

PAPER

YOSH VOLEYBOLCHILARNING SAKROVCHANLIK QOBILIYATINI HARAKATLI O‘YINLAR YORDAMIDA RIVOJLANTIRISH

Qaxxarov Shaxzod Abdug‘ani o‘g‘li ^{1,*}

¹ Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti 1-kurs magistr talabasi

* qaxxarov863@gmail.com

Abstract

Ushbu ilmiy maqola yosh voleybolchilarning sakrovchanlik qobiliyatini harakatli o‘yinlar yordamida rivojlantirishning nazariy va amaliy asoslarini yoritib beradi. Maqolada voleybol sportining o‘ziga xos xususiyatlari, hujum zarbasi va blok qo‘yish texnikalarining samaradorligi bilan bog‘liq bo‘lgan sakrovchanlik sifatining ahamiyati tahlil qilingan. Tadqiqot davomida an‘anaviy plyometrik mashqlar va harakatli o‘yinlarning ta’siri solishtirilgan, harakatli o‘yinlarning yosh sportchilarning emotsional holati, motivatsiyasi va jismoniy sifatlariga ijobiy ta’siri ilmiy asoslangan. Mualliflar tomonidan ishlab chiqilgan ”Mushuk o‘yini”, ”Zarbador balandlik”, ”Qizil chiziq” kabi maxsus o‘yinlar tavsif etilgan, ularning tashkil etish metodikasi, yuklamalar va pedagogik nazorat talablari keltirilgan. Maqolada shuningdek, O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-274-son Qarori (2024-yil 19-iyul) asosida voleybol sport turini rivojlantirish davlat siyosatining ahamiyati yoritilgan. Tendon stiffness (tendonlarning qat’iyati) tushunchasi va ”yumshoq qo‘nish” texnikasining jarohatlarni oldini olishdagi roli xorijiy olimlar tadqiqotlari asosida tahlil qilingan. Harakatli o‘yinlarni mashg‘ulot jarayoniga kiritishning metodik ketma-ketligi, tayyorgarlik, asosiy va yakuniy bosqichlar talablari batafsil yoritilgan.

Key words: Voleybol, sakrovchanlik, harakatli o‘yinlar, jismoniy sifatlar, dinamika, yosh sportchilar, portlovchi kuch, plyometrika, tendon stiffness, yumshoq qo‘nish, ”Mushuk o‘yini jarohatlarni oldini olish, motivatsiya, jamoaviy ruh, sport pedagogikasi, mashg‘ulot metodikasi, yuklamalar, pedagogik nazorat, O‘zbekiston, PQ-274-son qaror, o‘quv jarayoni, texnik tayyorgarlik, hujum, blok, amortizatsiya, muvozanat, raqobatbardoshlik.

Bilamizki, voleybol sport turini rivojlantirishga qaratilgan alohida va keng qamrovli ”Voleybol sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari

to‘g‘risida”gi Prezident Qarori (PQ-274-son, 2024-yil 19-iyul) qabul qilingan. Bu qaror 2024-yil 19-iyulda imzolangan va voleybol sport turini

Compiled on: February 17, 2026.

Copyright: ©2026 by the authors. Submitted to *Advances in Science and Education* for possible open access publication under the terms and conditions of the [Creative Commons Attribution \(CC BY\) 4.0 license](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

rivojlantirish bo'yicha 15 ta asosiy chora-tadbirni belgilab beradi.[1]

Voleybol o'yini zamonaviy sport turlari orasida o'zining dinamikligi va yuqori tezkorlik-kuch talab qilinishi bilan ajralib turadi. Voleybolchining muvaffaqiyati ko'p jihatdan uning to'r ustida bajradigan harakatlari - hujum zarbasi va to'siq qo'yish (blok) samaradorligiga bog'liq. Bu harakatlarning asosi esa sakrovchanlik qobiliyatidir. Yosh voleybolchilar (12-14 yosh) organizmi rivojlanish bosqichida bo'lganligi sababli, ularga og'ir atletika mashqlarini birdaniga yuklash tavsiya etilmaydi. Shu sababli, harakatli o'yinlar orqali sakrovchanlikni rivojlantirish eng tabiiy va samarali usul hisoblanadi.

Harakatli o'yinlarning boshqa usullardan afzalligi shundaki, ular sportchilarning qiziqishini uyg'otadi va ularni mashg'ulotlarga jalb qiladi. An'anaviy mashqlar monoton bo'lishi mumkin, lekin o'yinlar har doim yangi vaziyatlar va qiziqarli mashqlar bilan boyitilgan. Bu sportchilarning motivatsiyasini oshiradi va ularning mashg'ulotlarga bo'lgan munosabatini yaxshilaydi.[2]

Bugungi kunda sport zaxiralarini tayyorlashda yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini optimallashtirish dolzarb masala bo'lib qolmoqda. Sakrovchanlikni erta yoshdan shakllantirmaslik, keyinchalik texnik usullarni o'zlashtirishda qiyinchiliklar tug'diradi. Harakatli o'yinlar esa emotsionallikni oshiradi va charchoq hissini kamaytirgan holda yuqori hajmdagi sakrash mashqlarini bajarishga imkon beradi. Harakatli o'yinlar majmuasi yordamida yosh voleybolchilarning sakrovchanlik qobiliyatini oshirish metodikasini ilmiy asoslashda ularning maxsus tanlangan harakatli o'yinlarning samaradorligini ko'rib chiqamiz.

Voleybolda sakrashda ishtirok etadigan mushaklarga quyidagilar kiradi:

- sonning oldingi 3 boshli mushagi;
- sonning orqa 2 boshli mushagi;
- boldirning 2 boshli mushagi;
- tovon va chanoq atrofi mushaklari.

Ana shu mushak guruhlarini e'tiborga olgan holda oyoq kuchini o'ziga xos maxsus mashqlar bilan shug'ullantirish va ushbu mashqlar samarasini tekshirib doimo hisobga olib borish bolalarda sakrovchanlikni yuksak darajada

rivojlantiradi. Adabiyotlarni o'rganish natijasida yosh voleybolchilarni oyoq kuchini rivojlantirish uchun maxsus mashqlardan foydalanishda oyoq mushak guruhlariga tushadigan yuklamalarni to'g'ri hisobga olib borish, zamonaviy sport inventarlaridan foydalanish muammosi e'tiborga olinmaganligi ushbu maqolaning o'rganilmagan bo'shliqi hisoblanadi.[3]

Sakrovchanlik - bu mushaklarning qisqa vaqt ichida maksimal darajada kuch sarflash qobiliyati hisoblanadi. An'anaviy sakrash mashqlari (bir xildagi takroriy sakrashlar) ko'pincha yosh sportchilarda psixologik charchoq va qiziqish so'nishiga olib keladi. Harakatli o'yinlar esa mashg'ulotning emotsional darajasini oshiradi, bolalarning raqobatbardoshlik ruhini uyg'otadi va eng muhimi, katta hajmdagi sakrash yuklamasini charchoqsiz bajarishga imkon beradi.

Harakatli o'yinlar paytida yosh sportchilarning to'g'ri qo'nish texnikasiga e'tibor berish jarohatlarning oldini oladi. Xorijiy davlatlar pedagogikasida ham Tendon Stiffness-Tendonlarning bu-tizzaning oldidagi qattiq to'qima bo'lib, uzanchoq mushak (quadriceps) to'sin suyagi (patella) bilan tibia (boldir suyagi)ni bog'laydi. Bu tendon biz sakraganda, o'tirganda yoki zarb qilganda kuchni uzatishda muhim rol o'ynaydi. Bu harakatlarni ko'pchilik murabbiylar e'tiborsiz qoldiradi. Lekin Jordon Haslem ta'kidlashicha: "Voleybolchilar patellar tendon stress va Achilles tendinopathy bilan og'riydilar". Bundan xulosa shuki, "Yumshoq qo'nish" o'yinlarini tashkil etish lozim. Undan tashqari "land like a cat" (mushukdek qo'n) degan tushuncha bor. Buni "Mushuk o'yini" deb atasak bo'ladi. Tashkil etish quyidagicha:

- Bola 30 sm balandlikdan sakraydi
- Qo'nishda ovoz chiqmasligi kerak (mushukdek yumshoq)

- Tizzalar 90 gradusdan kam bo'lmasligi kerak
- 3 soniya pozitsiyada turishi kerak.

Bu o'yin tendonlarni mustahkamlaydi va jarohat xavfini kamaytiradi.[4]

Harakatli o'yinlar yosh voleybolchilarning sakrovchanlik qobiliyatini rivojlantirishda eng samarali vositalardan biri hisoblanadi.

O'yinli metod nafaqat jismoniy sifatlarni oshiradi, balki sportchilarda emotsional ko'tarinkilik va jamoaviy ruhni shakllantiradi. Masalan, quyidagicha o'yin tashkillashtirish orqali

sakrovchanlik qobiliyatini o'stirishga muvaffaq bo'lish mumkin.

"Zarbador balandlik" o'yini quyidagicha tashkil qilinishi mumkin:

Maqsadi: Voleybol to'ri ustida maksimal balandlikka sakrashni shakllantirish.

Jihozlar: Voleybol to'ri, turli balandlikka osilgan koptoklar yoki "nishonlar".

Qoidasi: To'rning turli nuqtalariga (yoki maxsus moslamaga) turli balandlikda (masalan, 220 sm, 230 sm, 240 sm) tennis koptoklari osiladi. Ishtirokchilar yugurib kelib, sakrab, qo'li bilan eng balanddagi koptokni urishi yoki ushlab olishi kerak.

Jarima: Agar sportchi sakrashda to'rga tegib ketsa, natija hisobga olinmaydi (voleybol qoidasiga ko'nikma hosil qilish uchun).

O'yinlarni mashg'ulotga kiritishda quyidagi metodik ketma-ketlikka amal qilish lozim:

I. Tayyorgarlik bosqichi (10-15 daqiqa) sakrash mashqlari bo'g'im va paylarga katta yuklama beradi. Shuning uchun oyoq panjasi, tizza va chanoq bo'g'imlarini qizdirish kerak bo'ladi. Yengil yugurish va "cho'zilish" (stretching) mashqlari qilinadi. Metodik tavsiya sifatida aytish mumkinki, hech qachon "sovuq" mushaklar bilan sakrash o'yinlarini boshlamaslik lozimdir.

II. O'yinlarni taqsimlash (Asosiy qism: 25-30 daqiqa). Haftalik mashg'ulot rejasida o'yinlarni quyidagicha taqsimlash samarali bo'ladi. Dushanba: Uzunlikka va kuchga yo'naltirilgan o'yinlar ("Qizil chiziq"). Chorshanba: Maxsus sakrash va texnikaga yo'naltirilgan o'yinlar ("Zarbador balandlik"). Juma: Chidamlilik va tezkorlikka yo'naltirilgan o'yinlar ("Kenguru poygasi").

III. Yuklama berish. Yosh sportchilar uchun sakrashlar sonini nazorat qilish zarur:

12-13 yoshli bolalar uchun: Bir mashg'ulotda umumiy sakrashlar soni 60-80 tadan oshmasligi kerak. Har bir o'yin seriyasi orasida 2-3 daqiqa dam berish lozim.

IV. Pedagogik nazorat qilish. Murabbiy o'yin davomida quyidagilarni kuzatishi shart: Qo'nish texnikasida ishtirokchilar oyoq uchiga yumshoq qo'nishlari kerak (tovon bilan urilish jarohatga olib keladi). Qo'llar harakati: Sakrashda qo'llarning yuqoriga kuchli siltanishini nazorat qilish (bu sakrash balandligini 10-15% ga oshiradi). O'yin qiziqarli bo'lishi uchun ballar tizimini joriy qilish kerak.

Ushbu metodlar shunchaki jismoniy mashq emas, balki yosh voleybolchilar uchun kompleks o'quv jarayoni hisoblanadi.

Bunda:

1. O'quvchilar o'z tana vaznini qisqa soniyalar ichida qanday qilib yuqoriga yo'naltirishni (impuls berishni) aniqroq o'rganadilar.

2. "Zarbador balandlik" kabi o'yinlarda o'quvchi havoda o'z tanasini nazorat qilishni o'rganadi.

Ko'pchilik yosh sportchilar baland sakrashni bilsa-da, to'g'ri qo'nishni bilmaydi. Harakatli o'yinlar davomida murabbiy nazorati ostida oyoq panjasining uchiga yumshoq qo'nish, tizzalarni bukish (amortizatsiya) va muvozanatni yo'qotmaslikni o'rganadilar. Bu ularning kelajakdagi sport umrini uzaytiradi.[5]

Harakatli o'yinlar doimo raqobat muhitida o'tadi. "Qaysi nuqtadan itarilsam uzoqroqqa boraman?" Raqibdan o'zish uchun qanday sakrashim kerak?" kabi savollarga o'yin ichida tezkor javob topishni o'rganadilar. Bu voleybol maydonidagi ekstremal holatlarda to'g'ri qaror qabul qilishga yordam beradi. O'yin shaklidagi mashg'ulotlar charchoq hissini bloklaydi.[6] Oddiy mashqda 10 marta sakragandan keyin zerikkan bola, o'yin davomida sezmagan holda 30-40 marta sakraydi. Bu ularda o'z imkoniyatlaridan ko'proq foydalanish va qiyinchilikni yengish xislatini tarbiyalaydi.

Xulosa sifatida aytish mumkinki, yosh voleybolchilarning sakrovchanlik qobiliyatini rivojlantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish jismoniy sifatlarning tezroq o'sishiga, mashg'ulotlar samaradorligining oshishiga va sportchilarning o'yin jarayoniga qiziqishi ortishiga xizmat qiladi. Ushbu metodikani umumta'lim maktablari va sport maktablari o'quv dasturiga keng tatbiq etish mumkin. O'quvchi uchun bu shunchaki "sakrash" emas, balki, voleybol texnikasining poydevori (hujum va blok asosi)dir. O'z tana imkoniyatlarini kashf etishi, jamoaviy mas'uliyat va javobgarlikni his qilishiga sabab bo'ladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-274-son Qarori. (2024, 19 Iyul). "Voleybol sport turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida". O'zbekiston Respublikasi Qonun

hujjatlari ma'lumotlari milliy bazasi.

2. Sobirov B.B. Yosh valebolchilarning sakrovchanlik qobiliyatini xarakatli o'yinlar yordamida rivojlantirish usullari. Jizzax, O'zbekiston. 2024.
3. Aloviddin Abdurahmonovich Sabirov. Yosh voleybolchilarning sakrovchanligini rivojlantirishda oyoq kuchi uchun beriladigan maxsus mashqlarning nazariy asoslari. Chirchiq. 2024.
4. Burgess, K. E., Connick, M. J., Graham-Smith, P., Pearson, S. J. Plyometric Vs. Isometric training influences on tendon properties and muscle output. *Journal of strength and conditioning research*, 21(3), 986-989. 2007.
5. Ayrapetyants L.R. Voleybol: o'quv qo'llanma. – T.: 2020.
6. Pulatov A.A. "Voleybol nazariyasi va uslubiyati". Toshkent, 2017.
7. <https://lex.uz/docs/-7031168>
8. <https://doi.org/10.1519/r-20275.1>