

13–14 YOSHLI VOLEYBOLCHILARDA SAKROVCHANLIKNI RIVOJLANTIRISHDA VOLEYBOLGA XOS MAXSUS MASHQLARDAN FOYDALANISH METODIKASI

Tuxtaboeva Nazokat Azimjon qizi
Namangan davlat pedagogika instituti o‘qituvchisi

tuhtaboevanazokat@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-9551-552X>

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.23663235>

Annotatsiya. Mazkur maqolada 13–14 yoshli voleybolchilarda sakrovchanlikni rivojlantirishda voleybolga xos maxsus mashqlardan foydalanishning nazariy-metodik asoslari va amaliy ahamiyati yoritilgan. Sakrovchanlik voleybolchilarning hujum zarbasi, to‘siq qo‘yish va boshqa texnik-taktik harakatlarni samarali bajarishida muhim ahamiyat kasb etuvchi jismoniy sifatlardan biri hisoblanadi. Maqolada yosh voleybolchilarning yoshga xos xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda maxsus mashqlarni tanlash hamda ularni mashg‘ulot jarayoniga maqsadli kiritish masalalari ko‘rib chiqilgan. Jumladan, joydan vertikal sakrash, yugurib kelib sakrash, hujum zarbasi uchun sakrash, to‘siq qo‘yish imitatsiyasi, yonlama siljishdan keyin sakrash va takroriy sakrash mashqlarining metodik xususiyatlariga e‘tibor qaratilgan. Shuningdek, mashg‘ulot yuklamalarini bosqichma-bosqich oshirish, sakrash texnikasini takomillashtirish, xavfsiz qo‘nish ko‘nikmalarini shakllantirish hamda pedagogik testlash orqali sakrovchanlik darajasini baholash masalalari asoslangan. Maqolada keltirilgan metodik yondashuvlar yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish va mashg‘ulot jarayonini samarali tashkil etish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga xizmat qiladi.

Kalit so‘zlar: voleybol, 13–14 yoshli voleybolchilar, sakrovchanlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, maxsus mashqlar, vertikal sakrash, hujum zarbasi, to‘siq qo‘yish, pedagogik testlash, mashg‘ulot metodikasi.

МЕТОДИКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ, ХАРАКТЕРНЫХ ДЛЯ ВОЛЕЙБОЛА, В РАЗВИТИИ ПРЫГУЧЕСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 13–14 ЛЕТ

Тухтабоевой Назокат Азимжон кизи – преподаватель
Наманганского государственного педагогического института

tuhtaboevanazokat@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-9551-552X>

Аннотация. В статье рассматриваются теоретико-методические основы и практическое значение использования специальных упражнений, характерных для волейбола, в развитии прыгучести у волейболистов 13–14 лет. Прыгучесть является одним из важных физических качеств, необходимых для эффективного выполнения нападающего удара, блокирования и других технико-тактических действий. В статье рассматриваются вопросы подбора специальных упражнений и их целенаправленного включения в тренировочный процесс с учётом возрастных особенностей, уровня физической подготовленности и индивидуальных возможностей юных спортсменов.

Особое внимание уделяется таким упражнениям, как вертикальные прыжки с места, прыжки с разбега, прыжки для выполнения нападающего удара, имитация блокирования, прыжки после боковых перемещений и повторные прыжки. Также раскрываются методические подходы к постепенному увеличению тренировочной нагрузки, совершенствованию техники прыжков, формированию навыков безопасного приземления и оценке уровня прыгучести с помощью педагогического тестирования. Представленные методические положения могут быть использованы для совершенствования физической подготовленности юных волейболистов и повышения эффективности организации тренировочного процесса.

Ключевые слова: волейбол, волейболисты 13–14 лет, прыгучесть, специальная физическая подготовка, специальные упражнения, вертикальный прыжок, нападающий удар, блокирование, педагогическое тестирование, методика тренировки.

METHODOLOGY FOR USING VOLLEYBALL-SPECIFIC EXERCISES TO DEVELOP JUMPING ABILITY IN 13–14-YEAR-OLD VOLLEYBALL PLAYERS

Tuxtaboeva Nazokat Azimjon qizi

Teacher at Namangan State Pedagogical Institute

tuhtaboevanazokat@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-9551-552X>

Abstract. This article examines the theoretical and methodological foundations and practical significance of using volleyball-specific exercises to develop jumping ability in volleyball players aged 13–14. Jumping ability is an important physical quality required for the effective execution of spikes, blocks, and other technical and tactical actions in volleyball. The article discusses the selection of specialized exercises and their purposeful integration into the training process, taking into account young athletes' age-related characteristics, physical fitness levels, and individual capabilities. Particular attention is given to standing vertical jumps, approach jumps, spike-specific jumps, simulated blocking jumps, jumps following lateral movements, and repeated jumps. The article also outlines methodological approaches to the gradual increase of training loads, improvement of jumping technique, development of safe landing skills, and assessment of jumping ability through pedagogical testing. The methodological approaches presented may contribute to improving the physical fitness of young volleyball players and enhancing the organization of their training process.

Keywords: volleyball, 13–14-year-old volleyball players, jumping ability, special physical training, specific exercises, vertical jump, spike, blocking, pedagogical testing, training methodology.

KIRISH

Voleybol sport turida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik-taktik mahorati va harakat qobiliyatlarining rivojlanganlik darajasiga bevosita bog‘liq. Ushbu sport turida sakrovchanlik muhim jismoniy sifatlardan biri bo‘lib, hujum zarbasini bajarish, to‘siq qo‘yish, to‘pni yuqori nuqtada qabul qilish hamda o‘yin vaziyatlariga tezkor

javob qaytarishda alohida ahamiyat kasb etadi. Shu sababli yosh voleybolchilarning sakrovchanligini rivojlantirish mashg‘ulot jarayonining muhim vazifalaridan biri hisoblanadi.

13–14 yosh davri sportchilarning jismoniy sifatlari va harakat ko‘nikmalarini takomillashtirishda muhim bosqich sanaladi. Mazkur yosh davrida mashg‘ulotlarni tashkil etishda sportchilarning yoshga xos fiziologik xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi va individual imkoniyatlarini hisobga olish zarur. Sakrovchanlikni rivojlantirish jarayonida mashqlarni to‘g‘ri tanlash, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, harakatlar texnikasini takomillashtirish va yetarli dam olish vaqtini ta‘minlash muhim metodik talablar hisoblanadi.

Sakrovchanlikni rivojlantirishda umumrivojlantiruvchi mashqlar bilan bir qatorda voleybolga xos maxsus mashqlardan foydalanish ham muhim ahamiyatga ega. Jumladan, joydan vertikal sakrash, yugurib kelib sakrash, hujum zarbasi uchun sakrash, to‘siq qo‘yish imitatsiyasi, yonlama siljishdan keyin sakrash va takroriy sakrash mashqlari sportchilarning jismoniy tayyorgarligini voleybol o‘yinining texnik-taktik talablari bilan uyg‘unlashtirishga yordam beradi.

Mazkur mavzuning dolzarbligi 13–14 yoshli voleybolchilarda sakrovchanlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan maxsus mashqlarni ilmiy-metodik jihatdan asoslash, ularni mashg‘ulot jarayoniga maqsadli kiritish hamda sportchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash mezonlarini takomillashtirish zarurati bilan belgilanadi.

ASOSIY QISM

Voleybol sport turida sakrovchanlik sportchilarning hujum zarbasi berish, to‘siq qo‘yish va boshqa texnik-taktik harakatlarni samarali bajarishini ta‘minlovchi muhim jismoniy sifatlardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, 13–14 yoshli voleybolchilarda sakrovchanlikni rivojlantirish jarayonida yosh xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi va harakat ko‘nikmalarini hisobga olish muhim ahamiyatga ega. Bu davrda sakrash balandligini oshirish bilan bir qatorda depsinish texnikasi, harakatlar muvofiqligi, havoda gavdani boshqarish va xavfsiz qo‘nish ko‘nikmalarini takomillashtirishga ham e‘tibor qaratish lozim.

Sakrovchanlikni rivojlantirishda voleybolga xos maxsus mashqlardan foydalanish mashg‘ulotlarni o‘yin faoliyatiga yaqinlashtirish imkonini beradi. Jumladan, joydan vertikal sakrash, yugurib kelib ikki oyoqda depsinish, hujum zarbasi uchun sakrash, to‘siq qo‘yish imitatsiyasi, yonlama siljishdan keyin sakrash va takroriy sakrash mashqlari yosh voleybolchilarning jismoniy hamda texnik tayyorgarligini takomillashtirishga yo‘naltiriladi. Ushbu mashqlarni tanlashda ularning bajarilish texnikasi, takrorlar soni, yuklama shiddati va dam olish oralig‘i sportchilarning individual imkoniyatlariga moslashtirilishi zarur.

Mashg‘ulot jarayonida maxsus mashqlarni izchil va bosqichma-bosqich qo‘llash muhim metodik talab hisoblanadi. Dastlab sportchilarning boshlang‘ich tayyorgarlik darajasi aniqlanib, keyinchalik shu ko‘rsatkichlarga muvofiq mashqlar majmuasi belgilanadi. Yuklamani oshirishda sakrashlar sonini keskin ko‘paytirishdan saqlanish, mashqlarni texnik jihatdan to‘g‘ri bajarish va yetarli tiklanish vaqtini ta‘minlash lozim. Ayniqsa, takroriy sakrashlarda charchoq ta‘sirida harakat texnikasining buzilishiga yo‘l qo‘ymaslik muhimdir.

Sakrovchanlikni baholashda joydan vertikal sakrash balandligi, yugurib kelib sakrash balandligi, hujum zarbasi uchun sakrash va to‘siq qo‘yishdagi sakrash ko‘rsatkichlaridan foydalanish mumkin. Testlash jarayonida barcha sportchilar uchun bir xil sharoit va o‘lchash usullarini qo‘llash natijalarning ishonchligini oshiradi. Mashg‘ulotlar samaradorligini

aniqlash uchun tajribadan oldingi va keyingi ko‘rsatkichlarni taqqoslash, o‘zgarishlarni matematik-statistik usullar yordamida tahlil qilish maqsadga muvofiq. Agar tajriba va nazorat guruhlari tashkil etilgan bo‘lsa, ularning natijalarini qiyosiy o‘rganish maxsus mashqlarning ta‘sirini baholash imkonini beradi.

Mazkur yo‘nalishdagi tadqiqotning ilmiy-amaliy ahamiyati sakrovchanlikni rivojlantirish mashqlarini voleybolning texnik-taktik talablari bilan uyg‘unlashtirish, baholash mezonlarini aniqlashtirish va mashg‘ulot jarayonini takomillashtirishdan iborat. Olingan tajriba natijalari asosida yosh voleybolchilarning sakrovchanlik darajasini baholash, mashqlar samaradorligini aniqlash va murabbiylar uchun amaliy tavsiyalar ishlab chiqish mumkin. Bunda maxsus mashqlarning samaradorligi haqidagi yakuniy xulosalar haqiqiy pedagogik tajriba natijalari va statistik tahlilga asoslanishi lozim.

XULOSA

Xulosa qilib aytganda, 13–14 yoshli voleybolchilarda sakrovchanlikni rivojlantirishda voleybolga xos maxsus mashqlardan foydalanish mashg‘ulot jarayonini takomillashtirishning muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Joydan vertikal sakrash, yugurib kelib sakrash, hujum zarbasi uchun sakrash, to‘siq qo‘yish imitatsiyasi va takroriy sakrash mashqlarini maqsadli qo‘llash sportchilarning sakrash harakatlarini o‘yin faoliyati talablariga muvofiq shakllantirishga xizmat qiladi.

Mashg‘ulotlarni tashkil etishda sportchilarning yosh va individual xususiyatlarini hisobga olish, yuklamalarni bosqichma-bosqich oshirish, mashqlarni texnik jihatdan to‘g‘ri bajarish hamda xavfsiz qo‘nish ko‘nikmalarini takomillashtirish zarur. Sakrovchanlik darajasini aniqlashda standartlashtirilgan pedagogik testlardan foydalanish va mashg‘ulotlar oldidan hamda keyin olingan natijalarni taqqoslash sportchilarning jismoniy tayyorgarligidagi o‘zgarishlarni baholash imkonini beradi.

Shuningdek, maxsus mashqlar samaradorligini ilmiy asoslash uchun pedagogik tajriba natijalarini matematik-statistik tahlil qilish muhimdir. Olingan natijalar asosida 13–14 yoshli voleybolchilarda sakrovchanlikni rivojlantirish bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqish va mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

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



“Boshlang‘ich ta’lim tizimida zamonaviy kompetensiyalarni rivojlantirish: integrativ yondashuvlar va amaliy yechimlar” mavzusidagi Respublika anjumani materiallar to‘plami.
NamDPI 2026-yil 9-oktabr



players through integration of heart rate, movement tracking, and rate of perceived exertion.
Journal of Physical Education and Sport, 25(8), 1647-1655.