

Date: 9th February-2026

VOLEYBOLCHILARNING MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISH VOSITALARI

Sh.A.Mamatkarimov

Alfraganus universiteti 2-bosqich magistranti

Annotatsiya. Mazkur maqolada voleybolchilarni tayyorlash jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati, uning tarkibiy qismlari hamda uni oshirishda qo'llaniladigan samarali vositalar yoritilgan. Shuningdek, tezkorlik, kuch, sakrash qobiliyati, chaqqonlik va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar tizimi ilmiy-pedagogik nuqtai nazardan tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: voleybol, maxsus jismoniy tayyorgarlik, tezkorlik, sakrash, kuch, chidamlilik, mashg'ulot jarayoni.

Kirish. Zamonaviy voleybol yuqori tezlik, kuchli sakrash, aniq texnik harakatlar va o'yin davomida barqaror jismoniy holatni talab etadi. Shu sababli sportchilarni tayyorlashda maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) yetakchi o'rinlardan birini egallaydi. MJT voleybolchining o'yin faoliyatida bevosita zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, u umumiy jismoniy tayyorgarlikdan farqli ravishda sport turi xususiyatlariga moslashgan bo'ladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning mohiyati

Maxsus jismoniy tayyorgarlik — bu sportchining musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishini ta'minlaydigan jismoniy sifatlarni majmuasidir. Voleybolda MJT quyidagi asosiy komponentlarni o'z ichiga oladi:

- tezkorlik va tezkor-kuch sifatlari;
- sakrash qobiliyati;
- maxsus chidamlilik;
- chaqqonlik va muvofiqlashtirish qobiliyati;
- kuch va mushaklar barqarorligi.

Ushbu sifatlarning rivojlanish darajasi o'yin texnikasi va taktik harakatlarning samaradorligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni oshirish vositalari

- Tezkorlikni rivojlantirish vositalari

Voleybolda tezkorlik to'pni qabul qilish, uzatish, hujum va himoya harakatlarida muhim ahamiyatga ega. Tezkorlikni rivojlantirish uchun quyidagi mashqlar qo'llaniladi:

- qisqa masofaga (5–10 m) maksimal tezlikda yugurish;
- signal asosida tezkor harakat boshlash mashqlari;
- yo'nalishni tez-tez o'zgartirish bilan bajariladigan mashqlar.

Bu mashqlar asosan qisqa vaqt davomida, yuqori intensivlikda bajarilishi lozim.

- Sakrash qobiliyatini oshirish vositalari

Sakrash qobiliyati hujum zarbalari va to'siq (blok) qo'yishda hal qiluvchi omil hisoblanadi. Uni rivojlantirish uchun:



Date: 9th February-2026

- joyidan va yugurib kelib sakrash mashqlari;
- plyometrik mashqlar (qutilarga sakrash, pastga tushib qayta sakrash);
- qarshilik bilan bajariladigan sakrashlar qo'llaniladi.

Ilmiy tadqiqotlar plyometrik mashqlar mushaklarning portlovchi kuchini oshirishda samarali ekanligini ko'rsatadi.

- **Kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish**

Voleybolchilar uchun kuch mashqlari umumiy emas, balki o'yin harakatlariga moslashtirilgan bo'lishi zarur. Samarali vositalarga quyidagilar kiradi:

- tana vazni bilan bajariladigan mashqlar (o'tirib-turish, sakrab o'tirish);
- yengil og'irliklar bilan tezkor mashqlar;
- rezina amortizatorlar yordamida bajariladigan mashqlar.

Bu mashqlar mushaklarning funksional imkoniyatlarini oshirib, jarohatlar xavfini kamaytiradi.

- **Maxsus chidamlilikni rivojlantirish**

Voleybol o'yini davomida sportchi bir necha bor yuqori intensiv harakatlarni bajaradi. Shu bois maxsus chidamlilik muhim hisoblanadi. Uni rivojlantirish uchun:

- intervalli mashg'ulotlar;
- o'yin vaziyatlariga yaqinlashtirilgan mashqlar;
- qisqa dam olish oralig'i bilan takroriy harakatlar tizimi qo'llaniladi.

Bu usullar sportchining o'yin davomida samaradorligini saqlab qolishiga yordam beradi.

- **Chaqqonlik va muvofiqlashtirish qobiliyatini rivojlantirish**

Chaqqonlik voleybolchining maydondagi vaziyatga tez moslashishini ta'minlaydi. Quyidagi vositalar samarali hisoblanadi:

- murakkab koordinatsion mashqlar;
- to'siqlar orasida harakatlanish;
- to'p bilan bajariladigan nostandart mashqlar.

Xulosa. Voleybolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish — bu murakkab va uzluksiz pedagogik jarayon bo'lib, u sportchining individual xususiyatlari, yosh bosqichi va tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda tashkil etilishi lozim. Tezkorlik, sakrash, kuch, chidamlilik va chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan maxsus vositalarning ilmiy asosda tanlanishi va to'g'ri qo'llanilishi yuqori sport natijalariga erishishning muhim sharti hisoblanadi.

O'tkazilgan tahlillar va ilmiy-nazariy umumlasmalar shuni ko'rsatadiki, voleybolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi sport natijalarini oshirishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchining musobaqa faoliyatida yuqori samaradorlikni namoyon etishini ta'minlovchi tezkorlik, tezkor-kuch, sakrash qobiliyati, maxsus chidamlilik hamda chaqqonlik kabi yetakchi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, u voleybol o'yinining biomexanik va fiziologik xususiyatlari bilan chambarchas bog'liqdir.

Tadqiqot davomida aniqlanganki, maxsus jismoniy tayyorgarlikning yetarli darajada rivojlanmaganligi texnik-taktik harakatlarning bajarilish sifatiga salbiy ta'sir



Date: 9th February-2026

ko'rsatadi, o'yin jarayonida tez charchashga olib keladi hamda musobaqa sharoitlarida sportchining funksional imkoniyatlarini cheklaydi. Shu bois, mashg'ulot jarayonida maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalaridan tizimli, maqsadli va bosqichma-bosqich foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Ilmiy asoslangan mashg'ulot vositalari, xususan plyometrik mashqlar, intervalli yuklamalar, o'yin faoliyatiga yaqinlashtirilgan maxsus mashqlar hamda murakkab koordinatsion harakatlar sportchilarning portlovchi kuchi, harakat tezligi va umumiy ish qobiliyatini oshirishda yuqori samaradorlikka ega ekanligi aniqlandi. Bunda yuklama hajmi va intensivligini sportchilarning yoshi, jismoniy rivojlanish darajasi hamda individual imkoniyatlarini hisobga olgan holda belgilash mashg'ulot jarayonining samaradorligini ta'minlaydi.

Xulosa qilib aytganda, voleybolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirishga qaratilgan mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda rejalashtirish va tashkil etish yuqori sport natijalariga erishishning zarur sharti hisoblanadi. Mazkur yondashuv nafaqat jismoniy sifatlarning rivojlanishiga, balki texnik-taktik mahoratning takomillashuviga, musobaqa faoliyatining barqarorligiga hamda sportchilarni uzoq muddatli tayyorlash tizimini yanada takomillashtirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Kerimov F.A. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2016.
2. Matveyev L.P. Sport trenirovkasi nazariyasining asoslari. – Moskva: Fizkultura i sport, 2010.
3. Platonov V.N. Sportchilarning tayyorgarlik tizimi. – Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
4. Zatsiorskiy V.M., Kraemer W.J. Kuch tayyorgarligi nazariyasi va amaliyoti. – Moskva, 2012.
5. Ozolin N.G. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligi. – Moskva: Terra-Sport, 2009.
6. Vorobyov A.N. Voleybolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi. – Moskva: Fizkultura i sport, 2008.

