

YOSH VOLEYBOLCHILARNING JISMONIY QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHDA MASHG'ULOTLARNI REJA ASOSIDA TASHKIL ETISHNING AHAMIYATI

Eshmanova Umidaxon Abdulla qizi

Oriental universiteti o'qituvchisi.

Abdulahatov Shohjahon

Oriental universiteti jismoniy madaniyat 2-kurs talabasi.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15449650>

Annotatsiya. Mazkur maqolada yosh voleybolchilarni jismoniy rivojlantirishda qobiliyatlarni shakllantirish usullari hamda mashg'ulotlarni reja asosida tashkil etishning ahamiyati tahlil qilingan. Ushbu maqolada, mashg'ulotlarni reja asosida tashkil etishning ahamiyati va uning yurtimizda sportni rivojlantirishdagi roli haqida so'z yuritilgan.

Kalit so'zlar: Voleybol, Kuch, Texnika, Rivojlantirish, Mushaklar, Tezlik, Chaqqonlik, Sprintlar, Konus, Chidamlilik, Yugurish, Interval, Suzish, Velosiped, Pliometriya, Vertikal, Sakrash, Muvozanat, Saqlash, Koordinatsiya,

ВАЖНОСТЬ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ НА ОСНОВЕ ПЛАНА В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Аннотация. В данной статье анализируется значение методов формирования способностей и организации тренировок на основе плана в физическом развитии юных волейболистов. В данной статье говорится о значении тренировки и ее роли в развитии спорта в нашей стране.

Ключевые слова: волейбол, сила, техника, развитие, мышцы, скорость, ловкость, спринт, конус, выносливость, бег, интервал, плавание, езда на велосипеде, плиометрика, вертикаль, прыжки, баланс, поддержание, координация,

THE IMPORTANCE OF PLANNED ORGANIZATION OF TRAINING SESSIONS IN DEVELOPING THE PHYSICAL ABILITIES OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS

Abstract. This article analyzes the importance of the methods of formation of abilities and the organization of training on the basis of a plan in the physical development of young volleyball players. This article talks about the importance of training and its role in the development of sports in our country.

Keywords: Volleyball, Strength, Technique, Development, Muscles, Speed, Agility, Sprints, Cone, Endurance, Running, Interval, Swimming, Cycling, Plyometrics, Vertical, Jumping, Balance, Coordination

Mavzuning dolzarbligi: O'zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan sportni rivojlantirish, xususan, yoshlarni sportga jalb etish bo'yicha qabul qilingan qarorlar, mamlakatimizda sport sohasida yangi imkoniyatlar yaratmoqda. Yurtimizda yoshlarni jismoniy tarbiyalash, ularning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish va sport faoliyatini professional darajada yo'lga qo'yish bo'yicha harakatlar kuchaymoqda. Mashg'ulotlarni reja asosida tashkil etish jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda izchillikni ta'minlaydi. Bu orqali yosh sportchilar o'z maqsadlariga erishish uchun aniq yo'lni bilishadi va har bir mashg'ulotdan maksimal foyda olishlari mumkin. Rejalashtirilgan mashg'ulotlar yosh sportchilarga o'z qobiliyatlarini oshirish imkonini beradi. Masalan, texnik ko'nikmalar, jismoniy tayyorgarlik va taktik fikrlash rivojlantiriladi, bu esa natijada musobaqalarda muvaffaqiyat qozonish imkoniyatlarini oshiradi.

Reja asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar sportchilarga motivatsiya beradi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Yoshlar sportini rivojlantirish to'g'risida" - 2020 yil, 18 sentyabr, PQ-4858.-son qarori. Ushbu qaror yoshlar o'rtasida sportni rivojlantirish, sport inshootlarini modernizatsiya qilish va yosh sportchilarga zarur shart-sharoitlar yaratishga qaratilgan. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sportni rivojlantirish bo'yicha davlat dasturi"- 2017 yil, 3 may, PQ-2905-son qarori. Bu dastur yoshlarni sportga jalb etish, malakali murabbiylar tayyorlash va sport infratuzilmasini yaxshilashga qaratilgan. Dastur doirasida sport musobaqalarini ko'paytirish va sport turlarini diversifikatsiya qilish choralari ko'riladi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Sog'lom turmush tarzini qo'llab-quvvatlash bo'yicha" - 2021 yil, 26 avgust, PQ-5101- son qarori. Sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish va yoshlarni sportga jalb etish maqsadida qabul qilingan qarorlar, sport faoliyatini kengaytirishga yordam beradi.

Bu qarorlar yosh voleybolchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi va sportni keng jamoatchilik orasida ommalashtirishga xizmat qiladi. Ushbu tashabbuslar sportchilar uchun yangi imkoniyatlar yaratib, ularning natijalarini yaxshilashga yordam beradi.

Yosh voleybolchilarning mashg'ulotlar rejasi quyidagi qismlarni o'z ichiga olishi mumkin:

Har hafta uchun na'munaviy mashg'ulotlar rejasi:

Xaftalar	Mashqturlari	Bajariladigan mashqlar
Dushanba	Kuch mashqlari	oyoq va qo'l mushaklari
Seshanba	Tezlik mashqlari	sprintlar va konuslar bilan mashqlar
Chorshanba	Chidamlilik mashqlari	uzun masofaga yugurish
Payshanba	Pliometriya mashqlari	vertikal sakrashlar
Juma	Koordinatsiya va muvozanat saqlash mashqlari	muvozanat saqlash mashqlari
Shanba	Texnik mashqlar	qabul qilish, to'p uzatish, zarba berish
Yakshanba	Dam olish yoki yengil mashqlar	cho'zish mashqlari

1-hafta Kuch va chidamlilik mashqlari		
Xaftalar	Mashq turlari	Bajariladigan mashqlar
Dushanba	Kuch mashqlari	oyoq va qo'l mushaklari
Seshanba	Tezlik mashqlari	yugurish
Chorshanba	Chidamlilik mashqlari	sakrashlar
Payshanba	Kuch mashqlari	tananing yuqori qismi
Juma	Chidamlilik mashqlari	velosiped
Shanba	Munosabat va ravonlik mashqlari	yoga
Yakshanba	Dam olish yoki	
2-hafta: Tezlik va chaqqonlik mashqlari		

Dushanba	Tezlik mashqlari	sprintlar
Seshanba	Chaqqonlik mashqlari	tezkor harakatlar
Chorshanba	Pliometriya mashqlari	pastki sakrashlar
Payshanba	Tezlik mashqlari	intervalli yugurish
Juma	Chaqqonlik mashqlari	konuslar bilan mashqlar
Shanba	Munosabat va ravonlik mashqlari	streching
Yakshanba	Dam olish yoki yengil mashqlar	choʻzish mashqlari
3-hafta: Kuch va pliometriya mashqlari		
Dushanba	Kuch mashqlari	qoʻl va oyoq mushaklari
Seshanba	Pliometriya mashqlari	vertikal sakrashlar
Chorshanba	Chidamlilik mashqlari	yugurish
Payshanba	Kuch mashqlari	tananing yuqori qismi
Juma	Pliometriya mashqlari	turli xil sakrashlar
Shanba	Munosabat va ravonlik mashqlari	balans mashqlari
Yakshanba	Dam olish	
4-hafta: Maxsus mashqlar		
Dushanba	Kuch va tezlik mashqlari	
Seshanba	Chaqqonlik va chidamlilik mashqlari	
Chorshanba	Pliometriya mashqlari	
Payshanba	Kuch va chaqqonlik mashqlari	
Juma	Tezlik va chidamlilik mashqlari	
• Shanba	Texnik mashqlar	qabul qilish, toʻp uzatish, zarba berish
Yakshanba	Dam olish yoki yengil mashqlar	choʻzish mashqlari

Koʻrsatkichlar va taqqoslash natijalari

Boshlangʻich koʻrsatkichlar

Jismoniy tayyorgarlik testi:		
Jismoniy sifatlar		natija
Tezlik	30 metr ga yugurish	5.00soniya
Chidamlilik	1000 m ga yugurish	4.00 daqiqa
Chaqqonlik	Joyidan vertikal sakrash	45 sm
Kuch	20kg shtangani 1.5 metr balandlikka koʻtaris	4 soniya

Yakuniy Ko'rsatkichlar (4 haftadan keyin)

Jismoniy o'sishning ko'rinishi		
Jismoniy sifatlar		natija
Tezlik	30 metr ga yugurish	4,3soniya
Chidamlilik	1000 m ga yugurish	3.50 daqiqa
Chaqqonlik	Joyidan vertikal sakrash	52 sm
Kuch	20kg shtangani ko'tarish	3 soniya

Taqqoslash

Birinchi hafta ko'rsatkichlari bilan **to'rtinchi hafta** natijalari solishtiriladi.

Jismoniy tayyorgarlikdagi o'sish darajasi foizlarda ifodalanadi.

Birinchi hafta ko'rsatkichlari va **to'rtinchi hafta natijalari** ma'lumotlarini yig'ish.

To'rtinchi hafta natijasidan birinchi hafta ko'rsatkichlarini ayirib, farqni hisoblash.

Hosil bo'lgan farqni birinchi hafta ko'rsatkichlariga bo'lib, natijani 100 ga ko'paytirish.

$$\text{o'sish darajasi (\%)} = \frac{\text{To'rtinchi hafta natijasi} - \text{Birinchi hafta ko'rsatkichi}}{\text{Birinchi hafta ko'rsatkichi}} \times 100$$

Tezlik: 30 metr ga yugurish

Birinchi hafta ko'rsatkichi: 5,0 soniya

To'rtinchi hafta natijasi: 4,3 soniya

$$\text{O'sish darajasi (\%)} = \frac{5,0 - 4,3}{4,3} \times 100 = \frac{0,7}{4,3} \times 100 = 16 \%$$

Sakrash balandligining oshishi. Joyidan vertikal sakrash

Birinchi hafta ko'rsatkichi: 45 sm

To'rtinchi hafta natijasi: 51 sm

$$\text{O'sish darajasi (\%)} = \frac{51-45}{45} \times 100 = \frac{6}{45} \times 100 = 13,3 \%$$

Chidamlilik: 1000 m ga yugurish

Birinchi hafta ko'rsatkichi: 4,00 daqiqa

To'rtinchi hafta natijasi: 3,50 daqiqa

$$\text{O'sish darajasi (\%)} = \frac{3,50 - 4,00}{4,00} \times 100 = \frac{0,5}{4,00} \times 100 = 12,5 \%$$

Rejalar va amaliy natijalar

Rejalashtirish Maqsadlari

Har bir sportchining kuchini oshirish.

Texnik malakalarni takomillashtirish.

Sportchining individual kamchiliklariga mos mashg'ulotlar tashkil etish.

Amaliy Natijalar

Individual rivojlanish: Har bir sportchi uchun alohida mashg'ulotlar samarasini baholash.

Jamoaviy ishlash qobiliyati: To'pni qabul qilish va uzatishdagi o'zaro muvofiqlikni oshirish.

Mavsumiy tayyorgarlik: Musobaqalar uchun optimal tayyorgarlik darajasiga yetkazish. Xulosa

Yosh voleybolchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirishda mashg'ulotlarni reja asosida tashkil etish har qanday sport sohasida muhim ahamiyatga ega. Prezidentimizning sportni rivojlantirishga oid qarorlari bu jarayonni yanada samarali qilish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratmoqda. Sportchilarning muvaffaqiyati, ularga berilgan imkoniyatlar va rejalashtirilgan dasturlar orqali oshishi kutilmoqda. Shuning uchun, rejalashtirish va izchillik, yosh avlod sportchilarini o'stirishda muhim omil bo'lib qoladi.

REFERENCES

1. Mo'ydinov Maxsudbek Rustambek o'g'li, "BELBOG'LI KURASHCHILARNING KOORDINATSION MASHQLAR YORDAMIDA TEXNIK – TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH". Ta'lim va innovatsion tadqiqotlar jurnali, volum-3, 272-282. Balsevich V.K. Fizicheskaya kultura dlya vsekh i dlya kajdogo.-Moskva: FiS, 1988.-208 s.il.
2. Qo'qon DPI. Ilmiy xabarlar 2024 4-son Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishlari bo'yicha kasbiy ijodiy imtihonlarni o'tkazishda zamonaviy texnologiyalarni qo'llash metodikasi 341- 345 Sanjarbek SoliyevKholova Sh.M. Issues of physical maturity in the works of Alisher Navoi., Current issues of cultural life and the development of social sciences and humanities in Central Asia. International conference package. 2020. June.-B.149-153.
3. Soliyev Sanjarbek Shuhratjon o'g'li FUTBOLCHILARNING IRODAVIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH ORQALI MUSOBAQA OLDI HAVOTIRINI KAMAYTIRISH ResearchBib IF-2023: 11.01/ ISSN: 3030-3753 / Volume 2 Issue 4
4. Mo'ydinov Maxsudbek Rustambek o'g'li. Belbog'li kurashchilarning texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirish. Qo'qon DPI. Ilmiy xabarlar jurnali. 2024, 4-son. 371-379.
5. International Journal of Advance Scientific Research "Mass participation in sports is an effective way to Improve women's health" 249-255 MASS PARTICIPATION IN SPORTS IS AN EFFECTIVE WAY TO IMPROVE WOMEN'S HEALTHKhaidarova M.I.Uzbekistan State University Of Physical Education And Sport, UzbekistanSoliev S.Sh.Uzbekistan State University Of Physical Education And Sport, UzbekistanKadamov S.Kh.Uzbekistan State University Of Physical Education And Sport, Uzbekistan
6. mavzu: Improving the effectiveness of physical education lessons for hearing-impaired students using "Motion control XR" equipment Khursanova Rukhsora Olimjon kizi jurnal: Eurasian Journal of Sport Science bet: 33-37
7. Mavzu: ESHITISHIDA MUOMMOSI BO 'LGAN O'QUVCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIGINI ANIQLASH VA TAHLIL QILISH Xursanova Ruxsora Olimjon qizi ACTA NUUZ jurnali 242-244 betlar
8. Mavzu: The role and importance of the principle of continuity in improving the speed ability of 12-14-year-old hearing and speech impaired children Khursanova Rukhsora Olimjon kizi MENTAL ENLIGHTENMENT SCIENTIFIC – METHODOLOGICAL JOURNAL 229-235

9. крамович, Болтаев Аъзам; ,Ёш волейболчиларнинг жисмоний сифатларини ривожлантиришда ҳаракатли ўйинларни аҳамияти,Муғаллим ҳам узликсиз билимлендириў,,6-son,132-135,2019,
10. BOLTAEYV, A.A.; ,KO'P YILLIK TAYYORGARLIK BOSQICHIDA SPORTGA SARALASH VA YO'NALTIRISH,MUҒALЛИM XƏM YZLIKSI3 BИЛИМЛЕНДИРИЎ № 6/3 2024 MUҒALЛИM XƏM YZLIKSI3 BИЛИМЛЕНДИРИЎ,1,898-904,8,2024,Qoraqolpoq
11. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 835-839.
12. Abduraxmonovich M. S., Yusupovich Y. Z. O'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //International scientific journal «MODERN SCIENCE AND RESEARCH. – 2024. – T. 3.
13. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O 'ZBEKISTON SHAROITIDA TURLI AXOLI QATLAMLARIDA SPORT-SOG 'LOMLASHTIRISH TURIZMI MASHG 'ULOTLARINI TASHKIL ETISHDAGI O 'ZIGA XOS YONDOSHUVLAR //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 1253-1262.
14. PULATOV, LAZIZ A; ,SYSTEM OF PERSONALITY DEVELOPMENT IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS,Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal,5,03,316-323,2024
15. Ilhom X. Abdullayev. IMPROVEMENT OF THE SPECIAL PHYSICAL TRAINING MODEL OF GRECO-ROMAN JUNIOR WRESTLERS / MENTAL ENLIGHTENMENT SCIENTIFIC – METHODOLOGICAL JOURNAL. ISSN: 2181-1547 (E) / 2181-6131 (P) Vol. 5 No. 08 (2024): Vol.05, Issue08, 2024
16. BOLTAEYV. A.A.SCIENTIFIC AND THEORETICAL ANALYSIS OF AGGRESSION IN STUDENTS OF MIDDLE SCHOOL AGE,"Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development",1,111-116,7,2023,SCIENTIFIC AND THEORETICAL ANALYSIS OF AGGRESSION IN STUDENTS OF MIDDLE.
17. DEVELOPMENT OF AGILITY IN FEMALE STUDENTS THROUGH BASKETBALL GAME ELEMENTS Umida Abdulla qizi Eshmanova THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY- VOLUME-4, ISSUE-12.
18. Muidinov M.R, Technical Training In Belbogli Kurash Wrestling Through Coordination Exercises Development. Mental Enlightenment Scientific – Methodological Journal, 2024 vol (05), 106-115.
19. Muydinov M.R. The importance of mobile technologies in enhancing technical and tactical preparation in belt wrestling. Multidisciplinary Journal of Science and Technology VOLUME-4, ISSUE-12 INDIA. 17-23.
20. Mamadaliyev, S., & Yallaqayev, Z. (2024). O 'ZBEKISTON SHAROITIDA TURLI AXOLI QATLAMLARIDA SPORT-SOG 'LOMLASHTIRISH TURIZMI MASHG 'ULOTLARINI TASHKIL ETISHDAGI O 'ZIGA XOS YONDOSHUVLAR. *Modern Science and Research*, 3(12), 1253-1262.

21. Mamadaliyev, S., & Yallaqayev, Z. (2024). O 'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O 'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIY TURISTLARGA AYLANtirish CHORA-TADBIRLARI. *Modern Science and Research*, 3(12), 835-839.
22. Abdullayev Ilhom Xushnudovich. ANALYZING THE COMPETITIVE PERFORMANCE OF GRECO-ROMAN WRESTLING ATHLETES (<http://econferencezone.org/index.php/ecz/article/view/2387>) / International Conference on Developments in Education Hosted from Saint Petersburg, Russia <https://econferencezone.org> Aug 23rd 2023.
23. Abdullaev Ilkhom Khushnudovich. DEVELOPMENT OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF GRECO-ROMAN WRESTLERS WITH THE HELP OF SPECIAL SIMULATORS / 17th-TECH-FEST-2023 International Multidisciplinary Conference Hosted from Manchester, England <https://conferencea.org> 25th August 2023.
24. Soliyev Sanjarbek Shuhratjon o'g'li FUTBOLCHILARNING IRODAVIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH ORQALI MUSOBAQA OLDI HAVOTIRINI KAMAYTIRISH ResearchBib IF-2023: 11.01/ ISSN: 3030-3753 / Volume 2 Issue 4
25. Qo'qon DPI. Ilmiy xabarlar 2024 4-son Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishlari bo'yicha kasbiy ijodiy imtihonlarni o'tkazishda zamonaviy texnologiyalarni qo'llash metodikasi 341- 345 Sanjarbek Soliyev
26. International Journal of Advance Scientific Research "Mass participation in sports is an effective way to Improve women's health" 249-255 MASS PARTICIPATION IN SPORTS IS AN EFFECTIVE WAY TO IMPROVE WOMEN'S HEALTH Khaidarova
27. Rahmanova, D. A. (2023). 3-7 YOSHli BOLALARNING SOG 'LOMLASHtiruvchi GIMNASTIKA VA XOREOGRAFIYA BILAN ShUG 'ULLANISHINING SAMARADORLIGI. *Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi*, (8), 606-614.
28. RAHMANOVA, D. (2024). JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA OLIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARINI JISMONIY SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH. *News of the NUUZ*, 1(1.8), 150-152.
29. Ma'murbekova, G. (2024). YUQORI MALAKALI SAMBOCHI QIZLARNI FUNKSIYANAL XOLATIGA TEZKOR KUCHNING TA'SRI. *Modern Science and Research*, 3(12), 1387-1390.
30. Ma'murbekova, G. (2024). IMPROVING THE SPEED AND AGILITY OF NATIONAL WRESTLERS. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 4(12), 34-37.
31. Anvarov S., Xudayberdiyev N., Mamadaliyev S. 12–14 YOSHli YOSH BOKSCHILARNING FIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI ASOSIDA MAXSUS JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH YO 'LLARI //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 4.
32. Tuychiyev K., Xudayberdiyev N., Mamadaliyev S. O 'SMIR YOSHIDAGI KIKBOKSINGCHILARDA MAXSUS JISMONIY TAYYORGARLIKNI OSHIRISH //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 4. – C. 1848-1852.
33. Erkinhodjayeva G., Mamadaliyev S. KO 'ZI OJIZLAR VA ZAIF KO'RUVCHILAR UCHUN OCHIQ HAVODAGI HARAKATLI O'YINLARNING AHAMIYATI //Modern Science and Research. – 2025. – T. 4. – №. 4. – C. 1843-1847.