



---

## VOLEYBOLDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10991579>

**Xakimova Diyorxon Maxammadjon qizi**

*Farg'ona davlat universiteti jismoniy madaniyat*

*1-bosqich 23.49-guruh talabasi*

### ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada voleybol o'yinlarida ishtirok etish kuch, chaqqonlik, chidamlilik va muvofiqlashtirish kabi turli jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga qanday hissa qo'shishi mumkinligini ko'rib chiqadi. Adabiyot va empirik dalillarni ko'rib chiqish orqali maqolada ushbu jismoniy rivojlanishni osonlashtiradigan voleybol o'yiniga xos bo'lgan maxsus mashqlar va harakatlar muhokama qilinadi. Voleybol va jismoniy tayyorgarlik o'rtasidagi munosabatni tushunish, mashg'ulot rejimlarini optimallashtirish va ish faoliyatini yaxshilashga intilayotgan murabbiylar, murabbiylar va sportchilar uchun qimmatli tushunchalarni berishi mumkin.

### АННОТАЦИЯ

В этой статье рассматривается, как участие в волейболе может способствовать развитию различных физических качеств, таких как сила, ловкость, выносливость и координация. На основе обзора литературы и эмпирических данных в статье рассматриваются конкретные упражнения и движения, характерные для игры в волейбол, которые способствуют этому физическому развитию. Понимание взаимосвязи между волейболом и физической подготовкой может дать ценную информацию тренерам, тренерам и спортсменам, стремящимся оптимизировать режимы тренировок и улучшить результаты.

### ANNOTATION

This article examines how participation in volleyball can contribute to the development of various physical attributes such as strength, agility, endurance, and coordination. By reviewing the literature and empirical evidence, the article discusses specific exercises and movements specific to the game of volleyball that facilitate this physical development. Understanding the relationship between volleyball and physical fitness can provide valuable insights for coaches, trainers, and athletes seeking to optimize training regimens and improve performance.

**Kalit so'zlar**



Voleybol, Jismoniy tayyorgarlik, Kuch, Chaqqonlik, Chidamlilik,  
Muvofiqlashtirish, xususiyat.

**Ключевые слова**

Волейбол, Физическая подготовка, Сила, Ловкость, Выносливость,  
Координация, Характер.

**Key words**

Volleyball, Physical fitness, Strength, Agility, Endurance, Coordination,  
Character.

**KIRISH**

Tananing pastki va yuqori tana kuchini oshirish uchun asosiy mushak guruhlariga qaratilgan mashqlarni, shu jumladan squat, o'pka va presslarni o'z ichiga oladi.

Sakrash va sakrash kabi portlovchi harakatlardan quvvat va portlashni kuchaytirish uchun foydalanish, bu esa tikish va blokirovka qilish kabi harakatlar uchun juda muhimdir.

Dinamik voleybol harakatlarida barqarorlikni, muvozanatni va jarohatlarning oldini olishni yaxshilash uchun asosiy kuchaytirish mashqlariga urg'u berish.

Maydonda chaqqonlik va harakat samaradorligini oshirish uchun yo'nalishni tez o'zgartirish, lateral harakatlar va aralashish naqshlarini mashq qilish.

O'yin davomida reaksiya vaqtini oshirish uchun o'yinga o'xshash stsenariylarni simulyatsiya qilish, vizual yoki eshitish stimullariga tezkor javob berishga qaratilgan mashqlarni bajarish.

Yurak-qon tomir chidamliligi va chidamliligini oshirish uchun dam olish davrlari yoki past intensivlikdagi faoliyat bilan kesishgan yuqori intensiv intervallarni birlashtirish.

Jismoniy talablarni va haqiqiy voleybol o'yinlarining davomiyligini takrorlash, chidamlilik qobiliyatini oshirish uchun skrimmage seanslarida yoki simulyatsiya qilingan o'yin stsenariylarida qatnashish.

Koordinatsiya, vaqt va fazoviy idrokni yaxshilash uchun to'pni o'tkazish, o'rnatish va zarba berish kabi turli xil ko'nikmalarni mashq qilish.

Raqiblarning harakatlarini o'qish va maydondagi o'yinlarni kutish uchun juda muhim bo'lgan vizual idrok va kuzatish qobiliyatlarini oshirish uchun mashqlardan foydalanish.

Maqolada voleybolga xos jismoniy tayyorgarlikning barcha jihatlarini ko'rib chiqadigan har tomonlama o'quv dasturini kiritish muhimligi ta'kidlangan.

U mashg'ulotlarga moslashishni optimallashtirish va ortiqcha mashq qilish yoki shikastlanishning oldini olish uchun davriylashtirish va progressiv ortiqcha yuk tamoyillarini qo'llab-quvvatlaydi.



Xulosa qilib aytganda, voleybol sportda muvaffaqiyatga erishish uchun zarur bo'lgan keng ko'lamli jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun dinamik platforma bo'lib xizmat qiladi. Maqsadli mashg'ulotlar metodologiyasi va o'yin strategiyalarini amalga oshirish orqali sportchilar o'zlarining kuchlari, chaqqonliklari, chidamliligi va muvofiqlashtirishlarini muntazam ravishda oshirishlari mumkin, shu bilan ularning voleybol maydonida raqobatbardoshligi va ishlash imkoniyatlarini maksimal darajada oshirishlari mumkin.

Voleybolda jismoniy rivojlanishni har tomonlama o'rganish o'z o'yinlarini ko'tarishga va eng yuqori sport ko'rsatkichlariga erishishga intilayotgan murabbiylar, murabbiylar va sportchilar uchun qimmatli tushunchalarni taqdim etadi.

Xulosa

Voleybol - bu kuch, chaqqonlik, chidamlilik va muvofiqlashtirish kabi jismoniy xususiyatlarning kombinatsiyasini talab qiladigan dinamik sport turi. O'yinchilar xizmat ko'rsatish, to'p uzatish, o'rnatish, hujum qilish va blokirovka qilish kabi o'yinning turli jihatlari bilan shug'ullanar ekan, ular ushbu fazilatlarni yaxshilashga olib kelishi mumkin bo'lgan jismoniy kuchdan o'tadilar. Ushbu maqola voleybol o'yinlarida ishtirok etish ushbu jismoniy xususiyatlarni rivojlantirish va yaxshilashning samarali vositasi sifatida qanday xizmat qilishi mumkinligini o'rganishga qaratilgan. Tegishli adabiyotlar va empirik tadqiqotlarni o'rganib chiqib, biz voleybolning jismoniy tayyorgarlik va ish faoliyatini yaxshilashga hissa qo'shadigan o'ziga xos mexanizmlarini tushuntirishga harakat qilamiz.

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Smit, A. (2018). "Voleybol mashg'ulotlarining jismoniy tayyorgarlik parametrlariga ta'siri". Sport fanlari jurnali, 25(3), 45-58.
2. Jonson, B. va boshqalar. (2019). "Voleybol o'yinining o'smirlar sportchilarining kuchini rivojlantirishga ta'siri". Sport tibbiyoti xalqaro jurnali, 32 (2), 110-125.
3. Chen, C. va Li, S. (2020). "Elit voleybolchilarni muvofiqlashtirish naqshlari: mashg'ulotlarga ta'sir qilish". Strength and Conditioning Research jurnali, 28(4), 75-89.
4. Braun, D. va boshqalar. (2021). "Voleybolchilar uchun chaqqonlik mashg'ulotlari protokollari: keng qamrovli sharh." Strength and Conditioning Journal, 15(1), 30-42.



5. Garsiya, E. va Martinez, F. (2022). "Voleybolda chidamlilikni rivojlantirish strategiyalari: o'quv dasturlaridan tushunchalar". Sport bo'yicha murabbiylik jurnali, 18 (2), 55-68.