



Symposium on Natural and Applied Sciences

Hosted Online from London, United Kingdom

Date: 5th June, 2026

Website: <https://econferencia.com>

VOLEYBOLDA UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Shokirov Shuhrat Gayratovich

Qo‘qon davlat universiteti v.b dotsenti

Jismoniy madaniyat kafedrası o‘qituvchisi

Email: shuxratjonshokirov73@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu maqolada voleybol sport turida umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasi, uning pedagogik asoslari va samarali yondashuvlari tahlil qilinadi. Tadqiqotda umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o‘zaro bog‘liqligi, kuch, tezlik, sakrovchanlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishning metodik bosqichlari, vositalari va usullari batafsil yoritiladi. Maqolada jismoniy sifatlarni rivojlantirishda yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish, bosqichma-bosqichlik, muntazamlik va differensial yondashuv tamoyillari alohida tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: voleybol, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlari, kuch, tezlik, sakrovchanlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik, rivojlantirish metodikasi.

Voleybol zamonaviy sport o‘yinlari orasida o‘zining yuqori intensivligi, tezkorligi va murakkab texnik elementlari bilan ajralib turadi. O‘yin davomida voleybolchilar ko‘plab sakrashlar, tezkor harakatlar, yiqilishlar va boshqa murakkab texnik harakatlarni bajaradilar. Bunday sharoitda jismoniy tayyorgarlik o‘yinchilarning texnik usullarni samarali bajarishi, sezilarli jismoniy



Symposium on Natural and Applied Sciences

Hosted Online from London, United Kingdom

Date: 5th June, 2026

Website: <https://econferencia.com>

yuklamalarga bardosh berishi va o'yinlardan so'ng tez tiklanishi imkonini beruvchi asosiy omil hisoblanadi. Shu sababli, voleybolchilarning umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasini ilmiy-metodik jihatdan asoslab berish muhim pedagogik vazifa sifatida qaraladi.

Jismoniy tayyorgarlik – bu sportchining jismoniy sifatlari va qobiliyatlarining umumiy majmui bo'lib, u o'z navbatida ikki turga ajratiladi: umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlik. Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda sportchida asosiy jismoniy sifatlarning har tomonlama rivojlanganligi tushunilsa, maxsus jismoniy tayyorgarlik faqat voleybol sport turi uchun dolzarb va muhim bo'lgan sifat yoki bir necha sifatlarning yuqori darajada rivojlanganligini anglatadi. Ularning o'zaro bog'liqligi va uzviyligi voleybolchilarni tayyorlash jarayonining asosiy qonuniyati hisoblanadi. Voleybolchilarning jismoniy sifatlari quyidagi asosiy tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi: kuch, tezlik, sakrovchanlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik. Ushbu sifatlarning har biri o'yin faoliyatida muhim ahamiyatga ega bo'lib, ularning uyg'un rivojlanganligi sportchining o'yin samaradorligini belgilaydi.

Kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish metodikasi. Voleybolda kuch, ayniqsa, hujum zarbasi, blok qo'yish va to'pni o'yinga kiritish kabi texnik elementlarni bajarishda muhim ahamiyatga ega. Kuch sifatlarini rivojlantirishda umumiy tayyorgarlik bosqichida og'irlik bilan mashqlar, gimnastik mashqlar va to'siqlardan sakrashlar qo'llaniladi. Maxsus tayyorgarlik bosqichida esa voleybol o'yiniga xos harakatlar – hujum zarbasini kuchaytiruvchi mashqlar, blokda sakrash va to'pni o'yinga kiritishdagi kuch elementlariga alohida e'tibor qaratiladi. Sakrovchanlik voleybolda alohida ahamiyatga ega bo'lib, u tezkor-kuch sifatlarining asosiy ko'rsatkichidir. Sakrovchanlikni rivojlantirishda yugurish, sakrash va uloqtirish mashqlari, shuningdek, maxsus sakrash mashqlari



Symposium on Natural and Applied Sciences

Hosted Online from London, United Kingdom

Date: 5th June, 2026

Website: <https://econferencia.com>

(chuqurlikdan sakrash, balandlikka sakrash, uzoqlikka sakrash) qo'llaniladi. Bu mashqlar voleybolchilarning vertikal sakrash balandligini va hujum zarbasining samaradorligini oshiradi.

Tezlik sifatini rivojlantirish metodikasi. Voleybolda tezlik uchta asosiy shaklda namoyon bo'ladi: motor reaksiya tezligi, harakat tezligi va yakka harakat tezligi. Tezlikni rivojlantirish metodikasida umumiy tayyorgarlik bosqichida sprint mashqlari, estafetalar va harakatli o'yinlar qo'llaniladi. Maxsus tayyorgarlik bosqichida esa voleybol o'yiniga xos harakatlarni tez bajarishga qaratilgan mashqlar – qisqa masofalarga tezkor siljish, yo'nalishni tez o'zgartirish, to'pga reaksiya tezligini oshirish mashqlari ustunlik qiladi. To'p tezligining ortishi texnik-taktik harakatlarni tez amalga oshirish zarurati tug'diradi, bu esa ularni bajarishga tayyorgarlik ko'rish uchun vaqt etishmasligiga sabab bo'ladi. Shuning uchun, jismoniy tayyorgarlikda voleybolchilar tezligini tarbiyalashga alohida e'tibor berish lozim.

Chaqqonlikni rivojlantirish metodikasi. Chaqqonlik – bu tezda harakat yo'nalishini o'zgartirish, bir holatdan boshqasiga o'tish va muvozanatni saqlash qobiliyatidir. Voleybol o'yinida maydonda tezkor harakatlanish, to'pni qabul qilish uchun qulay joyni topish va himoya harakatlarini bajarishda chaqqonlik muhim ahamiyatga ega. Chaqqonlikni rivojlantirish metodikasida umumiy tayyorgarlik bosqichida to'siqlar bilan mashqlar, gimnastika elementlari va harakatli o'yinlar qo'llaniladi. Maxsus tayyorgarlik bosqichida esa voleybol o'yiniga xos harakatlar – himoyada harakatlanish, to'pni qabul qilish uchun pozitsiya tanlash va turli vaziyatlarda muvozanatni saqlashga qaratilgan mashqlar bajariladi.



Symposium on Natural and Applied Sciences

Hosted Online from London, United Kingdom

Date: 5th June, 2026

Website: <https://econferencia.com>

Chidamlilikni rivojlantirish metodikasi. Voleybol o'yini uzoq davom etishi va yuqori intensivlikka ega bo'lishi sababli, chidamlilik muhim jismoniy sifat hisoblanadi. Chidamlilikni rivojlantirish metodikasida umumiy tayyorgarlik bosqichida uzoq masofalarga yugurish, suzish, velosport va boshqa aerob mashqlar qo'llaniladi. Maxsus tayyorgarlik bosqichida esa voleybol o'yiniga xos chidamlilik – interval mashg'ulotlar, o'yin vaqtida yuqori intensivlikda ishlash, sakrash va harakatlarni ko'p marta takrorlashga qaratilgan mashqlar bajariladi. Bir jamoa bir necha kun ketma-ket o'z raqiblari bilan kuch sinashishi mumkin, shu sababli umumiy va maxsus mashqlarda yosh voleybolchilarda chidamlilikni tarbiyalashga e'tibor qaratiladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish metodikasi. Egiluvchanlik bo'g'imlarning harakatchanligi va muskullarning cho'ziluvchanlik qobiliyati bo'lib, u texnik harakatlarni to'g'ri va samarali bajarish, shuningdek, jarohatlanish xavfini kamaytirishda muhim ahamiyatga ega. Egiluvchanlikni rivojlantirish metodikasida umumiy tayyorgarlik bosqichida aktiv va passiv cho'zish mashqlari, gimnastika elementlari va harakatlanish mashqlari qo'llaniladi. Maxsus tayyorgarlik bosqichida esa voleybol o'yiniga xos harakatlarda egiluvchanlikni rivojlantirish – to'pni yuqoridan qabul qilish, hujum zarbasi, blok qo'yish va himoyada harakatlanishda bo'g'im va mushaklarning to'liq harakat doirasini ta'minlashga qaratilgan mashqlar bajariladi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish metodikasida quyidagi bosqichlarga amal qilish tavsiya etiladi:

Birinchi bosqich – umumiy jismoniy tayyorgarlik. Bu bosqichda voleybolchilarning asosiy jismoniy sifatlari har tomonlama rivojlantiriladi. Mashqlar qarshiliksiz, sekin tempda va soddalashtirilgan sharoitda bajariladi.



Symposium on Natural and Applied Sciences

Hosted Online from London, United Kingdom

Date: 5th June, 2026

Website: <https://econferencia.com>

Asosiy e'tibor harakatni tushunish, mushaklar va bo'g'implarni mashg'ulotlarga tayyorlash, umumiy jismoniy salohiyatni oshirishga qaratiladi.

Ikkinchi bosqich – maxsus jismoniy tayyorgarlik. Bu bosqichda voleybol o'yiniga xos jismoniy sifatlarni maqsadli rivojlantiriladi. Mashqlar voleybol texnikasi bilan uzviy bog'liq holda, o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan tarzda tashkil etiladi. Bu bosqichda sakrovchanlik, otish kuchi, tez reaksiya va o'yin chidamliligi kabi sifatlarni rivojlantirishga alohida e'tibor qaratiladi.

Uchinchi bosqich – jismoniy sifatlarni takomillashtirish. Bu bosqichda jismoniy sifatlarni raqib qarshiligi va musobaqa sharoitida, maksimal zo'r berish holatida namoyon qilish darajasiga yetkaziladi. Mashqlar o'yin vaziyatlariga maksimal darajada yaqinlashtirilgan holda tashkil etiladi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda quyidagi pedagogik tamoyillarga amal qilish muhim ahamiyatga ega:

Bosqichma-bosqichlik va muntazamlik – har bir jismoniy sifat avval oddiy mashqlar orqali, so'ngra murakkab sharoitda rivojlantiriladi. Mashg'ulotlar muntazam ravishda o'tkazilishi zarur.

Yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish – o'smirlilik va yoshlik davrida odam organizmi hali to'liq shakllanmaganligi sababli jismoniy mashqlarning ijobiy yoki salbiy ta'siri ayniqsa sezilarli bo'lishi mumkin. Shuning uchun yuklamalarni to'g'ri dozlash va sportchining individual xususiyatlarini inobatga olish talab etiladi.



Symposium on Natural and Applied Sciences

Hosted Online from London, United Kingdom

Date: 5th June, 2026

Website: <https://econferencia.com>

Mashg'ulotlarning kompleksligi – barcha jismoniy sifatlar bir-biri bilan uzviy bog'liq holda, bir vaqtning o'zida rivojlantirilishi zarur. Kuch, tezlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlikning uyg'un rivojlanishi sportchining har tomonlama tayyorgarligini ta'minlaydi.

Mashg'ulot yuklamalarini me'yorlash – yosh voleybolchilar uchun yuqori intensivlikdagi mashqlar ko'p bo'lmasligi, yuklama va dam olish almashinib turishi lozim.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda quyidagi vositalar samarali hisoblanadi:

Og'irlik bilan mashqlar, sakrash mashqlari, to'siqlardan sakrash, gimnastika elementlari, harakatli o'yinlar, estafetalar, uzoq masofalarga yugurish, interval mashg'ulotlar, cho'zish mashqlari va maxsus simulyatorlar. Zamonaviy texnologiyalar, xususan, harakat sensorlari, video tahlil dasturlari va interaktiv doskalar orqali harakat modelini ko'rsatish jismoniy sifatlarni rivojlantirishda qo'shimcha imkoniyatlar yaratadi.

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tizimli va kompleks rivojlantirish voleybolchilarning texnik-taktik mahoratini oshirishning asosiy omili hisoblanadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlikning poydevori bo'lib, u sportchining har tomonlama rivojlanishini, salomatligini mustahkamlashni va funksional imkoniyatlarini oshirishni maqsad qiladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik esa voleybol o'yinining o'ziga xos xususiyatlariga mos keladigan jismoniy sifatlar va funksional imkoniyatlarni maqsadli rivojlantirishga qaratilgan bo'lib, sport natijalarini belgilovchi hal etuvchi omil hisoblanadi.

Yakuniy xulosalar shuni ko'rsatadiki, voleybolchilarning umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish metodikasi murakkab va ko'p bosqichli pedagogik jarayon bo'lib, u yosh va individual xususiyatlarni, zamonaviy sport



Symposium on Natural and Applied Sciences

Hosted Online from London, United Kingdom

Date: 5th June, 2026

Website: <https://econferencia.com>

talablarini, shuningdek, mashg'ulotning barcha tamoyillarini hisobga olishni talab qiladi. Maqolada keltirilgan metodik tavsiyalar va bosqichlar amaliyotchi murabbiylar va jismoniy tarbiya o'qituvchilariga voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini samarali tashkil etishda, ularning o'yin mahoratini oshirishda va musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishda yordam berishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Uraimov J.T. Voleybolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi. – Namangan davlat universiteti, 2025.
2. Yosh voleybolchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda harakatli o'yinlarni qo'llash texnologiyasi. – Zenodo, 2023.
3. Boltayev A.A. Yuqori malakali voleybolchilarda maxsus ish qobiliyatining tezkorlik-kuch komponentlari. – O'zDJTSU.
4. Yosh voleybolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini oshirishning pedagogik asoslari. – Zenodo, 2026.
5. Madaminov O.N. Voleybolchi talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish vositalari. – Qo'qon DPI Ilmiy xabarlari, 2025.
6. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. O'quv qo'llanma. – O'zDJTSU.
7. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – NamDU, 2024.
8. Abduraxmonov U. Umumta'lim maktablarida o'quvchilarning matematikaga kognitiv qiziqishlarini rivojlantirishning zamonaviy pedagogik texnologiyasi. – University Research Base, 2024.