# MALAKALI VOLEYBOLCHI QIZLARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI KO'RSATKICHLARI TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

**Mamatova Muqaddas Karimberdi qizi,**
O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O'zbekiston, Chirchiq shahri
E-mail: mamtovam91@gmail.com

Qabul qilindi: 16.10.2025
Ko'rib chiqildi: 17.10.2025
Tasdiqlandi: 18.10.2025

**Kalit so'zlar:**
maxsus tayyorgarlik, harakatli o'yinlar, metodika, funksional holat, chaqqonlik, trening usullari, interval.

**Kirish.** Malakali voleybolchi qizlarning salomatligini mustahkamlash va jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bugungi kunda muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Mashg'ulot jarayonini takomillashtirish orqali ushbu muammolarni hal qilish mumkin. Jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlash uchun yangi modellar va usullarni ishlab chiqish zarur. Bu orqali malakali voleybolchi qizlarning mashg'ulotlariga mos ravishda yuklamalar berish mumkin bo'ladi. Jismoniy tayyorgarlik va funktsional holat ko'rsatkichlari somatometrik o'lchovlar orqali belgilanadi. Tana kattaliklari va o'pka ventilyatsiyasi o'rtasidagi bog'liqlik harakatchanlik qobiliyatini va voleybolchi qizlarning umumiy holatini o'rganishga yordam beradi. Mamlakat ichida va xorijda olib borilgan tadqiqotlar malakali voleybolchi qizlarning jismoniy rivojlanishini monitor qilish va etnik guruhlararo farqlarni aniqlashga qaratilgan. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, jismoniy rivojlanish hududiy tashqi muhitga bog'liq bo'ladi. Jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini yanada yaxshilash uchun beshta asosiy jismoniy sifatni umumlashtirgan mashq va mashg'ulotlar kompleksidan foydalanish tavsiya etiladi.

**Tadqiqot maqsadi.** Malakali voleybolchi qizlarni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida jismoniy ish qobilyatining ustuvor komponentlarini shakllantirish.

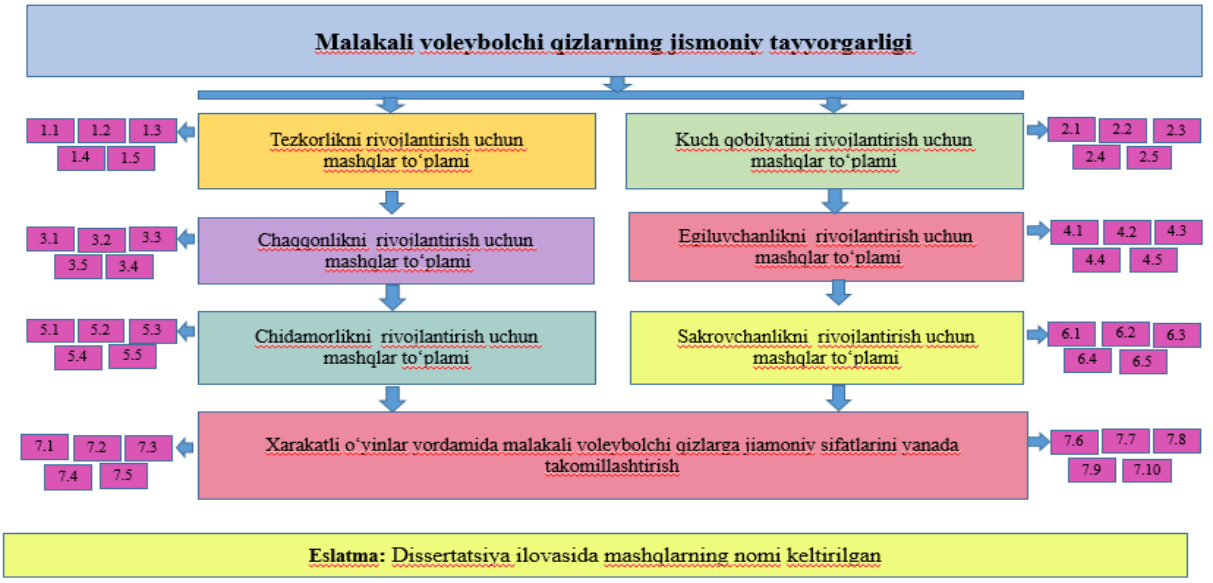
**Tadqiqotni tashkil qilish uslublari.** Ilmiy-uslubiy adabiyotlar taxlili; pedogagik kuzatuv, pedogogik testlash, pedogagik tajriba.

Jismoniy sifatlarni takomillashtirish jismoniy tayyorgarlikni oshirish va sport natijalarini yaxshilashda muhim rol o'ynaydi. Bu jarayon jismoniy sifatlarni - kuch, tezlik, chidamkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlikni yaxshilashni o'z ichiga oladi. Har bir jismoniy sifatning takomillashtirilishi uchun maxsus mashqlar va strategiyalar mavjud. Jismoniy sifatlarni takomillashtirish nafaqat sportchilarning natijalarini yaxshilaydi, balki umumiy salomatlikni ham oshiradi. Mashqlar va metodlarni to'g'ri tanlash va qo'llash, sportchining individual

extiyojlariga mos ravishda bajarilishi muhimdir. Mashqlar va metodlarni to‘g‘ri tanlash, sportchining individual extiyojlariga moslashtirish va muntazam monitoring qilish orqali bu maqsadlar amalga oshiriladi. Bu yondashuv sportchining umumiy rivojlanishiga va salomatligiga katta hissa qo‘shadi.

Mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri tashkil qilish sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va samaradorlikni yaxshilashda muhim ahamiyatga ega. To‘g‘ri tashkil etilgan mashg‘ulot jarayoni sportchilarga maksimal natijalar olish, jarohatlarning oldini olish va umumiy salomatlikni yaxshilashga yordam beradi. Quyida mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri tashkil qilish uchun asosiy bosqichlar va tavsiyalar keltirilgan. Har bir mashg‘ulot uchun aniq maqsadlarni belgilash. Masalan, kuchni oshirish, tezlikni yaxshilash yoki moslashuvchanlikni oshirish, sportchining individual ehtiyojlarini va jismoniy holatini hisobga olish, yil davomida, oylik va haftalik mashg‘ulot rejalari, mashg‘ulotdan oldin jismoniy tayyorgarlik, qizdirish va cho‘zish mashqlari, mashg‘ulotning asosiy qismi hisoblanadi. Bu erda jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan maxsus mashqlar bajariladi. Mashg‘ulotdan so‘ng, tiklanish va moslashuvchanlikni oshirish uchun cho‘zish mashqlari. Har xil trening usullarini qo‘llash - interval mashqlari, intensiv trening, funktsional trening va boshqalarni qo‘llash maqsadga muvofiq bo‘ladi. Har doim mashg‘ulotlarning samaradorligini oshirish va sportchining rivojlanishini ta’minlash uchun yangi texnik va metodikalarni qo‘llash asosiy vositalardan biridir.

Mashg‘ulot jarayonini to‘g‘ri tashkil qilish sportchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshiradi, sport natijalarini yaxshilaydi va umumiy salomatlikni yaxshilaydi. Maqsadlarni aniq belgilash, rejalashtirish, individual yondashuv, monitoring, tiklanish, motivatsiya, va yangi texnologiyalarni qo‘llash mashg‘ulot jarayonini samarali tashkil qilishda muhim ahamiyatga ega. Yig‘ilgan ma’lumotlarni kuzatish uchun harakat, yurak urishi, kaloriyalar va uyquni monitoring qilish, sportchilarga video tahlillar orqali o‘z texnikalarini ko‘rish va o‘rganish imkoniyati beradi. Sportchilarni maqsadlar qo‘yish va ularni erishish uchun motivatsiya qilish, psixologik tayyorgarlik, stressni boshqarish va motivatsiyani oshirish uchun psixologik metodlar juda muxim xisoblanadi. Quyida malakali voleybolchi qizlarning jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va salomatligini mustahkamlash uchun maxsus metodika ishlab chiqilgan (1-rasmga qarang).




Malakali voleybolchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarligi juda muhimdir. Ularning tayyorgarligi voleybol o'yini uchun zarur bo'lgan bir qator jismoniy fazilatlarni o'z ichiga oladi. Quyidagi asosiy jihatlarni ko'rib chiqish mumkin: Voleybolchilar yuqori darajadagi umumiy jismoniy holatga ega bo'lishlari kerak. Bu o'z navbatida kuch, chidamlilik, tezlik va moslashuvchanlikni o'z ichiga oladi. Kuchli muskullar va to'g'ri kuchaytirish dasturi orqali voleybolchilar o'zlarini himoya qilish, zarbalar berish va to'pni qabul qilishda yaxshiroq natijalarga erishadilar. Bu nafaqat yakkama-yakka o'yinlarda, balki jamoa o'yinlarida ham muhimdir. Voleybol o'yini tezkor harakatlar va tezkor qarorlar qabul qilishni talab qiladi. Shuning uchun tezlik va reaksiya qobiliyatini rivojlantirish muhimdir.

Mushaklar va bo'g'imlarni moslashtirish orqali jarohat olish xavfini kamaytirish mumkin. Moslashuvchanlikni oshirish uchun muntazam cho'ziluvchanlik va boshqa moslashuvchanlik mashqlarini bajarish muhimdir. Malakali voleybolchilar o'z pozitsiyalarini yaxshi bilishlari, raqibni o'rganishlari va taktik qarorlarni tezda qabul qilishlari kerak. Bu jihatlarni yaxshi rivojlantirish orqali voleybolchi qizlar o'zlarining o'yin samaradorligini oshirishi mumkin. To'g'ri, voleybolchilar yuqori darajadagi umumiy jismoniy holatga ega bo'lishlari kerak, va bu holat bir nechta muhim jismoniy fazilatlarni o'z ichiga oladi: Yuqorida keltirilgan 1-rasmda malakali voleybolchi qizlarning umumiy jismoniy tayyorgarligini yanada takomillashtirish uchun berilgan mashqlar kompleksida ularning barcha jismoniy sifatlatlarini shuningdek sakrovchanlik sifatini yanada yaxshilashga qaratilgan mashqlar kompleksi keltirilgan. Ko'rsatilgan rasmda xarakatli o'yinlar xam malakali voleybolchi qizlarning barcha jismoniy sifatlarini yaxshilashga qaratilgan. Bundan maqsad malakali voleybolchi qizlarni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarini yanada takomillashtirish orqali ularni

musobaqalarga tayyorgarlik jarayonini yaxshilashdan iboratdir.

Harakatli o‘yinlar sportchilarning mashg‘ulotlarida juda muhim rol o‘ynaydi. Ular nafaqat jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga, balki ruhiy va emotsional jihatlarni ham qo‘llab-quvvatlaydi. Quyida harakatli o‘yinlarning ahamiyatini sanab o‘tamiz: Harakatli o‘yinlar yurak-qon tomir tizimini mustahkamlaydi va chidamlilikni oshiradi. Masalan, tez-tez sakrash yoki yugurish orqali yurak tez-tez urishi va qon aylanishi yaxshilanadi. To‘p bilan o‘ynash yoki tezkor harakatlarni bajarish muvofiqlik va reaksiya vaqtini yaxshilaydi. Harakatli o‘yinlar yordamida malakali voleybolchi qizlarga jiamoniy sifatlarini yanada takomillashtirishga qaratilgan o‘yinlar keltirganmiz. Ushbu o‘yinlarni jamoaviy yoki yakkalik tartibda tashkil etish mumkin. Bu o‘yinlardan ko‘zda tutilgan asosiy maqsad: xarakatli o‘yinlar yordamida malakali voleybolchi qizlarimizni doimiy bir xil mashg‘ulotlardan chetlashgan xolda ularning umumiy jismoniy sifatlarini takomillashtirishga qaratilgan.

**Hulosa.** Doimiy yuklamalar sportchini mashg‘ulotdan zeriktirib, ulardagi qiziqishni susaytirishi xech birimizga sir emas. Shu sabali biz bergan o‘yinlar ularni doimiy bir xillikdan chetlashgan xolda ularnish umumiy jismoniy sifatlarini yaxshilashga qaratilgan. O‘yin jarayonida to‘p bilan ishlashi mumkin, bu ularga maxsus jismoniy tayyorgarlik uchun baza sifatida xizmat qiladi. Malakali voleybolchi qizlar uchun mashg‘ulotlar vaqtida harakatli o‘yinlarni qo‘shish juda yaxshi samara beradi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Boltayev A.A. Yosh voleybolchilarda maxsus ish qobilyatini rivojlantirish va uni o‘yin davomida saqlash imkoniyati. Dissertatsiya PhD/Ped445: 2021. – B. 61– 82.
2. Ummatov A.A. Malakali voleybolchilar jismoniy ish qobiliyatini musobaqa sikllarida o'zgarishi va uni tiklash uslubiyati. Fan sport №/6 2022. – B. 61– 65.
3. Imamov M.A., Umarov K.M., Mirzayev I.I. Tools and methods of training young volleyballers., Journal NX- A Multidisciplinary Peer Reviewed Journal ISSN No: 2581 – 4230 VOLUME 6., 2020. – P. 64 – 65.
4. Xaydarov M.R. Yuqori malakali voleybolchilarni jamoaviy texnik xarakatlari. Science and innovation. 2022. – B. 46 – 49.
5. Bekmansurov R.X. Методика подготовки волейболистов в современных условиях. 2023. – С. 2 – 6.
6. Clemens T., Jenny McDowell. The volleyball drill book. 2012. – 260 p.