Salixova Gulsora Xasanovna
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti dotsenti
E-mail: gulsorasx@gmail.com

VOLEYBOLDA SPORTCHILARNING JISMONIY, TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINING NAZARIY ASOSLARI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.15534557

Annotatsiya. Ushbu maqolada respublikamizda ommaviy sport turlaridan biri bo‘lgan voleybol sport turida sportchilarning tayyorgarligi haqida so‘z boradi. Muallif tomonidan sport mashg‘ulotlarini o‘tkazishda sportchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarliklarini rivojlantirish uchun mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan va amaliyotga tadbiq etilgan. Shuningdek, yurtimiz va jahondagi voleybolchilarni tayyorlash tizimidagi farqlar haqida ma’lumotlar o‘rganilgan.

Kalit so‘zlar: jismoniy tayyorgarlik, texnika, taktika, metodika, mashqlar, to‘p va to‘psiz harakatlar

O‘zbekiston Respublikasida yosh avlodning jismoniy tarbiyasi va sport bilan shug‘ullanishini ta’minlash davlat siyosatining ustuvor yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Hozirgi kunda sport maktablari yosh sportchilarni ixtisoslashtirilgan sport turlariga tayyorlashda muhim o‘rin tutadi. Xususan, voleybol sport turi shug‘ullanuvchilardan jismoniy, texnik va taktik jihatdan yuqori ko‘nikmalarni talab etadi. Bugungi kunda sport maktablaridagi o‘quv-mashg‘ulot jarayonida voleybolchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini samarali rivojlantirish metodikasini ishlab chiqish dolzarb ahamiyatga ega.

Tadqiqotning maqsadi — sport maktablarining o‘quv-mashg‘ulot jarayonida yosh voleybolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish bo‘yicha samarali metodik yo‘llarni ishlab chiqish.

Tadqiqot vazifalari:

Voleybolda jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikning nazariy asoslarini tahlil qilish;

Yosh sportchilarning jismoniy, texnik va taktik xususiyatlarini hisobga olgan holda ular uchun mos metodikani ishlab chiqish;

Amaliy mashg‘ulotlar orqali tajriba o‘tkazish;

Olingan natijalar asosida metodik tavsiyalar tayyorlash.

Voleybol o‘yinidagi texnik tayyorgarlik sportchining to‘pni qabul qilish, uzatish, sakrash, zarba berish, to‘sish kabi ko‘nikmalarini o‘z ichiga oladi. Bu elementlarning har biri murabbiy tomonidan bosqichma-bosqich, tizimli ravishda o‘rgatilishi zarur. Taktik tayyorgarlik esa jamoaviy harakat, pozisiya almashish, hujum va himoyadagi strategik qarorlar qabul qilishni qamrab oladi. Yosh sportchilarda ushbu ko‘nikmalarni shakllantirish uchun ularning yoshiga mos metodik yondoshuv talab etiladi.

Olib borilgan tadqiqot natijalari shuni ko‘rsatdiki, yosh voleybolchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirish uchun kompleks yondashuv zarur. Mashg‘ulotlarda quyidagi jihatlarga e’tibor qaratish muhim:

Jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha sakrash, yugurish tortish, itarish va muskullarning charchoqqa chidamliligini oshirish uchun mashqlarni bajarishga;

Texnik tayyorgarlik bo‘yicha to‘pni to‘g‘ri va aniq uzatish, hujum zarbasini to‘g‘ri va kuchli bajarish, to‘pga to‘g‘ri to‘siq qo‘yishni samarali bajarish, to‘pni to‘g‘ri va aniq qabul qilish ko‘nikmalarini takomillashtirish;

Taktik tayyorgarlik bo‘yicha o‘yinning turli vaziyatlarida to‘g‘ri taktik qarorlar qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirish, jamoaviy harakatlarni muvofiqlashtirish va o‘zaro

hamkorlikni kuchaytirish, raqibning kuchli va zaif tomonlarini o‘rganish va unga qarshi to‘g‘ri taktikani ishlab chiqishga.

Biz tomonimizdan sport maktablarining o‘quv mashg‘ulot bosqichida shug‘ullanayotgan yosh voleybolchilar uchun maxsus tayyorgarlik mashqlar kompleksi ishlab chiqildi va amaliyotga tadbiq etildi.

Ushbu mashqlar kompleksi yosh voleybolchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini yaxshilashga qaratilgan. Mashqlar haftasiga 3-4 marta, 60-90 daqiqa davomida bajarilishi mumkin.

I. Mashg‘ulotning kirish qismi uchun (15-20 daqiqa):

- Sport maydonchasida yurish, yugurish, sakrash;
- Cho‘zilish mashqlari (barcha muskul guruhlari uchun);
- To‘p bilan yengil mashqlar (to‘pni uloqtirish, qabul qilish).

II. Mashg‘ulotning asosiy qismi uchun (50-60 daqiqa):

Jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha: to‘p va to‘psiz mashqlar, sakrash, tezlikda yo‘nalishni o‘zgartirib yugurish, devorda to‘p bilan mashqlar, turnikda tortilish, og‘irlikni tortish.

Texnik tayyorgarlik bo‘yicha to‘pni turli masofalardan devorga va sherikka uzatish va qabul qilish, to‘pga turli masofalardan zarba berish, to‘pga sakrab yakka va guruh bo‘lib to‘siq qo‘yish.

3. Taktik tayyorgarlik bo‘yicha o‘yinning turli vaziyatlarida to‘g‘ri taktik qarorlar qabul qilish bo‘yicha mashqlar (videomateriallar, o‘yin ssenariylari), o‘yin strategiyasini muhokama qilish (jamoaviy muhokamalar), jamoaviy harakatlarni muvofiqlashtirish va o‘zaro hamkorlikni kuchaytirish bo‘yicha mashqlar (turli o‘yin vaziyatlarida), raqibning kuchli va zaif tomonlarini o‘rganish (videomateriallar, o‘yinlarni tahlil qilish) hamda raqibga qarshi to‘g‘ri taktikani ishlab chiqish (jamoaviy muhokamalar).

III. Mashg‘ulotning yakuniy qismi uchun (5 -10 daqiqa):

Yurish va yugurish uchun yengil mashqlar, to‘p va to‘psiz yengil mashqlar hamda barcha muskul guruhlari uchun yengil cho‘zilish mashqlari.

Mashg‘ulot jarayonida mashqlarni bajarishda quyidagilarga e’tibor berish shart:

- Mashqlarni to‘g‘ri va xavfsiz bajarishga;
- Har bir mashqni 3-5 marta takrorlashga;
- Mashqlar orasida dam olishga.
- Yosh voleybolchilarning individual xususiyatlarini hisobga olishga.

Mashqlar majmuasini tuzishda quyidagi omillarni ham hisobga olish muhim:

Yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi.

Voleybol bo‘yicha mashg‘ulotlarning davomiyligi.

Jamoaviy mashg‘ulotlarning maqsadi.

Mashqlar majmuasini muntazam ravishda bajarish yosh voleybolchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini yaxshilashga yordam beradi.

Olib borilgan izlanishlar natijasida jahon va O‘zbekistondagi yosh voleybolchilarni tayyorlash metodikasiga oid bir qator farqlarga guvoh bo‘ldik. Bu farqlar asosan quyidagi yo‘nalishlarda kuzatildi:

Majmuali yondashuv: Jahondagi yetakchi voleybol mamlakatlarida yosh voleybolchilarni tayyorlashda jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikka birdek e’tibor qaratiladi.

Ilmiy asoslangan metodikalar:

1. Mashg‘ulotlarda ilmiy asoslangan metodikalar va zamonaviy texnologiyalardan foydalaniladi.

2.Mashqlarni individuallashtirish va sportchilarning potensialini to‘g‘ri baholashga katta e’tibor beriladi.

Infratuzilma tuzilma bo‘yicha:

1. Rivojlangan mamlakatlarda yosh voleybolchilar uchun zamonaviy sport infratuzilmasi, maxsus maydonlar, sport zalllari va jihozlar mavjud.

2. Yosh voleybolchilarni tayyorlashga mo‘ljallangan maxsus maktablar va akademiyalar faoliyat yuritadi.

Murabbiylar bo‘yicha:

Jahondagi yetakchi voleybol mamlakatlarida yuqori malakali murabbiylar faoli-

yat yuritadi.

Murabbiylar doimiy ravishda o‘z malakasini oshirib, zamonaviy metodikalarni o‘rganadilar.

Rivojlangan mamlakatlarda voleybol sportini rivojlantirish uchun katta mablag‘lar ajratiladi.

Yosh voleybolchilarni tayyorlash uchun zarur sharoitlar yaratiladi, Sportchilarning ovqatlanishi, tibbiy xizmat ko‘rsatish va boshqa zaruriy xarajatlar qoplanadi.

O‘zbekistondagi yosh voleybolchilarni tayyorlash metodikasida esa quyidagilar kuzatildi:

An’anaviy yondashuv: O‘zbekistonda yosh voleybolchilarni tayyorlashda an’anaviy yondashuvlardan foydalaniladi.

Jismoniy tayyorgarlikka katta e’tibor qaratiladi, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikka e’tibor kamroq beriladi.

1. O‘zbekistonda yosh voleybolchilar uchun zamonaviy sport infratuzilmasi yetarli darajada rivojlanmagan.

2. Barcha hududlarda zamonaviy sport zalllari va jihozlar mavjud emas.

Murabbiylar bo‘yicha:

1. O‘zbekistonda voleybol murabbiylarining malakasi turlicha.

2. Zamonaviy metodikalarni o‘rganish va malakasini oshirish imkoniyatlari cheklangan.

Xulosa. Sport maktablarida sportchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligining amaliy mexanizmlari, mashg‘ulotlarda qo‘llaniladigan zamonaviy metodlar, trenajyorlar va videotahlil usullari hamda yoshlar o‘rtasidagi individual yondashuv orqali samaradorlikni oshirishga oid ma’lumotlar o‘rganildi. Har bir mashqning maqsadi, qo‘llanish yo‘li va natijasi tahlil etildi.

O‘zbekistondagi voleybol sporti uchun mas’ullar sohani rivojlantirishda jahon tajribasini o‘rganishi, zamonaviy metodikalarni joriy etishi, infratuzilmani yaxshilash va murabbiylarning malakasini oshirishga katta e’tibor qaratishi kerak. Yosh voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uchun qo‘llaniladigan mashqlar va yangi metodikalar ularning yoshi, jismoniy rivojlanish darajasi va voleyboldagi malakasini hisobga olib tanlanishi kerak.

Yosh voleybolchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligini takomillashtirish uchun majmuali yondashuv zarur. Mashg‘ulotlarda quyidagi jihatlarga e’tibor qaratish muhim: jismoniy tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik va taktik tayyorgarlik. Mazkur maqolada keltirilgan mashqlar majmuasi yosh voleybolchilarning barcha ko‘nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O‘zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Nodavlat sport-ta’lim muassasalarida olimpiya va paralimpiya sport turlari bo‘yicha sportchilarni tayyorlash va ularni davlat tomonidan qo‘llab-quvvatlash chora-tadbirlari to‘g‘risida” 22.08.2022 yil 466-sonli qarori.

2. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi 2022-yil 3-noyabrdagi PQ-414-sonli qarori.

3. Umarov D. K. Efficiency of using the strategic complex control algorithm for planning the training process of gymnasts at the phase of sports development // Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal. – 2021. – T. 2021. – №. 06. – C. 311-323.

4. Impact of Mobile Libraries on Youth Education in Uzbekistan D., Isroilova, Dildora, D., Khasanov, Dilmurod, G., Gafurova, Gulrukh, G., Urazaliyeva, Gulshoda, S., Rakhimov, Shixnazar Indian Journal of Information Sources and Services, 2025.

5. Dilmurod K. Development of endurance ability of 6th class pupils through track and field exercises as an after-school activity //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 1. – C. 305-313.

6. Khasanov, D. (2025). The importance of using the circuit method in developing the endurance of middle school students. American journal of education and learning, 3(2), 334-344.