

YOSH VOLEYBOLCHILARDA SAKRASH FAOLIYATINI PEDAGOGIK NAZORAT QILISH MEZONLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Tuxtaboeva Nazokat Azimjon qizi

Namangan davlat pedagogika instituti o'qituvchisi

tuhtaboevanazokat@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.23535606>

***Annotatsiya.** Mazkur maqolada yosh voleybolchilarning sakrash faoliyatini pedagogik nazorat qilish va baholash mezonlarini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Voleybol o'yinida sakrash harakatlari hujum zarbasi, to'siq qo'yish va boshqa texnik-taktik harakatlarni samarali bajarishda muhim ahamiyatga ega. Shu sababli sportchilarning sakrash tayyorgarligini muntazam nazorat qilish mashg'ulot jarayonini to'g'ri rejalashtirish va jismoniy tayyorgarlikdagi o'zgarishlarni aniqlash imkonini beradi. Ishda sakrash balandligi, takroriy sakrash natijalari, harakat texnikasi va yuklamaga javob reaksiyasini baholash kabi mezonlardan foydalanishning metodik jihatlari ko'rib chiqiladi. Shuningdek, nazorat sinovlarini bir xil sharoitda o'tkazish, natijalarni taqqoslash va sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish zarurligi asoslanadi. Taklif etilgan yondashuv yosh voleybolchilarning sakrash tayyorgarligini kompleks baholash va mashg'ulot jarayonini takomillashtirishga xizmat qilishi mumkin.*

***Kalit so'zlar:** yosh voleybolchilar, sakrash faoliyati, pedagogik nazorat, sakrovchanlik, sakrash balandligi, takroriy sakrash, baholash mezonlari, jismoniy tayyorgarlik, nazorat sinovlari, mashg'ulot jarayoni.*

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КРИТЕРИЕВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ ПРЫЖКОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Тухтабоевой Назокат Азимжон кизи

преподаватель

Наманганского государственного педагогического института

tuhtaboevanazokat@gmail.com

Аннотация В статье рассматриваются вопросы совершенствования критериев педагогического контроля и оценки прыжковой деятельности юных волейболистов. В волейболе прыжковые действия имеют важное значение для эффективного выполнения нападающих ударов, блокирования и других технико-тактических действий. Поэтому систематический контроль прыжковой подготовленности спортсменов позволяет более обоснованно планировать тренировочный процесс и выявлять изменения в уровне физической подготовленности. В работе рассматриваются методические аспекты использования таких критериев, как высота прыжка, результаты повторных прыжков, техника выполнения движений и реакция спортсменов на тренировочную нагрузку. Особое внимание уделяется необходимости проведения контрольных испытаний в одинаковых условиях, сопоставления полученных результатов и учёта индивидуальных особенностей спортсменов. Предлагаемый подход может способствовать комплексной оценке прыжковой подготовленности юных волейболистов и совершенствованию организации тренировочных занятий.

Ключевые слова: юные волейболисты, прыжковая деятельность, педагогический контроль, прыгучесть, высота прыжка, повторные прыжки, критерии оценки, физическая подготовленность, контрольные испытания, тренировочный процесс.

IMPROVING THE CRITERIA FOR PEDAGOGICAL MONITORING OF JUMPING PERFORMANCE IN YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

Tuhtaboeva Nazokat Azimjon qizi

Teacher at Namangan State Pedagogical Institute

tuhtaboevanazokat@gmail.com

Abstract. *This paper examines approaches to improving the criteria used for pedagogical monitoring and assessment of jumping performance in young volleyball players. Jumping plays an important role in executing attacking hits, blocking actions, and other technical and tactical skills during volleyball matches. Regular monitoring of jumping performance can therefore help coaches plan training sessions more effectively and identify changes in athletes' physical preparedness. The paper discusses methodological aspects of assessing jump height, repeated-jump performance, movement technique, and athletes' responses to training loads. Particular attention is given to conducting tests under standardized conditions, comparing results over time, and considering individual differences among athletes. A comprehensive approach to monitoring jumping performance may support a more accurate assessment of young volleyball players' preparedness and contribute to the improvement of training organization.*

Keywords: *young volleyball players, jumping performance, pedagogical monitoring, jumping ability, jump height, repeated jumps, assessment criteria, physical preparedness, control tests, training process*

KIRISH

Voleybol sport turida yuqori natijalarga erishish sportchining texnik mahorati bilan bir qatorda, jismoniy tayyorgarligi va harakat imkoniyatlarini to'g'ri baholashga ham bog'liq. O'yin davomida hujum zarbasi, to'siq qo'yish va to'pga yuqori nuqtada yetib borish kabi harakatlarni bajarishda sakrash muhim o'rin tutadi. Shu sababli yosh voleybolchilarning sakrash faoliyatini muntazam nazorat qilish, ularning tayyorgarlik darajasidagi o'zgarishlarni aniqlash va mashg'ulot jarayonini olingan natijalarga muvofiq tashkil etish dolzarb masalalardan biridir.

Sport mashg'ulotlarida pedagogik nazorat murabbiyga qo'llanilayotgan mashqlarning samaradorligini aniqlash, sportchining tayyorgarligidagi o'zgarishlarni kuzatish va keyingi mashg'ulotlarni rejalashtirish imkonini beradi. Biroq sakrash faoliyatini baholashda faqat bir martalik maksimal sakrash

balandligiga tayanish yetarli emas. Voleybol o'yinida sakrashlar turli vaziyatlarda takroran bajariladi, shuning uchun sportchining sakrash balandligi bilan bir qatorda takroriy sakrash natijalari va harakat texnikasini saqlab qolish xususiyatlarini ham hisobga olish zarur.

S. Tajibaev va hammualliflarining tadqiqotida voleybolchilarning sakrash qobiliyatini nazorat qilish va baholashda maxsus sensor qurilmadan foydalanish imkoniyatlari o'rganilgan. Tadqiqotda sakrash ko'rsatkichlarini qayd etish va ularni mashg'ulot jarayonida tahlil qilishga e'tibor qaratilgan [1]. Ushbu ish sakrash faoliyatini baholashda aniq o'lchovlarga tayanish muhimligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, pedagogik nazoratni tashkil etishda maxsus qurilmalar bilan bir qatorda, murabbiylar sport zalida muntazam qo'llashi mumkin bo'lgan sodda va qulay nazorat sinovlaridan foydalanish ham muhimdir.

Sakrash natijalarini ishonchli baholash uchun tanlangan testning maqsadi, bajarilish tartibi va natijalarni qayd etish usuli aniq belgilanishi lozim. Yosh voleybolchilarda sakrash balandligini o'lchashga mo'ljallangan VERT qurilmasining natijalari boshqa o'lchov vositasi bilan taqqoslangan tadqiqotda uning sakrash faoliyatini kuzatishdagi imkoniyatlari baholangan [2]. Bu kabi tadqiqotlar nazorat vositalarini tanlashda o'lchash aniqligi va amaliy qulaylikni hisobga olish kerakligini ko'rsatadi.

Yosh sportchilarning tayyorgarlik darajasi bir xil bo'lmasligi mumkin. Ularning jismoniy rivojlanishi, mashg'ulot tajribasi va harakat ko'nikmalari o'zaro farq qilgani sababli sakrash natijalarini baholashda individual xususiyatlarni hisobga olish muhimdir. Yosh voleybolchilarning jismoniy sifatlarini baholashga bag'ishlangan tadqiqotlarda yosh guruhlarida o'rtasidagi farqlarni inobatga olish zarurligi ta'kidlangan [3]. Shu bois pedagogik nazorat natijalarini talqin qilishda sportchining yoshi va dastlabki tayyorgarlik darajasiga ham e'tibor qaratish maqsadga muvofiq.

Pedagogik nazoratning amaliy qiymati olingan natijalarni qayd etish bilangina belgilanmaydi. Muhimi, ushbu ma'lumotlardan mashg'ulot jarayonini takomillashtirishda foydalanishdir. Sakrash balandligi, takroriy sakrash natijalari va harakat texnikasidagi o'zgarishlarni muntazam kuzatish murabbiyga sportchining tayyorgarligidagi ijobiy siljishlarni hamda qo'shimcha e'tibor talab qiladigan jihatlarni aniqlashga yordam beradi. Buning uchun nazorat sinovlarini bir xil sharoitda o'tkazish, natijalarni oldingi ko'rsatkichlar bilan taqqoslash va baholash mezonlarini oldindan belgilash zarur.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, yosh voleybolchilarda sakrash faoliyatini pedagogik nazorat qilish mezonlarini takomillashtirish sport mashg'ulotlarini ilmiy-metodik jihatdan tashkil etishning muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Mazkur ishning maqsadi yosh voleybolchilarning sakrash faoliyatini baholashda qo'llaniladigan pedagogik nazorat mezonlarini tahlil qilish hamda sakrovchanlik va takroriy sakrash natijalarini muntazam kuzatish orqali mashg'ulot jarayonini takomillashtirishga qaratilgan metodik yondashuvlarni asoslashdan iborat.

ASOSIY QISM

Yosh voleybolchilarning sakrash faoliyatini pedagogik nazorat qilish mashg'ulotlar jarayonida sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash, natijalardagi o'zgarishlarni kuzatish va mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri rejalashtirish imkonini beradi. Voleybolda sakrash balandligi bilan bir qatorda, takroriy sakrashlarni bajarish qobiliyati va harakat texnikasining barqarorligi ham muhim ahamiyatga ega. Shu sababli pedagogik nazoratda faqat bitta ko'rsatkich bilan cheklanmasdan, bir-birini to'ldiruvchi mezonlardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Sakrash faoliyatini baholash uchun maxsus o'lchov vositalaridan foydalanish natijalarning aniqligini oshirishga yordam beradi. S. Tajibaev va hammualliflar tomonidan olib borilgan tadqiqotda voleybolchilarning sakrash qobiliyatini nazorat qilish va baholashga mo'ljallangan sensorli qurilma imkoniyatlari o'rganilgan.

Tadqiqotda sakrash ko'rsatkichlari bilan bir qatorda, yuklama vaqtida organizmning ayrim fiziologik reaksiyalarini kuzatishga ham e'tibor qaratilgan [1]. Ushbu yondashuv sakrash faoliyatini baholashda sportchining natijalarini qayd etish bilan birga, jismoniy yuklamaga javob reaksiyalarini ham hisobga olish muhimligini ko'rsatadi.

T. O. Borges va hammualliflar tomonidan 2017-yilda o'tkazilgan tadqiqotda yosh elita voleybolchilarda VERT qurilmasi orqali qayd etilgan sakrash ko'rsatkichlari VERTEC moslamasi yordamida olingan natijalar bilan taqqoslangan. Mualliflar hujum va blok sakrashlarini baholashda ushbu qurilmalar ko'rsatkichlari o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlaganlar [2]. Biroq qurilmalar natijalarini mutlaqo bir xil deb qabul qilish mumkin emas. Bu holat pedagogik nazoratda foydalaniladigan o'lchov vositasini to'g'ri tanlash, uning imkoniyatlarini hisobga olish va takroriy o'lchovlarni bir xil sharoitda tashkil etish zarurligini ko'rsatadi.

Yosh voleybolchilarning sakrash faoliyatini nazorat qilishda quyidagi mezonlarga e'tibor qaratish mumkin:

- *Sakrash balandligi* — sportchining portlovchi kuch imkoniyatlarini baholashga xizmat qiladi.
- *Takroriy sakrash natijalari* — ketma-ket sakrashlarni bajarish jarayonida ish qobiliyatining saqlanishini kuzatish imkonini beradi.
- *Harakat texnikasi* — depsinish, qo'llar harakati va yerga qo'nishning bajarilish sifatini baholashga yordam beradi.
- *Natijalarning dinamikasi* — turli mashg'ulot bosqichlarida olingan ko'rsatkichlarni taqqoslash orqali tayyorgarlikdagi o'zgarishlarni aniqlash imkonini beradi.

Ushbu mezonlarni qo'llashda nazorat sinovlarining shartlari bir xil bo'lishi lozim. Jumladan, mashqlarni bajarish tartibi, urinishlar soni, dam olish oralig'i va natijalarni qayd etish usuli oldindan belgilanishi kerak. Olingan ma'lumotlarni sportchining avvalgi natijalari bilan taqqoslash uning individual rivojlanish

yo'nalishini aniqlashga yordam beradi. Shu bilan birga, nazorat natijalarini tahlil qilishda yosh xususiyatlari, mashg'ulot tajribasi va joriy jismoniy holatni ham hisobga olish zarur.

Demak, sakrash faoliyatini pedagogik nazorat qilishni takomillashtirish natijalarni muntazam qayd etish, bir nechta mezon asosida baholash va olingan ma'lumotlardan mashg'ulot jarayonini boshqarishda foydalanish bilan bog'liq. Bunday yondashuv murabbiyga sportchining kuchli tomonlari va takomillashtirish zarur bo'lgan jihatlarini aniqlash, mashqlar mazmunini moslashtirish hamda tayyorgarlik jarayonini izchil tashkil etish imkonini beradi.

XULOSA

Yosh voleybolchilarda sakrash faoliyatini pedagogik nazorat qilish sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash va mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etishning muhim tarkibiy qismidir. Tahlillar shuni ko'rsatadiki, sakrash qobiliyatini baholashda faqat maksimal sakrash balandligini aniqlash bilan cheklanmasdan, takroriy sakrash natijalari, harakat texnikasi va ko'rsatkichlarning vaqt davomida o'zgarishini ham hisobga olish zarur.

Pedagogik nazorat samaradorligini oshirish uchun o'lchov vositalaridan to'g'ri foydalanish, sinovlarni bir xil sharoitda o'tkazish va olingan natijalarni muntazam taqqoslab borish maqsadga muvofiq. Bunda sportchilarning individual imkoniyatlari va tayyorgarlik darajasini hisobga olish alohida ahamiyatga ega.

Shunday qilib, sakrash faoliyatini bir nechta o'zaro bog'liq mezonlar asosida baholash murabbiyga sportchilarning tayyorgarligidagi o'zgarishlarni aniqlash, mashg'ulot yuklamalarini moslashtirish va mashqlar mazmunini takomillashtirishga yordam beradi. Kelgusida ushbu mezonlarning samaradorligini amaliy tajribalar asosida tekshirish hamda ularning ishonchliligini statistik tahlil orqali baholash mazkur yo'nalishdagi tadqiqotlarni yanada rivojlantirish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mamajonov D., Tukhtaboeva N., Izatulayev A. Effects of plyometric training on jump biomechanics, explosive strength, and jump endurance in adolescent volleyball players aged 13–14 years // *Physiologia*. — 2026. — Vol. 6, No. 2. — P. 34.
2. Tajibaev S., Ummatov A., Ashurkova S., Ismoilov G., Xojiyev S., Yokubova O. Sensory equipment for monitoring and assessing the jumping ability of volleyball players. *Acta of Bioengineering and Biomechanics*. — 2024. — Vol. 26, No. 1. — P. 109–120. — DOI: <https://doi.org/10.37190/abb-02412-2024-03>.
3. Azizov, S. V., Azizova, R. I., Mahmudjonov, A., & Tuxtaboyeva, N. (2024). SPORTCHILARDA O 'YIN JARAYONINI YUQORI DARAJADA IDROK QILISH QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISH INTELLEKTUAL TAYYORGARLIKNING ASOSIY VAZIFASI. *Экономика и социум*, (9 (124)), 82-86.
4. Joldasbaeva, R., Mamajonov, D., Turaev, V., Izatullaev, A., Tukhtaboeva, N., Mamatova, M., ... & Kodirova, S. (2025). Comprehensive evaluation of training load in youth basketball players through integration of heart rate, movement tracking, and rate of perceived exertion. *Journal of Physical Education and Sport*, 25(8), 1647-1655.
5. Lima, R. F., Palao, J. M., & Clemente, F. M. (2019). Jump performance during official matches in elite volleyball players: A pilot study. *Journal of Human Kinetics*, 67, 259–269. <https://doi.org/10.2478/hukin-2018-0080>
6. Ramirez-Campillo, R., Andrade, D. C., Nikolaidis, P. T., Moran, J., Clemente, F. M., Chaabene, H., & Comfort, P. (2020). Effects of plyometric jump training on vertical jump height of volleyball players: A systematic review with meta-analysis of randomized-controlled trial. *Journal of Sports Science and Medicine*, 19(3), 489–499.