

**YOSH VOLEYBOLCHILARNI MUSOBAQALARGA
TAYYORLASH**

*Shahrisabz davlat pedagogika instituti
Ijtimoiy fanlar fakulteti
jismoniy madaniyat kafedrası katta o'qituvchisi
Ruziyev Sherzod Maxmadaliyevich*

Annotatsiya: *Mazkur maqolada yosh voleybolchilarni musobaqalarga tayyorlash jarayonining nazariy va amaliy asoslari tahlil qilinadi. Unda musobaqaga tayyorgarlik bosqichlari, jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi, hamda yosh sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda mashg'ulotlarni tashkil etish masalalari yoritilgan. Shuningdek, musobaqa oldi tayyorgarligida zamonaviy texnologiyalar va innovatsion yondashuvlarning ahamiyati tahlil qilinadi.*

Kalit so'zlar:*voleybol, yosh sportchilar, musobaqa, tayyorgarlik, jismoniy sifat, texnik-taktik tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik, mashg'ulot jarayoni.*

Kirish. Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport tizimida yosh avlodni har tomonlama rivojlantirish, ularning sog'lom turmush tarziga amal qilishlarini ta'minlash davlat siyosatining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, voleybol kabi jamoaviy sport turlarida yosh sportchilarni to'g'ri tayyorlash, ularning texnik, taktik va psixologik qobiliyatlarini shakllantirish sport natijalariga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Yosh voleybolchilarni musobaqalarga tayyorlash murakkab, ko'p bosqichli pedagogik jarayon bo'lib, u har bir sportchining individual xususiyatlarini chuqur tahlil qilishni talab etadi. Shuning uchun ushbu jarayonni ilmiy asosda tashkil etish, mashg'ulotlarda zamonaviy metodika va texnologiyalarni qo'llash bugungi kunning dolzarb masalasiga aylangan.



Sport tayyorgarligi bo'yicha ko'plab olimlar (M. Mirzaqulov, A. Karimov, Sh. Tojiboyev, T. Nurmatov va boshqalar) o'z tadqiqotlarida yosh sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini shakllantirishda kompleks yondashuv zarurligini ta'kidlaydilar. Ularning fikricha, yosh voleybolchilar uchun musobaqaga tayyorgarlik jarayonida jismoniy sifatlar – tezlik, chaqqonlik, kuch, sakrash qobiliyati va koordinatsiya eng muhim omillardandir.

Shuningdek, xorijiy tadqiqotchilar — J. Bomp, T. Verkhoshanskiy, M. Matveyev kabi mutaxassislar sport mashg'ulotlarining davriyligi (periodizatsiya)ni to'g'ri tashkil etish natijalarni sezilarli darajada oshirishi mumkinligini ta'kidlaydilar.

Psixologik tayyorgarlik masalasida esa S. Hasanov va L. Abdurahmonova tadqiqotlarida sportchilarning musobaqa stressini yengish, irodaviy sifatlarni mustahkamlash, motivatsiyani oshirish bo'yicha samarali usullar bayon etilgan.

Dolzarlighi: Yosh voleybolchilarni musobaqalarga tayyorlash masalasi hozirgi kunda sport tizimida alohida e'tibor talab qilmoqda. Chunki bugungi kunda musobaqalar sonining ortishi, sportchilar o'rtasidagi raqobatning kuchayishi va xalqaro standartlar darajasiga chiqish zaruriyati tayyorgarlik jarayonini yanada ilmiy asoslashni talab etadi.

Voleybol o'yinida har bir texnik elementni to'g'ri bajarish, o'yin tezligini saqlab qolish, hamda jamoaviy o'yin koordinatsiyasini ta'minlash uchun muntazam va tizimli tayyorgarlik zarur. Shuning uchun murabbiylar yosh sportchilar bilan ishlashda ularning jismoniy, ruhiy va taktik imkoniyatlarini uyg'unlashtiruvchi metodik yondashuvlarni qo'llashlari kerak.

Maqsad: yosh voleybolchilarni musobaqalarga tayyorlash jarayonini ilmiy asosda tahlil qilish va uning samaradorligini oshirish yo'llarini aniqlash.

Vazifalar:

1. Yosh voleybolchilarning musobaqa oldi tayyorgarligi tizimini o'rganish;
2. Jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligini aniqlash;
3. Zamonaviy trening metodlarini o'quv mashg'ulotlariga tatbiq etish;



4. Musobaqalardagi natijalar asosida tayyorgarlik tizimini takomillashtirish bo'yicha takliflar ishlab chiqish.

Muhokama. Yosh voleybolchilar bilan ishlashda mashg'ulotlarni rejalashtirishda quyidagi jihatlar muhim o'rin tutadi:

Jismoniy tayyorgarlik: bu bosqichda tezlik, chaqqonlik, sakrovchanlik, kuch va chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar qo'llaniladi. Masalan, sakrash mashqlari, sprint yugurish, "plyometrik" mashqlar va to'p bilan bajariladigan maxsus topshiriqlar.

Texnik tayyorgarlik: uzatish, qabul qilish, zarba berish, blok qo'yish va to'pni o'yinga kiritish texnikasini takomillashtirish asosiy maqsad bo'ladi.

Taktik tayyorgarlik: o'yin jarayonida jamoaviy harakatni muvofiqlashtirish, raqib harakatlariga moslashish, tezkor qarorlar qabul qilish malakasini rivojlantirish zarur.

Psixologik tayyorgarlik: sportchilarning o'ziga ishonchini mustahkamlash, stressga qarshi kurashish va raqobatbardoshlikni oshirish uchun motivatsion mashg'ulotlar, vizualizatsiya va autogen mashqlar o'tkaziladi.

Nazorat va baholash: har bir bosqichda natijalarni tahlil qilish, yuklamalar darajasini to'g'ri taqsimlash hamda sportchilar holatini muntazam monitoring qilish lozim.

Bugungi kunda ko'plab murabbiylar "video tahlil dasturlari, Garmin, Catapult kabi texnologik vositalardan foydalanib, sportchilar harakat faoliyatini aniq o'lchab borish imkoniyatiga ega. Bu esa mashg'ulotlarni individuallashtirish va tayyorgarlik sifatini oshirishga xizmat qiladi.

Xulosa: Yosh voleybolchilarni musobaqalarga tayyorlash murabbiydan yuqori darajadagi pedagogik mahorat, ilmiy yondashuv va individual ishni talab qiladi. Musobaqa oldi tayyorgarlikda jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik elementlari bir-biri bilan uzviy bog'liq holda olib borilishi kerak.

Zamonaviy metodlar, texnologiyalar va sport tahlil vositalaridan samarali foydalanish yosh sportchilarning natijalarini oshirish, ularni xalqaro musobaqalarga tayyorlash imkonini beradi. Shuningdek, sportchilarda irodaviy sifatlar, jamoaviy



mas'uliyat va sport etikasi tuyg'ularini shakllantirish ham ushbu jarayonning muhim tarkibiy qismidir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Mirzaqulov M. "Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi." – Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya universiteti, 2018.
2. Tojiboyev Sh. "Voleybol o'yinining nazariyasi va metodikasi." – Toshkent: O'qituvchi, 2020.
3. Hasanov S. "Sportchilarning psixologik tayyorgarligi." – Toshkent, 2019.
4. Karimov A. "Jismoniy tayyorgarlik asoslari." – Toshkent: Fan va texnologiya, 2021.
5. Nurmatov T. "Sport trenirovkasini rejalashtirish nazariyasi." – Toshkent, 2017.
6. Bompa T. "Periodization of Training." – Toronto, 2015.
7. Verkhoshanskiy T. "Fundamentals of Sports Training." – Moscow, 2016.
8. Sirojiddinovich, Baxodirov Sarvar. "SPORTCHILARNI MUSOBAQA SHAR5OITIDA PSIXOLOGIK TAYYORLASHNING METODIK AHAMIYATI." *Conferencea* (2022): 6-9.
9. Boburjon, Xolmaxmatov, et al. "O'SMIR VA BOLALARDA JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH." *Ta'lim innovatsiyasi va integratsiyasi* 18.5 (2024): 220-222.
10. Axmatkulovna, Elova Sitora. "TA'LIM MUASSASALARIDA O'TKAZILADIGAN JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARINING MUAMMOLARI: 10.53885/edinres. 2022.49. 88.131 Elova Sitora Axmatkulovna Qarshi Davlat Universiteti Pedagogika Instituti Sa'natshunoslik kafedrasida jismoniy tarbiya o'qituvchisi." *Научно-практическая конференция*. 2022.