



**MAVZU: TAYYORGARLIK DAVRIDA VOLEYBOLCHILARNING
TAKTIK-TEXNIK JISMONIY SIFATLARINI OSHIRISH.**

*Toshkent xalqaro moliyaviy boshqaruvi va texnologiyalar universiteti
1bosqich magistranti*

Iskandarov Shaxriyor Xalimovich

Annotatsiya: Voleybol sport turida muvaffaqiyatga erishishda tayyorgarlik davrida o'tkaziladigan maxsus jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati o'rganildi. Tadqiqotda 18-25 yosh oralig'idagi 30 nafar voleybolchi ishtirok etdi. 8 hafta davomida o'tkazilgan kompleks mashg'ulot dasturi (kuch, tezlik, chaqqonlik, muvozanatni oshiruvchi mashqlar) natijalarida sportchilarning vertikal sakrash balandligi 15%, tezkorlik ko'rsatkichi 12%, reaksiya tezligi 20% ga oshgani aniqlandi. Tadqiqot, tayyorgarlik davrida individual jismoniy parametrlarni hisobga olgan holda rejalashtirilgan mashg'ulotlarning samaradorligini tasdiqladi.

Kalit so'zlar: voleybol, jismoniy tayyorgarlik, tayyorgarlik davri, sport mashqlari, fizik ko'rsatkichlar.

Abstract: The importance of special physical training during the preparatory period in achieving success in volleyball was studied. The study involved 30 volleyball players aged 18-25. The results of an 8-week comprehensive training program (strength, speed, agility, balance exercises) showed that the athletes' vertical jump height increased by 15%, agility by 12%, and reaction speed by 20%. The study confirmed the effectiveness of planned training during the preparatory period, taking into account individual physical parameters. Keywords: volleyball, physical training, preparatory period, sports training, physical indicators.



Keywords: volleyball, physical training, preparation period, sports exercises, physical indicators.

Voleybol — dinamik sport turi bo‘lib, o‘yinchilardan yuqori darajadagi kuch, tezlik, chaqqonlik, muvozanat va anaerob quvvatni talab qiladi. Zamonaviy sportda raqobatbardoshlikni oshirish uchun tayyorgarlik davrida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish strategiyalari muhim ahamiyatga ega (Smith et al., 2020). Voleybolchilarning muvaffaqiyati, asosan, ikkita aspektga bog‘liq: **vertikal sakrash balandligi** (blok, hujum zarbalari uchun) va **tezkor reaksiya qobiliyati** (to‘pni qaytarish, pozitsiyani o‘zgartirishda). Biroq, ko‘pgina tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, sportchilarning individual fiziologik xususiyatlari va zaif tomonlari e‘tiborga olinmasa, standart mashg‘ulot dasturlari samarasiz bo‘lishi mumkin (Garcia et al., 2021).

O‘rganilayotgan muammoning dolzarbligi shundaki, O‘zbekiston voleybol jamoalarining xalqaro miqyosdagi natijalari hali ham istalgan darajada emas. Buning sabablaridan biri — tayyorgarlik bosqichida **individual yondashuvning etishmasligi** va asosan umumiy jismoniy tayyorgarlikka e‘tibor qaratilishi. Masalan, ayrim murabbiylar tomonidan vertikal sakrashni oshirish uchun faqat og‘irlik ko‘tarish mashqlari qo‘llaniladi, holbuki plyometrik mashqlar bilan kombinatsiya qilinganda samara 2 baravar ortadi (Hernández-Davó, 2023).

Ushbu tadqiqotning **ilmiy yangiligi** — tayyorgarlik davrida voleybolchilarning *zaif jismoniy ko‘rsatkichlarini aniqlash* va ularni bartaraf etuvchi kompleks mashg‘ulot dasturini eksperimental yo‘l bilan ishlab chiqishdir. **Asosiy gipoteza:** Individual testlar asosida rejalashtirilgan mashg‘ulotlar standart dasturlarga nisbatan jismoniy ko‘rsatkichlarni tezroq va samaraliroq oshirishga imkon beradi.

adqiqot guruhi: 30 nafar erkak voleybolchi (yoshi 18-25, tajribasi 3+ yil).



Davomiylik: 8 hafta, haftada 5 mashg‘ulot.

Mashg‘ulot dasturi:

Kuch mashqlari: Squat, plyometrik sakrashlar, core-muskulaturani mustahkamlash.

Tezlik va chaqqonlik: Qisqa masofali sprintlar, tezkor yo‘nalish o‘zgartirish.

Muvozanat: Boshlang‘ich holatda ko‘tarilgan platformada muvozanatni saqlash.

O‘lchovlar: Vertikal sakrash (Vertec test), 20 m sprint (tezlik), Y-balans test (muvozanat), reaksiya vaqti (Brower tizimi).

Natijalar (Results)

Ko‘rsatkich	Dastlabki o‘rtacha	Yakuniy o‘rtacha	O‘sish (%)
Vertikal sakrash	58 sm	67 sm	15%
20 m sprint	3.4 soniya	3.0 soniya	12%
Y-balans test	82%	91%	11%
Reaksiya vaqti	0.45 soniya	0.36 soniya	20%

Natijalar shuni ko‘rsatdiki, tayyorgarlik davrida plyometrik va kuch mashqlarining kombinatsiyasi voleybolchilarning eksplosiv kuchini sezilarli darajada oshirishi mumkin (Hernández-Davó et al., 2023). Biroq, tadqiqatning cheklovlari — kichik namunaviy hajm va qisqa davomiylikdir. Kelajakda ayol sportchilar va yosh toifalarida ham shunga o‘xshash tadqiqotlar o‘tkazish tavsiya etiladi.



Xulosa: Tayyorgarlik davrida individual jismoniy zaifliklarni bartaraf etuvchi kompleks mashg'ulotlar voleybolchilarning raqobatbardoshligini oshirishda muhim rol o'ynaydi. Olingan natijalar sport murabbiylari uchun amaliy qo'llanma sifatida ishlatilishi mumkin. 8 haftalik eksperimental tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, tayyorgarlik davrida voleybolchilarning individual jismoniy zaifliklarini bartaraf etuvchi kompleks mashg'ulotlar jismoniy ko'rsatkichlarni sezilarli darajada oshirishga imkon beradi. Vertikal sakrash balandligining 15% ga, tezkorlikning 12% ga va reaksiya tezligining 20% ga o'sishi, murabbiylar uchun an'anaviy yondashuvlardan (faqat kuch yoki chidamlilik mashqlari) ko'ra integratsiyalashgan metodologiyaning ustunligini tasdiqlaydi.

Individual yondashuv: Sportchilarni dastlabki testlar asosida guruhlash va ularning zaif tomonlari uchun maxsus mashqlarni rejalashtirish samaradorlikni oshirishning asosiy kalitidir.

Murabbiylar uchun qo'llanma: Loyihada qo'llangan usullar (plyometriya + dinamik kuch mashqlari + muvozanatni mustahkamlash) O'zbekiston voleybol federatsiyasi tomonidan standart tayyorgarlik dasturiga kiritilishi mumkin.

Xulosa qilib aytganda, tayyorgarlik *jarayonini ilmiy asoslash* va *individual yondashuvga o'tish* zamonaviy voleybolning rivojlanishida hal qiluvchi omil bo'lib, bu yondashuv nafaqat O'zbekiston, balki boshqa mamlakatlar sport tizimi uchun ham qimmatli tajriba bo'lishi mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

Abdullaev, R., Karimov, S., & Yusupova, M. (2023). Analysis of Physical Fitness Levels Among Uzbek Volleyball Players. *Central Asian Journal of Sports Science*, 15(4), 22-30.



Clark, M.A., Lucett, S.C., & Sutton, B.G. (2019). *NASM Essentials of Sports Performance Training* (2nd ed.). Jones & Bartlett Learning.

Kilic, Ö., & Ince, G. (2020). The Role of Balance Training in Injury Prevention for Volleyball Players. *Journal of Athletic Training*, 55(8), 801-810. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-55.8.02>

FIVB (2023). *International Volleyball Federation Technical Report: Global Trends in Volleyball Training*. Retrieved from <https://www.fivb.com/reports>