



---

## DEVELOPMENT OF JUMPING TECHNIQUES OF VOLLEYBALL PLAYERS OF SPORTS SCHOOLS

Eshonqulov Shaxzod Rashid ugli<sup>1</sup>

*Jizzakh State Pedagogical Institute*

---

### KEYWORDS

children and adolescents,  
jumping, physical qualities,  
volleyball, exercise

### ABSTRACT

This article discusses the problems of developing the jumping methods and qualities of volleyball players of children and youth sports schools.

2181-2675/© 2022 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: 10.5281/zenodo.6653060

This is an open access article under the Attribution 4.0 International(CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

---

---

<sup>1</sup> Master of Jizzakh State Pedagogical Institute, Jizzakh, UZB

## SPORT MAKTABLARI VOLEYBOLCHILARINING SAKRASH USULLARINI RIVOJLANTIRISH

### KALIT SO‘ZLAR:

bolalar va o‘smirlar, sakrash,  
jismoniy sifatlar, voleybol,  
jismoniy mashqlar

### ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada bolalar va o‘smirlar sport maktablari voleybolchilarining sakrash usullari va sifatlarini rivojlantirish muammolari ko‘rib chiqiladi.

Yangi O‘zbekistonda yosh iqtidorli sportchilarni tayyorlash, sport bilan muntazam shug‘ullanish uchun barcha shart-sharoit yaratilib, mahalliy va respublika miqyosidagi musobaqalarni amaldagi rasmiy qoidalar asosida o‘tkazish borasida jiddiy islohotlar amalga oshirilmoqda.

Ma‘lumki, bu boradagi asosiy strategik muammo yosh, raqobatbardosh sportchilarni tayyorlashning ilmiy-uslubiy asoslarini yaratishdan iborat. Biroq, bu jarayon tashkiliy-texnologik jihatlariga ko‘ra juda murakkab, keng qamrovli va ko‘p qirrali bo‘lib, bosqichma-bosqich va izchil yondashuvni tashkil etadi.

Yosh sportchilarni tayyorlashning dastlabki bosqichida sport mahoratining asosi bo‘lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi ko‘pincha umumiy yoki maxsus jismoniy mashqlarni qo‘llashni afzal ko‘rishga asoslanganligi ko‘rinadi. Biroq, bunday mashqlarni oshirish muayyan salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin. Chunki bu mashqlarni ma‘lum hajmda, intensivlikda va davomiylikda standartlashtirilgan holda qo‘llash har doim ham bolalarning jismoniy va funktsional holati darajasini hisobga olishga imkon bermaydi. Binobarin, jismoniy sifatlarni rivojlantirishning bunday usuli o‘quvchida stress, tez charchash va hatto kasallik belgilariga olib kelishi mumkin. Bunday asoratlarning oldini olish va jismoniy sifatlarni rivojlantirishda nostandart o‘yinlar, mashqlarning ustunligi kuzatildi.

Ammo qaysi mashqda bunday afzallik ko‘proq:

- nostandart mashqlarning aniq to‘plami tanlab olindi va sinovdan o‘tkazildi;
- tanlangan mashqlarning samaradorligi aniqlandi;
- Tezlik-kuch (sakrash) sifatlarini shakllantirishda tanlab olingan nostandart mashqlarning umumiy va maxsus jismoniy mashqlardan ustunligi aniqlandi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichi yoshli voleybolchilarda nostandart o‘yin mashqlari yordamida tezlik-kuch, sakrash sifatlarini shakllantirish samaradorligini aniqlashdan iborat.

Ushbu maqsadga quyidagi vazifalar asosida erishildi:

- Yosh sportchilarni tayyorlashda harakatli o‘yinlardan foydalanish darajasini o‘rganish;
- Yosh sportchilarning chaqqonlik-kuch (sakrash, tez yugurish) sifatlarini rivojlantirishda tanlab olingan nostandart mashqlar samaradorligini aniqlash;

– Tadqiqot natijalariga ko‘ra, biz o‘z oldimizga uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish va ularni sportchilar amaliyotida qo‘llashni maqsad qilib qo‘ydik.

Bolalar va o‘smirlar sport maktablarida malakali voleybolchilarni tayyorlashda maqsadli jismoniy tayyorgarlik musobaqa davomida texnik-taktik ko‘nikmalarni shakllantirish va yuqori natijalarga erishishning muhim omillaridan biridir. Biroq, sport amaliyotida ko‘pincha rejalashtirilgan mashqlar tegishli harakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaydi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg‘ulotda qo‘llaniladigan mashqlar hajmi va intensivligi va bu ko‘rsatkichlarning tinglovchining tanasiga ta‘siri darajasiga ob‘ektiv baho berilmaganligidir. ushbu yukni maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatini hisobga olgan holda.

Sport maktablarida malakali voleybolchilarni tayyorlashda harakat funktsiyasining o‘zaro bog‘liq bo‘lgan ikki jihatiga alohida e‘tibor beriladi:

- sportchining texnik va taktik mahoratini tayyorlash va takomillashtirish;
- tanlangan sport turining xususiyatlariga ko‘ra sportchining jismoniy sifatlarini tayyorlash.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi sportchining harakat sifatlarini har tomonlama rivojlanish darajasini bildiradi. Masalaga bunday yondashish oddiy odamlar (shu jumladan, sportchilar) salomatligini shakllantirish nuqtai nazaridan maqsadga muvofiqdir. Albatta, bu katta sportda ham kerak.

Biroq, bunday amaliyot va unga asoslangan mashg‘ulot usullari malakali sportchilarni tayyorlash va yuqori natijalarga erishish samaradorligini pasaytirishi mumkin. Har bir sport turi o‘ziga xos va o‘ziga xos xususiyatlarga ega bo‘lgani uchun bir sport turida chidamlilik sifati yetakchi o‘rin tutsa, ikkinchi sport turida chidamlilik sifati yoki uchinchi sport turida egiluvchanlik sifati yetakchi rol o‘ynaydi. Biroq, bu ba‘zi jismoniy fazilatlar bir sport turida muhim, boshqasida muhim emas degani emas. Aksincha, har bir sifat ma‘lum bir sport vaziyatida ko‘proq yoki kamroq muhim ulushga ega bo‘ladi.

Yosh malakali voleybolchilarni tayyorlashda, ayniqsa, tezlik va kuch sifatleri (sakrash, yugurish) muhim o‘rin tutsa, mashq qilish jarayonida bu sifatlar harakatli o‘yinlarni shakllantirishda muhim o‘rin tutadi.

Zamonaviy voleybolda samarali o‘yin ko‘rsatish va yuqori natijalarga erishish faqat yaxshi rivojlangan jismoniy sifatlar hisobiga amalga oshirilishi mumkin. Shu munosabat bilan chidamlilik sifati, jumladan, o‘yin chidamliligi va sakrash chidamliligi alohida ahamiyatga ega. Voleybolchilar uchun eng muhim jismoniy sifat sakrash chidamliligidir. Biroq, qanday maxsus chidamlilik (sakrash, o‘ynash, tezlikka chidamlilik) bo‘lishidan qat‘i nazar, u faqat umumiy chidamlilik asosida shakllanishi mumkin. Shuning uchun chaqqonlik sifati bilan bir qatorda umuman chidamlilikni rivojlantirish muammolari bo‘yicha ilmiy ma‘lumotlarni tahlil qilish maqsadga muvofiqdir. Shuni ta‘kidlash kerakki, sport mashg‘ulotlarini shakllantirish samaradorligi bevosita o‘zaro bog‘liq bo‘lgan barcha jismoniy sifatning rivojlanishiga bog‘liq. Bu boradagi yana bir muhim shart - jismoniy sifatning rivojlanish darajasini tegishli test mashqlari yordamida baholash kerak.

Bu usulni yosh voleybolchilarda sinab ko‘rdi. U ushbu voleybolchilarni tana

bo'g'implarining uzunligiga qarab 4 guruhga ajratdi:

- 1) kalta oyoqlari va uzun sonlari va tanasi bo'lgan bolalar;
- 2) uzun kestirib, kalta oyoqli bolalar;
- 3) uzun oyoqli va kalta oyoqli va bolalar;
- 4) kalta kalçalar va uzun bo'yi va oyoqlari bo'lgan bolalar.

Aynan mana shu morfologik xususiyatlarni hisobga olgan holda har bir guruhdagi bolalar sakrash mashqlarining ma'lum ko'p qismini o'tkazdilar va ma'lum vaqtdan so'ng bu mashqlarning samaradorligi tekshirildi.

Yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlash, sport mahoratini yuqori saviyaga ko'tarish dastlabki tayyorgarlik jarayonining samaradorligi bilan bevosita bog'liq.

Keyingi yillarda voleybol musobaqalari qoidalarining tubdan o'zgartirilishi o'yin faoliyatini bajarish va o'yin mahoratiga mutlaqo yangicha ko'rinish berdi. Hozirgi vaqtda deyarli barcha o'yin ko'nikmalari aksariyat vaziyatlarda "havoda", ya'ni sakrash (tepish, to'sish, to'pga kirish, uzatish, to'pni qabul qilish, yiqilish) bajariladi. Ushbu holatning paydo bo'lishi nafaqat voleybol mashg'ulotlarida sakrash va sakrashga chidamlilik fazilatlariga e'tiborni kuchaytiradi, balki bu sifatlarni jadal rivojlantirishga qaratilgan yangi ilmiy texnologiyalarni yaratishni taqozo etadi.

Xulosa o'rnida aytishimiz mumkinki, ko'p yillik sport mashg'ulotlari jarayonida bolalar va o'smirlar sport maktablarida malakali voleybolchilarni tayyorlash samaradorligi sakrash va chidamlilik sifatlarini mukammal shakllantirishning yangi usullarini yaratishdan iboratdir.

Voleybolda sakrash va chidamlilikni rivojlantirish muammolarini qamrab oluvchi ilmiy tadqiqotlar va ilmiy adabiyotlar doirasi juda keng.

Zamonaviy jahon sportida ko'rsatkichlarning jadal yangilanib borishi yosh sportchilarni tayyorlashning yangi, yanada samarali vositalari, usullari va shakllarini izlashni taqozo etmoqda.

Yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlash birinchi navbatda jismoniy sifatlarning rivojlanish sur'atlariga bog'liq. Ya'ni, bu sifatlar qanchalik shakllansa, yoshidan qat'i nazar, ishtirokchilarning texnik-taktik mahoratini rivojlantirish darajasi shunchalik samarali bo'ladi.

Shu munosabat bilan sakrash va alohida chaqqonlik sifatlari texnik-taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlari bilan uzviy bog'liqligi, sifatlar, sport mahoratining izchil rivojlanishida muhim ahamiyat kasb etadi.

#### **ADABIYOTLAR RO'YHATI**

1. Ауграпетянц Л.Р., Voleybol. ZAR QALAM, T. 2005.
2. Matveev L.P. Основы общей теории спорта и системы
3. podgotovka sportsmenov. Kiev, 1999.
4. Xasanov, A. T. (2017). Fizicheskaya kultura i sport kak vajnyy aspekt v formirovanii lichnosti. Molodoy uchenyy, (11), 527-529.
5. Xasanov, A. T. (2017). Fizicheskaya kultura-nadejda natsii. Molodoy uchenyy, (12), 591-592.

6. Xasanov, A. T. Molodoy uchenyy, 2017. Fizicheskaya kultura i sport kak vajnyy aspekt v formirovaniy lichnosti.

7. Bakhromov, O. T., & Khasanov, A. T. (2020). The problem of motivation and the meaning of the concept "motiv". ACADEMICIA: An International Multidisciplinary Research Journal, 10(10), 1247-1251.

8. Xasanov-prepodavatel, A. ROL CENNOSTEY V FORMIROVANII MOTIVACII O. Вахромов–starshiy преподаватель кафедры методики преподавания видов спорта.

9. хасанов, анвар. (2022). ЗНАЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ИЗБЕГАНИЮ НЕУДАЧ В ДОСТИЖЕНИИ УСПЕХА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ: ЗНАЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ИЗБЕГАНИЮ НЕУДАЧ В ДОСТИЖЕНИИ УСПЕХА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от [хттпс://псхеду.жспи.уз/индекс.пхп/псхеду/артисле/виюв/4861](http://псхеду.жспи.уз/индекс.пхп/псхеду/артисле/виюв/4861)

10. хасанов, анвар, & олимов, алисхер. (2022). БОЛАЛАРНИ ОИЛАДА СО?ЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ.: БОЛАЛАРНИ ОИЛАДА СО?ЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от [хттпс://псхеду.жспи.уз/индекс.пхп/псхеду/артисле/виюв/4864](http://псхеду.жспи.уз/индекс.пхп/псхеду/артисле/виюв/4864)

11. хасанов, анвар. (2022). ОППОРТУНИТИЕС ФОР ФОРМАТИОН ОФ ПРОФЕССИОНАЛ СУЛТУРЕ ИН ФУТУРЕ ПХЙСИСАЛ ЕДУСАТИОН ТЕАСХЕРС: ОППОРТУНИТИЕС ФОР ФОРМАТИОН ОФ ПРОФЕССИОНАЛ СУЛТУРЕ ИН ФУТУРЕ ПХЙСИСАЛ ЕДУСАТИОН ТЕАСХЕРС. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от [хттпс://псхеду.жспи.уз/индекс.пхп/псхеду/артисле/виюв/4870](http://псхеду.жспи.уз/индекс.пхп/псхеду/артисле/виюв/4870)

12. хасанов, анвар, & Олимов, А. (2022). ВАЙС ТО ФОРМ А ХЕАЛТХЙ ЛИФЕСТЙЛЕ ФОР СХИЛДРЕН ИН ТХЕ ФАМИЛЙ.: ВАЙС ТО ФОРМ А ХЕАЛТХЙ ЛИФЕСТЙЛЕ ФОР СХИЛДРЕН ИН ТХЕ ФАМИЛЙ. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от [хттпс://псхеду.жспи.уз/индекс.пхп/псхеду/артисле/виюв/4871](http://псхеду.жспи.уз/индекс.пхп/псхеду/артисле/виюв/4871)

13. хасанов, анвар. (2022). ЗНАЧЕНИЕ МЕТОДОВ ОБРАЗОВАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ФИЗИЧЕСКОМ ОБРАЗОВАНИИ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ: ЗНАЧЕНИЕ МЕТОДОВ ОБРАЗОВАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ФИЗИЧЕСКОМ ОБРАЗОВАНИИ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от [хттпс://псхеду.жспи.уз/индекс.пхп/псхеду/артисле/виюв/4530](http://псхеду.жспи.уз/индекс.пхп/псхеду/артисле/виюв/4530)

14. Хасанов, А., & Хасанова, Х. Ж. ?АРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ОР?АЛИ ЁШ АВЛОДНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ.

15. ОЛИМОВ А. И. БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎЎИТУВЧИЛАРИНИНГ КАСБИЙ КОМПЕТЕНТЛИГИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА МАХСУС МОБИЛ ИЛОВАЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ ЗАРУРИЯТИ //Фан-Спортга. – 2019. – №. 3. – С. 37-41.

16. Утамуродова Г. Modern approaches and methods in improving the quality of education //Архив Научных Публикаций JSPI. – 2020.

17. Qoshmurodov B. A., Hasanov A. T., Ortiqboyev S. A. PROCEDURE ACTIVITIES OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS IMPROVEMENT //Конференции. – 2020.
18. Олимов А. и др. WAYS TO FORM A HEALTHY LIFESTYLE FOR CHILDREN IN THE FAMILY.: WAYS TO FORM A HEALTHY LIFESTYLE FOR CHILDREN IN THE FAMILY //Физическое воспитание, спорт и здоровье. – 2021. – Т. 5. – №. 5.
19. Хасанов-преподаватель А. РОЛЬ ЦЕННОСТЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ О. Бахромов–старший преподаватель кафедры методики преподавания видов спорта.
20. Бахромов О. Т., Хасанов А. Т. Влияние мотивации на формирование личностных качеств //новые педагогические исследования. – 2020. – С. 110-114.
21. Хасанов А. Т. Физическая культура-надежда нации //Молодой ученый. – 2017. – №. 12. – С. 591-592.
22. Bahromov O. T. The problem of motivation and the meaning of the concept" motiv" //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2022. – Т. 10. – №. 1. – С. 546-549.
23. Хасанов А. Т. Физическая культура и спорт как важный аспект в формировании личности //Молодой ученый. – 2017. – №. 11. – С. 527-529.