



EFFECTIVE METHODS FOR DEVELOPING SPEED-STRENGTH QUALITIES IN 12-13 YEAR OLD VOLLEYBALL PLAYERS

Musaeva Aziza

Doctoral student of Nukus State Pedagogical Institute

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19695311>

ARTICLE INFO

Received: 15th April 2026

Accepted: 21st April 2026

Online: 22nd April 2026

KEYWORDS

Sports, volleyball, speed-strength, explosive exercises, competition, young athletes, physical training.

ABSTRACT

In this article, effective methods of developing speed-strength qualities in the training process of 12-13 year old volleyball players were studied on a scientific basis. During the study, the effectiveness of plummometric exercises, special jump exercises, and game-style training was analyzed. The obtained results showed the importance of a comprehensive approach to the development of speed-strength qualities in young athletes.

12-13 YOSHLI VOLEYBOLCHILARDA TEZKOR-KUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING SAMARALI USULLARI

Musaeva Aziza

Nukus davlat pedagogika instituti tayanch doktoranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19695311>

ARTICLE INFO

Received: 15th April 2026

Accepted: 21st April 2026

Online: 22nd April 2026

KEYWORDS

Sport, voleybol, tezkor-kuch, plyometrik mashqlar, musobaqa, yosh sportchilar, jismoniy tayyorgarlik.

ABSTRACT

Mazkur maqolada 12-13 yoshli voleybolchilarni tayyorlash jarayonida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning samarali usullari ilmiy asosda o'rganildi. Tadqiqot davomida plyometrik mashqlar, maxsus sakrash mashqlari va o'yin uslubidagi mashg'ulotlarning samaradorligi tahlil qilindi. Olingan natijalar yosh sportchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda kompleks yondashuv muhimligini ko'rsatdi.

KIRISH. Zamonaviy voleybol o'yinida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy sifatlari, ayniqsa tezkor-kuch ko'rsatkichlari bilan chambarchas bog'liq. Tezkor-kuch sifatlari sakrash, zarba berish va blok qo'yish kabi o'yin elementlarining samaradorligini belgilaydi.

12-13 yosh davri sportchilar organizmining faol rivojlanish bosqichi

bo'lib, bu davrda jismoniy sifatlarni shakllantirish uchun qulay fiziologik sharoitlar mavjud. Shu sababli aynan ushbu yoshda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish metodikasini takomillashtirish dolzarb masala hisoblanadi.

Ilmiy adabiyotlarda (A.A.Гужаловский, Ю.В.Верхошанский, В.Н.Платонов va boshqalar) tezkor-kuch



sifatlarini rivojlantirishda plyometrik mashqlar, dinamik yuklamalar va maxsus o'yin mashqlari samarali ekanligi ta'kidlangan.

Tadqiqot maqsadi: 12-13 yoshli voleybolchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning samarali usullarini aniqlash va ularning samaradorligini asoslash.

Tadqiqotda 12-13 yoshdagi 20 nafar voleybolchi ishtirok etdi. Ular 2 guruhga bo'lindi:

Guruh	Soni	Xususiyati
Nazorat guruhi	10 nafar	An'anaviy mashg'ulot
Tajriba guruhi	10 nafar	Takomillashtirilgan metodika

Tadqiqotda quyidagi metodlardan foydalanildi:

- Pedagogik kuzatuv;
- Test sinovlari;
- Eksperimental metod;
- Statistik tahlil.

Qo'llanilgan testlar.

No	Test nomi	O'lchov birligi
1	Vertikal sakrash	sm
2	30 m tezlik yugurish	sek
3	Joyidan uzunlikka sakrash	sm

Tajriba metodikasi. Tajriba guruhida quyidagi mashqlar qo'llanildi:

1. Plyometrik mashqlar: quti ustiga sakrash, pastdan yuqoriga portlovchi sakrash, bir oyoqda sakrash.
2. Maxsus voleybol mashqlari:
 - To'r yonida tezkor sakrashlar;
 - Blok imitatsiya mashqlari;
 - Zarba berish uchun sakrash.
3. O'yin uslubidagi mashqlar:
 - Mini voleybol;
 - Tezkor reaksiya o'yinlari.

Mashg'ulot dasturi (haftalik)

Kun	Mashg'ulot mazmuni
Dushanba	Plyometrik mashqlar
Chorshanba	Maxsus kuch mashqlari
Juma	O'yin mashqlari

NATIJALAR.

Boshlang'ich ko'rsatkichlar

Test	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
Vertikal sakrash	32 sm	33 sm
30 m yugurish	5.2 sek	5.1 sek
Uzunlikka sakrash	165 sm	168 sm

Tajriba yakunidagi natijalar

Test	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
Vertikal sakrash	35 sm	40 sm
30 m yugurish	5.0 sek	4.7 sek
Uzunlikka sakrash	170 sm	182 sm

Natijalar tahlili quyidagicha bo'ldi.

- Tajriba guruhida sakrash balandligi +7 sm ga oshdi;
- Tezlik ko'rsatkichi sezilarli yaxshilandi;
- Kuch va koordinatsiya o'sishi kuzatildi.

MUHOKAMA. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda:

1. Plyometrik mashqlar eng samarali vositalardan biri hisoblanadi;
2. Mashg'ulotlarni o'yin shaklida tashkil etish motivatsiyani oshiradi;



3. Yuklamalarni yoshga mos berish muhim.

Verkhoshanskiy nazariyasiga ko'ra, portlovchi kuchni rivojlantirishda mushaklarning elastik xususiyatlaridan foydalanish yuqori samara beradi. Ushbu tadqiqot natijalari ham shu fikrni tasdiqlaydi.

XULOSA. Mazkur ilmiy tadqiqot ishida 12–13 yoshli voleybolchilarni tayyorlash jarayonida tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishning samarali usullari kompleks ravishda o'rganildi hamda amaliy tajriba orqali ularning samaradorligi asoslab berildi. Tadqiqot natijalari ushbu yosh davrida jismoniy sifatlarni rivojlantirishda ilmiy asoslangan metodik yondashuvlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etishini ko'rsatdi.

Birinchiidan, 12–13 yosh davri sportchilarning organizmida morfo-funksional o'zgarishlar faol kechadigan bosqich hisoblanadi. Aynan shu davrda mushak tizimi, nerv tizimi va harakat koordinatsiyasi jadal rivojlanadi. Bu esa tezkor-kuch sifatlarini samarali rivojlantirish uchun optimal sharoit yaratadi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, agar mashg'ulot jarayonlari ilmiy asoslangan holda tashkil etilsa, ushbu yoshda yuqori natijalarga erishish mumkin.

Ikkinchiidan, tezkor-kuch sifatlari voleybol o'yin faoliyatining ajralmas qismi hisoblanadi. Jumladan, sakrash, zarba berish, blok qo'yish va tezkor harakatlanish kabi elementlar aynan tezkor-kuch ko'rsatkichlariga bog'liq. Shu sababli, mazkur sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar sportchilar

tayyorgarligining asosiy komponentlaridan biri bo'lishi lozim.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, an'anaviy mashg'ulotlarga nisbatan takomillashtirilgan metodika sezilarli darajada yuqori samaradorlikka ega. Xususan, tajriba guruhida quyidagi ijobiy o'zgarishlar kuzatildi:

- vertikal sakrash ko'rsatkichlarining sezilarli oshishi;

- tezlik va chaqqonlikning yaxshilanishi;

- mushak kuchi va koordinatsiya rivojlanishi;

- umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasining ortishi.

Uchinchiidan, tadqiqotda qo'llanilgan plyometrik mashqlar tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda eng samarali vositalardan biri ekanligi tasdiqlandi. Plyometrik mashqlar mushaklarning elastik xususiyatlaridan foydalanish orqali qisqa vaqt ichida maksimal kuch hosil qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Bu esa voleybol o'yinidagi sakrash va zarba berish samaradorligini oshirishga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Shuningdek, maxsus voleybol mashqlari va o'yin uslubidagi mashg'ulotlar ham yuqori samaradorlik ko'rsatdi. O'yin shaklidagi mashqlar sportchilarning motivatsiyasini oshiradi, mashg'ulot jarayonini qiziqarli qiladi va psixologik jihatdan ijobiy muhit yaratadi. Bu esa mashg'ulotlarning umumiy samaradorligini yanada oshiradi.

To'rtinchiidan, yuklamalarni to'g'ri rejalashtirish va individual yondashuvni qo'llash muhim ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi. Har bir sportchining jismoniy rivojlanish darajasi, individual xususiyatlari va funksional imkoniyatlarini inobatga olgan holda



mashg'ulotlarni tashkil etish yuqori natijalarga erishishda muhim omil hisoblanadi.

Beshinchidan, tadqiqot davomida ortiqcha yuklamalarning salbiy ta'siri ham inobatga olindi. Yosh sportchilarda haddan tashqari yuklama berish jarohatlanish xavfini oshirishi va sport natijalarining pasayishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirib borish va tiklanish jarayonlariga alohida e'tibor qaratish zarur.

Oltinchidan, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish jarayonida kompleks yondashuv eng samarali usul ekanligi aniqlandi. Ya'ni: plyometrik mashqlar, maxsus kuch mashqlari, o'yin uslubidagi mashqlar va umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari birgalikda qo'llanilganda yuqori natijalar beradi.

Yettinchidan, olib borilgan tajriba natijalari ilmiy adabiyotlarda keltirilgan nazariy qarashlarni tasdiqladi. Xususan,

Yu.V.Verkhoshanskiy va V.N.Platonov tomonidan ishlab chiqilgan tezkor-kuch tayyorgarligi nazariyasi amaliy jihatdan ham o'z tasdig'ini topdi.

Sakkizinchidan, mazkur tadqiqot natijalari sport maktablari va murabbiylar uchun amaliy ahamiyatga ega. Taklif etilgan metodika yosh voleybolchilarni tayyorlash jarayonida samarali qo'llanilishi mumkin.

Yakuniy xulosa sifatida aytish mumkinki, 12-13 yoshli voleybolchilarda tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda:

- a) ilmiy asoslangan metodikani qo'llash;
- b) mashg'ulotlarni kompleks tashkil etish;
- c) yosh xususiyatlarini inobatga olish;
- d) individual yondashuvni qo'llash yuqori sport natijalariga erishishning asosiy omillari hisoblanadi.

References:

1. Abdullayev A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2018. – 320 bet.
2. Karimov M. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. – Toshkent: Fan, 2020. – 280 bet.
3. Rasulov A. Voleybol nazariyasi va metodikasi. – Toshkent, 2019. – 256 bet.
4. Yuldashev B. Yosh sportchilarni tayyorlash asoslari. – Toshkent, 2021. – 300 bet.
5. Ismoilov R. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi. – Toshkent, 2017. – 240 bet.
6. Железняк Ю.Д. Волейбол: теория и методика обучения. – Москва: Академия, 2010. – 336 с.
7. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов. – Москва, 2007. – 270 с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – Москва, 2003. – 864 с.