

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

Po‘latova Shahnoza Ikrom qizi

Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti

mustaqil izlanuvchisi, Farg‘ona davlat universiteti

“Sport o‘yinlari nazariyasi va uslubi katedrasi” o‘qituvchisi.

Annotatsiya: Mazkur maqolada 15 - 16 yoshli voleybolchi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirishning dolzarbligi muhokama qilinadi. Ushbu yoshdagi sportchilarning jismoniy rivojlanishining o‘ziga xos xususiyatlari, mushaklarning rivojlanishi, kuch, tezlik, chidamlilik kabi umumiy jismoniy sifatlarning shakllanishi, shuningdek, voleybolga xos maxsus sifatlari - sakrovchanlik, reaksiyaviy tezlik, koordinatsiya va o‘yin chidamligi haqida batafsil ma'lumot beriladi. Jismoniy tayyorgarlik mashg‘ulotlarining samarali tashkil etilishi, sportchilarning o‘z imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantirishga yordam beradi. Maqolada shuningdek, yosh sportchilarda umumiy va maxsus sifatlarni o‘zaro uyg‘unlashtirib rivojlantirishning ahamiyati va bunday yondashuvning sport amaliyotidagi natijalariga ta’siri tahlil etiladi.

Kalit so‘zlar: voleybol, umumiy jismoniy sifatlari, maxsus jismoniy sifatlari, o‘smir sportchilari, sakrovchanlik, reaksiya tezligi, jismoniy tayyorgarlik, sport mashg‘ulotlari, chidamlilik, trening metodikasi.

Аннотация. В данной статье обсуждается актуальность развития общих и специальных физических качеств волейболисток 15 - 16 лет. Подробно описаны особенности физического развития спортсменок этого возраста, развитие мускулатуры, формирование таких общих физических качеств, как сила, скорость, выносливость, а также специфических для волейбола качеств - прыгучести, быстроты реакции, координации и игровой выносливости. Эффективная организация занятий физической подготовкой помогает спортсменкам максимально раскрыть свой потенциал. В статье также анализируется важность гармонизированного развития общих и специальных качеств у юных спортсменок и влияние такого подхода на результаты спортивной практики.

Ключевые слова: волейбол, общие физические качества, особые физические качества, юниоры-спортсмены, прыгучесть, скорость реакции, физическая подготовка, спортивная подготовка, выносливость, методика тренировок.

Annotation. This article discusses the relevance of the development of general and special physical qualities of girls 15 - 16-year-old volleyball players. The specifics of the physical development of athletes of this age, the formation of general physical qualities such as muscle development, strength, speed, endurance, as well as special qualities characteristic of volleyball - jumpiness, reactionary speed, coordination and play endurance-are detailed. The effective organization of physical fitness training helps athletes to develop their capabilities to the maximum. The article also analyzes the importance of the harmonious development of general and special qualities in young athletes and the impact of such an approach on the results of sports practice.

Keywords: volleyball, general physical qualities, special physical qualities, teenage athletes, jumping, reaction speed, physical fitness, sports training, endurance, training methodology.

KIRISH

Voleybol - bu yuqori darajadagi texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlikni talab qiluvchi sport turi hisoblanadi. Ayniqsa, 15 - 16 yoshli qizlar uchun bu davr sport salohiyatini shakllantirishda hal qiluvchi bosqich hisoblanadi. Shu sababli ushbu yoshda jismoniy sifatlarni, jumladan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik elementlarini maqsadli, tizimli va ilmiy asosda rivojlantirish katta ahamiyat kasb etadi.

Mazkur maqolada voleybolchi qizlarda umumiy (kuch, tezlik, chidamlilik, harakatchanlik) va maxsus (reaksiya tezligi, sakrovchanlik, koordinatsiya, o'yin harakatlaridagi chidamlilik) jismoniy sifatlarni shakllantirishning zarurati, ularning o'zaro bog'liqligi hamda sport amaliyotidagi dolzarbligi tahlil qilinadi.

1. 15 - 16 yoshli qizlarning jismoniy rivojlanish xususiyatlari.

15 - 16 yosh - bu o'smirlik davrining o'rtasi bo'lib, qizlarda quyidagi jismoniy va fiziologik o'zgarishlar bilan xarakterlanadi:

- **Bo'y va tana massasi ortishi**, mushaklarning faol rivojlanishi;

- **Yurak - qon tomir tizimi va nafas olish organlarining** oʻsishi, bu chidamlilikni oshirish imkonini beradi;

- **Gormonal oʻzgarishlar**, bu esa organizmning stressga, mashgʻulotga va yuklamaga nisbatan sezuvchanligini oshiradi;

- **Psixologik oʻzgarishlar** - oʻzini koʻrsatish, baholanadigan harakatlarga yuqori eʼtibor, oʻziga ishonch va motivatsiya.

Bu omillarni hisobga olib, jismoniy tayyorgarlik mashgʻulotlarini yoshga mos, nazorat ostida va bosqichma-bosqich rejalashtirish zarur.

2. Umumiy jismoniy sifatlarning rivojlanishi.

2.1. Kuch

Bu yoshda mushak kuchi faol rivojlanadi. Ayniqsa, oyoq va bel mushaklari voleybol oʻyinlaridagi sakrashlar, tez harakatlar va blok qoʻyish uchun zarur.

Rivojlantirish mashqlari:

- Ogʻirliksiz va ogʻirlik bilan skvotlar;
- Tayanchga sakrashlar;
- Statik kuch mashqlari (planka, press).

2.2. Chidamlilik

Umumiy chidamlilik voleybol oʻyining 3–5 set davomida barqaror harakat qilishiga asos boʻladi.

Rivojlantirish mashqlari:

- Yengil yugurish (15–20 daqiqa);
- Intervallik yugurishlar;
- Jamoaviy oʻyin shaklidagi mashgʻulotlar.

2.3. Tezlik

Toʻpga birinchi yetib borish, pozitsiya almashtirish va xizmatga javob berish uchun muhim.

Mashqlar:

- 10–20 metrcha chaqqon yugurish;
- Start harakatlari;

- Reaksiya mashqlari (signalga qarab yugurish).

2.4. Moslashuvchanlik (harakatchanlik)

Texnikani to'g'ri bajarish, jarohatlardan saqlanish uchun muhim.

Mashqlar:

- Cho'ziluvchanlik mashqlari;
- Dinamik va statik yengil mashqlar;
- Mushak guruhlarini cho'zish dasturlari.

3. Maxsus jismoniy sifatlar - voleybolga xos qobiliyatlar

3.1. Sakrovchanlik

To'siq qo'yish, to'pni tepaga qaytarish, yuqoridan urishlarda zarur bo'lgan asosiy sifat.

Mashqlar:

- Qutilarga sakrash;
- Joyidan va yugurib sakrash;
- Pliometrik mashqlar.

3.2. Reaksiya tezligi

To'pning harakatiga tez va aniq javob berish uchun zarur.

Mashqlar:

- Signal bo'yicha harakat;
- To'pni turli tomondan tashlab, javob harakatini bajarish.

3.3. Koordinatsiya

Voleybol texnikasi - qadamlar, sakrashlar, to'pga zarbalar - barchasi koordinatsiyani talab qiladi.

Mashqlar:

- To'p bilan murakkab harakatlar;
- Eshitish yoki ko'rish signaliga asoslangan harakatlar;
- Balans mashqlari.

3.4. O'yin chidamliligi

O'yin davomida har bir setda barqaror o'ynay olish, psixologik va jismoniy bardoshlilik.

Mashqlar:

- O'yin simulyatsiyalari (o'yin holatidagi mashg'ulotlar);
- Set uslubidagi treninglar;
- Jamoaviy taktik mashg'ulotlar.

4. Dolzarblik va sport amaliyotidagi ahamiyat.

15 - 16 yosh - sport tayyorgarligining shakllanish bosqichi bo'lib, aynan shu davrda to'g'ri asos solinmasa, keyingi bosqichlarda yuqori natijalarga erishish mushkul bo'ladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik - bu sportchining har qanday yuklamaga bardosh berishini ta'minlaydi, maxsus tayyorgarlik esa voleybol texnikasining muvaffaqiyatli bajarilishiga xizmat qiladi.

Murabbiylar uchun muhim jihat - umumiy va maxsus sifatlarni birgalikda, izchil va davriy asosda rivojlantirishdir. Har bir mashg'ulotda bu sifatlarni o'zaro uyg'unlashtirgan holda ishlash, yosh sportchi salomatligi va motivatsiyasini saqlagan holda natija beruvchi yondashuv hisoblanadi.

XULOSA

15 - 16 yoshli voleybolchi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish sport tayyorgarligining poydevori hisoblanadi. Bu jarayon yoshga mos, sog'liqni saqlovchi, individual yondashuv asosida olib borilishi lozim. Rivojlanishning bu bosqichida to'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar sportchi salohiyatining ochilishi, musobaqalardagi muvaffaqiyati va uzoq muddatli sport faoliyatining kafolati bo'lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan Adabiyotlar Ro'yxati

1. Verkhoshansky Y. V. (2009). Special Strength Training: Manual for Coaches. Moscow: Sport and Science Publishing. Pliometrik mashqlar, sakrovchanlik va kuch tayyorgarligi bo'yicha asosiy manba.

2. Bompa T., & Buzzichelli, C. (2018). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics. Sakrovchanlik va chidamkorlikni bosqichma-bosqich rivojlantirish metodikasi haqida.

3. Isroilov S. I. (2015). Sport mashg'ulotlari metodikasi. Toshkent: «Fan va texnologiya» nashriyoti. O'zbekiston sharoitida sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodlari tahlil qilingan.

4. Platonov V. N. (2004). Obshchaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Kiev: Olimpiyskaya Literatura. Sportchilar tayyorgarli-gining umumiy nazariy asoslari.

5. Zaytsev G. N. (2007). Fiziologiya razvitiya detey i podrostkov. Moskva: Akademiya. Yosh sportchilarda jismoniy rivojlanishning fiziologik asoslari yoritilgan.