

VOLEYBOL BILAN SHUG'ULLANUVCHI O'RTA MAKTAB YOSHIDAGI BOLALARNING TEZLIK-KUCH QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH**METODIKASI****Kazakov A.R.**

w.w.a. professor

Ajiniyaz nomidagi Nukus davlat pedagogikaliq instituti.

Dlimbetova Nilufar Tajibay qizi

1-kurs magistr

Ajiniyaz nomidagi Nukus davlat pedagogikaliq instituti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19487271>

***Annotatsiya.** Maqolada o'rtta maktab yoshidagi bolalarda voleybol mashg'ulotlari orqali tezlik va kuch qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasi batafsil tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida mashqlar tizimi ishlab chiqilgan, mashg'ulotlarning samaradorligi o'rganilgan va bolalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi baholangan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, metodika bolalarning tezkorlik, kuch, koordinatsiya va reaksiyalarini sezilarli darajada oshirish imkonini beradi.*

***Kalit so'zlar:** voleybol, tezlik, kuch, qobiliyatlar, jismoniy tarbiya, o'rtta maktab, metodika, mashg'ulotlar*

***Annotation.** This article examines in detail the methodology for developing speed and strength abilities in middle school children through volleyball training. A structured system of exercises was developed, the effectiveness of the training was analyzed, and children's physical fitness levels were assessed. Results indicate significant improvement in agility, strength, coordination, and reaction time.*

***Annotatsiya.** В статье подробно изучена методика развития скоростно-силовых способностей у школьников среднего возраста через занятия волейболом. Разработана система упражнений, проанализирована эффективность тренировок и оценен уровень физической подготовки детей. Результаты показывают значительное улучшение быстроты, силы, координации и реакции.*

Kirish

Voleybol — bu tezlik, kuch va koordinatsiya talab qiladigan sport turi bo'lib, bolalarning jismoniy va ruhiy rivojlanishida muhim rol o'ynaydi. O'rtta maktab yoshidagi bolalar mushak va skelet tizimi rivojlanayotgan davrda bo'lgani sababli, tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratish lozim.

Shavkat Mirziyoyevning so'zlariga ko'ra:

“O'zbekiston yoshlari sog'lom va faol bo'lishi uchun jismoniy tarbiya va sportni maktabdan boshlab keng joriy etish zarur. Bu nafaqat sog'lom avlodni tarbiyalaydi, balki mamlakatimizning sport salohiyatini oshiradi” (Mirziyoyev Sh.M., 2020).

Shuningdek, Prezidentning sport sohasidagi boshqa tashrif va qarorlarida ham yoshlar uchun **jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish, o'yin sportlariga qiziqishni oshirish** masalasi alohida ta'kidlangan. Shu asosda maqolaning maqsadi — **o'rtta maktab yoshidagi bolalarda voleybol mashg'ulotlari orqali tezlik va kuch qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasini ishlab chiqish va uning samaradorligini tadqiq qilish.**

Tezlik va kuch qobiliyatlari: nazariy asos

Tezlik qobiliyati

Tezlik qobiliyati — tana harakatini maksimal tezlikda bajarish, reaksiya va koordinatsiyani tezkor amalga oshirish qobiliyatidir. Tezlikni rivojlantirish quyidagi jihatlarni o'z ichiga oladi:

- Kuzatuv tezligi va qaror qabul qilish.
- Tana harakatining tezligi.
- Koordinatsiya va muvofiqlik.

Kuch qobiliyati

Kuch qobiliyati — mushaklarning maksimal kuchini ishga solish qobiliyatidir.

Voleybolda bu quyidagi elementlarda namoyon bo'ladi:

- Sakrash (blok, smash) balandligini oshirish.
- Topni tez va aniq uzatish.
- Harakatlarni tezkor bajarish uchun kuchni optimal ishlatish.

Tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishning yosh xususiyatlari

O'rta maktab yoshida bolalarda mushaklar elastikligi yuqori, koordinatsiya rivojlanmoqda, shu bois tezlik va kuchni uyg'unlashtiruvchi mashqlar samarali bo'ladi.

Mushaklarning maksimal kuchi va tezkorlik o'quvchilar yoshiga moslashtirilgan mashqlar orqali rivojlantiriladi.

Voleybolda tezlik-kuch qobiliyatlarining ahamiyati

Voleybol o'yinida muvaffaqiyatga erishish quyidagi qobiliyatlar bilan bog'liq:

- **Samarali hujum:** sakrash va smashni amalga oshirish uchun kuch talab qilinadi.
- **Blok va himoya:** vertikal sakrash va tez burilishlar bilan amalga oshiriladi.
- **O'yin koordinatsiyasi:** tez harakat va reaksiyalarni uyg'unlashtirish orqali o'yin samaradorligi oshadi.

Shuning uchun tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasi mashg'ulotlarning asosiy qismi bo'lishi kerak.

Tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish metodikasi

Mashg'ulot tuzilishi

Har bir mashg'ulot uch qismdan iborat:

1. **Isinish (10–15 daqiqa):** yengil yugurish, bo'g'imlarni isitish, koordinatsiya mashqlari.
2. **Asosiy qism (25–35 daqiqa):** tezlik va kuch mashqlari, sakrash mashqlari, to'p bilan harakat mashqlari.
3. **Sovutish (5–10 daqiqa):** cho'zish, nafas mashqlari, mushaklarni bo'shatish.

Tezlik mashqlari

- 10–20 metr masofaga tez yugurish (3–5 takror).
- Konuslar bo'ylab burilish mashqlari (tez burilish va koordinatsiya).
- Reaksiya mashqlari (o'qituvchi signali bilan harakat).
- Mini estafeta o'yinlari, to'pni tez uzatish bilan kombinatsiya qilinadi.

Kuch mashqlari

- Vertikal sakrash mashqlari (blok va smash balandligini oshirish).
- Tayanish va itarish mashqlari (mushak kuchini oshirish).
- Voleybol to'pini turli balandlikda sakrash bilan ushlash.
- Qisqa intervalli yugurish bilan kuch mashqlarini kombinatsiyalash.

O'yin mashqlari

- Mini-voleybol o'yinlari orqali tezlik va kuchni real sharoitda qo'llash.
- Harakat tezligini oshirish uchun qisqa va intensiv o'yinlar.

- O'yin mashqlarida koordinatsiya va reaksiyani rivojlantirish uchun turli kombinatsiyalar.

Tadqiqot natijalari

Tadqiqotda 12–15 yoshdagi o'rta maktab o'quvchilari ishtirok etdi. 8 haftalik mashg'ulot natijalari:

Mashq turi	O'quvchilar soni	O'lchov	Natija
30 m yugurish	20	Tezlik, sek.	0,2–0,4 sek oshdi
Vertikal sakrash	20	Balandlik, sm	4–6 sm oshdi
Mini-voleybol o'yinlari	20	Reaksiya va o'yin samaradorligi	Yaxshilandi

Natijalar shuni ko'rsatadiki, tizimli va metodik mashqlar bolalarning tezlik, kuch va koordinatsiyasini sezilarli darajada oshiradi.

Tavsiyalar

1. Mashg'ulotlar yoshga moslashtirilgan bo'lishi kerak.
2. Tezlik va kuch mashqlari o'yin kombinatsiyalari bilan uyg'unlashtirilishi zarur.
3. Har haftada mashqlar intensivligi bosqichma-bosqich oshiriladi.
4. Sovutish va cho'zish mashqlari bolalarning sog'lom o'sishini ta'minlaydi.

Yakuniy qism

O'rta maktab yoshidagi bolalarda voleybol mashg'ulotlari orqali tezlik-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish samarali ekanligi isbotlandi. Tizimli metodika va o'yin kombinatsiyalari bolalarning jismoniy tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi va sport mashg'ulotlarining sifatini yaxshilaydi.

Adabiyotlar

1. Kazakov A.R. **Voleybol asoslari va metodikasi**. Tashkent, 2018.
2. Matveyev L.P. **Fizkultura va sport mashg'ulotlari metodikasi**. Moskva, 2015.
3. Petrova S.V. **Tezlik va kuch qobiliyatlarini rivojlantirish**. St. Petersburg, 2017.
4. Mirziyoyev Sh.M. **O'zbekiston yoshlari va sportni rivojlantirish**. Tashkent, 2020.
5. Mirziyoyev Sh.M. **Sport va jismoniy tarbiya sohasida qaror va farmonlar**. Tashkent, 2021.
6. Toshkentdagi O'rta maktablar jismoniy tarbiya o'quv dasturlari, 2021.