

**PROFESSIONAL TA'LIM MUASSASALARIDA VOLEYBOL BO'YICHA SPORT
SEKTSIYALARINI TASHKIL ETISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH.
(YOSH VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY VA MAXSUS ISH QOBILIYATLARINI
RIVOJLANTIRISHNING INNOVATSION METODLARI ASOSIDA)**

Sulaymonov Jaxongir Solijonovich

*O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya Va Sport
Universiteti Farg'ona Filiali Sport O'Yinlari
Nazariyasi Va Uslubiyati Kafedrsi Assistent O'Qituvchisi*

Annotatsiya: *Maqolada qisqacha qilib aytganda sport seksiyasida olib boriladigan ishlar, maxsus jismoniy sifatlar (Maxsus kuch, maxsus tezkorlik, sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi, maxsus epchillik, tezkor kuch chidamkorligi, maxsus egiluvchanlik, o'yin chidamkorligi), ularni rivojlantirish uchun mashq metodlari va uslublari haqida haqida so'z boradi.*

Аннотация: *В статье кратко рассказывается о работе в спортивной секции, о специальных физических качествах (особая сила, особая быстрота, прыгучесть, прыжковая выносливость, особая ловкость, быстрая силовая выносливость, особая гибкость, игровая выносливость), методах и приемах упражнений по их развитию.*

Annotation: *In short, the article will talk about the work carried out in the sports sector, special physical qualities (special strength, special speed, jumping endurance, special dexterity, fast strength endurance, special flexibility, play endurance), training techniques and techniques for their development.*

Tayanch so'zlar: *Maxsus, kuch, tezkorlik, sakrovchanlik, sakrash, chidamkorligi, epchillik, tezkor kuch chidamkorligi, maxsus egiluvchanlik, o'yin chidamkorligi.*

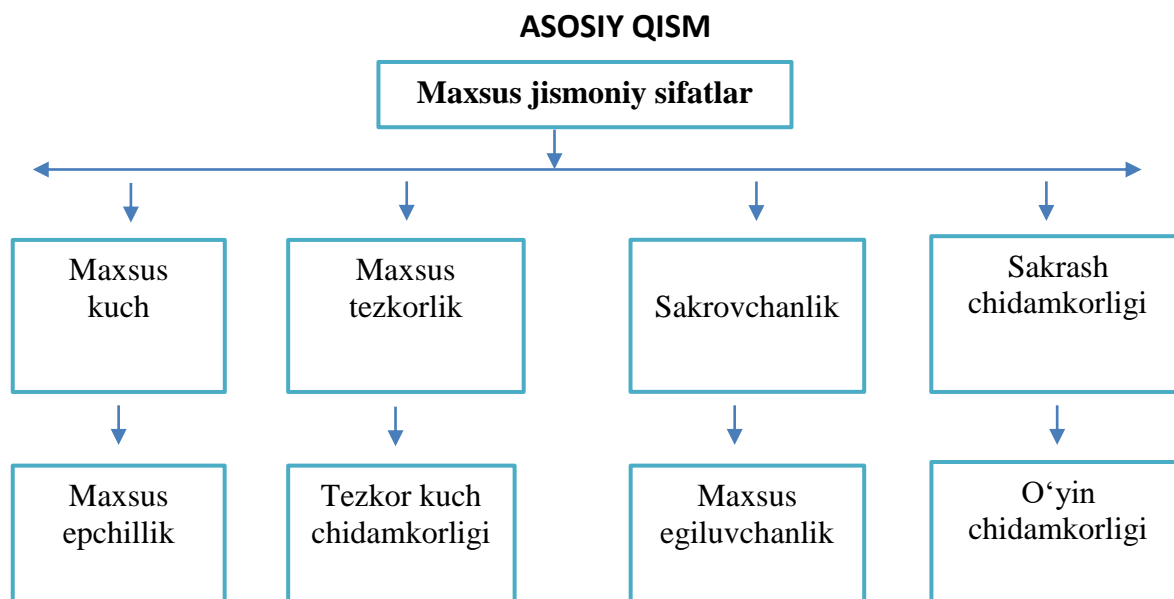
Ключевые слова: *Специальные, сила, скорость, прыжки, прыжки, выносливость, ловкость, быстрая силовая выносливость, специальная гибкость, игровая выносливость.*

Key words: *Special, strength, agility, jumping, endurance, agility, fast strength endurance, special flexibility, game endurance.*

KIRISH

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonlaridan iborat bo'lib, muvofiq sport turining xususiyatiga mos ravishda tashkil qilinishini taqozo etadi. Ushbu jarayonning asosiy maqsadi umumiy va maxsus jismoniy sifatiarni tarbiyalashga qaratiladi. Yosh voleybolchilarda jismoniy va maxsus ish qobiliyatlarini rivojlantirishning innovatsion metodlari asosida jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) maqsadga muvofiq shakllanirish sport tayyorgariigining muhim shartlaridan

biridir. Yosh voleybolchilarni rivojlantirishda yana bir sifatlar ya'ni maxsus jismoniy sifatlardan foydalanish ham ijobiy samara beradi.



Maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari turli yo'nalishda ijro etiladigan maxsus mashqlar bo'limi 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, debsinish mashqlari alohida yoki o'yin malakalarini ijro etish bilan qollanilishi mumkin.

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 oyoqlar, umuman tana qismlarining mushaklari tez va kuchli qisqarish imkoniyatiga ega bo'ishi lozim. Boshqacha qilib aytganda, mushaklarning qisqarishi portlovchi kuch bilan amalga oshirilishi kerak.

Voleybolchining maxsus tezkorligi uni qisqa muddat ichida maydoncha bo'ylab harakatlanishi va o'yin malakalarini vaziyat talabiga mos ravishda samarali ijro etishi bilan belgilanadi. Tezkorlik 3 xil shaklda namoyon bo'ladi:

- ✚ turli ishora va vaziyatni fahmlash tezligi (jamoadoshining ishorasi, o'yin vaziyatini o'zgarishi va uni baholash, raqib o'yinchining joylashishi va hokazo);
- ✚ ushbu vaziyatlarga nisbatan tezkor va maqsadga muvofiq harakat qilish;
- ✚ harakatlanish yoki bir necha harakatlarni ko'p martalab ijro etish tezligi.

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

- ☑ 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;

trenajorlarda oyoq mushaklarini mashq qildirish;

turli tezlikda va balandlikda skakalka bilan sakrash;

turli balandlikdagi to'siqlar osha sakrash

XULOSA

Xulosa qilib aytganda yosh voleybolchilarda ish qobiliyatlarini rivojlantirish-ning eng samarali uslublari bu jismoniy va maxsus jismoniy sifatlardan foydalanishdir. Har bir sport turida bo'lganidek voleybol sport turida ham jismoniy hamda maxsus jismoniy tayyorgarlikka judayam katta e'tibor berilishi turgan gap. Sababi shundaki bu ikki atamalar shunchalar sportni rivojlantirishga katta xissa qo'shadiki hatto ba'zida bunga ishonging ham kelmaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. A.A. Pulatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyati... Darslik. Toshkent "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" 2020. 449 sahifa.

2.L.R Ayrapetyans, A.A. Pulatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyati... Darslik. Toshkent —«Fan va texnologiya» - 2012. 208 sahifa.

3. L.R Ayrapetyans, A.A. Pulatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyati.. Darslik. Toshkent —« PRINTXPRESS » - 2011. 279 sahifa.

4. A.A. Pulatov, A.A. Ummatov. Sport va harakatli o'yinlar (Voleybol). Darslik. Toshkent "O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI" 2020. 227 sahifa.

5. Xasanov A.T., Qurbonov G'.R., Hakimov S.X. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi (voleybol). O'quv qo'l. Farg'ona. 2022 y. -202 s.

6. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. М. "ФИС". 1991.-238 с.

7. Goncharova O.V.Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini riojlantirish. T. O'zDJTI nash. 2005y. -171 s.

8. Сулейманов, Д. С., & Гайратжан, У. Р. С. (2023). ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПИТАНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(23), 42-48.

9. Xasanov, A. T., & Solijonovich, S. J. (2023). KASB-HUNAR MAKTABIDA VOLEYBOL SEKTSIYASI ISHINI TASHKILLASH SAMARADORLIGI. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(29), 215-217.

10. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA HUJUM QILISH TEXNIKASI. Научный Фокус, 1(7), 570-574.

11. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO'PNI O'YINGA KIRITISH TEXNIKASI. IMRAS, 6(6), 366-373.

12. Solijonovich, S. J., & Xasanov, A. T. (2023). KASB-HUNAR MAKTABIDA VOLEYBOL SEKTSIYASI ISHINI TASHKILLASH SAMARADORLIGI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(15), 117-122.

13. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO 'PNI UZATISH TEXNIKASI. PEDAGOG, 6(11), 14-18.

19. Doniyorbek, N. (2023). BOLALAR UCHUN ZAMONAVIY SUV MUOLAJALARI MAJMUASINI YARATISH. CENTRAL ASIAN JOURNAL OF ARTS AND DESIGN, 523-527.

20. Qo'ziyevich, E. I., & Elmuradovna, J. E. (2023). Qadimgi qarshi shahri arxiologik yodgorliklari arxitekturasi ilmiy tahlili. Arxitektura, muhandislik va zamonaviy texnologiyalar jurnali, 2(2), 58-61.

21. Qo'ziyevich, E. I., & Elmuradovna, J. E. (2023). The scheme of territorial placement of agglomeration commercial and household complexes in Uzbekistan. Arxitektura, muhandislik va zamonaviy texnologiyalar jurnali, 2(2), 62-67.

22. Maxmatqulov, I. T. (2022). Scientific analysis of the Erkurgan historical and archeological complex in Karshi district of Kashkadarya region. Journal of Architectural Design, 4, 27-31.

23. Elmuradovna, J. E., & Qo'ziyevich, E. I. (2023). BUXORO ARKINING ARXITEKTURAVIY SHAKLLANISHI. ARXITEKTURA, MUHANDISLIK VA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALAR JURNALI, 2(2), 75-78.