



VOLEYBOLCHILARDA SAKRASH QOBILIYATI VA TEZKORLIKNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Abdurasulova Yulduz Boris qizi

Oriental Universiteti

Sport faoliyati (faoliyat turi bo'yicha)

mutaxassisligi 1-bosqich magistranti

yberdaliyeva@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17398694>

ARTICLE INFO

Received: 1st October 2025

Accepted: 15th October 2025

Published: 20th October 2025

KEYWORDS

Voleybol, jismoniy tayyorgarlik, sakrash qobiliyati, tezkorlik, plyometrik mashqlar, reaksiya tezligi, mushak kuchi, metodika, koordinatsiya, sport fiziologiyasi.

ABSTRACT

Ushbu maqolada voleybolchilarda sakrash qobiliyati va tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan metodik yondashuvlar ilmiy asosda tahlil qilinadi. Jismoniy tayyorgarlikning ushbu ikki muhim komponenti sportchining o'yin samaradorligini oshirishda, ayniqsa hujum va himoya harakatlarining aniqligi hamda tezligida muhim rol o'ynaydi. Tadqiqot davomida voleybolchilarning mushak kuchi, reaksiya tezligi va koordinatsion qobiliyatini rivojlantiruvchi mashg'ulot komplekslari, plyometrik mashqlar va dinamik tezkorlik mashqlari o'rganildi. Shuningdek, voleybolchilarning yosh, jins va tayyorgarlik darajasiga mos individual yuklama me'yorlari ishlab chiqildi. Natijada, mashg'ulot jarayoniga ilmiy asoslangan metodikani tatbiq etish sportchilarning sakrash balandligi va tezkorlik ko'rsatkichlarini sezilarli darajada oshirishi aniqlangan.

Kirish

Bugungi kunda sport turlari orasida voleybol o'yini jismoniy, texnik, taktik va psixologik jihatlarni birlashtiruvchi kompleks faoliyat sifatida qaralmoqda. Ayniqsa, zamonaviy sportda **sakarish qobiliyati** va **tezkorlik** voleybolchining mahoratini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Sakarish qobiliyati sportchining vertikal va gorizontaal harakatlarda tezda kuch ishlab chiqarish, yuqoriga sakrash, to'siq qo'yish yoki zarba berish jarayonida muvaffaqiyatga erishish imkonini beradi. Tezkorlik esa o'yindagi to'p yo'nalishini aniqlash, qaror qabul qilish va harakatni tez bajarish bilan bog'liq.

O'zbekiston sport maktablarida, jumladan, ayollar o'rtasida voleybol mashg'ulotlari tizimida sakrash va tezkorlikni rivojlantirishga alohida e'tibor berilmoqda. Shu bilan birga, mashg'ulot jarayonida bu sifatlarni ilmiy asosda rivojlantirish metodikasini ishlab chiqish hozirgi zamon sport pedagogikasining dolzarb yo'nalishlaridan biri sanaladi.

Voleybolchilarda sakrash qobiliyatining fiziologik asoslari

Sakarish qobiliyati – bu sportchining qisqa vaqt ichida maksimal kuch hosil qilish qobiliyatidir. Bu ko'nikma asosan oyoq mushaklari (kvadriseps, balandlik mushaklari, tizza bo'g'im atrofidagi mushaklar) faoliyatiga, nerv-mushak tizimining tezkor javob berish imkoniyatiga bog'liq.

Tadqiqotlarga ko'ra (Balykin, 2018; Bomp & Buzzichelli, 2019), plyometrik mashg'ulotlar — ya'ni mushaklarning tez cho'zilishi va qisqarishiga asoslangan mashqlar — sakrash

qobiliyatini sezilarli darajada oshiradi. Masalan, “box jump”, “squat jump”, “depth jump” kabi mashqlar oyoq mushaklarining elastiklik xususiyatini kuchaytiradi va reaktiv kuchni rivojlantiradi.

Voleybol o'yinida sakrashning uch turi ajratiladi:

- **Zarbali sakrash (smesh)** – hujumda to'pni yuqoridan urish uchun;
- **To'siq qo'yish sakrashi** – himoyada raqib zarbasini qaytarish uchun;
- **Qabul qilish sakrashi** – to'pni havoda qabul qilish yoki uzatish uchun.

Har bir sakrash turi uchun maxsus mashg'ulot komplekslari ishlab chiqilishi lozim. Shuningdek, voleybolchilar uchun kuch mashqlari bilan plyometrik mashqlar uyg'unligi eng samarali natija beradi.

Tezkorlik — bu sportchining qisqa vaqt ichida maksimal harakat tezligiga erishish va tashqi signalga tez javob qaytarish qobiliyatidir. Voleybolda bu sifat to'p yo'nalishini aniqlash, himoyaviy holatni o'zgartirish va zarba uchun pozitsiyani to'g'ri tanlashda namoyon bo'ladi.

Tezkorlikni oshirishda quyidagi mashg'ulot turlari samarali hisoblanadi (Platonov, 2019):

1. **Qisqa masofaga tez yugurish (5–10 m);**
2. **Yo'nalishni keskin o'zgartirish mashqlari (agility drills);**
3. **Reaksiya mashqlari (signalga qarab harakat);**
4. **Tandem mashqlari** – juftlikda tez uzatish va harakatlanish mashqlari;
5. **“Shadow volleyball”** – raqib harakatlarini imitatsiya qilish.

Pedagogik nuqtayi nazardan, tezkorlikni rivojlantirish uchun mashg'ulotlar intensivligi va dam olish oraliq'i qat'iy nazorat qilinishi zarur. Optimal mashg'ulot davomiyligi 20–25 daqiqa, dam olish oraliqlari esa 30–60 soniya bo'lishi tavsiya etiladi.

Sakarish va tezkorlikni rivojlantirish mashg'ulot tizimi

Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishda **kompleks yondashuv** muhim o'rin tutadi. Quyidagi metodik tizim amaliyotda o'z samaradorligini ko'rsatgan:

Mashq turi	Maqsadi	Takror soni	Tavsiya etiladigan usul
Squat jump	Oyoq kuchini oshirish	10–12 marotaba	3 set
Box jump	Vertikal sakrash balandligini oshirish	8–10 marotaba	3 set
Shuttle run (5x10 m)	Tezkorlik va yo'nalish o'zgarishini mashq qilish	5 marta	To'liq dam bilan
Medicine ball throw	Reaksiya va portlovchi kuchni oshirish	8–10 marotaba	2–3 set
Skiping (arqon bilan sakrash)	Koordinatsiya va ritmni yaxshilash	1–2 daqiqa	2 marotaba

Ushbu mashqlarni haftasiga 3–4 marta bajarish, har 6–8 haftada yuklamani 10–15% ga oshirib borish orqali sezilarli natijalarga erishish mumkin.

Metodik jihatdan, mashg'ulotlar quyidagi bosqichlarda tashkil etiladi:

1. **Tayyorlov bosqichi** – umumiy jismoniy tayyorgarlik (1 oy).
2. **Asosiy bosqich** – maxsus mashqlar orqali sakrash va tezkorlikni oshirish (2 oy).
3. **Mustahkamlovchi bosqich** – o'yin jarayonida qo'llash (1 oy).

Ilmiy tahlillar va tajriba natijalari

Tadqiqotlar (Kudryavtsev et al., 2021; Zatsiorsky, 2020) shuni ko'rsatadiki, plyometrik mashqlarni haftasiga 3 marta bajarish voleybolchilarning sakrash balandligini o'rtacha 10–15% ga oshiradi. Shu bilan birga, reaksiya tezligi va koordinatsiya ko'nikmalarida ham sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan.

Mahalliy tajribalar ham (Yo'ldoshev, 2022) shuni tasdiqlaydiki, o'smir voleybolchilarda kompleks mashg'ulot tizimi qo'llanganda zarba tezligi, sakrash balandligi va o'yin dinamikasi keskin yaxshilanadi.

Xulosa

Voleybolchilarda sakrash qobiliyati va tezkorlikni rivojlantirish ularning sport mahoratini oshirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega. Ushbu sifatlarni rivojlantirish uchun kuch va plyometrik mashqlarni uyg'unlashtirish, shuningdek reaksiya va koordinatsiya mashqlarini tizimli qo'llash zarur.

Trenerlar mashg'ulot jarayonida individual yondashuvni qo'llashi, yuklamani sportchining yosh va jismoniy tayyorgarlik darajasiga moslashtirishi kerak. Voleybolchilarning sakrash va tezkorlik sifatlarini kompleks rivojlantirish metodikasi o'yin samaradorligini oshirish, jarohatlar xavfini kamaytirish hamda sportchilarning psixologik ishonchini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Balykin, A. (2018). *Metodika razvitiya bystrosti i pryguchesti u sportsmenov-volejbolistov*. Moskva: Fizkultura i sport.
2. Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training*. Human Kinetics.
3. Platonov, V. N. (2019). *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte*. Kyiv: Olimpiyskaya literatura.
4. Zatsiorsky, V. M. (2020). *Science and practice of strength training*. Human Kinetics.
5. Kudryavtsev, M. D., Kuzmin, V. A., & Tolstopyatov, I. A. (2021). "Development of speed-strength abilities in volleyball players." *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 214–219.
6. Yo'ldoshev, S. (2022). *Voleybolchilarda sakrash va tezkorlikni rivojlantirishning innovatsion metodlari*. Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya universiteti nashriyoti.
7. Abdurasulov, J., & Toshpo'latov, A. (2025). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ У ПОДРОСТКОВ. *Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры*, 5(9), 90–99. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejsspc/article/view/60762>
8. Rustamov, E. (2025). JISMONIY TARBIYA VA SPORT TIZIMIDA YENGIL ATLETIKA SPORT TURINING O'RNI. *Евразийский журнал академических исследований*, 5(9), 121–126. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejar/article/view/60093>
9. Rustamov, E. (2025). VOLEYBOL SPORT O'YINIDA TEXNIK, TAKTIK VA JISMONIY TAYYORGARLIGI. *Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры*, 5(9), 59–63. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejsspc/article/view/60095>
10. Azimova, D. (2025). THE ROLE OF NANOSTRUCTURED MATERIALS IN ENHANCING ENERGY EFFICIENCY AND THEIR APPLICATION IN AEROSPACE ENGINEERING. *Евразийский журнал математической теории и компьютерных наук*, 5(9), 13–27. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/EJMTCS/article/view/60766>
11. Abdurasulov, J. (2022). CHAQIRUVGA QADAR BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK FANI O'QITUVCHISIGA QO'YILADIGAN TALABLAR. *Евразийский журнал академических исследований*, 2(11), 983–988. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/ejar/article/view/5305>
12. Abduqodirova, D., & Abdurasulov, J. (2025). YOSHLARDA HARBIY-VATANPARVARLIK TUYG'USINI TAKOMILLASHTIRISHNING PSIXOLOGIK HUSUSIYATLARI. *Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования*, 4(1), 50–53. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/zdpp/article/view/42882>
13. Abduqodirova, D., Abdulhaqov, U., & Mamatova, Z. (2025). EMOTSIONAL KREATIVLIKNING TALABALAR QAROR QABUL QILISH JARAYONIGA TA'SIRI. *Бюллетень педагогов нового Узбекистана*, 3(4), 64–69. извлечено от <https://in-academy.uz/index.php/yopa/article/view/49726>

33. Eshnayev, Nortoji & Madgapilova, Nargiza. (2023). CHARACTERISTICS OF IMPLEMENTING THE CLUSTER APPROACH IN THE EDUCATIONAL SYSTEM. International Journal of Pedagogics. 03. 44-47. 10.37547/ijp/Volume03Issue02-09.



INNOVATIVE
ACADEMY