



YOSH VOLEYBOLCHI SPORTCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI VA HARAKAT IMKONIYATLARINI OSHIRISHNING AHAMIYATI.

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

Annotatsiya: *Ushbu maqolada voleybol sport turida sportchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi hamda umumiy va maxsus tayyorgarligida jismoniy sifatlar kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, epchillik, egiluvchanlik va sakrovchanlikning o'рни, aynan shu jismoniy fazilatlar o'yinchining harakat imkoniyatlari darajasini qay darajada oshirishi va ifodalashi haqida to'xtalib o'tilgan.*

Kalit so'zlar: *Voleybol, sport turi, maxsus tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, egiluvchanlik, shug'ullanuvchilar, chaqqonlik, chidamlilik.*

Hech birimizga sir emaski, sport sog'lik timsoliga aylanib bo'lgan. Bundan tashqari hech qaysi soha mamlakatni dunyo, miqyosida sportchalik tez yuksaltira olmaydi. Jumladan, voleybol ham keng tarqalgan sport turlaridan biri hisoblanib, u yosh sportchilarni jismoniy rivojlantirish, ularning salomatligini mustahkamlashning eng ommabop, binobarin, eng qulay vositalaridandir. Bu kattalar uchun ham, o'smir-yoshlar uchun ham birdek ma'qul bo'lgan chinakam, xalqchil o'yin hisoblanadi.

Voleybol sport turida o'yin qoidalari bilan parallel ravishda sportchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligi ham muhim sanaladi.

Voleybolchi sportchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, epchillik, egiluvchanlik va sakrovchanlik kabi sport fazilatlarini asosiy o'rin tutadi. Aynan shu jismoniy fazilatlar voleybol o'yinchilarining harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi.

Voleybolchi sportchilarda kuchni tarbiyalash hozirgi davrdagi sport mashg'ulotlari amaliyotida shug'ullanuvchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri hisoblanadi. Chunki kuch ma'lum darajada voleybol o'yinchisining maydonda harakatlanish tezligini, yuqori sakrashning balandligini belgilaydi. Kuch o'z navbatida mutloq kuch, nisbiy kuch, «portlovchi» va «sportga oid» bo'lishi mumkin.

Mutloq kuch – mushakning asl og'irligidan qat'iy nazar qisqargan vaqtda yuzaga keladigan kuchga aytiladi.

Nisbiy kuch – o'yinchi tanasini og'irligining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan miqdor hisoblanadi.

“Portlovchi kuch”-mashqlar yoki o'yin harakati paytida mo'ljallangan eng kam vaqt ichida yuzaga keluvchi katta kuchlanishga erishish qobiliyatini bildiradi. Bu kuchdan voleybol sport turi o'yinchilari sakrashda, tez yorib o'tishda, katta masofaga to'pni kuch bilan uzatishda foydalanadilar.



Voleybolchilarda tezkorlik o'yinchining ma'lum sharoitda va qisqa vaqt ichida eng ko'p harakatlarni bajara olish qobiliyatiga bog'liq hisoblanadi. Shu o'rinda voleybol sport turida tezkorlikni namoyon qilishning quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

- fikrlash jarayonining tezligi, oddiy va murakkab reaksiyalarning qanday bo'lmasin biron bir tashqi ta'siriga javoban tezligidadir;

- yakka harakatni bajarish tezligi, harakatlar tezligi harakatlarni muvofiqlashtiruvchi markaziy asab tizimining faoliyatiga munosib bo'lishi lozim.

Chaqqonlik, bu voleybol sport turida o'yinchining muhim harakatlarni muvofiqlashtirgan va ularning aniqligini bevosita kuch va tezlikni kulminatsion darajasiga ko'rsatilishi bilan bog'liq qobiliyatdir. Voleybolchi uchun nihoyatda muhim holatlardan biri bu tayanchsiz holatda bajariladigan muvofiqlashgan harakatlar, muvozanatni saqlay olish va berilgan masofani saqlashning a'lo darajada rivojlanishidir.

Chidamlilik sifati esa markaziy asab tizimining holati, vazifalarni bajarishga tayyorgarlik, jismoniy fazilatlar, sportchilar harkatlanish malakalarining toliqishiga bardosh berishi hamda ruhiy turg'unlik bilan belgilanadi. Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashg'ulot yuklamalarining o'ziga xos xususiyatlari shundaki, o'yinchining organizmiga ta'sir qilayotgan mashqlar musobaqalar paytidagidek yoki undan ham ortiqroq bo'lib, bu mashqlardan uzluksiz ravishda foydalanish lozim.

Voleybolchilarda egiluvchanlikni tarbiyalash, bu voleybolchilarning o'yinda uchrab turadigan harakatlarni katta amplitudada bajara bilish qobiliyatidir. Bo'g'inlarning harakatchanligi mushaklar va paylarning cho'ziluvchanligiga bog'liq. Shuning uchun ham dastavval barcha bo'g'inlarning harakatchanligini oshirishga alohida e'tibor berish kerak. Egiluvchanlikka oid mashqlarni dastlab har kun ertalabki mashg'ulot va yakka mashg'ulotga kiritgan holda bajarish kerak. Voleybolchilarda cho'ziluvchanlikni oshiradigan mashqlar va dastlabki badantarbiya, uqalash, issiq vanna, iliq dush va bo'shashtiruvchi mashqlar mushak va paylarning tarangligini rivojlantirishga yordam beradi.

O'yin jarayonida texnik tayyorgarlik, har bir o'yinchining ixtiyorida bo'lgan, bajarishni yaxshi bilgan, o'yin vazifalarini hal etish uchun kerakli texnik turlari ko'pligiga qarab belgilanadi. Bu holatlar voleybolchining sport tayyorgarligi jarayoni, voleybol o'yin texnikasining muntazam yaxshilanib borishi bilan uzviy bog'liqdir.

Voleybolchilar texnik mahoratini takomillashtirish yo'llari nazariy va amaliy jihatdan asoslangan holda ko'riladi va taktikani takomillashtirish, harakat va ma'naviy, iroda sifatlarini rivojlantirish bilan birga olib boriladi. Texnika – bu o'yinning asosi sanaladi. Uni mukammal egallash va har xil o'yin sharoitida qo'llashni bilish yuqori sport malakasiga erishishning kafolatidir.

Voleybolchilarning jismoniy sifatlarini takomillashtirish jarayonida mashg'ulotning juda muhim va murakkab qismi bu taktik tayyorgarlik hisoblanadi. O'yinda raqib jamoasi ustidan g'alaba qozonishda jismoniy texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda o'z imkoniyatlaridan to'g'ri va mohirona foydalana bilish katta



ahamiyatga egadir. Voleybolchilarning taktik ko'nikmalarini takomillashtirishda o'zlashtirilgan va o'rganilgan mashqlarni ko'p marta takrorlash taktikadagi ta'lim va mashg'ulotning asosiy uslubi hisoblanadi.

Voleybolchi sportchilarning ruhiy va jismoniy tayyorgarligi umumiy ruhiy tayyorgarlikni va oldinda turgan musobaqaga tayyorgarlikni o'zichiga oladi. Aqliy – irodaviy xislatlarni tarbiyalash umumiy ruhiy tayyorgarlikning asosiy vazifasidir. Trener shug'ullanuvchi yosh sportchilarga mashg'ulot jarayonida g'alaba qilishga intilishni doimiy ravishda uqtirishi lozim bo'ladi. Bu kabi intilishning eng ta'sirchan usuli ijtimoiy burch va jamoa oldida javobgarlikni his etish hisoblanadi. Ayrim voleybol o'yinchilariga, guruhlariga va butun jamoaga maxsus topshiriqlar berish katta ahamiyat kasb etadi.

Har bir sportchida irodaviy sifatlar yuqori darajada rivojlangan bo'lishi kerak. Voleybolchilarda dadillik, qat'iyatlik, bosqlik tashabbuskorlik, intizomlilik asosiy irodaviy hislatlar hisoblanadi. Bu hislatlar o'quv mashg'ulotlari jarayonida ustoz trener tomonidan tarbiyalanib boriladi.

Trener tomonidan beriladigan vazifalarni bajarishga tayyorgarlik, voleybolchi organizmining imkoniyatlarini hamda undagi jismoniy tayyorgarlikning asosini tashkil etadi. Bu kabi imkoniyatlarning darajasi ularning tayanch muskul tizimining ishchanligida aniq namoyon bo'ladi. Mashg'ulotlar natijasida bo'ladigan o'zgarishlar mustahkam bo'lishi uchun jamoadagi o'yinchi uzoq vaqt davomida o'ziga xos maxsus ishni bajarish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak.

Voleybolda harakat faoliyati o'ziga xos bo'lgani uchun mashg'ulotni turli tezlikda bajariladigan mashqlarni qisqa vaqt, ancha uzoq vaqt, sust va faol dam olishni almashlab olib borish mumkin. Voleybol o'yin mashg'ulotida harakatlarining tavsifi bir muncha jadalroq bo'lganligi uchun, u nafas olish jarayonining eng ko'p miqdorda kuchaytirilishini talab qilinadi. Voleybolchilarning vazifalarni bajarish tayyorgarligini oshirishda maxsus vositalardan foydalaniladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. 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.*
2. 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.*
3. Qurbonov, G. (2022). Development of physical working capacity and its functional components in young volleyball players.



4. Kurbanov, G., Qurbanali, S., & O'tkir, R. (2023). VOLLEYBALL OUTDOOR GAMES. *American Journal of Pedagogical and Educational Research*, 12, 62-71.
5. Маматов, У., & Курбонов, Ф. (2023). МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ ПОДГОТОВКА НАЧИНАЮЩИХ САМБИСТОВ К БОРЬБЕ ЛЁЖА. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(4), 570-573.
6. Qurbonov, G. A., & Mamatov, U. (2023). VOLLEYBALL GAME TECHNIQUE AND ITS RULES. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(4), 86-88.
7. Rejapovich, Q. G. (2022). VOLEYBOL O'YINIGA DASTLABKI O'RGATISH VA UNING MOHIYATI. *Ta'lim fidoyilari*, 28, 30-36.
8. Qurbonov, G. (2023). VOLEYBOLCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIKDA HARAKAT FAOLIYATLARIGA O'RGATISH. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(30), 138-143.
9. Qurbonov, G., & Redjapov, O. (2023). BO 'LAJAK VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHNING FUNKSIONAL AHAMIYATI. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(31), 39-43.
10. 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).
11. Islomkhoja, I. (2020). Socio-pedagogical purposes of modern physical education. *Electronic journal of actual problems of modern science, education and training*.
12. 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.
13. Исломов, И. А. (2022). ЎҚУВЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ҲАРАКАТЛАРИНИ НАЗОРАТ ҚИЛИШ АСОСИДА ЧАҚҚОНЛИК СИФАТЛАРИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ (КУРАШ МИСОЛИДА). *INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL*, 3(4), 7-11.
14. 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). *IJODKOR O'QITUVCHI*, 2(24), 15-21.
15. 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.
16. Исломов, И. (2023). АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ МЛАДШЕГО, ПОДРОСТКОВОГО И ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА. *International Bulletin of Applied Science and Technology*, 3(4), 596-600.



17. Исломов, И. А. (2022). ИССЛЕДОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ИНТЕРЕСА К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(25), 80-85.

18. 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.

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

20. Исломова, Н. Л. (2022). ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИНТЕРАКТИВНЫХ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ. *IJTIMOİY FANLARDA INNOVASIYA ONLAYN ILMİY JURNALI*, 2(12), 12-17.

21. 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.

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

23. Islomxo, I., & Madaminovich, D. E. (2023). 10-12 YOSHLI SPORTCHILARDA TEZKORLIK SIFATLARINI TARBIYALASHNING NAZARIY VA AMALIY USLUBLARI. *IJODKOR O'QITUVCHI*, 3(31), 33-38.

24. Исломов, И. А., & Джураев, Э. М. (2023). ВЛИЯНИЕ ФУТБОЛА НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMİY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(21), 405-410.

25. Azimxo'jayevich, I. I. J., & Madaminovich, D. E. (2023). O 'RTA MAKTAB O 'QUVCHILARINI JISMONIY TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK XUSUSIYATLARI. *O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMİY TADQIQOTLAR JURNALI*, 2(21), 225-231.

26. 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.

27. 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.

28. 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.



29. 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.

30. Мамадова, Ф. (2023). BO 'LAJAK JISMONIY MADANIYAT MUTAXASSISLARINING PEDAGOGIK MADANIYATI VA KOMPETENSIYASINI TAKOMILLASHTIRISHNING PEDAGOGIK MODEL. *Ижтимоий-гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences.*, 3(7), 266-272.

31. 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.