



VOLEYBOLCHI BILAN SHUG'ULLANUVCHI QIZLARNI UMUMIY JISMONIY TAYYORLASHNING DOLZARB MASALALARI

Eshimov T.A

o'qituvchi,

Axmadaliyeva M.I

magistrant, FarDU

Annotatsiya: *Maqolada voleybol bilan shug'ullanuvchi qizlarning harakat malakalarini egallashda asosiy o'rin tutadigan jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishning vositalari, uslublari va mashqlardan foydalanishning o'ziga xos usullari bayon qilingan.*

Kalit so'zlar: *jismoniy mashqlar, funksional imkoniyatlar, jismoniy sifatlari, yuklama, jismoniy tayyorgarlik, vosita, usul, mashg'ulot.*

Dolzarliligi. Jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish, ayniqsa, sport o'yinlari bilan maqsadli shug'ullanish qizlar salomatligini mustahkamlash, ularning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish, kunlik harakat rejimini muvofiqlashtirish va zamon talablari darajasida kamol topishida muhim ahamiyatga ega.

Hozirgi kunda voleybol sport turi bilan shug'ullanuvchilar juda ko'pchilikni tashkil qiladi. O'tkazgan anketa so'rovlarnimuz natijalari ko'rsatdiki, o'quvchi qizlarning 70 % dan ko'prog'i ushbu sport turi bilan shug'ullanishni hojlar ekanlar. Zamonaviy voleybol o'yini qizlarni harakat qobiliyatlari va funksional imkoniyatlariga yuqori talablarni qo'yadi. Buning uchun jismoniy sifatlarni har tomonlama rivojlantirish zarur.

Jismoniy tayyorgarlik deganda shug'ullanuvchilarning jismoniy sifatlarni tarbiyalash, zarur harakat ko'nikmalari va malakalarini egallash, funksional imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon tushuniladi. Shug'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlari va jismoniy sifatlari bo'lmish kuch, chaqqonlik (xarakat koordinatsiyasi), tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlikning yuqori darajada rivojlanganligi harakat malakalarini egallashda asosiy o'rin tutadi. Bir vaqtning o'zida jismoniy tayyorgarlik vazifalarining amalga oshirilishi psixologik va irodaviy sifatlarning shakllanishiga ham yordam beradi.

Voleybolchi qizlarni jismoniy tayyorlash jarayoni umumiy va maxsus qismlarga bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni vazifalari quyidagilar:

1. Shug'ullanuvchi qizlarni salomatligini mustahkamlash, qizlarning organizmini umumiy rivojlantirish, to'g'ri qomatni shakllantirish.
2. Voleybolchi qizlar uchun kerak bo'lgan asosiy xarakat malakalari va ko'nikmalarini shakllantirish, rivojlantirish va takomillashtirish.



3. O'yin paytida asosiy yuklama tushadigan voleybolchining organizm sistemasini mustahkamlash.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar, yurish, yugurish, sakrashlar, uloqtirishlar jarayonida barcha sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar va yana turli snaryadlar, trenajorlardagi mashqlar, sportning boshqa turlari bilan shug'ullanish umumiy jismoniy tayyorgarlikning vositalari hisoblanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quyidagilar:

1. Voleybol o'yinidagi faoliyat uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

2. Voleybol o'yini texnikasi va taktikasini egallash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifat va qobiliyatlarini rivojlantirish.

Zaruriy jismoniy sifatlarni rivojlantirish uzoq muddatli va murakkab jarayon hisoblanadi. Chunki sport yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlikni talab etadi. Shuning uchun jismoniy sifatlarni proporsional rivojlantirish juda ahamiyatlidir.

Jismoniy tayyorgarlik vositalari. Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qo'yilgan vazifalarni echishda turli vositalar: tayyorgarlik mashqlari, harakatli va sport o'yinlari, o'quv o'yinlari va musobaqalardan foydalanish mumkin. Shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlariga mashqlarning moslab qo'llanilishi asosiy shartlardan biri bo'lib hisoblanadi.

Shug'ullanuvchilar uchun beriladigan jismoniy mashqlarga quyidagilarni kiritish mumkin:

a) tana, qo'l, oyoq mushaklarining rivojlanishiga ta'sir etuvchi kuch va tezkorlik-kuch mashqlari;

b) chidamlilik sifatining rivojlanishiga ta'sir etuvchi (tezkorlik-chidamlilik, tezkorlik-kuch chidamliligi) mashqlar;

v) harakatlanish tezkorligiga ta'sir etuvchi mashqlar;

g) chaqqonlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;

d) egiluvchanlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;

Bu mashqlardan foydalanish texnik va taktik usullarni bajarish sifatiga to'g'ridan-to'g'ri ta'sir etadi.

Jismoniy tayyorgarlikda qo'llaniladigan uslublar. Voleybolchi qizlar uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashda quyidagi usublardan foydalaniladi.

1. Bazoviy chidamlilikni tarbiyalash uchun bir tekis uzoq muddatli yugurish

2. Maxsus chidamlilikni tarbiyalashda o'zgaruvchan xarakterdagi ishlarni bajarish.

3. Takroriy mashq usuli. Bu usul tezkorlik, kuch va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda qo'llanilib, bunda dam olish oraliqlari organizmning to'liq tiklanishiga imkoniyat yaratishi zarur

4. Oraliq uslub. Bu uslub asosan tezkorlik va kuch chidamkorligini tarbiyalashda qo'llaniladi. Bunda ish va dam olish qat'iy ravishda tartiblashtiriladi. Dam olish oralig'i odatda katta bo'lmaydi.



5. Almashinuvchi mashq usullari. Bu usulning muhim tomoni mashqning borishiga qarab ta'siri bir maqsadga qaratilgan xolda o'zgarishidir. Bunga turli hollarda turlicha yo'l bilan yuklama (harakat tezligi, ish hajmi, muddati va hokazo)ning ayrim ko'rsatkichlarini to'g'ri o'zlashtirish (harakat usulini navbatlashtirish, shuningdek, dam olish oraliqlari va faoliyatning tashqi sharoitlarini o'zgartirish) yo'li bilan erishiladi. Bunda organizmning funksional imkoniyatlariga odatdagidek bo'lmagan, ya'ni tobora kattaroq talablar qo'yiladi va bu bilan ularning rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratiladi. Shu bilan birga, harakat shakli va sharoitini yangilab turish tufayli o'zlashtirilgan malakalarning dinamik stereotipiga o'zgartirishlar kiritiladi, shartli reflektorli bog'lanishlarni yanada nozikroq differensiyalash yuz beradi, natijada, xarakat malakalari yanada takomillashgan, o'zgaruvchan, tashqi qo'shimcha omillarga nisbatan mustahkam va moslashuvchan bo'lib boradi. Shug'ullanuvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun berilayotgan mashqlar ularning yoshlik xususiyatlariga va jismoniy sifatlarning qulay yoshlik davrlariga qarab tanlanishi va rivojlantirilishi juda muhim hisoblanadi.

Shuni esdan chiqarmaslik lozimki, o'yinda voleybolchi qizlarga ko'p marta sakrashlar, turli harakatlar, yiqilish va bir vaqtni o'zida uchayotgan to'p bilan o'zaro harakatlanishlarni bajarish to'g'ri keladi. Yuklamalar hajmi esa juda yuqori. Agar shug'ullanuvchi qizlar shunday yuklamalarni bajarishga tayyorlanmasa, jarohatlar kelib chiqishi mumkin.

Voleybolchi qizlarni maxsus chidamlilikni rivojlantirishda sprint yugurish mashqlari masofasi 200 – 300 metrgacha bo'lishi mumkin. Yuklamalar qat'iy individuallashtirilgan tartibda beriladi. Tomir urishining ish oxirigacha 175 –180 zarba /min. bo'lishi saqlanadi. Bajarish maksimal tezlikni 80-85%, dam olish 45 sek.dan 3 min.gacha, takrorlash soni 3-4 marotaba, urinishlar 2-3 marotaba, urinishlar oralig'ida dam olish davomiyligi 5 daqiqagacha bo'lishi maqsadga muvofiq.

Mashg'ulotlarda qizlarni arg'amchida sakratish ham maqsadga muvofiqdir. Ba'zi maxsus mashqlar yordamida o'yin sifatida rivojlantirish (yo'lida) maqsadga muvofiqdir. Sakrovchanlik va bardoshlilik o'yin mobaynida zarur rol o'ynabgina qolmay, texnik usullarni chaqqonlik bilan bajarishi va o'yin davomida voleybolchini joy o'zgartirishini yaqindan ta'minlaydi. O'yin ketayotgan bir jarayonda favqulodda har xil harakatga soluvchi topshiriqlar bo'lib qoladiki, bu topshiriqlar voleybolchi qizlarni to'siq qo'yishida va zarba berishida tez va aniq fikrlashni talab qiladi.

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qo'yilgan vazifalarni yechishda turli vositalar: tayyorgarlik mashqlari, harakatli va sport o'yinlari, o'quv o'yinlari va musobaqalardan foydalanish mumkin. Qizlarning individual xususiyatlariga mashqlarning moslab qo'llanilishi asosiy shartlardan biri hisoblanadi.

Voleybolchi qizlarni umumiy chidamliligini tarbiyalashda uzoq masofalarga yugurish, kross, velosiped haydash, suzish, harakatli va sport o'yinlaridan vosita sifatida foydalaniladi. Ko'p hollarda nisbatan yuqori bo'lmagan shiddatda yugurishdan



foydalanilib, uning davomiyligi 5-8 dan 30-60 min.gacha oshirib boriladi. Tayyorgarligi yuqori b'ylgan yosh voleybolchilarda ishning davomiyligini yanada uzaytirish mumkin.

Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyati sifatidagi chaqqonlikni tarbiyalash uchun to'satdan o'zgargan sharoitdagi ta'sirlarga darhol javob berish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar qo'llaniladi. Chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar nisbatan tez charchashga olib keladi. Ayni paytda esa bu mashqlarning bajarilishi mushaklarning nihoyatda aniq sezib turishini talab etadi va charchash sodir bo'lganda kam samara beradi. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalashda dam olish oraliqlari to'liq tiklanish uchun etarli bo'lishi lozim.

Harakat tezligi voleybol maydonida joylashgan 6ta to'ldirma to'pga borib kelish vaqti bo'yicha baholansa, maqsadga muvofiq bo'ladi. Kuchni to'ldirma to'pni bosh orqasidan turgan joydan sakrab ikki qo'llab uloqtirish vositasi bilan baholash maqsadga muvofiq. Dastlabki xolatda to'ldirma to'p bel qismi barobarida ikki qo'llab ushlab turiladi. Komanda bo'yicha o'yinchi yarim o'tirgan holatda qo'l bilan siltab yuboriladi va yuqoriga sakraydi keyin to'pni bosh orqasiga olib o'tgandan so'ng uloqtiradi. Uch urinishdan keyingi eng yaxshi natijalar hisobga olinadi. Sakrovchanlikni aniqlash voleybol uchungina xos bo'lgan sakrashni bajarish orqali mumkin bo'ladi. Turgan joyida qo'lni ko'tarish va bir - ikki qadamdan tezlanishdan so'ng sakrash balandligi baholanadi. Uch urinishdan so'ng eng yaxshisi hisobga olinadi.

Qizlarni jismoniy tayyorgarligini baholashda 30 m ga yugurish, turgan joyidan uzunlikka sakrash, turgan joyidan uch hatlab sakrash, tennis to'pini bosh orqasidan uzoqlikka (chap qo'l bilan o'ng oyoq oldinda, o'ng qo'l bilan chap oyoq oldinda) uloqtirish, turli og'irlikdagi to'plarni turli masofadan nishonga uloqtirishlar foydalanish yaxshi samara beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Khasanov, A. T., & Azimov, A. M. (2023). Development of physical fitness of students based on new pedagogical technologies. *Journal of Pedagogical Inventions and Practices*, 17, 57-62.
2. Tursinovich, K. A., & Melikuzievich, A. A. (2022). PEDAGOGICAL TECHNOLOGY IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF" MILITARY EDUCATION BEFORE THE DRAFT". *Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development*, 7, 30-35.
3. Хасанов, А. Т., & Икромов, И. И. (2022). ХАРБИЙ ТАЪЛИМ ФАКУЛЬТЕТЛАРИ 1-4 БОСҚИЧ ТАЛАБАЛАР ЖИСМОНИЙ СТАТУС КЎРСАТКИЧЛАРИНИНГ ЎЗАРО БОҒЛИҚЛИК ХУСУСИЯТЛАРИ. *Fan-Sportga*, (2), 53-56.
4. Tursinovich, K. A., Zoirovich, S. F., & Tavakkalovich, A. D. (2021). Innovations in improving the professional and practical physical training of students of the military faculty. *Zien Journal of Social Sciences and Humanities*, 2, 31-34.



5. Хасанов, А. Т., Юсупов, Т. Т., & Алломов, Э. И. (2020). ПОДГОТОВКА СПЕЦИАЛИСТОВ ФАКУЛЬТЕТА ВОЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ К ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ. *European Journal of Humanities and Social Sciences*, (1), 108-113.

6. 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.

7. Хасанов, А. Т., & Азимов, А. М. (2022). МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К РАЗРАБОТКЕ ПРОФЕССИОГРАММЫ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(24), 449-455.

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

9. Хаитбаева, Б. (2023). СОДЕРЖАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ С ЭЛЕМЕНТАМИ КЛАССИЧЕСКОЙ АЭРОБИКИ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(27), 110-115.

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

11. 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.

12. 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.

13. Iloxomjonovich, 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.

14. Siddikov, F. Z. (2023). IMPROVING PHYSICAL FITNESS OF CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE BASED ON INCREASING PHYSICAL ACTIVIT. *Journal of Agriculture & Horticulture*, 3(4), 5-7.

15. Siddikov, F. Z. (2023). BASKETBOLCHI BOLALAR VA O'SMIRLARNING JISMONIY RIVOJLANISHINING XUSUSIYATLARI. *Ustozlar uchun*, 43(3), 120-123.

16. Siddikov, F. Z. (2023). 12-14 YOSHLI BASKETBOLCHILARDA SAKRASHNI RIVOJLANISH USULLARINING SAMARALIGI. *Innovative Development in Educational Activities*, 2(1), 144-147.

17. Farrux, S. (2022). SPORT O 'YINLARINING O 'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI. SO 'NGI ILMIY TADQIQOTLAR NAZARIYASI, 1(2), 184-189.



18. Abduraimov, D. T. (2023). THROUGH ANTHROPOMETRIC MEASUREMENTS IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN DETERMINATION OF PHYSICAL DEVELOPMENT. International Bulletin of Medical Sciences and Clinical Research, 3(4), 107-110.

19. Mamatov, A. A., & Abduraimov, D. T. (2022). KASBIY-AMALIY JISMONIY TAYYORGARLIKNING DOLZARB MASALALARI. IJODKOR O'QITUVCHI, 2(24), 78-82.

20. Hasanov, A. T., Akzamov, S. D., & Abduraimov, D. T. (2022). Pedagogical technology in professional-practical physical training of 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), 148-156.