



## YOSH VOLEYBOLCHILARDA SAKRASH QOBILIYATINI SHAKILLANTIRISH USLUBIYATI

Xudaykulov Iskandar Jumaboy o'g'li

Oriental Universiteti

Sport faoliyati (faoliyat turi bo'yicha) mutaxassisligi

1-bosqich magistranti, xudaykuloviskandar@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18130739>

### ARTICLE INFO

Received: 31<sup>st</sup> December 2025

Accepted: 1<sup>st</sup> January 2025

Published: 2<sup>nd</sup> January 2026

### KEYWORDS

*voleybol, sakrash qobiliyati, plyometrik mashqlar, tezkor-kuch sifatlari, biomexanika, sport tayyorgarligi.*

### ABSTRACT

*Mazkur maqolada yosh voleybolchilarda sakrash qobiliyatini shakllantirish jarayonining fiziologik, biomexanik va pedagogik xususiyatlari ilmiy asosda tahlil qilinadi. Sakrash qobiliyatini rivojlantirishda kuch, tezkorlik va koordinatsion imkoniyatlarning o'zaro uyg'unlashuvi, shuningdek, plyometrik mashqlarning samaradorligi yoritib beriladi.*

### Kirish

Voleybol sport turi o'zining yuqori dinamikasi, tezkor qaror qabul qilishni talab etuvchi vaziyatlari va ko'p marotaba takrorlanadigan sakrash harakatlari bilan ajralib turadi. Ayniqsa, hujum zarbalari, blok qo'yish va himoyaviy harakatlar samaradorligi sportchining sakrash qobiliyati bilan bevosita bog'liqdir. Shu sababli yosh voleybolchilarda sakrash qobiliyatini shakllantirish sport tayyorgarligining ustuvor vazifalaridan biri hisoblanadi.

Zamonaviy sport pedagogikasi va sport fiziologiyasi tadqiqotlarida sakrash qobiliyati murakkab harakat sifati sifatida talqin qilinib, u tezkor-kuch imkoniyatlari, mushak-elastik xususiyatlari va markaziy asab tizimi faoliyatining uyg'unlashuvi natijasida namoyon bo'lishi ta'kidlanadi. Yosh sportchilar bilan ishlash jarayonida ushbu omillarning hisobga olinmasligi jarohatlanish xavfini oshirishi va sport natijalarining barqaror rivojlanishiga to'sqinlik qilishi mumkin.

### Sakrash qobiliyatining fiziologik va biomexanik mohiyati

Sakrash qobiliyati mushaklarning qisqarish tezligi, kuch ishlab chiqarish darajasi va elastik energiyadan samarali foydalanish qobiliyati bilan belgilanadi. Voleybolda sakrash asosan pastki ekstremal mushaklarining (son, boldir va oyoq panjasi) eksploziv kuchi hisobiga amalga oshiriladi. Shu bilan birga, gavda barqarorligi va qo'l harakatlarining sinxronligi ham sakrash balandligiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Biomexanik jihatdan sakrash harakati "cho'zilish-qisqarish sikli" (stretch-shortening cycle) asosida amalga oshadi. Ushbu mexanizm mushaklarda oldindan cho'zilish hisobiga elastik energiya to'planishini va keyingi qisqarish bosqichida maksimal kuch hosil bo'lishini ta'minlaydi. Yosh voleybolchilarda ushbu mexanizmni rivojlantirish uchun mashg'ulot yuklamalari ehtiyotkorlik bilan rejalashtirilishi zarur.

Yosh sportchilar bilan ishlashda sakrash qobiliyatini rivojlantirish jarayoni yosh xususiyatlari, biologik yetilish darajasi va individual funksional imkoniyatlarni hisobga olgan holda tashkil etilishi lozim. Pedagogik nuqtayi nazardan ushbu jarayonda ketma-ketlik, uzviylik va individuallashtirish tamoyillari muhim ahamiyat kasb etadi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari orqali mushak apparati mustahkamlanadi, bo'g'imlar harakatchanligi va koordinatsiya rivojlantiriladi.

Keyingi bosqichlarda esa maxsus voleybolga yo'naltirilgan sakrash mashqlari mashg'ulot jarayoniga bosqichma-bosqich kiritiladi.

Plyometrik mashqlar yosh voleybolchilarda sakrash qobiliyatini rivojlantirishning eng samarali vositalaridan biri hisoblanadi. Ushbu mashqlar mushaklarning tezkor-kuch imkoniyatlarini oshirish, nerv-mushak aloqalarini faollashtirish va eksploziv harakatlarni takomillashtirishga xizmat qiladi. Biroq plyometrik yuklamalarni qo'llashda yosh sportchilarning tayyorgarlik darajasi va sog'lig'i alohida nazorat qilinishi zarur.

Ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, past intensivlikdagi sakrash mashqlaridan boshlab, asta-sekin murakkab va yuqori intensivlikdagi plyometrik mashqlarga o'tish yosh voleybolchilarda sakrash balandligining sezilarli oshishiga olib keladi. Shu bilan birga, mashg'ulotlar orasida yetarli tiklanish vaqtining ta'minlanishi jarohatlar profilaktikasida muhim omil hisoblanadi.

### **Sakrash qobiliyatini rivojlantirishning kompleks yondashuvi**

Sakrash qobiliyatini samarali shakllantirish faqat plyometrik mashqlar bilan cheklanmasdan, kuch tayyorgarligi, tezkorlik mashqlari va koordinatsion mashg'ulotlar bilan uyg'unlashtirilgan holda olib borilishi lozim. Kompleks yondashuv mushak kuchi va tezligining muvozanatli rivojlanishini ta'minlaydi hamda sport texnikasining takomillashuviga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Yosh voleybolchilarda sakrash qobiliyatini rivojlantirish jarayonida texnik harakatlar bilan integratsiyalashgan mashqlarni qo'llash musobaqa faoliyatiga yaqinlashish imkonini yaratadi. Bu esa sportchining o'yin jarayonida sakrash imkoniyatlaridan maksimal darajada foydalanishiga zamin yaratadi.

### **Xulosa**

Yosh voleybolchilarda sakrash qobiliyatini shakllantirish murakkab va ko'p omilli pedagogik jarayon bo'lib, u ilmiy asoslangan metodik yondashuvni talab etadi. Sakrash qobiliyatini rivojlantirishda fiziologik va biomexanik qonuniyatlarga tayangan holda, yoshga mos va bosqichma-bosqich mashg'ulot tizimini qo'llash yuqori sport natijalariga erishishning muhim sharti hisoblanadi. Kompleks yondashuv asosida olib borilgan mashg'ulotlar yosh voleybolchilarning jismoniy imkoniyatlarini to'liq namoyon etishga xizmat qiladi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
  2. Chu, D. A., & Myer, G. D. (2013). *Plyometrics*. Human Kinetics.
  3. Komi, P. V. (2003). Stretch-shortening cycle. In *Strength and power in sport* (pp. 184–202). Blackwell Science.
  4. Markovic, G., & Mikulic, P. (2010). Neuro-musculoskeletal and performance adaptations to lower-extremity plyometric training. *Sports Medicine*, 40(10), 859–895. <https://doi.org/10.2165/11318370-000000000-00000>
  5. Platonov, V. N. (2013). *Sports training: Theory and methodology*. Olympic Literature.
  6. Sheppard, J. M., & Newton, R. U. (2012). Long-term training adaptations in elite male volleyball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 26(8), 2180–2184.
  7. Verkhoshansky, Y. V., & Siff, M. C. (2009). *Supertraining* (6th ed.). Ultimate Athlete Concepts.
  8. Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and practice of strength training*. Human Kinetics.
- Abdurasulova, Y. (2025). VOLEYBOLCHILARDA SAKRASH QOBILIYATI VA TEZKORLIKNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI. B CENTRAL ASIAN JOURNAL OF MULTIDISCIPLINARY RESEARCH AND MANAGEMENT STUDIES (T. 2, Выпуск 10, cc. 125–129). Zenodo. <https://doi.org/10.5281/zenodo.17398694>