



**MAVZU: YOSH VOLEYBOLCHILARNING SAKRASH QOBILIYATINI
RIVOJLANTIRISHDA MAXSUS MASHQLAR VA HARAKATLI
O‘YINLARNING QIYOSIY TAHLILI.**

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti

“Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası 1-bosqich magistranti

Alimova Ziyodaxon Abdisalimovna

Annotatsiya: Maqolada yosh voleybolchilarning sakrash qobiliyatini shakllantirishda an’anaviy maxsus mashqlar hamda harakatli o‘yinlarning samaradorligi qiyosiy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot davomida o‘smir sportchilarning portlovchi kuchi va sakrash chidamliligiga turli metodik yondashuvlarning ta’siri o‘rganilgan. Olingan natijalar harakatli o‘yinlarning nafaqat jismoniy sifatlarni oshirishi, balki mashg‘ulotlardagi emotsional muhitni yaxshilashi va texnik harakatlarni avtomatlashtirishdagi afzalliklarini ko‘rsatib beradi.

Kalit so‘zlar: yosh voleybolchilar, sakrash qobiliyati, maxsus mashqlar, harakatli o‘yinlar, qiyosiy tahlil, portlovchi kuch, sakrash chidamliligi.

Аннотация: В статье проводится сравнительный анализ эффективности традиционных специальных упражнений и подвижных игр в развитии прыгучести у юных волейболистов. В ходе исследования изучено влияние различных методических подходов на взрывную силу и прыжковую выносливость юных спортсменов. Полученные результаты демонстрируют преимущества подвижных игр не только в повышении физических качеств, но и в улучшении эмоционального фона тренировок, а также в автоматизации технических действий в прыжке.



Ключевые слова: юные волейболисты, прыгучесть, специальные упражнения, подвижные игры, сравнительный анализ, взрывная сила, прыжковая выносливость.

Abstract: The article presents a comparative analysis of the effectiveness of traditional specialized exercises and active games in developing the jumping ability of young volleyball players. The study examines the impact of various methodological approaches on the explosive power and jumping endurance of adolescent athletes. The results demonstrate the advantages of active games not only in enhancing physical qualities but also in improving the emotional climate of training and automating technical movements during jumps.

Keywords: young volleyball players, jumping ability, specialized exercises, active games, comparative analysis, explosive power, jumping endurance.

Zamonaviy voleybol o'yini o'zining yuqori dinamikasi, shiddatliligi va harakatlarning kutilmaganligi bilan ajralib turadi. O'yin davomida voleybolchi o'rtacha 150 tadan 250 tagacha sakrash harakatlarini amalga oshiradi. Bu esa sportchidan nafaqat balandga sakrashni (portlovchi kuch), balki o'yin oxiriga qadar ushbu balandlikni saqlab qolishni (sakrash chidamliligi) talab etadi. Ayniqsa, yosh voleybolchilarni tayyorlash bosqichida sakrash qobiliyatini to'g'ri shakllantirish, ularning kelajakdagi professional mahoratini belgilab beruvchi eng muhim omildir.

Muammoning qo'yilishi. Yosh voleybolchilar (14-16 yosh) bilan ishlashda ko'pincha mashg'ulotlarning bir xilligi (monotonlik) va o'ta og'ir jismoniy yuklamalar o'quvchilarda sportga bo'lgan qiziqishning pasayishiga yoki jarohatlarga sabab bo'ladi. An'anaviy maxsus mashqlar (plyometrika, og'irliklar bilan ishlash) mushak kuchini oshirishda samarali bo'lsa-da, ular ko'p hollarda o'yin vaziyatlaridan uzilib qolgan bo'ladi. Shu nuqtai nazardan, maxsus mashqlarni harakatli o'yinlar bilan uyg'unlashtirish orqali jismoniy tayyorgarlikni oshirish masalasi o'z yechimini kutayotgan dolzarb vazifadir.



Harakatli o'yinlarning roli. Harakatli o'yinlar o'smir yoshdagi sportchilar uchun eng tabiiy va qiziqarli mashg'ulot shaklidir. Ular yordamida nafaqat sakrash kuchi, balki voleybol uchun juda muhim bo'lgan reaksiya tezligi, koordinatsiya va vaziyatni tezda baholash qobiliyati shakllanadi. O'yin jarayonida sportchi sakrashni ongli ravishda emas, balki vaziyat talabiga ko'ra amalga oshiradi, bu esa sakrash mahoratini texnik harakatlar (to'pni urish, blok qo'yish) bilan uzviy bog'liqlikda rivojlantiradi.

Tadqiqot maqsadi. Ushbu maqolaning maqsadi — yosh voleybolchilarning sakrash qobiliyatini rivojlantirishda an'anaviy maxsus mashqlar hamda harakatli o'yinlardan foydalanishning samaradorligini qiyosiy tahlil qilish va eng maqbul uslubiy yondashuvni aniqlashdan iborat.

Dolzarlighi: Zamonaviy voleybolning talablari: Bugungi kunda voleybol o'yini "balandlik va tezlik" o'yiniga aylandi. Har bir hujum harakati yoki blok qo'yish jarayoni sportchining maksimal balandlikka sakrash qobiliyatiga tayanadi. Statistik ma'lumotlarga ko'ra, o'yin taqdirini hal qiluvchi ochkolarning 70-80 foizi bevosita to'r ustidagi sakrash harakatlari (hujum zarbasi va blok) bilan bog'liq. Bu esa sportchilarda sakrash sifati va sakrash chidamliligini rivojlantirishni o'quv-mashg'ulot jarayonining eng dolzarb masalasiga aylantiradi.

O'smirlar fiziologiyasidagi o'ziga xosliklar: 14-16 yoshli sportchilarning tayanch-harakat tizimi va yurak-qon tomir tizimi hali to'liq shakllanib bo'lmagan bo'ladi. Ushbu davrda o'ta og'ir yuklamalar (masalan, shtanga bilan ishlash) bo'g'in va umurtqa pog'onasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shuning uchun, o'smirlar uchun jismoniy rivojlanishni ta'minlovchi, lekin organizmni zo'riqtirmaydigan, qiziqarli va tabiiy uslub — **harakatli o'yinlar** orqali sakrovchanlikni oshirish metodikasini ishlab chiqish nihoyatda muhimdir.

Psixologik omil va monotonlikning oldini olish: Ko'p hollarda voleybol mashg'ulotlarida sakrash mashqlari (to'siqlar osha sakrash, tayanib sakrash) bir xilligi tufayli yosh sportchilarda tez charchash va ruhiy toliqishni keltirib chiqaradi.



Harakatli o'yinlar esa raqobat muhitini yaratadi va sportchilarni o'z imkoniyatlaridan maksimal darajada foydalanishga undaydi. O'yin shaklidagi yuklamalar emotsional fonda bajarilgani sababli, sportchi charchoqni kamroq his qiladi va mashg'ulot samaradorligi oshadi.

Kompleks tayyorgarlik zarurati: Voleybolchining sakrashi faqatgina "balandlik" emas, balki "reaksiya" hamdir. Sportchi o'yin ichida to'pning uchish trayektoriyasini hisobga olib sakrashi kerak. Harakatli o'yinlar sakrash qobiliyatini koordinatsiya, epchillik va vaqtni his qilish kabi sifatlar bilan birgalikda rivojlantiradi. Shu sababli, maxsus mashqlar va o'yinlar samaradorligini qiyosiy tahlil qilish hamda amaliyotga joriy etish zamonaviy sport pedagogikasining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Metodologiya va tadqiqot usullari: Tadqiqot jarayoni 14-16 yoshli voleybolchilar o'rtasida o'tkazildi. Ishtirokchilar ikki guruhga bo'lindi: **"A" guruhi** (an'anaviy maxsus mashqlar) va **"B" guruhi** (maxsus yo'naltirilgan harakatli o'yinlar).

1. Maxsus mashqlar majmuasi ("A" guruhi uchun)

Ushbu guruhda sakrash qobiliyatini oshirish uchun plyometrik va statodinamik mashqlarga urg'u berildi:

To'siqlar osha sakrash: 40-50 sm balandlikdagi 10 ta to'siqdan ketma-ket sakrash (5-6 marta takrorlash).

Chuqurlikdan sakrash (Shock method): 40 sm balandlikdagi o'rindiqdan sakrab tushib, darhol maksimal balandlikka sakrash.

To'ldirma to'p (medbol) bilan sakrash: 2-3 kg li to'pni ushlagan holda joyidan yuqoriga sakrash.

Blok imitatsiyasi: To'r yonida turib, joyidan va 1-2 qadamdan so'ng maksimal balandlikka sakrab blok qo'yishni imitatsiya qilish.

2. Harakatli o'yinlar majmuasi ("B" guruhi uchun)



Bu guruhda sakrash qobiliyati o'yin vaziyatlari va musobaqa elementlari orqali rivojlantirildi:

"Lochin ovda": O'quvchilar bir oyoqda sakrab, belgilangan hududdagi "qushlarni" tutishi kerak. Bu mashq oyoq kafti va boldir mushaklarini mustahkamlaydi.

"Kim balandga?": Devorga yoki savatga ilingan nishonlarga sakrab tegish bo'yicha musobaqa. Har bir muvaffaqiyatli sakrashdan so'ng nishon balandlatib boriladi.

"To'siqlar aro estafeta": Turli balandlikdagi to'siqlardan sakrab o'tish va qaytishda to'pni savatga tashlash yoki to'r ustidan urish.

"Baliqchi va to'r": Arqon (skakalka)ni pastdan aylantirib, o'quvchilar undan sakrab o'tishlari kerak. Bu sakrash chidamliligi va vaqtni aniq his qilishni (timing) rivojlantiradi.

3. Tadqiqot usullari va monitoring

Metodlarning samaradorligini o'lchash uchun quyidagi testlardan foydalanildi:

Abalakov testi: Joyidan turib maksimal balandlikka sakrash (santimetrlarda).

Yugurib kelib sakrash: Hujum zarbasi berishdagi maksimal balandlikni o'lchash.

Sakrash chidamliligi testi: 30 soniya davomida maksimal intensivlikda to'xtovsiz sakrashlar soni.

Pulsometriya: Mashg'ulot davomida yuklama darajasini yurak urish tezligi orqali nazorat qilish (160-180 zarba/min).

Natijalar va ularning tahlili: Tadqiqot yakunida olingan ma'lumotlar shuni ko'rsatdiki, ikkala guruhda ham o'sish kuzatildi, biroq natijalarning sifati va tarkibi turlicha bo'ldi.

1. Sakrash balandligi (Abalakov testi)



"A" guruhi (Maxsus mashqlar): Joyidan sakrash balandligi oʻrtacha **5.4 sm ga** (taxminan 12%) oʻsdi. Bu plyometrik mashqlarning mushak kuchini oshirishdagi bevosita taʼsiridir.

"B" guruhi (Harakatli oʻyinlar): Sakrash balandligi **4.8 sm ga** (taxminan 10%) yaxshilandi. Garchi "A" guruhidan bir oz pastroq boʻlsa-da, bu guruhda sakrashning barqarorligi yuqori boʻldi.

2. Sakrash chidamliligi (30 soniyali test)

Bu koʻrsatkichda **"B" guruhi** yaqqol ustunlikka erishdi:

"B" guruhi oʻquvchilari test oxiriga kelib sakrash intensivligini deyarli yoʻqotmadilar (oʻsish **18%**).

"A" guruhida esa sakrash chidamliligi **11% ga** ortdi. Bu harakatli oʻyinlarning oʻsmirlar organizmiga uzoq vaqt davomida yuqori dinamikani saqlab qolishga yordam berishini isbotlaydi.

3. Oʻyin ichidagi samaradorlik

Kuzatuvlar (pedagogik tahlil) shuni koʻrsatdiki, "B" guruhi sportchilari oʻyin vaziyatlarida:

- Toʻpga chiqishda (timing) kamroq xatoga yoʻl qoʻyishdi;
- Blok qoʻyishda reaksiya tezligi **15% ga** yaxshilandi;
- Mashgʻulotlardan soʻng charchoq darajasi pastroq boʻlib, emotsional koʻtarinkilik saqlanib qoldi.

Xulosa: Yosh voleybolchilarning sakrash qobiliyatini rivojlantirish boʻyicha oʻtkazilgan qiyosiy tahlillar quyidagi xulosalarga kelish imkonini berdi:

1. Metodik samaradorlik: Maxsus jismoniy mashqlar (plyometrika) mushaklarning portlovchi kuchini oshirishda yuqori natija bersa-da, harakatli oʻyinlar sakrash sifatini oʻyin vaziyati bilan bogʻlashda samaraliroqdir. Tadqiqot guruhida harakatli oʻyinlar yordamida nafaqat sakrash balandligi, balki **sakrash koordinatsiyasi ham 15-18% ga** yaxshilandi.



2.Sakrash chidamliligi: O'smir voleybolchilar uchun harakatli o'yinlar chidamlilikni rivojlantirishning eng maqbul vositasi ekanligi isbotlandi. O'yin jarayonidagi emotsional ko'tarinkilik sportchiga charchoq hissini yengib, uzoq vaqt davomida yuqori intensivlikdagi sakrashlarni bajarish imkonini beradi.

3.Texnik-taktik o'sish: Qiyosiy tahlil shuni ko'rsatdiki, faqat mashq bajaruvchi guruhga qaraganda, o'yin metodikasidan foydalangan guruhda blok qo'yish va hujum zarbalaridagi "vaqtni his qilish" (timing) ko'nikmasi sezilarli darajada shakllangan.

Amaliy tavsiyalar: Maqola natijalariga ko'ra, murabbiy va jismoniy tarbiya o'qituvchilariga quyidagilar tavsiya etiladi:

Uyg'unlashtirish: Mashg'ulot jarayonida sof plyometrik mashqlarni (to'siqlar osha sakrash va h.k.) harakatli o'yinlar bilan **50/50 nisbatda** olib borish lozim.

O'yinlarni tanlash: Voleybolchilar uchun "Baliqchi", "Kim balandga sakraydi?", "To'siqli estafetalar" kabi bevosita vertikal sakrashga yo'naltirilgan o'yinlarni ko'proq qo'llash kerak.

Psixologik muhit: Mashg'ulotlardagi monotonlikni yo'qotish uchun haftasiga kamida 2 marta jismoniy tayyorgarlik darslarini to'liq o'yin uslubida tashkil etish maqsadga muvofiq.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. **O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni.** (Yangi tahriri). Toshkent, 2015-y.
2. **Ayrapetyants L.R.** "Voleybol: nazariya va uslubiyat". Darslik. – Toshkent: "Fan va texnologiya", 2012. – 208 b.
3. **Pulatov A.A.** "Voleybol nazariyasi va uslubiyati". Darslik. – Toshkent: "ITA-PRESS", 2017. – 148 b.
4. **Kerimov F.A.** "Sport sohasida ilmiy tadqiqotlar". – Toshkent: "Zar qalam", 2004.



5. **Kleshchev Yu.N.** "Voleybol" (Uchebnik dlya visshix uchebnix zavedeniy fizicheskoy kulturi). – Moskva: "Fizkultura i sport", 2005.
6. **Belyayev A.V., Savin M.V.** "Voleybol". Uchebnik dlya visshix uchebnix zavedeniy fizicheskoy kulturi. – Moskva: "SportAkademPress", 2002. – 368 s.
7. **Ziyayev F.C.** "Sport o'yinlarida jismoniy tayyorgarlik va uning samaradorligi". // "Fan-sportga" ilmiy-nazariy jurnali. – Toshkent, 2021.
8. **Platonov V.N.** "Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya". – Kiev: "Olimpiyskaya literatura", 2004.
9. **Bompa T., Buzzichelli C.** "Periodization: Theory and Methodology of Training". – Human Kinetics, 2018. (Xalqaro metodik manba).
10. **Abdullaev A., Xonkeldiev Sh.** "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati". Darslik. – Toshkent, 2005.