

15-16 YOSHLI VOLEYBOLCHI QIZLARING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING DOLZARBLIGI.

Po'latova Shahnoza Ikromovna

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Farg'ona filiali Ta'lim sifatini nazorat qilish bo'limi bosh mutaxassisi.

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti mustaqil izlanuvchisi.

Annotatsiya: ushbu maqolada 15-16 yoshli voleybolchi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirishning dolzarbligi tahlil qilinadi. Maqolada, yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishidagi ahamiyatga e'tibor qaratilib, voleybol o'yini uchun zarur bo'lgan kuch, tezlik, chidam, muvozanat va koordinatsiya kabi umumiy jismoniy sifatlar hamda maxsus harakat ko'nikmalarining roli ko'rsatilgan. Shuningdek, jismoniy tayyorgarlikning o'sish davridagi o'zgarishlar va ularning sportdagi muvaffaqiyatga ta'siri, jismoniy sifatlarini rivojlantirishda ishlatiladigan trening metodlari, mashqlar va dasturlar haqida ma'lumot berilgan. Ushbu tavsiyalar sportchilarning jismoniy va texnik salohiyatini oshirishga yordam beradi va kelajakdagi muvaffaqiyatlarga erishish uchun zarur asos yaratadi.

Kalit so'zlar: jismoniy tayyorgarlik, kuch va chidamlilik, moslashuvchanlik, koordinatsiya, reaksiya tezlik, tezlik va eksplozivlik, jismoniy rivojlanish, voleybol o'yinida maxsus qobiliyatlar, badiiy jismoniy sifatlar, sog'lik va jismoniy holat.

Аннотация: В данной статье анализируется актуальность развития общих и особых физических качеств девушек-волейболисток 15-16 лет. В статье основное внимание уделяется важности физического развития молодых спортсменов, а также роли общих физических качеств, таких как сила, скорость, выносливость, равновесие и координация, а также специальных двигательных навыков, необходимых для игры в волейбол. Также приводится информация об изменениях в период роста физической подготовленности и их влиянии на успех в спорте, методах тренировок, упражнениях и программах, используемых для развития физических качеств. Эти рекомендации помогут повысить физический и

технический потенциал спортсменов и заложат необходимую основу для достижения будущих успехов.

Ключевые слова: физическая подготовка, сила и выносливость, гибкость, координация, скорость реакции, скорость и эксплозивность, физическое развитие, особые способности в игре в волейбол, художественные физические качества, здоровье и физическая форма.

Annotation: this article analyzes the relevance of the development of general and special physical qualities of girls 15-16 years old volleyball players. The article focuses on the importance in the physical development of young athletes and shows the role of general physical qualities such as strength, speed, endurance, balance and coordination required for the volleyball game, as well as special movement skills. It also provides information about changes in the growth period of physical fitness and their impact on success in sports, training techniques used in the development of physical qualities, exercises and programs. These recommendations will help increase the physical and technical potential of athletes and provide the necessary basis for future success.

Keywords: physical fitness, strength and endurance, flexibility, coordination, reactionary speed, speed and exhibitionism, physical development, special abilities in volleyball, artistic physical qualities, health and physical condition.

Kirish

Sport faoliyatining maqsadi nafaqat o'yin qoidalarini o'zlashtirish, balki o'z jismoniy salohiyatini maksimal darajada rivojlantirishdan iboratdir. Ayniqsa, voleybol kabi yuqori jismoniy va texnik tayyorgarlikni talab qiluvchi sport turlarida, sportchining umumiy va maxsus jismoniy sifatlari asosiy ahamiyatga ega. Voleybolni o'ynash uchun zarur bo'lgan kuch, tezlik, chidam, muvozanat va koordinatsiya kabi sifatlarni rivojlantirish, ayniqsa 15-16 yoshdagi qizlar uchun juda muhimdir. Ushbu yosh guruhidagi sportchilar jismoniy rivojlanishning o'sish bosqichida bo'lib, sport faoliyatiga tayyorlash jarayoni ularning kelajakdagi muvaffaqiyatlariga bevosita ta'sir qiladi.

1. Jismoniy rivojlanish va voleybol sportida talablar

15-16 yoshdagi yosh sportchilar uchun jismoniy sifatlarni rivojlantirishning ahamiyati katta. Bu yosh davrida organizmning o'sishi va shakllanishi davom etadi, shuning uchun sportchi tanasining umumiy jismoniy holati va maxsus harakat ko'nikmalari mukammal bo'lishi kerak. Voleybol sporti shaxsiy sifatlar va tezkor reaksiyalarni talab qiladigan sport turidir. Bu sportda quyidagi jismoniy sifatlar muhim rol o'ynaydi:

- **Kuch** – voleybol o'yinida to'pni kuchli va aniq urish, raqibning zarbalariga qarshi to'qnashuvlarda ishtirok etish va uzoq davom etadigan to'p almashish jarayonlarida faoliyat ko'rsatish uchun zarurdir.

- **Tezlik** – harakatlanishning tezligi, ayniqsa to'pga qarshi tezkor reaksiya ko'rsatish va joylashuvni tezda o'zgartirish juda muhim.

- **Chidam** – voleybol o'yini uzoq davom etishi mumkin, shuning uchun organizmning jismoniy chidamliligi juda muhimdir.

- **Muvozanat va koordinatsiya** – to'pni yuqoriga ko'tarish, unga qarshi o'z vaqtida zarba berish yoki to'pni o'ziga tortish kabi ko'nikmalarni o'zlashtirishda muvozanat va koordinatsiyaning roli juda katta.

- **Flexibilite** – raqibning to'p zarbalarini to'liq bloklash yoki o'z pozitsiyasini o'zgartirishda og'irlik markazining moslashuvchanligi va elastikligi ham zarur.

2. Umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish

15-16 yoshdagi voleybolchi qizlar uchun umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish quyidagi yo'nalishlarda amalga oshiriladi:

a) Kuch va kuch-barqarorlik

Voleybol sportida kuchning ikki turi muhim: maksimal kuch va kuch-barqarorlik. Voleybolchining jismoniy tayyorgarligida, ayniqsa, oyoq va qo'l mushaklari kuchini oshirishga alohida e'tibor beriladi. Jismoniy tayyorgarlikning birinchi bosqichida, umumiy kuchni oshirish uchun to'g'ri mashqlar va treninglar o'tkazish zarur. Bu borada og'irliklar bilan mashqlar, bodyweight (o'z og'irligi bilan) mashqlari, mushaklarni kuchaytirish uchun ishlatiladigan turli xil trenajyorlar muhim rol o'ynaydi.

b) Tezlik va reaksiya

Tezlik va tezkor reaksiyalar voleybolchining tezkor harakatlarini va o'yin davomida raqibning zarbalariga tez javob berishini ta'minlaydi. Tezlikni oshirish uchun interval treninglari, sprintlar, shuningdek, tormozlash va boshlang'ich tezlikni oshirishni o'z ichiga olgan mashqlar o'rinli. Bu yoshdagi sportchilar uchun reaksiya tezligini rivojlantirishda maxsus testlar va o'yinlar yordamida shaxsiy ko'nikmalarni o'zgartirish zarur.

c) Chidamlilik

Chidamlilik – uzoq vaqt davomida yuqori intensivlikdagi faoliyatni davom ettirish imkonini beradigan jismoniy sifatdir. Voleybol o'yinlari bir necha setlardan iborat bo'lib, har bir setning intensivligi yuqori bo'ladi. Uzoq davom etadigan o'yinlar va ko'proq harakatlarni amalga oshirish uchun qizlarning aerobik va anaerobik chidamliligini oshirish muhimdir. Bu uchun uzoq masofaga yugurish, interval mashqlar va turli chidamli faoliyatlar kerak.

3. Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish

Voleybol o'yini o'zining dinamikligi va taktik masalalari bilan har bir sportchidan maxsus jismoniy sifatlarni talab qiladi. Maxsus jismoniy sifatlarni sportchining voleybol o'yinida muvaffaqiyatli bo'lishi uchun juda muhimdir. Bu sifatlarni rivojlantirishda:

a) Koordinatsiya va harakatni boshqarish

Voleybol o'yinida tezkor va aniq harakatlar talab etiladi. O'yinchi o'zining harakatlarini mukammal boshqarishi kerak, masalan, zarba berish yoki blok qilishda. Koordinatsiya mashqlari, masalan, oyoq va qo'l harakatlarini sinxronlashtirish uchun mashqlar juda muhimdir.

b) Flexibilite va elastiklik

Voleybolchi qizlarning bo'yin, yelka, bel va oyoq mushaklari elastikligini oshirish ham juda muhim. Maxsus elastiklik mashqlari yordamida qizlar raqibning zarbalarini bloklash, to'pni yuqoriga ko'tarish va turli pozitsiyalardan samarali harakatlanishni o'rganadilar.

c) Kuchli zarba va blok qilish

To'pni zarba berish va to'qnashuvlardan qochish uchun kuchli va aniqlik zarur. Kuchli zarba va blok uchun oyoq va qo'l mushaklarining kuchini rivojlantirish zarur bo'ladi. Shuningdek, pozitsiyani o'zgartirish, balandlikka chiqish va kenglikda tez harakatlanish qobiliyatlarini oshirish kerak.

4. Jismoniy tayyorgarlikdagi dasturlar va metodlar

Yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus dasturlar va metodlardan foydalanish muhimdir. Umumiy jismoniy tayyorgarlik dasturlari bilan birga, maxsus voleybol texnikasini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar ham zarurdir.

- **Interval treningi** – o'zgaruvchan intensivlik bilan mashqlar, sportchining kuchini va tezligini oshirishga yordam beradi.

- **Agility mashqlari** – tezkor harakatlarni o'rgatishga, oyoq va qo'l koordinatsiyasini rivojlantirishga yordam beradi.

- **Aerobik mashqlar** – uzoq davom etadigan chidamlilikni oshirish uchun yurish, yugurish va velosiped mashqlari muhimdir.

5. Sportda muvaffaqiyatga erishish uchun psixologik tayyorgarlik

Jismoniy tayyorgarlikning o'zi etarli emas. Voleybolchi qizlar uchun psixologik tayyorgarlik ham juda muhimdir. Sportchining o'ziga bo'lgan ishonchi, stressga chidamliligi va o'yin davomida jismoniy hamda psixologik holatni boshqarish ko'nikmalari sportchilarning muvaffaqiyatli o'ynashiga yordam beradi.

Xulosa

15-16 yoshdagi voleybolchi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish, ularning kelajakdagi muvaffaqiyatlarini ta'minlashda muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tayyorgarlik va maxsus texnik ko'nikmalarni o'zlashtirish jarayoni sportchining o'ziga bo'lgan ishonchini, jismoniy imkoniyatlarini va texnik salohiyatini oshiradi. Bu yoshdagi voleybolchilarga to'g'ri mashg'ulotlar va metodlarni taqdim etish, ularning sportdagi muvaffaqiyatlariga mustahkam asos yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. Po'latova Sh. (2023, November). Kasb-hunar maktablarida voleybol seksiyasi ishini rejalashtirish. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".
2. Po'latova Sh. (2023, November). Voleybolchilarni musobaqa jarayonlariga psixologik tayyorgarlik. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".
3. Po'latova Sh. (2023, November). Jismoniy tayyorgarlik va uni shakllantirish. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".
4. qizi Po'latova Sh. I. (2023). Voleybolchilar tayyorlash jarayonini BOSHQARISH. Educational Research in Universal Sciences, 2(12), 46-50.
5. qizi Po'latova Sh. I. (2023). Voleybol o'yinini o'rgatishning pedagogik asoslari. Educational Research in Universal Sciences, 2(10), 174-178.
6. Po'latova Sh (2024). Volleyball players are tools of sports training. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(19), 125-130.
7. Po'latova Sh (2024). Voleybol bo'yicha mutaxassis-murabbiyga qo'yiladigan talablar. Ijodkor o'qituvchi, 4(37), 118-125.
8. Po'latova Sh (2024). Jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport pedagogi faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari. Scientific Impulse, 2(17), 566-571.
9. Po'latova Sh (2024). Voleybolda texnik-taktik tayyorgarlik. Scientific Impulse, 2(17), 572-578.





