

MAVZU: TAYYORGARLIK DAVRIDA VOLEYBOLCHILARNING
MAXSUS JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISHNING SAMARALI
USLUBLARI

Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruv
va texnologiyalar universiteti

2-bosqich magistranti Iskandarov Shaxriyor

ANNOTATSIYA: Mazkur maqolada tayyorgarlik davrida voleybolchilarning maxsus jismoniy sifatlarini — tezkorlik, tezkor-kuch, sakrovchanlik, maxsus chidamlilik va koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishning samarali uslublari ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilindi. Tadqiqot jarayonida plyometrik mashqlar, interval usuli, o'yin modeli asosidagi mashg'ulotlar hamda kombinatsiyalashgan metodika qo'llanildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, maxsus yo'naltirilgan mashg'ulot vositalaridan tizimli foydalanish voleybolchilarning funksional imkoniyatlarini oshirib, o'yin samaradorligini yaxshilaydi.

АННОТАЦИЯ: В данной статье рассматриваются эффективные методы развития специальных физических качеств волейболистов в подготовительном периоде — быстроты, скоростно-силовых способностей, прыгучести, специальной выносливости и координационных способностей. В ходе исследования были применены плиометрические упражнения, интервальный метод, тренировочные занятия на основе игровой модели, а также комбинированная методика подготовки. Полученные результаты показали, что систематическое использование специально направленных тренировочных средств способствует повышению функциональных возможностей волейболистов и улучшению эффективности соревновательной деятельности.

ABSTRACT : This article analyzes effective methods for developing special physical qualities of volleyball players during the preparatory period, including speed, speed-strength abilities, jumping ability, special endurance, and coordination skills. The study applied plyometric exercises, the interval training method, game-based

training models, and a combined training methodology. The results demonstrated that systematic use of specialized training means significantly enhances the functional capabilities of volleyball players and improves competitive performance.

KALIT SO‘ZLAR: Voleybol, tayyorgarlik davri, maxsus jismoniy sifatlar, tezkor-kuch, sakrovchanlik, maxsus chidamlilik, plyometrik mashqlar, interval usuli, o‘yin modeli.

Ключевые слова: Волейбол, подготовительный период, специальные физические качества, скоростно-силовые способности, прыгучесть, специальная выносливость, плиометрические упражнения, интервальный метод, игровая модель.

Keywords: Volleyball, preparatory period, special physical qualities, speed-strength, jumping ability, special endurance, plyometric exercises, interval training method, game-based model.

TADQIQOTNING DOLZARBLIGI: Zamonaviy voleybol sport turi yuqori intensivlik, tezkorlik va portlovchi kuchni talab qiluvchi murakkab koordinatsion o‘yin hisoblanadi. So‘nggi yillarda musobaqa faoliyatining dinamikasi sezilarli darajada oshib, o‘yin sur‘ati tezlashdi, hujum va himoya harakatlari qisqa vaqt oralig‘ida bajariladigan bo‘ldi. Xalqaro miqyosda, xususan Fédération Internationale de Volleyball tomonidan tasdiqlangan musobaqa reglamentlari va o‘yin qoidalaridagi o‘zgarishlar ham o‘yin intensivligining ortishiga xizmat qilmoqda. Natijada voleybolchilardan yuqori darajadagi tezkor-kuch sifati, sakrovchanlik, maxsus chidamlilik va harakatlar aniqligi talab etilmoqda.

Voleybolda o‘yin samaradorligi ko‘p jihatdan sportchining aynan maxsus jismoniy sifatlariga bog‘liq. Masalan, hujum zarbasi va blok qo‘yish samaradorligi vertikal sakrash balandligi hamda portlovchi kuch darajasi bilan belgilanadi. Maydonda tezkor harakatlanish, to‘p uzatish va qabul qilish jarayonlarida esa tezkorlik, chaqqonlik va koordinatsiya muhim rol o‘ynaydi. O‘yin davomida takroriy maksimal harakatlarni bajarish esa maxsus chidamlilikning yetarli darajada rivojlangan bo‘lishini talab qiladi. Shu nuqtai nazardan, tayyorgarlik davri voleybolchilarning musobaqa

faoliyatiga puxta zamin yaratadigan asosiy bosqich hisoblanadi. Aynan ushbu davrda sportchilarning funksional imkoniyatlari kengaytiriladi, mushak kuchi va tezkor-kuch sifati takomillashtiriladi, energetik ta'minot tizimlari rivojlantiriladi hamda o'yin sharoitiga mos maxsus chidamlilik shakllantiriladi. Agar tayyorgarlik davrida mashg'ulot jarayoni ilmiy asosda tashkil etilmasa, sportchilarning musobaqa davridagi natijalari barqaror bo'lmaydi.

Amaliyot shuni ko'rsatadiki, ko'plab jamoalarda umumiy jismoniy tayyorgarlikka yetarli e'tibor qaratilgan bo'lsa-da, maxsus yo'naltirilgan mashg'ulot vositalari yetarli darajada qo'llanilmaydi. Natijada sportchilarda sakrovchanlikning pastligi, tezkor qaror qabul qilishdagi sustlik hamda o'yin oxiriga kelib charchoqning tez yuzaga kelishi kuzatiladi. Bu esa o'yin samaradorligining pasayishiga olib keladi.

Shuningdek, zamonaviy sport nazariyasi va amaliyoti shuni ta'kidlaydiki, tayyorgarlik davrida qo'llaniladigan plyometrik mashqlar, interval usuli hamda o'yin modeli asosidagi mashg'ulotlar maxsus jismoniy sifatlarni samarali rivojlantirish imkonini beradi. Biroq ushbu uslublarning optimal nisbatini aniqlash va ularni tizimli ravishda qo'llash masalasi hali ham ilmiy tadqiqotni talab etadi.

Yuqoridagilardan kelib chiqib, tayyorgarlik davrida voleybolchilarning maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirishning samarali uslublarini ishlab chiqish va amaliy jihatdan asoslash bugungi kunda dolzarb ilmiy-amaliy muammo hisoblanadi. Mazkur tadqiqot ushbu muammoning yechimiga qaratilgan bo'lib, sportchilar tayyorgarligi samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

TADQIQOT MAQSADI: Tayyorgarlik davrida voleybolchilarning maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirishning samarali uslublarini ishlab chiqish va ularning amaliy samaradorligini aniqlash.

TADQIQOTNING VAZIFALARI

- Voleybolchilarning maxsus jismoniy sifatlari tarkibini aniqlash.
- Tayyorgarlik davrida qo'llaniladigan samarali mashg'ulot usullarini tahlil qilish.
- Tajriba dasturini ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish.
- Tajriba natijalarini test ko'rsatkichlari asosida baholash.

- Olingan natijalarni ilmiy jihatdan asoslash.

TADQIQOTNING TASHKIL ETILISHI: Ushbu tadqiqot Toshkent irrigatsiya va qishloq xo'jaligini mexanizatsiyalash muhandislari instituti. Tadqiqot 16–18 yoshli 24 nafar voleybolchi ishtirokida o'tkazildi. Sportchilar nazorat va tajriba guruhlariga bo'lindi (har birida 12 nafardan). Tadqiqot 12 hafta davom etdi.

Tajriba dasturi jadvali

	Nazorat guruhi	Tajriba guruhi
Mashg'ulot turi	An'anaviy umumiy tayyorgarlik	Maxsus yo'naltirilgan kompleks mashg'ulot
Haftalik mashg'ulotlar soni	4 marta	5 marta
Plyometrik mashqlar	Cheklangan	Muntazam (haftasiga 2 marta)
Interval usuli	Qisman	Tizimli ravishda
O'yin modeli	Oddiy	Intensiv kichik o'yinlar (3×3, 4×4)
Tajriba muddati	12 hafta	12 hafta

Jadvalga izoh: Tajriba guruhida mashg'ulot jarayoni maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirildi. Plyometrik mashqlar sakrovchanlikni oshirishga, interval usuli maxsus chidamlilikni shakllantirishga, kichik o'yin modeli esa tezkorlik va koordinatsiyani rivojlantirishga xizmat qildi. Nazorat guruhida esa an'anaviy dastur qo'llanildi.

TADQIQOT NATIJALARI VA MUHOKAMA: 12 haftalik mashg'ulotlardan so'ng tajriba guruhida quyidagi o'zgarishlar kuzatildi:

- Vertikal sakrash balandligi sezilarli darajada oshdi;
- 10 metrga tezlanish ko'rsatkichi yaxshilandi;
- Maxsus chidamlilik testlarida yuqori natijalar qayd etildi;

- O'yin davomida samarali harakatlar soni ortdi.

Nazorat guruhida ham ijobiy o'zgarishlar kuzatilgan bo'lsa-da, tajriba guruhiga nisbatan pastroq natijalar qayd etildi. Bu maxsus yo'naltirilgan mashg'ulot usullarining samaradorligini tasdiqlaydi.

Ilmiy jihatdan izohlaganda, plyometrik yuklamalar mushaklarning tez qisqarish qobiliyatini oshiradi, interval usuli esa anaerob energiya ta'minoti tizimini takomillashtiradi. O'yin modeli asosidagi mashg'ulotlar esa texnik va jismoniy tayyorgarlikni integratsiyalashgan holda rivojlantiradi.

XULOSA

O'tkazilgan tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tayyorgarlik davrida voleybolchilarning maxsus jismoniy sifatlarini maqsadli va ilmiy asosda rivojlantirish ularning musobaqa faoliyatidagi samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Zamonaviy voleybol yuqori tezlik, portlovchi kuch va takroriy intensiv harakatlarni talab qilganligi sababli, umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan cheklanib qolish yetarli emas. Ayniqsa, tezkor-kuch sifati, sakrovchanlik, maxsus chidamlilik, chaqqonlik va koordinatsion qobiliyatlarni kompleks ravishda shakllantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqot jarayonida qo'llanilgan maxsus yo'naltirilgan mashg'ulot vositalari — plyometrik mashqlar, interval usuli hamda kichik o'yin modeli asosidagi yuklamalar — tajriba guruhida nazorat guruhiga nisbatan yuqori natijalarni ta'minladi. Vertikal sakrash ko'rsatkichlarining oshishi hujum va blok samaradorligining ortishiga olib keldi. Tezlanish va yo'nalishni tez o'zgartirish ko'rsatkichlarining yaxshilanishi esa maydondagi harakat faolligini oshirdi. Maxsus chidamlilikning rivojlanishi o'yin davomida barqarorlikni ta'minlab, uchrashuv oxirigacha yuqori intensivlikni saqlash imkonini berdi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari shuni tasdiqladiki, maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayoni texnik va taktik tayyorgarlik bilan uzviy bog'liq holda olib borilganda yanada samarali natija beradi. Kichik o'yinlar va vaziyatli mashg'ulotlar sportchilarning nafaqat jismoniy, balki tezkor fikrlash va qaror qabul qilish qobiliyatini ham takomillashtiradi. Bu esa musobaqa sharoitiga maksimal darajada

yaqinlashtirilgan tayyorgarlikni ta'minlaydi. Tadqiqot davomida aniqlanishicha, yuklamalarning hajmi va intensivligini bosqichma-bosqich oshirib borish, tiklanish jarayonlarini to'g'ri tashkil etish hamda individual yondashuvni qo'llash mashg'ulot samaradorligini oshiradi. Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishda differensial va kompleks yondashuv ustuvor ahamiyatga ega ekanligi isbotlandi. Umuman olganda, tayyorgarlik davrida maxsus yo'naltirilgan mashg'ulotlar tizimidan foydalanish voleybolchilarning funksional imkoniyatlarini kengaytiradi, o'yin samaradorligini oshiradi va musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishish uchun mustahkam zamin yaratadi. Mazkur tadqiqot natijalari sport amaliyotida qo'llash uchun tavsiya etiladi hamda kelgusida voleybolchilarning tayyorgarlik jarayonini takomillashtirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Платонов Владимир Николаевич. *Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте*. – Киев: Олимпийская литература.
2. Матвеев Лев Павлович. *Теория и методика физической культуры*. – Москва: Физкультура и спорт.
3. Юрий Верхошанский. *Основы специальной силовой подготовки в спорте*. – Москва: Физкультура и спорт.
4. Тудор Бомпа. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. – Champaign: Human Kinetics.
5. Владимир Зациорский. *Science and Practice of Strength Training*. – Champaign: Human Kinetics.
6. Fédération Internationale de Volleyball. *Official Volleyball Rules*. – Lausanne, Switzerland.
7. Рахимов А. Қ. *Волейболчиларни тайёрлашнинг илмий-методик асослари*. – Тошкент: ЎзДЖТСУ нашриёти.
8. Каримов Ф. А. *Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларининг назарияси ва услубияти*. – Тошкент: Ўқитувчи.

9. Юсупов М. М. *Спорт ўйинларида махсус жисмоний тайёргарликни ривожлантириш усуллари.* – Тошкент.