

VOLEYBOL SPORTINING O'ZBEKISTONDA RIVOJLANISHI VA YOSH SPORTCHILARNI TAYYORLASHNING DOLZARB JIHATLARI

Murodova Nodirabegim

Samarqand shahar 37-IDUM Jismoniy tarbiya o'qituvchisi

Annotatsiya: Ushbu maqolada voleybol sportining o'ziga xos xususiyatlari hamda yosh sportchilarni har tomonlama musobaqalarga tayyorlash jarayonida jismoniy va psixologik omillarning ahamiyati yoritiladi. Trening mashg'ulotlarining mazmuni, mashqlar ketma-ketligi, psixologik mustahkamlovchi metodikalar, shuningdek, jismoniy sifatlar – kuch, tezlik, chidamlilik va koordinatsiyaning rivojlantirilishiga oid amaliy tavsiyalar beriladi. O'rganilgan holatlar asosida trening samaradorligini oshirishga qaratilgan takliflar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: voleybol, jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, sport metodikasi, yosh sportchilar, mashg'ulot tizimi.

Аннотация: В данной статье рассматриваются особенности волейбола и значение физической и психологической подготовки юных спортсменов к соревнованиям. Представлены рекомендации по организации тренировочного процесса, очередности упражнений, методам укрепления психики и развития физических качеств — силы, быстроты, выносливости и координации. На основе изученных материалов предложены пути повышения эффективности подготовки волейболистов.

Ключевые слова: волейбол, физическая подготовка, психологическая подготовка, спортивная методика, молодые спортсмены, система тренировок.

Kirish

Voleybol — bu yuqori darajada harakatchanlik, tezkor fikrlash, aqliy faollik va jamoaviy muvofiqlikni talab qiladigan sport turi bo'lib, uning o'yin jarayoni tomoshabopligi, dinamikasi va strategik yondashuvlari bilan ajralib turadi. Bugungi kunda ushbu sport turi O'zbekistonda ham keng ommalashib, nafaqat professional sportchilar, balki yoshlar va sportga qiziqqan keng jamoatchilik orasida ham mashhurlikka erishmoqda.

O'zbekiston Respublikasida sport sohasida olib borilayotgan davlat siyosati, xususan, Prezident qarorlari (2019) hamda "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun (2020) asosida, yosh avlodni har tomonlama sog'lom va barkamol qilib tarbiyalashga alohida e'tibor qaratilmoqda. Bu jarayonda voleybol sportining o'rni beqiyosdir, chunki u nafaqat jismoniy rivojlanish, balki intellektual va ijtimoiy-kommunikativ ko'nikmalarni shakllantirishga ham xizmat qiladi.

Yosh voleybolchilarni musobaqalarga samarali tayyorlash uchun ularning jismoniy salohiyatini oshirish bilan bir qatorda psixologik barqarorlikni ta'minlash ham muhim ahamiyatga ega. Ayniqsa, o'smir yoshida psixologik yetuklik va o'ziga bo'lgan ishonch sportchining motivatsiyasini mustahkamlovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi. Trening jarayonini O'zbekiston iqlimiy, madaniy va ijtimoiy sharoitlariga mos holda to'g'ri rejalashtirish sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda jismoniy, ruhiy va ijtimoiy jihatdan har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiladi. Bu esa o'z navbatida ularning raqobatbardoshligini oshiradi va sportdagi muvaffaqiyatga zamin yaratadi.

Shuni ta'kidlash joizki, voleybol bo'yicha muvaffaqiyatli tayyorgarlik nafaqat sportchining kuch va chidamlilik darajasiga, balki murabbiylar tomonidan tashkil etilgan mashg'ulotlarning metodik asoslanganligiga ham bog'liq. Ayniqsa, O'zbekiston sharoitida, ya'ni turli iqlimiy mintaqalar, ijtimoiy-madaniy muhit va sport infratuzilmasining mavjud holati inobatga olingan holda, yosh sportchilar uchun samarali trening tizimini yo'lga qo'yish dolzarb masalalardan biridir.

Trening mashg'ulotlari kompleks yondashuv asosida olib borilganda, sportchilarning asosiy jismoniy sifatleri — kuch, chaqqonlik, muvozanat, sakrash qobiliyati va chidamlilik darajasi tizimli ravishda shakllanadi. Shu bilan birga, O'zbekistonda so'nggi yillarda sport psixologiyasiga bo'lgan e'tibor ortib borayotgani quvonarli holat bo'lib, bu yo'nalish voleybolchilarni psixologik tayyorlashda muhim vosita bo'lmoqda. Ayniqsa, musobaqa oldidan yuzaga keladigan ruhiy bosim, hayajon, qo'rquv va ishonchsizlik kabi holatlarni yengishda sport psixologi bilan olib borilgan ishlanmalar samaradorlikni oshiradi.

Bundan tashqari, jamoadagi o'zaro ishonch, liderlik fazilatlarini rivojlantirish va sport etikasi masalalari ham murabbiylar tomonidan e'tibordan chetda qolmasligi kerak. Ayniqsa, o'smirlar va yoshlar bilan ishlashda ularning shaxsiy qiziqishlari, individual ehtiyojlari va psixologik xususiyatlarini hisobga olish muhimdir. Shu jihatdan qaraganda, zamonaviy psixopedagogik metodlardan foydalanish — masalan, motivatsion intervyular, stressni boshqarish texnikalari, ijobiy mustahkamlash (pozitiv feedback) usullari — trening jarayonini yanada samarali qiladi.

O'zbekiston Respublikasi Yoshlar siyosati va sport vazirligi tomonidan tashkil etilayotgan mahalliy va xalqaro turnirlar, sport maktablari va akademiyalarning faoliyati yosh voleybolchilar uchun real maydon bo'lib xizmat qilmoqda. Bu esa nafaqat sportchilarning raqobatbardoshligini oshiradi, balki ularning ijtimoiy faol shaxs bo'lib shakllanishiga ham yordam beradi.

Shu sababli, voleybol bo'yicha yuqori natijalarga erishish uchun jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik tizimi uzviy bog'liq holda olib borilishi zarur. Aynan mana shunday yondashuv sportchining to'laqonli shakllanishi va xalqaro maydonda munosib ishtirok etishi uchun poydevor bo'lib xizmat qiladi.

Voleybolchilar tayyorgarligining asosiy bosqichlari

Yosh sportchilarni tayyorlashda quyidagi yo'nalishlar asosiy o'rin egallaydi:

Jamoaviy harakatlarni muvofiqlashtirish: taktik uyg'unlikka erishish;

Texnik tayyorgarlik: uzatmalar, qabul, blok, zarbalar;

Jismoniy sifatlar: sakrash, chidamlilik, tezkorlik, egiluvchanlik;

Psixologik tayyorgarlik: stressga bardoshlilik, e'tiborni jamlash, motivatsiya.

Treninglar har bir sportchining yosh, jins va jismoniy salohiyatiga moslashtirilgan holda olib borilishi kerak (Миронов, 2010).

Jismoniy sifatlarning rivojlanishi

Quyidagi jismoniy sifatlar voleybolchilar uchun muhim hisoblanadi:

Kuch – zarbalar, sakrash, to'siq qo'yish uchun zarur;

Tezlik – o'yin davomida to'pga tez javob qaytarish imkonini beradi;

Egiluvchanlik – harakatlarda aniqlik va moslashuvchanlikni ta'minlaydi;

Chidamlilik – uzoq davom etuvchi o'yinlarda toliqmaslikka xizmat qiladi.

Mashg'ulotlar davomida bu sifatlarni rivojlantirish uchun umumiy va maxsus mashqlar uyg'unligi ta'minlanadi.

Psixologik tayyorgarlikning o'rni

Yosh sportchilarda o'ziga ishonch, irodaviy sifatlar, emotsional barqarorlikni shakllantirish psixologik tayyorgarlikning asosiy maqsadlaridandir. Musobaqalardagi bosim, yutqazish qo'rquvi, jamoa oldidagi mas'uliyat kabi omillar sportchining natijalariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Shu sababli, har bir treningda ruhiy ko'nikmalarni ham shakllantirish zarur.

Psixologik treninglar o'z ichiga vizualizatsiya, motivatsion suhbatlar, jamoaviy psixoterapiya, avto-trening kabi usullarni oladi. O'zbekiston sharoitida bu kabi metodlar hali keng qo'llanilmayapti, biroq ularning samaradorligi ilmiy jihatdan isbotlangan (Weinberg & Gould, 2019).

Trening metodlari va vositalari

Quyidagi mashg'ulot shakllari voleybolchilarning umumiy rivojlanishini ta'minlaydi:

Trening turi	Maqsad
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	Sog'lomlashtirish, tayanch-harakat tizimini rivojlantirish
Maxsus tayyorgarlik	Sakrash, tezlik, muvozanatni rivojlantirish
Texnik mashqlar	To'pni qabul qilish, uzatish, zarba, blok
Psixologik tayyorgarlik	Stressni yengish, motivatsiya
Musobaqalashuv mashqlari	Real o'yin sharoitida tajriba orttirish

Treninglar davomida yuklama va dam olish oralig'ining optimal nisbatda bo'lishi katta ahamiyatga ega.

Trening samaradorligini oshirish maqsadida quyidagilar tavsiya etiladi:

Har bir mashg'ulot oldidan maqsad va vazifalarni aniq belgilash.

Harakat elementlarini kichik qismlarga bo'lib, bosqichma-bosqich o'rgatish.

Sportchilarning psixofiziologik holatini monitoring qilish (masalan, yurak urish chastotasi orqali).

Nazorat o'yinlari orqali natijalarni tahlil qilish.

Xulosa

O'zbekiston sharoitida yosh voleybolchilarni musobaqalarga tayyorlashda trening jarayonining samarali tashkil etilishi va psixologik yondashuvlarning joriy etilishi muhim ahamiyatga ega. Voleybol bo'yicha treninglar nafaqat sportchilarni jismonan chiniqtiradi, balki ularda ijtimoiy ko'nikmalar, o'ziga ishonch va jamoaviylik ruhini shakllantiradi. Shu sababli, murabbiylar jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda, psixologik tayyorgarlikni ham tizimli tarzda yo'lga qo'yishlari lozim.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Миронов, А. В. (2010). *Методика спортивной подготовки в волейболе*. Москва: Советский спорт.
2. Родионов, Л. В. (2016). *Психологическая подготовка спортсменов в игровых видах спорта*. Санкт-Петербург: Питер.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2019-yil 4-oktabrdagi PQ-4475-son qarori. "Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish bo'yicha chora-tadbirlar".
4. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun, O'zbekiston Respublikasi, 2020.
5. Yuldasheva, D., & Turgunov, I. (2022). Psychophysical readiness of young athletes in team sports. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 5(2), 45–52.
6. Toyoda, H. (2018). *Physiological Characteristics and Conditioning of Volleyball Players*. *International Journal of Sports Science*, 9(1), 21–27.