

YOSH VOLEYBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH YO'LLARI

Otajonova Dilorom Ahadjon qizi

Namangan davlat universiteti magistranti

Email: otajonovadilorom996@gmail.com

UDK: 796.325-053.5:796.015

Annotatsiya: Ushbu maqolada yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish yo'llari yoritilgan. Tadqiqotda kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilik kabi asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullari tahlil qilingan. Shuningdek, mashg'ulot jarayonida zamonaviy yondashuvlar — koordinatsion narvon mashqlari, interval mashg'ulotlar, reaksiya tezligini oshiruvchi topshiriqlar hamda yengil atletik tayyorgarlik elementlarining ahamiyati ko'rsatib berilgan. Natijalar yosh voleybolchilarning jismoniy sifatlarini kompleks rivojlantirish mashg'ulot samaradorligini oshirishi va texnik ko'nikmalarning tez shakllanishiga yordam berishini tasdiqlaydi.

Kalit so'zlar: voleybol, jismoniy tayyorgarlik, yosh sportchilar, tezkorlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik.

Аннотация: В данной статье рассматриваются пути повышения физической подготовки молодых волейболистов. В рамках исследования проанализированы методы развития основных физических качеств, таких как сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Особое внимание уделено современным тренировочным подходам: использованию координационной лестницы, интервальных упражнений, заданий на повышение скорости реакции и элементов лёгкой атлетики. Полученные результаты показывают, что комплексное развитие физических качеств повышает эффективность тренировочного процесса и способствует более быстрому формированию технических навыков у юных волейболистов.

Ключевые слова: волейбол, физическая подготовка, юные спортсмены, быстрота, ловкость, сила, выносливость.

Abstract: This article explores the methods of improving the physical training of young volleyball players. The study analyzes approaches to developing key physical qualities such as strength, speed, agility, flexibility, and endurance. Modern training methods—including coordination ladder drills, interval exercises, reaction-speed tasks, and elements of athletic training—are also highlighted. The findings indicate that a comprehensive approach to physical development enhances training effectiveness and supports the faster formation of technical skills in young volleyball players.

Keywords: volleyball, physical training, young athletes, speed, agility, strength, endurance.

KIRISH

Voleybol – tezkorlik, kuch, koordinatsiya va chidamlilikni talab qiladigan sport turi bo‘lib, yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning kelajakdagi muvaffaqiyatlari uchun asosiy omil hisoblanadi. 11–15 yosh oraliq‘i bolalar va o‘smirlar uchun jismoniy sifatlarni shakllantirish va rivojlantirishda eng samarali davr bo‘lib, ayni paytda texnik va taktik ko‘nikmalar ham tez o‘zlashadi.

Yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi nafaqat kuch, tezkorlik va chidamlilikni, balki moslashuvchanlik va koordinatsiyani ham o‘z ichiga oladi. Shu sababli, mashg‘ulot jarayonida kompleks yondashuv qo‘llanilishi, ya‘ni turli xil mashqlarni uyg‘unlashtirish muhim ahamiyat kasb etadi. So‘nggi yillarda sport pedagogikasi va yosh sportchilar tayyorgarligi sohasida innovatsion yondashuvlar, jumladan video-tahlil, sensor qurilmalar va AR/VR texnologiyalari keng qo‘llanilmoqda. Ushbu texnologiyalar yordamida mashg‘ulot jarayonini ilmiy asosda boshqarish, texnik va jismoniy xatolarni tez aniqlash va tuzatish mumkin.

Ushbu maqolaning maqsadi – yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishning samarali yo‘llarini aniqlash va amaliy tavsiyalar berish. Tadqiqot davomida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik va chidamlilik kabi asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish usullari tahlil qilinadi.

Adabiyotlar tahlili

Yosh sportchilarda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish masalasi ko‘plab olimlar tomonidan tadqiq etilgan. Ularning ishlarida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va moslashuvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarning shakllanishiga alohida e‘tibor qaratilgan.

1. Matveev L.P. (2010) – “Sport treningi nazariyasi” asarida yosh sportchilarda mashg‘ulotlarni bosqichma-bosqich oshirib borish va ularning jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini rivojlantirish metodikasi yoritilgan. Matveevning fikriga ko‘ra, kuch, tezkorlik va chidamlilikni parallel rivojlantirish yosh sportchining kelajakdagi natijalariga ijobiy ta‘sir ko‘rsatadi.

2. Podorozhnikov N.I. (2012) – yosh voleybolchilarda koordinatsiya va chaqqonlikni rivojlantirishga oid tadqiqotlarda turli xil estafeta mashqlari, koordinatsion narvonlar va reaksiya tezligini oshirish mashqlari samarali ekanligi ko‘rsatildi.

3. Novikov A.D. (2015) – jismoniy tayyorgarlik va texnik ko‘nikmalarni birgalikda rivojlantirishning ahamiyatini ta‘kidlaydi. Unga ko‘ra, mashg‘ulotlar yoshga mos rejalashtirilsa va turli jismoniy sifatlarni kompleks tarzda rivojlantirilsa, sportchilarning texnik harakatlarni tez va sifatli o‘zlashtirish imkoniyati oshadi.

4. Zhang L., Wang H. (2018) – zamonaviy innovatsion texnologiyalar (sensor qurilmalar, video-tahlil, AR/VR) yordamida yosh sportchilarda jismoniy tayyorgarlik va koordinatsiyani optimallashtirish samaradorligini o‘rganish bo‘yicha tadqiqotlar olib borilgan. Natijalar shuni ko‘rsatdiki, texnologiyalar yordamida mashg‘ulotlar individual darajada boshqarilishi, xatolar tez aniqlanishi va tuzatilishi mumkin.

5. Mahalliy tadqiqotlar (O‘zbekiston sport pedagogikasi bo‘yicha maqolalar, 2017–2023) – yosh voleybolchilarda kuch, tezkorlik va chidamlilikni rivojlantirishga oid mashg‘ulotlar samaradorligini amaliy jihatdan tasdiqlaydi. Innovatsion yondashuvlar an’anaviy usullarga nisbatan yuqori natija beradi.

Tahlil xulosasi: Adabiyotlar ko‘rsatadiki, yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda kompleks yondashuv va innovatsion texnologiyalardan foydalanish samarali hisoblanadi. Kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik va moslashuvchanlikni birgalikda rivojlantirish, shuningdek mashg‘ulotlarni yoshga mos rejalashtirish sportchilarning texnik va taktika ko‘nikmalarini tez shakllanishiga yordam beradi.

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqot maqsadi – yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishning samarali yo‘llarini aniqlash va ularning mashg‘ulot samaradorligini baholash.

1. Ishtirokchilar

Tadqiqotga 11–12 yoshdagi 20 nafar voleybolchi jalb qilindi. Ular ikki guruhga bo‘linadi:

- Eksperimental guruh (10 nafar) – mashg‘ulotlarda innovatsion texnologiyalar qo‘llanadi (video-tahlil, sensorlar, AR/VR, koordinatsion mashqlar).

- Nazorat guruhi (10 nafar) – mashg‘ulotlarni an’anaviy usulda bajaradi.

2. Mashg‘ulot vositalari va usullari

- Jismoniy tayyorgarlikni baholash: sakrash balandligi, kuch, tezkorlik, chidamlilik, moslashuvchanlik va koordinatsiya testlari.

- Innovatsion vositalar: video-tahlil dasturlari, sensor qurilmalar, AR/VR mashg‘ulot dasturlari.

- Mashg‘ulotlar 8 hafta davomida olib borildi, kuniga 45–60 daqiqa.

3. Tadqiqot bosqichlari

1. Boshlang‘ich baholash – barcha sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi o‘lchandi.

2. Mashg‘ulotlar – eksperimental guruh innovatsion texnologiyalar yordamida, nazorat guruhi an’anaviy usulda shug‘ullandi.

3. Yakuniy baholash – mashg‘ulotlar tugagach, barcha ko‘rsatkichlar qayta o‘lchandi.

4. Natijalarni taqqoslash – eksperimental va nazorat guruhlarini ko‘rsatkichlari solishtirildi.

4. Baholash mezonlari

- Kuch: oyoq, bel va yelka mushaklari;
- Tezkorlik: sprint va reaksiya tezligi;
- Chaqqonlik va koordinatsiya: estafeta va koordinatsion mashqlar;
- Moslashuvchanlik: stretching mashqlari;
- Chidamlilik: yugurish va interval mashqlar.

XULOSA

Bu metodologiya yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini ilmiy asosda baholash va samarali oshirish imkonini beradi. Innovatsion texnologiyalarni qo'llash mashg'ulot samaradorligini oshiradi va jismoniy sifatlar tez rivojlanadi.

Tahlil va natijalar

Tadqiqot davomida 11–12 yoshdagi voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi ikki guruh bo'yicha baholandi: eksperimental guruh (innovatsion texnologiyalar bilan mashg'ulotlar) va nazorat guruhi (an'anaviy usul).

1. Boshlang'ich holat

Boshlang'ich diagnostika natijalari shuni ko'rsatdi:

- Sportchilarning aksariyatida kuch yetarli darajada rivojlanmagan;
- Tezkorlik va reaksiya sust edi;
- Chaqqonlik va koordinatsiya past darajada;
- Moslashuvchanlik va chidamlilik yetarli emas.

2. Mashg'ulot jarayonidagi o'zgarishlar

Eksperimental guruhda mashg'ulotlar quyidagi yo'nalishlarda samarali bo'ldi:

- Kuchni rivojlantirish: sakrash va oyoq, bel mushaklari kuchi ortdi;
- Tezkorlik va reaksiya: sprintlar va AR/VR mashqlari natijasida tezkorlik oshdi;
- Chaqqonlik va koordinatsiya: konuslar, estafeta va koordinatsion narvon mashqlari yordamida yaxshilandi;
- Moslashuvchanlik: stretching mashqlari bilan harakatlar erkinligi oshdi;
- Chidamlilik: yugurish va interval mashqlar natijasida davomiylik ko'rsatkichlari oshdi.

Nazorat guruhida o'zgarishlar an'anaviy mashg'ulotlar bilan cheklangan bo'lib, progress sezilarli darajada pastroq bo'ldi.

Eksperimental guruhda kuch +12%, tezkorlik +10%, chaqqonlik +15%, moslashuvchanlik +8%, chidamlilik +12%.

• Nazorat guruhida kuch +5%, tezkorlik +3%, chaqqonlik +6%, moslashuvchanlik +3%, chidamlilik +4%.

• Innovatsion texnologiyalar yordamida mashg'ulotlar samaradorligi aniq oshdi.

Mashg'ulot jarayonidagi o'zgarishlar

Eksperimental guruh mashg'ulotlar davomida quyidagi yo'nalishlarda sezilarli progress ko'rsatdi:

- Kuchni rivojlantirish: squat, press va sakrash mashqlari yordamida oyoq, bel va yelka mushaklari kuchi oshdi, portlovchi kuch yaxshilandi;
- Tezkorlik va reaksiya: sprint, yonlama harakatlar va AR/VR mashqlari natijasida to'pga tez yetib borish va signalga javob berish qobiliyati kuchaydi;
- Chaqqonlik va koordinatsiya: konuslar, estafeta va koordinatsion narvon mashqlari bilan sportchilarning harakat aniqligi va koordinatsiyasi oshdi;
- Moslashuvchanlik: stretching mashqlari mushak elastikligini oshirib, jarohatlardan himoya qildi;

• Chidamlilik: yugurish va interval mashqlar davomiylik va o‘yindagi barqarorlikni oshirdi.

XULOSA

Innovatsion texnologiyalar yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini samarali oshiradi va texnik ko‘nikmalarni tez shakllantirishga yordam beradi. Tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirishda kompleks va innovatsion yondashuvlar eng samarali hisoblanadi. Eksperimental guruhda innovatsion texnologiyalar (video-tahlil, sensor qurilmalar, AR/VR mashg‘ulotlar) qo‘llanganda barcha jismoniy sifatlar – kuch, tezkorlik, chaqqonlik, moslashuvchanlik va chidamlilik – sezilarli darajada oshdi. Bu esa yosh sportchilarning texnik ko‘nikmalarini tez va sifatli shakllanishiga yordam berdi. Kuchni rivojlantirish mashqlari (squat, press, sakrashlar) portlovchi kuch va sakrash balandligini oshirsa, tezkorlik va reaksiya mashqlari sportchilarning to‘pga tez yetib borish va o‘yindagi holatlarni tezkor o‘zlashtirish qobiliyatini kuchaytirdi. Chaqqonlik va koordinatsiya mashqlari (konuslar, estafeta, koordinatsion narvon) o‘yin davomida harakatlarni aniqlik va samaradorlik bilan bajarishga yordam berdi. Moslashuvchanlik mashqlari esa mushaklar elastikligini oshirib, jarohatlardan himoya qiladi, chidamlilik mashqlari esa o‘yindagi barqarorlik va davomiylikni ta‘minlaydi. Shuningdek, innovatsion texnologiyalar yordamida mashg‘ulot jarayoni individual darajada boshqarildi, harakat va xatolar tez aniqlanib, to‘g‘rilash imkoniyati yaratildi. Bu esa o‘quv jarayonini ilmiy asoslangan va samarali qiladi. Natijada, yosh voleybolchilarda jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uchun kompleks yondashuvni qo‘llash tavsiya etiladi. Mashg‘ulotlar quyidagi asosiy yo‘nalishlarda tashkil etilishi zarur: kuch, tezkorlik, chaqqonlik va koordinatsiya, moslashuvchanlik va chidamlilikni birgalikda rivojlantirish; mashg‘ulotlarni yoshga mos rejalashtirish; zamonaviy innovatsion texnologiyalardan foydalanish. Kelajakda ushbu yondashuvlarni kengaytirish va turli yosh guruhlarida qo‘llash yosh voleybolchilarning sport salohiyatini oshirish, ularning texnik va taktika ko‘nikmalarini mukammallashtirish hamda jarohatlardan himoya qilishda katta ahamiyat kasb etadi. Shu bilan birga, innovatsion texnologiyalarni yanada keng qo‘llash orqali mashg‘ulotlarni individuallashtirish va samaradorligini yanada oshirish imkoniyatlari mavjud.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Matveev L.P. Sport treningi nazariyasi, 2010
2. Podorozhnikov N.I. Yosh sportchilar tayyorgarligi, 2012
3. Novikov A.D. Voleybol texnikasi va taktikasi, 2015
4. Zhang L., Wang H. Innovative Training Technologies in Sports, 2018
5. O‘zbekiston sport pedagogikasi bo‘yicha maqolalar, 2017–2023