

## VOLEYBOLCHILARNING UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIGI

Uraimov Jaxongir Tulanboy o'g'li

Namangan davlat universiteti, Sport faoliyati magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19060921>

**Annotatsiya:** Ushbu maqolada voleybolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi masalalari tahlil qilingan. Muallif ushbu maqolada sport mashg'ulotlarining zamonaviy tizimida jismoniy tayyorgarlikning ahamiyatiga alohida e'tibor qaratadi.

**Kalit so'zlar:** voleybol, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, bola organizmi, tezlik va kuch sifatleri, morfologik belgilar.

## ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Ураимов Джахонгир Туланбой угли

Наманганский государственный университет, магистрант спортивной деятельности

**Аннотация:** В данной статье анализируются вопросы общей и специальной физической подготовки волейболистов. Автор в статье уделяет особое внимание важности физической подготовки в современной системе спортивной подготовки.

**Ключевые слова:** волейбол, общая и специальная физическая подготовка, организм ребенка, скоростно-силовые качества, морфологические признаки.

## GENERAL AND SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF VOLLEYBALL PLAYERS

Uraimov Jaxongir Tulanboy o'g'li

Namangan State University, Master's student in Sports Activities

**Abstract:** This article analyzes the issues of general and special physical training of volleyball players. The author pays special attention to the importance of physical training in the modern system of sports training.

**Keywords:** volleyball, general and special physical training, child's body, speed and strength qualities, morphological characteristics.

## KIRISH

Ishning dolzarbligi. Respublikamizda Olimpiya o'yinlari dasturidan joy olgan voleybol eng ommalashgan sport turlaridan biri bo'lib, ushbu sport turi ta'lim muassasalari o'quv rejasiga rasmiy fan sifatida kiritilgan. 2000-yildan buyon respublikamizda voleybol bo'yicha "Umid nihollari" va "Universiada" ommaviy musobaqalari, milliy chempionat va boshqa nufuzli musobaqalar o'tkazib kelinmoqda. Davlatimiz rahbari tomonidan "Jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanish hamda sog'lom turmush tarzi bo'yicha hayotiy ko'nikmalarni shakllantirish orqali har bir fuqaroda kasallikka qarshi kuchli immun tizimi paydo bo'lishini ta'minlash, zararli odatlardan voz kechish, to'g'ri ovqatlanish tamoyillariga amal qilish, tiklash va rehabilitatsiya ishlari hamda ommaviy jismoniy faollik tadbirlarini tizimli va samarali tashkil qilish, bu borada tegishli infratuzilma va boshqa zarur shart-sharoitlarni yaratish zarurligi belgilangan". Shunday bo'lsa-da, yurtimizning milliy chempionatlarida ishtirok etuvchi klub jamoalari, ulardan saralab olingan terma jamoalar har tomonlama professional tayyorgarlik va mahorat jihatlaridan xalqaro model-standart talablaridan yiroqdir. To'g'ri, bu borada mamlakatimiz mutaxassis-

olimlari tomonidan yuqori malakali voleybolchilar tayyorlash, o'quv-mashg'ulotlar jarayonida yuksak samaradorlikka ega bo'lgan va xalqaro tajribaga asoslangan o'rgatish-takomillashtirish hamda tayyorgarlik turlarini proporsional tartibda shakllantirishga mo'ljallangan ilmiy tadqiqotlar o'tkazilmoqda. Vaholanki, bugungi kunda yuqori malakali va raqobatbardosh voleybolchilar tayyorlash imkoniyati mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil qilish, o'rgatish va takomillashtirish jarayonida ilg'or pedagogik va innovatsion texnologiyalardan foydalanish, tayyorgarlik turlarini shakllantirishda xorijiy tajribalarga asoslanish, ularni obyektiv baholash uchun aniq o'lchov uskunalarini yaratish o'ta zarur muammolardan biridir.

Ammo o'tkazilayotgan tadqiqot natijalari, chop etilgan nazariy, metodik va texnologik manbalar amaliyotga yetarlicha darajada kirib bormayapti. Vaholanki, bugungi kunda yuqori malakali va raqobatbardosh voleybolchilar tayyorlash imkoniyati mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil qilish, o'rgatish va takomillashtirish jarayonida ilg'or pedagogik va innovatsion texnologiyalardan foydalanish, tayyorgarlik turlarini shakllantirishda xorijiy tajribalarga asoslanish va ularni obyektiv baholash bilan bevosita bog'liq.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyundagi PQ-3031-sonli "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, 2022-yil 3-noyabrda PQ-414-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi qarori, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-iyundagi PF-5924-sonli "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, 2022-yil 28-yanvardagi PF-60-sonli "2022–2026-yillarga mo'ljallangan Yangi O'zbekistonning taraqqiyot strategiyasi to'g'risida"gi farmonlari hamda mazkur sohaga tegishli me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishda ushbu tadqiqot muayyan darajada xizmat qiladi.

Yosh voleybolchilarning jismoniy sifatlarini tarbiyalash metodikasi masalalari bola organizmining yoshga bog'liq jihatlari va uning funksiyalari bilan chambarchas bog'liq.

O'smirlik va yoshlik davrida odam organizmi hali to'liq shakllanmaganligi sababli jismoniy mashqlarning ijobiy yoki salbiy ta'siri ayniqsa sezilarli bo'lishi mumkin. Shuning uchun jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini to'g'ri rejalashtirish va amalga oshirishda murabbiy yosh voleybolchilar uchun jismoniy tayyorgarlik mashqlarini tanlash va ularni me'yorlashda yoshga bog'liq o'zgarishlar asosidagi mexanizmlarni chuqur tushunishi muhim ahamiyatga egadir.

Mahalliy va chet ellik mutaxassislarining fikriga ko'ra, voleybolchilarning yuqori jismoniy tayyorgarligi texnik va taktik mahoratga ega bo'lgan holda g'alabaga erishishda asosiy rol o'ynaydi.

Voleybol o'yini shug'ullanuvchilardan jismoniy imkoniyatlar, iroda kuchi, qobiliyat va ko'nikmalarning maksimal namoyon bo'lishini talab qiladi.

Voleybolda harakat faolligining imkoniyati va samaradorligini aniqlaydigan eng muhim sifatlar qatoriga tezlik va kuch sifatleri kiradi. Tezlik va kuch sifatleri — bu quvvat va tezlik sifatlarining birlashuvidir.

## **MATERIALLAR VA METODLAR**

Ishimizning asosiy maqsadi — yosh voleybolchi qizlarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi hamda ularni oshirish yo'llari, ularning asosiy yo'nalishlarini belgilash bo'ldi. Shu maqsaddan kelib chiqqan holda, biz oldimizga quyidagi vazifalarni qo'ydik:

Voleybolchi qizlarning kuch chidamliligini rivojlantirishning optimal yo'lini aniqlash.

Voleybolchi qizlarning kuch chidamliligini rivojlantirish. Kuch chidamliligi voleybolchining spetsifik jismoniy sifati — sakrash chidamliligida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Voleybolchi o‘yinning besh partiyasi davomida 120–130 tagacha sakrashni amalga oshiradi. Bunda mazkur voleybolchi uchun sakrash balandligi optimal bo‘lib qolishiga e‘tiborni qaratish zarur.

Voleybolchining maksimal kuchini aniqlash:

Oyoqlarning maksimal kuchi. Oyoqlarning maksimal kuchi mashg‘ulotlarda aniqlanadi.

Namuna: chigil yozish: 15 kg — 5 marta o‘tirib turish mashqi (raqamlar shartli),

3 daqiqa — tanaffus.

25 kg — 3 marta, 3 daqiqa — tanaffus.

35 kg — 1 marta, 3 daqiqa — tanaffus.

Keyin voleybolchiga shartli 50 kg og‘irlashtirish taklif qilinib, bu bilan u sekin sur‘atda 5–6 marta o‘tirib turishi mumkin. Bundan keyin mazkur sportchi uchun maksimal og‘irlik belgilanadi, bu bilan u 2–3 marta yoki 3–4 marta o‘tirib turishi mumkin. Bu og‘irlikni maksimal og‘irlik deb qabul qilsa bo‘ladi. Bizning misolimizda bu 70 kg atrofida bo‘ladi.

Keyinchalik tayyorgarlik davri va oldiga qo‘yilgan vazifalarga qarab, nazariy maksimal og‘irlikdan foiz olinadi.

Gavdaning maksimal kuchi (press va orqa). Oldin og‘irliksiz mashqlar bajariladi. Keyinchalik mashqlanganlik darajasiga qarab og‘irlik qo‘shib boriladi.

Qizlarda maksimal kuchni aniqlashda: og‘irlashtirish bilan sekin o‘tirib turish (7–8 marta), shtangani tik ko‘tarish (2–3 marta), tyaga (tortish 2–3 marta).

Kuch tayyorgarligi dasturi har bir tayyorlov mashg‘uloti uchun individual tashkil qilinib, voleybolchining ampuasi ham e‘tiborga olinadi [7].

### **NATIJALAR**

Yosh voleybolchilarda kuch rivojlanishining o‘ziga xos jihatlari.

Muskullar kuchining yoshga bog‘liq rivojlanishi muammolari ilgaridan ko‘p sonli tadqiqotlarning predmeti bo‘lib kelmoqda, chunki kuchga doir tayyorgarlikning to‘g‘ri, ilmiy jihatdan asoslangan tizimini yaratish yosh voleybolchilarning mahoratini oshirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega bo‘lishi mumkin [8].

Yosh qizlarda muskullar kuchining yoshga bog‘liq o‘zgarishlari o‘ziga xos jihatlari bilan farqlanib turadi. Masalan, 9 yoshdan 10 yoshgacha kaft va orqa muskullarning kuchi ortib borsa, 10–11 yoshlarda barcha guruh muskullari, 11 yoshdan 12 yoshgacha orqa va oyoq muskullari, 12 yoshdan 13 yoshgacha kaft va orqa muskullarining kuchi ortib boradi.

Tezlik-kuch tayyorgarligida eng muhim jihatlardan biri muskullarning portlovchi kuchidir. Qizlarda bu ko‘rsatkich 12–14 yoshgacha intensiv ravishda rivojlanib boradi, keyinchalik barqarorlashuvi va hatto pasayishi ham mumkin [9].

### **MUHOKAMA**

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichida asosiy vazifalardan biri voleybolchining umumiy kuch tayyorgarligi hisoblanadi. Dastlabki tayyorgarlik guruhida qo‘llanilgan vosita va metodlarga qo‘shimcha qilib, ma‘lum maqsadga yo‘naltirilgan mashqlar — yelka kamari, qo‘llar, kaft va oyoqlar kuchini rivojlantirish mashqlari qo‘llaniladi. Amortizatorlar, espanderlar va boshqalar bilan mashqlar ham qo‘shiladi.

Quyida voleybolchi qizlar uchun kuchni rivojlantirish mashqlari va ularning me‘yori keltirilgan.

### **Xulosa**

Demak, ish bo'yicha tanlangan mavzu o'ta dolzarb ilmiy-metodik va amaliy ahamiyatga munosib, deb e'tirof etish mumkin.

#### ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonuni. Xalq so'zi gazetasi, 2015.05.09.
2. Programma razvitiya detsko-yunosheskogo voleybola v Vostochno-Kazaxstanskoy oblasti na 2016–2020 gody. Ust-Kamenogorsk, 2016. 94 s.
3. Sharafeeva A.B. Fizicheskaya podgotovka voleybolistov. Metodicheskie rekomendatsii. Tomsk, 2008. 54 s.
4. Xolodov J.K., Kuznetsov V.S. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta: ucheb. posobie dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy. 5-e izd., ster. M.: Izdatelskiy tsentr «Akademiya», 2007. S. 32–51.
5. Shomuratov A.A. Metodika podgotovki yunyx voleybolistov v sovremennykh usloviyakh. Molodoy uchenyy, 2015, № 13, S. 760–763.