



## VOLEYBOLCHILARNING SAKRAB IJRO ETILADIGAN TEXNIK USULLARINI SHAKLLANTIRISHDA JISMONIY SIFATLARNING O'RNI

**Qurbonov G'ayrat Rejapovich**

*Farg'ona davlat universiteti*

**Annotatsiya:** *Bugungi voleybol o'z mohiyati jihatidan o'ta shiddatli hamda keskin o'zgaruvchan vaziyatlarda tezkor harakatlanishlar, to'p kiritish, hujum zarbalari va to'siqlar qo'yish usullarini ijro etish uchun ko'plab sakrash ko'nikmalari bilan farqlanadi. Bundan tashqari to'r oldida raqib o'yinchilarini chalg'itish uchun turli mazmunli sakrash malakalari ijro etiladi.*

**Kalit so'zlar:** *voleybol, elementlar, to'r, rivojlanish, sportchilar, akrovchanlik, tayyorgarlik*

Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi boshqa jismoniy sifatlar bilan o'zaro bog'liq bo'lib, aksariyat sport turlariga (voleybol, basketbol, futbol, gandbol, gimnastika, yengil atletika va h.k.) xos ayrim texnik elementlarni (masalan, voleybolda sakrab to'siq qo'yish, futbolda sakrab to'pni bosh bilan darvozaga kiritish va h.k.) ijro etish samaradorligini ta'minlovchi muhim omildir. Lekin har bir sport turida ijro etiladigan sakrash elementlari o'yin usuli va vaziyatga qarab bir-biridan keskin farq qiladi va bunday sakrash turlarini rivojlantirishda o'ziga xos mashqlardan foydalanish muhim ahamiyatga ega.

Mazkur sifat hayotiy zarur harakat ko'nikmalari turkumiga mansub bo'lib, go'daklik yoshidan boshlab shakllana boradi. Bolalar hayotda, ro'zg'or ishlarida, harakatli o'yinlarda balandga, uzunlikka, to'siqlar osha sakraydilar. Sport to'garaklariga qabul qilinayotganlarida ham aynan sakrash sifatlariga e'tibor beriladi. Bu sifat voleybolda o'ziga xos fundamental xususiyatga ega bo'lib, uni rivojlantirish masalalari dastlabki o'rgatish va tayyorgarlik bosqichidanoq diqqat markazida bo'ladi. Lekin, voleybol to'garaklari (BO'SM, BO'OZSM)ning o'quv-mashg'ulot dasturlarida sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini bolalar yoshi, o'rgatish yili va tayyorgarlik bosqichiga qarab rivojlantirish vositalari hajm, shiddat va osatlar miqdori jihatidan alohida ajratilmagan.

Ma'lumki, voleybolchilar uchun asosiy jismoniy sifatlardan biri sakrovchanlikdir. Sakrovchanlik tezkor-kuchlilik sifatlariga mansub bo'lib, oyoq mushaklarining qisqa muddat ichida kuchli qisqarishi bilan ifodalanadi.

Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun eng qulay davr bu 10-11 yoshdir.

Sport amaliyotida sakrovchanlik sifati odatda hal qiluvchi vaziyatlarda qo'l keladigan qobiliyatlar turiga kiradi. Masalan, futbol – darvozaga to'p kiritish. Balandga yoki yonga yiqilib to'pni ilib olish (darvozabonlar uchun), basketbolda sakrab to'pni ilish, uzatish, savatga tushirish; voleybolda sakrab to'p kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish va h.k.).



Sakrovchanlik "portlovchi" (tezkor) kuch asosida ijro etiladigan harakat sifati bo'lib, deyarli sport turlarida u yoki bu darajada muhim ahamiyat kasb etadi. Ahamiyatli joyi shundaki, hatto bir sport turi doirasida ijro etiladigan texnik-taktik usullar xususiyati va ularni o'zgaruvchan vaziyat talablariga mos ijro etilishiga qarab sakrash ko'nikmalari turlicha ko'rinishga ega bo'ladi. Jumladan, voleybolda joydan va chopib kelib vertikal, diogonal va uzunlikka sakrashlar; gimnastika va akrobatikada sakrab havoda turli sport elementlarini bajarish; sakrab suvga sho'ng'ish; sakrab to'siqdan o'tish; yengil atletikada to'siqlar osha yugurish; futbolda joydan vertikal yoki yugurib kelib diogonal sakrab darvozaga to'p kiritish.

Ta'kidlash joizki, sport mashqlari avvaldan belgilangan sport turlarida (figurali uchish, sport gimnastikasi, badiiy gimnastika, uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash, langar bilan sakrash va h.k.) sakrash malakasiga o'rgatish jarayoni jiddiy nazoratda bo'lsa, sport o'yinlarida bu sifatni asosan o'stirishga urg'u beriladi. Lekin, sakrab havoda chalg'ituvchi elementlar asosida muayyan texnik malakani bajarishga yetarli ahamiyat qaratilmaydi.

Barcha jismoniy sifatlarning bir-biriga chambarchas bog'liqligi azaldan isbot qilingan. Bir sifatni rivojlantirish natijasida ozmi yo ko'pmi ikkinchi bir sifat ham rivojlana boradi. Masalan, kuchni rivojlantirish ma'lum darajada tezkorlikni ham rivojlantiradi yoki aksincha tezkorlikni rivojlantirish kuchni shakllantiradi. Bunday holat ilmiy adabiyotlarda "sifatlarning ko'chishi" deb ataladi. Shunday ekan, bir sifatni uzoq muddat va samarali namoyish etilishi boshqa sifatlarning shakllanganlik darajasi bilan belgilanishi muqarrar.

Maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik sport mahoratini shakllantirish va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda nihoyatda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlar muvofiq harakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez-tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi (organizmni nagruzkaga bo'lgan aks javobi – reaksiyasi) obyektiv ravishda baholanmasligidadir. Shuning uchun ham o'quv-trenirovka jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy nagruzkaga (jismoniy mashqlar)ning shug'ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu nagruzkani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatini yaratadi.

Malakali sportchilarni tayyorlashda harakat funksiyasining ikki, bir-biriga uzviy bog'liq tomoniga alohida e'tibor qaratadi:

- sportchini texnik-taktik malakalarga o'rgatish va ularni takomillashtirish;
- sportchi jismoniy sifatlarini tanlangan sport turi xususiyatiga muvofiq ravishda tarbiyalash.

Yetakchi olim V.N. Platonovning (1997) ta'kidlashicha, umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu sportchining harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik



ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu tarzda yondashish oddiy inson sog'lig'ini (sportchi ham) shakllantirish nuqtai nazaridan maqsadga muvofiqdir. Albatta, "Katta" sportda bu ham zarur. Lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan trepnirovka uslubiyati malakali sportchilarni tayyorlash hamda yuksak musobaqa natijasiga erishish samarasini susaytirishi ehtimoldan holi emas. Chunki, har bir sport turining o'ziga xos va o'ziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida ko'proq kuch-tezkorlik sifati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamkorlik sifati yetakchi rolni o'ynaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega bo'ladi. Ammo, qayd etilgan fikrdan muayyan sport turida ma'lum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan xulosa kelib chiqmaydi. Aksincha, har bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi-ko'pmi, lekin muhim "ulushi" mavjud bo'ladi.

So'z jismoniy tayyorgarlik va xususan sportchilarni tayyorlashda, harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir-biriga bog'lab shakllantirish muhimligi haqida borar ekan, bu borada tezkor-kuch sifatiga alohida urg'u berish maqsadga muvofiqdir.

Har bir sport turida ijro etiladigan harakat malakasi negizida tezkor-kuch sifati hal qiluvchi muhim manba bo'lib hisoblanadi. Masalan, voleybolda to'r ustidan hujum zarbasini ijro etish uchun tezkor-kuch sifati ushbu malaka muvaffaqiyatini ta'minlovchi omildir; kurashda esa mazkur sifat hujum yoki qarshi hujum usullarini qisqa vaqtda katta kuch bilan qo'llashda asqotadi.

Ma'lumki, maxsus chidamkorlik umumiy chidamkorlik yaxshi rivojlangan holda samarali shakllanishi isbot qilingan.

Egiluvchanlik asta-sekin, uzoq muddatli mashg'ulotlar evaziga shakllanadi. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg'ulotlar bir oz to'xtatib qo'yilsa, bu sifat keskin yo'qolib ketishi yoki susayishi mumkin.

Har xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish "kuchi"ga ega bo'lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik "kulib" boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda, ish qobiliyatining sifat va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus jismoniy sifatlarning qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda (ayniqsa so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa) masalaning mohiyati va pirovard "mag'izi" boshqa jismoniy sifatlarning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. YA'ni samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarni o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatlarning o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi sport mahoratining muayyan taqdirini belgilab beradi.



Sakrovchanlik – bu, vertikal yoki gorizontal masofani yengish uchun yuqori darajada mushak va irodaviy kuchlanishli qobiliyatdir.

Yuqorida qayd etilganidek, o'yin davomida sakrash sifatini nafaqat soni, balki uni balandlikda ijro etilayotganligi ham katta ahamiyatga egadir. Shuning uchun bu sifatni dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab, samarali mashqlar asosida shakllantirish zarur. Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini oshirishda nafaqat maxsus mashqlar, balki turli moslama – trenajyorlardan ham foydalanish yaxshi natija beradi.

Sakrash espanderida mashq bajarish ham sakrovchanlikni yaxshi rivojlantiradi. Bunda belga va polgp amortizator boylanadi va osilib turgan to'pga qo'lni tekkizish uchun sakraladi. Mashqlarni nazorat qilishda shug'ullanuvchilarni jihozlardan to'g'ri foydalanishi, mashqlarni to'g'ri va aniq bajarishiga e'tibor berish kerak. Yuqorida keltirilgan mashqlarni bir maromda bajarish yosh voleybolchilarda muhim rol o'ynaydi. Buning uchun voleybolchi sakrash quvvatini va epchillik mahoratini doimiy bir xil maromda olib borishi maqsadga muvofiqdir. Yana shuni aytib o'tish joizki, sportchi sakrash quvvatini va epchillik harakatini aniq bir mo'ljalga olgan holda to'pga o'sha kuch quvvatini sarflamog'i kerak. Voleybolchi o'z zonasiga javob bergan holda hujum zarbasini ijro etish yoki to'pni uzatib berishni, to'siq qo'yishda boshqa sheriklariga halaqit qilmagan holda sakrashni aniq bajarishi kerak. Yosh voleybolchilarda sakrovchanlikni oshirishda maktabdan tashqari va maktab sharoitlarida har xil harakatli va xalq o'yinlaridan foydalanish bilan ham sakrovchanlikni oshirish mumkin. Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi o'yin mobaynida zarur rol o'ynabgina qolmay, texnik usullarni chaqqonlik bilan bajarish va o'yin davomida voleybolchini tezlik bilan joy o'zgartirishni yaqindan ta'minlaydi. O'yin ketayotgan bir jarayonda favqulotda har xil vaziyatlar paydo bo'lib qoladiki, bu vaziyatlar o'yinchini to'siq qo'yishda va zarba berishda tez va aniq fikrlanishini talab qiladi.

Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantiruvchi mashqlarni tanlash o'yin davomida qo'llaniladigan texnik malakalar (zarba berish, to'siq qo'yish va h.k.) xususiyatga qarab amalga oshirish zarur bo'ladi.

Sakrovchanlik va sakrash, chidamkorligini rivojlantiruvchi mashqlarni tanlash o'yin davomida qo'llaniladigan texnik malakalar (zarba berish, to'chiq qo'yish va h.k.) xususiyatga qarab amalga oshirilish zarur bo'ladi.

Sport o'yinlarida qo'llaniladigan texnik-taktik mashqlar egiluvchanlikni ham shakllantirib boradi. Lekin, buni o'zi ushbu sifatni to'laqonli rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifatni samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekin-asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi.

Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, sport trenirovkasining turlari bo'yicha amalda qo'llanilib kelinayotgan o'quv qo'llanmalari va darslikdan shu narsa ma'lumki, jismoniy sifatlarni rivojlantirish dastlabki tayyorgarlik bosqichida barcha sport turlari uchun umumiy mazmun va mohiyatga ega bo'ladi. Ixtisoslik chuqurlashgani sari har



bir sport turining o'ziga xos xususiyatiga qarab ustuvor jismoniy sifatlarga e'tibor kuchaytiriladi. Masalan, voleybolda sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirishga urg'u beriladi. Lekin, boshqa sifatlarni rivojlantirish ham diqqat markazida turishi lozim. Chunki shu boshqa sifatlarning (chaqqonlik, tezkorlik kuch) sakrovchanlik sifatlarini samarali rivojlanishiga imkon yaratadi.

Sakrovchanlik sifati aksariyat sport turlarida (sport o'yinlari turlari, akrobatika, gimnastika, figurali uchish, yengil atletikaning sakrash turlari va h.k.) sport natijasini belgilovchi ustuvor omil sifatida izohlanadi.

Mazkur sifat hayotiy zarur harakat ko'nikmasi sifatida go'daklik yoshidan boshlab shakllana boradi. Bolalar hayotda, ro'zg'or ishlarida, harakatli o'yinlarda balandga, uzunlikka, to'siqlar osha sakraydilar. Sport to'garaklariga qabul qilinayotganlarida ham aynan sakrash sifatlari e'tibor beriladi. Bu sifat voleybolda o'ziga xos fundamental xususiyatga ega bo'lib, uni rivojlantirish masalalari dastlabki o'rgatish va tayyorgarlik bosqichidanoq diqqat markazida bo'ladi. Lekin, voleybol to'garaklari (BO'SM, BO'OZSM)ning o'quv-mashg'ulot dasturlarida sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini bolalar yoshi, o'rgatish yili va tayyorgarlik bosqichiga qarab rivojlantirish vositalari hajm, shiddat va soatlar miqdari jihatidan alohida ajratilmagan.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Mamatov U. E. HISTORY AND DEVELOPMENT HISTORY OF PHYSICAL EDUCATION //Экономика и социум. – 2019. – №. 12 (67). – С. 78-79.
2. Ergashalievich M. U. ACTUAL ISSUES OF PREPARING STUDENTS FOR HIGHER EDUCATION IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS //Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development. – 2022. – Т. 8. – С. 198-202.
3. Маматов У., Курбанов Ф. МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА НАЧИНАЮЩИХ САМБИСТОВ К БОРЬБЕ ЛЁЖА //International Bulletin of Applied Science and Technology. – 2023. – Т. 3. – №. 4. – С. 570-573.
4. Rejapovich K. G. Issues of formation of physical work ability and its functional components in young volleyball players //Zien Journal of Social Sciences and Humanities. – 2021. – Т. 2. – С. 27-30.
5. Qurbonov G. Development of physical working capacity and its functional components in young volleyball players. – 2022.
6. Khasanov A. T., Kurbanov G. R., Mamatov U. E. Experimental substantiation of efficiency accented physical education classes students of the faculty of "Military education" //INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876. – 2022. – Т. 16. – №. 10. – С. 157-164.
7. Khasanov A. T., Kurbanov G. R., Mamatov U. E. Experimental substantiation of efficiency accented physical education classes students of the faculty of "Military education" //INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT,



ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876. – 2022.  
– Т. 16. – №. 10. – С. 157-164.

8. Исломов, И. А. (2022). ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ (КУРАШ МИСОЛИДА). INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(4), 7-11.

9. Islamov, I. A. (2021). Fundamentals of promotion of sports and competitions and physical training among school students. Current research journal of pedagogics, 2(06), 85-89.

10. Islomkhoja, I. (2020). Socio-pedagogical purposes of modern physical education. Electronic journal of actual problems of modern science, education and training.

11. Qurbonov G. Development of physical working capacity and its functional components in young volleyball players. – 2022.

12. Azimkhojaevich, I. I. (2022). PEDAGOGICAL FEATURES OF INCREASING STUDENT MOVEMENT ACTIVITY (ON THE EXAMPLE OF WRESTLING AND MOVING GAMES). Science and innovation, 1(B2), 295-299.

13. Islomkhoja, I. (2021). STUDY OF STUDENT LEVELS OF MOVEMENT ACTIVITY AND INTEREST IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS TEACHER OF FACULTY OF PHYSICAL CULTURE. Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities, 1(1.5 Pedagogical sciences).

14. Azimkhujaevich I. I., Madaminovich D. E. SCIENTIFIC AND THEORETICAL APPROACHES TO THE USE OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR SCHOOLCHILDREN (PECULIARITIES OF THE PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN) //IJODKOR O'QITUVCHI. – 2022. – Т. 2. – №. 24. – С. 15-21.

15. Azimxo'jayevich I. I. Training of Personnel in the Field of Physical Education and Sports //Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching. – 2022. – Т. 15. – С. 156-160.

16. Qurbonov G. Development of physical working capacity and its functional components in young volleyball players. – 2022.

17. Исломова Н. Л. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ //IJTIMOIY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMİY JURNALI. – 2022. – Т. 2. – №. 12. – С. 12-17.

18. Исломов И. А. ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ //IJODKOR O'QITUVCHI. – 2022. – Т. 3. – №. 25. – С. 80-85.

19. Исломов И. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО, ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА //International Bulletin of Applied Science and Technology. – 2023. – Т. 3. – №. 4. – С. 596-600.



20. Islamov I. A., Parpiev O. A. SOME MODERN PEDAGOGICAL FEATURES OF THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING OF THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2020. – T. 2. – №. 1. – С. 313-316.

21. Бокиев А., Мирзаев М. МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ В КЛИМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ УЗБЕКИСТАНА //International Bulletin of Applied Science and Technology. – 2023. – Т. 3. – №. 5. – С. 257-261.

22. Ashurali B., Alisher T. THE IMPACT OF CHANGES IN THE RULES AND EQUIPMENT ON THE RESULTS OF ATHLETES IN THE CHOSEN SPORT (ATHLETICS) //Academicia Globe: Inderscience Research. – 2022. – Т. 3. – №. 11. – С. 4-15.

23. Бокиев А., Мирзаев М. МЕТОДИКА ИНДИВИДУАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ В КЛИМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ УЗБЕКИСТАНА //International Bulletin of Applied Science and Technology. – 2023. – Т. 3. – №. 5. – С. 257-261.