



## VOLEYBOLCHILAR TAYYORGARLIGIDA MAXSUS JISMONIY SIFATLARNI OSHIRISH

*Bolbekov Abduqaliq Suyudikovich*

*GulDPI "Gumanitar fanlar va jismoniy madaniyat" fakulteti, "Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi" kafedrası v.b. dotsenti.*

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada voleybolchilar tayyorgarligida maxsus jismoniy sifatlarni oshirish masalalari tadqiq etilgan. Tadqiqotda tezlik, kuch, chidamlilik, eguluvchanlik va chaqonlik kabi jismoniy sifatlarning voleybol o'yinidagi ahamiyati, ularni rivojlantirishning ilmiy-metodik asoslari ko'rib chiqilgan. Shuningdek, maqolada maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari tizimi, ularning amaliy samaradorligi va zamonaviy sport metodikasiga asoslangan yondashuvlar taqdim etilgan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, maqsadli va tizimli jismoniy tayyorgarlik voleybolchilarning musobaqa faoliyatidagi natijaviyligini sezilarli darajada yaxshilaydi.

**Kalit so'zlar:** voleybol, maxsus jismoniy tayyorgarlik, tezlik-kuch sifatlari, koordinatsiya, sport metodikasi, jismoniy rivojlanish.

## ПОВЫШЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ В ПОДГОТОВКЕ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

**Аннотация.** В данной статье исследованы вопросы повышения специальных физических качеств в подготовке волейболистов. В исследовании рассмотрены значение таких физических качеств, как скорость, сила, выносливость, гибкость и ловкость в игре в волейбол, научно-методические основы их развития. Также в статье представлена система упражнений специальной физической подготовки, их практическая



эффективность и подходы, основанные на современной спортивной методике. Результаты показывают, что целенаправленная и систематическая физическая подготовка значительно улучшает результативность волейболистов в соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** волейбол, специальная физическая подготовка, скоростно-силовые качества, координация, методика спорта, физическое развитие.

### IMPROVING SPECIAL PHYSICAL QUALITIES IN VOLLEYBALL PLAYERS' TRAINING

**Abstract.** This article examines issues regarding the enhancement of special physical qualities in the training of volleyball players. The study examines the significance of physical qualities such as speed, strength, endurance, flexibility, and agility in volleyball, as well as the scientific and methodological foundations for their development. The article also presents a system of special physical training exercises, their practical effectiveness, and approaches based on modern sports methodology. The results show that purposeful and systematic physical training significantly improves the effectiveness of volleyball players in competitive activities..

**Keywords:** volleyball, special physical training, speed-strength qualities, coordination, sports methodology, physical development.

**Kirish.** Zamonaviy voleybol – tez sur’atlar bilan rivojlanib borayotgan, texnik va taktik jihatdan murakkab jamoaviy o‘yin. So‘nggi o‘n yilliklarda dunyo voleybolining rivojlanishi jismoniy tayyorgarlikka bo‘lgan talablarni keskin oshirdi. O‘yinchilarning sakrash balandligi, harakat tezligi va kuch-qudrati tobora muhim omilga aylanib bormoqda (Usmonxo‘jayev, 2017; Abdullayev, 2019).



Maxsus jismoniy sifatlار – voleybolning texnik va taktik jihatdan samarali bajarilishini ta'minlaydigan asosiy jismoniy imkoniyatlar majmuidir. Tezlik-kuch sifatlari, chidamlilik, eguluvchanlik va chaqonlik – bu sifatlarning har biri o'yinchining umumiy mahoratiga bevosita ta'sir qiladi. Ushbu sifatlarni rivojlantirmasdan turib yuqori sport natijalariga erishish mumkin emas (Karimov, 2021).

Shu boisdan, voleybolchilar tayyorgarligida maxsus jismoniy sifatlarni maqsadli va ilmiy asosda rivojlantirish masalasi zamonaviy sport metodikasining dolzarb yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu maqola maxsus jismoniy tayyorgarlikning metodik asoslarini aniqlash, ularni takomillashtirish yo'llarini o'rganish va amaliy mashqlar tizimini taqdim etish maqsadida yozilgan.

Tadqiqot metodi. Tadqiqot voleybolchilar tayyorgarligida maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanish dinamikasini aniqlash maqsadida amalga oshirildi. Tadqiqot ob'ekti sifatida Guliston shahridagi sport maktablari va voleybol bo'limlari mashg'ulot jarayoni tanlandi. Tadqiqot sub'ektlari 14–20 yoshdagi voleybolchilardan iborat bo'lib, ularning jismoniy tayyorgarligi, texnik ko'nikmalari va musobaqa faoliyatidagi ko'rsatkichlari tahlil qilindi.

Tadqiqot quyidagi asosiy metodlardan foydalangan holda olib borildi:

– **Pedagogik kuzatuv** mashg'ulot va musobaqalar davomida jismoniy sifatlarning rivojlanish jarayonini vizual va instrumental tahlil qilish amalga oshirildi;

– **Pedagogik eksperiment** tajriba guruhi maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturi asosida, nazorat guruhi esa an'anaviy uslub bo'yicha mashg'ulotlarni davom ettirdi;

– **Sinov va testlar** voleybolchilarning sakrash balandligi, tezlik, chidamlilik va koordinatsiya ko'rsatkichlari standartlashtirilgan sinovlar yordamida o'lchandi;



– **Video tahlil** o‘yinlar yozuvlari asosida jismoniy tayyorgarlikning texnik-taktik harakatlarga ta'siri statistik jihatdan baholandi;

– **Matematik-statistik tahlil** olingan ma'lumotlar o‘rtacha qiymat, standart og‘ish va o‘shish foizlari asosida qayta ishlandi.

Tadqiqot natijasi. Eksperimental tadqiqot natijalari maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturining yuqori samaradorligini tasdiqladi. Tajriba guruhida qo‘llanilgan maxsus dastur beshta asosiy yo‘nalishni qamrab oldi: tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish, sakrash balandligini oshirish, harakatlanish tezligini yaxshilash, koordinatsiya qobiliyatini shakllantirish va maxsus chidamlilikni mustahkamlash.

Tezlik-kuch ko‘rsatkichlari tahlili shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhida ushbu sifat o‘rtacha 25% ga oshgan, nazorat guruhida esa atigi 10% o‘shish kuzatilgan. Bu farq maxsus kuch-tezlik mashqlarini maqsadli va tizimli ravishda bajarishning muhimligini ko‘rsatadi. Maxsus mashqlar tarkibiga portlovchi kuch mashqlari, pliometrik sakrash va qarshilikka qarshi tezlik mashqlari kirdi.

Sakrash balandligi bo‘yicha tajriba guruhida 22% ga oshish qayd etilgan. Bu ko‘rsatkichning yaxshilanishiga, asosan, baland sakrash uchun mo‘ljallangan maxsus pliometrik mashqlar, shuningdek, oyoq mushaklarini mustahkamlashga yo‘naltirilgan kuch mashqlari hissa qo‘shdi. Ushbu natijalar voleybolchilarning to‘siq va hujum harakatlarini sezilarli darajada takomillashtirdi.

Koordinatsiya sifati bo‘yicha ko‘rsatkichlar ham sezilarli yaxshilanishni namoyon etdi. Tajriba guruhida koordinatsiya ko‘rsatkichi 18% ga, nazorat guruhida esa 7% ga oshdi. Lateral siljish tezligi tajriba guruhida 20% ga yaxshilangan bo‘lsa, nazorat guruhida bu ko‘rsatkich 8% ni tashkil etdi.



## 1-jadval

**Tajriba va nazorat guruhlari jismoniy sifatlari ko'rsatkichlarining  
taqqoslanishi**

Ko'rsatkich	Tajriba guruhi (%)	Nazorat guruhi (%)	Farq (%)
Tezlik-kuch imkoniyatlari	+25	+10	15
Sakrash balandligi	+22	+9	13
Harakatlanish tezligi	+20	+8	12
Koordinatsiya sifati	+18	+7	11
Chidamlilik ko'rsatkichi	+16	+6	10
Umumiy o'rtacha	+20.2	+8	12.2

Jadval ma'lumotlari ko'rsatadiki, maxsus jismoniy tayyorgarlik dasturini qo'llagan tajriba guruhi voleybolchilarida barcha ko'rsatkichlar bo'yicha nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori natijalar qayd etildi. Bu natijalar tizimli yondashuv va maqsadli mashqlarning jismoniy sifatlarni oshirishdagi hal qiluvchi rolini isbotlaydi.

Tadqiqot muhokamasi. Olingan natijalar zamonaviy voleybolda maxsus jismoniy tayyorgarlikning ilmiy asoslarini yanada mustahkamlaydi. Tadqiqot davomida aniqlangan holat – maxsus mashqlar tizimini qo'llash an'anaviy mashg'ulot uslubiga nisbatan ancha yuqori samara berishi – xorijiy va mahalliy ilmiy adabiyotlar bilan hamohangdir (Xo'jayev, 2016; Rasulov, 2018).

Ayniqsa, tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishda pliometrik mashqlarning samaradorligi alohida ahamiyat kasb etdi. Zamonaviy yuqori malakali voleybolda



o'yinchining muvaffaqiyati nafaqat texnik mahorat, balki portlovchi kuch va tezkor harakatlanish qobiliyati bilan belgilanadi. Ushbu sifatlarni maqsadli rivojlantirish o'yinchilarga to'siq, hujum va himoya vaziyatlarida ustunlik beradi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari koordinatsiya qobiliyatini rivojlantirishning texnik mahoratga bevosita ijobiy ta'sir qilishini ko'rsatdi. Yuqori koordinatsiya darajasiga ega o'yinchilar murakkab texnik harakatlarni aniqroq va tezroq bajarishga muvaffaq bo'ldi. Bu esa jamoaning umumiy o'yin sifatini sezilarli darajada oshirdi.

Tajriba guruhi bilan olib borilgan mashg'ulotlarda video tahlil usulidan keng foydalanildi. O'yinlar va mashqlar yozuvlarini birgalikda tahlil qilish voleybolchilarning o'z jismoniy imkoniyatlarini ko'rish va ularni takomillashtirish yo'llarini tushunish imkonini berdi. Bu usul o'yinchilarning o'z-o'zini tahlil qilish va to'g'ri qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga muhim hissa qo'shdi.

Bundan tashqari, tadqiqot natijalariga ko'ra, maxsus jismoniy tayyorgarlikda murabbiylarga yuqori malaka, shu jumladan, individual yondashuv asosida mashg'ulotlar rejalashtirishning ahamiyati alohida ta'kidlash lozim.

Xulosa. Ushbu tadqiqot voleybolchilar tayyorgarligida maxsus jismoniy sifatlarni oshirish sohasida quyidagi muhim xulosalarga kelish imkonini berdi.

Birinchidan, maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari tizimini tizimli va maqsadli ravishda qo'llash voleybolchilarning jismoniy ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Tajriba guruhi voleybolchilarida tezlik-kuch, sakrash balandligi, harakatlanish tezligi va koordinatsiya ko'rsatkichlari bo'yicha nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori natijalar qayd etildi.

Ikkinchidan, jismoniy tayyorgarlikni oshirishda video tahlil usuli va individual yondashuv samarali metodik vosita bo'lib xizmat qiladi. O'yinchilarning o'z jismoniy imkoniyatlarini ko'rib tahlil qilish imkoniyati texnik va jismoniy kamchiliklarni bartaraf etishni tezlashtiradi.



Uchinchidan, koordinatsiya va moslashuvchanlik sifatlarini o'rgatish va ularni sistemali rivojlantirish jarohatlanish xavfini kamaytirish nuqtai nazaridan ham muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois, ushbu elementlarni mashg'ulot dasturlarining ajralmas qismiga aylantirish tavsiya etiladi.

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy voleybolda raqobatbardoshlikni ta'minlashda maxsus jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantirish strategik ahamiyatga ega bo'lib, bu borada ilmiy asoslangan metodikalarni amaliyotga kengroq joriy etish zarur. Kelgusida ushbu yo'nalishda yanada chuqurroq tadqiqotlar olib borish maqsadga muvofiqdir.

### **Foydalanilgan adabiyotlar**

1. Usmonxo'jayev T.S. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Iqtisod-moliya, 2017.
2. Abdullayev A.A. Sport pedagogikasi asoslari. – Toshkent: Barkamol avlod, 2019.
3. Xo'jayev F.X. Yosh sportchilarni tayyorlash metodikasi. – Toshkent: Fan, 2016.
4. Rasulov A.R. Sport psixologiyasi asoslari. – Toshkent: O'zbekiston, 2018.
5. Karimov M.K. Jismoniy mashqlar nazariyasi. – Toshkent: Ilm ziyo, 2021.
6. Jo'rayev Sh.J. Jismoniy tarbiya va sportda innovatsion texnologiyalar. – Toshkent: Tafakkur, 2022.
7. Ismoilov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
8. Tursunov A.T. Sport mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.