

O'SMIR VOLEYBOLCHILARNING UMUMIY JISMONIY TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

R.M.Jurayev

Samarqand davlat chet tillar instituti dotsenti

MAQOLA MALUMOTI

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 04.03.2026

Revised: 05.03.2026

Accepted: 06.03.2026

KALIT SO'ZLAR:

*voleybol, o'smir
sportchilar, umumiy
jismoniy tayyorgarlik,
tezkorlik, sakrash,
chidamlilik.*

Ushbu maqolada 14–15 yoshli o'smir voleybolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda umumtayyorlovchi mashqlar va harakatli o'yinlardan foydalanish samaradorligi tadqiq etilgan. Tajriba va nazorat guruhlarida o'tkazilgan test sinovlari orqali tezkorlik, kuch, chaqqonlik va sakrash qobiliyatlaridagi o'zgarishlar tahlil qilindi. Olingan natijalar tajriba guruhida jismoniy sifatlarning sezilarli darajada yaxshilanganini ko'rsatdi.

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchining uzoq muddat davomida yuqori ish qobiliyatini saqlab qola olishiga bevosita bog'liq. Ayniqsa, voleybol kabi tezkorlik, kuch, chaqqonlik va sakrash qobiliyatlarini talab qiluvchi sport turlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik muhim poydevor hisoblanadi.[1]

O'smirlik davri jismoniy sifatlarning jadal shakllanish bosqichi bo'lib, ushbu davrda to'g'ri tanlangan mashqlar va metodik yondashuvlar sportchining kelajakdagi sport mahoratini belgilab beradi. Shu sababli, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni ilmiy asosda tashkil etish dolzarb masala hisoblanadi.[2]

Tadqiqot maqsadi – 14–15 yoshli voleybolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda umumtayyorlovchi mashqlar majmuasining samaradorligini aniqlash.

Zamonaviy voleybol shug'ullanuvchilardan nihoyatda katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini talab qiluvchi sport o'yinlari turiga mansubdir. O'yinning mohiyati o'yinchi harakatining turli yo'nalish va o'zgaruvchan vaziyatda o'ta tezkor, aniq hamda qisqa vaqt ichida ijro etilishi bilan ta'riflanadi[3]. Voleybolchining har bir o'yin davomida ko'pdan-ko'p to'siq qo'yish, zarba berish va to'p kiritish uchun sakrashlari, yiqilishlar, yugurish, to'xtash, burilish, egilish va boshqa harakatlarni yuqori tezlikda ijro etilishi katta jismoniy kuch, o'ta chaqqonlik, mustahkam chidamkorlik va ruhiy uyg'unlikni talab qiladi[4,5]. Binobarin, ushbu yuklama ta'siri shug'ullanuvchi organizmining funksional jihatdan mukammal shakllangan bo'lishini taqozo etadi.

O'smir voleybolchilarning kelajakda yuqori natijalarga erishishlarida ulaning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi muxim ahamiyat kasb etadi.[6] O'smir voleybolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida qo'llanilayotgan vosita va usullarning ta'sirini aniqlash maqsadida ular o'rtasida test sinovlari o'tkazildi. O'tkazilgan test sinovlari natijalari quydagi jadvallarda keltirilgan.

Boshlang'ich o'rgatish bosqichida 14-15 yoshli voleybolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uchun qo'llanilgan umumiy va mahsus jismoniy mashqlarning samaradorligini 8-9 jadvallarda ko'rishimiz mumkin.

14-15 yoshli o'g'il bolalarda umumiy jismoniy tayyorgarligini tadqiqotdan oldingi va keyingi ko'rsatkichlari (tajriba guruh). 8-jadval.

№	Ismi va familyasi	30 metrga yugurish (sekund)		6x5 metrga makkisimon yugurish (sekund)		1kg li to'ldirma to'pni uloqtirish (sm)		Turgan joyidan balandlikka sakrash (sm)		Turgan joyidan uzunlikka sakrash(sm)	
		Tad-dan Oldin	Tad-dan keyin	Tad-dan oldin	Tad-dan keyin	Tad-dan oldin	Tad-dan keyin	Tad-dan oldin	Tad-dan keyin	Tad-dan oldin	Tad-dan keyin
1	Ibroximov A	5.9	5.4	10.6	10.1	400	450	22	26	145	150
2	Erkinov J	5.7	5.1	10.5	10.0	440	480	25	29	160	164
3	Isroilov T	5.8	5.3	10.7	10.2	420	460	24	28	155	160
4	Malikov R	5.7	5.2	10.6	10.0	430	485	24	29	150	160
5	Norpo'latov O	5.5	5.0	10.5	10.0	400	440	23	26	157	161
6	Olimov S	5.6	5.1	10.6	10.1	440	480	24	28	160	166
7	Ro'ziqulov O	5.7	5.3	10.8	10.2	435	480	23	26	150	160
8	Saydullaev A	5.6	5.1	10.7	10.2	500	530	26	30	170	175
9	G'iyosov R	5.8	5.3	10.8	10.1	440	485	22	26	150	154
10	Rasulov J	5.8	5.4	10.9	10.3	430	470	22	27	144	150
11	Tursunboev J	5.8	5.3	11.3	10.5	400	445	26	30	145	150
12	Xoliyarov O	5.5	5.0	128.41 0.4	10.0	520	600	29	33	162	168
Umumiy yig'indisi		68.4	62.5	128.4	121.7	5255	5805	290	338	1853	1918

O'rtacha ko'rsatkich	5.7	5.2	10.7	10.1	437.9	483.7	24.1	28.1	154.4	159.8
Natija	-	5	-	6	-	45.8	-	4	-	5.4

14-15 yoshli o'g'il bolalarda umumiy jismoniy tayyorgarligini tadqiqotdan oldingi va keyingi ko'rsatkichlari (nazorat guruh). 9-jadval.

№	Ismi va familyasi	30 metrga yugurish (sekund)		6x5 metrga makkisimon yugurish (sekund)		1kg li to'ldirma to'pni uloqtirish (sm)		Turgan joyidan balandlikka sakrash (sm)		Turgan joyidan uzunlikka sakrash(sm)	
		Tad-dan oldin	Tad-dan keyin	Tad-dan oldin	Tad-dan keyin	Tad-dan oldin	Tad-dan keyin	Tad-dan oldin	Tad-dan keyin	Tad-dan oldin	Tad-dan keyin
1	Maxmudov SH	5.5	5.3	11.5	11.2	410	430	26	28	145	150
2	Negmatov A	5.7	5.5	11.3	11.1	400	430	25	27	142	145
3	Maxmanazaro v A	5.1	4.9	11.6	11.3	440	455	27	29	155	158
4	Raxmonov A	6.1	5.9	12.4	12.1	380	400	22	25	155	158
5	Abduqosimov D	5.8	5.5	11.9	11.6	520	550	30	34	146	150
6	Mamadaminov v S	5.7	5.5	11.8	11.6	400	430	25	27	148	150
7	Abdusalomov Z	5.6	5.4	11.6	11.3	470	500	25	28	158	163
8	Safarov N	5.6	5.4	11.7	11.5	495	520	23	25	160	163
9	Erbo'taev G'	5.7	5.5	11.8	11.6	400	420	22	25	160	162
10	Tangirov U	5.8	5.6	12.1	11.9	435	450	26	28	148	150
11	Yunusov S	5.4	5.2	11.3	11.1	500	530	26	29	165	168
12	To'xtamurodo vS	5.2	5.1	11.9	11.7	390	410	26	28	147	150
Umumiy yig'indisi		67.2	64.8	139.9	138	5240	5525	303	333	1829	1867
O'rtacha ko'rsatkich		5.6	5.4	11.6	11.5	436.6	460.4	25.2	27.7	152.4	155.5
Natija		-	2	-	1	-	23.8	-	2.5	-	3.1

Shug'ullanuvchilarning tezkorlik sifatlarini rivojlanganligini tekshirish maqsadida 30 metr masofaga yugurish bo'yicha o'tkazilgan test natijalari tajriba guruhida tadqiqotdan oldin o'rtacha 5.7sekund, tadqiqotdan so'ng 5.2sekund natijani ko'rsatgan. Nazorat guruhida bo'lsa tadqiqotdan oldin o'rtacha 5.6 sekundni ko'rsatgan tadqiqot ohirida bo'lsa 5.4 sekund natijani ko'rishimiz mumkin. Demak bu sinovda tadqiqot guruhi 0.5 sekundga, nazorat guruhi esa 0.2 sekundga natijalarini yaxshilaganlar.

6x5 metrga makkisimon yugurish testi natijalari tajriba guruhida tadqiqotdan oldin o'rtacha 10.7 sekund, tadqiqotdan so'ng esa 10.1 sekund natijani ko'rdik. Nazorat guruhi tadqiqotdan oldin o'rtacha 11.6 sekund, tadqiqot so'ngida esa 11.5 sekund natijani ko'rib turibmiz. Demak makkisimon yugurish sinovida tadqiqot guruhi 0.6 sekundga o'sgan, nazorat guruhi esa 0.1 sekund deyarli o'smagan deb aytishimiz mumkin. Shug'ullanuvchilarning kuch sifatlarini rivojlanganligini tekshirish maqsadida o'tkazilgan 1kg og'irlikdagi to'ldirma to'pni uloqtirish testi natijalari tajriba guruhi tadqiqotdan oldin o'rtacha 437.9 smga to'pni uloqtirgan bo'lsa, tadqiqotdan so'ng 483.7 sm natijani ko'rdik. Nazorat guruhi tadqiqotdan oldin 436.6 smga to'pni uloqtirgan bo'lsa, tadqiqot ohirida esa 460.4 sm natijani ko'rsatdilar. Demak, tajriba guruhi natijalari 45.8 smga o'zgargan, nazorat guruhida esa 23.8 smga imkoniyatlarini oshirganligini ko'rishimiz mumkin.

O'smir voleybolchilarni oyoq portlovchan kuchini tekshirish maqsadida turgan joyidan balandlikka sakrash testida olib borildi bunga ko'ra tajriba guruhi shug'ullanuvchilarining ko'rsatgan natijalarining tadqiqotdan oldingi o'rtacha ko'rsatkichi 24.1 smga sakragan bo'lsalar, tadqiqotdan so'ng 28.1 smga sakradilar. Ushbu ko'rsatkich nazorat guruhi shug'ullanuvchilarida bo'lsa tadqiqotdan oldin o'rtacha 25.1 smni tashkil etgan bo'lsa, tadqiqotning ohirida bu ko'rsatkich 27.7 sm ga oshganligini ko'rishimiz mumkin. Demak tajriba guruxi 4 smga, nazorat guruxi esa 2.6 smga o'sganligi isbotlandi. Balandlikka sakrash sifatini rivojlantirishda qo'llanilgan harakatli o'yinlar va yordam beruvchi mashqlar qo'llanilish xususiyatiga ko'ra to'g'ri tanlanganligi ushbu test natijasi ko'rsatib turibdi.

Turgan joyidan uzunlikka sakrash bo'yicha o'tkazilgan test natijalari quyidagicha bo'lgan tajriba guruhida tadqiqotdan oldin o'rtacha 154.4 sm, tadqiqotdan so'ng esa o'rtacha 159.8 sm natijasini ko'rsatganlar. Nazorat guruhida bo'lsa joyida turib uzunlikkaka sakrash testi natijalari yil boshida o'rtacha 152.4 smni yilning ohida bo'lsa 155.5sm natijani ko'rishimiz mumkin. Demak bu sinovda tajriba guruhi 5.4 smga, nazorat guruhi esa 3.1 smga o'z natijasini yaxshilaganini isbotladik. Siz bilan bizga sport nazariyasidan yaxshi ma'lumki har bir sport turning o'ziga xos xususiyati bo'ladi. Voleybol sport turining o'ziga xos xususiyatlaridan biri bu sakrab bajariladigan harakatlarni tashkil qiladi.

Sakrash sifatini rivojlantirishda qo'llanilgan mashqlar, harakatli o'yinlar va yordam beruvchi mashqlar qo'llanilish xususiyatiga ko'ra to'g'ri tanlanganligi ushbu test natijasi ko'rsatib turibdi. Bundan xulosa qilib shuni aytish mumkinki boshlang'ich o'rgatish bosqichida shug'ullanuvchi 14-15 yoshli voleybolchilarni oyoq portlovchan kuchini rivojlantirish uchun qo'llanilgan mashqlar o'z samaradorligini ko'rsatgan. Xulosa qilib

aytganda, o'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, boshlang'ich o'rgatish bosqichida 14–15 yoshli voleybolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus tanlangan umumtayyorlovchi mashqlar va harakatli o'yinlardan foydalanish yuqori samaradorlikka ega.

Ayniqsa, tezkorlik, chaqqonlik, kuch va oyoq portlovchan kuchi kabi muhim jismoniy sifatlar tajriba guruhida nazorat guruhiga nisbatan sezilarli darajada yaxshilandi. Bu esa mazkur metodikani sport maktablari, akademik litseylar va umumta'lim muassasalarida qo'llash maqsadga muvofiqligini isbotlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bomp, T. O., Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training (5th ed.). Human Kinetics.
2. Light, R. (2013). Game Sense: Pedagogy for Performance, Participation and Enjoyment. Routledge.
3. Turapova, Sh. X., Babaqulov, B. M. (2021). Voleybolchilarni tayyorlash texnologiyalarini takomillashtirish. "Aqliy Ma'rifat" ilmiy-uslubiy jurnali.
4. Sarmiento, H., Pereira, A., Matos, S., Campaniço, J., Anguera, M. T. (2014). Training and performance analysis in volleyball: A systematic review. ResearchGate.
5. Lyle, J., Cushion, C. (2017). Sports Coaching Concepts: A Framework for Coaching Practice. Routledge.
6. Z.B.Boltayev " Murabbiyning professional va pedagogic faoliyatining ilmiy tahlili" SamDU Ilmiy axborotnomasi Pedagogika UDK: 796.071.3 <https://doi.org/10.59251/2181-1296.2025.v1.149.2.3502>