

**MAKTAB YOSHIDAGI VOLEYBOLCHILARNING JISMONIY SIFATLARINI
RIVOJLANTIRISHDA REJALI MASHG'ULOTLARNING DOLZARBLIGI VA
PEDAGOGIK ASOSLARI****Eshmanova Umidaxon Abdulla qizi**

Oriental universiteti o'qituvchisi.

O'ralova Dilnoza Qahramon qizi

Oriental universiteti magistranti.

Qo'chqorov Jobirbek

Oriental universiteti jismoniy madaniyat talabasi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15467247>

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.

**АКТУАЛЬНОСТЬ И ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПЛАНОВЫХ ТРЕНИРОВОК
В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ-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.

**RELEVANCE AND PEDAGOGICAL FOUNDATIONS OF PLANNED TRAINING IN
DEVELOPING PHYSICAL QUALITIES OF SCHOOL-AGE 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.

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	stretching
Yakshanba	Dam olish yoki yengil mashqlar	cho'zish mashqlari
3-hafta: Kuch va pliometriya mashqlari		
Dushanba	Kuch mashqlari	qo'l 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, to'p uzatish, zarba berish
Yakshanba	Dam olish yoki yengil mashqlar	cho'zish mashqlari

Ko'rsatkichlar va taqqoslash natijalari

Boshlang'ich ko'rsatkichlar

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

Yakuniy Ko'rsatkichlar (4 haftadan keyin)

Jismoniy o'sishning ko'rinishi		
Jismoniy sifatlar		natija
Tezlik	30 metrga 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 hisoblansh.
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 metrga 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'yidinov 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 kazhdogo.-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,MUҒALLIM ХӘМ ҲЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ № 6/3 2024 MUҒALLIM ХӘМ ҲЗЛИКСИЗ БИЛИМЛЕНДИРИЎ,1,898-904,8,2024,Qoraqolpoq.