



AJER
AKADEMIC JOURNAL OF
EDUCATIONAL RESEARCH

ISSUE 7

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

December 2024

WWW.AJERUZ.COM



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

Tashkent 2024

**VOLEYBOL SPORT TO'GARAKLARI YORDAMIDA 13-14-YOSHLI
MAKTAB O'QUVCHILARINI SAKROVCHANLIK QOBILIYATINI
OSHIRISHNING SAMARALI USULLARI**

Daminov Dilshodbek G'anisher o'g'li
Namangan davlat pedagogika instituti o'qituvchi

Аннотация: в данной статье рассматриваются эффективные методы улучшения прыжковой способности у школьников 13-14 лет с использованием волейбола. Описаны физиологические основы прыжковой способности, её роль в волейболе и специальные тренировочные программы для учащихся этого возраста. Рассмотрены методы повышения физической подготовки, такие как тренировки с лёгкими и тяжёлыми нагрузками, прыжковые упражнения, спринты и игровые методики. Также подчеркивается, как с помощью тренировок и игр можно развить необходимые навыки для достижения успехов в спорте и повышения результатов в игре.

Abstract: this article discusses effective methods for improving vertical jump ability in 13-14-year-old students through volleyball. It explores the physiological basis of jumping ability, its importance in volleyball, and specialized training programs for this age group. Methods to enhance physical fitness, such as training with light and heavy loads, plyometric exercises, sprints, and games, are analyzed. The article highlights how training and games can help develop the necessary skills for achieving success in sports and improving performance in the game.

Ключевые слова: волейбол, прыжковая способность, физическая подготовка, 13-14 лет, тренировки, прыжковые упражнения, спринты, игры, школьники, мышечная сила, скорость, гибкость, спорт, подготовка детей, эффективные методы.

Keywords: volleyball, vertical jump, physical fitness, 13-14 years old, training, plyometric exercises, sprints, games, students, muscle strength, speed, flexibility, sports, youth development, effective methods.

Kirish

Voleybol sporti - bu jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga katta hissa qo'shadigan, o'quvchilarda muhim qobiliyatlarni shakllantiradigan sport turi. Ayniqsa, sakrovchanlik voleybol o'yinida alohida ahamiyatga ega, chunki bu qobiliyat raqibni to'sib qo'yish, himoya qilish, hamda hujumda muvaffaqiyatli bo'lish uchun zarurdir. Sakrovchanlik o'yinchilarga baland sakrash va to'g'ri joylashuvni aniqlash imkonini beradi, bu esa ular uchun o'yinda yirik ustunlikni ta'minlaydi.

13-14 yoshdagi o'quvchilarni tayyorlashda esa, jismoniy rivojlanishning o'ziga xos xususiyatlari hisobga olinishi lozim. Bu yoshdagi o'quvchilar o'sish davrida bo'lib, ularning mushak va skelet tizimlari hali shakllanmoqda, bu esa ularning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishda alohida yondashuvni talab qiladi. Aynan shu yoshda sport

faoliyatiga jalb qilish o'quvchilarda kuchli iroda, motivatsiya va jismoniy qobiliyatlarni oshirishga olib kelishi mumkin.

Prezidentning 2022-yil 8-dekabrdagi "O'zbekiston Respublikasida bolalar va o'smirlar sportini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori asosida sport ta'limi tizimi takomillashtirilmoqda va yoshlarni sportga jalb qilish uchun barcha zarur sharoitlar yaratilmoqda. Ushbu qaror sportning barcha turlarida, shu jumladan voleybolni rivojlantirishda ham muhim ahamiyatga ega bo'lib, 13-14 yoshli o'quvchilarda jismoniy tayyorgarlikni oshirishga yo'naltirilgan maxsus dasturlar ishlab chiqilmoqda. Voleybolni o'rganayotgan o'quvchilarga sakrovchanlikni rivojlantirish uchun samarali mashg'ulotlar, zarur usullar va metodikalarni qo'llash zarur. Shuningdek, bu yoshdagi o'quvchilarni o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirishga, jismoniy kuchni oshirishga va sportdagi muvaffaqiyatlarga erishishga tayyorlashda alohida e'tibor qaratish muhimdir [1].

Asosiy qism. Mashqlar va texnikalar:

Voleybol sportida sakrovchanlikni oshirish uchun turli samarali mashqlar mavjud. Birinchi navbatda, **sakrash mashqlari** juda muhimdir. Masalan, yuqori sakrashlar va qisqa masofalarga tezkor sakrashlar orqali oyoq mushaklarini kuchaytirish mumkin. Bunday mashqlar o'quvchilarga baland va aniqlik bilan sakrashni o'rganish imkonini beradi. Yengil vaznlar bilan ishlash (masalan, oyoqlarga osilgan yengil kettlebell yoki halqalar yordamida) ham mushaklarni kuchaytirish va tezlikni oshirish uchun samarali bo'ladi. **Vaqtı-vaqtı bilan sprintlar** esa tezlikni rivojlantiradi, bu o'yin davomida sakrash uchun zarur bo'lgan tezlik va dinamikani ta'minlaydi. Shuningdek, turli xil **ko'nikmalarni rivojlantiruvchi mashqlar**: o'yinchi sakrashdan keyin tezda to'g'ri pozitsiyaga kelish, yuqoriga sakrashda qo'llarini tezda to'g'ri joylash va raqibni bloklashga tayyor bo'lish kabi.

Voleybol o'yinlarida sakrovchanlikni qo'llash: o'yin davomida sakrovchanlikni samarali qo'llash uchun, o'quvchilarni sakrashni va tezkor reaksiya ko'rsatishni o'rgatish zarur. Raqibning hujumlarini to'sib qo'yish yoki o'z xizmatlarini yuqoriga tezda yetkazish uchun yuqori sakrash zarur. **Raqibni to'sib qo'yishda** yuqori va aniq bloklash qobiliyatini oshirish kerak. Shu bilan birga, o'yinchilar o'z xizmatlarini tezda amalga oshirish uchun tezkor sakrashni va yaxshi vaziyatni yaratish ko'nikmalarini rivojlantirishi lozim. **Himoya qilishda** sakrovchanlikning ahamiyati katta, chunki o'yinchi baland sakrashlar orqali yuqoriga chiqib, raqibning hiyla-nayranglarini to'xtatishi mumkin [4,5].

Jismoniy tayyorgarlikdagi integratsiya: sakrovchanlikni oshirishda muskul kuchi, tezlik va moslashuvchanlikni birgalikda rivojlantirish juda muhim. Bu uchun bir nechta metodlarni qo'llash kerak. Muskul kuchini rivojlantirish uchun kuchaytirish mashqlari, masalan, **squat** yoki **lunges** mashqlari samarali bo'ladi. Tezlikni oshirish uchun esa, qisqa masofalarga **sprint** mashqlarini bajarish, shuningdek, **plyometrik mashqlar** orqali sakrashlarni va dinamikani oshirish mumkin. Moslashuvchanlikni

rivojlantirish uchun esa muntazam ravishda **stretching** mashqlarini bajarish zarur. Shu tarzda, jismoniy tayyorgarlikda barcha qobiliyatlarni integratsiyalash va ularni o'zaro muvofiqlashtirish orqali sakrovchanlikni oshirish mumkin.

13-14 yoshli o'quvchilar uchun maxsus mashg'ulot dasturlari: 13-14 yoshdagi o'quvchilar uchun sakrovchanlikni oshirishga qaratilgan mashg'ulot dasturlari har tomonlama rivojlanish uchun muhimdir. O'quvchilarni safda turgan va sakrashga tayyorlash uchun bir nechta samarali yondashuvlar mavjud. **Yengil va og'ir yuklar bilan mashg'ulotlar** bu yoshdagi sportchilarni tayyorlashda katta ahamiyatga ega. Yengil yuklar, masalan, mini-ganteletlar yoki elastik bantlar yordamida oyoq mushaklarini kuchaytirish mumkin. Bunday mashqlar o'quvchilarni sakrashga tayyorlash va ularning oyoq mushaklarini yaxshilashga yordam beradi. Shu bilan birga, og'ir yuklar bilan bajariladigan mashqlar — masalan, **squat, lunges** yoki **step-up** mashqlari o'quvchilarda mushak kuchini oshirib, sakrovchanlikni rivojlantirishga yordam beradi. Og'ir yuklar mushaklarni kuchaytiradi va sakrashda kerak bo'ladigan tezlik va kuchni oshiradi [3,6].

Yoshlarga moslashtirilgan dasturlar va o'yinlar yordamida sakrovchanlikni oshirish uchun interaktiv va qiziqarli yondashuvlarni qo'llash muhimdir. O'quvchilarning motivatsiyasini yuqori tutish uchun o'yinlar va turli mashg'ulotlar integratsiyasi zarur. Masalan, o'yin shaklida "**sakkizlik sakrashlar**" yoki "**to'pni bloklash**" kabi mashqlarni tashkil qilish mumkin, bu orqali o'quvchilar o'z sakrovchanlik ko'rsatkichlarini oshirishga erishadilar. **Qisqa masofalarga sprintlar** va **plyometrik mashqlar** - baland sakrashlar, pastga tushish va tezkor harakatlar yordamida sakrovchanlikni oshirish mumkin. Bunday dasturlarni o'quvchilarga moslashtirib, ularning jismoniy holatiga qarab turlicha darajalar va qiyinchiliklarni qo'llash kerak. Shu tarzda, o'yinlar va mashqlar yordamida sakrovchanlikni qiziqarli va samarali tarzda oshirish mumkin [7].

Xulosa

Sakrovchanlikni rivojlantirish 13-14 yoshdagi o'quvchilar uchun jismoniy tayyorgarlikning muhim jihatlaridan biridir. Voleybol sporti orqali sakrovchanlikni oshirish, nafaqat o'yin davomida muvaffaqiyatli bo'lish uchun zarur, balki o'quvchilarning umumiy jismoniy salomatligini yaxshilashga ham yordam beradi. Ushbu yoshdagi o'quvchilar o'sish davrida bo'lib, ularning mushak tizimi hali shakllanayotganligi sababli, sakrovchanlikni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar va metodikalar kerak. Voleybol sporti orqali baland sakrash va tezkor harakatlar o'quvchilarning muskullarini mustahkamlash, ularni tezkor va chaqqon qilishga yordam beradi.

Samarali usullarni qo'llash, masalan, yengil va og'ir yuklar bilan mashg'ulotlar, plyometrik mashqlar va o'yinlar orqali sakrovchanlikni oshirish o'quvchilarning jismoniy qobiliyatlarini tezda rivojlantirishga olib keladi. Ushbu usullarni o'yinlar bilan birlashtirish, o'quvchilarning motivatsiyasini oshiradi va sakrovchanlikni rivojlantirish

jarayonini yanada samarali qiladi. Mashg'ulotlar va o'yinlar o'quvchilarni raqobatbardosh qilish va ular orasida sog'lom raqobat muhitini yaratish imkonini beradi [6].

Kelajakda o'quvchilarning sakrovchanlik ko'rsatkichlari o'yinlarda muvaffaqiyatli bo'lishlariga, ya'ni raqiblarni yengishda va ko'proq muvaffaqiyatlarga erishishda muhim ahamiyatga ega bo'ladi. Bu esa ularning kelajakdagi sportdagi yutuqlariga asos bo'lib, ularni yuqori darajadagi sportchilar sifatida shakllantiradi. Shu bilan birga, sakrovchanlikni rivojlantirish umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshiradi, bu esa o'quvchilarning boshqa sport turlaridagi muvaffaqiyatlariga ham ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentning 2022-yil 8-dekabrda "O'zbekiston Respublikasida bolalar va o'smirlar sportini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori.
2. Azizov S. V., Mahmudjonov A. A., Oripov A. F. SPRINTERLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI //Экономика и социум. – 2024. – №. 6-2 (121). – С. 85-90.
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. Doston No'monjon o'g'li E. et al. KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING O'RNI //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 717-721.
6. Jo'rayev T. T., Mahmudjonov A. A., Shamsitdinova M. F. THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN DEVELOPING SPORTS ELEMENTS //MASTERS. – 2024. – T. 2. – №. 3. – С. 29-33.
7. Makhmudovich G. A. et al. MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – С. 751-754.
8. G'ofirjonova A. I. et al. MILIY HARAKATLI O'YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O'ZLASHTIRISHDA QO'LLASHNING SAMARADORLIGI //INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING. – 2022. – T. 1. – №. 9. – С. 171-176.

9. Makhmudovich G. A. et al. THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – C. 730-734.

10. Muxtorjon o'g'li I. A. et al. STOL TENNIS BILAN SHUGULLANUVCHI O'SMIRLARNING HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH TEXNOLOGIYASI //Новости образования: исследование в XXI веке. – 2024. – Т. 2. – №. 22. – С. 398-402.

11. Luqmonov I. B. et al. KARATE SPORT TO'GARAKLARINING UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA'SIRI //INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING. – 2022. – Т. 1. – №. 9. – С. 166-170.

12. Vaxabov I. X. et al. JUDO SPORT TO'GARAKLARINING UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA TA'SIRI //INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING. – 2022. – Т. 1. – №. 9. – С. 250-254.

13. Shamsitdinova M. F. et al. UMUMTA'LIM MAKTABLARI O'QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGIGA BASKETBOL SPORT TO'GARAKLARINING TA'SIRI //INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING. – 2022. – Т. 1. – №. 9. – С. 208-212.

14. Shamsitdinova M. F. et al. UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA JISMONIY TARBIYA DARSLARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISHNING SAMARADORLIGI //INTERNATIONAL CONFERENCES. – 2022. – Т. 1. – №. 15. – С. 99-102.



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

Nashr qilingan sana: 27.12.2024.
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