

UO‘K: 796.325 (015.4)

VOLEYBOL BILAN SHUG‘ULLANUVCHI TALABALARNING JISMONIY SIFATLARINI «CROSSFIT» ASOSIDA RIVOJLANTIRISH USLUBIYATI

ISKANDAROV I.SH., Guliston davlat universiteti, Guliston sh., O‘zbekiston

Annotatsiya

Maqolada voleybolchilarning tezkor-kuch qobiliyatini rivojlantirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadigan «CrossFit» vositalarini talaba-voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi tizimida qo'llash xususiyatlari ochib berilgan.

Аннотация

В статье раскрыты особенности применения средств «CrossFit» в системе физической подготовки студентов-волейболистов, которые положительно влияют на развитие скоростно-силовых способностей, занимающихся волейболом.

Annotation

The article reveals the features of the use of CrossFit tools in the system of physical fitness of volleyball students, which have a positive effect on the development of speed-strength abilities of those involved in volleyball.

Kalit so‘zlar: voleybol, talabalar, «CrossFit», test, tezkor-kuch tayyorgarligi, nazorat va tajriba guruhlari.

Ключевые слова: волейбол, студенты, «CrossFit», тестирование, скоростно-силовая подготовленность, контрольные и экспериментальные группы.

Key words: volleyball, students, CrossFit, testing, speed-strength training, control and experimental groups

Mamlakatda jismoniy tarbiya va sport harakatida ro'y berayotgan o'zgarishlar jismoniy tarbiyani umuminsoniy madaniyatning bir turi sifatida shakllantirish va uning sog'lom turmush tarzini shakllantirishda talaba-yoshlarning jismoniy tarbiyasi ustuvor yo'nalish bo'lganligi sababli o'quv dasturiga ommaviy sportni rivojlantirishni kiritish orqali talaba-yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish borasida yangi vazifalarni qo'ydi.

Talaba-yoshlar o'rtasida jismoniy tarbiya va sport bo'yicha o'quv-mashq mashg'ulotlarini tashkil etishning zamonaviy jihatlari tarqoq, tartibsiz va qarama-qarshidir. Yuzaga kelgan muammolarni hal qilishdagi mavjud muammoli vaziyat, bir tomondan, gumanitar oliy o'quv yurtlari abituriyentlari o'rtasida jismoniy tarbiya va sport malakasining yo'qligi bilan bog'liq bo'lsa, ikkinchi tomondan, universitetlarning o'zlari uchun zarur shart-sharoitlarni (moliyaviy, tashkiliy, huquqiy) yaratish zarurati bilan bog'liq. Zamonaviy oliy o'quv yurtlari sharoitida o'quv-mashg'ulot jarayonini tashkil etish va takomillashtirish bo'yicha yangi, chuqurroq va to'liqroq bilimlarga obyektiv ravishda shoshilinch ehtiyoj o'rtasida qarama-qarshilik mavjud. Shu munosabat bilan talabalarning oliy o'quv yurtlarida o'qish davomida jismoniy tayyorgarligi samaradorligini oshirish yo'llari va mexanizmlarini, ya'ni ulardan foydalanish barcha jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari samaradorligini oshiradigan omillar tizimini aniqlash zarurati tug'iladi.

Zamonaviy voleybol shug'ullanuvchilarning yuqori jismoniy faolligi bilan ajralib turadi. Voleybol uchun tezlik va kuch qobiliyatlari eng muhim hisoblanadi. Bir o'yin yoki bir necha o'yin kuni davomida sakrash o'yin harakatlari,

texnikasi va ko'pgina taktik kombinatsiyalarning samarali bajarilishi jismoniy fazilatlarining yuqori darajada rivojlanishiga asoslanadi [1].

Voleybolning rivojlanish darajasi, voleybol bilan shug'ullanuvchi talabalarning mashg'ulot jarayoniga yetarlicha e'tibor berish imkoniyati yo'qligini hisobga olgan holda, ularning ko'p vaqtlari u yoki bu ta'lim yo'nalishi asosida rejalar bo'yicha mashg'ulotlarga sarflanishi, talabalarni tayyorlashning o'quv-mashg'ulotlari jarayonini sezilarli darajada faollashtirishi mumkin bo'lgan o'quv-mashg'ulotlarining noan'anaviy vositalari va usullarini izlashni talab qiladi. Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchi o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan samarali ta'sir vositalaridan biri, bunda «CrossFit» tizimi orqali voleyboldan foydalanish mumkin.

Ushbu ishning **dolzarbligi** shundaki, hozirgi vaqtda «CrossFit»ning ommalashishi munosabati bilan undan voleybolga jalb qilingan talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun foydalanish mumkin.

Voleybol bo'yicha o'quv-mashg'ulotlarida nafaqat o'yin uchun zarur bo'lgan ko'nikma va malakalarni rivojlantirish, balki voleybol bilan shug'ullanuvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan mashqlar ham muhimdir [5].

O'quv-mashg'ulot jarayonida voleybol bilan shug'ullanadigan talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishda noan'anaviy mashg'ulot turi sifatida qo'llaniladigan «CrossFit» tizimining mashqlari hali yetarlicha o'rganilmagan va amalda qo'llanilmaydi. Pedagogik tajriba davomida voleybol bilan shug'ullanadigan talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirish uchun «CrossFit» vositalarini joriy etishga harakat qilindi [3].

Tadqiqot **obyekti** – voleybol bilan shug'ullanadigan talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligi.

Tadqiqot **predmeti** – talaba-voleybolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida turli xil «CrossFit» mashqlaridan foydalanish.

Tadqiqot **maqsadi**: «CrossFit» tizimidagi turli mashqlardan foydalanishning voleybol bilan shug'ullanadigan talabalarning umumiy jismoniy tayyorgarligiga ta'sirini aniqlash.

Ushbu maqsadga erishish uchun quyidagi **vazifalar** hal qilindi:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash uchun «CrossFit»dan foydalanish muammosining hozirgi holatini o'rganish.

2. Voleybol bilan shug'ullanuvchi talabalarning o'quv-mashg'ulot jarayonini takomillashtirishda «CrossFit» tizimidan turli mashqlarni tanlash.

3. O'quvchilarning umumiy jismoniy tay-

yorgarligini oshirish uchun o'quv-mashg'ulot jarayonida «CrossFit» tizimidan mashqlardan foydalanish samaradorligini tekshirish.

«CrossFit»ni «umumiy jismoniy tayyorgarlikni, reaksiya vaqtini, chidamlilikni va kuchli jismoniy faoliyatni talab qiladigan har qanday hayotiy vaziyatga tayyorlikni yaxshilashdan iborat bo'lgan doimiy o'zgaruvchan, yuqori intensivlikdagi funksional mashqlardan iborat kuch mashqlari tizimi», deb qarash mumkin [2].

«CrossFit» tizimining asosiy yo'nalishi talabalarning asosiy mushak guruhlarini ishlab chiqishdan iborat bo'lsa, maqsadi esa ularning funksional imkoniyatlarini yaxshilashdir [4].

Shuni ta'kidlash kerakki, «CrossFit» fitnessning to'liq va mustaqil yo'nalishi bo'lsa-da, odamlar sog'lom hayotni ta'minlashda umumiy jismoniy holatni kerakli darajada saqlash uchun ko'proq foydalanadilar, lekin barcha mashqlarni murabbiy-o'qituvchi nazorati ostida bajarish kerakligini hisobga olgan holda, u tananing eng yuqori funksional tayyorgarligiga erishish uchun professional sportda ham qo'llanilishi mumkin.

Tadqiqotda asosiy tibbiyot bo'limining 18–25 yoshdagi I–III kurs talabalari ishtirok etdilar.

Tadqiqot ma'lumotlarini yig'ish, qayta ishlash va tahlil qilish uchun quyidagi usullar qo'llanilgan:

– voleybol mashg'ulotlari bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish – adabiy manbalarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish jarayonida talaba-voleybolchilarni tayyorlash uchun «CrossFit» elementlari bilan mashqlarni aniqlash, ularning jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasini aniqlash uchun nazorat mashqlarini tuzish vazifalari hal qilindi;

– pedagogik tajriba – nazorat va tajriba guruhlarining tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish natijalarini kuzatish va taqqoslash. Pedagogik tajriba talaba-voleybolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonida «CrossFit» mashqlaridan foydalanish samaradorligini aniqlash maqsadida o'tkazildi. Shakllantiruvchi pedagogik tajribaning boshida va oxirida test sinovlari o'tkazildi, uning natijalari talaba-voleybolchilarning jismoniy tayyorgarliklarining rivojlanish darajasini aniqlash imkonini berdi;

– test – to'rtta jismoniy mashqlar bo'yicha dastlabki va nazorat sinovlarini o'tkazish. Nazorat (NG) va tajriba (TG) guruhleri talaba-sportchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonidagi umumiy jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari dinamikasini aniqlash maqsadida test sinovlari (nazorat testlari) o'tkazildi. Pedagogik tajriba natijasi to'rtta nazorat mashqlari yordamida baholandi. Voleybol bilan shug'ullanuvchi talabalarning tezlik qobiliyatini rivojlantirish

mezoni sifatida mokkisimon yugurish tanlangan. Tezkor-kuch ko'rsatkichlarining rivojlanish darajasining mezoni sifatida quyidagilar tanlandi: tanani moyil holatdan ko'tarish va arqonda sakrash insonning ushbu qobiliyatlarini aniqlash mumkin bo'lgan asosiy mashqlardan biri. Kuchni rivojlantirish darajasining mezoni sifatida 30

soniyada tumbada (60 sm) sakrash (maksimal mumkin bo'lgan sakrash soni).

2023-yil sentabr oyida to'rtta test bo'yicha nazorat va tajriba guruhlarining jismoniy ko'rsatkichlarini aniqlash bo'yicha birinchi pedagogik tajriba o'tkazildi (1-jadval).

1-jadval

Pedagogik tajriba boshlanishidan oldin nazorat va tajriba guruhlarining test ko'rsatkichlari, (n=8)

Guruh	Testlar			
	Tanani yotgan joydan ko'tarish, 1 daq. (soni)	Mokkisimon yugurish, 9-3-6-3-9 m (sek)	Tumba ustiga sakrash (60 sm), 30 sek. (soni)	Arqonda sakrash, 30 sek. (soni)
Nazorat	39,9	11,9	11,5	44,4
Tajriba	40,1	11,6	10,6	44,5

Jadval shuni ko'rsatadiki, ikkala guruhning jismoniy ko'rsatkichlarining boshlang'ich darajasi taxminan bir xil bo'lgan.

2024-yil may oyida xuddi shu testlar yordamida jismoniy ko'rsatkichlarning nazorat sinovi o'tkazildi (2-jadval).

2-jadval

Pedagogik tajriba tugagandan so'ng nazorat va tajriba guruhlarining test ko'rsatkichlari, (n=8)

Guruh	Testlar							
	Tanani yotgan joydan ko'tarish, 1 daq. (soni)	o'sish	Mokkisi-mon yugurish, 9-3-6-3-9 m, (sek)	o'sish	Tumba ustiga sakrash (60 sm), 30 sek., (soni)	o'sish	Arqonda sakrash, 30 sek. (soni)	o'sish
Nazorat	42,5	6,1%	11,1	7,2%	12,0	4,1%	48,1	7,7%
Tajriba	48,5	16,7%	9,9	17,2%	14,0	24,3%	53,3	16,6%

Olingan natijalarni tahlil qilib, ikkala guruhning jismoniy tayyorgarligi oshgan, degan xulosaga kelish mumkin, ammo «CrossFit» tizimidan foydalangan holda ishlab chiqilgan tajriba guruhida natijalar testning to'rtta mashqi bo'yicha nazorat guruhiga qaraganda ancha yuqori bo'ldi.

1- va 2-jadvallarda keltirilgan natijalarning

tahlili shuni ko'rsatdiki, test natijalari: 30 soniyada tanani yotgan joydan ko'tarish (maksimal soni) TGda pedagogik tajriba boshida – 40,1, pedagogik tajriba oxirida – 48,5, o'sish 16,7% ni tashkil etdi. Pedagogik tajriba boshlanishidan oldin NGda natijalar 39,9 ni tashkil etdi, nazorat testida ular 42,5 ga ko'tarilib, 6,1% ga o'sdi. Mokkisimon yugurish testida 9-3-6-3-9 m (sek)

ikkala guruhda ham natijalar yaxshilandi. TGda pedagogik tajriba boshida ko'rsatkichlar 11,6 ni, pedagogik tajriba oxirida esa 9,9, o'sish 17,2% ni tashkil etdi. Nazorat guruhida pedagogik tajriba boshlanishidan oldin natijalar 11,9 ni tashkil etgan bo'lsa, nazorat testida 11,1 ga yaxshilandi, o'sish 7,2% ni tashkil etdi. Sinov natijalari - 60 sm balandlikdagi tumba 30 soniyada sakrash - yaxshilandi. Shunday qilib, TGda 10,6 dan 14,0 gacha, NGda 11,5 dan 12,0 gacha. O'sish TGda 24,3% va NGda 4,1% ni tashkil etdi. TGda Arqonda 1 daqiqada sakrash mashqida test natijalari 44,5 dan 53,3 gacha yaxshilandi, 16,6% ga yaxshilandi va NGda natijalar ham 44,4 dan 48,1 gacha va 7,7% ga yaxshilandi.

Shunday qilib, o'tkazilgan tadqiqot va ishonchli tajriba material gipotezani tasdiqladi, muammolarni hal qilish va bir qator **xulosalarni** shakllantirish imkonini berdi:

– o'tkazilgan shakllantiruvchi pedagogik tajriba shug'ullanuvchi talaba-voleybolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligiga «CrossFit» tizimidagi mashqlardan foydalanish ijobiy ta'sir ko'rsatdi;

– saf mashqlari, to'ldirma to'p bilan mashqlar, yugurish, sakrash bilan bir qatorda «CrossFit» tizimi mashqlari eng samarali hisoblanadi, chunki ular tanani har tomonlama rivojlantiradi, chaqqonlik, chidamlilik, harakat tezligi, koordinatsiya, kuch, portlash kuchi kabi jismoniy fazilatlarni yaxshilaydi. Bu esa talaba-voleybolchilarning barkamol rivojlanishi uchun muhim;

– «CrossFit» tizimidagi jismoniy mashqlar samaradorligi, ya'ni ularning organizmga ta'siri asosan yuklama talablarining ta'sir tizimi va ketma-ketligi bilan belgilanadi. Yuklama talablari va dam olishning qat'iy takrorlanishi, shuningdek, mashg'ulot jarayonining uzluksizligi kuzatilsa, jismoniy sifatlarini yaxshilashda ijobiy o'zgarishlarga erishish mumkin.

Shuni ta'kidlash kerakki, talaba-voleybolchilar uchun noan'anaviy mashg'ulot turi sifatida «CrossFit» tizimining mashqlari kam o'rganilgan va o'quv amaliyotida amalda qo'llanilmaydi, ammo talaba-voleybolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning yaxshi vositasi hisoblanadi.

Adabiyotlar:

1. Беляев А.А., Беляев А.В., Железняк Ю.Д. Волейбол. // Учебник для студентов физ. вузов. М.: Спорт Академ Пресс, 2002. - 368 с.
2. Диц С.Г., Азизова И.Н., Никитина Л.М. Кроссфит в системе общей физической подготовки студентов. // Учебно-методическое пособие. Казань, КФУ, 2018. – 34 с.
3. Евтюхов В.А. Формирование методики кроссфит. // Материалы VII Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум». М.: 2015, С. 27-29.
4. Зиамбетов В.Ю., Астраханкина Ю.С. Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза. // Молодой ученый. 2016, №7 (11), С.1061-1063.
5. Федоров Р.В. Методика интенсивного развития скоростно-силовых способностей волейболистов в условиях вуза. // Автореф. дисс. ... канд. пед. наук, Хабаровск, 2009. - 26 с.