

## 14–15 YOSHLI VOLEYBOLCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

**Bekzodova Soliha**

Samarqand davlat pedagogika instituti, Jismoniy madaniyat yoʻnalishi 1-kurs talabasi

E-mail: [solihabekzodova07@gmail.com](mailto:solihabekzodova07@gmail.com)

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20539655>

**Annotatsiya:** Mazkur maqolada 14–15 yoshli voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish masalasi yoritilgan. Unda yoshga xos xususiyatlar, asosiy jismoniy sifatlari va ularni rivojlantirish metodlari hamda mashgʻulot jarayonini tashkil etish koʻrib chiqilgan. Ilmiy va tizimli yondashuvning ahamiyati asoslab berilgan.

**Kalit soʻzlar:** oʻsmir sportchilar, sakrovchanlik, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, mushak kuchi, koordinatsiya.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 14–15 ЛЕТ

**Бекзодова Солиха**

Самаркандский государственный педагогический институт, Направление  
физической культуры, 1-курс

E-mail: [solihabekzodova07@gmail.com](mailto:solihabekzodova07@gmail.com)

**Аннотация:** В данной статье рассматривается совершенствование методики физической подготовки волейболистов 14–15 лет. Анализируются возрастные физиологические и психологические особенности, определяются ключевые физические качества, а также методы их развития и организация тренировочного процесса. Подчеркивается важность системного и научного подхода.

**Ключевые слова:** юные спортсмены, прыгучесть, быстрота, ловкость, выносливость, мышечная сила, координация.

## IMPROVING THE METHODOLOGY FOR DEVELOPING THE PHYSICAL QUALITIES OF 14–15-YEAR-OLD VOLLEYBALL PLAYERS

**Soliha Bekzodova**

Samarkand State Pedagogical Institute, 1st-year student, Physical Education Department

E-mail: [solihabekzodova07@gmail.com](mailto:solihabekzodova07@gmail.com)

**Abstract:** This article examines the improvement of physical training methods for 14–15-year-old volleyball players. It analyzes age-related physiological and psychological characteristics, identifies key physical qualities required in volleyball, and discusses effective training methods and organization of the training process. The study emphasizes the importance of a systematic and scientifically grounded approach to enhance athletic performance and overall development.

**Keywords:** adolescent athletes, jumping ability, speed, agility, endurance, muscular strength, coordination.

## KIRISH

Oʻsmirlik davri inson rivojlanishining eng muhim bosqichlaridan biri boʻlib, ayniqsa 14–15 yosh oraligʻida jismoniy, fiziologik va psixologik oʻzgarishlar intensiv kechadi. Ushbu davr sport faoliyati uchun juda qulay hisoblanadi. Voleybol esa oʻzining dinamik xarakteri orqali oʻsmir

organizmini kompleks rivojlantirish imkonini beradi. Bu yoshda bo'y o'sishi maksimal darajaga yetadi, skelet tizimi faol rivojlanadi, ammo to'liq shakllanmagan bo'ladi. Natijada harakat koordinatsiyasida vaqtinchalik nomutanosibliklar kuzatiladi. Voleybolda bo'y va qo'l uzunligi muhim ustunlik beradi, ayniqsa blok va hujum zarbalarida. Shu bilan birga, murabbiylar ortiqcha yuklamalardan ehtiyot bo'lishlari lozim. Muskul massasi oshadi, kuch ortadi, lekin chidamlilik hali to'liq shakllanmagan bo'ladi. Shu sababli portlovchi kuchni rivojlantirish ustuvor hisoblanadi. O'z tana vazniga asoslangan mashqlar ustunlik qiladi, og'ir yuklamalar esa ehtiyotkorlik bilan qo'llanadi. Yurak-qon tomir tizimi rivojlanadi, lekin nomutanosiblik sabab tez charchash kuzatilishi mumkin. Interval xarakterdagi voleybol mashqlari organizm moslashuvini yaxshilaydi. O'smirlar hissiyotga beriluvchan bo'ladi. Voleybol jamoaviylik, intizom va mas'uliyatni shakllantiradi. Shu davrda taktik fikrlashni rivojlantirish ayniqsa samarali. Demak, ushbu yoshdagi rivojlanish xususiyatlari voleybol uchun qulay sharoit yaratadi. Shu asosda keyingi bosqichda aynan qaysi jismoniy sifatlarning muhimligi aniqlanadi.

### MATERIALLAR VA METODLAR

Tadqiqotning maqsadi: 14–15 yoshli voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish, ularning tezkorlik, kuch, chidamlilik va chaqqonlik sifatlari samarali oshirishga qaratilgan ilmiy asoslangan mashg'ulot tizimini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish.

Tadqiqotning vazifalari: 14–15 yoshli voleybolchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini o'rganish va tahlil qilish; voleybol sport turiga xos jismoniy sifatlarning (tezkorlik, sakrovchanlik, kuch, chidamlilik)ni rivojlantirish usullarini tahlil qilish.

Voleybol sportida muhim jismoniy sifatlarning va ularning ahamiyati. Voleybolda muvaffaqiyat sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasiga bevosita bog'liq. Quyidagi sifatlarning asosiy hisoblanadi:

Chaqqonlik sifatini rivojlantiruvchi mashqlar. Rangli konuslar zamin ustiga tartibli yoki tasodifiy shaklda joylashtiriladi (masalan, qizil rang oldinga harakat, ko'k rang orqaga harakat, yashil rang yuqoriga 3–4 marta sakrash, sariq rang to'p bilan aldamchi harakatlar qilish). Bu mashq portlovchi kuch bilan birgalikda chaqqonlik sifatini ham rivojlantiradi, chunki keskin harakatni boshlash va tezda yo'nalishni o'zgartirish qobiliyati chaqqonlikning asosiy elementi hisoblanadi.

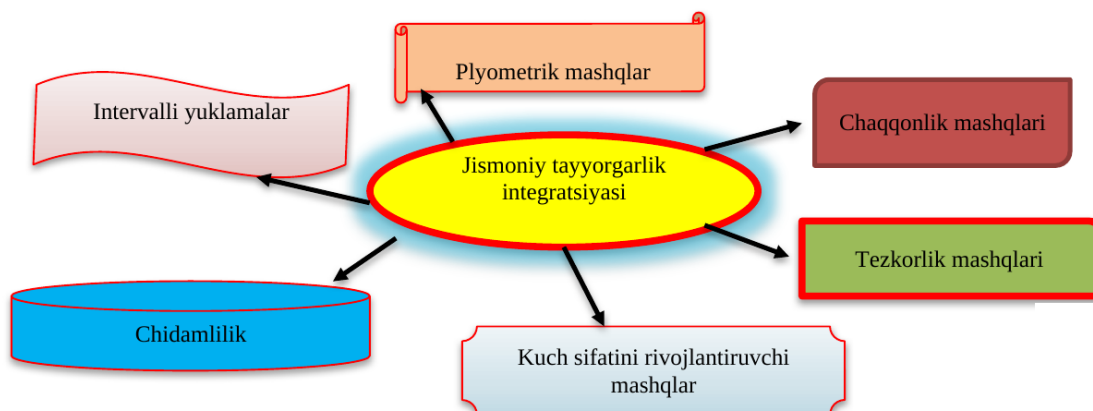
Kuch sifatini rivojlantiruvchi mashqlar. Mashqni 2 metr masofada qo'ldan qo'lga, pastdan, yuqoridan, yon tomondan uzating. Ushbu mashq qo'l mushaklarini, to'p uzatish kuchini va qo'llarning boshqaruvchanligini oshiradi. Qo'lda basketbol yoki og'ir to'pni ushlab, maksimal balandlikka sakrab, havoda 180 yoki 360 gradusga buriling. Bu mashq basketbol texnikasi bilan bog'liq bo'lmasa-da, o'yin paytidagi to'qnashuvlarga tayyor bo'lish va kuch sifatini rivojlantiradi (o'quvchilarning vazn jihatidan bir xil bo'lishi kerak).

Chidamlilik sifatini rivojlantiruvchi mashqlar. 45 soniya lukillab yugurish, 10 soniya yuqori tezlikda yugurish va yana 45 soniya lukillab yugurish. Yuqori tezlikda 20 soniya yugurib, keyin 10 soniya sekin yurish va mashqni takrorlash. Bu mashq chidamlilik sifatini oshiradi.

Tezkorlik sifatini rivojlantiruvchi mashqlar. Voleybol o'yinida o'quvchilarning qisqa masofalarda yuqori tezlikda harakat qilishga majbur bo'ladilar. Ushbu mashq tezkorlik sifatini rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Mashq tezkorlik sifatini, qo'l-ko'z muvofiqligi va reaksiya tezligini rivojlantiradi. Ushbu mashqni o'quvchilarning juftlikda aniq va tez uzatib qabul qilishlari kerak.

Plyometrik mashqlar. 14–15 yoshli voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda plyometrik va umumrivojlantiruvchi mashqlardan samarali foydalanish muhim

ahamiyat kasb etadi. Jumladan, “Shuttle run” (shatll yugurish) mashqi qisqa masofalar oralig‘ida yuqori tezlikda harakatlanishni o‘z ichiga oladi. Ushbu mashq odatda 5–20 metr masofada joylashgan nuqtalar orasida oldinga va orqaga yugurish orqali bajariladi hamda sportchining tezkorligi va chaqqonligini oshirishga xizmat qiladi.



**1-rasm. 14–15 yoshli voleybolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish**

### NATIJARLAR

Shuningdek, qorin mushaklarini mustahkamlashda “Plank” mashqi va uning turli variantlari (to‘g‘ri qo‘llarda, yon tomonga tayangan holda) samarali hisoblanadi. Mazkur mashqni kamida 30 soniya yoki undan ortiq vaqt davomida bajarish tavsiya etiladi.

Portlovchi kuchni rivojlantirish uchun “Box jump” mashqi qo‘llaniladi. Bu mashqda sportchi 30–60 sm balandlikdagi platformaga sakraydi. Shunga o‘xshash tarzda “Squat jump” mashqi ham oyoq mushaklarini rivojlantirishga xizmat qiladi va sakrovchanlikni oshiradi.

“Lateral jumps” (yon tomonga sakrash) mashqi esa sportchining yon harakatlanish qobiliyatini kuchaytiradi, bu esa voleybol o‘yinida muhim ahamiyatga ega. Oyoq mushaklarini rivojlantirishda “Lunges” mashqi ham keng qo‘llaniladi. Ushbu mashqda sportchi bir oyog‘i bilan oldinga katta qadam tashlab, tizzalarni bukadi va orqa tizzani yerga yaqinlashtiradi. Mashq odatda 3 marotaba 12 takror bajariladi.

Bundan tashqari, “Sprint” mashqi yuqori tezlikni rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, 30–60 metr masofada maksimal tezlikda yugurishni va eng yuqori tezlik nuqtasini ma‘lum vaqt ushlab turishni o‘z ichiga oladi.

Yuqoridagi mashqlar majmuasi yosh voleybolchilarning tezkorlik, kuch, chidamlilik va sakrovchanlik sifatlarini kompleks rivojlantirishga xizmat qiladi.

Interval mashqlar yosh voleybolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda muhim vosita hisoblanadi. Jumladan, sprint mashqi 20 metr masofaga maksimal tezlikda yugurish va undan so‘ng 20 soniya dam olish orqali bajariladi. Ushbu mashq 8–10 marotaba takrorlanib, sportchining tezkorligi va portlovchi kuchini oshirishga xizmat qiladi.

Sakrash mashqlari esa sakrovchanlikni rivojlantirishga qaratilgan bo‘lib, sportchi ketma-ket 10–15 marotaba yuqoriga sakraydi, so‘ngra 30 soniya dam oladi. Mazkur mashq 5 set davomida bajariladi.

Yon harakat mashqlari voleybolchilar uchun muhim bo‘lgan chaqqonlik va koordinatsiyani rivojlantiradi. Ushbu mashqda sportchi 15 soniya davomida yon tomonga tez harakat qiladi, keyin esa 20 soniya dam oladi. Mashq 6–8 marotaba takrorlanadi.

Reaksiya mashqlari esa sportchining tezkor qaror qabul qilish va harakatlanish qobiliyatini oshirishga xizmat qiladi. Bunda sportchi berilgan signalga qarab (chap yoki o'ng tomonga) tezkor harakatlanadi va mashq 6–7 marotaba bajariladi.

#### **MUHOKAMA**

14–15 yoshli voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish murakkab va ko'p qirrali jarayon hisoblanadi. Ushbu yosh davri organizmning faol o'sishi bilan xarakterlanadi va aynan shu bosqichda to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar orqali yuqori sport natijalariga erishish uchun mustahkam poydevor yaratiladi. Voleybol sport turi uchun muhim bo'lgan sakrovchanlik, tezkorlik, kuch, chaqqonlik va chidamlilik kabi jismoniy sifatlar maxsus metodlar asosida tizimli ravishda rivojlantirilishi lozim. Shu bilan birga, mashg'ulot jarayoni ilmiy asosda tashkil etilib, har bir sportchining individual xususiyatlari inobatga olinishi zarur.

#### **XULOSA**

Xulosa qilib aytganda, takomillashtirilgan metodika nafaqat sport natijalarining oshishiga, balki sog'lom, jismonan yetuk va ijtimoiy faol shaxsni shakllantirishga xizmat qiladi.

#### **ADABIYOTLAR**

1. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. 1997-yil. – 27 b.
2. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati / Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. – T.: Fan va texnologiya, 2012. – 208 b.
3. Pulatov A.A., Qodirova M.A. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Voleybol) / O'quv qo'llanma. – T.: Cho'lpon nomidagi nashriyot-matbaa ijodiy uyi, 2018. – 246 b.
4. Boltayeva Z.B. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. / Darslik. – Samarqand, 2019. – 160 b.
5. Boltayeva Z.B., Umarov K.M. Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi. (Voleybol). / O'quv qo'llanma. – Samarqand, 2020. – 225 b.
6. Boltayeva Z.B., Umarov K.M. Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi. (Voleybol). / Darslik. – Samarqand, 2022. – 358 b.