



**15-16 YOSHLI VOLEYBOLCHILARNI SPORT SEKSIYASI
MASHG'ULOTLARI ORQALI UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY
SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH**

Sulaymonov Jaxongir Solijonovich

E-mail: sulaymonovjaxongir8182@gmail.com

**JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI
MUSTAQIL IZLANUVCHISI**

Ilmiy rahbar: Shaakrom Xolmatovich Isroilov
pedagogika fanlari nomzodi (PhD), professor

Annotatsiya:

Maqolada 15-16 yoshli voleybolchi qizlarda umumiy jismoniy sifatlarni voleybol mashg'ulotlari orqali rivojlantirish metodologiyasi muhokama qilinadi. Bu yoshda ishlab chiqilishi kerak bo'lgan asosiy jismoniy parametrlar, masalan, kuch, chidamlilik, tezlik, moslashuvchanlik va muvofiqlashtirish o'rganiladi. Ushbu sifatlarni oshirishga qaratilgan maxsus mashqlar va o'quv dasturlari, shuningdek, o'quv jarayonini tashkil etish bo'yicha tavsiyalar tavsiflanadi.

Абстрактный:

В статье рассматривается методика развития общих физических качеств у волейболисток 15-16 лет посредством волейбольной тренировки. В этом возрасте изучаются основные физические параметры, которые необходимо развивать, такие как сила, выносливость, скорость, гибкость и координация. Описаны специальные упражнения и образовательные программы, направленные на повышение этих качеств, а также рекомендации по организации образовательного процесса.

Abstract:

The article discusses the methodology of developing general physical qualities in 15-16-year-old volleyball girls through volleyball training. At this age, the basic physical parameters that need to be developed, such as strength, endurance, speed,



International Conference on Economics, Finance, Banking and Management

Hosted online from Paris, France

Website: econfseries.com

24th January, 2025

flexibility and coordination, are studied. Special exercises and educational programs aimed at increasing these qualities, as well as recommendations for organizing the educational process, are described.

Kalit soʻzlar: Sportchilar, yosh, jismoniy, sifatlar, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, qobiliyatlar, egiluvchanlik, tezkorlik, mashgʻulotlar, voleybol.

Ключевые слова: Спортсмены, возраст, физические качества, сила, выносливость, ловкость, мастерство, гибкость, скорость, подготовка, волейбол.

Key words: Athletes, age, physical, qualities, strength, endurance, agility, skills, flexibility, speed, training, volleyball.

KIRISH

Yosh sportchilarni jismoniy tayyorlash sport mashgʻulotlarining eng muhim tarkibiy qismlaridan hisoblanib, organizmni har tomonlama rivojlantirish, sogʻlikni mustahkamlash, jismoniy qobiliyatlarni takomillashtirish va tayyorgarlikning barcha boshqa turlari uchun mustahkam funksional baza yaratishga yoʻnaltirilgan jarayon sifatida tushuniladi.

Zamonaviy sport, sportchilarning jismoniy tayyorgarligiga yuksak talablar qoʻyadi. Buni quyidagi omillar bilan izohlash mumkin:

- 1) Sportdagi yutuqdarning oʻsib borishi har doim sportchidan jismoniy qobiliyatlar rivojining yangi darajasini talab qiladi;
- 2) Jismoniy tayyorgarlikning yuqori darajasi mashgʻulot va musobaqa yuklamalarini oshirishning zaruriy sharti.

Qoʻllaniladigan vositalarning taʼsir koʻrsatish xususiyati va yoʻnalishiga koʻra jismoniy tayyorgarlikni umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) hamda maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) turlariga boʻlib oʻrganiladi [1].

1.7-jadval

O'smir voleybolchilar uchun jismoniy tayyorgarlik bo'yicha me'yoriy talablar (Yu.D.Jeleznyak bo'yicha)

№	Test mashqlari	11	12	13	14	15	16	17	18	19-20
1	Tana uzunligi, (sm)	160	165	157	180	184	190	192	195	198
2	30 m. yugurish, (sek)	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8	4,7	4,6	4,6	4,5
3	6x5 m. yugurish, (sek)	12,0	11,5	10,5	10,2	10,0	10,0	9,7	9,5	9,2
4	“Archasimon” yugurish – 92 m. (sek.)	29,0	28,0	27,0	26,5	26,0	26,0	24,8	24,0	23,2
5	Joydan vertikal sakrash, (sm.)	45	50	60	65	70	80	84	86	90
6	Yugurib kelib vertikal sakrash, (sm.)	50	56	66	72	78	88	94	96	100
7	1 kg. li to'ldirma to'pni o'tirgan holatda bosh ortidan ikki qo'llab tashlash, (m.)	5,0	6,2	7,2	8,0	9,0	10,0	13,0	14,5	16,0

Tadqiqotning dolzarbligi. M.I.Popichev o'z tadqiqotlari natijalariga asosan yosh voleybolchilarda sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash uchun ularning tana bo'g'imlarini uzunligiga qarab to'rt guruhga ajratish lozimligini ta'kidlaydi [2].

- 1 – qisqa boldirli, uzun son va gavdali bolalar;
- 2 – uzun son, gavdali va qisqa boldirli bolalar;
- 3 – uzun boldirli va qisqa sonli bolalar;
- 4 – kalta son, uzun gavdali va uzun sonli bolalar.

Ana shu morfologik xususiyatlarni e'tiborga olgan holda sakrovchanlik mashqlarini qo'llash muallifning e'tirof etishicha, 1-chi guruhga mansub bolalarda progressiv natija berar ekan. Ularda ma'lum vaqt o'tgandan so'ng sakrash balandligi, depsinish kuchi o'sgan, vaqti esa qisqargan. Bir qator mualliflarning fikriga ko'ra, yosh voleybolchilarda kuch turlarini rivojlantirishda o'yin yuklamalari qaysi texnik



usulni ijro etuvchi “mushaklar” guruhini e’tiborga olish zarurligini bilmoq muhim ekan. Ular 8 ta ijrochi organlar mushaklarini ko’rsatib o’tganlar:

- 1) bilaklarni bukuvchi;
- 2) tirsaklarni yozuvchi;
- 3) yelkalarni yozuvchi;
- 4) gavdani bukuvchiya;
- 5) gavdani yozuvchi;
- 6) sonlarni yozuvchi;
- 7) boldirlarni yozuvchi;
- 8) oyoq panjalarini bukuvchi.

Bu borada mualliflar kuch turlari rivojlantirishning sensitiv davrlarini e’tiborga olishni tavsiya etadilar: bilaklarni bukuvchi mushaklarni rivojlantirish 11-12 yoshda, tirsaklarni yozuvchi mushaklar – 12 va 14-15 yoshda, gavdani bukuvchi – 11-12 va 14 yoshda, gavdani yozuvchi – 11 va 13-15 yoshda, oyoq panjalarini bukuvchi – 11 va 14-16 yoshda deb fikr bildirilgan.

A.V.Suxanov, Ye.V.Fomin, L.V.Bulikinalarning fikrlariga muvofiq voleybolchilar tayyorlash amaliyotida sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirishda har bir bo’g’imning sakrash harakatida ishtirok etish ulushi e’tiborga olinishi muhim (1.8-jadval).

E.K.Axmerovning fikriga qaraganda, voleybolchilarning ko’p yillik o’quv-mashg’ulot jarayonida shug’ullanuvchilarning yoshi va jismoniy imkoniyatlarini e’tiborga olgan holda mashqlarni qo’llash muhim ahamiyatga loyiq ekan. U ayniqsa kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni qo’llashda, birinchidan, shu mashqlarning voleybolga xos texnik-taktik usullarga moslashtirish lozimligini, ikkinchidan, qo’llaniladigan mashqlar oraliqlarida ish qobiliyatini tiklovchi vositalardan unumli foydalanish, uchinchidan esa, mashqlar mazmuni, yo’nalishi va ixtisosligi yillik tayyorgarlik sikllariga mos bo’lishi zarur ekanligini ta’kidlaydi [3].

1.8-jadval

Voleybolchilarga xos sakrash harakatida bo'g'implarning ishtirok etish ulushi

№	Tana bo'g'implari	Tana bo'g'implarining sakrash harakatida ishtirok etish ulushi (%)
1	Oyoq panjalarini bukuvchi mushaklar	22%
2	Tizzalarni yozuvchi mushaklar	56%
3	Gavdani yozuvchi mushaklar	10%
4	Boshni ko'taruvchi bo'yin mushaklari	2%
5	Qo'llarni faol harakatga keltiruvchi mushaklar	10%

Tadqiqotning maqsadi. Voleybolchilarda yil davomida jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llash nafaqat tayyorgarlik sikllarida rejalashtirilgan mashg'ulotlar maqsadi va musobaqalar xususiyatiga moslashtirilishi zarur ekan, balki turli o'yin funksiyalariga ixtisoslashgan (amplua) o'yinchilar uchun ustuvor bo'lgan jismoniy qobiliyatlarga asoslanishi ham kerak ekan. Jumladan, to'p uzatuvchilar uchun tezkorlik qobiliyati – 94,6%, tezkorlikka bo'lgan chidamkorlik – 83,8%, sakrovchanlik – 59,5%, hujumchilar uchun sakrovchanlik – 91,9%, sakrash chidamkorligi – 86,5%, zarba vaqtida qo'lning tezkor harakati – 81,1%, libero uchun tezkorlik – 97,3% ga teng bo'lishi mutaxassislar fikrlari bilan isbotlangan.

Tadqiqot natijalari va uning muhokamasi. Muallifning tadqiqotlarida shu narsa aniqlandiki, voleybolda yetakchi jismoniy sifatlar ulushi turlicha ballarga ega ekan. Masalan, birinchi o'rinda tezkorlik-kuch sifatleri – 6,5 ball, ikkinchi – tezkorlik – 6,2 ball, uchinchi – chidamkorlik – 5,9 ball, to'rtinchi – kuch qobiliyatlari – 5,8 ball. Bunday ma'lumotlarga asoslanish zarurligini u shunday omillar bilan isbotlaydiki, musobaqa davri yakunlashgan sari o'yinchilarda, ayniqsa hujumchi va to'p uzatuvchilarda ana shu asosiy jismoniy qobiliyatlar sekin-asta sustlashib borar ekan. Chunonchi, ularda kuch qobiliyatlari 18,9%, tezkorlik – 21,0%, tezkorlik-kuch – 22,2%, chidamkorlik – 22,0% gacha tushib ketishi aniqlangan. Liberoda esa joyda uchkarra sakrash – 18,1%, tezkorlik – 23,0%, joydan vertikal sakrash – 24,1%, tezkorlik chidamkorligi – 19,4%gacha sustlashishi mumkin ekan. Shunga o'xshash fikr-mulohazalar V.Yu.Zubkov (2000) tomonidan ham ma'qullangan. Bundan tashqari ana shu muallifning e'tirof etishicha, tayyorgarlik davrining birinchi



bosqichida – tezkorlik-kuch sifatleri, tezkorlik va chaqqonlik, ikkinchi bosqichda – tezkorlik-kuch, sakrovchanlik, chavvonlik va sakrash chidamkorligi; uchinchi bosqichda – tezkorlik, sakrovchanlik, chaqqonlik va tezkorlik chidamkorligi. Musobaqa davrida esa birinchi oraliq bosqichida – tezkorlik, sakrash chidamkorligi va chaqqonlik, ikkinchi bosqichda – tezkorlik-kuch, tezkorlik, uchinchi bosqichda – tezkorlik, sakrash chidamkorligi, to‘rtinchi bosqichda – tezkorlik-kuch, tezkorlik va maxsus sakrovchanlikni rivojlantirish maqsadga muvofiq ekan.

A.P.Grigorev va b. larning tavsiyalariga ko‘ra, voleybolchilarni tayyorlash jarayonida jismoniy sifatleri rivojlantirish va texnik-taktik harakatlarni shakllantirish bilan bir qatorda murakkab harakat reaksiyalari, ayniqsa harakatlanayotgan to‘pga reaksiya ko‘rsatish qobiliyatini ixtisoslashtirilgan mashqlar yordamida sayqal toptirishga urg‘u berish muhim ahamiyat kasb etar ekan. So‘nggi yillarda jismoniy tarbiya nazariyasi, Shu jumladan sport turlari nazariyasi va uslubiyati fanlari doirasida chop etilgan adabiyotlarda sakrash turlari, sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi tadqiqot ob‘ekti sifatida keng o‘rganilmoqda (Yu.V. Verxoshanskiy, 1988; V.P. Filin, 1995; L.P. Matveyev, 1999, 2005; L.P. Volkov, 2002; V.N. Platonov, 2004, 2013, 2015; J.K. Xolodov, V.S. Kuznetsov, 2008, 2014; Yu.D. Jeleznyak, 1998, 2005; A.V. Belyayev, M.V. Savin, 2000, 2009; Yu.N. Kleshev, 2002, 2003; L.R. Ayrapetyans, 2006; L.R. Ayrapetyans, A.A. Pulatov, 2012; A.A. Pulatov, M.A. Kdirova, 2018; S. Boychenko, YU.Voynar, A. Smotritskiy 2002). Shu bilan bir qatorda ushbu manbalarda har bir sport turida, ayniqsa sport o‘yinlarida, sakrab ijro etiladigan texnik-taktik usurlarga mos sakrash fazalari, koordinatsiyasi, balandligi (yoki uzunligi) va biomexanik qonuniyatlari batafsil o‘rganilmagan hamda ilmiy jihatdan asoslanmagan [4].

Tadqiqot natijalari. Yuqorida qayd etilgan ma‘lumotlar va fikr-mulohazalar tahlilidan ko‘rinib turibdiki, yosh voleybolchilarni tayyorlash, ayniqsa professional voleybolga qadam qo‘yayotgan 15-16 yoshli voleybolchilar bilan mashg‘ulot o‘tkazish, ularning jismoniy va funksional imkoniyatlari, boshqacha qilib aytganda umumiy va maxsus jismoniy ish qobiliyatini shakllantirishda yillik tayyorgarlik sikllarining o‘ziga xos xususiyatlariga rioya qilishni talab qiladi. Bu borada shug‘ullanuvchi bolalarda ob‘ektiv natijalar beruvchi testlar o‘tkazish orqali

International Conference on Economics, Finance, Banking and Management

Hosted online from Paris, France

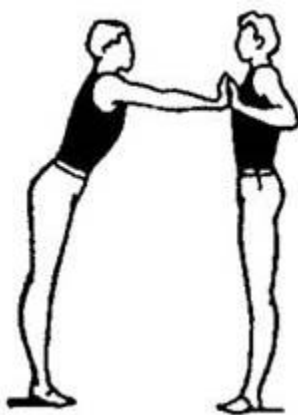
Website: econfseries.com

24th January, 2025

ularning real imkoniyatlarini bilish va mashqlarni qo'llashda ana shu imkoniyatlarga asoslanish olib borilayotgan pedagogik jarayonning samaradorligini ta'minlaydi.

Kuch sifatini rivojlantirish uchun maxsus tanlab olingan namunaviy mashqlar:

1. Kaft va panjalarni sherikning qarshiligini yengib bukib-yozish mashqlari;



2. Turli og'irlikdagi to'ldirma to'plarni o'tirgan va turgan holda irg'itish. Asosiy e'tibor qo'l harakatlariga qaratiladi;



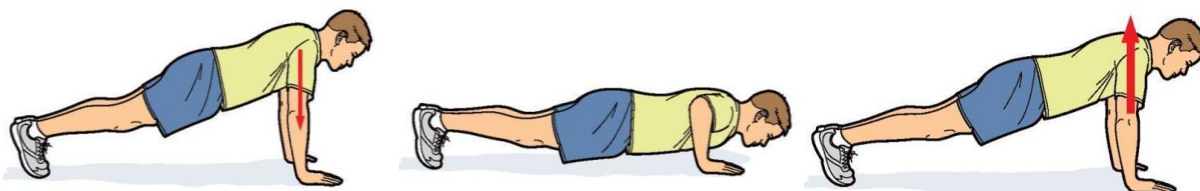
International Conference on Economics, Finance, Banking and Management

Hosted online from Paris, France

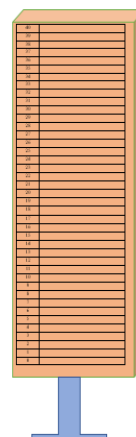
Website: econfseries.com

24th January, 2025

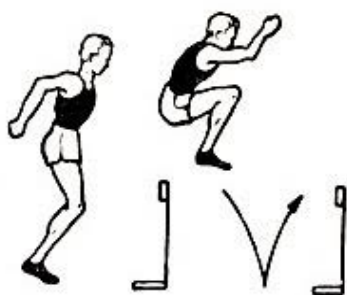
3. Qo'llarga tayanib yotgan holda ularni bukib-yozish;



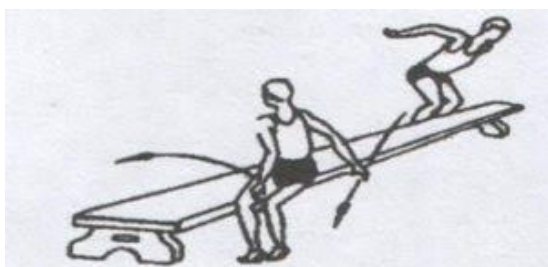
4. Joydan yuqoriga ilib qo'yilgan predmetga ikki va bir qo'lni tekkizish;



5. Bir va ikki oyoqda to'siqlar ustidan sakrab o'tish;



6. O'rindiq (skameyka) ustidan juft oyoqda sakrashlar.



International Conference on Economics, Finance, Banking and Management

Hosted online from Paris, France

Website: econfseries.com

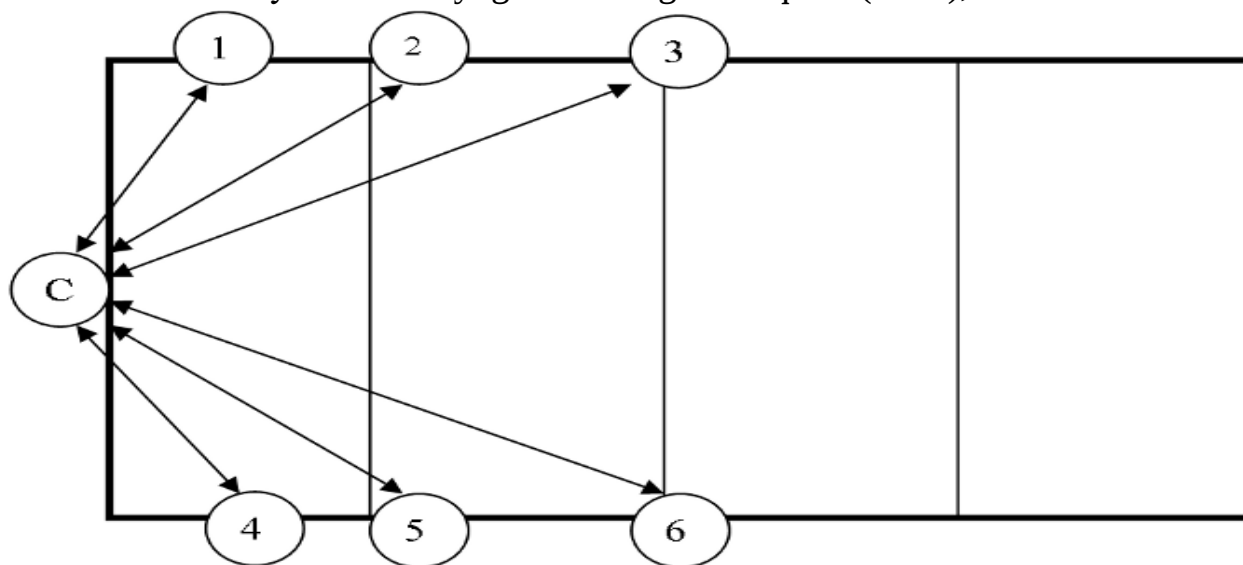
24th January, 2025

Tezkorlik sifatini rivojlantirish uchun maxsus tanlab olingan namunaviy mashqlar:

1. 6*5mga estafetali yugurishlar;



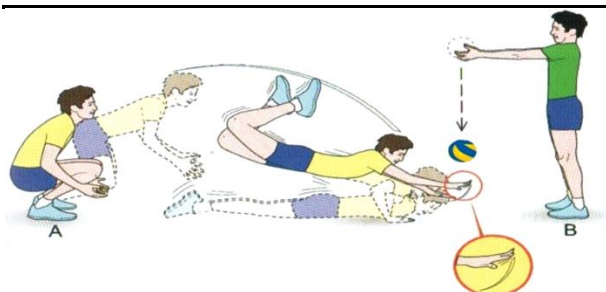
2. “Archasimon” yo‘nalishda yugurish tezligini aniqlash (92 m);



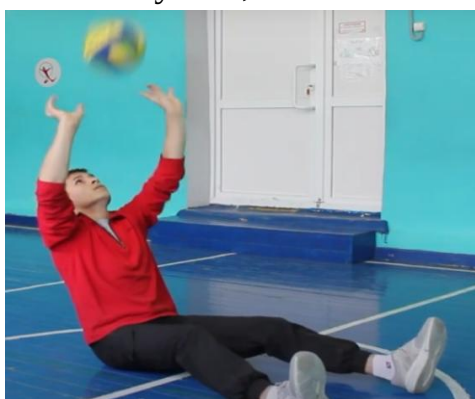
3. Balandligi 1m bo‘lgan 2 ta ustunlar orasida yonlamasiga 1 daqiqa davomida bitta qo‘l uchlarini tekkazish.

Chaqqonlik sifatini rivojlantirish uchun maxsus tanlab olingan namunaviy mashqlar:

1. Ko‘krak-qorin qismi bilan sirg‘alib yiqilgan holda bir qo‘l bilan to‘pni qabul qilish usuli (erkaklar uchun);



2. 2 metr chiziqli doira ichida o'tirgan holda to'pni yuqoridan 1 metr balandlikda havoda o'ynash;



3. 2 metr chiziqli doira ichida tik turgan holda to'pni yuqoridan 1,5 metr balandlikda havoda o'ynash;



Zamonaviy voleybolda turli mazmundagi maxsus chidamkorlik (sakrash chidamkorligi, tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi, o'yin chidamkorligi) hal



qiluvchi omil deb e'tirof etiladi. Chunki, chidamkorlik, shu jumladan yuqorida qayd etilgan chidamkorlik turlari tushunchasi – uzoq vaqt davomida charchamasdan, shu sifat yoki o'yin malakalarini yuqori ish qobiliyati darajasida samarali ijro etish demakdir.

Professorlar L.R.Ayrapetyants, A.A.Pulatovlarning adabiyotlarida yoritilishicha, tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi – bu maydoncha bo'ylab harakatlanish va o'yin malakalarini katta tezlikda ko'p marta samarali ijro etish imkoniyatini anglatadi. Ushbu sifatlarni rivojlantirish yuqori tezlikda ijro etiladigan maxsus mashqlarni ko'p martalab qaytarish yordamida amalga oshirishini takidlaganlar [5].

Bu sifatlarni rivojlantirishda o'ta charchash yoki zo'riqish hollarini oldini olish uchun katta tezlik bilan ijro etilayotgan mashqlar (yoki mashqlar majmuasi)ning bir marta qaytarilishi 20–30 s bo'lishi, mashqlarni ijro etish oralig'i (dam olish) 1–3 daqiqa, qaytarilish soni esa 4–10 martaga teng bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Sakrash chidamkorligi. Zamonaviy voleybolda deyarli barcha o'yin malakalari (to'p kiritish, qabul qilish va uzatish, zarba berish va to'siq qo'yish) aksariyat hollarda sakrab ijro etiladi. Demak, bir uchrashuv (o'yin) davomida sakrab o'yin malakasini ijro etish juda ko'p marta qaytariladi. Shuning uchun bu sifat aslida tezkor-kuch sifatini ifoda etsada, uni rivojlantirishga va bu sifatni tarbiyalovchi mashqlarga alohida e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir.

O'yin chidamkorligi – yuqorida qayd etilgan barcha chidamkorlik turlarini o'z ichiga oladi va shuni hisobiga voleybolchilarning butun o'yin davomida texnik-taktik malakalar samarasi darajasini susaytirmasdan faoliyat ko'rsatishiga zamin yaratadi.

Chidamlilik sifatini rivojlantirish uchun maxsus tanlab olingan namunaviy mashqlar:

1. 15-20 sek. davomida uzunasiga qo'yilgan gimnastika skameyksida yonlamasiga turib juft oyoqlab sakrashlar. Birinchi urinishda maksimal darajada ko'p sakrash. Ikkinchi urinishda maksimal darajada balandroq sakrash. 4–5-seriyalarda 1–1,5 daq.

International Conference on Economics, Finance, Banking and Management

Hosted online from Paris, France

Website: econfseries.com

24th January, 2025



2. Arg'amchilar 1 daqiqa davomida sakrash;



Egiluvchanlik sifatini rivojlantirish uchun maxsus tanlab olingan namunaviy mashqlar:

1. Cho'zilish mashqlari;





XULOSA

Xulosa qilib shuni takidlash lozimki, 15-16 yoshli voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligiga tizimli yondashish muhimligi ta'kidlandi. Amaliy ma'lumotlarni o'rganish va tahlil qilish asosida optimal natijalarga erishish uchun maxsus voleybol mashqlarini umumiy jismoniy faollik bilan birlashtirish zarur degan xulosaga keldi. Mashg'ulotlarni individuallashtirish, jismoniy holatini doimiy nazorat qilib borish va o'quv dasturlarini eng yangi ilmiy ma'lumotlar va amaliy yutuqlar asosida muntazam yangilab borishga alohida e'tibor qaratish tavsiya etiladi. Bu yosh sportchilarning jismoniy fazilatlarini har tomonlama rivojlantirish, ularni turli darajadagi musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishga tayyorlash uchun sharoit yaratadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati

1. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш: Укув кулпанма. Тошкент, 2005.— 176 с., илл.
2. Попичев М.И. Чтобы выше прыгали. Тренер.- М.: «Ровесник», 1992.- №1.- с.14-15.
3. Ахмеров, Э.К. Волейбол: многолетняя тренировка : практическое пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров, Л.И. Акулич, В.Н. Вертелко. - Минск: МГПТК полиграфии, 2010. - 292 с.
4. Ummatov Akram Axmedovich. Voleybolchilarda sakrash ish qobiliyatini rivojlantirish va uni kompyuter dasturi yordamida baholash. Monografiya. Chirchiq – 2022. 122 b.
5. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Jismoniy tarbiya institutlari va Oliy pedagogika bilim yurtlari uchun darslik. 2011. - 279b.