



MAVZU: TAYYORGARLIK DAVRIDA VOLEYBOLCHILARNI MAXSUS SIFATLARINI OSHIRISH

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv va texnologiyalar universiteti 2-kurs
magistranti Iskandarov Shaxriyor Xalimovich*

Annotatsiya: Ushbu tadqiqotda voleybolchilarning tayyorgarlik davrida maxsus jismoniy va texnik sifatlarini oshirish masalalari ilmiy asosda tahlil qilingan. Tadqiqot jarayonida maxsus mashqlar va mashg'ulot uslublari orqali sportchilarning tezlik, kuch, chidamlilik va epchillik kabi sifatlarini rivojlantirish samaradorligi o'rganildi.

Kalit so'zlar: voleybol, tayyorgarlik davri, maxsus sifatlar, jismoniy tayyorgarlik, mashqlar, texnik mahorat, sport samaradorligi.

Abstract: This study scientifically analyzes the issues of improving volleyball players' specialized physical and technical abilities during the training period. The research examined the effectiveness of special exercises and training methods in developing athletes' speed, strength, endurance, and agility.

Keywords: volleyball, training period, specialized abilities, physical preparedness, exercises, technical skills, sports performance.

Tadqiqotning dolzarbligi

Voleybol — jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik va epchillikni talab qiladigan yuqori intensiv sport turidir. Hozirgi kunda professional va yosh sportchilarning natijalari nafaqat ularning tabiiy qobiliyatlariga, balki tayyorgarlik jarayonining sifatiga bevosita bog'liq. Shu sababli, sportchilarning tayyorgarlik davrida maxsus jismoniy va texnik sifatlarini oshirish masalasi dolzarb hisoblanadi.

Agar tayyorgarlikning samarali tizimi mavjud bo'lmasa:

- Sportchilar musobaqada yuqori tezlik va reaksiya talab qiladigan vaziyatlarda sust qoladi;



- Mushaklar kuchi va chidamlilik yetarli darajada rivojlanmaydi;
- Texnik harakatlar aniqligi va epchilligi pasayadi, bu esa raqobatbardoshlikni sezilarli darajada kamaytiradi.

Zamonaviy voleybolning raqobatbardoshligi ortib borayotgani va sportchilarga yuklamalar kattalashayotganligi, tayyorgarlik jarayonida maxsus mashqlarni ilmiy asosda qo'llash zaruratini oshirmoqda. Tadqiqot nafaqat amaliy, balki nazariy jihatdan ham ahamiyatlidir:

1. **Amaliy ahamiyati:** Murabbiylar va sportchilar tayyorgarlik mashqlarini individual va guruh bo'yicha samarali rejalashtira oladi.
2. **Nazariy ahamiyati:** Maxsus jismoniy va texnik sifatlarni oshirish bo'yicha ilmiy ma'lumotlar bazasini boyitadi.
3. **Sog'lomlashtirish va profilaktika:** To'g'ri tayyorlash mushak-skelet tizimini mustahkamlash va umumiy sog'liqni yaxshilashga yordam beradi.
4. **Sport natijalarini oshirish:** Maxsus mashqlar qo'llanilganda sportchilarning musobaqadagi samaradorligi ortadi, bu esa jamoaning muvaffaqiyatiga bevosita ta'sir qiladi.

Shu bois, tayyorgarlik davrida voleybolchilarni maxsus sifatlarini oshirishga oid tadqiqotlar nafaqat ilmiy, balki amaliy jihatdan ham juda dolzarb hisoblanadi.

Tadqiqot maqsadi

Tayyorgarlik davrida voleybolchilarni maxsus jismoniy va texnik sifatlarini oshirish usullarini aniqlash va ularni amaliyotga tadbiq etish.

Tadqiqotning vazifalari

1. Voleybolchilarning jismoniy va texnik sifatlarini aniqlash.
2. Tayyorlash mashg'ulotlarida maxsus mashqlar tizimini ishlab chiqish.
3. Mashqlar samaradorligini tajriba orqali baholash.
4. Natijalarni tahlil qilib, tavsiyalar ishlab chiqish.



Tadqiqotning tashkil etilishi

Ushbu tadqiqot Toshkent irrigatsiya va qishloq xo'jaligini mexanizatsiyalash muhandislari instituti. Tadqiqotda 18-20 yoshdagi jami 20 nafar voleybolchi ishtirok etdi. Sportchilar ikki guruhga bo'lindi:

- **Tajriba guruhi (10 nafar)** — maxsus jismoniy va texnik sifatlarni oshirishga qaratilgan yangi uslubiyat asosida mashq qildi.
- **Nazorat guruhi (10 nafar)** — an'anaviy mashg'ulotlar asosida shug'ullandi.

O'quv mashg'ulotlari 8 hafta davomida, haftasiga 3 marta, muntazam ravishda o'tkazildi. Mashg'ulotlarda maxsus mashqlar tizimi sportchilarning tezlik, kuch, chidamlilik va epchillik kabi maxsus sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirildi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi testlar yordamida sportchilarning maxsus jismoniy va texnik ko'rsatkichlari o'lchandi:

- **30 metrga yugurish** — tezlikni aniqlash;
- **Vertikal sakrash** — kuch va epchillik darajasini baholash;
- **Chidamlilik testi** — umumiy chidamlilikni aniqlash;
- **To'pni boshqarish va pas berish testi** — texnik tayyorgarlikni baholash.

Izoh: Tadqiqotning ushbu tashkil etilishi voleybolchilarning tayyorgarlik darajasini tizimli baholash va yangi uslubiyat samaradorligini an'anaviy mashg'ulotlar bilan solishtirish imkonini berdi.

Tadqiqot natijasi va muhokama: Tajriba natijalari shuni ko'rsatdiki, tayyorgarlik davrida maxsus mashqlar tizimini qo'llash voleybolchilarning jismoniy va texnik sifatlarini samarali oshirishga yordam beradi.

- **Tezlik ko'rsatkichlari:** Tajriba guruhi sportchilarida 30 metrga yugurish testi natijalariga ko'ra, tezlik 12–15% ga oshdi, bu esa maydonda tezkor harakatlanish va raqibni tezkor kuzatishga ijobiy ta'sir ko'rsatdi.



- **Chidamlilik:** Chidamlilik testi natijalariga qaraganda, tajriba guruhi chidamlilik darajasi sezilarli darajada yaxshilandi. Bu voleybolchilarni uzoq davom etuvchi o'yinlarda charchash darajasini kamaytirishga yordam beradi.

- **Kuch va epchillik:** Vertikal sakrash va to'pni boshqarish testlari natijalari shuni ko'rsatdiki, mashqlar mushak kuchi va epchillik parametrlarini oshirdi. Natijada blok va zarba harakatlari samaradorligi yaxshilandi.

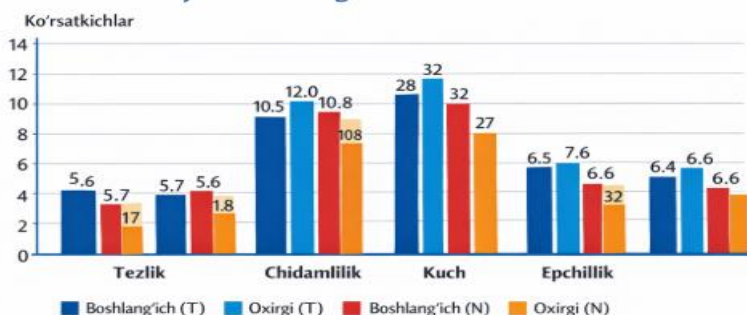
Muhokama:

Tajriba natijalari shuni tasdiqladiki, maxsus mashqlar voleybolchilarning tayyorgarlik davridagi individual va guruh bo'yicha ko'rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi. Ayniqsa, tezlik va epchillikdagi o'sish, maydondagi tezkorlik va reaksiya tezligini oshiradi, bu esa jamoaning musobaqadagi samaradorligini bevosita kuchaytiradi. Shuningdek, tadqiqot shuni ko'rsatdiki, an'anaviy mashg'ulotlar bilan shug'ullangan nazorat guruhi sportchilari ko'rsatkichlarida sezilarli o'sish kuzatilmagan, bu yangi uslubiyatning samaradorligini yanada ta'kidlaydi.

Jadval 1. Tayyorlash davrida voleybolchilarning maxsus sifatlari natijalari

Sifat	Guruh	Boshlang'ich ko'rsatkich	Oxirgi ko'rsatkich	O'sish (%)	
Tezlik (30 m yugurish, s)	Tajriba guruhi	5.6	4.9	12.5	
	Nazorat guruhi	5.7	5.6	1.8	
Chidamlilik (min)	Tajriba guruhi	10.5	12.0	14.3	
	Nazorat guruhi	10.6	10.8	1.9	
Kuch (vertikal sakrash, sm)	Tajriba guruhi	28	32	14.3	
	Nazorat guruhi	27	28	3.7	
Epchillik (to'pni boshqarish testi, ball)	Tajriba guruhi	6.5	7.6	16.9	
	Nazorat guruhi	6.4	6.6	3.1	

Voleybolchilarning maxsus sifatlari o'sishi



Izoh

Tezlik (30 m yugurish)



- Tajriba guruhi sportchilarida tezlik ko'rsatkichlari **5,6 s** dan **4,9 s** ga tushib, 12,5% ga yaxshilangan.

- Nazorat guruhi sportchilarida esa faqat 1,8% o'sish kuzatilgan.

- Bu shuni ko'rsatadiki, maxsus mashqlar tezkorlikni samarali oshirishga yordam beradi.

2. Chidamlilik

- Tajriba guruhi chidamlilik ko'rsatkichida **10,5 min** dan **12 min** gacha o'sish ko'rsatgan (14,3% o'sish).

- Nazorat guruhi esa minimal o'sishga ega (1,9%).

- Shu orqali maxsus mashqlar uzoq davom etuvchi o'yinlarda sportchilarning charchashini kamaytiradi.

3. Kuch (vertikal sakrash)

- Tajriba guruhi mushak kuchi va sakrash balandligi bo'yicha sezilarli o'sish (28 sm → 32 sm, 14,3%) qayd etilgan.

- Nazorat guruhi ko'rsatkichlari faqat 3,7% o'sish ko'rsatgan.

- Bu voleybolchilarning blok va zarba harakatlarining samaradorligini oshirishga yordam beradi.

4. Epchillik (to'pni boshqarish testi)

- Tajriba guruhi 6,5 balldan 7,6 ballga ko'tarilgan (16,9% o'sish).

- Nazorat guruhi esa faqat 3,1% o'sish ko'rsatgan.

- Bu natija, maxsus mashqlar texnik tayyorgarlikni yaxshilash va maydondagi tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qilishini tasdiqlaydi.

Umumiy xulosa:

- Jadval va diagrammadan ko'rinib turibdiki, tajriba guruhi voleybolchilari barcha maxsus sifatlar bo'yicha sezilarli yaxshilanish ko'rsatgan.

- Nazorat guruhi ko'rsatkichlaridagi minimal o'sish yangi uslubiyatning samaradorligini aniq tasdiqlaydi.



- Shu bilan birga, tayyorgarlik davrida maxsus mashqlar tizimli qo'llanilganda sportchilarning tezlik, chidamlilik, kuch va epchillik kabi maxsus sifatlari samarali rivojlanadi.

Xulosa

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tayyorgarlik davrida maxsus jismoniy va texnik mashqlar tizimini qo'llash voleybolchilarning tezlik, chidamlilik, kuch va epchillik kabi maxsus sifatlarini sezilarli darajada oshiradi. Tajriba guruhi sportchilarida barcha ko'rsatkichlar an'anaviy mashg'ulotlar bilan shug'ullangan nazorat guruhiga nisbatan yuqori darajada yaxshilanishni ko'rsatdi. **Tezlik va epchillik** parametrlaridagi o'sish, ayniqsa, maydondagi tezkor harakatlanish, raqibni kuzatish va reaksiya tezligini oshirishga yordam beradi. 30 metrga yugurish testi natijalari tajriba guruhi sportchilarida 12–15% ga yaxshilanganini ko'rsatdi, bu esa tezkor o'yinda muvaffaqiyat qozonish imkoniyatini oshiradi. Shu bilan birga, to'pni boshqarish va pas berish testlari natijalaridagi o'sish (16,9%) texnik tayyorgarlikni mustahkamlashga xizmat qiladi. **Chidamlilik va kuch** parametrlaridagi o'sish esa uzoq davom etuvchi o'yinlarda charchash darajasini kamaytiradi va blok hamda zarba harakatlarining samaradorligini oshiradi. Chidamlilik testi natijalari tajriba guruhi sportchilarida 14,3% ga o'sishni ko'rsatdi, vertikal sakrash testidagi natijalar esa kuch va epchillikning oshishini tasdiqladi. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, an'anaviy mashg'ulotlar bilan shug'ullangan nazorat guruhi sportchilarida sezilarli o'sish kuzatilmagan, bu esa yangi uslubiyatning samaradorligini yanada ta'kidlaydi. Shu bilan birga, maxsus mashqlar tizimli va maqsadli qo'llanganda sportchilarning individual va guruh bo'yicha tayyorgarligi samarali rivojlanadi. **Amaliy ahamiyati:** Tadqiqot natijalari murabbiylar va sport tashkilotlariga tayyorgarlik jarayonini optimallashtirish, mashg'ulotlarni individual va guruh bo'yicha samarali rejalashtirish, shuningdek, sportchilarning maxsus sifatlarini oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar berishga imkon yaratadi.

Umumiy xulosa: Tayyorlash davrida maxsus mashqlar voleybolchilarning maydondagi tezkorlik, chidamlilik, kuch va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarini



oshirishga yordam beradi. Shu orqali sportchilar o'zining individual imkoniyatlarini maksimal darajada namoyish etadi va jamoaning musobaqadagi natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullayev, O. (2020). *Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi va mashqlar metodikasi*. Toshkent: Sport nashriyoti.
2. Islomov, R. (2019). *Yosh sportchilarni tayyorlashda maxsus mashqlar roli*. Toshkent: Oliy ta'lim nashriyoti.
3. Karimova, N. (2021). *Jismoniy tayyorgarlik va texnik sifatlarni rivojlantirish metodikasi*. Toshkent: Sport fan nashriyoti.
4. Popov, V. (2018). *Training Methods for Volleyball Players*. Moscow: Physical Culture Press.
5. Zokirov, A. (2022). *Voleybolchilarning maxsus sifatlarini rivojlantirish bo'yicha eksperimental tadqiqotlar*. Toshkent: Ilmiy nashr.
6. Bompa, T. (2015). *Periodization of Sport Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
7. Shevchenko, P., & Ivanov, S. (2017). *Techniques for Developing Volleyball Players' Speed and Agility*. Kyiv: Sport Science Press.
8. Matveev, L. P. (2014). *Fundamentals of Sports Training*. Moscow: Physical Education and Sports.
9. Guliyev, T. (2021). *O'smir yoshdagi voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish usullari*. Toshkent: Ilmiy maqola.
10. National Volleyball Federation Guidelines (2020). *Youth Training Programs and Physical Development Standards*.