

**BO'LAJAK VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI
RIVOJLANTIRISHNING FUNKSIONAL AHAMIYATI**

Qurbonov G'ayrat Rejapovich
Redjapov O'tkir G'ayratovich
Farg'ona davlat universiteti

Annotatsiya: *Quyidagi maqolada bo'lajak voleybolchi sportchilarni jismoniy sifatlarini tarbiyalash, rivojlantirish hamda yosh voleybolchilarda jismoniy sifatlarini tarbiyalashning nazariy va amaliy asoslari, sportchilarni o'qitish va rivojlantirishda jismoniy sifatlar sportchining harakat imkoniyatlari darajasini qanday ifodalashi haqida fikr yuritilgan.*

Kalit so'zlar: *bo'lajak voleybolchilar, jismoniy sifatlar, jismoniy tarbiya, ma'naviyat, sport, mashg'ulot, barkamol avlod, uslub, sog'lom turmush tarzi.*

Mamlakatimizda sportni rivojlantirish maqsadida bir qancha farmon va qarorlar ishlab chiqilgan bo'lib, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga, shu bilan bir qatorda, sog'lom avlodni shakllantirishga katta zamin yaratdi. Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholining barcha qatlami ayniqsa, yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish uchun zarur shart-sharoitlar yaratilgan va bu ma'naviy kamolotning muhim vositasi bo'lib xizmat qiladi. Barchamizga ma'lumki, yangi O'zbekistonimizda, jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan e'tibor va qarashlar keng qamrovli ahamiyatga ega bo'lib kelmoqda. Davlatimiz tomonidan ko'rsatilayotgan mana shu sportga bo'lgan chuqur e'tibor yosh sportchilar organizmida barcha jismoniy sifatlarini va ruhiy holatni ham ijobiy shakllantirib borishda katta ahamiyatga ega. Sportchilar organizmini jismonan rivojlantirish uchun to'g'ri va me'yorida ovqatlanish, dam olishni to'g'ri ta'minlash, o'z vaqtida jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanib borishi lozim. Buyuk allomalarimizdan Abu Ali Ibn Sino - Jismoniy mashqlar haqida qisqacha so'zida salomatlikni saqlash rejimining asosiy omillaridan biri jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish kerak ekanligini ta'kidlab o'tganlar. Yurtboshimiz tashabbuslari bilan yosh avlodni har tomonlama sog'lom qilib voyaga etkazish, ular uchun barcha shart-sharoitlarni yaratish hamda zamonaviy sport majmua inshootlarining barpo etilishiga alohida e'tibor qaratilmoqda.

Shu sabab, mamlakatimizda aholi salomatligini yanada mustahkamlash, ayniqsa, yosh avlodning barkamol bo'lib voyaga etishi uchun zarur imkoniyatlar yaratilmoqda. So'ngi yillarda o'sib kelayotgan yosh avlodni barkamol, komil insonlar etib tarbiyalashda, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari orqali sog'lomlashtirish, ularni mustaqil ravishda jismoniy tarbiya mashqlarini bajarishga o'rgatish zarur. Har bir insonda jismoniy tarbiya va sportga mehr uyg'otish oiladan boshlanishini ham inobatga olishimiz lozim. Eng muhimi, jismoniy tarbiya va sport sog'lom turmush tarzining asoslaridan biri sifatida yoshlarning o'z imkoniyat va salohiyatini, o'z jismoniy hamda ma'naviy kamolotini oshirish yo'lida xizmat qilib kelmoqda. Jismoniy tarbiya va sport bilan doimiy ravishda uzluksiz shug'ullanish bo'lajak voleybolchilarni ham jismonan, ham ruhan tetik qiladi, uning butun vujudi uyg'un tarzda kamol topadi. Odatda o'zining jismoniy sifati, jismoniy imkoniyatlari, harakat sifatlarini o'z yoshi uchun zarur bo'lgan jismoniy tayyorgarligi darajasidan bexabarlik voleybolchi

yoshlarning vaqti, organizmining quvvatini foydasiz sarflashga sabab bo'ladi. "Jismoniy sifat" tushunchasi o'zining turli xil talqinlariga ega. Ulardan bizga yaqinrog'i inson organizmining harakatlanishida namoyon bo'ladigan sifatlarning ma'nosini ifodalanishi bo'lib, kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik, ya'ni mushaklarni cho'ziluvchanligi va bo'g'inlar harakatchanligi tarzi bir biridan farqlanadi.

Jismoniy mehnat, hunar, kasb yoki jismoniy mashqlar, sportning u yoki bu turi bilan shug'ullanish oson bo'lishi, unda yuqori natijaga erishish maqsadini qayd qilingan jismoniy sifatlarni darajasiga e'tibor qaratish, harakat, jismoniy mashq, sport turi uchun muvofiq sifat egasini to'g'ri tanlash muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Uni noto'g'ri, faoliyat uchun mos sifatga ega bo'lmagan tarzda tanlash olish bo'lajak voleybolchi sportchilar tomonidan ayrim holatlarda shug'ullanishga bo'lgan zo'r ishtiyoqni so'nishiga olib keladi. Shuning uchun sport turi yoki mustaqil shug'ullanish mashqlarini tanlashda jismoniy sifatlarga alohida e'tibor qaratish lozim. Jismoniy sifatlarni bog'liq vazifalarni bajarish uchun voleybolchilar ko'proq statik mashqlardan foydalanadilar, boshqachasiga uni izometrik mashqlar ham deb nomlanish mumkin. Bunday mashqlarda voleybolchilar tomonidan kuchni namoyon qilish mushaklar tolasini uzunligini o'zgartirmay zo'riqish evaziga sodir bo'ladi. Ular 5-6 soniya davomida mushaklarni maksimal zo'riqtirishi natijasida bor quvvatini sarflash bilan kifoyalanadi. Bunday mashqlar o'zining tanasi og'irligi qarshiligini yengish bilan bajariladigan mashqlardir. Bundan tashqari maksimal yuk ko'tarish imkoniyatining 60-90 % bilan boshqa tashqi qarshiliklarni yengish mashqlaridan foydalanish ham zamonaviy mashg'ulotlarda yaxshi samara berib kelmoqda.

Bo'lajak voleybolchi sportchilarning mushaklarining kuchini rivojlantirish bilan ichki organlarining faoliyatini yaxshilashiga erishsa bo'ladi. Lekin tez natijaga erishaman degan niyat bilan ortiqcha urinishlar qilib sportchi o'ziga ortiqcha yuklama olishi mumkin. Mashg'ulotlar boshlanishida voleybolchilar bir muncha qiynalishlari mumkin lekin bajarilgan mashqlar sportchilarga yaxshi kayfiyat, xushhollik keltiradi. Jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida voleybol o'yinidan foydalanish shunisi bilan o'rinlik, voleybol sport turi yosh voleybolchilarni, har tomonlama jismoniy sifatlarni rivojlanishi va sog'lomlashtirishi, ularning axloqiy va irodaviy jihatlarni tarbiyalash uchun foydalaniladi.

Voleybolchilar o'quv mashg'ulotlarida nazariy ma'lumotlarga ega bo'lishlari, texnika va taktikaning asosiy usullarini egallashlari, yosh voleybolchilar o'yinda qatnashish va mustaqil mashg'ulotlarni tashkil etish ko'nikmalarini egallashlari zarur. Sportda voleybolning keng qo'llanilishi bir nechta misollar bilan izohlanadi: o'yinning turli yoshdagilar uchun mavjudligi; undan har tomonlama jismoniy rivojlanish va salomatlikni mustahkamlash, axloqiy va irodaviy fazilatlarni tarbiyalash uchun foydalanish va shu bilan birga yoshlarning bo'sh vaqtini to'g'ri tashkil etishda ochiq havoda foydali va hissiy faoliyat turi sifatida foydalanish imkoniyati; o'yin qoidalarining soddaligi; o'yin raqobatining yuqori ajoyib ta'siri; inventar, jihozlar va o'yin voleybol - jamoaviy o'yin bo'lib, bu o'yin har bir o'yinchining o'zgaruvchan harakatlari, vaziyatlarning tez o'zgarishi, intensivligi va faolligining o'zgarishi bilan tavsiflanadi.

Voleybol o'yinining shartlari sportchi yoshlarni umumiy maqsadga erishish yo'lida o'z harakatlarini jamoa manfaatlariga bo'ysundirishga, o'z kuch va imkoniyatlarini maksimal darajada ishga solib harakat qilishga, sport kurashi jarayonida qiyinchiliklarni yengib o'tishga, bir zumda mavjud vaziyatni baholash va to'g'ri qaror qabul qilishga o'rgatadi. Bu xususiyatlar

bo'lajak voleybolchilarda kollektivizm, qat'iyatlilik, maqsadga muvofiqlik, diqqat va fikrlash tezligi, o'z his-tuyg'ularini boshqarish, asosiy jismoniy fazilatlarni yaxshilash tuyg'ularini tarbiyalashga ham yordam beradi. [5]

Shunday qilib, voleyboldan jismoniy tarbiya darslarining asosiy vositasi sifatida foydalanish va to'g'arak mashg'ulotlarida va sinflar o'rtasidagi musobaqalar, dam olish kunlarida musobaqalar tashkil qilish va boshqa shakllarda ham o'tkazish maqsadga muvofiq bo'ladi. Bu mashg'ulotlar yuqori va barqaror davom etishda ifodalangan jismoniy faoliyatning ushbu shakliga sportchilarning qiziqishini sezilarli darajada oshirishga, shuningdek, o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligini statistik jihatdan sezilarli darajada oshirishga erishish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

33. Khasanov, A. T., Kurbanov, G. R., & Mamatov, U. E. (2022). Experimental substantiation of efficiency accented physical education classes students of the faculty of "Military education". *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876, 16(10)*, 157-164.

34. Rejapovich, K. G. (2021). Issues of formation of physical work ability and its functional components in young volleyball players. *Zien Journal of Social Sciences and Humanities, 2*, 27-30.

35. Qurbonov, G. (2022). Development of physical working capacity and its functional components in young volleyball players.

36. Kurbanov, G., Qurbanali, S., & O'tkir, R. (2023). VOLLEYBALL OUTDOOR GAMES. *American Journal of Pedagogical and Educational Research, 12*, 62-71.

37. Маматов, У., & Курбанов, Ф. (2023). МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА НАЧИНАЮЩИХ САМБИСТОВ К БОРЬБЕ ЛЁЖА. *International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(4)*, 570-573.

38. Qurbonov, G. A., & Mamatov, U. (2023). VOLLEYBALL GAME TECHNIQUE AND ITS RULES. *International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(4)*, 86-88.

39. Rejapovich, Q. G. (2022). VOLEYBOL O'YINIGA DASTLABKI O'RGATISH VA UNING MOHIYATI. *Ta'lim fidoyilari, 28*, 30-36.

40. Qurbonov, G. (2023). VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIKDA HARAKAT FAOLIYATLARIGA O'RGATISH. *IJODKOR O'QITUVCHI, 3(30)*, 138-143.

41. Islamov, I. A. (2021). Fundamentals of promotion of sports and competitions and physical training among school students. *Current research journal of pedagogics, 2(06)*, 85-89.

42. Islomkhoja, I. (2021). STUDY OF STUDENT LEVELS OF MOVEMENT ACTIVITY AND INTEREST IN PHYSICAL TRAINING AND SPORTS TEACHER OF FACULTY OF PHYSICAL CULTURE. *Berlin Studies Transnational Journal of Science and Humanities, 1(1.5 Pedagogical sciences)*.

43. Islomkhoja, I. (2020). Socio-pedagogical purposes of modern physical education. *Electronic journal of actual problems of modern science, education and training*.

44. Azimkhojaevich, I. I. (2022). PEDAGOGICAL FEATURES OF INCREASING STUDENT MOVEMENT ACTIVITY (ON THE EXAMPLE OF WRESTLING AND MOVING GAMES). *Science and innovation, 1(B2)*, 295-299.

45. Исломов, И. А. (2022). ЎЌУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ (КУРАШ МИСОЛИДА). *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(4)*, 7-11.

46. Azimkhujaevich, I. I., & Madaminovich, D. E. (2022). SCIENTIFIC AND THEORETICAL APPROACHES TO THE USE OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR SCHOOLCHILDREN (PECULIARITIES OF THE PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN). *ЇОДКОР О'ЌИТУВЧИ, 2(24)*, 15-21.

47. Azimxo'jayevich, I. I. J. (2022). Training of Personnel in the Field of Physical Education and Sports. *Eurasian Journal of Learning and Academic Teaching, 15*, 156-160.

48. Исломов, И. (2023). АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО, ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА. *International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(4)*, 596-600.

49. Исломов, И. А. (2022). ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ. *ЇОДКОР О'ЌИТУВЧИ, 3(25)*, 80-85.

50. Islamov, I. A. J., & Parpiev, O. A. (2020). SOME MODERN PEDAGOGICAL FEATURES OF THE PROCESS OF PROFESSIONAL TRAINING OF THE TEACHER OF PHYSICAL CULTURE. *Scientific Bulletin of Namangan State University, 2(1)*, 313-316.

51. Исломов, И. А., & Джураев, Э. М. (2023). РОЛЬ ЖЕНЩИН В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СЕМЬЕ. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(18)*, 1270-1275.

52. Исломова, Н. Л. (2022). ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ. *ЇТМОИЙ FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMIY JURNALI, 2(12)*, 12-17.

53. Исломов, И. (2023). НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.(ОСОБЕННОСТИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА). *Центральноазиатский журнал образования и инноваций, 2(6 Part 3)*, 176-183.

54. Исломов, И. (2023). ДИНАМИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ГАНДБОЛИСТОВ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ. *International Bulletin of Applied Science and Technology, 3(6)*, 723-728.

55. Agzamovich, M. A. (2021). Monitoring of the Motor Readiness of the Students of the National Guard Courses. *European Journal of Research Development and Sustainability, 2(12)*, 108-110.

56. Avazbek, M. (2022, October). MAKTABGACHA TA'LIM MUASSASALARIDA HARAKATLI O'YINLARNI TASHKILLASHNING DIDAKTIK PRINTSIPLARI. In *E Conference Zone* (pp. 32-44).
57. Mekhmonov, R. (2022). MONITORING OF THE INFLUENCE OF HYPODYNAMIC FACTORS AND PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS. *Журнал иностранных языков и лингвистики*, 6(6), 11-20.
58. Маматов, А. А. (2023). ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. *Gospodarka i Innowacje.*, 32, 40-43.
59. Djuraev, E. M., & Akzamov, S. D. (2020). SOME PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE FORMATION OF HEALTH CULTURE IN STUDENTS. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 2(1), 308-312.
60. Rozmatovich, U. S., & Elyor, D. (2022). TEACHING ATTACK TACTICS TO FOOTBALL PLAYERS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876*, 16(10), 125-132.
61. Azimkhujajevich, I. I., & Madaminovich, D. E. (2022). SCIENTIFIC AND THEORETICAL APPROACHES TO THE USE OF THE GAME METHOD IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS FOR SCHOOLCHILDREN (PECULIARITIES OF THE PHYSIOLOGICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN). *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(24), 15-21.
62. Джураев, Э. М. (2022). ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ МАШҒУЛОТЛАРИНИ ТАШКИЛ ЭТИШНИНГ ЗАМОНАВИЙ ПЕДАГОГИК ШАРТ-ШАРОИТЛАРИ. *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(4), 18-22.
63. Madaminovich, D. E. (2023). INNOVATION TA'LIM VOSITASIDA BILISH JARAYONLARINI FAOLLASHTIRISH. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(30), 163-167.
64. Джураев, Э. (2023). ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА В ФУТБОЛЕ. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(4), 626-630.