

YOSH VOLEYBOLCHILARNI DASTLABKI O'RGATISH BOSQICHIDA MAXSUS JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH

Obidov Sardor

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va
texnologiyalar universiteti 2-kurs magistranti*

Annotatsiya: Ushbu ilmiy maqolada yosh voleybolchilarni dastlabki o'rgatish bosqichida maxsus jismoniy sifatlarni — tezkorlik, kuch, chidamlilik va epchillikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimining samaradorligi o'rganildi. Tadqiqot jarayonida 10–12 yoshli voleybolchilar bilan tajriba-sinov mashg'ulotlari tashkil etilib, maxsus tanlangan mashqlar orqali ularning jismoniy tayyorgarlik darajasidagi o'zgarishlar tahlil qilindi. Olingan natijalar maxsus mashqlar tizimi yosh voleybolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini sezilarli darajada oshirishini ko'rsatdi.

Annotation: This scientific article examines the effectiveness of a system of special exercises aimed at developing specific physical qualities such as speed, strength, endurance, and agility in young volleyball players at the initial training stage. During the research, experimental training sessions were conducted with volleyball players aged 10–12, and changes in their physical fitness levels were analyzed. The results indicate that the selected exercise system significantly improves the physical and technical preparedness of young volleyball players.

Аннотация: В данной научной статье исследуется эффективность системы специальных упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств — быстроты, силы, выносливости и ловкости у юных волейболистов на этапе начального обучения. В ходе исследования были проведены экспериментальные занятия с волейболистами в возрасте 10–12 лет, а также проанализированы изменения уровня их физической подготовленности. Полученные результаты показали высокую эффективность применения специальных упражнений в тренировочном процессе.

Kalit so'zlar: voleybol, yosh voleybolchilar, dastlabki o'rgatish bosqichi, maxsus jismoniy sifatlari, tezkorlik, kuch, chidamlilik, epchillik, sakrash qobiliyati, jismoniy tayyorgarlik, mashg'ulot jarayoni, maxsus mashqlar tizimi, sport tayyorgarligi.

Keywords: volleyball, young volleyball players, initial training stage, special physical qualities, speed, strength, endurance, agility, jumping ability, physical fitness, training process, system of special exercises, sports training.

Ключевые слова: волейбол, юные волейболисты, начальный этап обучения, специальные физические качества, быстрота, сила, выносливость, ловкость, прыгучесть, физическая подготовленность, тренировочный процесс,

система специальных упражнений, спортивная подготовка.

Tadqiqotning dolzarbligi: Bugungi kunda voleybol sport turi nafaqat ommaviyligi, balki yuqori tezkorlik, aniqlik va murakkab texnik-taktik harakatlarni talab etishi bilan ajralib turadi. Zamonaviy voleybolda musobaqa jarayonining jadallashuvi, o'yin tezligining oshishi hamda jismoniy yuklamalarning ko'payishi sportchilardan yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Ushbu talablar sportchilarni tayyorlash jarayonini ilmiy asoslangan holda tashkil etishni, ayniqsa, yosh sportchilar bilan ishlashda jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalasiga alohida e'tibor qaratishni taqozo etadi. Yosh voleybolchilarni dastlabki o'rgatish bosqichi sport tayyorgarligi tizimida muhim o'rin egallaydi. Aynan ushbu bosqichda sportchilarning harakat ko'nikmalari, umumiy va maxsus jismoniy sifatlari, shuningdek, sportga bo'lgan qiziqishi va motivatsiyasi shakllanadi. Agar mazkur bosqichda jismoniy sifatlari, xususan tezkorlik, kuch, chidamlilik, epchillik va sakrash qobiliyati yetarli darajada rivojlantirilmasa, keyingi tayyorgarlik bosqichlarida texnik va taktik harakatlarni o'zlashtirish jarayoni murakkablashadi hamda sportchilarning o'sish sur'ati sekinlashadi. Amaliy tajriba va ilmiy tadqiqotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, yosh voleybolchilar bilan olib borilayotgan mashg'ulotlarda ko'pincha umumiy jismoniy tayyorgarlikka ustuvorlik berilib, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yetarlicha e'tibor qaratilmaydi. Bu holat sportchilarning o'yin jarayonida tezkor va samarali harakatlanishiga, sakrash va zarba berish imkoniyatlariga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli, dastlabki o'rgatish bosqichidayoq voleybolga xos maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar tizimini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish zarurati yuzaga kelmoqda. Shuningdek, bolalar va o'smirlar organizmining morfofunktsional xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish, ularning salomatligini mustahkamlash va jarohatlanish xavfini kamaytirish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu nuqtai nazardan, yosh voleybolchilarni dastlabki o'rgatish bosqichida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan metodik yondashuvlarni ishlab chiqish mazkur tadqiqotning dolzarbligini belgilab beradi.

Tadqiqotning maqsadi: Yosh voleybolchilarni dastlabki o'rgatish bosqichida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimining samaradorligini ilmiy jihatdan asoslash.

Tadqiqotning vazifalari:

- yosh voleybolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash;
- tezkorlik, kuch, chidamlilik va epchillikni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasini ishlab chiqish;
- tajriba-sinov mashg'ulotlarini tashkil etish;

- mashqlar tizimining samaradorligini tahlil qilish;
- tadqiqot natijalari asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning tashkil etilishi: Chirchiq shahar 17-umum ta'lim maktabida. Tadqiqot 10–12 yoshdagi 20 nafar yosh voleybolchi ishtirokida o'tkazildi. Ular tajriba va nazorat guruhlariga bo'lindi. Tajriba guruhi bilan maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar asosida mashg'ulotlar olib borildi, nazorat guruhida esa an'anaviy mashg'ulotlar tashkil etildi. Tadqiqot davomiyligi 8 hafta bo'lib, haftasiga 3 marotaba mashg'ulotlar o'tkazildi.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi: O'tkazilgan tadqiqot natijalari yosh voleybolchilarni dastlabki o'rgatish bosqichida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimining yuqori samaradorligini ko'rsatdi. Tajriba-sinov mashg'ulotlari davomida yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasida sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi. Tadqiqot yakunlariga ko'ra, tajriba guruhidagi yosh voleybolchilarda tezkorlik ko'rsatkichlari ancha yaxshilandi. Qisqa masofaga yugurish va tezkor harakatlarni bajarish jarayonida sportchilarning harakat tezligi oshgani, reaksiya vaqti esa qisqargani aniqlandi. Bu holat maxsus tezkorlik mashqlarining mashg'ulot jarayoniga tizimli ravishda kiritilishi bilan izohlanadi. Kuch va sakrash qobiliyatini ifodalovchi ko'rsatkichlarda ham ijobiy o'sish kuzatildi. Tajriba guruhidagi sportchilarda pastki tana mushaklarining kuchi va portlovchi quvvati oshgani natijasida sakrash balandligi yaxshilandi. Bu esa voleybol o'yinida muhim hisoblangan hujum va to'sib qolish (blok) harakatlarini samaraliroq bajarishga imkon yaratdi. Chidamlilik sifatining rivojlanish darajasi ham tadqiqot natijalarida muhim o'rin egalladi. Mashg'ulotlar davomida maxsus chidamlilik mashqlarining qo'llanilishi sportchilarning uzoq davom etuvchi yuklamalarga moslashuvini oshirdi. Natijada, o'yin davomida harakat faolligining pasayishi kamroq kuzatilib, sportchilarning ish qobiliyati barqarorlashdi. Epchillik va harakatlarni muvofiqlashtirish bilan bog'liq ko'rsatkichlar tahlili shuni ko'rsatdiki, maxsus mashqlar sportchilarning tez yo'nalish o'zgartirish, muvozanatni saqlash va murakkab harakatlarni aniqlik bilan bajarish qobiliyatini rivojlantirdi. Bu holat yosh voleybolchilarning texnik harakatlarni tezroq va sifatliroq o'zlashtirishiga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Nazorat guruhi bilan solishtirganda, tajriba guruhi sportchilarida jismoniy sifatlarning rivojlanish sur'ati yuqori bo'lgani aniqlandi. Nazorat guruhida ham ma'lum darajada ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan bo'lsa-da, ular asosan umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan cheklangan bo'lib, maxsus sifatlarni rivojlanishida sezilarli farq qayd etilmadi. Olingan natijalar ilmiy adabiyotlarda keltirilgan ma'lumotlar bilan hamohang bo'lib, dastlabki o'rgatish bosqichida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar tizimini qo'llash yosh voleybolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini oshirishda muhim omil ekanligini tasdiqlaydi.

1-jadval

Yosh voleybolchilarning jismoniy sifatlaridagi o'zgarishlar

Ko'rsatkichlar	Boshlang'ich (o'rtacha)	Yakuniy (o'rtacha)
30 m yugurish (soniya)	6,2	5,6
Sakrash balandligi (sm)	32	38
6 daqiqa yugurish (m)	950	1080
Chaqqonlik testi (soniya)	12,5	11,3

Jadval izohi:

Jadval ma'lumotlaridan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhi sportchilarida barcha jismoniy ko'rsatkichlar sezilarli darajada yaxshilangan. Ayniqsa, sakrash balandligi va chidamlilik ko'rsatkichlarida ijobiy o'sish kuzatildi.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot natijalari yosh voleybolchilarni dastlabki o'rgatish bosqichida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish sport tayyorgarligi jarayonining muhim va ajralmas qismi ekanligini tasdiqladi. Tadqiqot davomida qo'llanilgan maxsus mashqlar tizimi yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini sezilarli darajada oshirishga xizmat qildi hamda ularning keyingi tayyorgarlik bosqichlarida muvaffaqiyatli rivojlanishi uchun zarur bo'lgan asosiy jismoniy poydevorni yaratdi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, dastlabki o'rgatish bosqichidayoq tezkorlik, kuch, chidamlilik, epchillik va sakrash qobiliyati kabi maxsus jismoniy sifatlarni maqsadli va tizimli ravishda rivojlantirish yosh voleybolchilarning harakat faolligini oshiradi, o'yin jarayonida tez va aniq qaror qabul qilishiga hamda texnik harakatlarni samarali bajarishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Bu esa sportchilarning umumiy o'yin samaradorligini oshirishga xizmat qiladi. Shuningdek, maxsus jismoniy tayyorgarlikka yo'naltirilgan mashg'ulotlar yosh sportchilarning organizmini jismoniy yuklamalarga moslashtirish, harakat muvofiqligini rivojlantirish va charchoqqa chidamlilik darajasini oshirish imkonini beradi. Bu holat nafaqat sport natijalarining yaxshilanishiga, balki sportchilarning sog'lig'ini mustahkamlash va jarohatlanish xavfini kamaytirishga ham xizmat qiladi. Tadqiqot jarayonida aniqlangan natijalar shuni ko'rsatadiki, mashg'ulotlarni rejalashtirishda yosh voleybolchilarning individual xususiyatlari, jismoniy rivojlanish darajasi va yoshga xos fiziologik imkoniyatlarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Maxsus mashqlar tizimini to'g'ri tanlash va ularni mashg'ulot jarayoniga bosqichma-bosqich kiritish sportchilarning jismoniy sifatlarini barqaror va izchil rivojlantirishga imkon yaratadi. Xulosa qilib aytganda, yosh voleybolchilarni dastlabki o'rgatish bosqichida maxsus jismoniy sifatlarni

rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan metodik yondashuvni qo'llash sport maktablari va sport to'garaklarida mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi. Mazkur tadqiqot natijalarini amaliyotga tatbiq etish yosh sportchilarni yuqori sport natijalariga erishishga yo'naltirishda muhim ahamiyat kasb etadi hamda kelgusidagi ilmiy tadqiqotlar uchun mustahkam asos bo'lib xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Axmedov R.M. Voleybolchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi asoslari. – Toshkent: O'zbekiston, 2018.
2. Kerimov F.A. Sport trenirovkasi nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019.
3. Salamov R.S. Bolalar va o'smirlar sport trenirovkasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2017.
4. Platonov V.N. Teoriya sporta i sistema podgotovki sportsmenov. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
5. Matveev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kultury. – Moskva: Sport, 2016.
6. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera. – Moskva: Fizkultura i sport, 2014.
7. Bompa T., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2019.
8. Reiman M., Manske R. Functional Testing in Human Performance. – Champaign: Human Kinetics, 2018.
9. Zatsiorsky V.M., Kraemer W.J. Science and Practice of Strength Training. – Champaign: Human Kinetics, 2020.