

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

**Eshmanova Umidaxon Abdulla qizi**

Oriental universiteti katta o'qituvchisi.

**Tillaxo'jayev Ma'rufxo'ja Maxkamovich**

Oriental universiteti jismoniy madaniyat 1-kurs magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18618221>

**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

**Абстрактный.** 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.

| <b>1-hafta Kuch va chidamlilik mashqlari</b>   |                                 |                               |
|------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| <b>Xaftalar</b>                                | <b>Mashq turlari</b>            | <b>Bajariladigan mashqlar</b> |
| 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                  |                               |
| <b>2-hafta: Tezlik va chaqqonlik mashqlari</b> |                                 |                               |
| 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            |
| <b>3-hafta: Kuch va pliometriya mashqlari</b>  |                                 |                               |
| 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                           |                                          |
| <b>4-hafta: Maxsus mashqlar</b> |                                     |                                          |
| 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 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 ko'taris | 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

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

Jismoniy tayyorgarlikdagi o'sish darajasi foizlarda ifodalanadi.

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

To'rtinchi hafta natijasidan birinci hafta ko'rsatkichlarini ayirib, farqni hisoblansh.

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



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

**Tezlik:** 30 metrga yugurish

Birinci 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

Birinci 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

Birinci 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**

**Rejallashtirish 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 rejallashtirilgan dasturlar orqali oshishi kutilmoqda. Shuning uchun, rejallashtirish va izchillik, yosh avlod sportchilarini o'stirishda muhim omil bo'lib qoladi.

## REFERENCES

1. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O'ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O'ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMY

- TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 835-839.
2. PULATOV, LAZIZ A; ,SYSTEM OF PERSONALITY DEVELOPMENT IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS,Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal,5,03,316-323,2024
  3. 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
  4. 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.
  5. 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.
  6. 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.
  7. 10-11 YOSHLI MAKTAB O ‘QUVCHILARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI MAXSUS HARAkatLI O ‘YINLAR ORQALI TAKOMILLASHTIRISH U Eshmanova, A Baybajanov - Modern Science and Research, 2025
  8. DEVELOPMENT OF AGILITY IN FEMALE STUDENTS THROUGH BASKETBALL GAME ELEMENTS. UAqiziEshmanova Multidisciplinary Journal of Science and Technology, 2024