

**VOLEYBOL MASHG'ULOTLARI JARAYONIDA
O'QUVCHILARNING KUCH VA TEZKOR-KUCH QOBILIYATLARINI
TAKOMILLASHTIRISH**

Meyliyev Sardorbek O'limasbek o'g'li

Shahrisabz davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat va sport kafedrası

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi yo'nalishi 1-kurs
magistranti

***Annotatsiya.** Maqolada voleybol bo'yicha mashg'ulotlar jarayonida o'quvchi-yoshlarning kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish masalalari ilmiy-uslubiy jihatdan tahlil qilingan. Kuch va tezkor-kuch sifatlarining voleybolchi faoliyatidagi ahamiyati, ularni takomillashtirishga yo'naltirilgan maxsus mashqlar majmuasi, mashg'ulotlarni tashkil etish metodikasi va pedagogik nazorat usullari yoritilgan. Tadqiqot natijalari maktab va sport maktablarida voleybol mashg'ulotlarini samarali tashkil etishga xizmat qiladi.*

***Kalit so'zlar:** voleybol, kuch qobiliyati, tezkor-kuch qobiliyati, jismoniy tayyorgarlik, sport mashg'uloti, pedagogik metodika, o'quvchi-yoshlar, jismoniy sifatlar.*

KIRISH

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasida o'quvchi-yoshlarning jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlantirish davlat siyosati darajasidagi muhim vazifalardan biri sifatida belgilangan. O'zbekiston Respublikasida sportni ommalashtirish, yoshlarni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish va sport zaxiralarini tayyorlash bo'yicha qabul qilingan qarorlar va dasturlar voleybol kabi jamoaviy sport turlarini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratmoqda.

Voleybol — tezkor harakatlar, sakrash, zarba berish va to'siq qo'yish kabi texnik-taktik elementlarga boy bo'lgan sport turi bo'lib, unda yuqori natijalarga

erishish ko'p jihatdan sportchining jismoniy tayyorgarlik darajasiga, xususan, kuch va tezkor-kuch qobiliyatlariga bog'liqdir. Voleybolchining o'yin maydonidagi harakatlari — sakrab zarba berish, blok qo'yish, to'pni qabul qilish va uzatish — barchasi mushaklarning qisqa vaqt ichida maksimal kuch ko'rsatish qobiliyatini talab etadi. Shu sababli kuch va tezkor-kuch sifatlarini maqsadli va izchil rivojlantirish voleybolchilarni tayyorlash jarayonining ajralmas qismi hisoblanadi.

Mazkur maqolaning maqsadi — maktab va sport sekciyalarida voleybol mashg'ulotlari jarayonida o'quvchilarning kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini takomillashtirishning nazariy-uslubiy asoslarini, samarali mashqlar majmuasini hamda mashg'ulotlarni tashkil etish va nazorat qilish bo'yicha amaliy tavsiyalarni ishlab chiqishdan iborat.

ASOSIY QISM

1. Kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarining nazariy-uslubiy asoslari

Jismoniy tarbiya nazariyasida kuch — insonning tashqi qarshilikni mushak kuchlanishi orqali yengish yoki unga qarshilik ko'rsatish qobiliyati sifatida ta'riflanadi. Tezkor-kuch qobiliyati esa kuch va tezlik sifatlarining uyg'unlashgan ko'rinishi bo'lib, mushaklarning eng qisqa vaqt ichida maksimal kuch quvvatini namoyon eta olish layoqatini bildiradi. Aynan shu sifat sportchining sakrash, iring'itish, zarba berish kabi tezkor-portlovchi harakatlarini ta'minlaydi.

Voleybol o'yinida tezkor-kuch qobiliyati alohida ahamiyatga ega, chunki o'yinning aksariyat texnik harakatlari — hujumkor zarba, blok, sakrab uzatish — barchasi qisqa vaqt ichida (0,2–0,3 soniya) maksimal kuch sarflashni talab qiladi. Bunday harakatlarni bajarish uchun sportchi nafaqat mushak kuchiga, balki nerv-mushak tizimining tezkor faollasha olish qobiliyatiga ham ega bo'lishi lozim.

Mutaxassislarning fikricha, voleybolchilarda kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish quyidagi yo‘nalishlar bo‘yicha amalga oshiriladi:

- Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) mashqlari — barcha mushak guruhlarini har tomonlama mustahkamlashga yo‘naltirilgan;
- Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) mashqlari — voleybolga xos harakat tuzilmasiga mos mashqlar;
- Pliometrik mashqlar — sakrash-tushish tsiklidagi tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar;
- Texnik-taktik mashqlar bilan uyg‘unlashtirilgan kuch mashqlari.

2. Voleybolchilarda kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirish mashqlari majmuasi

Mashg‘ulotlar jarayonida kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini takomillashtirish uchun quyidagi mashqlar majmuasini qo‘llash tavsiya etiladi:

a) Pastki va yuqori sinflar uchun umumiy tayyorgarlik mashqlari:

- Turli vaziyatlardan (o‘tirgan, yotgan, turgan) sakrash mashqlari;
- To‘pni (2–3 kg) ikki qo‘l bilan boshdan, ko‘krigidan irg‘itish mashqlari;
- Qiya tekislikda yugurish va sakrash mashqlari;
- Qorin va orqa mushaklarini mustahkamlash uchun statik-dinamik mashqlar.

b) Maxsus tezkor-kuch mashqlari:

- To‘r oldida ketma-ket sakrash (multiple jumps) — 8–10 marta, 3–4 seriyada;
- Chuqurlikka tushib qaytib sakrash (depth jump) mashqlari — pliometrik usul;

— Tortqich (espander) yordamida zarba beruvchi qo'l mushaklarini mustahkamlash;

— Sakrab to'p uzatish va zarba berish mashqlari kombinatsiyasi;

— Qisqa masofaga (5–10 metr) tezkor yugurish-to'xtash mashqlari.

v) Texnik harakatlar bilan uyg'unlashtirilgan mashqlar:

— Blok qo'yish texnikasini tezkor-kuch mashqlari bilan birga o'rgatish;

— Hujumkor zarbani kuchaytirishga yo'naltirilgan qo'l va yelka mushaklari mashqlari;

— O'yin shapoitiga yaqin holatlarda (signal bo'yicha) tezkor reaksiya mashqlari.

Mashqlarni tanlashda yosh xususiyatlari, sportchining tayyorgarlik darajasi va mashg'ulot davri (tayyorgarlik, musobaqa, o'tish davri) hisobga olinishi zarur. Pliometrik mashqlar, xususan, o'suvchi organizmga ortiqcha yuklama bermaslik uchun ehtiyotkorlik bilan, malakali murabbiy nazorati ostida qo'llanilishi tavsiya etiladi.

3. Mashg'ulotlarni tashkil etish metodikasi

Kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar odatda haftada 2–3 marta, asosiy mashg'ulotning tarkibiy qismi sifatida tashkil etiladi. Mashg'ulot tuzilmasi quyidagi bosqichlardan iborat bo'lishi maqsadga muvofiq:

— Tayyorlov (isinish) qismi — 15–20 daqiqa, umumiy va maxsus isinish mashqlari;

— Asosiy qism — 50–60 daqiqa, kuch va tezkor-kuch mashqlari, texnik-taktik mashg'ulotlar;

— Yakunlovchi qism — 10–15 daqiqa, mushaklarni bo'shashtirish va tinchlanish mashqlari.

Yuklama hajmi va intensivligi astasekin oshirib boriladi: dastlabki bosqichlarda mashqlarning texnik to'g'riligiga, keyingi bosqichlarda esa ularning intensivligi va tezkorligiga e'tibor qaratiladi. Bundan tashqari, mashg'ulotlar orasida mushaklarning to'liq tiklanishi uchun yetarli dam olish vaqti (interval) ta'minlanishi zarur, aks holda sportchi organizmida charchash va shikastlanish xavfi ortadi.

4. Pedagogik nazorat va natijalarni baholash

Kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasini aniqlash uchun mashg'ulot jarayonida muntazam pedagogik nazorat olib borilishi lozim. Bu maqsadda quyidagi nazorat mashqlari (testlar) qo'llaniladi:

— Joyidan tik sakrash (vertical jump) — tezkor-kuch qobiliyatini baholash uchun;

— Uzunlikka sakrash (joyidan) — pastki tana mushaklari kuchini aniqlash uchun;

— To'pni uzoqqa irg'itish (2 kg medbol) — qo'l-yelka mushaklari kuchini baholash uchun;

— 30 metr masofaga yugurish — tezkor-kuch sifatlarining umumiy ko'rsatkichi sifatida.

Test natijalari mashg'ulot davri boshida va oxirida olib borilib, taqqoslanadi. Bu murabbiyga har bir sportchining individual rivojlanish dinamikasini kuzatish, mashg'ulot dasturiga o'z vaqtida tuzatishlar kiritish imkonini beradi. Tajriba shuni ko'rsatadiki, tizimli ravishda olib borilgan tezkor-kuch mashqlari 8–10 haftalik

mashg'ulot davrida sportchilarning sakrash balandligi va zarba kuchi ko'rsatkichlarini sezilarli darajada oshirishga xizmat qiladi.

5. Mashg'ulotlar samaradorligini oshirish bo'yicha tavsiyalar

O'tkazilgan tahlillar asosida voleybol mashg'ulotlari jarayonida o'quvchilarning kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini takomillashtirish bo'yicha quyidagi uslubiy tavsiyalar ishlab chiqilgan:

- Mashqlarni tanlashda sportchining yosh va jinsiy xususiyatlarini hisobga olish;
- Kuch mashqlarini texnik-taktik mashg'ulotlar bilan uzviy bog'lab olib borish;
- Pliometrik mashqlarni asta-sekin, yuklamani kamdan ko'pga oshirish tamoyiliga asoslangan holda joriy etish;
- Mashg'ulotlarda individual yondashuvni ta'minlash, har bir sportchining tayyorgarlik darajasini hisobga olish;
- Mashg'ulot jarayonida tiklanish vositalaridan (cho'zilish mashqlari, massaj, yetarli dam olish) foydalanish;
- Nazorat testlarini muntazam (har 1–1,5 oyda) o'tkazib, natijalarni tahlil qilish va dasturga zarur tuzatishlar kiritish.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, voleybol mashg'ulotlari jarayonida o'quvchilarning kuch va tezkor-kuch qobiliyatlarini takomillashtirish — sportchilarni yuqori natijalarga tayyorlashning muhim va uzluksiz jarayonidir. Ushbu jarayonda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlarini, pliometrik usullarni va

texnik-taktik mashg'ulotlarni uyg'unlashtirgan holda qo'llash yuqori samara beradi.

Mashg'ulotlarni ilmiy asoslangan metodika bo'yicha tashkil etish, yuklamani bosqichma-bosqich oshirish, individual yondashuvni ta'minlash va muntazam pedagogik nazorat olib borish — sportchilarning kuch va tezkor-kuch sifatlarini barqaror va xavfsiz rivojlantirishning asosiy shartlari hisoblanadi. Murabbiylar tomonidan ushbu tavsiyalarning amaliyotga joriy etilishi voleybolchilarning umumiy o'yin mahorati va musobaqalardagi natijalarini sezilarli darajada yaxshilashga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Usmonxodjayev T.S. Voleybol o'yini nazariyasi va metodikasi. — Toshkent: O'zbekiston, 2019.
2. To'raqulov X.A. Sport pedagogikasi asoslari. — Toshkent: Ilm Ziyoyi, 2021.
3. Matveev L.P. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. — Toshkent: Cho'lpon, 2020.
4. Holiqov A.A. Yosh sportchilarda jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi. — Toshkent: TDPU nashriyoti, 2022.
5. Karimov M.M. Voleybolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi. // Pedagogika va psixologiyada innovatsiyalar, 2023, №4. — B. 112–118.
6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. — Москва: Советский спорт, 2020.

**ZAMONAVIY ILM-FAN VA
INNOVATSION TADQIQOTLARDA
NATIJALAR MUHOKAMASI**

XXIV-RESPUBLIKA ILMIY-AMALIY KONFERENSIYA
YAKUNLARI BO'YICHA ILMIY ISHLAR TO'PLAMI

Issue - 6(2026)

Available at www.uznauka.uz



7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. — Москва: Астрель, 2019.