

YOSH VOLEYBOLCHILARNI MUSOBAQALARGA TAYYORLASHNING
AHAMIYATI

Madaminov Oribdjan Nishanbayevich
Farg'ona Davlat Universiteti o'qituvchisi
Isoqova Durdonaxon Bhridin qizi
Farg'ona Davlat Universiteti talabasi

Annatsiya: *Ushbu maqola voleybol seksiyasida shug'illanuvchi o'quvchi yoshlarni musobaqalarga har tomonlama tayyorlash, texnik- taktik, jismoniy funksional, ruxiy tayyorgarligini, yaxshilash va ularning mazmuniga oid nazariy bilimlarni umumlashtirgan va umumiy ta'lim maktablari jismoniy tarbiya dasturining "Voleybol" bo'lini BO'SM larning voleybol guruhleri mashg'ulotlarida foydalanish uchun mo'ljallangan. Undan jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalari, magistrlar va o'rta ta'lim maktablari jismoniy tarbiya o'qituvchilari, bolalar va o'smirlar maktablarining voleybol bilan shug'illanuvchilarini boshlang'ich tayyorgarlik guruhleri murabbiylari, jismoniy tarbiya bo'yicha tashkilotchi-yo'riqchilar va barcha mazkur sport o'yini ixlosmandlari foydalanishlari mumkin.*

Kalit so'zi: *Jismoniy madaniyat, jismoniy sifat, jismoniy sifat professional, voleybol.*

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmonida "jismoniy tarbiya va sport sohasida sog'lig'ining mustahkamlashga ko'maklashadigan aniq dasturni amaliyotga joriy etish, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilar bilan milliy terma jamoalarni shakillantirish va murabbiylar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati mavjud" deb alohida ta'kidlangan.

Yoshlarni sog'lom va baquvvat tarbiyalashda sport turlari orasida voleybol ham o'ziga xos ahamiyatga ega. Voleybol o'yini o'zining qiziqarliligi va ommaviyligi bilan millionlab kishilarni o'ziga jalb qilib kelmoqda. Zamonaviy voleybol o'ta tezkor va mahorat, g'ayrat talab qiluvchi o'yinlari turiga mansubdir. Yuqori texnika va taktikaga erishish uchun birinchi navbatda voleybolchi yetarli darajada jismoniy rivojlangan hamda maxsus sifatlarga ega bo'lishi kerak. Voleybol to'garagida 11 yoshdan qiz bolalar, 10 yoshdan o'g'il bolalar shug'ullanishlari mumkin. Voleybol o'yini tezkor dinamik sport turi bo'lib o'yinchidan katta jismoniy tayyorgarlikni talab etadi, chunki voleybol o'yini jarayonida voleybolchi ko'p martaba sakraydi, turli xil harakatlar bilan maydonda o'z o'rnini almashtiradi, xujum va himoya harakatlarini bajaradi. Bu harakatlarni deyarli barchasi sakrashda bajariladi. Shu sababli voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligidan sakrash qobiliyatini tarbiyalashga e'tibor beriladi. Zamonaviy voleybolda samarali o'yin ko'rsatish va yuqori natijalarga erishish faqat o'ta shakllangan jismoniy tayyorgarlik evaziga amalga oshirish mumkin. Sportchilarimizning halqaro sport maydonlaridagi

erishayotgan yutuqlari, aniqsa mahalliy millat xotin-qizlarining sportda jahonga tanilishga, bu bilan esa yurtimiz shon-shuhratini oshirishdagi say-harakatlari Vatanimizning bevosita g'amho'rligining ulug'vor natijasidir. Bu jihatlardan ilmiy xodimlar va murabbiylarning o'zaro hamkorliklarini ta'minlashni davr talab qilmoqda. Ma'lumki, 8-9 yoshli bolalarda tezkor-kuch va chaqqonlik sifatlarining o'sishi kuzatiladi. Tezkorlik va egiluvchanlik qobiliyati esa biroz susayadi. 14-15 yoshda egiluvchanlik va tezkorlik kuchini rivojlantirishga oid hajmini ko'tarish maqsadga muvofiq. Yu.Yunusova, Yu. Goncharova yosh sportchilarning funksional tayyorgarligini ilmiy tekshirish natijasida jismoniy mashqlar organizmning rivojlanishida hal qiluvchi rol o'ynashini tasdiqlaganlar. Voleybol o'zining o'yin uchun joyi va qoidalarining oddiyligi hamda tomoshabopligi bilan katta afzallika ega. Voleybolda taktik kombinasiyalarning ko'pligi, kurashning emosional, jamoaviylik turli xil yosh va kasbdagi odamlarni o'ziga jalb qiladi.

Musobaqalar O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimining barcha bo'g'inlarid: umumta'lim maktablarida, bolalar oromgohlarida, o'rta maxsus ta'limi muassasalarida, oliy ta'lim muassasalarida, ishlab chiqarish korxonalarida, Qurolli kuchlarning harbiy qisimlarida, Ichki ishlarining qisimlarida sanatoriyalarda hamda davolanish maskanlarida tashkil qilinadi.

Zamonaviy voleybolning sport turi sifatida yuqori darajada rivojlanishi, uni har tomonlama jismoniy rivojlanishning samarali vositalaridan biriga aylantirdi. Ma'lumki, hozirgi voleybol odamning jismoniy sifatlariga va organizmning funksional holatiga katta talablarni qo'yadi. Taqiqotlar ko'rsatadiki, voleybol o'ynash ketma-ket maksimal kuchlanish chegarasida bajariladigan ishligi bilan xarakterlanadi. Shunday, intensive o'yin vaqtida voleybolchining yuragi minutiga 200 marta va undan ko'piroq qisqaradi. Nafaqat intensivligi, koordinasiyon tuzilishi bo'yicha ham o'yin harakatlari va harakat malakalarini turli-tumanligi odamning barcha jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yordam beradi: kuch, chidamlilik, tezkorlik, chaqqonlikni birga garmonik qo'shib rivojlantiriladi. Doimiy o'zgarib turadigan vaziyatlarda tez mo'ljal olish, turli-tuman texnik vositalarning boy xazinasidan ko'piroq ratsional tanlash, bir harakatdan boshqasiga tez o'tish qobiliyati asab jarayonlarining yuqori qo'zg'alishiga olib keladi. Voleyboldagi mashg'ulot va musobaqa yuklamalarining katta hajmi chidamlilikni yuqori rivojlanishini ta'minlaydi. Odamga voleybolning estetik ta'siri ham katta. Uvoleybol bilan shug'ullanishda sportchining tanani garmonik rivojlanishi, harakatlarni jonliligi va chirotiligiga erishish bilan chegaralanmaydi. Taktik kombinasiyalarni bajarishda harakatlarni uyg'unligi, sport kurashining o'zi va g'alaba bashidasi chuqur lazzatlanishga olib keladi. Mana shuning uchun ham turli yoshdagi odamlar va kasb egalarida voleybolga qiziqish katta hamda voleybolchilar doimiy ravishda o'sib bormoqda. Voleybol o'ynash harakat apparatini rivojlantirishga imkoniyat beradi, chaqqonlik, chidamlilik, reaksiya tezligi kabi hayotiy muhim jismoniy sifatlarni tarbiyalaydi, nafas olish, yurak-tomir va muskul tizimini mustahkamlaydi, aqliy toliqishni yo'qotadi. Sog'lomlashtirish - gigiyenik tomonidan ham voleybol katta tarbiyaviy va tashviqot ahamiyatiga ega bo'ladi.

АДАБИЈОТЛАР:

1. Bahodirovna, K. B. (2023). Improving the System of Professional Training of Future Teachers Using Musical Rhythmic Gymnastics (Using the Example of Physical Education Teachers). *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education (2993-2769)*, 1(8), 13-18.

2. Bakhodirovna, K. B. (2023). RESEARCH OF MORPHOLOGICAL FEATURES AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF YOUTH. *Global Book Publishing Services*, 1-99.

3. Хаитбаева, Б. (2023). СОДЕРЖАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКИ. *ЇОДКОР О'ЇИТУВЧИ*, 3(27), 110-115.

4. Хаитбаева, Б. (2023). ВОЗДЕЙСТВИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА ОРГАНИЗМ ЗАНИМАЮЩИХСЯ. *Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities*, 11(3), 1079-1084.

5. Bakhodirovna, K. B., & Kayumovna, R. M. (2022). FORMATION OF MOTOR CULTURE OF STUDENTS IN THE LESSONS OF RHYTHMIC GYMNASTICS. *INTERNATIONAL JOURNAL OF RESEARCH IN COMMERCE, IT, ENGINEERING AND SOCIAL SCIENCES ISSN: 2349-7793 Impact Factor: 6.876*, 16(10), 118-124.

6. Bahodirovna, X. B. (2022). The use of rhythmic gymnastics in the practice of school physical education teachers on the example of the city of fergana. *International Journal of Pedagogics*, 2(05), 1-4.

7. Bahodirovna, X. B., & Ilxomjonovich, I. I. (2022). THE USE OF RHYTHMIC GYMNASTICS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF SCHOOLCHILDREN ON THE EXAMPLE OF THE CITY OF FERGANA. *International Journal of Pedagogics*, 2(05), 9-12.

8. Ilxomjonovich, I. I., Tolanovich, Y. T., & Baxodirovna, H. B. (2021). Physical Education In The Structure Of Professional Education. *The American Journal of Social Science and Education Innovations*, 3(03), 226-229.

9. Baxodirovna, X. B. (2021). Rhythmic gymnastics in the system of physical education. *Innovative Technologica: Methodical Research Journal*, 2(12), 25-29.

10. Nishanbayvich, M. O. (2023). VOLLEYBOLCHILARNI TAYYORLASHNING O'ZIGA XOS USULLARI. *ЇОДКОР О'ЇИТУВЧИ*, 3(31), 212-216.

11. Nishanbayvich, M. O. (2023). Different Methods in Volleyball Training Application Methodology. *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education (2993-2769)*, 1(8), 35-38.

12. Madaminov, O. (2023). USE OF DIFFERENT METHODS IN PREPARING VOLLEYBALL PLAYERS FOR COMPETITIONS. *Journal of Agriculture & Horticulture*, 3(5), 49-53.

13. Мадаминоф, О. Н. (2023). УЛУЧШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА У ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(4), 192-196.

- 14.Orifjon, M. (2023). A scientific-methodical approach to improving the individual skills of young football players. *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429, 12(02), 39-43.
- 15.Nishanbayevich, M. O. (2022). FOOTBALL AS A BASIC TOOL PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS. *Евразийский журнал академических исследований*, 2(2), 462-466.
- 16.Мадаминов, О. (2022). ВОЛЕЙБОЛ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ ВУЗА. *ЇОДКОР О'ЌИТУВЧИ*, 2(24), 30-36.
- 17.Мадаминов, О. (2022). ПРОБЛЕМЫ СУДЕЙСТВА В СПОРТЕ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ РАЗВИТИЯ ОБЩЕСТВА. *ЇОДКОР О'ЌИТУВЧИ*, 3(25), 41-46.
- 18.Nishanbayevich, M. O. (2022). Volleyball as a Means of Developing Physical Qualities of University Students. *American Journal of Social and Humanitarian Research*, 3(10), 89-94.
- 19.Madaminov, O. (2021). The role of the volleyball game in the system of physical education (A look at history). *Asian Journal of Multidimensional Research*, 10(10), 1472-1477.
- 20.Рўзиева, М. Қ. (2022). ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА СПОРТ СОҲАСИДА ЎҚУВЧИЛАРНИ ОЛИЙ ЎҚУВ ЮРТИГАЧА ТАЙЁРЛАШНИНГ ДОЛЗАРБ МАСАЛАЛАРИ. *Science and innovation*, 1(B2), 254-258.
- 21.Qayumovna, R. Z. M. (2023). КО 'Р YILLIK TAYYORGARLIK TIZIMIDA SUZUVCHILARNI SARALASH VA YO 'NALTIRISH. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMİY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(18), 465-469.
- 22.Рўзиева, М. (2023). ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ ФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(4), 833-838.
- 23.Рузиева, М. К. (2022). Жисмоний маданият ўқитувчиларининг коммуникатив компетенциясини юксалтириш зарурияти. *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(4), 12-17.
- 24.Qayumovna, R. M. (2021). Examining and monitoring of the impact of hypo dynamic factors on the state of physical fitness in students. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 3, 40-43.
- 25.Qayumovna, R. M. (2021). Wellness Swimming as a Part of the Physical Education of Students. In *Interdisciplinary Conference of Young Scholars in Social Sciences (USA)* (pp. 149-152).
- 26.Nishanbayevich, M. O. (2022). Outdoor Games in The System of Physical Culture and Sports in Higher Education. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 5, 18-20.
- 27.Orifjon, M. (2021). No one can make the country famous in sports. *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal*, 9(12), 908-911.

28.Mirzaakhmad, M. F. (2023). Development of Pedagogical Culture and Competence of Future Physical Culture Specialists in Higher Educational Institutions. *American Journal of Language, Literacy and Learning in STEM Education* (2993-2769), 1(6), 62-68.

29.Tursinovich, K. A., Mirzaakhmadovna, M. F., & Alijonovich, E. T. (2022). 'Topical issues of pre-university preparation of students in the field of physical culture and sports. *Texas Journal of Multidisciplinary Studies*, 7, 253-255.

30.Xasanov, A. T. (2023). YOSH VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORLASHDA TIZIMLI YONDASHUVNING SAMARADORLIGI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(19), 1021-1026.