VOLEYBOLDA LIBERO O‘YINCHINING INDIVIDUAL IMKONIYATLARINI OSHIRISH METODIKASI

X.Ismoilova
Jismoniy tarbiya va adaptiv sport nazariyasi kafedrasi o‘qituvchisi
Farg'ona davlat universiteti

ANNOTATSIYA. Mazkur maqolada voleybol sport turida libero o‘yinchining individual imkoniyatlarini rivojlantirish va uning texnik-taktik mahoratini takomillashtirish metodikasi yoritilgan. Libero o‘yinchisining musobaqa faoliyatida to‘pni qabul qilish aniqligi, himoyaviy harakatlarni bajarish tezligi, harakat reaksiyasi, koordinatsion qobiliyatlari, maydondagi vaziyatni oldindan baholash va jamoa bilan hamkorlik qilish ko‘nikmalari muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu qobiliyatlarni rivojlantirishda sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish, maxsus mashqlarni maqsadli tanlash, mashg‘ulot yuklamalarini oqilona rejalashtirish va natijalarni muntazam nazorat qilish zarur. Maqolada libero o‘yinchilarining individual imkoniyatlarini baholash mezonlari, maxsus mashqlarni qo‘llash usullari hamda mashg‘ulot jarayonini takomillashtirishga qaratilgan metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: voleybol, libero, individual imkoniyatlar, texnik tayyorgarlik, taktik mahorat, himoyaviy harakatlar, tezkorlik, koordinatsiya, harakat reaksiyasi, maxsus mashqlar, sport mashg‘uloti.

KIRISH. Zamonaviy voleybolda yuqori sport natijalariga erishish sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, texnik mahorati, taktik fikrlashi va musobaqa sharoitida tezkor qaror qabul qilish qobiliyatiga bevosita bog‘liq. O‘yin jarayonida hujum va himoya harakatlarining tezlashishi, to‘pning yuqori tezlikda harakatlanishi hamda raqib tomonidan turli taktik usullarning qo‘llanilishi har bir o‘yinchidan o‘z vazifasini yuqori darajada bajarishni talab qiladi. Shu nuqtayi nazardan, jamoaning himoya tizimida muhim o‘rin tutuvchi libero o‘yinchining individual imkoniyatlarini rivojlantirish dolzarb ilmiy-uslubiy masalalardan biri hisoblanadi.

Libero voleybol jamoasida asosan himoyaviy harakatlarni bajarishga ixtisoslashgan o‘yinchi bo‘lib, uning asosiy vazifalari xizmat to‘plarini qabul qilish, raqib hujumlaridan keyin to‘pni o‘yinda saqlab qolish, himoyaviy harakatlarni muvofiqlashtirish va hujumni tashkil etish uchun qulay sharoit yaratish bilan bog‘liq. Ushbu vazifalarni samarali bajarish uchun libero nafaqat yuqori darajadagi texnik tayyorgarlikka, balki tezkorlik, chaqqonlik, muvozanat, koordinatsiya va maxsus chidamlilik kabi jismoniy sifatlarga ham ega bo‘lishi lozim.

Libero o‘yinchining individual imkoniyatlari uning tabiiy jismoniy xususiyatlari, o‘zlashtirilgan texnik ko‘nikmalari, harakat tajribasi, psixologik barqarorligi va o‘yin vaziyatlarini tahlil qilish qobiliyati bilan belgilanadi. Shu sababli barcha sportchilarga bir xil mashqlar va yuklamalarni qo‘llash har doim ham kutilgan natijani bermaydi. Mashg‘ulot jarayonida har bir o‘yinchining kuchli va rivojlantirilishi lozim bo‘lgan jihatlarini aniqlash hamda shunga mos individual tayyorgarlik dasturini ishlab chiqish maqsadga muvofiq.

Mavzuning dolzarbligi libero o‘yinchilarning individual xususiyatlariga moslashtirilgan mashg‘ulot metodikasini takomillashtirish, texnik xatolarni kamaytirish va himoyaviy harakatlar samaradorligini oshirish zarurati bilan belgilanadi.

Maqolaning maqsadi — voleybolda libero o‘yinchining individual imkoniyatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashg‘ulot metodikasini nazariy jihatdan asoslash va amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Maqolaning asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- libero o‘yinchining individual imkoniyatlarini belgilovchi omillarni aniqlash;
- uning texnik, jismoniy va taktik tayyorgarligiga qo‘yiladigan talablarni tahlil qilish;

- individual tayyorgarlikni rivojlantirishga yo‘naltirilgan maxsus mashqlarni tizimlashtirish;
- mashg‘ulot samaradorligini baholash mezonlari va metodik tavsiyalarni ishlab chiqish.

ADABIYOTLAR TAHLILI. Voleybolchilarning individual imkoniyatlarini rivojlantirish, texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish va mashg‘ulot jarayonini individuallashtirish masalalari sport mashg‘ulotlari nazariyasining muhim yo‘nalishlaridan hisoblanadi. Ushbu masalalarni o‘rganishda voleybol texnikasi, jismoniy tayyorgarlik, sportchining funksional imkoniyatlari va musobaqa faoliyatiga oid ilmiy-uslubiy manbalar muhim ahamiyatga ega.

J. M. Reeser va R. Bahr tomonidan tahrir qilingan Volleyball: Handbook of Sports Medicine and Science asarida voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi, sport faoliyatiga xos yuklamalar va jarohatlarning oldini olish masalalari yoritilgan. Ushbu manbadagi yondashuvlar libero o‘yinchining tayyorgarligini tashkil etishda jismoniy imkoniyatlar, harakat faoliyati va mashg‘ulot xavfsizligini hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi.

T.O.Bompa va C.Buzzichelli sport mashg‘ulotlarini davrlashtirish va rejalashtirishga oid ilmiy qarashlarida sportchining tayyorgarlik darajasi, mashg‘ulot yuklamasi hamda tiklanish jarayonini o‘zaro muvofiqlashtirishga alohida e’tibor qaratadilar. Mazkur yondashuvlarni libero tayyorgarligida qo‘llash orqali individual mashqlarni sportchining jismoniy va texnik imkoniyatlariga moslashtirish mumkin.

A. Papageorgiou va W. Spitzley tomonidan tayyorlangan Handbook for Competitive Volleyball asarida musobaqaviy voleybolning texnik va taktik jihatlari yoritilgan. Voleybolchilarning o‘yin mahoratini rivojlantirishda texnik ko‘nikmalarni o‘yin vaziyatlari bilan bog‘lash, harakatlarni takrorlash va ularni musobaqa sharoitida qo‘llash muhim hisoblanadi. Libero uchun bu, ayniqsa, to‘pni qabul qilish va himoyaviy harakatlarni bajarishda dolzarbdir.

Xalqaro voleybol federatsiyasining rasmiy qoidalari liberoning o‘yindagi vazifalari va faoliyatiga tegishli talablarni belgilaydi. Ushbu qoidalarni o‘rganish individual tayyorgarlik dasturini libero faoliyatining amaliy talablariga muvofiq shakllantirish imkonini beradi.

Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatadiki, libero o‘yinchining individual imkoniyatlarini oshirishda faqat jismoniy sifatlarni rivojlantirish yetarli emas. Bunda texnik mahorat, harakat reaksiyasi, fazoviy mo‘ljal olish, taktik fikrlash va psixologik barqarorlikni kompleks rivojlantirish zarur.

Shu bilan birga, libero o‘yinchilarga xos individual mashg‘ulot dasturlarini ishlab chiqish, ularning samaradorligini aniq mezonlar orqali baholash va mashg‘ulot mazmunini olingan natijalarga muvofiq o‘zgartirib borish masalalari amaliy tadqiqotlar uchun muhim yo‘nalish bo‘lib qolmoqda.

METODOLOGIYA. Tadqiqot metodologiyasi sport mashg‘ulotlari nazariyasi, voleybol texnikasi va individual tayyorgarlik tamoyillariga asoslanadi. Maqolada ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, mashqlarni tasniflash va metodik tavsiyalar ishlab chiqish usullaridan foydalanildi. Quyida taklif etilayotgan metodika amaliy mashg‘ulotlarda qo‘llash va keyinchalik pedagogik tajriba orqali tekshirish uchun mo‘ljallangan.

1. Libero o‘yinchining individual imkoniyatlarini aniqlash

Individual tayyorgarlikni tashkil etishdan oldin sportchining mavjud imkoniyatlarini baholash zarur. Buning uchun quyidagi yo‘nalishlar bo‘yicha nazorat olib borish tavsiya etiladi:

Jismoniy tayyorgarlik: qisqa masofaga tez siljish, chaqqonlik, koordinatsiya va maxsus chidamlilik.

Texnik tayyorgarlik: to‘pni pastdan qabul qilish, xizmat to‘plarini qabul qilish va himoyaviy harakatlarni bajarish aniqligi.

Taktik tayyorgarlik: raqib harakatlarini kuzatish, to‘p yo‘nalishini oldindan baholash va himoyaviy joylashuvni to‘g‘ri tanlash.

Psixologik tayyorgarlik: diqqatni jamlash, xatolardan keyin o‘yinga qayta moslashish va musobaqa bosimida qaror qabul qilish.

Koordinatsion tayyorgarlik: gavda muvozanatini saqlash, oyoq va qo‘l harakatlarini muvofiqlashtirish.

Baholash natijalari asosida har bir sportchining kuchli tomonlari va rivojlantirish zarur bo‘lgan ko‘nikmalari aniqlanadi. Masalan, to‘pni qabul qilish texnikasi yaxshi, ammo harakat reaksiyasi sust bo‘lgan sportchi uchun tezkor siljish va signalga javob berish mashqlariga ko‘proq e’tibor qaratiladi.

2. Individual imkoniyatlarni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar

Mashqlarni tanlashda sportchining individual xususiyatlari va tayyorgarlik darajasi hisobga olinadi. Mashqlar dastlab sodda sharoitda bajarilib, keyinchalik murakkablashtiriladi. Texnik xatolar ko‘payganida yuklama kamaytiriladi yoki mashqning bajarilish sharoiti soddalashtiriladi.

3. Individual mashg‘ulotlarni tashkil etish bosqichlari

Birinchi bosqich — diagnostika va rejalashtirish.

Sportchining jismoniy va texnik tayyorgarligi dastlabki testlar orqali baholanadi. Natijalar asosida individual maqsadlar belgilanadi. Masalan, to‘pni qabul qilish aniqligini yaxshilash, himoyaviy siljishlarda texnik xatolarni kamaytirish yoki harakat reaksiyasini rivojlantirish ustuvor vazifa qilib olinadi.

Ikkinchi bosqich — alohida qobiliyatlarni rivojlantirish.

Ushbu bosqichda sportchining aniqlangan ehtiyojlariga mos mashqlar bajariladi. Jismoniy imkoniyatlari yetarli bo‘lmagan o‘yinchi uchun koordinatsiya va tezkorlik mashqlari, texnik xatolari ko‘p uchraydigan o‘yinchi uchun esa to‘pni qabul qilish va uni aniq yo‘naltirish mashqlari ustuvor bo‘lishi mumkin.

Uchinchi bosqich — kompleks tayyorgarlik.

Alohida rivojlantirilgan qobiliyatlar birlashtirilib, murakkab o‘yin vaziyatlarida qo‘llanadi. Masalan, sportchi signal asosida yon tomonga siljiydi, to‘pni qabul qiladi va uni belgilangan nishonga yo‘naltiradi. Bunday mashqlar jismoniy va texnik imkoniyatlarning o‘zaro uyg‘unlashuviga xizmat qiladi.

To‘rtinchi bosqich — nazorat va tuzatish.

Dastlabki ko‘rsatkichlar yakuniy nazorat natijalari bilan taqqoslanadi. Sportchining rivojlanish dinamikasi asosida mashqlar mazmuni, takrorlar soni va yuklama darajasiga o‘zgartirishlar kiritiladi.

4. Mashg‘ulot yuklamasini individuallashtirish

Libero o‘yinchilarning individual imkoniyatlarini rivojlantirishda yuklamani boshqarish muhim ahamiyatga ega. Mashqlar hajmi va jadalligi sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi, mashg‘ulot tajribasi va tiklanish holatiga muvofiq belgilanadi.

Mashg‘ulot davomida quyidagi qoidalarga rioya qilish tavsiya etiladi:

Mashg‘ulotni umumiy va maxsus tayyorlov mashqlari bilan boshlash.

Tezkorlik va koordinatsiya mashqlarini texnik topshiriqlar bilan uyg‘unlashtirish.

Murakkab mashqlarga faqat asosiy texnik ko‘nikmalar yetarli darajada shakllangandan keyin o‘tish.

Har bir mashqdan keyin texnik bajarilish sifatini tahlil qilish.

Charchoq belgilari va texnik xatolar ko‘payganda yuklamani moslashtirish.

Mazkur yondashuv mashg‘ulotning sportchi imkoniyatlariga mosligini ta’minlash va texnik mahoratni sifatli rivojlantirishga yordam beradi.

1-jadval.

Libero o‘yinchining individual tayyorgarligini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar

Mashq turi	Bajarish metodikasi	Asosiy yo‘nalish
Signal asosida siljish	Murabbiy ko‘rsatgan yo‘nalishga tez harakatlanish	Harakat reaksiyasi

Ko‘p yo‘nalishli siljish	Voleybol holatida o‘ngga, chapga, oldinga va orqaga siljish	Chaqqonlik va koordinatsiya
Nishonga qabul qilish	Turli masofadan yuborilgan to‘pni belgilangan hududga yo‘naltirish	Texnik aniqlik
Past to‘plarni qabul qilish	Pastga yo‘naltirilgan to‘plarga o‘z vaqtida chiqish va qabul qilish	Himoyaviy mahorat
Kutilmagan yo‘nalishdagi to‘p	Murabbiy to‘pni turli yo‘nalishlarga yuboradi, sportchi vaziyatga moslashadi	Idrok va qaror qabul qilish
Ketma-ket himoya	Turli yo‘nalishlarda yuborilgan bir nechta to‘pni ketma-ket qaytarish	Maxsus chidamlilik
O‘yin vaziyatini modellashtirish	Xizmat to‘pini qabul qilish yoki raqib hujumidan himoyalanish vaziyatini takrorlash	Texnik-taktik tayyorgarlik

Natijalar tahlili. Ilmiy-uslubiy manbalar tahlili hamda ishlab chiqilgan metodik yondashuv libero o‘yinchining individual imkoniyatlarini rivojlantirishda kompleks va tabaqalashtirilgan tayyorgarlikning muhimligini ko‘rsatadi. Taklif etilgan metodikaning asosiy xususiyati sportchining mavjud tayyorgarligini baholash, individual maqsadlarni belgilash, mos mashqlarni tanlash va natijalarni muntazam nazorat qilishdan iborat.

Birinchidan, individual diagnostika mashg‘ulot jarayonini maqsadli tashkil etish imkonini beradi. Sportchilarning texnik va jismoniy imkoniyatlari bir xil bo‘lmagani sababli mashg‘ulotdagi ustuvor vazifalar ham farqlanishi mumkin. Dastlabki nazorat natijalari murabbiyga sportchining qaysi qobiliyatlarini rivojlantirishga ko‘proq e’tibor qaratish lozimligini aniqlashda yordam beradi.

Ikkinchidan, maxsus mashqlarni individual ehtiyojlarga moslashtirish texnik tayyorgarlikni takomillashtirishning muhim shartidir. To‘pni qabul qilish aniqligi past bo‘lgan o‘yinchi uchun nishonga qabul qilish va to‘p yo‘nalishini boshqarish mashqlari, harakat reaksiyasi sust bo‘lgan o‘yinchi uchun esa signal asosida siljish va kutilmagan yo‘nalishdagi to‘plarga javob berish mashqlari ustuvor bo‘lishi mumkin.

Uchinchidan, jismoniy va texnik tayyorgarlikni birgalikda rivojlantirish libero o‘yinchisining o‘yin faoliyatiga mos ko‘nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi. Masalan, sportchi avval belgilangan yo‘nalishda siljib, so‘ng to‘pni qabul qilishi va uni aniq yo‘naltirishi orqali bir vaqtning o‘zida tezkorlik, koordinatsiya va texnik mahoratini namoyon etadi.

To‘rtinchidan, mashg‘ulot samaradorligini baholashda aniq va takror o‘lchash mumkin bo‘lgan ko‘rsatkichlardan foydalanish lozim. Quyidagi mezonlar tavsiya etiladi:

to‘pni qabul qilish aniqligi;
belgilangan hududga yo‘naltirilgan to‘plar ulushi;
harakat reaksiyasi va siljish tezligi;
himoyaviy harakatlardagi texnik xatolar soni;
o‘yin vaziyatlarida to‘g‘ri joylashish va sheriklar bilan hamkorlik;
takroriy mashqlarda texnik sifatni saqlab qolish qobiliyati.

Beshinchidan, individual tayyorgarlik natijalarini ishonchli baholash uchun dastlabki va yakuniy testlar bir xil sharoitda o‘tkazilishi lozim. Bunda to‘plarning yo‘nalishi, tezligi, test davomiyligi, baholash mezonlari va sportchining mashg‘ulot sharoitlari imkon qadar bir xil saqlanadi. Natijalarni taqqoslash sportchining individual rivojlanish dinamikasini aniqlashga imkon beradi.

Shuni ta’kidlash kerakki, mazkur maqolada keltirilgan metodika nazariy tahlil va metodik tavsiyalarga asoslangan. Uning amaliy samaradorligini ilmiy jihatdan tasdiqlash uchun libero o‘yinchilari ishtirokida pedagogik tajriba o‘tkazish, nazorat va tajriba guruhlari natijalarini taqqoslash hamda statistik tahlilni amalga oshirish zarur.

XULOSA. Voleybolda libero o‘yinchining individual imkoniyatlarini oshirish uning jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarligini o‘zaro uyg‘un rivojlantirishni talab qiladi.

Libero faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlari mashg‘ulot jarayonida to‘pni qabul qilish aniqligi, himoyaviy harakatlar tezligi, koordinatsiya va vaziyatni oldindan baholash qobiliyatiga alohida e’tibor qaratishni taqozo etadi.

Tadqiqot asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

Libero o‘yinchining individual imkoniyatlarini rivojlantirish mashg‘ulotni dastlabki diagnostika natijalariga asoslangan holda rejalashtirishdan boshlanishi kerak.

Maxsus mashqlar sportchining individual ehtiyojlari, texnik tayyorgarligi va jismoniy imkoniyatlariga muvofiq tanlanishi lozim.

Harakat reaksiyasi, koordinatsiya, tezkorlik va to‘pni qabul qilish mashqlarini o‘zaro uyg‘unlashtirish mashg‘ulot jarayonini o‘yin talablariga yaqinlashtiradi.

Individual mashg‘ulotlarda yuklamani boshqarish, dam olish oralig‘ini to‘g‘ri belgilash va texnik xatolarni muntazam tahlil qilish zarur.

Libero tayyorgarligi samaradorligini baholashda to‘pni qabul qilish aniqligi, harakat reaksiyasi, himoyaviy harakatlar sifati va taktik qarorlarning to‘g‘riligidan foydalanish maqsadga muvofiq.

Taklif etilgan metodikaning samaradorligini tasdiqlash uchun pedagogik tajriba va statistik tahlil asosida qo‘shimcha ilmiy tadqiqotlar olib borish talab etiladi.

Umuman olganda, libero o‘yinchining individual imkoniyatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan, muntazam nazorat va individual yondashuvga asoslangan mashg‘ulot metodikasi uning himoyaviy mahoratini takomillashtirish uchun nazariy-amaliy asos yaratadi. Ushbu yondashuvdan sport maktablari, voleybol klublari va oliy ta’lim muassasalaridagi voleybol mashg‘ulotlarini tashkil etishda foydalanish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Reeser J. M., Bahr R. (eds.). Volleyball: Handbook of Sports Medicine and Science. Oxford: Blackwell Publishing, 2003.
2. Bompa T. O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.
3. Papageorgiou A., Spitzley W. Handbook for Competitive Volleyball. Aachen: Meyer & Meyer Sport, 2003.