

VOLEYBOL O'YINIDA TEZKORKUCH SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH

Orzikulova Saodat Baxromovna

Termiz davlat pedagogika instituti

Jismoniy madaniyat kafedrası o'qituvchisi

Annotatsiya. Mazkur maqolada voleybol o'yinida sportchilarning jismoniy tayyorgarligida muhim o'rin tutuvchi tezkor kuch (eksploziv kuch) sifatining ahamiyati yoritilgan. Tezkor kuch — qisqa vaqt ichida maksimal kuch ishlab chiqarish qobiliyati — voleybolchilarning sakrash, zarba berish, blok qo'yish va tez harakatlanish kabi texnik harakatlarida asosiy rol o'ynaydi. Maqolada ushbu sifatni rivojlantirishga qaratilgan plyometrik mashqlar, og'irlik bilan ishlash, platformali sakrashlar kabi samarali usullar keltirib o'tilgan. Shuningdek, tezkor kuchni oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar tartibi, takrorlar soni va dam olish muddatlari haqida amaliy tavsiyalar berilgan. Xulosa qismida esa voleybolchilarning o'yindagi samaradorligini oshirishda tezkor kuchni tizimli ravishda rivojlantirish zarurligi ta'kidlangan.

Kalit so'zlar: Voleybol Tezkor kuch, Eksploziv kuch, Jismoniy tayyorgarlik, Sakrash mashqlari, Plyometrik mashqlar, Reaksiya tezligi, Platformali mashqlar, Harakat koordinatsiyasi, Sportda portlovchi harakatlar,

Kirish: Zamonaviy sportda, ayniqsa jamoaviy o'yinlar orasida keng tarqalgan voleybol o'yinida sportchilarning jismoniy sifatlarini, xususan, **tezkor kuch (eksploziv kuch)**ni rivojlantirish muhim ahamiyatga ega. Tezkor kuch – bu sportchining qisqa vaqt ichida maksimal kuch ishlata olish qobiliyatidir. Bu sifat voleybolchining sakrash, tez harakatlanish, zarba berish, blok qilish kabi asosiy texnik harakatlarini samarali bajarishida hal qiluvchi omil hisoblanadi.

Asosiy qism: Tezkor kuchning voleyboldagi roli. Voleybol o'yinida har bir harakat – to'pga zarba berish, xizmat ko'rsatish (servis), blok qo'yish va himoya qilish – tezlik va kuch uyg'unligini talab qiladi. Ayniqsa, o'yin davomida sportchilarning tik holatda sakrab to'pga urishi yoki raqib zarbasiga tez reaksiya bildirishi bevosita tezkor kuch darajasiga bog'liq.

Tezkor kuchni rivojlantirish usullari

Tezkor kuchni rivojlantirishda quyidagi mashq turlari samarali hisoblanadi:

1. Plyometrik mashqlar:

Qisqa vaqt ichida sakrashlar (vertikal sakrash, qadamli sakrash).

To'siqlar orqali sakrash.

Yerni bosib tez orqaga sakrash.

2. Og'irlik bilan mashqlar:

Og'irlik bilan tez sur'atda cho'zilish va sakrash mashqlari.

Tizzaalardan pastga tushib, kuchli sakrash (squat jump).

3. Meditsina to'pi bilan ishlash:

To'pni devorga yuqoriga uloqtirish.

Juftlikda meditsina to'pi bilan portlovchi harakatlar bajarish.

4. Platformali mashqlar (box jump):

Turli balandlikdagi platformalarga sakrashlar.

Pastdan yuqoriga tez ko'tarilishga asoslangan mashqlar.

Mashg'ulotlar rejasi

Tezkor kuchni rivojlantirish mashg'ulotlari quyidagicha rejalashtirilishi mumkin:

- Haftasiga 2–3 marta;
- Har bir mashg'ulot davomiyligi: 45–60 daqiqa;
- Har bir mashq uchun takrorlar soni: 3–5 martadan 3–4 set;
- Mashqlar orasida dam olish: 1–2 daqiqa.

Xulosa

Voleybol o'yinida muvaffaqiyatli natijaga erishish uchun sportchilarning jismoniy tayyorgarligi yuqori bo'lishi zarur. Ayniqsa, tezkor kuch sifatlarini rivojlantirish texnik harakatlarning sifatli bajarilishi va o'yindagi samaradorlikni oshiradi. Mazkur sifatni tizimli va ilmiy asosda mashg'ulotlarga tatbiq etish orqali voleybolchilar o'z salohiyatini maksimal darajada namoyon eta oladi.

Xulosa. Voleybol o'yinida tezkor kuch sifatlarini rivojlantirish sportchining muvaffaqiyatini belgilovchi eng muhim omillardandir. Bu sifatlar o'yinchilarga maksimal tezlikda harakat qilish, portlovchi zarbalar bajarish, sakrashlar va to'siqlarni samarali amalga oshirish imkoniyatini yaratadi. Tezkor kuchni rivojlantirish uchun plyometrik mashqlar, og'irliklar bilan mashqlar, meditsina to'plari bilan ishlash, shuningdek, tezlik va reaksiya mashqlarini muntazam bajarish zarur.

Maqsadli, izchil va ilmiy yondoshuv bilan amalga oshirilgan mashg'ulotlar sportchilarning texnik ko'nikmalarini yaxshilaydi va ularning jismoniy

tayyorgarligini sezilarli darajada oshiradi. Shu bilan birga, tezkor kuchni rivojlantirish jarayonida sportchilarning shaxsiy xususiyatlarini inobatga olish va yuksak professional murabbiylik yordami ko'rsatish zarur. O'yinchilarda bu ko'nikmalarni shakllantirish, nafaqat jismoniy, balki psixologik jihatdan ham raqobatbardosh bo'lish imkonini beradi, bu esa voleybol o'yinining yuqori natijalari uchun poydevor yaratadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullayev, A. (2019). Voleybolda jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati va tezkor kuchni rivojlantirish. O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport ilmiy-texnikasi, Tashkent.
2. Xolmatov, S., & Abdullayev, A. (2021). Voleybolchilarni tayyorlashda tezkor kuchning roli. Jismoniy Tarbiya va Sport Jurnali, 2021, №3. Tashkent: O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya Instituti.
3. Nuriddinov, K. J. (2025). Psycho-pedagogical determinants in the formation of academic culture among students in pedagogical universities. Educational Research in Universal Sciences, 4(5), 96-100.
4. Saidov, R. (2020). Oyoq kuchini oshirishda plyometrik mashqlar va ularning voleybolchilarga ta'siri. Jismoniy Tarbiya va Sport Ilmiy Jurnali, 2020, №2.
5. Tashkent, O. (2022). Voleybolda samarali va tezkor kuchni rivojlantirishning metodik yondashuvlari. Tashkent: O'zbekiston Jismoniy Tarbiya va Sport universiteti.