NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI
ILMIY AXBOROTNOMASI, [2026-9]
ISSN:2181-1458
ISSN:2181-0427

13.00.00-PEDAGOGIKA
journal.namdu.uz
PEDAGOGICAL

TURLI YOSHDAGI VOLEYBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASI VA XUSUSIYATLARI

Sh.M.Isabekov, O.G‘.Alijanov, B.Abdullayev
Jismoniy tarbiya va amaliy sport turlari kafedrasi dotsentlari
T.S.To‘ychiyev
Sport turlari nazariyasi va metodikasi kafedrasi dotsent
muhammadjonovibrohim1@gmail.com

Annotatsiya: *Mazkur makolada turli yoshdagi voleybolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi va xususiyatlari turlari bilan shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi hamda turli yoshdagi voleybolchilarning jismoniy tayyorgarlik ular bilan o‘tkaziladigan mashg‘ulotlarni tashkil qilish metodikasi ishlab chiqilgan va ilmiy jihatdan tahlil qilingan.*

Kalit so‘zlar: *kuch, chidamlilik, tezkor-kuch, tezkorlik, egiluvchanlik, turli yoshdagi voleybolchilar, jismoniy tayyorgarlik, mashg‘ulot.*

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ХАРАКТЕРИСТИКИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ РАЗНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: *В данной статье рассматриваются уровни физической подготовленности и характеристики волейболистов разного возраста; также разрабатывается и подвергается научному анализу методика организации тренировочных занятий, адаптированная к уровню физической подготовленности этих спортсменов.*

Ключевые слова: *сила, выносливость, взрывная сила, скорость, гибкость, волейболисты разного возраста, физическая подготовка, тренировка.*

PHYSICAL FITNESS LEVEL AND CHARACTERISTICS OF VOLLEYBALL PLAYERS OF DIFFERENT AGES

Abstract: *This article examines the physical fitness levels and characteristics of volleyball players of various ages; it also develops and scientifically analyzes the methodology for organizing training sessions tailored to the physical fitness of these players.*

Keywords: *strength, endurance, explosive strength, speed, flexibility, volleyball players of various ages, physical preparation, training.*

Kirish. Respublikamizda aholining jismoniy tarbiya va ommaviy sportga bo‘lgan qiziqishini oshirish, aholi genafondini yaxshilash, sog‘ligini mustahkamlash, ayniqsa, yoshlarni sport turlari bo‘yicha muntazam shug‘ullanishlarini ta’minlash maqsadida keng qamrovli ishlar amalga oshirilmoqda. «Jismoniy tarbiya va sport sohasida aholi sog‘lig‘ini mustahkamlashga ko‘maklashadigan aniq dasturlarni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo‘yicha yuqori natijalarni ta’minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakllantirish va trenerlar uchun qo‘shimcha shart-sharoitlar yaratish» kabi vazifalar belgilangan. Hozirda, iqtidorli va istiqbolli yosh sportchilarni izlab topish, sport turlariga maqsadli yo‘naltirish (saralash), ko‘p yillik tayyorgarlik bosqichlarini tizimli olib borishga qaratilgan chora-tadbirlar belgilanmoqda. Mamlakatimiz voleybolchilarini yuqori natijalarga erishishida, ularni ilmiy jihatdan ta’minlash ham muhim ahamiyat kasb etadi hamda doimiy takomillashuvini talab qilmoqda.

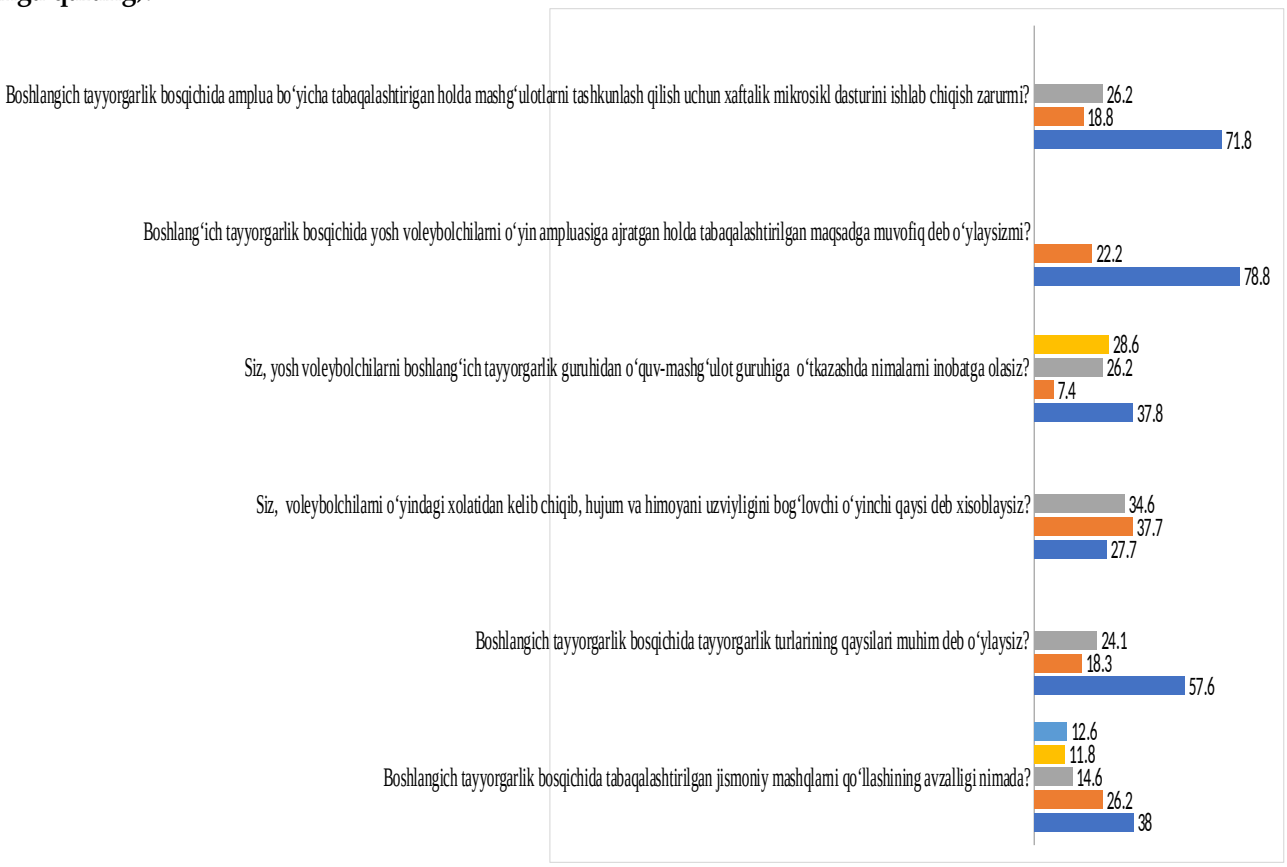
O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-son «O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi, 2020-yil 30-oktabrdagi PF-6099-son «Sog‘lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi Farmonlari, 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi, 2020-yil 3-noyabrdagi PQ-4877-son «Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash tizimini takomillashtirish va ilmiy salohiyatni oshirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi Qarorlari, shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 2019-yil 13-fevraldagi 118-son «2019-2023-yillar davrida O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni rivojlantirish kontseptsiyasini tasdiqlash to‘g‘risida»gi Qaror hamda bu sohaga tegishli boshqa me’yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu dissertatsiya ishi muayyan darajada xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili. Respublikamiz olimlaridan A.A.Abdullayev, Sh.X.Xankeldiyev R.D.Xalmuxamedov, R.S.Salomov, R.M.Matkarimov, M.N.Umarov, A.K.Eshtayev, F.A.Kerimov, D.X.Umarov A.A.Pulatov, M.A.Kdirova, A.A.Ummatov, A.A.Boltaevlar o‘z bilimlari va ko‘nikmalarini turli sohalarda amalda qo‘llay oladigan sog‘lom yosh avlodni tarbiyalash muammosi jamiyat rivojlanishining ustuvor strategik yo‘nalishiga aylanganligi va sport vositalari orqali dastlabki harakat, ko‘nikma va malakalarini shakllantirish, jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish hamda yosh

sportchilarni jismoniy tarbiyalash muammolari bo‘yicha ko‘p yillik tayyorgarlik tizimida jismoniy sifatlari va harakat ish qobiliyatlarini rivojlantirishning zamonaviy vositalarini qo‘llash bo‘yicha yetarlicha keng o‘rganganlar.

Tadqiqotning maqsadi yosh voleybolchilarni turli o‘yin ampluasini inobatga olgan holda optimal jismoniy tayyorgarlik darajasi oshirishga qaratilgan mashg‘ulot vositalarini qo‘llash bo‘yicha taklif va tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Natijalar va muhokama. Boshlang‘ich bosqichida mashg‘ulot jarayonini tashkil qilish amaliyotida yosh voleybolchilarning boshlang‘ich tayyorlov guruhidan o‘quv mashg‘ulot guruhiga o‘tkazishda hamda amplua bo‘yicha tabaqalashtirilagan mashg‘ulot faoligini oshirishda to‘sqinlik qilayotgan omillarni bartaraf etishda ilg‘or tajribaga ega kamida 5 yil ish stajiga ega sport maktablarida faoliyat olib boradigan 28 nafar murabbiylarida so‘rovnoma o‘tkazildi (1-rasmga qarang).



1.-rasm. Murabbiylaridan o‘tkazilgan so‘rovnoma natijalari

1-savol. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida tabaqalashtirilgan jismoniy mashqlarni qo‘llashining afzalligi nimada degan savolga respondentlar tomonidan quyidagicha javob berilgan 38% amplua bo‘yicha jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi, 26.2% maydondagi o‘yinchilarni bajaradigan vazifalari oydinlashadi, 14.6% erta o‘yin ampluasini aniqlanadi,11.8% jismoniy holati yaxshilanadi, 12.6% saralab olishga yordam beradi deb javob berdilar.

2-savol. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida tayyorgarlik turlarining qaysilari muhim deb o‘ylaysiz? degan savolga 57.6% Maxsus-texnik, 18.3% Umumiy jismoniy, 24.1% Maxsus-jismoniydeb javob berdilar.

3-savol. Siz, voleybolchilarni o‘yindagi holatidan kelib chiqib, hujum va himoyani uzviyligini bog‘lovchi o‘yinchi qaysi deb hisoblaysiz? degan savolga Hujumchi 27.7%, To‘p uzatuvchi 37.7%, Libero 34.6% deb javob berganlar.

4-savol. Siz, yosh voleybolchilarni boshlang‘ich tayyorgarlik guruhidan o‘quv-mashg‘ulot guruhiga o‘tkazishda nimalarni inobatga olasiz? degan savolga

37.8% texnik tayyorgarligini, 7.4% taktik tayyorgarligini, 26.2% jismoniy tayyorgarligini, 28.6 % jismoniy rivojlanishini deb javob berdilar.

5-savol. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida yosh voleybolchilarni o‘yin ampluasiga ajratgan holda tabaqalashtirilgan maqsadga muvofiq deb o‘ylaysizmi? degan savolga 78.8% «Ha» deb, 22.2% «Yo‘q» deb javob berganlar.

6-savol. Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida amplua bo‘yicha tabaqalashtirigan holda mashg‘ulotlarni tashkillash qilish uchun haftalik mikrosikl dasturini ishlab chiqish zarurmi? degan savolga 26,2% «Ha», 18,8% «Yo‘q», 71,8% «Juda muhim» deb javob berganlar.

So‘rovnoma tahliliga ko‘ra boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida mashg‘ulot jarayonini tashkil qilish amaliyotida yosh voleybolchilarning boshlang‘ich tayyorlov guruhidan o‘quv mashg‘ulot guruhiga o‘tkazishda hamda amplua bo‘yicha tabaqalashtirilagan mashg‘ulot tashkil qilish muhim ahamiyat kasb etishini e’tirof etildi.

Yosh voleybolchilar jismoniy tayyorgarligining tabaqalashtirilgan metodikasamaradorligini aniqlash uchun jami tayyorgarlik davrini qamrab olgan pedagogiktajriba tashkil etish, amalga oshirilgan mashg‘ulot jarayonining asosiy vazifasi yosh voleybolchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilish maqsadga muvofiqligini

ko‘rsatadi. Mashg‘ulotlar natijasida o‘yin ampluasi bo‘yicha alohida jismoniy yuklamalar belgilash va optimal uyg‘unligini hisobiga tajriba guruhi yosh voleybolchilarining umumiy va maxsus jismoniy ishchanlik qobiliyatlarini hamda jismoniy tayyorgarligini oshirish nazarda tutildi.

Ushbu bo‘limda yosh voleybolchilarni o‘yin ampluasi bo‘yicha jismoniy tayyorgarlik, jismoniy rivijlanish darajalari o‘rganiladi. Mashg‘ulot oldidan yosh voleybolchilarda aniqlangan jismoniy ishchanlik qobiliyatlari va yetakchi harakat sifatlarini rivojlanish darajasining natijalari asosida 10-11, 12-13 ikkita yosh guruhlari bo‘yicha ko‘rib chiqildi:

Mashg‘ulotga 10-13 yoshli sportchini jalb qilish bilan turli o‘yin ampluasiga (hujumchi, to‘p uzatuvchi va «libero») ega voleybolchilarni jismoniy tayyorgarlik xususiyatlari o‘rganib chiqildi. Mashg‘ulot jarayonida jismoniy rivojlanish ko‘rsatkichlari (tana uzunligi va og‘irligi), umumiy jismoniy ishchanlik qobiliyatlari ko‘rsatkichlari va aerob mahsuldorlik (PWC_{130} va MKI), egiluvchanlik (oldinga egilish (OE) ko‘rsatkichlari, o‘ng va chap panja kuchi (Fnp. va Klev), tezkor-kuch imkoniyatlari (to‘ldirma to‘pni uloqtirish-TTU), Abalakov bo‘yicha yuqoriga sakrash (A.b.Yu.S.), joyidan turib uzunlikka sakrash (US), tezkorlik («Archa simon» yugurish, 9 m.ga yugurish, harakat reaksiyasi vaqti (HRV)), tezkor chidamkorlik (6x5m.ga mokisimon yugurish), koordinatsion qobiliyatlari (harakatlanayotgan obektga reaksiya – HOR) ko‘rsatkichlari va vegetativ tizimlar holati (tinch holatda yurak qisqarish chastotasi – th.YQS), nafas olishda va nafas chiqarishda nafasni ushlab turish (noNU va nchNU), o‘pkaning tiriklik sig‘imi(O‘TS) ko‘rsatkichlari baholandi.

Bundan tashqari, quyidagi test natijalari bo‘yicha maxsus tayyorgarlik darajasi aniqlandi: podachadan urilgan to‘pni (TO‘K 6-3) 6-zonada qabul qilib, 3-zonaga uzatish va to‘pni qabul qilish, 3-zonadan 4-zonaga ikkinchi uzatish (3-4 IU) va 1-6-5-zonalarga to‘pni o‘yinga kiritish kabi maxsus mashqlar majmuasidan foydalanildi (1-6-5 ZTO‘K).

Xulosalar. Turli yoshdagi voleybolchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasini qiyosiy tahlili quyidagicha xulosa chiqarishga imkon berdi. Birinchidan, yosh oshgani sayin yosh voleybolchilarni jismoniy darajasi tezlik bilan oshganligi kuzatildi. Barcha ko‘rib chiqilayotgan yosh guruhlarida yosh voleybolchilarni jismoniy tayyorgarligi ayrim ko‘rsatkichlar bo‘yicha adabiyotlarda keltirilganlarga nisbatan o‘rta darajada joylashgan.

O‘tkazilgan mashg‘ulot natijalaridan shuni ko‘rish mumkinki, turli yoshda jismoniy tayyorgarlikni xususiyatlari asosiy komponentlarini belgilovchi ko‘rsatkichlar o‘zaro bog‘lanishlari sonini ko‘pligi va zichligi bilan alohida ajralib turadi.

Sportchilarni ulg‘ayishi bilan bu o‘zaro bog‘lanishlar asta- sekin kamayib borishini kuzatish mumkin.

Bizning hisoblashimizcha, 10-11 yoshli voleybolchilarda jismoniy tayyorgarlik ko‘rsatkichlarini o‘zaro zich bog‘lanishi umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarida oldindan aniqlanadigan jismoniy rivojlanish darajasining jismoniy cho‘qqisiga ta’sir ko‘rsatishga asoslanib, mashg‘ulotlarni texnik va taktik tayyorgarlikka qaratish muhimdir. Buning oqibatida biz tomonimizdan aniqlangan yosh sportchilarni jismoniy tayyorgarlik darajasi va jismoniy rivojlanishni jismoniy cho‘qqiga ta’siri yo‘qolishi kuzatiladi, bu esa o‘z navbatida, o‘zaro bog‘lanishlar tuzilmasini pasayishida ifodalanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasining 2015 yil 4 sentabrdagi «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi O‘RQ-394-son Qonuni, Lex.uz.

2.O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi PQ-3031-son Qarori, Lex.uz v.b.

3. Abdullaev A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati: Jismoniy tarbiya instituti va oliy ta’lim muassasalari jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik. –T., 2005. -232 b.

4. Абдурахманова А.Т., Обзор проблемы обеспечения норм социализации в девиантном поведении / Мир педагогики и психологии: международный научно-практический журнал, 2020. № 4 (45), С. 23.

5. Рузметов, М.А. Методика обучения техническим действиям в волейболе студентов мисис// Проблемы науки **2021,** 9 (68), С.34-36.

6. Tajibaev S.S. -Yosh sportchilarda maxsus jismoniy tayyorgarlik dinamikasini kompyurlashtirilgan monitoring asosida baxolash (taekvondochilar vt/ misolida)./J. «Fan-sportga»,T.2016, № 3,-S.18-21.

7. Умматов А.А., Шанк В.В. Эффекты нового подхода к развитию и оценке прыжковых качеств в волейболе, - Central asian journal of theoretical &, 2021 С. 125-129.