

## VOLEYBOL SPORT TURI BILAN MUNTAZAM SHUG'ULLANUVCHI SPORTCHILARDA JISMONIY RIVOJLANISHNING FIZIOLOGIK JARAYONLARINI TAVSIFLASH

**Yunusov Lazzizbek Sodiqovich**

Dotsent Andijon davlat universitetining pedagogika instituti

**Ikromova Mahliyo Mahmudjon qizi**

Andijon davlat universitetining pedagogika instituti Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi mutaxassisligi 2-kurs magistranti

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7330079>

***Annotatsiya.** Ushbu maqolada voleybol sport turi bilan doimiy shug'ullanuvchi sportchilarning maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash usullari jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonlaridan iborat bo'lib, muvofiq sport turining xususiyatiga mos ravishda tashkil qilinishi taqazo etadi.*

***Kalit so'zlar:** jismoniy tarbiya, sport, texnika, taktika, voleybol, o'yin, maxsus, mashq, metod.*

## ОПИСАНИЕ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ У СПОРТСМЕНОВ, РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЕЙБОЛОМ

***Аннотация.** В данной статье методы воспитания специальных физических качеств спортсменов, постоянно занимающихся волейболом, состоят из процессов общефизической подготовки и специальной физической подготовки, и организовать их необходимо в соответствии со спецификой вида спорта.*

***Ключевые слова:** физическое воспитание, спорт, техника, тактика, волейбол, игра, специальное, упражнение, метод.*

## DESCRIPTION OF PHYSIOLOGICAL PROCESSES OF PHYSICAL DEVELOPMENT IN ATHLETES REGULARLY ENGAGED IN VOLLEYBALL

***Abstract.** In this article, the methods of training special physical qualities of athletes who are constantly engaged in the sport of volleyball consist of general physical training and special physical training processes, and it is necessary to organize them in accordance with the nature of the sport.*

***Keywords:** physical education, sport, technique, tactics, volleyball, game, special, exercise, method.*

### KIRISH

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonlaridan iborat bo'lib, muvofiq sport turining xususiyatiga mos ravishda tashkil qilinishi taqazo etadi. Ushbu jarayonning asosiy maqsadumumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratiladi.

Sport faoliyatida texnik-taktik malakalarni samarali ijro etish vamuayyan sport turida yuqori natijalarga erishish sportchilarni shakllangan jismoniy tayyorgarligiga bevosita bog'liqdir. Binobarin, jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) maqsadga muvofiqdir shakllantirish sport tayyorgarligining muhim shakllaridan biridir. Umumiy jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi maxsus jismoniy sifatlarni samarali yoki samarasiz shakllanishiga bog'liq bo'ladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratiladi [1].

## TADQIQOT MATERIALLARI VA METODOLOGIYASI

Barcha sport turlari kabi voleybolda ham o'yin malakalari tez, aniq va vaziyatga nisbatan maksadga muvofiq ijro etish eng avvalo maxsus jismoniy sifatlarga bog'likdir. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari turli yo'nalishda ijro etiladigan maxsus mashqlar bo'lmish to'p kiritish, qabul qilish, uzatish, zarba berish, to'siq qo'yish kabi o'yin malakalaridan iboratdir. Ma'lumki, zamonaviy voleybolda barcha o'yin malakalari aksariyat vaziyatlarda o'ta katta tezlikda tayanchsiz holatda (sakragan vaqtda, ko'krakka yiqilib to'pni qabul qilish) ijro etiladi. Demak, maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonini tashkil qilishda sport tayyorgarligining davri va bosqichlariga qarab sakrash, turli yo'nalishda qisqa oraliqlarga chopish, «yiqilish» to'xtash, depsinish mashqlari alohida yoki o'yin malakalarini ijro etish bilan qo'llanilishi mumkin. Maxsus kuchni rivojlantirish voleybolda qator o'yin malakalari to'p-kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish-aksariyat kuch sifatining yuqori darajada rivojlanganligini talab qiladi. Binobarin, ushbu malakalarni samarali bajarish uchun qo'l va oyoklar, umuman tana qismlarining mushaklari tez va kuchli qisqarish imkoniyatiga ega bo'lishi lozim. Boshqacha qilib aytganda mushaklarning qisqarishi portlovchi kuch bilan amalga oshirilishi kerak. Demak, voleybolchi kuchini shakllantirishda asosiy e'tibor tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga oid maxsus mashqlarga qaratilishi darkor.

Ushbu maxsus mashqlarni o'yin malakalari bilan bir vaqtda qo'llanilishi yaxshi samara beradi [2].

## TADQIQOT NATIJALARI

Tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash, ayniqsa ularni og'irlik moslamalari (oyoq va belga qo'rg'oshindan qilinga moslama, zarba berishda bilakka o'rnatirilgan og'irlik moslama) va turli trenajerlar yordamida rivojlantirish umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida amalga oshirilishi maksadga muvofiqdir. Quyida ayrim tana qismlari mushaklarni kuchini rivojlantiruvchi namunaviy mashqlar yoritilgan:

Bilak mushaklari kuchini rivojlantiruvchi mashqlar:

-gantellarni (1-3 kg) qo'llarda ushlab, bilak-kaft bo'g'imida o'ng va chap tomonga aylanma harakat qildirish;

-shu bo'g'imda – gantelni yuqoriga va pastga harakatlantirishi;

-to'ldirma to'pni uloqtirish (qo'llar yuqoriga yozilgan holatdan, bilak-kaft bo'g'imiga urg'u berish lozim);

-to'ldirma to'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatish va hokazo. Yelka mushaklari

-har xil holatlardan turli uzoqlikka to'ldirma to'pni uloqtirish;

-o'ng va chap qo'l bilan amortizatorda zarba malakasini taqlid qilish;

-qo'llarga tayanib yotgan holatda qo'l bilan «yurish», «siljib yurish», «sakrab yurish»;

-shu holatda – turli yo'nalishlarga;

-to'p ( yoki to'ldirma to'p) bilan zarba berish;

-o'tirgan holatda oldinga va orqaga to'ldirma to'pni uloqtirish;

Sakrovchanlik voleybolda aksariyat o'yin malakalari sakragan holatlarda ijro etiladi. Shuning uchun ushbu sifat foydali natijaga erishishda hal qiluvchi omil hisoblanadi.

Namunaviy mashqlar:

-o'z vaznidan 50-70% og'irliklar bilan o'tirib-turish;

-50% dan ortmagan og'irlikni yelkaga qo'yib yarim o'tirgan holatdan shiddat bilan turish;

- turli og'irlikdagi moslamalar bilan sakrash;
- trenajarlarda oyoq mushaklarini mashq qilish;
- turli tezlikda balandlikda skakalka bilan sakrash;
- turli balandlikdagi to'siqlar osha sakrash va h.k.

## MUHOKAMA

Maxsus tezkorlik voleybolchini maxsus tezkorligi uni qisqa muddat ichida maydoncha bo'ylab harakatlanishi va o'yin malakalarini vaziyat talabiga mos ravishda samarali ijro etish bilan belgilanadi.

Tezkorlik voleybolda uch xil shaklda namoyon bo'ladi:

-turli ishora va vaziyatni fahmlash;  
tezligi (jamoadoshining ishorasi, o'yin vaziyatining o'zgarishi va uni baholash, raqib o'yinchining joylashishi va h.k.);

- ushbu vaziyatlarga nisbatan tezkor va maqsadga muvofiq harakat qilish;
- harakatlanish yoki bir necha harakatlarni ko'p martalab ijro etish tezligi [3].

Namunaviy mashqlar:

- murabbiyni turli ishorasiga turli haraatlar bilan tez va aniq javob berish: murabbiy bir marta chapak chalsa – to'pni yiqilib olish malakasini taqlid qilish, ikki marta chapak chalsa, sakrab zarba berish taqlidini bajarish, bir qo'lini yuqoriga ko'tarsa-sakrab to'p uzatish taqlidi va x.k.

- voleybol maydonchasi maketida turli taktik vazifalarni qisqa muddatda yechish (taktik vazifani baholash va to'g'ri qabul qilish) tezligini takomillashtirish;

- har bir zonada shu zona o'yinchisi funksional harakati (malakasi)ni taqlid qilish (umumiy tezlik baholanadi). M: 1 zona – to'p kiritish; 6 zona – raqib tomondan yo'naltirilgan to'pni yiqilib olish; 5 zona – raqib tomondan kiritilgan to'pni 2 zonaga uzatish; 4 zona – baland uzatilgan to'p sakrab zarba berish; 3 zona – qisqa uzatilgan to'p sakrab zarba berish; 2 zona – 2,3 va 4 zonalarda to'sik qo'yish va hokazo.

## XULOSA

Maxsus chidamkorlik zamonaviy voleybolda turli mazmundagi maxsus chidamkorlik (sakrash chidamkorligi, tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi, o'yin chidamkorligi) hal qiluvchi omil deb e'tirof etiladi. Ushbu sifatlar, ayniksa, so'nggi partiyalarda o'zini «men»ligini ko'rsatadi. Chunki, chidamkorlik, shu jumladan yuqorida qayd etilgan chidamkorlik turlari tushunchasi – uzoq vaqt davomida charchamasdan shu sifat yoki o'yin malakalari yuqori ish qobiliyati darajasida samarali ijro etish demakdir.

Bu maydoncha bo'ylab harakatlanish va uyin malakalarini katta tezlikda ko'p marta samarali ijro etish imkoniyatini anglatadi. Ushbu sifatlarni rivojlantirish yuqori tezlikda ijro etiladigan maxsus mashqlarni ko'p martalab qaytarish yordamida amalga oshiriladi.

Bu sifatlarni rivojlantirishda o'ta charchash yoki zo'p qish hollarini oldini olish uchun katta tezlik bilan ijro etilayotgan mashqlar (yoki mashqlar majmuasi)ning bir marta qaytarilishi 20-30s. bo'lishi, mashqlarni ijro etish oralig'i (dam olish) 1-3 daqiqa, qaytarilish soni esa 4-10 martaga teng bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Namunaviy mashqlar:

- «moksimon» yugurish;

- «archasimon» yugurish;
- «yulduzsimon» yugurish;
- maydonchada diogonal yo‘nalish (X)da yugurish;
- shu mashqlarni og‘irlik moslamalari bilan bajarish;
- 2, 3, 4 – zonalarda to‘siqqo‘yish taqlidi;
- 2, 3, 4, - zonalarda zarba berish taqlidi;
- turli zonalarda to‘pni yiqilib «olish» taqlidi va hokazo.

O‘yin chidamkorligi – yuqorida qayd etilgan barcha chidamkorlik turlarini o‘z ichiga oladi va shuni hisobiga voleybolchilarning butun o‘yin davomida texnik-taktik malakalar samarasi darajasini susaytirmasdan faoliyat ko‘rsatishiga zamin yaratadi[4].

## REFERENCES

1. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: 2012. – 278 b.
2. Kodirova M.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O‘quv qo‘llanma. T.: 2018. – 485 b.
3. Mukhtasar M. Improving the methodology of teaching virtual lessons on the basis of modern digital technologies //Journal of Advanced Scientific Research (ISSN: 0976-9595). – 2021. – T. 1. – №. 1.
4. Мухторалиева М. Қурилиш соҳасида мутахассислик фанларини ўқитиш тамойиллари //Analytical Journal of Education and Development. – 2022. – Т. 2. – №. 6. – С. 114-118.
5. Mukhtoralieva M., Rakhmonov S., Ganiev A. THE ESSENCE OF TEACHING BASED ON THE COMPETENCE APPROACH TO THE HIGHER EDUCATION PROCESS //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. B7. – С. 784-788.
6. Muxtoraliyeva M., Xayitboyev S., Nazirova M. QURILISH MATERIALLARI VA BUYUMLARI FANINI O‘QITISHDA INTERFAOL TA‘LIM METODLARI //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. C6. – С. 146-152.
7. Bakhodir R. et al. Study of the Resistance of Lightweight Concretes Based on Mineral Binders to the Effects of Various Aggressive Environments Jundishapur Journal of Microbiology Research //Article Published online. – 2022.
8. Sh B. Rizaev, AT Mamadaliyev, MB Mukhitdinov, MA Mukhtoralieva Study of changes in the strength and deformation properties of concrete in a dry hot climate. Universum //Технические науки: электрон научн. журн. – 2022. – №. 4. – С. 97.
9. Ахунов Д. Б., Мухторалиева М. Оқова сувларни тозалаш texnologiyasini takomillashtirishga tavsiyalar berish //Экономика и социум. – 2022. – №. 2. – С. 93.
10. Mukhtoralieva M. A. et al. Development of technology on the basis of scientific achievements. //Матрица научного познания. – Т. 28. – С. 4-12.
11. Ризаев Б. Ш. и др. Прочностные и деформативные свойства внецентренно-сжатых железобетонных колонн в условиях сухого жаркого климата //Научный электронный журнал «матрица научного познания. – 2022. – С. 27.
12. Мухторалиева М. А., Шарапов Б. Х. Мамадалиев А Т //НАУЧНЫЙ ЭЛЕКТРОННЫЙ ЖУРНАЛ «МАТРИЦА НАУЧНОГО ПОЗНАНИЯ». – С. 137.

13. Umarov I. I., Mukhtoraliyeva M. A., Mamadaliyev A. T. Principles of training for specialties in the field of construction //Jurnal. Актуальные научные исследования в современном мире. UKRAINA.-2022. – 2022.
14. Ismailovich S. A. Socio-Psychological Problems of Educating an Independent-Minded, Creative Person in the Educational Process //CENTRAL ASIAN JOURNAL OF LITERATURE, PHILOSOPHY AND CULTURE. – 2021. – Т. 2. – №. 12. – С. 4-7.
15. Саидов А., Джураев Р. Баркамол авлодни тарбиялаш-соғлом турмуш тарзини шакллантиришда спортнинг ўрни //Общество и инновации. – 2021. – Т. 2. – №. 2. – С. 203-208.
16. Саидов А. pedagogik mahorat: ёшлар ўртасида соғлом турмуш тарзини шакллантириш устувор вазифа сифатида //центр научных публикаций (buxdu. uz).– 2020– Т. 2. – №. 2.