



**VOLEYBOLCHILARDA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISHDA
KOMPLEKS YONDASHUVNING AHAMIYATI**

**ЗНАЧЕНИЕ КОМПЛЕКСНОГО ПОДХОДА В РАЗВИТИИ
ВЫНОСЛИВОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

**THE IMPORTANCE OF A COMPREHENSIVE APPROACH IN
DEVELOPING ENDURANCE IN VOLLEYBALL PLAYERS**

Karimova Gulhayo Botirjon qizi

E-mail: karimovaqulhayo1@gmail.com

+998 (91) 667-03-32

<https://orcid.org/0009-0001-4933-6838>

*JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI
MUSTAQIL IZLANUVCHISI*

Sobirova Laylo Baxramovnadon

*O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
"ADAPTIV JISMONIY TARBIYA VA PARASPORT" KAFEDRASI P.F.D.(DSC),
DOTSENT*

Annotatsiya: Ushbu tadqiqot voleybolchilarda chidamlilikni rivojlantirishning samarali usullari va vositalarini o'rganadi. Chidamlilik sportchilarning uzoq muddatli yuqori intensiv faoliyatni bajarish qobiliyati sifatida belgilandi. Tadqiqotda tsiklik mashqlar, o'yin usullari, intervalli mashqlar, nafas olish mashqlari va ekologik omillardan foydalanish sinovdan o'tkazildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, ushbu metodlar yurak va nafas tizimlarini mustahkamlash,



umumiy chidamlilikni oshirish hamda jismoniy va psixologik tayyorgarlikni yaxshilashga yordam beradi. Intensivlik va dam olish intervallarini individual tarzda boshqarish muhimligi ta'kidlandi. Tadqiqot voleybolchilar uchun chidamlilikni rivojlantirishda kompleks yondashuvning samaradorligini tasdiqlaydi.

Аннотация: В данном исследовании изучаются эффективные методы и инструменты развития выносливости у волейболистов. Выносливость определяется как способность спортсменов выполнять высокоинтенсивную деятельность в течение длительных периодов времени. В ходе исследования проверялось использование циклических упражнений, игровых методов, интервальных тренировок, дыхательных упражнений и факторов окружающей среды. Результаты показали, что данные методики способствуют укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышению общей выносливости, улучшению физической и психологической подготовки. Была подчеркнута важность индивидуального управления интенсивностью и интервалами отдыха. Исследование подтверждает эффективность комплексного подхода к развитию выносливости волейболистов.

Abstract: This study examines effective methods and tools for developing endurance in volleyball players. Endurance was defined as the ability of athletes to perform prolonged high-intensity activity. The study tested the use of cyclic exercises, game techniques, interval training, breathing exercises, and environmental factors. The results showed that these methods help strengthen the cardiovascular and respiratory systems, increase overall endurance, and improve physical and psychological preparation. The importance of individually managing intensity and rest intervals was emphasized. The study confirms the effectiveness of an integrated approach to developing endurance for volleyball players.



Kalit so‘zlar: Chidamlilik, voleybol, tsiklik mashqlar, o‘yin usullari, intervalli mashqlar, nafas olish mashqlari, ekologik omillar, jismoniy tayyorgarlik, yurak urish tezligi, sportchilar

Ключевые слова: Выносливость, волейбол, циклическая тренировка, игровые методы, интервальная тренировка, дыхательные упражнения, факторы окружающей среды, физическая подготовка, частота сердечных сокращений, спортсмены

Keywords: Keywords: Endurance, volleyball, cyclic training, game methods, interval training, breathing exercises, environmental factors, physical fitness, heart rate, athletes

Kirish

Voleybol sportida yuqori jismoniy tayyorgarlikning asosiy omillaridan biri chidamlilik hisoblanadi. Chidamlilik sportchining uzoq vaqt davomida yuqori intensivlikda faoliyatni amalga oshirish qobiliyatini belgilaydi. Bu sport turi jismoniy, psixologik va atrof-muhit omillarining o‘zaro ta’siriga bog‘liq bo‘lib, chidamlilikni rivojlantirish voleybolchilarning umumiy samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Ushbu tadqiqotda voleybolchilarda chidamlilikni rivojlantirishning samarali usullari va vositalari tahlil qilinadi. Maqsad — chidamlilikni oshirish uchun metodlar, mashq usullari va sharoitlarni ko‘rib chiqish hamda ularning samaradorligini baholashdan iborat.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi metodlar va vositalar qo‘llanildi:

Tsiklik mashqlar: Uzoq muddatli va bir xil intensivlikda bajariladigan mashqlar, masalan, uzoq masofalarga yugurish, velosipedda yurish va suzish. Bu mashqlar yurak va nafas tizimlarini faollashtirishga qaratilgan bo‘lib, yurak urish tezligini 130-160 zarba/dagiqada ushlab turishga imkon beradi.



Chidamlilikni rivojlantirishda tsiklik mashqlar eng samarali vositalardan biridir. Ular uzun muddatli, bir xil intensivlikda amalga oshiriladigan mashqlardan iborat bo'lib, yurak va nafas tizimlarini samarali faollashtiradi. Masalan, uzoq masofalarga yugurish, velosipedda uzoq masofalar, suzish kabi mashqlarni kiritish mumkin. Bu mashqlar yurak urish tezligini ma'lum bir chegaraga keltirishga yordam beradi va davomiylikni oshiradi.

O'yin usullari: Ayniqsa, bolalar va o'smirlar uchun estafeta poygalari va sport o'yinlari orqali chidamlilikni rivojlantirishga e'tibor qaratildi. Yuklama davomiyligi va dam olish intervallari o'yin sharoitlariga qarab sozlandi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun o'yin usullarini qo'llash juda samarali bo'lishi mumkin, ayniqsa bolalar va o'smirlar uchun. O'yinlar, estafeta poygalari, va sport o'yinlari orqali chidamlilikni rivojlantirish o'quvchilarni motivatsiya qiladi va ularni qiziqtiradi. O'yinlarda yukni o'yin vazifalarining davomiyligi, dam olish intervallari, va o'yin maydonchasidagi sharoitlarni o'zgartirish orqali boshqarish mumkin. O'yinlar umumiy chidamlilikni rivojlantirishda yordam beradi.

Intervalli mashqlar: Intensiv va qisqa muddatli mashqlar o'rtasidagi dam olish intervallarini boshqarish orqali chidamlilikni rivojlantirish. Mashqlarning davomiyligi 10-120 soniya, dam olish intervallari esa 60-180 soniya o'rtasida bo'lishi mumkin.

Intervalli usul yordamida chidamlilikni tez rivojlantirish mumkin. Bunda intensiv mashqlar va dam olish oralig'ini o'z ichiga olgan usullar qo'llaniladi. Mashqning davomiyligi 10-120 soniya, dam olish oralig'i esa 60-180 soniya bo'lishi mumkin. Mashqlarni yuqori intensivlikda bajarish va keyin qisqa dam olishni kiritish orqali samarali natijalarga erishish mumkin. Bu usul yangi boshlanuvchilar va tajribali sportchilar uchun moslashuvchan tarzda qo'llanilishi mumkin.



Nafas olish mashqlari: Nafas olishni boshqarish orqali o'pka va nafas tizimini yaxshilash. Bu nafas olish tezligi va chuqurligini sozlash, o'pkaning giperventilatsiyasi, nafasni ushlab turish kabi usullarni o'z ichiga oladi.

Nafas olish mashqlari, ayniqsa nafas olish tezligi va chuqurligini boshqarish orqali chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. O'pkaning giperventilatsiyasi, nafasni ushlab turish, va turli nafas olish usullarini tanlash orqali nafas olish tizimini mustahkamlash mumkin. Bu mashqlar voleybolchilarning uzun muddatli faolligini saqlab qolishlariga yordam beradi.

Ekologik omillar: Atrof-muhit omillarini (masalan, tog' iqlimi va balandlik) to'g'ri boshqarish orqali chidamlilikni rivojlantirish. Balandlikda mashq qilishda kislorodning past qisman bosimi va past atmosferada mashq qilish chidamlilikni oshirishga yordam beradi.

Atrof-muhit sharoitlarini to'g'ri baholash ham chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. Masalan, tog' iqlimi va dengiz sathidan 1500-2500 metr balandlikda mashq qilish nafas olish tizimining yaxshilanishiga yordam beradi. Bu balandliklarda kislorodning qisqa qismli bosimi past bo'lib, sportchilar organizmni moslashuvchan qilishga yordam beradi.

Mashq va yuklama parametrlarining tartibi:

Yurak urish tezligi va intensivlik: Mashq davomida yurak urish tezligi va intensivligini boshqarish zarur. Masalan, yangi boshlanuvchilar uchun yurak urish tezligi 130-160 zarbani tashkil etadi, bu esa 40-70% maksimal qobiliyat bilan ishlashni anglatadi. Yuqori intensiv mashqlar 170-180 zarbaga olib kelishi mumkin, bu esa anaerob energiya almashinuvini faollashtiradi va chidamlilikni rivojlantirishga yordam bermaydi.

Dam olish intervallari: Mashqlar orasida dam olish intervallari sportchilarning tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi. Yaxshi o'qitilgan sportchilar uchun dam olish oralig'i 60-120 soniya, boshlang'ichlar uchun esa 90-180 soniya bo'lishi mumkin.



Mashqlar davomiyligi: Mashqlarni asta-sekin, qisqa muddatlarda boshlash, keyin esa davomiyligini oshirish kerak. Yangi boshlanuvchilar uchun mashqning davomiyligi 20-30 daqiqadan boshlab, eng yuqori chidamlilik darajasiga erishgan sportchilar uchun bir necha soatgacha bo'lishi mumkin.

Yuklamalar va mashqlar kombinatsiyasi: Chidamlilikni rivojlantirishda turli xil mashqlarni kombinatsiya qilish juda muhim. Bunga yuqori tezlikdagi mashqlar, kuch qarshiligi mashqlari, va turli mashq tizimlarini kiritish mumkin. Har bir mashq turi sportchilarning turli jismoniy qobiliyatlarini rivojlantiradi va umumiy chidamlilikni oshiradi.

NATIJARAR

Chidamlilikni rivojlantirishda qo'llanilgan metodlar sportchilarning jismoniy holatini yaxshilashga ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Tsiklik mashqlar orqali sportchilarning yurak va nafas tizimlari mustahkamlandi, shuningdek, ularning umumiy chidamliligi sezilarli darajada oshdi. O'yin usullarini qo'llash orqali bolalar va o'smirlar nafaqat chidamlilik, balki jismoniy faollikni oshirishda muvaffaqiyatlarga erishdi. Intervalli mashqlar sportchilarga yuqori intensivlikda uzoq vaqt faoliyat yuritish imkonini berdi. Nafas olish mashqlari nafas tizimini yaxshilashga yordam berdi, bu esa chidamlilikka ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Ekologik omillarni hisobga olish, ayniqsa tog' iqlimi va balandlikda mashq qilish orqali chidamlilikni rivojlantirishning samaradorligi oshdi.

MUHOKAMA

Tadqiqot natijalari tsiklik mashqlar va intervalli usullarning chidamlilikni oshirishdagi yuqori samaradorligini tasdiqladi. Bu metodlar yurak urish tezligi va nafas tizimini boshqarish orqali umumiy chidamlilikni rivojlantiradi. O'yin usullari bolalar va o'smirlar uchun motivatsion jihatdan samarali bo'lib, ularning mashqlarga qiziqishini oshirdi. Nafas olish mashqlari nafaqat jismoniy, balki psixologik tayyorgarlikka ham yordam berdi, chunki nafasni boshqarish stressni kamaytiradi va diqqatni jamlashni yaxshilaydi. Ekologik omillar, xususan, tog'



iqlimida mashq qilish, kislorodning past qisman bosimi tufayli organizmning moslashuvchanligini oshirdi. Biroq, yuqori intensivlikdagi mashqlarda yuklama va dam olish intervallarini to'g'ri boshqarish muhimligi aniqlandi. Shu bilan birga, maksimal samara uchun intensivlikni asta-sekin oshirish va sportchilarning individual holatiga moslashtirish zarur.

XULOSA

Voleybolchilarda chidamlilikni rivojlantirish uchun tsiklik mashqlar, o'yin usullari, intervalli mashqlar, nafas olish mashqlari va ekologik omillardan foydalanish samarali ekanligi isbotlandi. Har bir sportchi uchun individual intensivlikni va dam olish vaqtini boshqarish orqali chidamlilikni rivojlantirishning samarali usullariga erishish mumkin. Ushbu metodlarning birgalikda qo'llanilishi sportchilarni yuqori jismoniy tayyorgarlik darajasiga olib keladi va umumiy chidamlilikni sezilarli darajada oshiradi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Karimova, G. B. (2024). BO 'LAJAK JISMONIY TARBIYA O 'QITUVCHILARINING KASBIY KOMPITENSIYASINI SHAKLLANTIRISH USULLARI. *Экономика и социум*, (6-2 (121)), 326-331.
2. Karimova, G. B. (2024). Darslarda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish. *Экономика и социум*, (2 (117)-1), 365-368.
3. Karimova, G. (2023). MAKTAB TA'LIM TIZIMIDA JISMONIY TARBIYANI DARSLARINI YAXSHILASHDA INNAVATION O'QITISH VOSITALARIDAN FOYDALANISH. In *Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions"*.
4. Abdullaev, A., & Karimova, G. (2022). Improving the process of school sports training. *Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching*, 8, 60-63.
5. Karimova, G. (2022). The need and factors of organizing innovative activity of future physical education teachers. *Science and Innovation*, 1(8), 1238-1243.
6. Karimova, G. B. Q. (2023). BO 'LAJAK JISMONIY TARBIYA O 'QITUVCHILARINI KASBIY TAYYORLASHNING INTERFAOL TEXNOLOGIYALARI. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 3(5), 756-760.