VOLEYBOL MASHG‘ULOTLARIDA YUKLAMA VA DAM OLISH NISBATINING SPORTCHILARNING ISH QOBILIYATIGA TA’SIRI

Karimova Gulhayo Botirjon qizi
Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti Mustaqil izlanuvchisi, Farg‘ona davlat universiteti, Yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi katta o‘qituvchisi
E-mail: karimovagulhayo1@gmail.com

Annotatsiya. Ushbu maqolada voleybol mashg‘ulotlari jarayonida jismoniy yuklama va dam olish oralig‘ini o‘zaro muvofiqlashtirishning sportchilarning ish qobiliyati, jismoniy tayyorgarligi va texnik harakatlarni bajarish sifatiga ta’siri ilmiy-nazariy jihatdan yoritilgan. Voleybolning o‘ziga xos xususiyatlari, jumladan, takroriy sakrashlar, qisqa masofalarga tezlanishlar, yo‘nalishni tez o‘zgartirish, hujum va himoya harakatlarining almashinib turishi mashg‘ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish zaruratini yuzaga keltiradi. Maqolada yuklamaning hajmi, shiddati, davomiyligi, takrorlanish soni va dam olish oralig‘ining o‘zaro bog‘liqligi tahlil qilinadi. Shuningdek, sportchilarning charchash holatini nazorat qilish, mashg‘ulotdan keyingi tiklanish jarayonlarini baholash hamda individual xususiyatlarga mos yuklama taqsimotidan foydalanish masalalariga e’tibor qaratiladi. Mashg‘ulotlar samaradorligini oshirish maqsadida pedagogik kuzatuv, yurak urish chastotasini nazorat qilish, bajarilgan sakrashlar sonini hisobga olish va sportchining subyektiv charchash darajasini baholash kabi yondashuvlar tavsiya etiladi. Maqola voleybol mashg‘ulotlarini rejalashtirishda yuklama va dam olish nisbatini hisobga olishning nazariy hamda amaliy ahamiyatini ochib berishga qaratilgan.

Kalit so‘zlar: voleybol, mashg‘ulot yuklamasi, dam olish oralig‘i, ish qobiliyati, jismoniy tayyorgarlik, charchash, tiklanish, mashg‘ulot shiddati, yurak urish chastotasi, pedagogik nazorat.

Kirish. Zamonaviy sport mashg‘ulotlari tizimida sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, ularning ish qobiliyatini mashg‘ulot va musobaqalar davomida barqaror saqlash ham muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Sport natijalarining o‘sishi faqat mashqlar miqdorini ko‘paytirish yoki mashg‘ulot shiddatini oshirish bilan belgilanmaydi. Bunda jismoniy yuklamaning mazmuni, davomiyligi, takrorlanish tartibi va dam olish vaqtining to‘g‘ri belgilanishi ham katta ahamiyatga ega. Ayniqsa, tezkorlik, sakrovchanlik, chaqqonlik, kuch va maxsus chidamlilik birgalikda namoyon bo‘ladigan sport turlarida yuklama hamda tiklanish jarayonlarini muvofiqlashtirish zarur.

Voleybol jamoaviy sport turi sifatida o‘yin davomida qisqa muddatli, yuqori tezlikdagi harakatlar va nisbatan tinchroq holatlarning almashinishi bilan tavsiflanadi. O‘yinchi to‘pni qabul qilish, uzatish, hujum zarbasini bajarish, blok qo‘yish va himoyaviy harakatlarni amalga oshirish jarayonida turli jismoniy sifatlarni safarbar etadi. Harakatlar tarkibida takroriy sakrashlar, qisqa tezlanishlar, yonlama siljishlar, keskin to‘xtashlar va yo‘nalishni o‘zgartirishlar mavjud. Shu sababli voleybolchilarning mashg‘ulotlarini tashkil etishda umumiy jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda, o‘yin faoliyatiga xos yuklamalarni ham hisobga olish talab etiladi. Sportchining ish qobiliyati deganda uning muayyan jismoniy va texnik vazifalarni belgilangan sharoitda bajarish imkoniyati tushuniladi. Voleybolda bu tushuncha faqat sportchining uzoq vaqt mashq qilishi bilan cheklanmaydi. U o‘yin davomida kerakli tezlikda harakatlanish, yetarli balandlikda sakrash, to‘p bilan aniq muomala qilish, vaziyatni tez anglash va texnik harakatlar sifatini saqlash qobiliyatini ham o‘z ichiga oladi. Demak, ish qobiliyatini baholashda vaqt ko‘rsatkichi yoki bajarilgan mashqlar soni bilan bir qatorda, harakatlar sifati va texnik aniqlik ham e’tiborga olinishi lozim.

Mashg‘ulot yuklamasi sportchi organizmiga jismoniy mashqlar orqali ko‘rsatiladigan ta’sirni ifodalaydi. Uning samarasi yuklamaning qanchalik katta ekanligigagina emas, balki sportchining tayyorgarlik darajasi, yoshi, individual imkoniyatlari va oldingi mashg‘ulotdan

keyingi tiklanish holatiga ham bog‘liq. Bir xil mashq bir sportchi uchun o‘rtacha, boshqa sportchi uchun esa yuqori yuklama bo‘lishi mumkin. Shuning uchun mashg‘ulot rejasini barcha sportchilarga bir xil miqdorda yuklama berish asosida emas, balki ularning imkoniyatlarini hisobga olgan holda tashkil etish maqsadga muvofiq. Dam olish esa mashg‘ulot jarayonidagi faoliyatdan ajralgan, mustaqil ahamiyatga ega bo‘lmagan vaqt sifatida qaralmasligi kerak. U organizmning keyingi ishga tayyorlanishi, charchashning kamayishi va bajarilgan mashqlar ta’siriga moslashish jarayonlarining muhim tarkibiy qismidir. Dam olishning yetarli bo‘lmasligi keyingi mashqni bajarish sifatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Aksincha, dam olish oralig‘ining haddan tashqari uzayishi ayrim mashqlarda zarur harakat sur’ati va mashg‘ulotning uzluksizligini saqlashni qiyinlashtirishi mumkin. Shu bois dam olish muddati mashqning maqsadi va kutilayotgan fiziologik ta’sirga muvofiq belgilanadi.

Voleybolchilarning mashg‘ulot yuklamasi, charchashi va tiklanishi bo‘yicha olib borilgan ilmiy tadqiqotlarda ichki yuklamani, sportchining subyektiv zo‘riqishini va tashqi yuklama ko‘rsatkichlarini birgalikda kuzatish muhimligi ta’kidlangan. Jumladan, voleybolda mashg‘ulot stressi, nerv-mushak charchashi va umumiy holat o‘rtasidagi munosabatlarni tahlil qilgan tizimli sharhda mashg‘ulotdan keyingi subyektiv zo‘riqishni qayd etish hamda sakrash ko‘rsatkichlarini kuzatish foydali nazorat usullari sifatida ko‘rsatilgan (BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation, 2024).

Shu nuqtayi nazardan, voleybol mashg‘ulotlarida yuklama va dam olish nisbatining sportchilarning ish qobiliyatiga ta’sirini o‘rganish nazariy hamda amaliy ahamiyatga ega. Mazkur maqolaning maqsadi yuklama va dam olishni tashkil etishning asosiy qonuniyatlarini tahlil qilish, voleybol mashg‘ulotlarida ularni muvofiqlashtirish tamoyillarini yoritish va ish qobiliyatini nazorat qilishga doir amaliy tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.

Maqolaning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- mashg‘ulot yuklamasining mazmuni va asosiy tarkibiy qismlarini yoritish;
- yuklama va dam olish oralig‘ining sportchining ish qobiliyatiga ta’sirini tushuntirish;
- voleybolga xos harakatlar asosida mashg‘ulotlarni rejalashtirish xususiyatlarini ko‘rib chiqish;
- charchash va tiklanish holatini baholash usullarini tavsiflash;
- yuklama hamda dam olish nisbatini takomillashtirish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Voleybol mashg‘ulotlarida jismoniy yuklamaning mohiyati va tarkibiy qismlari Jismoniy yuklama sport mashg‘ulotining asosiy boshqariladigan tarkibiy qismlaridan biri hisoblanadi. U mashqlar orqali organizmga tushadigan talablarni ifodalaydi va sportchining jismoniy sifatlarini rivojlantirishga xizmat qiladi. Yuklamaning samarali tashkil etilishi sportchining funksional imkoniyatlarini oshirish, texnik harakatlarni takomillashtirish va musobaqa faoliyatiga tayyorlash imkonini beradi.
Mashg‘ulot yuklamasini tahlil qilishda uning bir nechta tarkibiy qismlarini ajratish mumkin. Bular yuklamaning hajmi, shiddati, davomiyligi, takrorlanish soni, mashqlar o‘rtasidagi tanaffus va umumiy mashg‘ulot zichligidir. Mazkur ko‘rsatkichlar o‘zaro bog‘liq bo‘lib, ulardan birining o‘zgarishi mashg‘ulotning umumiy ta’siriga ham ta’sir ko‘rsatadi.

Yuklama hajmi ma’lum vaqt ichida bajarilgan ishning umumiy miqdorini ifodalaydi. Voleybolda u mashg‘ulot davomiyligi, bajarilgan mashqlar soni, takroriy sakrashlar miqdori, yugurish masofasi, texnik topshiriqlar soni yoki o‘yin mashqlarining davomiyligi orqali ifodalanishi mumkin.
Masalan, sportchining mashg‘ulot davomida bajargan sakrashlari sonini qayd etish tashqi yuklamaning ayrim jihatlarini baholashga yordam beradi. Biroq sakrashlar sonining o‘zi yuklamaning to‘liq tavsifi bo‘la olmaydi, chunki sakrash balandligi, bajarish sur’ati va harakatlar orasidagi dam olish ham muhim hisoblanadi.

Ish qobiliyatiga ta’sirni baholashda bir mashg‘ulot natijasi bilan cheklanib qolmaslik lozim. Sportchining holati kun davomida va mashg‘ulotlar sikli bo‘yicha o‘zgarishi mumkin. Shu sababli muntazam kuzatuvlar, takroriy testlar va mashg‘ulot yuklamasi qaydlarini birgalikda tahlil qilish ko‘proq ma’lumot beradi. Sportchining o‘zini yaxshi his qilishi muhim bo‘lsa-da, bu holat texnik va jismoniy ko‘rsatkichlar bilan ham solishtirilishi kerak.

Sportchilar bilan olib borilgan tadqiqotlarda mashg‘ulot yuklamasi va tiklanish ko‘rsatkichlarini mavsum davomida muntazam qayd etish zarurligi ta’kidlangan. Masalan, professional voleybolchilar ishtirokidagi mavsumiy kuzatuvda subyektiv zo‘riqish, tiklanish holati va sakrash natijalari birgalikda o‘rganilgan (Monitoring Training Load, Recovery, and Performance of Brazilian Professional Volleyball Players During a Season, 2018). Bunday yondashuv mashg‘ulotning tashqi ko‘rinishidan tashqari, sportchi organizmining yuklamaga javobini ham hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi.

Shuni ta’kidlash kerakki, yuklama va dam olish o‘rtasidagi optimal nisbat barcha sportchilar uchun bir xil emas. U yosh, jins, tayyorgarlik darajasi, mashg‘ulot maqsadi, musobaqalar jadvali va avvalgi yuklamalarga bog‘liq. Shuning uchun ilmiy adabiyotlarda keltirilgan tavsiyalarni amaliyotga tatbiq etishda sportchining shaxsiy xususiyatlarini hisobga olish muhimdir.

Voleybolga xos mashg‘ulotlarda yuklama va dam olishni rejalashtirish

Voleybol mashg‘ulotlarini rejalashtirishda umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik tayyorgarlik va o‘yin mashqlarining o‘zaro muvofiqligiga e’tibor beriladi. Ushbu yo‘nalishlarning har biri turlicha yuklama talab qilishi mumkin. Masalan, umumiy chidamlilik mashqlari ko‘proq davomli faoliyatga yo‘naltirilsa, sakrovchanlik va tezkorlik mashqlari yuqori sifatli, qisqa muddatli harakatlarni bajarishni talab etadi. Texnik mashqlarda esa harakatni to‘g‘ri o‘zlashtirish va xatolarni kamaytirish ustuvor bo‘ladi. Shu sababli mashg‘ulotni tashkil etishda quyidagi ketma-ketlikdan foydalanish mumkin:

1. Tayyorlov qismi. Yengil yugurish, bo‘g‘imlarni harakatga keltiruvchi mashqlar, dinamik cho‘zilish va voleybolga xos oddiy harakatlar bajariladi. Yuklama asta-sekin oshirilib, sportchi asosiy qismga tayyorlanadi.

2. Asosiy jismoniy tayyorgarlik qismi. Mashg‘ulot maqsadiga qarab tezkorlik, sakrovchanlik, chaqqonlik yoki kuch sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar tanlanadi. Yuqori shiddatli topshiriqlarda harakat sifati va dam olish oralig‘i nazorat qilinadi.

3. Texnik-taktik qism. To‘pni qabul qilish, uzatish, hujum zarbasi, blok qo‘yish va himoyaviy harakatlar o‘rgatiladi yoki takomillashtiriladi. Charchash darajasi texnik aniqlikka ta’sir ko‘rsata boshlasa, mashqning hajmi, shiddati yoki tanaffusi qayta ko‘rib chiqiladi.

4. O‘yin faoliyatiga yaqin mashqlar. Kichik tarkibli o‘yinlar, belgilangan vaziyatlar va o‘zgaruvchan yo‘nalishdagi topshiriqlar orqali texnik-taktik ko‘nikmalar mustahkamlanadi. Bunda yuklama sportchilarning tayyorgarlik darajasiga moslashtiriladi.

5. Yakuniy qism. Past shiddatli harakatlar, nafasni me’yorlashtirish va mashg‘ulot natijalarini qisqacha tahlil qilish amalga oshiriladi. Sportchilarning umumiy holati va charchash darajasi qayd etilishi mumkin.

Yuqoridagi ketma-ketlik qat’iy va barcha mashg‘ulotlarda o‘zgarmas tartib sifatida qaralmasligi kerak. Mashg‘ulot maqsadi, musobaqa davri va sportchilarning holatiga qarab uning tarkibi o‘zgarishi mumkin. Muhimi, yuqori shiddatli mashqlar sportchi texnik jihatdan to‘g‘ri va xavfsiz bajarishga tayyor bo‘lgan sharoitda tashkil etilishi lozim.

Yuklama va dam olishni rejalashtirishda mashqlar o‘rtasidagi bog‘liqlik ham hisobga olinadi. Masalan, ketma-ket ravishda ko‘p sonli sakrash mashqlari, tezlanishlar va yuqori shiddatli o‘yin topshiriqlarini bajarish pastki oyoq mushaklariga tushadigan umumiy yuklamani oshirishi mumkin. Shu sababli bir mashg‘ulot ichida o‘xshash jismoniy talabga ega topshiriqlarni haddan tashqari ko‘paytirmaslik, zarur hollarda ularning orasiga texnik jihatdan yengilroq yoki boshqa yo‘nalishdagi mashqlarni joylashtirish maqsadga muvofiq.

Haftalik rejalashtirishda ham yuklamaning bir tekis taqsimlanishi har doim eng maqbul variant bo‘lavermaydi. Ayrim kunlarda asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga e’tibor qaratilib, boshqa kunlarda texnik mahorat, taktik fikrlash va tiklanish faoliyatiga ko‘proq vaqt ajratilishi mumkin. Bunda ketma-ket yuqori yuklamali mashg‘ulotlarning soni va ularning sportchining holatiga ta’siri nazorat qilinadi.

Mashg‘ulot yuklamasining bosqichma-bosqich o‘zgarishi muhim tamoyil hisoblanadi. Sportchining tayyorgarligi ortgani sari mashqlar hajmi, murakkabligi yoki shiddati ehtiyotkorlik bilan oshirilishi mumkin. Biroq barcha ko‘rsatkichlarni bir vaqtda keskin oshirish maqsadga muvofiq emas. Yuklama o‘zgartirilganda sportchining javob reaksiyasi kuzatilib, keyingi mashg‘ulotlar shu ma’lumotlar asosida rejalashtirilishi kerak

Sportchilarda charchash va tiklanish jarayonlarini nazorat qilish

Charchash mashg‘ulot yoki musobaqa davomida sportchining ma’lum ishni avvalgi darajadagi sifat va shiddatda bajarish imkoniyatining vaqtincha pasayishi bilan tavsiflanadi. Voleybolda charchash jismoniy, texnik va psixologik ko‘rinishlarda namoyon bo‘lishi mumkin. Jismoniy charchash harakat tezligi yoki sakrash natijasining pasayishi bilan ifodalansa, texnik charchash to‘pni qabul qilish va uzatishdagi xatolar ko‘payishi bilan namoyon bo‘lishi mumkin. Psixologik charchash esa diqqatni jamlash va o‘yin vaziyatlariga tez javob qaytarish qobiliyatining susayishi bilan bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Charchashni nazorat qilish sportchi faoliyatini to‘xtatish yoki yuklamani kamaytirish zaruratini o‘z vaqtida aniqlashga yordam beradi. Biroq uning birgina belgisi asosida xulosa chiqarish to‘g‘ri emas. Masalan, yurak urish chastotasining oshishi mashq shiddati bilan bog‘liq tabiiy javob bo‘lishi mumkin. Shu ko‘rsatkichni sportchining odatdagi javobi, mashq turi va subyektiv holati bilan birgalikda tahlil qilish zarur.

Sportchilarning ish qobiliyatini nazorat qilishda quyidagi usullardan foydalanish mumkin.

Birinchidan, yurak urish chastotasini kuzatish. Yurak urish chastotasi mashg‘ulot oldidan, mashq davomida yoki mashg‘ulotdan keyin o‘lchanishi mumkin. Bu ko‘rsatkich organizmning jismoniy yuklamaga javobini kuzatishga yordam beradi. Biroq yurak urish chastotasi harorat, hissiy holat, uyqu va boshqa omillar ta’sirida ham o‘zgarishi mumkin. Shu sababli u yakka holda sportchining tayyorgarligi yoki tiklanish darajasini to‘liq belgilab bermaydi.

Ikkinchidan, subyektiv zo‘riqish darajasini baholash. Mashg‘ulot tugagach, sportchidan bajarilgan ish qanchalik qiyin bo‘lganini sodda shkala bo‘yicha baholash so‘ralishi mumkin. Bu usul sportchining ichki yuklamani qanday his qilganini qayd etish imkonini beradi. Natijalarni muntazam yig‘ish orqali turli mashg‘ulotlarning sportchiga ta’sirini taqqoslash mumkin.

Uchinchidan, sakrash ko‘rsatkichlarini kuzatish. Voleybolda sakrovchanlik va takroriy sakrashlarni bajarish qobiliyati muhim bo‘lgani uchun sakrash balandligi yoki standart sakrash testidagi natijalar qayd etilishi mumkin. Natijalarni bir xil sharoitda va bir xil usulda o‘lchash zarur. O‘lchovlarning takrorlanuvchanligi natijalarni to‘g‘ri taqqoslashga yordam beradi.

To‘rtinchidan, texnik aniqlikni baholash. To‘pni qabul qilish, uzatish, hujum zarbasi yoki to‘p kiritish mashqlarida muvaffaqiyatli bajarilgan harakatlar va xatolar soni qayd etilishi mumkin. Agar jismoniy yuklama oshishi bilan texnik xatolar muntazam ko‘paysa, mashg‘ulot zichligi va dam olish oralig‘ini qayta ko‘rib chiqish zarurati paydo bo‘lishi mumkin.

Beshinchidan, umumiy holatni qayd etish. Uyqu sifati, mushaklarda og‘riq yoki zo‘riqish hissi, kayfiyat va charchash darajasi haqida qisqa so‘rovlar sportchining kundalik holatini kuzatishda yordam beradi. Bunday ma’lumotlar ayniqsa bir necha kun davomida yuqori yuklamalar bajarilganda foydali bo‘lishi mumkin.

Voleybolchilarning mashg‘ulot stressi va tiklanishini o‘rgangan tizimli sharhda subyektiv zo‘riqish, sakrashlar soni va sakrash ko‘rsatkichlarini birgalikda kuzatish tavsiya etilgan. Mualliflar mavjud nazorat usullarini muntazam qo‘llash mashg‘ulot yuklamasini sportchining holatiga moslashtirishga yordam berishini qayd etganlar (Training stress, neuromuscular fatigue and well-being in volleyball: a systematic review, 2024).

Tiklanishni baholashda mashg‘ulot tugaganidan keyingi holat bilan cheklanib qolmaslik kerak. Sportchining keyingi mashg‘ulotga qanday holatda kelishi, oldingi yuklamadan keyin ish qobiliyati qay darajada tiklangani va texnik topshiriqlarni bajarish sifati ham e’tiborga olinishi lozim. Bir necha ko‘rsatkichning birgalikda yomonlashishi yuklama rejasini qayta ko‘rib chiqish uchun asos bo‘lishi mumkin.

Yuklama va dam olish nisbatini boshqarishda sportchilarning subyektiv fikrini ham hisobga olish maqsadga muvofiq. Mashg‘ulotdan so‘ng sportchidan mashg‘ulotni qanchalik qiyin deb his qilgani so‘ralishi mumkin. Ushbu javoblar mashg‘ulot davomiyligi va tashqi yuklama ko‘rsatkichlari bilan birga tahlil qilinsa, murabbiy sportchi organizmining yuklamaga javobini yaxshiroq tushunishi mumkin. Biroq subyektiv baholash ham boshqa ko‘rsatkichlar bilan birgalikda qo‘llanilishi kerak.

Amaliyotda yuklama va dam olish nisbatini takomillashtirish doimiy kuzatuv va tahlilga asoslanadi. Murabbiy rejalashtirilgan mashqlarni bajartiradi, natijalarni qayd etadi, kutilgan ko‘rsatkichlar bilan amaldagi holatni taqqoslaydi va keyingi mashg‘ulot rejasiga zarur tuzatishlar kiritadi. Shu tarzda mashg‘ulot jarayoni sportchining individual imkoniyatlariga mos ravishda boshqariladi.

Shuningdek, mashg‘ulot yuklamasi va tiklanish bo‘yicha ilmiy manbalarni tahlil qilishda tadqiqot ishtirokchilarining xususiyatlarini hisobga olish lozim. Professional sportchilar bo‘yicha olingan natijalarni o‘smir voleybolchilarga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ko‘chirish mumkin emas. Yosh, tajriba, musobaqa darajasi va mashg‘ulot sharoitidagi farqlar tavsiyalarning amaliy qo‘llanishiga ta’sir qilishi mumkin. Shu sababli ilmiy xulosalarni muayyan sportchilar guruhiga tatbiq etishda ehtiyotkorlik va moslashtirish talab etiladi.

Umuman olganda, yuklama va dam olish nisbatini ilmiy asosda tashkil etish mashg‘ulot jarayonini boshqarishning muhim shartidir. Bunda yuklama ko‘rsatkichlari, sportchining ichki javob reaksiyasi, texnik natijalar va tiklanish holati o‘zaro bog‘liq holda tahlil qilinishi kerak.

Xulosa. Voleybol mashg‘ulotlarida jismoniy yuklama va dam olish oralig‘ini oqilona muvofiqlashtirish sportchilarning ish qobiliyatini rivojlantirish, texnik harakatlar sifatini saqlash va mashg‘ulot jarayonini samarali tashkil etishning muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Voleybolning takroriy sakrashlar, qisqa tezlanishlar, yo‘nalishni o‘zgartirish va tezkor texnik harakatlarga asoslangan xususiyati yuklama taqsimotiga alohida e’tibor qaratishni talab qiladi.

Tahlil shuni ko‘rsatadiki, mashg‘ulot samaradorligi faqat bajarilgan mashqlar hajmi yoki shiddati bilan belgilanmaydi. Yuklama sportchining tayyorgarlik darajasiga mos bo‘lishi, dam olish oralig‘i esa mashqning maqsadiga xizmat qilishi kerak. Tezkorlik va sakrovchanlikni rivojlantirishda har bir urinish sifatini saqlash muhim bo‘lsa, maxsus chidamlilik mashqlarida takroriy harakatlarni belgilangan sifatda bajarish qobiliyatiga e’tibor qaratiladi. Texnik mashqlarda esa charchashning harakat aniqligiga ta’siri kuzatib borilishi lozim. Sportchilarning ish qobiliyatini nazorat qilishda tashqi va ichki yuklama ko‘rsatkichlarini birgalikda qo‘llash maqsadga muvofiq. Mashqlar soni, sakrashlar miqdori va mashg‘ulot davomiyligi kabi tashqi ko‘rsatkichlar yurak urish chastotasi, subyektiv zo‘riqish darajasi, texnik xatolar va tiklanish holati bilan to‘ldirilishi mumkin. Bunday yondashuv murabbiyga yuklamani sportchining individual xususiyatlariga moslashtirish imkonini beradi. Yosh voleybolchilar bilan ishlashda mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish, harakat texnikasini to‘g‘ri shakllantirish va tiklanish uchun yetarli sharoit yaratish ustuvor vazifa bo‘lishi lozim. Yuklama hajmi va shiddatini keskin oshirish o‘rniga, sportchining javob reaksiyasini kuzatish va natijalarga qarab reja tuzatish kiritish maqsadga muvofiqdir. Shunday qilib, voleybol mashg‘ulotlarida yuklama va dam olish nisbatini oqilona tashkil etish sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligini o‘zaro uyg‘un rivojlantirishga xizmat qiladi. Mashg‘ulotni rejalashtirishda sportchining individual imkoniyatlari, harakatlar sifati va tiklanish holatini hisobga olish mashg‘ulot samaradorligini oshirishga qaratilgan ilmiy-amaliy yondashuvning muhim tarkibiy qismi hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Ashurkova S.F. O‘smir voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish. // Sport tadqiqotlari jurnali, 2018. – №3. – B. 350.

2. Karimova, G. (2025). Efficiency of improving the physical training of 13-14 ear old volleyball girls in extracurricular sports training. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 6(05), 92-97.

3. Karimova, G. (2024). O‘qitish jarayonida faol va interaktiv ta’limning asosiy usullaridan foydalanish hamda ularni qo ‘llash shakllari va maqsadlari. Farg'ona davlat universiteti, (2), 15-15.

4. Qodirova M.A. O‘yin chaqqonligini rivojlantirishning amaliy usullari. // Ta’lim va sport, 2022. – №1. – B. 52.