

## VOLEYBOLDA JISMONIY TAYYORGARLIK: MASHG'ULOTLAR, MASHQLARVA MUVAFFAQIYATDAGI FITNESNING ROLI

**Rejapov O'tkirbek G'ayratjon o'g'li**  
**O'Z D J T S universiteti farg'ona filiali "Sport o'yinlari**  
**nazariyasi va uslubiyati kafedrası" assistent o'qituvchisi**

**Annotatsiya:** Tadqiqotimizning dolzarbligi shundaki, voleybol o'ynash texnikasini o'zlashtirish unga xos bo'lgan jismoniy fazilatlarni maqsadli rivojlantirish bilan yanada muvaffaqiyatli sodir bo'ladi, chunki u o'ziga xos fazilatlarni rivojlantirishga yordam beradi Nerv-mushak tarangligi tabiatiga ko'ra asosiy o'yin harakatlarining ko'nikmalariga o'xshash bo'lgan voleybolchi.

**Аннотация:** Актуальность нашего исследования определяется тем, что освоение приемов игры в волейбол происходит успешнее при направленном развитии специфических для него физических качеств. Решению данной проблемы служит специальная физическая подготовка, так как она способствует развитию специфических качеств волейболиста, которые по своему характеру нервно-мышечных напряжений сходны с навыками основных игровых действий.

**Anotation:** The relevance of our research is that mastering the technique of playing volleyball is more successful with the purposeful development of physical qualities inherent in it, because it helps to develop specific qualities. a volleyball player with similar yin movement skills.

**Kalit so'zlar:** yosh voleybolchilar, jismoniy sifatlar, jismoniy tarbiya, sport, barkamol avlod, sog'lom turmush tarzi.

**Ключевые слова:** юные волейболисты, физические качества, физическое воспитание, спорт, зрелое поколение, здоровый образ жизни.

**Key words:** young volleyball players, physical qualities, physical education, sports, mature generation, healthy lifestyle.

Voleybol 9x18 metr maydonda o'ynaladi. Butun platforma o'rta chiziq bilan ikkita teng yarmiga bo'linadi, to'r ustki qismi bilan to'xtatiladi. To'rning balandligi o'yinchilarning yoshiga va jinsiga bog'liq. O'yinda 12 o'yinchi (har ikki tomonda 6 o'yinchi) ishtirok etadi va u 250 gramm og'irlikdagi to'p va 6568 santimetr aylana bilan o'tkaziladi. O'yinning maqsadi to'pni maydonchaga tushishiga yo'l qo'ymaslik, uni qarama-qarshi jamoa tomoniga tushirish uchun harakat qilishdir. O'yinchilarning harakatlari o'yin texnikasi bilan amalga oshiriladi: xizmat ko'rsatish, uzatish,

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

hujumchilar zarba berish va blokirovka qilish. O'yin texnikasi uchun dastlabki qoidalar turg'unlik (joyida harakatlar paytida) va harakatlanish (harakatlarda harakatlar paytida). O'yin uch yoki beshta partiyadan iborat. Uchtadan ikkitasida yoki beshtadan uchtasida g'alaba qozongan jamoa g'alaba qozonadi. Agar birinchi partiyani bitta jamoa, ikkinchisini esa boshqasi yutsa, uchinchi hal qiluvchi o'yin o'tkaziladi. Shunga o'xshash shartlar besh partiyadan iborat. Har bir partiyadan so'ng jamoalar joylarni o'zgartiradilar. O'yinchilarning maydondagi joylashuvi quyidagicha:

- uchta o'yinchi panjara yonidagi oldingi chiziqda, qolganlari orqa chiziqda, lekin butun maydonchani boshqarish uchun joy egallaydi.
- old chiziqda joylashgan voleybolchilar to'pni qabul qilish va uzatishda qatnashadilar, hujum qiladilar, bloklaydilar, bir-birlarini sug'urta qiladilar.
- orqa chiziq o'yinchilari xizmat ko'rsatadilar, to'pni qabul qiladilar va uzatadilar, sug'urta qiladilar, lekin hujum qilish va blokirovka qilish uchun oldingi chiziqqa chiqish huquqiga ega emaslar

6 o'yin jamoalardan biriga to'p berish bilan boshlanadi. Birinchi topshirish huquqi hakam tomonidan jamoa sardorlari bilan o'tkaziladigan qur'a tashlash bilan belgilanadi. Bundan tashqari, qur'a tashlagan jamoa sardori saytni tanlash yoki birinchi maydonga chiqish huquqini oladi.

O'yinchilar maydonda o'z joylarini egallashganda, hakam o'yinni boshlash uchun buyruq beradi. Oziqlantirish uchun 5 soniyadan ko'p bo'lmagan muddat beriladi. Bitta o'yinchi o'z jamoasi xato qilmaguncha xizmat qiladi. Agar bu sodir bo'lsa, tomyach raqibga topshiriladi. Bunday holda, xizmatni o'ynagan jamoa o'yinchilarni soat yo'nalishi bo'yicha zonadan zonaga o'tkazadi. Har bir jamoa raqibning xizmatidan to'pni qabul qilib, uchta navbatma-navbat teginish huquqiga ega. Agar bitta jamoaning ikkita o'yinchisi bir vaqtning o'zida to'pga tegsa, ikkita teginish hisobga olinadi. Agar to'p turli jamoalar futbolchilarining qo'llari orasidagi to'r ustida qolsa, o'yin to'xtaydi. Bahsli to'pni o'ynash uchun takroriy xizmat ko'rsatiladi. To'p, agar u yon chiziqlar proektsiyasi ustiga o'rnatilgan panjara ustidagi cheklovchi lentalar orqasida uchib ketgan bo'lsa yoki maydon tashqarisidagi narsalarga tegsa, o'yindan tashqarida deb hisoblanadi.

Jamoa har bir partiyada 30 soniyadan iborat ikkita tanaffus olish huquqiga ega. O'yinchilarni almashtirishga ruxsat beriladi, lekin har bir partiyada oltidan ko'p bo'lmagan. O'yin davomida hakamga faqat jamoa sardori murojaat qilishi mumkin. O'yinchi hakamlarning qaroriga qarshi chiqish va ularga nisbatan izohlar berish huquqiga ega emas; raqibga nisbatan o'zini noo'rin tutish yoki raqib jamoa o'yinchilariga nisbatan haqoratli so'zlar aytish. Har bir o'yinchi o'yin qoidalarini yaxshi bilishi, ularga qat'iy rioya qilishi va xulq-atvor me'yorlariga rioya qilishi shart. Voleybolchining sensorimotor, intellektual, hissiy va ixtiyoriy jarayonlari va

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

funktsiyalari namoyon bo'lishining o'ziga xos xususiyatlari va psixologik o'ziga xosligini alohida ko'rib chiqish kerak. Sensomotorika. Analizator funktsiyalarining voleybolchi sportchining harakatlari bilan o'zaro bog'liqligi, qoida tariqasida, harakatlanuvchi ob'ektga sensorimotor reaksiyalar xarakteriga ega. Javob berish uchun signal harakatlanuvchi ob'ekt (to'p, sherik, dushman) va motorli javob-bu traektoriyaning ma'lum bir nuqtasida ob'ektning harakat yo'nalishini o'zgartirish yoki uni hissiy maydonda ushlab turish. Intellektual jarayonlar. Voleybolchining tafakkuri ma'lum bir o'yin holatini baholashga, individual va guruh harakatlarining taktik ma'nosini tushunishga qaratilgan; alohida kombinatsiyaning taktik naqshini, umuman raqibning o'yin tizimini tushunish; raqibning taktikasi va texnikasidagi zaif tomonlarni aniqlash; raqiblarning taktikasini hal qilish, ularning o'yinlarini majburlash.

Shuning uchun, voleybolning psixologik xususiyatlarini yakunlab, shuni alohida ta'kidlash kerakki, bu voleybolchi shaxsining irodaviy fazilatlarini, ularning umumiy tarkibida tizimni tashkil etuvchi omil bo'lib, sportchi ruhiyatining yuqorida aytib o'tilgan tomonlariga (sensomotorika, fikrlash, hissiyotlar) nisbatan muhim ahamiyatga ega. Shaxsning axloqiy, mafkuraviy etukligi bilan birlikda qat'iyatlilik, qat'iyatlilik, jasorat, o'zini tuta bilish, mustaqillik kabi irodaviy fazilatlar sportdagi yuqori yutuqlarning asosidir. Va nihoyat, o'yinda o'z psixologik mikroiklimiga, o'rnatilgan munosabatlarga ega bo'lgan jamoa, jamoaning tuzilishi muhim ahamiyatga ega. O'yin o'zaro ta'sirining samaradorligi

1. muayyan ijtimoiy-psixologik naqshlar bilan tavsiflanadi  
 2. Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi xususiyatlarivoleybol talabalarning funksional imkoniyatlariga yuqori talablarni qo'yadi. Voleybol o'yini to'satdan va tez harakatlanish, sakrash, yiqilish va boshqa harakatlarni o'z ichiga oladi. Shu munosabat bilan voleybolchi tezkor reaksiyaga, saytda harakatlanish tezligiga, mushaklarning qisqarishining yuqori tezligiga, sakrash qobiliyatiga va ularning ma'lum kombinatsiyalarida boshqa fazilatlariga ega bo'lishi kerak. Jismoniy fazilatlarining tizimli rivojlanishi o'yin texnikasi va taktik o'zaro ta'sirlarni muvaffaqiyatli o'zlashtirishga yordam beradi.

### **Voleybolchilar uchun jismoniy tayyorgarlik:**

O'yin darajangizni oshirish va jarohatlarning oldini olish uchun jismoniy tayyorgarlik muhimligini ta'kidlaydi.

Kuch, chidamlilik, moslashuvchanlik va muvofiqlashtirishni oshirish kabi jismoniy tarbiyaning asosiy maqsadlarini tavsiflaydi.

Trening turlari:

Mashg'ulot jarayonining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linishi.

## Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Umumiy jismoniy tayyorgarlik tanani umumiy mustahkamlash uchun mashqlarni o'z ichiga oladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sakrash, reaksiya vaqti va kuch kabi voleybolga xos ko'nikmalarga qaratilgan.

Voleybolchilar uchun mashqlar:

Voleybolchilarning jismoniy sifatlarini yaxshilash uchun asosiy mashqlar tavsifi.

Kuchni rivojlantirish uchun mashqlar: squats, presss va og'irlik mashqlari.

Chidamlilik mashqlari: yugurish, intervalli mashq.

Moslashuvchanlik mashqlari: cho'zish, yoga.

Muvofiqlashtirish va tezlik uchun mashqlar: sakrash mashqlari, reaksiyaga tayyorgarlik.

Voleybolchilarning muvaffaqiyatida fitnessning roli:

Fitness dasturlari jismoniy tayyorgarlikni optimallashtirish va jarohatlar xavfini kamaytirishga yordam beradi.

Trening jarayoniga fitnessni kiritish umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirishga va o'yin ko'nikmalarini yaxshilashga yordam beradi.

Muntazam fitness mashg'ulotlari o'yinlar davomida yuqori energiya va konsentratsiyani saqlashga yordam beradi.

### **Xulosa**

Xulosa o'rnida ta'kidlanganidek, voleybolda muvaffaqiyat qozonish uchun jismoniy tarbiyaga kompleks yondashish, jumladan, turli mashqlar va mashg'ulotlarni o'tkazish zarur. Muntazam va maqsadli fitness mashg'ulotlari yuqori sport ko'rsatkichlariga va voleybolchi sifatida uzoq muddatli muvaffaqiyatli martabaga erishishda muhim rol o'ynaydi.

### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati**

1. Rejapovich, Q. G. (2022). VOLEYBOL O'YINIGA DASTLABKI O'RGATISH VA UNING MOHIYATI. Ta'lim fidoyilari , 28 , 30-36.
2. Qurbonov, G., va Redjapov, O. (2023). BO 'LAJAK VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISHNING FUNKSIONAL AHAMIYATI. IJODKOR O'QITUVCHI , 3 (31), 39-43.
3. Xasanov, A. T., & Muxamediyev, M. M. (2023). YOSH VOLEYBOLCHILARDA MAXSUS ISH QOBILIYATINI RIVOJLANTIRISHNING AHAMIYATI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI , 2 (19), 1027-1033.

4.Sultonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." *Eurasian Journal of Academic Research* 2.3 (2022): 132-137.

5.Ibragimovich, Sultonov Usmon. "DYNAMICS OF MORPHOLOGICAL INDICATORS IN THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF LONG-DISTANCE RUNNING." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 11.01 (2022): 129-132.

6.Mirxojidinovna, Xudoynazarova Gullola, Axmadjonov Abduraxmon, and Tolibjonov Sardorbek Ravshan ogli. "PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND THEIR TEACHING PRINSPI." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.5 (2023): 604-607.

7.Ravshan o'g'li, Tolibjonov Sardorbek, and Xudoynazarova Gullola Mirxojidinovna. "O'RTA MASOFAGA YUGURUVCHILARNING TEXNIK TAKTIK TAYYORGARLIGINI NAZORAT QILISH." *ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ* 23.5 (2023): 33-36.

8.Mukhammedovich, Jurayev Vokhidjon. "Psychological Foundations of Willpower in the Formation of Competition Motivation in Athletes." *Central asian journal of literature, philosophy and culture* 3.11 (2022): 315-318.

9.Ruzimatov, Islomjon. "THE SIGNIFICANCE OF METHODS DETERMINING THE DEVELOPMENT OF LEADING PHYSICAL QUALITIES IN ROADCASTS." *Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal* 4.05 (2023): 177-185.

10.Талипджанов, Алиджан Акрамович, and Бурханиддин Дониарджон Угли Рахмонов. "ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЖЕНЩИН К СПОРТУ." *Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies*. Vol. 2. No. 4. 2023.

11.Sultonov, Usmon Ibragimovich. "METHOD OF CONTROLLING THE TRAINING PROCESS OF LONG-DISTANCE RUNNERS." *Eurasian Journal of Academic Research* 2.3 (2022): 132-137.

12.Abdukhomidovich, Moydinov Iqboljon. "PHYSICAL AND MENTAL ACTIVITY OF STUDENTS AND IT EFFECTS OF DIFFERENT HORSES." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 219-224.