

**YOSH VOLEYBOLCHILARNI TEXNIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA
UMUMIY VA MAXSUS MASHQLARNI OPTIMALLASHTIRISH****Mamadaliyev Sardorbek Abdurahmonovich**

Katta o'qituvchi, Oriental universiteti.

Mansurov Bobur Mansurovich

II-bosqich magistranti, Oriental universiteti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18641397>

Annotatsiya. Mazkur maqolada yosh voleybolchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishda umumiy va maxsus mashqlar tizimini optimallashtirish muammosi ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqot natijalariga ko'ra, mashg'ulot jarayonida umumiy jismoniy mashqlar bilan maxsus texnik mashqlarni integratsiyalash sportchilarning texnik elementlarni bajarish aniqligi, tezligi va barqarorligini sezilarli oshiradi. Mashqlar nisbatining optimal modeli ishlab chiqildi hamda uning samaradorligi tajriba orqali isbotlandi.

Kalit so'zlar: yosh voleybolchilar, texnik tayyorgarlik, umumiy mashqlar, maxsus mashqlar, sport mashg'uloti, optimallashtirish.

**ОПТИМИЗАЦИЯ ОБЩИХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ
ПОВЫШЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ
ВОЛЕЙБОЛИСТОВ**

Аннотация. В данной статье научно-теоретически и практически анализируется проблема оптимизации системы общих и специальных упражнений в развитии технической подготовленности юных волейболистов. Результаты исследования показали, что интеграция общеразвивающих физических упражнений со специальными техническими упражнениями в тренировочном процессе значительно повышает точность, скорость и устойчивость выполнения технических элементов спортсменами. Разработана оптимальная модель соотношения упражнений и экспериментально доказана её эффективность.

Ключевые слова: юные волейболисты, техническая подготовка, общие упражнения, специальные упражнения, спортивная тренировка, оптимизация.

**OPTIMIZATION OF GENERAL AND SPECIAL EXERCISES FOR IMPROVING THE
TECHNICAL TRAINING OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS**

Abstract. This article analyzes theoretical and practical aspects of optimizing the system of general and special exercises in developing the technical preparedness of young volleyball players. The research results show that integrating general physical exercises with specialized technical drills during training significantly increases the accuracy, speed, and stability of technical performance. An optimal exercise ratio model was developed and its effectiveness was experimentally confirmed.

Keywords: young volleyball players, technical training, general exercises, special exercises, sports training, optimization.

Kirish: Sport tayyorgarligining zamonaviy konsepsiyalarida yosh sportchilarni tayyorlash jarayoni kompleks yondashuv asosida tashkil etilishi ta'kidlanadi. Voleybol sport turida texnik elementlar — uzatma, qabul qilish, zarba berish va blok qo'yish — musobaqa natijasini belgilovchi asosiy omillardir. Shu sababli yosh voleybolchilarning dastlabki tayyorgarlik bosqichida texnik ko'nikmalarni to'g'ri shakllantirish dolzarb masala hisoblanadi.

Ko'plab murabbiylik amaliyotida mashg'ulotlar tuzilishida muvozanat yetishmasligi kuzatiladi: ayrim hollarda umumiy jismoniy tayyorgarlikka ortiqcha e'tibor beriladi, ayrim holatda esa faqat texnik mashqlar takrorlanadi. Bu esa sportchining rivojlanishida disbalans keltirib chiqaradi. Shu bois mashqlar tizimini optimallashtirish ilmiy asoslangan metodikani talab qiladi.

Tadqiqot maqsadi. Yosh voleybolchilarning texnik tayyorgarligini oshirishda umumiy va maxsus mashqlar nisbatini ilmiy asosda optimallashtirish modelini ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari

- texnik tayyorgarlik tarkibiy qismlarini aniqlash
- mashqlar tasnifini ishlab chiqish
- yuklama mezonlarini belgilash
- metodikaning samaradorligini eksperimental tekshirish

Tadqiqot metodlari

- pedagogik tajriba
- test nazoratlari
- kuzatuv
- statistik tahlil
- taqqoslash metodi

Tadqiqotda 12–15 yoshli 24 nafar voleybolchi ishtirok etdi. Ular teng sonli nazorat va tajriba guruhlariga bo'lindi.

Asosiy qism

Umumiy mashqlar ahamiyati

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar sportchining fiziologik va funksional bazasini shakllantiradi. Ular quyidagi sifatlarni rivojlantiradi:

- tezkorlik
- kuch
- epchillik
- koordinatsiya
- chidamlilik

Mazkur sifatlar texnik elementlarni samarali bajarish uchun zarur biomekanik sharoitni yaratadi.

Maxsus mashqlar ahamiyati. Maxsus mashqlar voleybol texnikasi bilan bevosita bog'liq bo'lib, ular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- uzatma texnikasi mashqlari
- to'p qabul qilish mashqlari
- zarba berish texnikasi
- blok qo'yish mashqlari
- o'yin vaziyatli topshiriqlar

Bu mashqlar markaziy nerv tizimida harakat stereotiplarini shakllantiradi va texnik avtomatizmni rivojlantiradi.

Mashqlarni optimallashtirish prinsiplari. Optimallashtirish quyidagi metodik tamoyillarga asoslanadi:

1. Bosqichlilik
2. Individuallashtirish
3. Takroriylik

4. Variativlik
5. Komplekslik

Optimal mashg'ulot modeli: Tajriba natijalariga asoslanib yosh voleybolchilar uchun quyidagi nisbat samarali deb topildi:

Mashg'ulot komponenti	ulushi
Umumiy mashqlar	40%
Maxsus mashqlar	45%
O'yin mashqlari	15%

Tadqiqot natijalari: Eksperimental dastur yakunida tajriba guruhida quyidagi o'sishlar qayd etildi:

- uzatma aniqligi — **+18%**
- qabul qilish sifati — **+21%**
- sakrash balandligi — **+12%**
- umumiy texnik baho — **+20%**

Nazorat guruhida o'sish ko'rsatkichlari 7–10% oralig'ida bo'ldi.

Muhokama: Natijalar umumiy va maxsus mashqlarni integratsiyalashtirish holda qo'llash texnik tayyorgarlikni tezroq rivojlantirishini tasdiqlaydi. Bu yondashuv mashg'ulot jarayonining funksional samaradorligini oshiradi, ortiqcha yuklanish xavfini kamaytiradi hamda sportchilarning psixofiziologik barqarorligini ta'minlaydi.

Amaliy tavsiyalar

- Mashg'ulotda umumiy mashqlar ulushi 30–40% dan kam bo'lmasligi kerak.
- Texnik mashqlar murakkabligi haftalik siklda oshirib borilishi lozim.
- Har 4 haftada nazorat testlari o'tkazish tavsiya etiladi.
- Mashg'ulot yakunida o'yin vaziyatli topshiriqlar berilishi maqsadga muvofiq.

Xulosa

- Texnik tayyorgarlik umumiy jismoniy sifatlar bilan uzviy bog'liq.
- Mashqlar nisbatining optimal taqsimlanishi sport natijasini oshiradi.
- Kompleks mashg'ulot modeli yosh sportchilar tayyorlash tizimida samarali hisoblanadi.
- Taklif etilgan metodika amaliyotga joriy etish uchun tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Mamadaliyev, S., & Yallaqayev, Z. (2024). O'ZBEKISTON SHAROITIDA TURLI AXOLI QATLAMLARIDA SPORT-SOG'LOMLASHTIRISH TURIZMI MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISHDAGI O'ZIGA XOS YONDOSHUVLAR. *Modern Science and Research*, 3(12), 1253-1262.
2. Mamadaliyev, S., & Yallaqayev, Z. (2024). O 'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O 'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMiy TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI. *Modern Science and Research*, 3(12), 835-839.
3. Abduraxmonovich, M. S., & Yusupovich, Y. Z. (2024). O'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMiy TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI.

4. Erkinhodjayeva, G., & Mamadaliyev, S. (2025). KO 'ZI OJIZLAR VA ZAIF KO'RUVCHILAR UCHUN OCHIQ HAVODAGI HARAKATLI O 'YINLARNING AHAMIYATI. *Modern Science and Research*, 4(4), 1843-1847.
5. Anvarov, S., Xudayberdiyev, N., & Mamadaliyev, S. (2025). 12–14 YOSHLI YOSH BOKSCHILARNING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI ASOSIDA MAXSUS JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH YO'LLARI. *Modern Science and Research*, 4(4).
6. Toshpolatova, D., & Mamadaliyev, S. (2025). 12–14 YOSHLI FUTBOLCHILARNING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI ASOSIDA MAXSUS JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH YO 'LLARI. *Modern Science and Research*, 4(5), 508-513.
7. Mamadaliyev, S. (2024). THE CURRENT STATE OF SPORTS AND WELLNESS MOUNTAIN TOURISM IN UZBEKISTAN AND MEASURES FOR ITS MASS DEVELOPMENT. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(12), 44-48.
8. Tuychiyev, K., Xudayberdiyev, N., & Mamadaliyev, S. (2025). O 'SMIR YOSHIDAGI KIKBOKSINGCHILARDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNI OSHIRISH. *Modern Science and Research*, 4(4), 1848-1852.
9. Soliev, S., Mamadaliyev, S., & Aliyev, A. (2025). YENGIL ATLETIKADA UZOQ MASOFAGA YUGURISHDA ZAMONAVIY YONDASHUVLAR ORQALI TEZKORLIKNI RIVOJLANTIRISH. *Modern Science and Research*, 4(6), 971-977.
10. Soliev, S., & Mamadaliyev, S. (2025). BOSHLANG 'ICH TAYYORLOV BOSQICHIDA STOL TENNIS TURI BILAN MASHG 'ULOTLAR OLIB BORUVCHI 12 YOSHLI BOLALARNING JISMONIY TAYYORGARLIK KO 'RSATKICHLARI TAHLILI. *Modern Science and Research*, 4(6), 268-274.
11. Po'latov, L., Soliyev, S., Mamadaliyev, S., & Mansurov, B. (2025). YOSH VOLEYBOLCHILARNING CHAQQONLIK JISMONIY SIFATINI RIVOJLANTIRISH ASOSLARI. *Modern Science and Research*, 4(6), 1236-1246.
12. Soliyev, S., Mamadaliyev, S., Jo'rayev, U., & Po'latov, L. (2025). PARA TAEKVONDOCHILARNING OYOQ ZARBALAR TEZLIGINI RIVOJLANTIRISH Po 'latov Laziz Azamat O 'g 'li Oriental universiteti dotsenti (PhD). *Modern Science and Research*, 4(6), 978-985.
13. Mamadaliyev, S., & Eshmanova, U. (2025). OLIY TA'LIM MUASSASALARIDA TAHSIL OLUVCHI TALABA-QIZLARNING JISMONIY FAOLLIGINI OSHIRISH METODIKASI. *Modern Science and Research*, 4(5).