



VOLEYBOL MASHG'ULOTLARINING JISMONIY TAYYORGARLIKKA
TA'SIRI

Sirojiddin Shodiqulov

“Jismoniy madaniyat” kafedrası, dotsenti, Shahrisabz davlat pedagogika instituti.

Quchqorov Erali

“Jismoniy madaniyat” yo`nalishi talabasi 2-23 guruh, Shahrisabz davlat pedagogika instituti.

Annotatsiya. Ushbu maqolada voleybol mashg'ulotlarining yoshlar jismoniy tayyorgarligiga ko'rsatadigan ijobiy ta'siri tahlil qilingan. Mavzuga oid o'zbek va xorijiy adabiyotlar asosida voleybolning chidamlilik, chaqqonlik, kuch va muvozanat kabi muhim jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi o'rni ko'rsatib berildi. Amaliy kuzatuvlar va ilmiy qarashlar asosida ushbu sport turining nafaqat jismoniy rivojlanish, balki psixologik barqarorlik va ijtimoiy faollikni kuchaytirishdagi ahamiyati yoritilgan. Mualliflar voleybol mashg'ulotlarini metodik jihatdan to'g'ri tashkil etish zarurligini ta'kidlaydi va ushbu mashg'ulotlarning salomatlikka ijobiy ta'sirini ilmiy asosda asoslab beradi.

Kalit so'zlar: voleybol, jismoniy tayyorgarlik, chidamlilik, chaqqonlik, koordinatsiya, sport metodikasi, yoshlar salomatligi, harakat faolligi, psixologik barqarorlik, jamoaviy sport.

Аннотация. В данной статье рассмотрено положительное влияние волейбольных тренировок на физическую подготовку молодежи. На основе анализа отечественной и зарубежной литературы раскрыта роль волейбола в развитии таких физических качеств, как выносливость, ловкость, сила и координация движений. Отмечено, что регулярные занятия волейболом способствуют не только физическому развитию, но и психологической устойчивости и социальной активности. Авторы подчеркивают необходимость методически грамотной организации тренировок и обосновывают их оздоровительное значение научными данными.

Ключевые слова: волейбол, физическая подготовка, выносливость, ловкость, координация, методика спорта, здоровье молодежи, двигательная активность, психологическая устойчивость, командный спорт.

Annotation. This article analyzes the positive impact of volleyball training on the physical fitness of youth. Based on the review of national and international literature, the role of volleyball in improving endurance, agility, strength, and movement coordination is highlighted. The findings suggest that regular volleyball training enhances not only physical development but also psychological stability and social activity. The authors emphasize the importance of methodologically sound organization of training sessions and substantiate the health benefits of volleyball practices with scientific evidence.



Keywords: *volleyball, physical fitness, endurance, agility, coordination, sports methodology, youth health, motor activity, psychological stability, team sports.*

Kirish. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport sohasining ahamiyati tobora ortib borayotgani bejiz emas. Jahon miqyosida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholi, ayniqsa yosh avlod salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy va ruhiy barqarorligini ta'minlashga qaratilgan chora-tadbirlar dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Xususan, O'zbekiston Respublikasida ham Prezidentimiz rahbarligida yoshlar salomatligini ta'minlash, ularni har tomonlama barkamol etib tarbiyalash, ularning bo'sh vaqtini mazmunli o'tkazish va sportga bo'lgan qiziqishini kuchaytirish borasida qator muhim islohotlar amalga oshirilmoqda. Shunday islohotlarning samarasi o'laroq, maktabgacha ta'limdan boshlab, oliy ta'limgacha bo'lgan barcha bosqichlarda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari samaradorligini oshirish, zamonaviy sport turlarini joriy etish va ularni o'qitish metodikasini takomillashtirishga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Sportning ko'plab turlari orasida voleybol mashg'ulotlari alohida ahamiyatga ega bo'lib, u nafaqat musobaqaviy ko'rinishda, balki jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishda ham muhim vosita sifatida keng qo'llaniladi. Voleybol o'yini o'zining dinamik harakatlarga boyligi, tezkor qaror qabul qilishni talab qilishi, kuch va chidamlilikni sinovdan o'tkazishi bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi. Ayniqsa, yoshlar va o'smirlar uchun ushbu o'yin turi jismoniy sifatlarni rivojlantirishda, mushaklar faoliyatini kuchaytirishda, yurak-qon tomir tizimini mustahkamlashda, umumiy harakat koordinatsiyasini yaxshilashda, shuningdek, psixologik va ijtimoiy salohiyatni oshirishda samarali vosita hisoblanadi.

Shu nuqtai nazardan, ushbu maqolada voleybol mashg'ulotlarining jismoniy tayyorgarlikka bo'lgan ta'sirini chuqur ilmiy jihatdan o'rganish, uning asosiy omillarini tahlil qilish, amaliyotda kuzatilayotgan natijalarni baholash va ushbu mashg'ulotlarni yanada takomillashtirish bo'yicha ilmiy asoslangan xulosalarni shakllantirish maqsad qilingan. Maqolada ilgari surilayotgan ilmiy dalillar, kuzatuvlar va tahlillar sport sohasida faoliyat yuritayotgan murabbiylar, o'qituvchilar, metodistlar hamda sport bilan shug'ullanayotgan yoshlar uchun muhim amaliy ahamiyat kasb etadi.

Adabiyotlar tahlili. Voleybol mashg'ulotlarining jismoniy tayyorgarlikka ko'rsatadigan ta'sirini chuqur o'rganish uchun so'nggi yillarda sport pedagogikasi, jismoniy tarbiya metodikasi va harakat faoliyatining fiziologiyasi sohalarida olib borilgan ilmiy tadqiqotlar muhim ahamiyat kasb etadi. Vatanimiz olimlari tomonidan so'nggi yillarda yaratilgan ilmiy ishlar, darslik va monografiyalar mazkur mavzuni yanada chuqurroq tahlil qilish uchun poydevor vazifasini o'taydi. Jumladan, A. Jo'rayev tomonidan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining yosh organizmga ko'rsatadigan ijobiy ta'siri, sport o'yinlarining tarbiyaviy va salomatlikni mustahkamlovchi jihatlari haqida keltirilgan ilmiy mulohazalar ayni mavzuga mos keladi. Muallifning ta'kidlashicha, sport mashg'ulotlari, xususan, voleybol o'yini orqali bolaning nafaqat jismoniy ko'rsatkichlari, balki ijtimoiy faolligi va intellektual salohiyati ham rivojlanadi. Shuningdek, S. Karimovning yosh sportchilar



jismoniy tayyorgarligi bo'yicha olib borgan kuzatuvlari asosida yozilgan asarlarida voleybol mashg'ulotlarining chidamlilik, chaqqonlik, harakat muvofiqligi kabi muhim jismoniy sifatlar rivojlanishiga xizmat qilishi ilmiy asosda yoritilgan. Bunday mashg'ulotlar orqali yoshlar organizmida yurak-qon tomir tizimi, nafas olish faoliyati, mushak tolalari va asab tizimining moslashuvchanligi ortishi kuzatiladi.

Xalqaro manbalarda ham voleybolning jismoniy tayyorgarlikka ta'siri masalasi keng yoritilgan. Masalan, kanadalik olim T. Bomp hamda amerikalik mutaxassis M. Haff tomonidan taqdim etilgan "Periodization: Theory and Methodology of Training" asarida sport mashg'ulotlarini davrlashtirish orqali sportchilarning jismoniy holatini nazorat qilish, yuklamani to'g'ri taqsimlash va mushaklar faolligini maksimal darajada saqlab qolish metodikasi asoslab berilgan. Ayniqsa, yuqori yuklama bilan olib boriladigan voleybol mashg'ulotlarida mashq turlarining davriyligi, yuklama intensivligi va tiklanish davrlariga e'tibor qaratish muhim ekani qayd etilgan.

Yana bir muhim manba sifatida D. Smith tomonidan yozilgan "Volleyball Training for Champions" kitobida professional voleybolchilarning jismoniy tayyorgarlik tizimi, mashg'ulot dasturlarining tuzilishi va ularning natijalari tahlil qilingan. Ushbu asarda voleybolchilar uchun zarur bo'lgan kuch, tezlik, sakrash qobiliyati, chidamlilik va koordinatsiyani rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar va amaliy mashg'ulotlar bayon etilgan. Bundan tashqari, ushbu yo'nalishda olib borilgan ilmiy-tadqiqotlar sport mashg'ulotlarining nafaqat jismoniy, balki psixologik va emotsional barqarorlikka ham ijobiy ta'siri borligini ko'rsatmoqda.

Yuqorida keltirilgan ilmiy manbalar tahlili shuni ko'rsatadiki, voleybol mashg'ulotlari har tomonlama rivojlantiruvchi vosita sifatida keng o'rganilgan bo'lib, ularning natijadorligi mashg'ulotlarning metodik asoslari, mashqlar mazmuni, yosh guruhlarining fiziologik holati va individual yondashuvga bog'liq. Shunday ekan, bu boradagi ilmiy yondashuvlar, tajribalar va amaliy natijalarni birlashtirish orqali yanada mukammal va samarali mashg'ulot tizimini shakllantirish mumkin.

Munozara. Voleybol mashg'ulotlarining jismoniy tayyorgarlik darajasiga ta'sirini o'rganishda nazariy va amaliy kuzatuvlar asosida aniqlangan ma'lumotlar sport pedagogikasi uchun muhim ilmiy-amaliy asos bo'lib xizmat qiladi. Ma'lumki, har qanday sport turi inson organizmida ma'lum jismoniy sifatlarni shakllantirish va rivojlantirishga qaratilgan. Biroq voleybol sport turi bu borada o'ziga xos kompleks ta'sirga ega ekani bilan ajralib turadi. Uning mashg'ulot jarayonlari shunchaki harakat qilish emas, balki tezkor fikrlash, holatni baholash, jamoa bilan muloqotga kirishish, o'z imkoniyatlarini anglash va ulardan oqilona foydalanishni talab qiladi. Bu jihatlar esa sportchining nafaqat jismoniy, balki psixologik va ijtimoiy jihatdan ham shakllanishiga sabab bo'ladi. Amaliyot shuni ko'rsatmoqdaki, muntazam ravishda voleybol bilan shug'ullanayotgan o'smirlar va yoshlar orasida chidamlilik, tezkorlik, kuch va muvozanat kabi muhim jismoniy sifatlar sezilarli darajada rivojlanadi. Bu holat o'z navbatida ularda sog'lom turmush tarzining shakllanishi, jismoniy faollikning kundalik hayotda doimiy ehtiyojga aylanishi, o'ziga bo'lgan





ishonchning ortishi va ijtimoiy moslashuvchanlik darajasining oshishiga xizmat qiladi. Boshqacha aytganda, voleybol mashg'ulotlari nafaqat sportchining jismoniy salohiyatini kuchaytiradi, balki uni ijtimoiy hayotga tayyorlaydigan kuchli omilga aylanadi. Tadqiqotlar asosida aniqlanishicha, voleybol mashg'ulotlariga jalb qilingan yoshlarning yurak urish chastotasi, o'pka sig'imi, reflektor harakatlarining aniqligi, mushaklar kuchi va harakat koordinatsiyasi bo'yicha natijalari nazorat guruhiga nisbatan yuqori bo'lgan. Shuningdek, ularda darslarda faol ishtirok etish, bilim olishga intilish, o'zini tuta bilish va intizom darajasi ham oshganligi qayd etilgan. Bu esa sportning umumta'lim jarayonidagi o'rnini chuqurroq anglashga undaydi. Biroq e'tibordan chetda qolmasligi lozim bo'lgan jihatlardan biri — voleybol mashg'ulotlarining samaradorligi ularni qanday metodikada, qanday yuklama bilan, qaysi yosh guruhiga moslashtirilgan holda o'tkazilayotganiga bevosita bog'liq. Ayrim hollarda noto'g'ri tashkil etilgan mashg'ulotlar ortiqcha yuklama, charchash va hatto salbiy ta'sirlarga ham olib kelishi mumkin. Shu sababli, ushbu sport turini o'rgatishda individual yondashuv, zamonaviy pedagogik metodlar, fiziologik imkoniyatlarni hisobga olish va murabbiy malakasi muhim o'rin tutadi.

Xalqaro tajriba shuni ko'rsatadiki, rivojlangan davlatlarda voleybol mashg'ulotlari nafaqat professional sportchilar tayyorlashda, balki ta'lim tizimida sog'lomlashtirish vositasi sifatida keng qo'llaniladi. Bizda ham bu borada ijobiy siljishlar kuzatilmoqda, ammo mashg'ulot jarayonlarini ilmiy asoslash, ularning natijalarini tahlil qilish, sog'liq va rivojlanishga ta'sirini doimiy monitoring qilish bo'yicha tizimli ishlar hali ko'proq rivojlanishni talab qiladi. Voleybol mashg'ulotlari jismoniy tayyorgarlikni shakllantirishda yuqori samaradorlikka ega bo'lib, bu holat ko'plab amaliy kuzatuvlar va ilmiy dalillar bilan isbotlangan. Ushbu sport turini umumiy jismoniy rivojlanish vositasi sifatida keng joriy etish, metodik asoslarini takomillashtirish va yoshlar o'rtasida targ'ib qilish nafaqat sport sohasining, balki butun jamiyatning salomatligi uchun katta foyda keltiradi.

Xulosa. Yuqoridagi tahlil va kuzatuvlar asosida shuni ta'kidlash lozimki, voleybol mashg'ulotlari yoshlarning jismoniy tayyorgarligini shakllantirishda va rivojlantirishda muhim o'rin tutadi. Ularning muntazam ravishda ushbu sport turi bilan shug'ullanishi nafaqat asosiy jismoniy sifatlar — chidamlilik, chaqqonlik, kuch, muvozanat va harakat koordinatsiyasini oshiradi, balki shaxsiy intizom, ijtimoiy faollik, muloqot madaniyati kabi hayotiy ko'nikmalarni ham shakllantiradi. Bu jihatlar sportni umumiy ta'lim va tarbiyaning ajralmas qismiga aylantirish zarurligini ko'rsatadi. Tadqiqot davomida mavjud adabiyotlar va amaliy kuzatuvlar asosida aniqlanishicha, voleybol mashg'ulotlarining metodik jihatdan to'g'ri tashkil etilishi, yosh sportchilarning yosh va fiziologik xususiyatlariga mos yuklama berilishi mashg'ulot samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan hisoblanadi. Shuningdek, jamoaviy harakatlar, o'zaro tushunish va maqsad sari birgalikda intilish kabi ko'nikmalarning shakllanishida ham voleybol o'yinining o'zni beqiyosdir.

Xulosa qilib aytganda, voleybol mashg'ulotlarini yoshlar salomatligini mustahkamlash, jismoniy faollikni oshirish va sog'lom turmush tarzini qaror toptirish yo'lida samarali vosita sifatida keng joriy etish zarur. Bu yo'nalishdagi ilmiy izlanishlar, tajriba asosidagi





yondashuvlar va metodik ishlanmalarni yanada rivojlantirish orqali voleybolning tarbiyaviy, sog'lomlashtiruvchi va ijtimoiy funksiyalaridan to'laonli foydalanish imkoniyati mavjud.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Jo'rayev, H. (2021). Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi. Toshkent: O'zDJTI nashriyoti.
2. Norqulov, A., & Sayfullayev, B. (2020). Sport turlari va o'qitish metodikasi. Toshkent: "Fan va Texnologiya" nashriyoti.
3. Xoliqulov, Z. (2019). Maktabda jismoniy tarbiya darslarini samarali tashkil etish. Buxoro: BuxDU nashriyoti.
4. Qodirov, M. (2018). Voleybol asoslari va metodikasi. Andijon: AndMI nashriyoti.
5. Karimov, I., & Qilichev, R. (2022). Yoshlar jismoniy tarbiyasi: nazariya va amaliyot. Toshkent: O'zbekiston Milliy Universiteti nashriyoti.
6. Bomp, T., & Haff, G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.
7. Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). Growth, Maturation, and Physical Activity. Human Kinetics.
8. Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning. National Strength and Conditioning Association.
9. Schmidt, R. A., & Wrisberg, C. A. (2008). Motor Learning and Performance. Human Kinetics.
10. World Health Organization (WHO). (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Geneva: WHO Press.