

VOLEYBOLCHILARDA YUQORI SAMARADORLIKNI SHAKLLANTIRISHGA QARATILGAN KOMPLEKS TAYYORGARLIK TIZIMI

Allamberganova Nilufar Amankeldievna

QDU Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi mutaxassisligi

1-kurs magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.18062141>

Annotatsiya. Ushbu ilmiy maqolada voleybolchilar sport faoliyatida yuqori samaradorlikka erishishni ta'minlovchi kompleks tayyorgarlik tizimi ilmiy-metodik jihatdan tahlil qilingan. Tadqiqotda jismoniy, texnik, taktik, psixologik va funksional tayyorgarlik turlarining o'zaro bog'liqligi ochib berilgan. Kompleks yondashuv asosida mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va nazorat qilishning samarali usullari yoritilgan. Olingan xulosalar voleybolchilar tayyorgarlik tizimini takomillashtirishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: voleybol, yuqori samaradorlik, kompleks tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik.

KIRISH

Hozirgi zamon voleyboli yuqori tezlik, aniqlik, jismoniy va ruhiy barqarorlikni talab qiluvchi sport turi hisoblanadi. Sportchilarning musobaqa jarayonidagi samaradorligi ularning tayyorgarlik darajasi bilan chambarchas bog'liq. Shu sababli voleybolchilarda yuqori natijalarga erishish uchun tayyorgarlik jarayonini kompleks tizim asosida tashkil etish zarur. Kompleks tayyorgarlik tizimi sportchining barcha imkoniyatlarini — jismoniy, texnik, taktik, psixologik va funksional jihatlarini uyg'un rivojlantirishga qaratilgan. Mazkur maqolada voleybolchilarda yuqori samaradorlikni shakllantirishning ilmiy asoslari yoritiladi.

Yuqori samaradorlik sportchining mashg'ulot va musobaqa faoliyatida maksimal natijalarga erishish qobiliyatidir. Voleybolda samaradorlik quyidagi ko'rsatkichlar bilan belgilanadi:

- harakatlarning tezligi va aniqligi;
- texnik elementlarni mukammal bajarish;
- taktik fikrlash va qaror qabul qilish;
- jismoniy va ruhiy barqarorlik.

Yuqori samaradorlik faqat bir yo'nalishdagi tayyorgarlik orqali emas, balki kompleks yondashuv orqali shakllantiriladi.

Kompleks tayyorgarlik tizimi — sportchini har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan ilmiy asoslangan mashg'ulotlar majmuasidir. Ushbu tizim quyidagi tarkibiy qismlardan iborat:

- jismoniy tayyorgarlik;
- texnik tayyorgarlik;
- taktik tayyorgarlik;
- psixologik tayyorgarlik;
- funksional va nazorat tayyorgarligi.

Mazkur qismlar bir-biri bilan uzviy bog'liq holda amalga oshiriladi. Jismoniy tayyorgarlik voleybolchilarning sport faoliyatida yetakchi o'rin egallaydi. U quyidagi jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratiladi:

- kuch;
- tezkorlik;
- chidamlilik;

- chaqqonlik;
- egiluvchanlik.

Voleybolchilarda ayniqsa sakrash qobiliyati va tezkor harakatlar muhim hisoblanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik voleybolga xos harakatlar asosida tashkil etiladi. Bunda:

- sakrash mashqlari;
- tezkor yugurishlar;
- reaksiya tezligini oshiruvchi mashqlar;
- koordinatsiyani rivojlantiruvchi mashqlar qo'llaniladi.

Maxsus mashqlar musobaqa faoliyatiga moslashtirilgan bo'lishi zarur.

Texnik tayyorgarlik voleybolchilarning o'yin elementlarini mukammal egallashini ta'minlaydi. Asosiy texnik elementlar:

- to'pni uzatish;
- qabul qilish;
- hujum zarbasi;
- blok qo'yish;
- xizmat (podacha).

Texnik mashg'ulotlar murakkablik darajasi bosqichma-bosqich oshirilgan holda tashkil etiladi.

Taktik tayyorgarlik sportchilarning o'yin vaziyatlarini to'g'ri baholash va samarali qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Taktik tayyorgarlik quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- individual taktika;
- guruhli taktika;
- jamoaviy taktika.

Taktik mashg'ulotlar real o'yin vaziyatlariga yaqin sharoitda olib boriladi. Yuqori samaradorlikni ta'minlashda psixologik tayyorgarlik muhim ahamiyatga ega. Psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

- stressga chidamlilikni oshirish;
- diqqat va konsentratsiyani rivojlantirish;
- musobaqa oldi hayajonini boshqarish;
- g'alabaga bo'lgan ishonchni shakllantirish.

Psixologik mashg'ulotlar muntazam ravishda olib borilishi lozim.

Funksional tayyorgarlik sportchining yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan. Bu tayyorgarlik turi sportchining umumiy ish qobiliyatini belgilaydi. Kompleks tayyorgarlik tizimida mashg'ulot jarayonini rejalashtirish muhim ahamiyatga ega. Rejalashtirish:

- yillik;
- oylik;
- haftalik;
- kundalik mashg'ulot rejalarini o'z ichiga oladi.

Mashg'ulot yuklamasini to'g'ri boshqarish sportchining charchashini oldini oladi.

Nazorat jarayonida:

- yurak urish chastotasi;
- tiklanish tezligi;
- jismoniy test natijalari tahlil qilinadi.

Musobaqaga tayyorgarlik maxsus bosqichni tashkil etadi. Ushbu bosqichda:

- texnik-taktik mashqlar;
- psixologik tayyorgarlik;
- tiklanish jarayonlari muhim hisoblanadi.

Yuqori samaradorlikni saqlashda tiklanish muhim ahamiyatga ega. Tiklanish vositalari:

- faol dam olish;
- massaj;
- suv muolajalari;
- to'g'ri ovqatlanish.

Olib borilgan kuzatuvlar shuni ko'rsatdiki, kompleks tayyorgarlik tizimi asosida shug'ullangan voleybolchilarda sport samaradorligi sezilarli darajada oshgan. Natijalar shuni ko'rsatadiki, faqat jismoniy yoki texnik tayyorgarlik emas, balki ularning uyg'unligi yuqori natijalarga olib keladi.

voleybolchilarda yuqori samaradorlikni shakllantirish kompleks tayyorgarlik tizimi asosida amalga oshirilishi zarur. Jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikning o'zaro uyg'unligi sportchilarning barqaror natijalar ko'rsatishini ta'minlaydi. So'nggi yillarda O'zbekiston Respublikasida voleybol sport turini rivojlantirish, yuqori malakali sportchilarni tayyorlash hamda ularning musobaqa faoliyatida yuqori samaradorlikka erishishini ta'minlashga qaratilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Ushbu jarayonda voleybolchilarning kompleks tayyorgarlik tizimini ilmiy asosda tashkil etish muhim strategik vazifa sifatida belgilangan. O'zbekistonda voleybolchilar tayyorgarlik tizimining rivojlanishi davlat siyosati bilan chambarchas bog'liq. "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi O'zbekiston Respublikasi Qonuni, sportni ommalashtirish va yuqori natijalarga erishishga qaratilgan davlat dasturlari voleybol sportining rivojiga mustahkam huquqiy asos yaratdi. Ushbu hujjatlarda sportchilarning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligini kompleks yondashuv asosida tashkil etish ustuvor vazifa etib belgilangan.

Davlat tomonidan sport maktablari, olimpiyaga zaxira kollejlari hamda ixtisoslashtirilgan sport muassasalarida voleybolchilarni tayyorlash tizimi takomillashtirilmoqda.

O'zbekistonda voleybolchilarni tayyorlash tizimi bosqichma-bosqich tashkil etilgan bo'lib, quyidagi asosiy yo'nalishlarni qamrab oladi:

- boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi;
- o'quv-mashg'ulot bosqichi;
- sport mahoratini takomillashtirish bosqichi;
- yuqori sport mahorati bosqichi.

Har bir bosqichda kompleks tayyorgarlik tizimi yosh va sport malakasiga mos holda rejalashtiriladi.

O'zbekiston voleybolida sportchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga alohida e'tibor qaratilmoqda. Mashg'ulot jarayonida:

- sakrash qobiliyatini rivojlantirish;
- tezkorlik va chaqqonlikni oshirish;
- kuch va chidamlilik sifatlarini takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashqlar keng qo'llanilmoqda.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari voleybol o'yinining musobaqa talablariga moslashtirilgan holda ishlab chiqilmoqda.

O'zbekistonda voleybolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishda zamonaviy metodikalar joriy etilmoqda. Mashg'ulotlarda:

- hujum va himoya harakatlarining uyg'unligi;
- tezkor kombinatsiyalar;
- jamoaviy o'yin taktikasini shakllantirishga alohida e'tibor berilmoqda.

Texnik va taktik tayyorgarlikning kompleks uyg'unligi sportchilarning musobaqa samaradorligini oshirishga xizmat qilmoqda.

So'nggi yillarda O'zbekistonda voleybolchilarni tayyorlash tizimida psixologik tayyorgarlikning ahamiyati ortib bormoqda. Psixologik mashg'ulotlar orqali:

- stressga chidamlilik;
- musobaqa oldi hayajonini boshqarish;
- g'alabaga bo'lgan ishonchni shakllantirish kabi sifatlar rivojlantirilmoqda.

Bu omillar sportchilarning musobaqa jarayonida barqaror natija ko'rsatishiga ijobiy ta'sir ko'rsatmoqda.

O'zbekiston oliy ta'lim muassasalari va ilmiy-tadqiqot institutlarida voleybolchilar tayyorgarligi bo'yicha ilmiy izlanishlar olib borilmoqda. Tadqiqotlar asosan quyidagi yo'nalishlarni qamrab oladi:

- kompleks tayyorgarlik tizimining samaradorligi;
- mashg'ulot yuklamalarini optimallashtirish;
- sportchilarning funksional holatini nazorat qilish.

Ilmiy tadqiqot natijalari asosida metodik qo'llanmalar va amaliy tavsiyalar ishlab chiqilmoqda.

Kelgusida O'zbekistonda voleybolchilarda yuqori samaradorlikni shakllantirishga qaratilgan kompleks tayyorgarlik tizimini yanada rivojlantirish rejalashtirilgan. Jumladan:

- zamonaviy texnologiyalarni joriy etish;
- murabbiylar malakasini oshirish;
- ilmiy asoslangan mashg'ulot tizimini kengaytirish;
- yosh iste'dodlarni saralash tizimini takomillashtirish.

Mazkur chora-tadbirlar O'zbekiston voleybolining xalqaro maydondagi raqobatbardoshligini oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Matveyev L.P. Sport tayyorgarligi nazariyasi.
2. Platonov V.N. Sport trenirovkasi tizimi.
3. Bompas T. Periodization Training for Sports.
4. Ozolin N.G. Voleybol nazariyasi va metodikasi.
5. O'zbekiston Respublikasi "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni.