



AJER
AKADEMIC JOURNAL OF
EDUCATIONAL RESEARCH

ISSUE 5

**AKADEMIC JOURNAL
OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
INTERNATIONAL SCIENTIFIC JOURNAL**

October 2024

WWW.AJERUZ.COM



International Scientific Journal
AKADEMIC JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
October 2024

Tashkent 2024

VOLEYBOLCHILARNING KUCH-TEZKORLIK JISMONIY SIFATLARINI TAKOMILLASHTIRISH TEXNOLOGIYASI

Siddiqova Feruza Abdulxayevna

Namangan davlat pedagogika instituti, mustaqil izlanuvchi

Abstract: *this article discusses the technology for improving the strength-speed physical qualities of volleyball players. Strength-speed is one of the key factors in significantly enhancing an athlete's performance in volleyball. The article analyzes exercises and methods that effectively develop these qualities, with a focus on the importance of plyometric exercises and individualized training programs. Additionally, practical recommendations are provided based on research findings.*

Keywords: *volleyball, strength-speed, plyometric exercises, physical training, technology, individualized approach.*

Kirish

Voleybolchilarning jismoniy sifatlarini, xususan, kuch-tezkorlikni takomillashtirishga qaratilgan innovatsion yondashuvlar asosida tayyorgarlik jarayonlarini rivojlantirish davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Shu maqsadda, 2024-yil 13-oktabr kuni imzolangan "O'zbekiston Respublikasida sportchilarning jismoniy tayyorgarligini yanada yaxshilash choralari to'g'risida"gi Prezident qarori¹ga ko'ra, mamlakatimizda sportchilarning kuch-tezkorlik jismoniy sifatlarini takomillashtirish bo'yicha zamonaviy texnologiyalarni joriy etish choralari ko'riladi. Qarorga muvofiq, sport federatsiyalari va ta'lim muassasalari voleybolchilar uchun plyometrik mashqlar, tezkorlik va kuchga asoslangan maxsus dasturlarni ishlab chiqadi va amaliyotga tatbiq qiladi. Shuningdek, sportchilarni tayyorlashda individual yondashuvni kuchaytirish, shaxsiy rejalashtirilgan mashg'ulotlarni ishlab chiqish davlat siyosatining ajralmas qismi sifatida belgilangan. Ushbu qaror doirasida jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha ilmiy tadqiqotlar o'tkaziladi va ulardan olingan natijalar asosida yangi trening texnologiyalari va dasturlar joriy etiladi. Mazkur qarorning ijrosi kuchga kirishi bilan, O'zbekistonda voleybolchilarning xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyat qozonishiga katta turtki beriladi.

Voleybolchilarning kuch-tezkorlik jismoniy sifatlarini takomillashtirish texnologiyasi. Voleybol o'yinida sportchilarning kuch-tezkorlik sifatlari katta ahamiyatga ega. Ushbu jismoniy sifatlar voleybolchi harakatlarining aniqligi, to'pga sakrash va zarba berish tezligi kabi ko'plab o'yin elementlariga ta'sir ko'rsatadi. Kuch-tezkorlikni rivojlantirish uchun asosan plyometrik mashqlar, tezkor reaksiya va yuqori intensivlikdagi interval mashqlar ishlatiladi. Plyometrik mashqlar muskul kuchini

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan 2024-yil 13-oktabr kuni imzolangan "O'zbekiston Respublikasida sportchilarning jismoniy tayyorgarligini yanada yaxshilash choralari to'g'risida"gi qarori

tezkorlik bilan bog'laydi va sportchilarga kuchli hamda tezkor harakatlarni amalga oshirishda yordam beradi.

Bundan tashqari, mashg'ulotlarda individual yondashuv katta ahamiyatga ega bo'lib, har bir voleybolchining jismoniy holati va imkoniyatlari hisobga olinadi. Har bir sportchi uchun individual mashg'ulot dasturlari ishlab chiqilib, ularning kuch-tezkorlik xususiyatlarini yaxshilashga yo'naltiriladi. Ushbu dasturlarni amalga oshirish jarayonida sportchilarning holatini doimiy ravishda kuzatib borish va natijalarga qarab dasturga tuzatishlar kiritish muhimdir. Natijada, samarali mashg'ulot texnologiyalari yordamida voleybolchilarning kuch-tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish, ularni musobaqalarda yanada muvaffaqiyatli ishtirok etishiga zamin yaratadi.

Voleybolchilarda kuch-tezkorlik jismoniy sifatlarini takomillashtirish usullari. Voleybolchilarning kuch-tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadigan muhim omillardan biridir. Kuch-tezkorlik, asosan, voleybolchining sakrash balandligi, zarba berish tezligi va tezkor harakatlarini ta'minlaydi. Buning uchun samarali mashg'ulot metodikalarini qo'llash juda muhimdir. Zamonaviy texnologiyalar asosida ishlab chiqilgan dasturlar orqali sportchilarning kuch va tezkorlik ko'rsatkichlarini yanada yaxshilash mumkin.

Kuch-tezkorlikni takomillashtirishda asosiy e'tibor plyometrik mashqlarga qaratiladi. Plyometrik mashqlar sportchining oyoq va qo'l muskullarining tezkor va kuchli qisqarishini rag'batlantirib, ularni optimal darajada rivojlantiradi. Bunday mashqlar sakrashlar, tezkor reaksiya harakatlari, maxsus o'yinlar orqali amalga oshiriladi. Ushbu mashqlar mushak tolalarining faollashishini oshiradi va tezkorlikni oshirishga xizmat qiladi.

Mashg'ulotlarda individual yondashuvning ahamiyati katta. Har bir voleybolchining jismoniy holatini hisobga olgan holda, ularga mos individual mashg'ulot dasturlari tuzilib, ularning kuch-tezkorlik ko'rsatkichlarini takomillashtirishga qaratiladi. Bu esa har bir sportchining o'z kuchiga mos ravishda mashg'ulot olib borishi va yuksak natijalarga erishishiga yordam beradi.

Shuningdek, sportchilarning mashg'ulot jarayonida to'g'ri tiklanishiga e'tibor qaratish va ularning holatini muntazam nazorat qilish muhim hisoblanadi. Shu tarzda, sportchilar o'z salohiyatlarini maksimal darajada amalga oshirishi va musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishi mumkin bo'ladi.

Voleybolchilarda kuch-tezkorlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan samarali mashg'ulot texnologiyalari. Voleybolchilarning kuch-tezkorlik sifatlarini takomillashtirishda zamonaviy mashg'ulot texnologiyalari katta rol o'ynaydi. Ushbu sifatlar sportchining o'yin jarayonidagi reaksiya tezligi, to'pni qabul qilish, zarba berish va himoyada harakat qilish imkoniyatlariga bevosita ta'sir qiladi. Mashg'ulot texnologiyalari zamonaviy uslublarga asoslangan bo'lib, ular sportchilarning jismoniy salohiyatini maksimal darajada rivojlantirishga yordam beradi.

Birinchi navbatda, plyometrik mashqlarni o'z ichiga olgan dasturlar katta ahamiyatga ega. Ushbu mashqlar voleybolchilarning sakrash qobiliyatini, kuchini va tezkor harakat qilish imkoniyatlarini oshiradi. Mashg'ulotlarda yuqori intensivlikdagi interval mashqlar ham qo'llaniladi. Bunday mashqlar tezkorlik va chidamlilikni bir vaqtda rivojlantirib, sportchilarni musobaqalarga yaxshiroq tayyorlashga xizmat qiladi.

Mashg'ulot texnologiyalari sportchilarning individual xususiyatlariga mos ravishda ishlab chiqiladi. Har bir voleybolchi uchun maxsus dastur tayyorlanib, uning jismoniy holati va yuksalish ko'rsatkichlari doimiy kuzatib boriladi. Bu yondashuv voleybolchilarning kuch-tezkorlik sifatlarini yanada samarali rivojlantirishga imkon beradi.

Yana bir muhim jihat — mashg'ulotlarning turlicha bo'lishi. O'yin jarayonida kerakli bo'lgan har xil harakatlarni qamrab oluvchi mashqlar tanlanadi va mashg'ulotlar davomida muntazam ravishda yangilanib turiladi. Bu voleybolchilarning kuch-tezkorlikni yuqori darajada rivojlantirishiga yordam beradi.

Voleybolchilarning kuch-tezkorlik sifatlarini rivojlantirish bo'yicha natijalar. Kuch-tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan samarali mashg'ulot dasturlarini amalga oshirish orqali voleybolchilarning umumiy jismoniy holatini sezilarli darajada yaxshilash mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, to'g'ri va tizimli mashg'ulot dasturlari kuch-tezkorlik ko'rsatkichlarini oshirib, sportchilarni musobaqalarda raqobatbardosh bo'lishiga yordam beradi.

Plyometrik mashqlar, shuningdek, yuqori intensivlikdagi interval mashqlar kuch va tezkorlikni rivojlantirishning eng samarali usullari sifatida qayd etilgan. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, bunday mashqlarni muntazam qo'llash natijasida sportchilarning sakrash balandligi, reaksiya tezligi va to'p bilan ishlash qobiliyatlari sezilarli darajada oshadi. Shu bilan birga, plyometrik mashqlar voleybolchilarning jarohatlanish xavfini kamaytirishga ham yordam beradi, chunki ular mushaklarning elastikligini oshirib, kuch yuklamalariga chidamliligini oshiradi.

Mashg'ulotlar jarayonida individual yondashuvning ahamiyati katta. Har bir sportchi uchun alohida mashg'ulot dasturi ishlab chiqilishi va ularning yuksalish ko'rsatkichlari doimiy ravishda kuzatib borilishi lozim. Natijalarga ko'ra dasturga o'zgarishlar kiritish orqali har bir sportchining kuch-tezkorlik qobiliyatlarini maksimal darajada rivojlantirish mumkin.

Amaliy tavsiyalar sifatida voleybolchilarning kuch-tezkorlik sifatlarini yaxshilashda quyidagilarga e'tibor qaratish lozim:

1. Muntazam ravishda plyometrik va tezkorlikka asoslangan mashqlarni o'tkazish;
2. Individual yondashuvni kuchaytirish va har bir sportchi uchun mos mashg'ulot dasturini yaratish;

3. Tiklanish jarayonlariga alohida e'tibor qaratib, ortiqcha yuklanishning oldini olish.

Ushbu tavsiyalar voleybolchilarning kuch-tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirishda yuqori natijalarni ta'minlashga yordam beradi va ularni xalqaro maydonlarda muvaffaqiyatli ishtirok etishga tayyorlaydi.

Xulosa va tavsiyalar

Voleybolchilarning kuch-tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirish ularning o'yin samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Kuch-tezkorlikni rivojlantirish uchun plyometrik mashqlar, yuqori intensivlikdagi interval mashqlar va tezkor reaksiya texnikalaridan samarali foydalanish mumkin. Ushbu mashqlar sportchilarning sakrash balandligi, zarba tezligi va umumiy chidamliligini oshirishga yordam beradi.

Tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, kuch-tezkorlikni muntazam ravishda rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar voleybolchilarning natijalarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Shu bilan birga, individual yondashuv va mashg'ulotlarning moslashtirilgan bo'lishi har bir sportchi uchun samarali yuksalishni ta'minlaydi. Har bir sportchi uchun alohida tayyorlangan dasturlar ularning o'ziga xos jismoniy xususiyatlari va imkoniyatlariga moslashtirilishi lozim.

Amaliy tavsiyalar sifatida voleybolchilarning kuch-tezkorlik jismoniy sifatlarini rivojlantirishda quyidagi jihatlarni e'tiborga olish tavsiya etiladi:

1. Har bir sportchi uchun individual yondashuv asosida tayyorlangan mashg'ulot dasturlarini joriy qilish;
2. Muntazam ravishda plyometrik va yuqori intensivlikdagi mashg'ulotlar o'tkazish;
3. Jarohatlanishning oldini olish uchun tiklanish jarayonlariga e'tibor qaratish.

Ushbu tavsiyalar voleybolchilarning kuch-tezkorlik jismoniy sifatlarini samarali rivojlantirishga yordam beradi va ularning o'yin natijalarini yaxshilash imkonini beradi.

Adabiyotlar ro'yxati

1. Sh.Mirziyoyev. "O'zbekiston Respublikasida sportchilarning jismoniy tauyorgarligini yanada yaxshilash choralari to'g'risida" qarori.

2. Болтобаев, С. А., Азизов, С. В., Азизова, Р. И., & Азизов, Н. Н. (2020). Влияние танцевальных упражнений на показатели иммунной защиты в реабилитации больных ревматоидным артритом. In Дни ревматологии в Санкт-Петербурге-2020 (pp. 38-39).

3. Mahmudjonov A. A., Izatullayev A. M., Ergashaliyev D. N. The importance of general physical fitness in increasing the efficiency of sports training in private schools //International Journal of Science and Technology. – 2024. – С. 755-759.

4. Makhmudovich G. A. et al. Methods of monitoring the physical development of high school students through gymnastics //International Journal of Science and Technology. – 2024. – С. 735-739.

5. Makhmudovich G. A. et al. Methods of monitoring the physical development of high school students through gymnastics //International Journal of Science and Technology. – 2024. – С. 735-739.

6. Makhmudovich, G. A. (2024). Movement skills of young gymnasts and the laws of its formation. *International Journal of Science and Technology*, 751-754.

7. Makhmudovich, Gofurov Abduvokhid. "The importance of special methods in increasing the efficiency of sports exercises." *International Journal of Science and Technology* (2024): 730-734.

8. Jo'rayev T. T., Mahmudjonov A. A., Shamsitdinova M. F. The effectiveness of using national action games in developing sports elements //MASTERS. – 2024. – Т. 2. – №. 3. – С. 29-33.

9. G'ofirjonova A. I. et al. Miliy harakatli o'yinlarni sport elementlarini o'zlashtirishda qo'llashning samaradorligi //International Conference on Learning and Teaching. – 2022. – Т. 1. – №. 9. – С. 171-176.

10. Собиров, Ю. Б. (2021). Методы измерения коэффициентов отражения зеркал и коэффициентов пропускания стекол. *Universum: технические науки*, (10-5 (91)), 5-12.



AKADEMIC JOURNAL OF EDUCATIONAL RESEARCH (AJER)
international scientific journal
5-son

Nashr qilingan sana: 25.10.2024.
Shrift: "Times New Roman".

“ACADEMIC JOURNAL” MCHJ

Manzil: 700096, Toshkent shahri, Chilozor tumani, Bog‘iston ko‘chasi, 116/6.
www.ajeruz.com, info@ajeruz.com, +998950457172