



---

**ALFRAGANUS UNIVERSITY TALABALARINING VOLEYBOL SPORT  
TURI ORQALI SAKROVCHANLIK SIFATINI TAKOMILLASHTIRISH**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14062898>

**Madaminova Gulzoda Madaminovna**

*Sport faoliyati kafedrasida katta o'qituvchisi*

**Annotatsiya**

Mashg'ulotlarda voleybol sport turi orqali sakrovchanlik sifatini takomillashtirishga qaratilgan va voleybolchilar tayyorlash samaradorligini oshirish omillari bayon etilgan.

Mazkur maqola davlat ta'lim standartlariga muvofiq manbalar va tajribalardan foydalangan holda tayyorlangan bo'lib, o'qituvchilar, talabalar, sport trenerlari, va jismoniy tarbiya hamda sport sohasida faoliyat ko'rsatayotgan mutaxassislariga mo'ljallangan.

**Kalit so'zlar**

Jismoniy sifatlar, voleybol sport turi, samaradorlik, sakrovchanlik, jismoniy mashqlar.

**Abstract**

The training is aimed at improving the quality of skills through volleyball training and describes the factors for increasing the effectiveness of training volleyball players. This article is based on sources and experience in accordance with state educational standards.

prepared with the participation of teachers, students, sports coaches, and is intended for specialists working in the field of physical education and sports.

**Key words**

Physical qualities, volleyball sport, efficiency, bravery, physical exercises.

**Kirish.** Mamlakatimiz universitetlarida tahsil olayotgan bo'lajak mutaxassisning ijtimoiy shakllanishi, uning jismoniy barkamollikka erishishi, individual, shaxsiy va professional sifatlarni faol takomillashtirish vositasi sifatida xizmat qiladi. Jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish, maxsus bilimlar, harakatlanish malakalari va ko'nikmalari tizimi egallab olish bo'lajak mutaxassislarining professional faoliyatida psixofizik tayyorgarligini ta'minlaydi, ularga jismoniy tarbiya vositalari xamda metodlaridan yuksak darajada ish bajaruvchilik qobiliyatini va ijodiy ta'minlash uchun o'z mehnat jamoalarida



sog'lom turmush tarzini jismoniy tarbiya va sportni targ'ib qilishda ulardan faol foydalanishga imkon beradi.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrdagi 414-sonli qarorida ta'kidlab o'tilganidek, Jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali kadrlar tayyorlash, ta'lim jarayonini xalqaro standartlarga moslashtirish va boshqaruv tizimini raqamlashtirish, pedagogik va ilmiy salohiyatni yanada oshirish hamda ilmiy-tadqiqot ishlari sifatini tubdan yaxshilash orqali yuqori natijalarga erishish ko'zda tutilgan. Maqola jismoniy tarbiya va sport sohasida ilm-fan ta'lim muammo va yechimlari, sportchilarning jismoniy tarbiya va sport faolyatida professional ta'lim olish ko'rasgichlarini o'rganish, sport tashkilotlari bilan sport federatsiyalarni professional sport ta'limi bo'yicha faoliyatini chambarchas bog'lash, kerakli yakuniy natijalarni olish uchun sport sohasida ta'limning muammoli vaziyatlar va sport tashkilotlari o'rtasida turli sport ta'limi tadqiqotlarini shakllantirishdan iboratdir.

**Maqsadi:** Voleybol sport turi orqali sakrovchanlik sifatini takomillashtirishga qaratilgan va voleybolchilar tayyorlash samaradorligini oshirish omillari, sog'lom turmush tarzini shakllantirish, voleybol sport turiga qiziqishini uyg'otish hamda malakali voleybolchilarni tayyorlash. Talabalarini har tomonlama jismoniy takomillashtirish, ularni sog'lig'ini mustahkamlash va jismoniy tayyorgarliklarini oshirishga qaratilgan.

**Vazifasi:** Voleybol o'yinida o'yinchilar to'p bilan qisqa vaqt ichida harakat qilishlari lozim. Shu sababli, u yoki bu o'yin sharoitida o'yinchi to'p bilan o'ynashi uchun yuqori tayyorgarlik ko'rishi talab etiladi. Shu maqsadda turli harakat usullarini bajarish uchun turlicha holatlarni egallash kerak.

1. Hujum zarbasini berish va to'siq qo'yishda - baland, o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda - o'rta, hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabul qilishda - past holatlar egallanadi. Bunda UOM (umumiy og'irlik markazi)ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'yinchining bo'yi va uning koordinatsion qobiliyati UOMga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Shuning uchun ham samarali turish holati shunday bo'lishi kerakki, bunda UOM tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini bera olsun.

Turish holatlari navbatdagi harakatlarning qo'llanilish xususiyatiga qarab statik (o'yinchining harakatsiz) yoki dinamik (asosiy tayanchni bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazish bilan to'pni qabul qilish, hujum zarbasini berish yoki to'siq qo'yishni kutishda) holatlarda bo'ladi. Bu turish holatlarida qo'llar bel barobarida, barmoqlar kaftlarga qaragan, gavda esa bir oz oldinga egilgan bo'ladi. Gavda erkin holatda bo'lishi kerak. Murakkab hujum kombinatsiyalarini tashkil qilishda, to'p



baland berilganda yoki to'piling uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab to'p uzatish usulidan foydalaniladi. Bu holatda qo'llar bosh ustidan birmuncha baland ko'tariladi va qo'llarning faol ishlashi hisobiga sakarashning yuqori nuqtasidan to'p uzatiladi. Xuddi shu holatda qisqa to'p uzatishda asosiy harakat qo'l barmoqlarining faol ishlashi hisobiga amalga oshiriladi.

Sakrab orqaga to'p uzatish xuddi tayanch holatda orqaga to'p uzatish kabi bajariladi. To'p uzatishning eng murakkab usuli. Bu sakrab bir qo'l bilan to'p uzatishdir. Bu usul to'p to'r ustiga kelib qolgandagi murakkab sharoitda bajariladi. Bu holda qo' tirsaklarda bukilib., oldinga chiqariladi Kaftlar oldinga qaratiladi, barmoqlar bukilib, tarang holga keltiriladi. To'p uzatish tirsak bo'g'inining bukib-yozilishi hisobiga bajariladi.

**Xulosa o'rnida shuni aytish joizki**, siz hayotga tayyorlaydigan talabalar qaysi kasb egalari bo'lishidan qat'iy nazar ularning sog'lom, vatanparvar, mustaqil, mard, halol, maqsadga intiluvchan, komil inson bo'lib yetishishlariga ko'maklashish bizning oliy va ustuvor maqsadimiz hisoblanadi. Ertaga ushbu talabalar jamiyatimiz hayoti, shu jumladan siz va bizning hayotimizni ham belgilab beruvchi insonlar bo'lishadi. Shuning uchun ularni tayyorlashga nisbatan befarqlik bu o'zingizning kelajagingiz, farzandlaringiz kelajagiga bo'lgan befarqlikdir.

Biz, o'qituvchi-murabbiylar hamda sizlarga shunday huquq va imkoniyat - kelajakni qurishda bevosita ishtirok etish imkoni berilgan ekan, undan oqilona foydalanaylik!

#### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. ЭКОНОМИКА В ОБЛАСТИ СПОРТА., И.Ю Разуваева, ГМ Мадаминова Молодой учёный международный научный журнал 1, 672-674
2. ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ Г М Мадаминова - Проблемы педагогики, 2021., 90-92.
- 3.VOLEYBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI. o 'quv qo'llanma. Toshkent 2018y. M.A. Kdirova, A.A. Pulatov, A.A. Ummatov.