

## YOSH VOLEYBOLCHILARDA TEZLIK QOBILIYATLARINI HARAKATLI O‘YINLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH USHLARI

*Hamroqulov Rasul Abdusattorovich*  
*Farg‘ona davlat universiteti*  
*Jismoniy tarbiya nazariyasi kafedrası*  
*dotsenti, pedagogika fanlari nomzodi*

**Annotatsiya.** O‘tkazilgan pedagogik tajriba nazorat guruhida qo‘llanilgan an’anaviy mashg‘ulotlar bolalar texnik mahoratini jadal shakllantirish kuchiga ega emas ekan. Aksincha, mashg‘ulotlarda o‘yin texnikasiga xos elementlardan iborat maxsus harakatli o‘yinlarni muntazam qo‘llab borish yosh voleybolchilar texnik mahoratini samarali ustira olishi isbot qilindi.

**Kalit so‘zlar** Mokisimon yugurish, yosh voleybolchilarda tezlik qobiliyatlari, an’anaviy usul, harakatli o‘yinlar, estafetali-o‘yin mashqlari, turnikda tortilish testi.

Zamonaviy voleybolda maxsus tezkorlik sifati o‘ta muhim harakat qobiliyatlari tarkibiga mansub bo‘lib, o‘yin davomida yuz beradigan turli vaziyatlarda hal qiluvchi ahamiyatga egadir. Har xil yo‘nalishlarda to‘psiz va to‘p bilan ijro etiladigan harakatlarning tez, aniq va maqsadga muvofiq amalga oshirilishi o‘yin yoki uning ayrim lahzalari taqdirini belgilab beradi. Ma’lumki, voleybolchilar sekin harakatlanganda ijro etiladigan o‘yin malakasi texnikasi, koordinasiyasi va aniqligi yuqori bo‘ladi. Aksincha, tezkorlik darajasi ortgan sari sport mahoratining bunday ko‘rsatkichlari o‘z samaradorligini susaytira boshlaydi.

O‘tkazilgan pedagogik tajriba natijalari voleybol bilan endi shug‘ullanishni boshlagan yosh bolalarda maxsus tezkorlik sifati nafaqat talab darajasida emasligi, balki kuzatilgan ko‘rsatkichlarni sport bilan shug‘ullanmaydigan bolalar ko‘rsatgachlaridan ham past ekanligini namoyon etdi (1-jadval). Jumladan, tik turgan holatdan 30 m ga yugurish ko‘rsatkichlari pedagogik tajribadan oldin nazorat guruhida ham, tajriba guruhida ham talabga javob bermasligi ma’lum bo‘ldi. Xususan nazorat guruhida bu ko‘rsatkich 5,8 s, tajriba guruhida - 5,9 s ga teng bo‘ldi.

1-jadval

**Yosh voleybolchilardan iborat nazorat (n) va tajriba (t) guruhlarida tezkorlik sifatini 1 oylik pedagogik tadqiqot davomida rivojlanishi**

N-n=10

T-n=10

Me‘yoriy mashq	Tajribadan oldin		Tajribadan so‘ng	
	n	t	n	t

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Z0 m ga yugurish (s)	6	5,8±0,	5,9±	5,4±	5,0±
			0,9	0,7	0,8
4x6 m ga yugurish	9	7,0±0,	7,1±	6,7±	6,2±
			0,7	0,4	0,6

4x6 m ga mokisimon yugurish - nazorat guruhida - 7,0 s, tajriba guruhida 7,0 s ni tashkil etadi. Pedagogik tajriba muddati tugaganidan so'ng amaldagi dastur asosida shug'ullangan nazorat guruhida 30 m ga yugurish 5,8 s dan 5,4 s gacha tezkorlik sifati yaxshilanadi.

Tajriba guruhida bu ko'rsatkich 5,9 s dan 5,0 s gacha ijobiy tomonga o'zgardi.

4x6 m ga mokisimon yugurish birinchi guruhida - 7,0 s dan 6,7 s ga yaxshilangan bo'lsa, ikkinchi, tajriba guruhida ushbu ko'rsatkich 7;1 s dan 6,2 s ga o'zgardi. Demak, pedagogik tajriba davomida qo'llanilgan tezkorlikka oid estafetali -o'yin mashqlari o'ta samarali qiymatga ega ekanligi isbotlandi. Shuni ham alohida e'tirof etish joizki, tajriba guruhiga mansub o'smirlarda nazorat guruhiga qaraganda nafaqat mokisimon yugurish texnikasi tez sur'atlar bilan shakllana bordi, balki ularda shu mashqni ijro etish koordinasiyasi ham progressiv yo'nalishida o'zlashtirilayotganligi kuzatildi.

Yuqorida qayd etilgan pedagogik tajriba natijalari, sinab ko'rilgan estafetali-o'yin mashqlari faqatgina tezkorlik sifatlarini samarali rivojlantirib qolmay, shu sifatlar asosida ijro etilishi kerak bo'lgan o'yin malakalarini ham unumli sayqal topishiga imkon yaratadi. Binobarin, jismoniy va texnik tayyorgarlikning chambarchas bog'liqligi hamda bu jarayonlarga oid mashqlar majmualarini dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab bir-biriga birikkan holda qo'llash texnologiyasi o'zining nazariy -ilmiy va amaliy-uslubiy jihatlardan qanchalik dolzarb zkanligi oshkor bo'ldi. Umuman olganda, yana shu narsani alohida ta'kidlash joizki, dastlabki tayyorgarlik guruhlarida shug'ullanayotgan o'smirlarning o'quv-mashg'ulot jarayonida pedagogik nazorat ishlarini olib borilishi, ular bajarayotgan xar bir mashqlarga adolatli baho berish shu o'smirlarda o'ta qiziquvchanlik, faollik fazilatlarini charhlar ekan, mashg'ulotlariga ijodiy va ma'suliyat bilan yondoshishlariga asos bo'lar ekan.

Yosh voleybolchilarda har xil turdagi kuch sifatlarini o'rganish qayd etilgan ko'rsatkichlar malakali yosh sportchilar nisbatan sezilarli darajada sayoz ekanligini ko'rsatdi (3-jadval). Jumladan, ikki guruhdagi o'smirlarni qo'shib hisoblaganda ham ularning ko'rsatkichlari tadqiqot boshlanmasdan avval deyarli farq qilmadi.

3-jadval

**Yosh voleybolchilarda kuch sifatining darajasi (18 kishi).**

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Kuch turlari	Kuch ko'rsatkichlari XL
Gavda kuchi, kg	54,2±2,7
Turnikda tortilish	5,3±1,2
Brusyada qo'llarni bukish-yozish	4,5±1,7
Gorizontal holatdan qo'llarni bukish-yozish (30 s)	8,1±1,3

Chunonchi, qo'l-qorin-bel mushaklari kuchi tekshiriluvchi bokschilarda 54,2±2,7 kg ni tashkil etdi. Ushbu ko'rsatkichni taqqoslash maqsadida shu narsa ravshan bo'ldiki, 15-16 yoshdagi dzyudochilarda bu ko'rsatkich 142-182 kg oralig'ida bo'lishi mumkin. 11-12 yoshga to'lgan malakali voleybolchilarda bu ko'rsatkich ancha yuqori darajada qayd etilgan. Turnikda tortilish testi bo'yicha baholanadigan – qo'llarni bukuvchi mushaklar kuchi 5,3±1,2 martaga teng bo'ldi. Qo'llarni yozuvchi mushaklar kuchi (brusyada qo'llarni bukish-yozish) tekshiruvdan o'tgan ko'rashchilarda 4,5±1,7 martani tashkil etdi. Qo'llarga tayanib gorizontal holatda qo'llarni 30 soniya davomida bukish-yozish o'rtacha 8,1±1,3 martaga teng bo'lib, tekshiruvdan o'tkazilgan voleybolchilarda kuch chidamliligini etarli darajada shakllanmagan deb baholashga asos bo'ldi. Rejalashtirilgan pedagogik tadqiqot samarasini baholash maqsadida kuzatuv va tadqiqot guruhlariga mansub voleybolchilar ko'rsatkichlari alohida statistik tahlil qilindi (4, 5-jadval).

4-jadval

**Nazorat (kuzatuv) guruhi tarkibiga kiruvchi voleybolchilarda kuch sifatining darajasi (n=10)**

Test mashqlari	Ko'rsatkichlar, X±δ
Gavda kuchi, kg	53,2±2,6
Turnikda tortilish	5,2±0,8
Brusyada qo'llarni bukish-yozish	4,8±0,5
Gorizontal holatdan qo'llarni bukish-yozish	8,2±1,4

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

5-jadvaldan ko‘rinib turibdiki, kuzatuv guruhida kuchni tavsiflovchi barcha ko‘rsatkichlar tadqiqot guruhida qayd etilgan ko‘rsatkichlardan xiyolgina past bo‘lsada, bir-biridan keskin farq qilmagan. Buning asosiy sabablaridan biri, fikrimizcha, voleybol bilan endigina shug‘ulanishni boshlagan yosh bolalar o‘z tayyorgarligi nuqtai nazaridan bir-biriga u yoki bu darajada o‘xshash bo‘lgan.

Pedagogik tajriba guruhida ushbu ko‘rsatkichlar biroz ustunlikka ega ekanligi ma‘lum bo‘ladi. Lekin bu ustunlik tadqiqotga jalb qilingan voleybolchilarning umumiy tayyorgarligi oz bo‘lsada, yuqoriroq darajada deb xulosa qilishga asos bo‘la olmaydi. Ehtimol, mazkur vaziyat pedagogik tadqiqot guruhiga mansub voleybolchilarni alohida e‘tibor doirasida ekanligi ularning ruhiy emosional holatini ijobiy pog‘onaga biroz ko‘tarilganligidir. Ma‘lumki bolalarni maqtash, rag‘batlantirish, boshqalardan ustun qilib ko‘rsatish yoki ularni o‘zgalardan dono, aqlli, kuchli ekanligiga ishontirish ruhiyatga progressiv ta‘sir etib, oxir oqibat funksional jarayonlarni faollashtiradi.

5-jadval

### **Pedagogik tajriba guruhi tarkibiga kiruvchi voleybolchilarda kuch sifatining darajasi (n=10)**

<b>Test mashqlari</b>	<b>Ko‘rsat kichlar</b>
Qo‘l-qorin-bel mushaklari kuchi, kg	53,9±1,9
Qo‘llarni bukuvchi mushaklar kuchi (turnikda tortilish)	5,4±0,7
Qo‘llarni yozuvchi mushaklar kuchi (brusyada qo‘llarni bukish-yozish soni)	4,9±0,7
Gorizontal holatdan ularni bukish-yozish (30 s)	8,0±1,7

5-jadvalda qayd etilgan ko‘rsatkichlarga ko‘ra shuni ta‘kidlash e‘tiborliki, qo‘llarni bukuvchi mushaklar kuchi (turnikda tortilish) qo‘llarni yozuvchi mushaklar kuchidan (brusyada qo‘llarni bukish-yozish) sezilarli darajada kam miqdorni tashkil etdi. Demak, qo‘llarni bukuvchi mushaklar nisbatan zaifroq rivojlanganligi ma‘lum bo‘ldi. Diqqatni jalb qiluvchi yana bir vaziyat shundan iboratki, qo‘llarga tayanib gorizontal yotgan holatda qo‘llarni 30 sek davomida bukish-yozish soni qo‘llarni bukuvchi-yozuvchi mushaklar kuchidan ancha ustun ekanligi namoyon bo‘ldi. Bu holat ko‘pgina tadqiqotchi-olimlar xulosasiga zid bo‘libgina qolmay, aksincha, 10-12 va bundan katta yoshdagi bolalarda kuch sifatini katta og‘irliklar bilan meyorsiz rivojlantirishga berilib ketmaslikka e‘tibor qaratadi. Nazorat va tajriba guruhlarida

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

tadqiqot boshlanishi va yakunida qayd etilgan ko'rsatkichlar 6-jadvalda berilgan. Jadvaldan ko'rinib turibdiki, nazorat va tajriba guruhlarida kuzatilgan natijalar dinamikasi tanlangan mavzuning bosh maqsadi, tadqiqotning asosiy g'oyasi va uning oldiga qo'yilgan ilmiy faraz to'la-to'kis ijobiy hal etilganligini isbot qildi. Chunonchi, qo'l-qorin-bel mushaklari kuchi tadqiqot guruhidagi voleybolchilarda nazorat guruhidagiga nisbatan 5,8 kg ga o'sdi. Nazorat guruhidagi voleybolchilarda ushbu farq faqatgina 8,1 kg ga teng bo'ldi. Ya'ni nazorat guruhida ushbu ko'rsatkich tadqiqot boshida 53,2 kg ni tashkil etgan bo'lsa, tadqiqot yakunida 56,3 kg gacha oshdi.

6-jadval

### Yosh voleybolchilarda kuch sifatining pedagogik tadqiqot davomida o'zgarishi (n = N -10; T -10)

Testmashqlari	Guruh	Ko'rsatkichlar	
		Tadqiqot boshida	Tadqiqot oxirida
Gavda kuchi, kg	N	53,2±2,6	56,3±3,2
	T	53,9±1,9	59,7±2,8
Turnikda tortilish	N	5,2±0,8	6,3±1D
	T	5,4±0,7	3,8±1,7
Brusyada qo'llarni bukish-yozish	N	4,8±0,8	6,0*1,4
	T	4,9±0,7	7,2±1,8
Gorizontal holatdan qo'llarni bukish-yozish (30 s)	N	8,2±1,4	9,2±2,0
	T	8,0±1,7	11,3±2,2

N - nazorat guruhi;

T – tajriba guruhi;

n – tekshiriluvchilar soni.

Tadqiqot guruhida bu ko'rsatkichlar 53,9 va 59,7 kg miqdorida qayd etildi. Qo'llarni bukuvchi mushaklar kuchi tadqiqot guruhida 3,4 martaga ortgan bo'lsa, nazorat guruhida faqatgina 1,1 martaga teng bo'ldi, xolos.

Qo'llarni yozuvchi mushaklar kuchi: nazorat guruhida 4,8-6,0 marta; tadqiqot guruhida 4,9-7,2 marta miqdorda o'z ifodasini topdi.

## Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

Qo'llarga tayanib gorizontal yotgan holatda qo'llarni bukish-yozish soni: 8,2-9,2; 8,0-11,3 martaga teng bo'ldi. Qayd etilgan ko'rsatkichlar dinamikasidan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhidagi o'smirlarning tezkor-kuch sifatini belgilovchi barcha natijalar nazorat guruhidagi yosh voleybolchilarnikidan nihoyatda yuksak darajada o'zgarganligidan darak bermoqda. Ushbu vaziyat yana bir bor tajriba guruhi mashg'ulotlari davomida qo'llanilgan nostandart maxsus mashqlar tezkor-kuch sifatini rivojlantirishda o'ta samarali ekanligini isbotlayapti. Shu bilan bir qatorda tajriba guruhida qayd etilgan kuch sifati boshqa sport turi bilan shug'ullanuvchi shu yoshdagi o'smirlar kuchidan ancha kam rivojlanganligi ma'lum bo'ldi. R.A. Piloyanni (1991) fikriga ko'ra, hatto 8-9 yoshli bolalarda tezkor kuch sifatlari nisbatan o'sgan bo'lar ekan. 11-12 yoshli sportchilar mashg'ulotida tezlik-kuch va chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar hajmini bema'lol ko'paytirish tavsiya etiladi. 13-14 yoshli sportchilarda esa, chidamkorlik, 14-15 yoshda egiluvchanlik va tezlik-kuchni rivojlantirishga oid mashqlar hajmini oshirish maqsadga muvofiq deb ta'kidlangan. Ma'lumki, malakali voleybolchilarni tayyorlashda bel, qorin, qo'l va oyoq mushaklariga xos tezkor-kuch sifati nihoyatda katta ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa bu borada portlovchi kuch (tezlik-kuch) hal qiluvchi xususiyatga egadir. Bizning tadqiqotimizda ishtirok etgan yosh voleybolchilarda eguvchi va yozuvchi mushaklar kuchining sezilarli farq, asosida kam rivojlanganligi shu bolalarning bog'cha yoshidan boshlab tezlik-kuch mashqlari bilan juda kam shug'ullanganligidan dalolat beradi. Binobarin, olingan tadqiqot natijalari yosh voleybolchilarning o'quv-mashg'ulotlarda kuch va tezlik-kuch mashqlari hajmini orttirish chorasini ko'rish taqozo etiladi. Aytish zarurki, bunday mashqlar hajmini oshirish faqatgina standart mashqlar hisobiga bo'lmasdan, balki ko'proq nostandart maxsus mashqlarni musobaqa tariqasida qo'llash yaxshi natija beradi. Bundan tashqari, dastlab o'rgatish bosqichida yosh voleybolchilar tarkibidan tezroq iste'dodli voleybolchi tayyorlash maqsadida kuchni rivojlantirishga oid mashqlarni zo'rma-zo'raki qo'llash ko'ngilsiz oqibatlarga olib kelishi diqqat markazida bo'lishi kerak. Demak, tezkor-kuchga oid mashqlar bolalarning jismoniy funksional imkoniyatlariga mos bo'lishi darkor.

### ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Ортиқов, М., etal. "БИАТЛОНЧИЛАРНИ МУСОБАҚАЛАРГА ТАЙЁРЛАШДА МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИ ВОСИТАЛАРИНИНГ ОПТИМАЛАШТИРИШ." Central Asian Research Journal for Interdisciplinary Studies (CARJIS) 1.4 (2021): 156-163.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik,  
pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv  
masalalari

2. Ibragimovich, Sultanov Usmon. "DYNAMICS OF FORMATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL TRAINING OF LONG DISTANCE RUNNERS." European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol 7.6 (2019)
3. Ismailovna, Y. F. (2024). The importance of new technologies in forming healthy life style of students at physical training lessons. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 13(01), 34-37.
4. Шокиров Ш. Ф., Нажмиддинов А.И. (2023). Техничко-тактические приемы защиты и нападения в игре в настольный теннис. International scientific conference" innovative trends in science, practice and education 2(9), 41-47
5. Abdupattayevich, P. A., & G'ayratovich, S. S. (2023). Improving the effectiveness of the training process of students. International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(09), 50-52.
6. G'ayratovich, S. S. (2022). Development of volleyball sport, world championship olympic games. Asia pacific journal of marketing & management review issn: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(12), 51-54.
7. Якубжонова, Ф. И., & кизи Асқарова, М. У. (2023, November). Взаимосвязи физической и технической подготовки волейболистов. In international scientific conference" innovative trends in science, practice and education" (Vol. 2, No. 9, pp. 48-54).
8. Umarova, Z. U., & Ugli, Y. D. N. (2023). Innovative technologies and their application in sports.
9. Akramjonovich, Y. I., & Ismoilovna, Y. F. (2023). Fitness development and training in youth education. Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research, 10(11), 492-495.