

**VOLEYBOLCHILARDA CHIDAMKORLIKNI RIVOJLANTIRISH USULLARI VA
METODIKASI****Allayarov Islambek Kasimjanovich**

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti

Nukus filiali Sport o'yinlari kafedrasida dotsenti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15766095>

Annotatsiya. Ushbu maqolada voleybolchilarda chidamkorlikni rivojlantirishning samarali usullari va metodik asoslari bayon etilgan. Chidamkorlik — voleybol o'yinida sportchining uzoq muddat yuqori intensivlikda harakatda bo'lish qobiliyatidir. Maqolada umumiy va maxsus chidamkorlik tushunchalari, ularni rivojlantirishda qo'llaniladigan mashg'ulot shakllari, jumladan interval, aylanma va o'yin asosidagi mashqlar tahlil qilingan.

Kalit so'zlar: Voleybol, chidamkorlik, jismoniy tayyorgarlik, maxsus mashqlar, mashg'ulot metodikasi, sport yuklamasi, aylanma mashqlar, interval usul, yurak urishi nazorati, sportchi funksional holati.

Kirish. Zamonaviy sport turlarida, ayniqsa jamoaviy sport turlarida, sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligi yuqori darajada bo'lishi muhim hisoblanadi. Voleybol sportida esa sportchining texnik-taktik ko'nikmalaridan tashqari, chidamkorlik darajasi ham uning o'yin davomiyligi, samaradorligi va tiklanish tezligiga bevosita ta'sir qiladi.

Voleybolchilarda chidamkorlikni rivojlantirish — bu murakkab, bosqichma-bosqich rejalashtiriladigan va ilmiy asosga ega mashg'ulot tizimini talab qiluvchi jarayondir. Ushbu maqolada voleybolchilarda chidamkorlikni rivojlantirishning asosiy turlari, metodlari hamda samarali mashg'ulot shakllari bayon qilinadi.

Chidamkorlikning voleyboldagi ahamiyati:

Chidamkorlik — bu sportchining uzoq muddatli jismoniy va ruhiy yuklamaga bardosh bera olish qobiliyatidir. Voleybol o'yini davomida sportchi ko'plab qisqa va kuchli harakatlarni bajaradi: sakrash, to'xtab turish, to'sish, zarba berish va qabul qilish. Bu holatlarda:

- **Aerob chidamkorlik** — umumiy chidamkorlikni ta'minlaydi.
- **Anaerob chidamkorlik** — qisqa muddatli kuchli yuklamalarga bardosh beradi.
- **Maxsus chidamkorlik** — aynan voleybol o'yinidagi harakatlarga moslashgan jismoniy barqarorlikdir.

Chidamkorlikni rivojlantirish usullari:

Umumiy chidamkorlikni oshirish- Bu bosqichda sportchilar umumiy jismoniy tayyorgarlik ustida ishlaydi. Asosan yurish, yugurish, suzish, velosipedda harakat kabi mashqlar qo'llaniladi. Umumiy chidamkorlik sportchining yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini mustahkamlashga xizmat qiladi.

Mashqlar:

- 20–30 daqiqa davomida o'rtacha tezlikda yugurish
- 5–10 km masofaga yurish-yugurish aralash mashg'uloti
- To'xtovsiz aralash harakatlar (press, cho'zilish, sakrash)

Maxsus chidamkorlikni rivojlantirish:

Bu bosqichda voleybolga xos harakatlar (suzib sakrash, to'sish, servis qabul qilish, tezda pozitsiyani o'zgartirish) asosida chidamkorlik shakllantiriladi.

Mashqlar:

- Harakatli o'yinlar: kichik maydonchada 3x3 o'yin

- 15-20 soniyalik yuqori intensivlikdagi mashqlar (to'xtovsiz sakrash, servis qabul qilish)
- Blok va zarbalar bilan navbatma-navbat ishlash

Interval (pulsli) mashg'ulotlar:

Bu usul orqali sportchi navbatma-navbat yuqori va past yuklama oralig'ida ishlaydi.

Masalan, 30 soniya sakrash – 30 soniya dam olish. Ushbu mashqlar yurak urishini tezlashtirib, anaerob chidamkorlikni oshiradi.

Mashq namunasi:

- 5 ta 1 daqiqalik sikl: 30 soniya tez yugurish + 30 soniya dam olish
- 3 ta 2 daqiqalik intensiv mashq: sakrash + tezlik harakatlari + qabul mashqlari

Aylanma mashg'ulotlar (stansiyalar usuli):

Bu usulda sportchilar bir nechta mashq stansiyalarida navbat bilan ishlaydi. Har bir stansiyada turli mashq turi (sakrash, press, surilish, zarba) bajariladi.

Misol:

1. Stansiya – to'p bilan tezlik harakati (20 soniya)
2. Stansiya – 10 marotaba sakrash
3. Stansiya – press mashqi
4. Stansiya – qabul qilish simulyatsiyasi

Bunday mashqlar nafaqat chidamkorlik, balki koordinatsiya va harakat aniqligini ham oshiradi.

Monitoring va baholash:

Voleybolchilarda chidamkorlikni rivojlantirish jarayonida natijani kuzatib borish muhim.

Quyidagi usullar qo'llaniladi:

- **Yurak urish chastotasi:** mashqdan oldin va keyin o'lchanadi.
- **Cooper testi:** 12 daqiqa davomida yugurish masofasi.
- **Yo-Yo testi:** qisqa masofali intensiv yugurish orqali baholash.
- **Subyektiv baholash:** sportchining o'z his-tuyg'ulariga asoslangan charchoq darajasi.

Voleybolchilarda chidamkorlikni rivojlantirish metodikasi:

Metodik tamoyillar:

Chidamkorlikni rivojlantirishda quyidagi metodik tamoyillar asos qilib olinadi:

- **Bosqichma-bosqichlik** – yuklama va murakkablik asta-sekin oshiriladi;
- **Davriylik** – mashg'ulotlar rejali va maqsadli sikllarda tashkil etiladi;
- **Turli-tumanlik** – mashqlar bir xil bo'lmasligi, har xil harakat turlarini o'z ichiga olishi kerak;
- **Individual yondashuv** – har bir sportchining tayyorgarlik darajasi inobatga olinadi;
- **Nazorat va qayta aloqa** – har bir mashg'ulot natijasi tahlil qilinadi va baholanadi.

Chidamkorlikni rivojlantirish bosqichlari:

Tayyorlov bosqichi

- Maqsad: umumiy chidamkorlik bazasini yaratish.
- Mashg'ulotlar turi: o'rtacha intensivlikdagi yugurish, suzish, aralash mashqlar (press, cho'zilish, sakrash).
- Mashg'ulot vaqti: 30–40 daqiqa, haftasiga 3-4 marta.

Maxsus bosqich:

- Maqsad: voleybol harakatlariga mos chidamkorlikni shakllantirish.
- Mashg'ulotlar: tezlik-reaksiya mashqlari, pozitsiyalarni tez almashtirish, blok, zarba va qabul harakatlari.

- Mashg'ulot vaqti: 20–30 daqiqa, haftasiga 3 marta.

Musobaqa oldi bosqichi:

- Maqsad: maksimal sport formasiga chiqish.
- Mashg'ulotlar: qisqa partiyalarda o'yin, to'xtovsiz harakatlar bilan to'ldirilgan interval mashg'ulotlar.
- Intensivlik: yuqori darajada, tiklanish vaqtlariga e'tibor beriladi.

Asosiy mashq shakllari:

Aylanma mashqlar (stansiyalar usuli)

Har bir stansiyada ma'lum harakatlar bajariladi:

Stansiya	Mashq turi	Vaqt
1	15 ta ketma-ket sakrash	30 soniya
2	To'p bilan tezlik harakati	30 soniya
3	Himoya pozitsiyasida harakat	30 soniya
4	Zarba yoki blok mashqi	30 soniya

Bu usul bir vaqtda chidamkorlik, kuch va koordinatsiyani rivojlantiradi.

Interval mashqlar:

- 4 x 30 soniya maksimal sakrash + 30 soniya dam olish
- 3 x 2 daqiqa harakat (qabul, to'sish, xizmat) + 2 daqiqa tiklanish

O'yin asosidagi mashg'ulotlar:

- 3x3 yoki 4x4 qisqa o'yinlar yuqori intensivlikda.
- O'yin davomida to'xtovsiz harakat talab qilinadi.
- Chidamkorlikni baholash va nazorat qilish

Baholashda quyidagi mezonlardan foydalaniladi:

Test turi	Tavsif
Cooper testi	12 daqiqalik yugurishda bosib o'tilgan masofa
Yo-Yo testi	Qisqa masofali interval yugurish
Puls nazorati	Trening oldi va keyingi yurak urishi tahlili
Subyektiv charchoq	Sportchi o'zining holatini baholaydi

Xulosa

Voleybolchilarda chidamkorlikni rivojlantirish sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini kuchaytirish, o'yin davomida faol harakatda bo'lish, tezda tiklanish va charchoqqa bardoshlikni oshirishga xizmat qiladi. Bu jarayon murabbiyning rejalashtirilgan, individual va tizimli yondashuvi orqali yuqori samaradorlikka erishadi. Har bir mashg'ulot sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi va mavsum bosqichiga qarab shakllantirilishi lozim.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. - Toshkent "O'zbekiston" NMIU, 2017, 48 b.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. -Киев: Олимпийская литература, 2004, 808 с.

3. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол. Примерные программы для ДЮСШ и СДЮШОР. // Советский спорт. -М.: 2009,130 с.
4. Pulatov A.A. Voleybolning rasmiy qoidalari. O'zDJTI nashriyot-matbaa boiimi. -T., 2002, 53 b.
5. Pulatov A.A. Voleybol. //JTI I kurs talabalariga mo'ljallangan ma'ruzalar to'plami. -T., 2004, 71 b.
6. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiylati. O'quv qo'llanma. -T., 2007,148 b.