

Date: 13<sup>th</sup> March-2026

**VOLEYBOLCHILARNING TEZKORLIK SIFATLARINI  
RIVOJLANTIRISHNING ZAMONAVIY USULLARI**

**Berdiyev Sherzod Ochilovich**

Sarbov universiteti

Ijtimoiy-gumanitar fanlar kafedrasida dotsenti

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada voleybolchilarning tezkorlik sifatlarini tarbiyalashning ahamiyati, harakat reaksiyasi tezligi va portlovchi harakatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi tahlil qilinadi.

**Kalit soʻzlar:** Voleybol, tezkorlik, reaksiya tezligi, portlovchi kuch, maxsus jismoniy tayyorgarlik, harakat koordinatsiyasi.

**Abstract:** This article analyzes the importance of developing volleyball players' agility, a set of special exercises aimed at developing reaction speed and explosive movements.

**Keywords:** Volleyball, agility, reaction speed, explosive strength, special physical training, coordination of movements.

**Kirish.** Voleybol oʻyini oʻta yuqori dinamikaga ega boʻlib, sportchidan toʻpning uchish trayektoriyasini tezda aniqlashni va unga nisbatan chaqqon harakatlanishni talab etadi. Zamonaviy voleybolda toʻpning tezligi soniyasiga 25-30 metrga yetishi mumkin, bu esa voleybolchidan soniyaning ulushlari ichida harakat qilishni talab etadi. Shu bois, voleybolchilarning tayyorgarlik jarayonida tezkorlikni rivojlantirish ustuvor vazifa hisoblanadi.

**Tadqiqotning maqsadi**

Voleybolchilarning oʻyin faoliyatidagi harakat tezligini oshirish uchun maxsus yoʻnaltirilgan mashqlar samaradorligini oʻrganish va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

**Tadqiqotning ilmiy yangiligi**

Reaksiya va harakat sintezi: Oddiy tezkorlik (yugurish) bilan maxsus oʻyin reaksiyasini (toʻpga chiqish) birgalikda rivojlantirish modeli taklif etildi.

Kognitiv tayyorgarlik: Tezkorlikni tarbiyalashda vizual signallar (rangli bayroqchalar, chiroqlar) orqali qaror qabul qilish tezligini oshirish usuli asoslab berildi.

Asab-mushak koordinatsiyasi: Sakrash va yoʻnalishni tezkor oʻzgartirish (shuttle run) harakatlarining voleybol spetsifikasiga moslashtirilgan variatsiyalari ishlab chiqildi.

**Tezkorlikni rivojlantirishning asosiy yoʻnalishlari**

Voleybolchilar tezkorligini quyidagi uchta tarkibiy qismga boʻlish mumkin:

Harakat reaksiyasining tezligi: Tovush yoki vizual signalga nisbatan harakatni boshlash qobiliyati.

Yolgʻiz harakat tezligi: Masalan, hujum zarbasini berishda qoʻlning harakat tezligi yoki blok qoʻyishdagi sakrash shiddati.

Harakatlar chastotasi: Qisqa masofalarga (3–5 metr) tezkor oʻtish va qadamlar almashinuvi.

**Tadqiqot metodlari**



Date: 13<sup>th</sup> March-2026

Pedagogik testlash: "Arpabodiyon" (shuttle run 92-3-6 m), 30 metr ga yugurish, devorga tegib qaytish testlari.

Video-tahlil: Sportchilarning o'yin davomidagi taktik harakatlarini vaqtiy o'lchash.

Matematik statistika: Tajriba va nazorat guruhlarini natijalarini qiyoslash.

Xulosa va amaliy tavsiyalar

Voleybolchilarda tezkorlikni tarbiyalashda mashqlarni organizm charchamagan holatda, ya'ni mashg'ulotning birinchi yarmida o'tkazish tavsiya etiladi.

Tavsiya 1: Mashqlar maksimal shiddat bilan, lekin qisqa vaqt (5–10 soniya) davomida bajarilishi kerak.

Tavsiya 2: Dam olish oraliqlari organizm to'liq tiklanishi uchun yetarli bo'lishi lozim (1:3 nisbatda).

Tavsiya 3: Tezkorlik mashqlarini tez-tez o'zgartirib turish kerak, toki organizm bir xil harakatga "ko'nikib" qolmasin (tezkorlik "to'sig'i" yuzaga kelmasligi uchun).

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Учебник. Ташкент 2006.
2. Виера Барбара Л. Волейбол. Шаги к успеху: Пер. с англ. / Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. – М.: ООО «Издательство Аст»: ООО «Издательство Астрель», 2004.
3. Пулатов А.А. Волейбол. Тошкент.2004.
4. Пулатов А.А. Волейболнинг расмий қоидалари. Тошкент. 2002.
5. Ксендзов В.О., Колесников В.И., Соснин В.П., Прищепа М.А. Теория и практика волейбола: Учебно-методическое пособие. 2-е изд. доп. и перераб. /Рубцовский индустриальный институт. - Рубцовск. 2021.- 125 с.

