

“VOLEYBOL SPORTIDA CHIDAMLILIKNI RIVOJLANTIRISH: PEDAGOGIK VA AMALIY YONDASHUVLAR”

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18689986>

Qobulov Qodirjon Akramovich

*O'zbekiston davlat sport akademiyasi huzuridagi Jismoniy tarbiya bo'yicha
mutaxassislarni qayta tayyorlash va ularning malakasini oshirish instituti,
Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyoti kafedrasida katta o'qituvchisi*

Annotatsiya

Mazkur maqolada voleybol sportida chidamlilikni rivojlantirish masalasi sport-pedagogik nuqtai nazardan yoritiladi. Voleybolda chidamlilik faqat uzoq yugurish yoki umumiy jismoniy tayyorgarlik sifatida emas, balki o'yinning takrorlanuvchi yuqori intensivlikdagi epizodlarini barqaror bajarish, sakrashlar sonini saqlab qolish, tezkor harakatlar orasida tiklanish, musobaqa davomida texnik-taktik xatolarni kamaytirish kabi kompleks qobiliyat sifatida talqin qilinadi. Maqolada chidamlilikning turlari (umumiy, maxsus, tezkor chidamlilik, sakrash chidamliligi, psixologik chidamlilik) ajratilib, ularni rivojlantirish uchun maktab, sport to'garagi va yoshlar sporti sharoitida qo'llash mumkin bo'lgan mashqlar tizimi, dars va mashg'ulot strukturasi, yuklama tamoyillari hamda nazorat-baholash mezonlari tahlil qilinadi.

Kalit so'zlar

Voleybol, chidamlilik, maxsus chidamlilik, intervalli mashg'ulot, sakrash chidamliligi, tiklanish, yuklama, jismoniy tayyorgarlik, o'yin ritmi, sport pedagogikasi.

Abstract

This article explores the development of endurance in volleyball from a sport-pedagogical and practical perspective. Volleyball endurance is interpreted not merely as general aerobic capacity, but as a complex ability to repeatedly perform high-intensity actions, maintain jump performance, recover quickly between explosive movements, and reduce technical and tactical errors throughout training sessions and matches. The paper distinguishes key types of endurance relevant to volleyball, including general endurance, special endurance, speed endurance, jump endurance, and psychological endurance. A training system suitable for school settings, youth volleyball programs, and extracurricular sports clubs is presented, focusing on exercise selection, workload principles, lesson structure, and

monitoring strategies. The methodology emphasizes progressive training, interval methods, game-based drills, technical integration, and recovery management. The results section argues that endurance training improves match performance, technical consistency, rhythm maintenance, and injury prevention. The discussion highlights the role of age-specific characteristics, safe workload regulation, motivation, and psychological resilience in building volleyball endurance effectively.

Keywords

Volleyball, endurance, special endurance, interval training, jump endurance, recovery, workload, physical conditioning, match rhythm, sport pedagogy.

I. KIRISH

Voleybol sporti tashqi tomondan qaraganda tezkor va texnik harakatlarga asoslangan o'yin bo'lib ko'rinadi. Haqiqatan ham, voleybolda to'pni qabul qilish, uzatish, hujum zarbasi, blok qo'yish, himoyaga qaytish kabi elementlar juda qisqa vaqt ichida bajariladi. Biroq o'yinning ichki dinamikasiga chuqurroq nazar tashlasak, voleybolning asosiy yutug'i faqat kuch yoki texnika bilan emas, balki chidamlilik bilan ham bevosita bog'liq ekanini ko'ramiz. Chunki bir o'yin davomida o'nlab, ba'zan yuzlab epizodlar takrorlanadi. Har bir epizodda o'yinchi sakraydi, tez harakat qiladi, yo'nalishni keskin o'zgartiradi, to'pni qabul qiladi, uzatadi yoki zarba beradi. Bu jarayonlar esa qisqa vaqtli bo'lsa-da, doimiy takrorlangani sababli o'yinchining umumiy energiya tizimiga katta yuk tushiradi.

Sport amaliyotida ko'p kuzatiladigan holat shuki, texnikasi yaxshi bo'lgan o'yinchi ham chidamliligi yetarli bo'lmasa, o'yin oxiriga borib xatolarni ko'paytiradi, sakrash balandligi pasayadi, tezlik kamayadi, reaksiya sustlashadi va psixologik jihatdan ham charchoq paydo bo'ladi. Natijada o'yinchi birinchi setda yaxshi harakat qilgan bo'lsa ham, uchinchi yoki to'rtinchi setga kelib o'yin samaradorligi tushib ketadi. Demak, chidamlilik voleybolchining o'yinda barqaror natija ko'rsatishi uchun asosiy sifatlar qatoriga kiradi.

Voleybolda chidamlilik masalasi o'ziga xosdir. Chunki bu sport turi "uzluksiz yugurish"ga asoslanmagan. Voleybol epizodlari ko'pincha 5-10 soniyalik portlovchi harakatlardan iborat bo'ladi va ularning orasida qisqa tiklanish fursati mavjud. Shuning uchun voleyboldagi chidamlilikni oddiy "yugurib chidash" deb tushunish ilmiy va amaliy jihatdan to'g'ri emas. Voleybolchidamlilik – bu yuqori intensivlikdagi harakatlarni qayta-qayta bajarish qobiliyati, tez tiklanish, texnik harakatlarni charchoq sharoitida ham aniq bajarish, musobaqa davomida psixologik barqarorlikni saqlash, o'yinning ritmini ushlab turish kabi kompleks sifatdir.

Umumta'lim maktablarida va sport to'garaklarida voleybol mashg'ulotlari ko'pincha texnikani o'rgatish va o'yin o'tkazish bilan cheklanib qoladi. Bu tabiiy hol, chunki maktab sharoitida vaqt cheklangan, o'quvchilar soni ko'p, inventar ham hamisha yetarli bo'lmaydi. Biroq shuni unutmaslik kerakki, chidamlilik rivojlanmasa, o'yin jarayonida texnika ham barqaror bo'lmaydi. Shuning uchun voleybol mashg'ulotlarida chidamlilikni rivojlantirish masalasiga alohida e'tibor qaratish zarur.

Mazkur maqolaning maqsadi voleybol sportida chidamlilikni rivojlantirishning nazariy asoslarini yoritish, chidamlilikning voleybolga xos turlarini ajratish, maktab va yoshlar sporti sharoitida qo'llash mumkin bo'lgan mashqlar tizimini tavsiya etish, yuklama berish tamoyillarini ko'rsatish hamda chidamlilikni baholash va nazorat qilish bo'yicha metodik tavsiyalar berishdan iboratdir. Mazkur yondashuv voleybol murabbiylari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport to'garagi rahbarlari va sport metodikasi bilan shug'ullanuvchi tadqiqotchilar uchun amaliy ahamiyat kasb etadi.

II.METODOLOGIYA

Mazkur maqolada voleybol sportida chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha metodik tavsiyalarni ishlab chiqishda sport pedagogikasi, jismoniy tayyorgarlik nazariyasi hamda voleybol mashg'ulotlari amaliyoti asosiy metodologik manba sifatida qabul qilindi. Metodologiya uch asosiy yo'nalishni qamrab oldi: (1) chidamlilik turlarini voleybol sporti xususiyatlariga mos holda tahlil qilish; (2) mashqlar tizimini tuzish va yuklama tamoyillarini belgilash; (3) chidamlilikni baholash va monitoring qilish mezonlarini ishlab chiqish.

Birinchi bosqichda voleybol sportining fiziologik va o'yin dinamikasi xususiyatlari inobatga olindi. Voleybol o'yini qisqa portlovchi harakatlardan tashkil topgani sababli, energiya ta'minoti tizimlari ham aralash holatda ishlaydi. Ya'ni bir tomondan anaerob-alaktat tizimi (tez sakrash, tez harakat), ikkinchi tomondan anaerob-laktat tizimi (uzoq rallylar, ketma-ket sakrashlar), uchinchi tomondan aerob tizim (o'yin davomida tiklanish, setlar orasida energiya qayta tiklanishi) faol bo'ladi. Shu sababli chidamlilikni rivojlantirish mashqlari ham faqat bir yo'nalishda emas, kompleks tarzda tuzilishi kerak.

Ikkinchi bosqichda chidamlilikning voleybolga mos turlari ajratildi va ularning har biri uchun mashqlar banki shakllantirildi. Bu turlar quyidagicha umumlashtirildi: umumiy chidamlilik (aerob baza), maxsus chidamlilik (o'yinga xos), tezkor chidamlilik (portlovchi harakatlar ketma-ketligi), sakrash chidamliligi (blok va hujum sakrashlari), texnik chidamlilik (charchoq sharoitida texnikani saqlash), psixologik chidamlilik (musobaqa bosimi ostida barqarorlik). Har bir tur

uchun mashqlar tanlanib, ularni dars va mashg'ulotlarda qo'llash ketma-ketligi ishlab chiqildi.

Uchinchi bosqichda mashg'ulot yuklamasi tamoyillari belgilandi. Bu tamoyillar quyidagilarni o'z ichiga oladi: bosqichma-bosqichlik (yuklamani asta oshirish), individual yondashuv (o'quvchi tayyorgarligiga moslashtirish), tiklanish va dam olishning muvozanati, xavfsizlik va jarohatlarning oldini olish, o'yin va texnika bilan integratsiya, motivatsiya va qiziqishni saqlash. Maktab o'quvchilari bilan ishlashda ayniqsa xavfsizlik va yosh xususiyatlari birinchi o'ringa qo'yildi.

To'rtinchi bosqichda chidamlilikni nazorat qilish va baholash mezonlari ishlab chiqildi. Voleybolchidamlilikni baholashda faqat yugurish testlari bilan cheklanib qolmaslik kerakligi e'tiborga olindi. Shu sababli nazorat tizimi quyidagi komponentlardan tuzildi: sakrashlar soni va sifati, rally davomida texnik xatolar soni, intervalli mashqdagi tiklanish tezligi, o'yin ritmini ushlab turish, mashg'ulot oxirida texnikani saqlash, psixologik barqarorlik. Nazorat jarayonida o'qituvchi yoki murabbiy uchun oddiy, ammo samarali bo'lgan kuzatish mezonlari ham tavsiya qilindi.

Shuningdek, maqolada mashg'ulot strukturasi bo'yicha amaliy model berildi. Masalan, 60 daqiqalik to'garak mashg'ulotida 10 daqiqa umumiy qizish, 15 daqiqa chidamlilikka yo'naltirilgan maxsus blok, 20 daqiqa texnika-taktika, 10 daqiqa o'yin, 5 daqiqa tiklanish va refleksiya kabi tuzilma taklif qilindi. Maktab darsida esa 45 daqiqalik formatga moslashtirilgan model berildi.

Metodologik asos sifatida xalqaro sport metodikasi manbalari, FIVB tavsiyalari, sport fiziologiyasi bo'yicha ilmiy adabiyotlar va jismoniy tarbiya nazariyasi bo'yicha darsliklardan foydalanildi. Ushbu metodologiya maktab sharoitida ham, sport to'garaklarida ham qo'llash mumkin bo'lgan amaliy natijalar berishga yo'naltirildi.

III. NATIJALAR

Mazkur maqola doirasida ishlab chiqilgan yondashuvlar natijalarini bir nechta yo'nalishda umumlashtirish mumkin. Natijalar, asosan, chidamlilikni rivojlantirish orqali voleybol o'yin samaradorligining oshishi, texnik harakatlarning barqarorlashuvi, o'yin ritmini ushlab turish ko'rsatkichlarining yaxshilanishi, tiklanish jarayonining tezlashuvi va jarohatlarning kamayishi bilan ifodalanadi.

1. Umumiy chidamlilik bazasi shakllanishi

Voleybolda umumiy chidamlilik sportchining umumiy tayyorgarlik darajasini belgilaydi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, umumiy chidamlilik rivojlangan o'quvchi yoki sportchi mashg'ulot davomida charchoqni kamroq his qiladi, darsning oxirgi qismida ham faol bo'lib qoladi, nafas olish va yurak urish tezligi tezroq tiklanadi.

Bu esa o'yin davomida o'quvchining diqqati pasayib ketmasligiga va texnik xatolar ko'paymasligiga olib keladi.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun maktab sharoitida juda murakkab mashqlar shart emasligi aniqlandi. Masalan, 6-10 daqiqalik yengil yugurish, harakatli o'yinlar, estafeta, arqon sakrash, aylana bo'ylab mashqlar (circuit) o'quvchining aerob bazasini kuchaytiradi. Eng muhim natija shundaki, o'quvchi charchoqni "qo'rqinchli holat" deb qabul qilmaydi, balki uni boshqarishni o'rganadi.

2. Maxsus chidamlilik va o'yinga moslashuv

Voleyboldagi eng muhim natijalardan biri maxsus chidamlilikning oshishidir. Maxsus chidamlilik deganda o'yin epizodlarini takrorlash qobiliyati tushuniladi. Masalan, bir rallyda 3-4 marta sakrash, tezda himoyaga qaytish, yana hujumga chiqish, blokdan so'ng joyiga qaytish kabi harakatlar. Natijalar shuni ko'rsatadiki, maxsus chidamlilik mashqlari qo'llanilganda o'yinchilar rally oxirida ham texnikani saqlab qoladi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun intervalli mashqlar eng samarali metodlardan biri bo'lib chiqdi. Masalan, 20 soniya intensiv harakat + 20 soniya dam, 30+30, 40+20 kabi formatlar voleybol o'yin ritmiga mos keladi. Bu mashqlarni to'p bilan ham, to'psiz ham bajarish mumkin. Eng muhim natija shundaki, o'yinchi tez tiklanishni o'rganadi va musobaqa sharoitida ham o'z kuchini to'g'ri taqsimlaydi.

3. Tezkor chidamlilik va portlovchi harakatlar barqarorligi

Voleybolda tezkor chidamlilik juda muhim, chunki o'yinchi bir necha marotaba ketma-ket tez harakat qiladi. Natijalar shuni ko'rsatadiki, tezkor chidamlilik rivojlangan o'yinchi o'yinning oxiriga borib ham tezlikni yo'qotmaydi, reaksiya sustlashmaydi, qabul qilish va uzatishdagi aniqlik saqlanadi.

Tezkor chidamlilikni rivojlantirishda qisqa sprintlar, yon harakatlar, "shuttle run" (oldinga-orqaga yugurish), tez yo'nalish o'zgartirish mashqlari samarali bo'ldi. Bunda o'qituvchi yoki murabbiy mashqlarni to'p bilan integratsiya qilsa, natija yanada kuchli bo'lishi ko'rsatildi. Masalan, 5 metrga yugurib borib to'p qabul qilish, orqaga qaytib uzatish, yana yon tomonga harakatlanib blok holatini olish kabi mashqlar o'yinchining tezkor chidamliligini oshiradi.

4. Sakrash chidamliligi va vertikal barqarorlik

Voleybol o'yinining asosiy elementlaridan biri sakrashdir. Hujum zarbasi, blok qo'yish, ba'zan qabul qilish ham sakrash bilan bog'liq. Natijalar shuni ko'rsatadiki, sakrash chidamliligi rivojlangan o'yinchi o'yinning oxirgi daqiqalarida ham sakrash balandligini saqlab qoladi, blokda faol bo'ladi, hujumda kuchli zarba bera oladi.

Sakrash chidamliligini rivojlantirish uchun plyometrik mashqlar (qisqa sakrashlar, qadam-sakrash, “jump rope”, “box jump” soddalashtirilgan ko‘rinishda) samarali bo‘ldi. Maktab sharoitida esa xavfsizlik sabab baland platformalar o‘rniga chiziqdan sakrash, joyida sakrash, ketma-ket sakrash, to‘r oldida blok sakrashi kabi mashqlar tavsiya etildi.

5. Texnik chidamlilik va xatolar kamayishi

Eng muhim natijalardan biri shuki, chidamlilik rivojlangan sari texnik xatolar kamayadi. Chunki charchoq holatida qo‘l, oyoq, ko‘z koordinatsiyasi buziladi. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, chidamlilik mashqlari texnika bilan birga integratsiya qilinsa, o‘quvchilar mashg‘ulot oxirida ham pas uzatish, qabul qilish, servis bajarishda barqarorlikni saqlab qoladi.

Masalan, 3 daqiqa davomida “qabul-pas-hujum” zanjiri mashqi bajarilganda, dastlab o‘quvchilar tez charchaydi va xatolar ko‘payadi. Biroq mashqlar tizimli qo‘llanilgach, o‘quvchilar xatolarni kamaytirib, o‘yin ritmini saqlashni o‘rganadi. Bu natija maktab sporti uchun ham, to‘garak mashg‘ulotlari uchun ham juda muhim.

6. Psixologik chidamlilik va musobaqa barqarorligi

Chidamlilik faqat jismoniy emas, psixologik sifat hamdir. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, chidamlilik mashqlari jarayonida o‘quvchi o‘zini bosim ostida boshqarishni o‘rganadi. Masalan, mashg‘ulot oxirida o‘yin o‘tkazilganda, o‘quvchi charchoq sharoitida ham diqqatini jamlashga harakat qiladi, bu esa musobaqa jarayonida ham barqarorlik beradi.

Psixologik chidamlilikni rivojlantirish uchun “oxirgi 5 daqiqalik o‘yin”, “setni yutish uchun 3 ochko”, “kamchilik bilan o‘ynash” kabi vaziyatli o‘yinlar samarali bo‘ldi. Bu mashqlar o‘yinchining stressga chidamliligini oshiradi.

IV.MUHOKAMA

Natijalar asosida shuni aytish mumkinki, voleybol sportida chidamlilikni rivojlantirish masalasi juda keng va ko‘p qatlamli bo‘lib, uni faqat yugurish yoki umumiy jismoniy mashqlar bilan hal qilish mumkin emas. Voleybolchidamlilik – bu o‘yinning takrorlanuvchi yuqori intensivlikdagi epizodlariga moslashish, tez tiklanish, sakrash barqarorligi, texnik harakatlarni charchoq sharoitida ham aniq bajarish, psixologik bosim ostida o‘yinni davom ettirish qobiliyatidir. Shu sababli chidamlilikni rivojlantirish metodikasi ham voleybolning ichki dinamikasiga mos bo‘lishi zarur.

Birinchi muhim jihat shuki, chidamlilikni rivojlantirishda yosh xususiyatlari doimo hisobga olinishi kerak. Maktab o‘quvchilarida, ayniqsa 11–16 yosh oraliq‘ida, organizm tez o‘sadi, mushak-skelet tizimi hali to‘liq shakllanmagan bo‘ladi, yurak-qon tomir tizimi ham yuklamaga sezgir bo‘ladi. Shu sababli

chidamlilik mashqlarini haddan tashqari og'irlashtirish, uzoq yugurishlar yoki og'ir plyometrik mashqlarni ko'p berish xavfli bo'lishi mumkin. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, maktab o'quvchilarida chidamlilikni rivojlantirishning eng to'g'ri yo'li – o'yinli mashqlar, intervalli yengil yuklamalar, texnika bilan integratsiyalashgan harakatlar va tiklanishni to'g'ri tashkil etishdir.

Ikkinchi muhim jihat – voleybol chidamliligini rivojlantirishda mashqlarni to'p bilan integratsiya qilish. Ko'pchilik murabbiylar chidamlilik mashqlarini alohida, texnik mashqlarni alohida o'tkazadi. Biroq natijalar shuni ko'rsatadiki, voleybolda chidamlilikni texnik harakatlar bilan birga o'rgatish samaraliroq bo'ladi. Chunki o'yinchi musobaqada charchoq sharoitida ham to'p qabul qiladi, pas beradi, sakraydi, zarba beradi. Demak, chidamlilik mashqlari ham shunday sharoitga o'xshash bo'lishi kerak. Masalan, 30 soniya davomida "pas-harakat-pas" zanjiri mashqi yoki 1 daqiqa davomida "blok sakrashlari + qabul" mashqi chidamlilikni ham, texnikani ham bir vaqtning o'zida rivojlantiradi.

Uchinchi muhim jihat – tiklanish jarayonini boshqarish. Voleybolda o'yinchi epizoddan keyin qisqa vaqt ichida tiklanadi. Mashg'ulotda ham tiklanishni to'g'ri o'rgatish kerak. Tiklanish deganda faqat dam olish emas, balki nafasni tiklash, mushaklarni bo'shashtirish, suv ichish, yurak urishini me'yorlashtirish tushuniladi. Murabbiy yoki o'qituvchi o'quvchiga "to'xtab tur" deb emas, "nafasni chuqur ol, oyoqlarni yengil harakatlantir, diqqatni jamla" kabi ko'rsatmalar berishi maqsadga muvofiq.

To'rtinchi muhim jihat – chidamlilikni rivojlantirish jarayonida motivatsiya. O'quvchi chidamlilik mashqlarini ko'pincha "zerikarli" deb qabul qiladi. Ayniqsa yugurish, takroriy mashqlar, intervallar o'quvchini charchatadi. Shuning uchun mashqlarni o'yin shaklida berish, mini-musobaqalar tashkil etish, guruhlar o'rtasida raqobat yaratish motivatsiyani oshiradi. Masalan, "qaysi jamoa 2 daqiqada ko'proq aniq pas beradi", "qaysi guruh ketma-ket 10 sakrashni buzmay bajaradi" kabi topshiriqlar chidamlilikni rivojlantirish bilan birga o'quvchini qiziqtiradi.

Beshinchi muhim jihat – chidamlilik va jarohatlar. Chidamlilik rivojlanmagan o'yinchi tez charchaydi, charchoq esa harakat koordinatsiyasini buzadi, natijada noto'g'ri sakrash, noto'g'ri tushish, barmoqlarni shikastlash, tizza va tovon bo'g'imiga ortiqcha yuk tushishi ehtimoli oshadi. Shu sababli chidamlilikni rivojlantirish jarohatlarning oldini olishga ham xizmat qiladi. Biroq bu faqat yuklama to'g'ri berilgandagina amalga oshadi. Haddan tashqari og'ir mashqlar, tiklanish yetishmasligi, noto'g'ri plyometrika aksincha jarohatni ko'paytirishi mumkin. Demak, chidamlilik mashqlari doim xavfsizlik tamoyillari bilan uyg'un bo'lishi shart.

Oltinchi muhim jihat – chidamlilikni baholash. Ko'p hollarda voleybolchilarning chidamliligi oddiy yugurish testlari bilan baholanadi. Bu testlar umumiy chidamlilikni ko'rsatishi mumkin, ammo voleybolga xos maxsus chidamlilikni to'liq aks ettirmaydi. Shu sababli baholashda sakrashlar soni, rally davomida texnika sifati, intervalli mashqdagi tiklanish tezligi, o'yin ritmini ushlab turish kabi ko'rsatkichlar ham qo'llanilishi kerak. Bu mezonlar voleybolning real o'yin talablariga mos keladi.

Yakuniy tahlil shuni ko'rsatadiki, voleybolda chidamlilikni rivojlantirish murabbiy va o'qituvchidan tizimli yondashuv, mashqlarni to'g'ri tanlash, yuklamani boshqarish, o'quvchining yosh xususiyatlarini hisobga olish, motivatsiyani saqlash va baholashni adolatli tashkil etishni talab qiladi. Chidamlilik rivojlangan o'yinchi o'yinda texnik jihatdan barqaror bo'ladi, o'z kuchini to'g'ri taqsimlaydi, jamoada foydali bo'ladi va eng muhimi, sportdan zavq oladi. Shu sababli chidamlilikni rivojlantirish voleybol tayyorgarligining markaziy yo'nalishlaridan biri sifatida qaralishi kerak.

XULOSA

Voleybol sportida chidamlilikni rivojlantirish masalasi o'yin samaradorligini oshirishda hal qiluvchi omillardan biri ekanligi mazkur maqolada ilmiy-amaliy asosda ko'rsatildi. Chidamlilik voleybolda faqat uzoq yugurish yoki umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rinishida emas, balki o'yinning portlovchi epizodlarini takrorlash, sakrash barqarorligini saqlash, tez tiklanish, texnik harakatlarni charchoq sharoitida ham aniq bajarish hamda psixologik bosim ostida o'yin ritmini ushlab turish qobiliyati sifatida namoyon bo'ladi. Shuning uchun chidamlilikni rivojlantirish metodikasi ham voleybolning o'ziga xos dinamikasiga mos bo'lishi zarur.

Maqolada chidamlilikning umumiy va maxsus turlari ajratilib, ularni rivojlantirish uchun maktab va yoshlar sporti sharoitida qo'llash mumkin bo'lgan mashqlar tizimi tavsiya etildi. Natijalarga ko'ra, bosqichma-bosqich yondashuv, intervalli mashg'ulotlar, o'yinli mashqlar, texnika bilan integratsiyalashgan chidamlilik bloklari va tiklanishni boshqarish usullari voleybolchilarda chidamlilikni samarali rivojlantiradi. Ushbu yondashuvlar o'yinchilarning rally davomida texnik xatolarini kamaytirib, sakrashlar barqarorligini oshiradi, o'yin oxirida ham tezkorlikni saqlashga yordam beradi va jarohatlar ehtimolini pasaytiradi.

Muhokama qismida chidamlilikni rivojlantirishda yosh xususiyatlari va xavfsizlik masalasi birinchi o'rinda turishi lozimligi ta'kidlandi. Maktab o'quvchilari bilan ishlashda haddan tashqari og'ir yuklamalar berish mumkin emas, aksincha, o'yinli, motivatsion va texnik integratsiyalashgan mashqlar orqali

chidamlilikni tabiiy ravishda oshirish maqsadga muvofiqdir. Shuningdek, chidamlilikni baholashda faqat yugurish testlari bilan cheklanib qolmasdan, voleybolga xos maxsus ko'rsatkichlar – sakrashlar soni, rally davomida texnika sifati, intervalli mashqlarda tiklanish tezligi, o'yin ritmini ushlab turish kabi mezonlarni ham qo'llash zarurligi asoslandi.

Umuman olganda, voleybolda chidamlilikni rivojlantirish tizimli va kompleks yondashuvni talab qiladi. Bu jarayon o'quvchi va sportchilarda nafaqat jismoniy sifatlarni, balki irodaviy barqarorlik, o'zini boshqarish, jamoada ishlash, musobaqa bosimiga chidash kabi muhim psixologik sifatlarni ham rivojlantiradi. Shu sababli chidamlilik mashqlari voleybol tayyorgarligining doimiy va majburiy qismi sifatida qaralishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Platonov, V. N. **Teoriya i metodika sportivnoy trenirovki.** – Moskva: Sport, 2017.
2. Bompá, T., Buzzichelli, C. **Periodization: Theory and Methodology of Training.** – Human Kinetics, 2019.
3. Reeser, J., Bahr, R. **Handbook of Sports Medicine and Science: Volleyball.** – Wiley-Blackwell, 2017.
4. FIVB. **Volleyball Coaching Manual (Fundamentals of Volleyball).** – Lausanne, 2020.
5. Issurin, V. **Block Periodization: Breakthrough in Sport Training.** – Ultimate Athlete Concepts, 2018.
6. Zatsiorsky, V., Kraemer, W. **Science and Practice of Strength Training.** – Human Kinetics, 2020.
7. Karimov, A. **Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.** – Toshkent: O'qituvchi, 2019.
8. Xasanov, B. **Sport o'yinlari metodikasi (Voleybol).** – Toshkent: Fan, 2020.