



International Congress on Economics, Management and Business Studies

Hosted Online from New York, USA

Date: 23rd June , 2026

Website: <https://econferencia.com>

VOLEYBOLDA JISMONIY TAYYORGARLIK VA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH

Shokirov Shuhrat Gayratovich

Qo‘qon davlat universiteti v.b dotsenti

Jismoniy madaniyat kafedrasida o‘qituvchisi

Email: shuxratjonshokirov73@gmail.com

Annotatsiya

Ushbu maqolada voleybol sport turida jismoniy tayyorgarlik va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishning nazariy-metodik asoslari, samarali vositalar va usullar tahlil qilinadi. Tadqiqotda umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning sport mahoratini shakllantirishdagi o‘rni, kuch, tezlik, sakrovchanlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan zamonaviy mashg‘ulot yondashuvlari (plyometrik mashqlar, elastik lentalar bilan ishlash, turli sirtlarda mashg‘ulot o‘tkazish) batafsil yoritiladi. Maqolada yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish, differensial yondashuv va mashg‘ulot yuklamalarini to‘g‘ri dozlash masalalari alohida tahlil qilinadi.

Kalit so‘zlar: voleybol, jismoniy tayyorgarlik, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, jismoniy sifatlarni, tezkor-kuch tayyorgarligi, sakrovchanlik, plyometrik mashqlar, elastik lentalar mashg‘ulotlari, harakatli o‘yinlar.

Zamonaviy voleybol o‘zining yuqori intensivligi, tezligi va atletizmi bilan ajralib turadi. O‘yin davomida voleybolchilar ko‘plab sakrashlar, tezkor harakatlar, yiqilishlar va boshqa murakkab texnik elementlarni bajaradilar. Bir besh setli o‘yin davomida har bir o‘yinchi o‘rtacha 250 dan ortiq sakrashni amalga oshirishi mumkin. Bunday sharoitda jismoniy tayyorgarlik o‘yinchilarning texnik usullarni samarali bajarishi, sezilarli jismoniy yuklamalarga bardosh berishi va



International Congress on Economics, Management and Business Studies

Hosted Online from New York, USA

Date: 23rd June , 2026

Website: <https://econferencia.com>

o‘yinlardan so‘ng tez tiklanishi imkonini beruvchi asosiy omilga aylanadi . Voleybolchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash metodikasi bola organizmining yoshga bog‘liq jihatlari bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, o‘smirlik davrida to‘g‘ri rejalashtirish va dozalash alohida ahamiyat kasb etadi . Jismoniy tayyorgarlik – bu sportchining jismoniy sifatleri 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 . Mahalliy va chet ellik mutaxassislarning fikriga ko‘ra, voleybolchilarning yuqori jismoniy tayyorgarligi texnik va taktik mahorat bilan birgalikda g‘alaba qozonishda asosiy rol o‘ynaydi. Voleybolchilarning jismoniy sifatleri quyidagi asosiy tarkibiy qismlarni o‘z ichiga oladi: kuch, tezlik, sakrovchanlik, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik. Ushbu sifatlarning uyg‘un rivojlanganligi sportchining o‘yin faoliyati samaradorligini belgilaydi .

Kuch va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish. Voleybolda kuch, ayniqsa, hujum zarbasi, blok qo‘yish va to‘pni o‘yinga kiritish kabi texnik elementlarni bajarishda muhim ahamiyatga ega. Sakrovchanlik va otish kuchini oshirishga qaratilgan mashqlar voleybolchilarning o‘yin samaradorligini sezilarli darajada oshiradi . Kuch qobiliyatlari natijaviylikni belgilab beruvchi va o‘yinchining ko‘p qirrali faoliyatini kafolatlovchi – harakat tezligi, zarba kuchi, epchillik, sakrovchanlik, maxsus chidamlilik kabi elementlarning rivojlanishiga asos bo‘ladi.

Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, plyometrik mashqlar voleybolchilarning sakrovchanlik va tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda yuqori samara beradi. Sakrashning intensivligi voleybolni boshqa sport



International Congress on Economics, Management and Business Studies

Hosted Online from New York, USA

Date: 23rd June , 2026

Website: <https://econferencia.com>

o‘yinlaridan ajratib turadigan xususiyat hisoblanadi . Plyometrik mashg‘ulotlar dasturlari (turli sirtlarda – quruq yer, qum, suvda) voleybolchilarning vertikal va gorizontal sakrash ko‘rsatkichlarini, shuningdek, yo‘nalish o‘zgartirish tezligi va kuch ko‘rsatkichlarini oshirishga yordam beradi . 8 haftalik plyometrik mashg‘ulotlar natijasida voleybolchilarda sakrash ko‘rsatkichlari sezilarli darajada (4,4% dan 9,5% gacha) yaxshilanishi qayd etilgan . Tadqiqotlarga ko‘ra, suvda va qumda o‘tkazilgan plyometrik mashg‘ulotlar quruq yerdagiga nisbatan sakrovchanlik va tezlik-kuch ko‘rsatkichlarini yaxshilashda ustunlikka ega bo‘lishi mumkin, chunki suvning qarshiligi va qumning beqarorligi mushak tolalariga yuqori yuklama berib, kuchli adaptiv o‘zgarishlarga olib keladi .

Elastik lentalar (resistance bands) bilan mashg‘ulotlar ham voleybolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita ekanligi isbotlangan. Bir tadqiqot natijalariga ko‘ra, ikki oylik elastik lentalar yordamida o‘tkazilgan mashg‘ulotlar dasturi tajriba guruhida hujum zarbasi samaradorligini 20,5%, blok ko‘rsatkichini 18,2%, turg‘un holatdan vertikal sakrashni 9,7%, harakatdagi sakrashni 5,4% va surg‘i mashqlarini 35,8% ga yaxshilagan . Elastik lentalar bilan ishlash mushaklarning turli harakat burchaklarida ishlashiga imkon beradi va an’anaviy og‘irliklar bilan mashq qilishga qaraganda bo‘g‘inlarga kamroq yuk beradi.

Tezlik sifatini rivojlantirish. Voleybolda tezlik uchta asosiy shaklda namoyon bo‘ladi: motor reaksiya tezligi, harakat tezligi va yakka harakat tezligi. O‘yin davomida to‘p tezligining ortishi va harakatlar intensivligining oshishi texnik-taktik harakatlarni tez amalga oshirish zaruratini 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. Interval sprint mashg‘ulotlari voleybolchilarning tezlik va chidamlilik ko‘rsatkichlarini oshirishga yordam beradi .



International Congress on Economics, Management and Business Studies

Hosted Online from New York, USA

Date: 23rd June , 2026

Website: <https://econferencia.com>

Chaqqonlik va muvozanatni rivojlantirish. 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. 12 haftalik dinamik cho‘zish va tana stabilizator mushaklarini (core stability) rivojlantirish bo‘yicha kompleks dastur U-16 yosh guruhidagi voleybolchilarda T-test bo‘yicha chaqqonlik ko‘rsatkichini 5,7% ga yaxshilagan, dinamik muvozanat esa 8-12% ga oshgan. Maxsus mashqlar va harakatli o‘yinlar yordamida voleybolchilarda chaqqonlikni rivojlantirish samarali natijalar beradi.

Chidamlilikni rivojlantirish. Voleybol o‘yini uzoq davom etishi va yuqori intensivlikka ega bo‘lishi sababli, chidamlilik muhim jismoniy sifat hisoblanadi. Voleybol o‘yining o‘ziga xos xususiyati shundaki, u 3-7 soniyalik yuqori intensivlikdagi harakatlar va 20 soniyagacha davom etadigan qisqa dam olish intervallarining almashinuviga asoslangan. 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. Interval mashg‘ulotlarda qisqa dam olish intervallari yurak-qon tomir tizimi chidamliligini, uzoqroq dam olish intervallari esa anaerob va jismoniy imkoniyatlarni yaxshilashga ko‘proq hissa qo‘shadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish. 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. Dinamik cho‘zish mashqlari voleybolchilarning harakat ko‘lamini oshiradi va mushaklar faoliyatini yaxshilaydi. Egiluvchanlikni rivojlantirish mashg‘ulotlarga tayyorgarlik qismida va yakunlovchi qismida muntazam kiritilishi zarur.



International Congress on Economics, Management and Business Studies

Hosted Online from New York, USA

Date: 23rd June , 2026

Website: <https://econferencia.com>

Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda quyidagi samarali mashg'ulot turlari qo'llanilishi mumkin :

Plyometrik mashqlar – sakrovchanlik va portlovchi kuchni rivojlantirish uchun

Kuch mashqlari – mushak kuchini oshirish uchun (og'irliklar, elastik lentalar)

Interval sprint mashg'ulotlari – tezlik va tezkor chidamlilikni rivojlantirish uchun

Harakatli o'yinlar – chaqqonlik va tezkorlikni rivojlantirish uchun

Dinamik cho'zish va core stability mashqlari – egiluvchanlik va muvozanatni yaxshilash uchun

Turli sirtlarda mashg'ulotlar – mushaklarning turli rejimlarda ishlashini ta'minlaydi

Mashg'ulotlarni tashkil etishda yoshga bog'liq o'zgarishlarni hisobga olish muhim. O'smirlik 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. Yakuniy xulosalar shuni ko'rsatadiki, voleybolchilarning jismoniy sifatlarini tizimli va kompleks rivojlantirish ularning texnik-taktik mahoratini oshirishning poydevori hisoblanadi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning uyg'unligi, zamonaviy vositalar (plyometrik mashqlar, elastik lentalar, interval mashg'ulotlar, harakatli o'yinlar) va usullarni qo'llash, yosh va individual xususiyatlarni hisobga olish – bularning barchasi voleybolchi tayyorgarligining samaradorligini ta'minlaydi. Maqolada keltirilgan metodik tavsiyalar amaliyotchi murabbiylar va jismoniy tarbiya o'qituvchilariga voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini ilmiy asosda tashkil etishda, ularning musobaqa faoliyatida yuqori natijalarga erishishiga ko'maklashishda xizmat qilishi mumkin.



International Congress on Economics, Management and Business Studies

Hosted Online from New York, USA

Date: 23rd June , 2026

Website: <https://econferencia.com>

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Uraimov J.T. Voleybolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi. – Namangan davlat universiteti, 2025.
2. Nassar A.F.O. va boshq. The Impact of Training Program Utilizing Elastic Bands on Selected Physical and Skill Variables among Volleyball Players. – International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences, 2024.
3. Yosh voleybolchilarning tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirishda harakatli o‘yinlarni qo‘llash texnologiyasi. – Zenodo, 2023.
4. Mancini A. va boshq. Chronic Effects of a Dynamic Stretching and Core Stability Exercise Protocol on Physical Performance in U-16 Volleyball Players. – Sports (Basel), 2025.
5. Boltayev A.A. Yuqori malakali voleybolchilarda maxsus ish qobiliyatining tezkorlik-kuch komponentlari. – O‘zDJTSU.
6. Sylvester R. va boshq. The effect of plyometric training on stretch-shortening cycle function in female volleyball players. – Frontiers in Physiology, 2024.
7. Yosh voleybolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarliklarini oshirishning pedagogik asoslari. – Zenodo, 2026.
8. Tao T. va boshq. Physiological and Performance Adaptations to Varying Rest Distributions During Sprint Interval Training in Female Volleyball Players. – International Journal of Sports Physiology and Performance, 2024.
9. Jariono G. va boshq. Physical Activity Training Methods to Improve the Physical Condition of Volleyball Players: A Systematic Review. – 2023.
10. The influence of training surface on the effectiveness of plyometric training on physical fitness of volleyball players. – Scientific Reports (Nature), 2025.
11. Madaminov O.N. Voleybolchi talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish vositalari. – Qo‘qon DPI Ilmiy xabarlari, 2025.