VOLEYBOLDA LIBERO O‘YINCHILARNI TAYYORLASHDA MAXSUS MASHQLARDAN FOYDALANISH METODIKASI

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

Annotatsiya. Mazkur maqolada voleybol sport turida libero o‘yinchilarni tayyorlash jarayonida maxsus jismoniy va texnik mashqlardan foydalanish metodikasining nazariy hamda amaliy jihatlari yoritilgan. Libero o‘yinchisining musobaqa faoliyatida to‘pni qabul qilish, himoyaviy harakatlarni bajarish, maydonda tezkor siljish, vaziyatni oldindan baholash va sheriklari bilan samarali hamkorlik qilish qobiliyatlari muhim ahamiyat kasb etadi. Shu sababli mashg‘ulotlarni tashkil etishda o‘yinchining individual xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi, harakat reaksiyasi va texnik mahoratini hisobga olish zarur. Maqolada libero o‘yinchilar uchun mo‘ljallangan maxsus mashqlar tasnifi, ularni mashg‘ulot jarayoniga bosqichma-bosqich kiritish, mashqlar yuklamasini boshqarish hamda texnik harakatlar samaradorligini baholashga doir metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: voleybol, libero, maxsus mashqlar, texnik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, to‘pni qabul qilish, himoya, harakat reaksiyasi, tezkorlik, koordinatsiya, mashg‘ulot metodikasi.

Kirish. Zamonaviy voleybolda sportchilarning individual texnik mahorati, jismoniy tayyorgarligi va taktik vaziyatlarga tezkor moslashish qobiliyati musobaqa natijalarini belgilovchi muhim omillardan hisoblanadi. O‘yin jarayonining jadallashuvi, zarbalarning kuchayishi va raqib hujumlarining turli yo‘nalishlarda tashkil etilishi himoya chizig‘ida faoliyat olib boruvchi o‘yinchilardan yuqori darajadagi maxsus tayyorgarlikni talab qiladi. Mazkur vazifalarni bajarishda libero o‘yinchisining o‘rni alohida ahamiyatga ega.

Libero — voleybol jamoasining asosan himoyaviy harakatlarni bajarishga ixtisoslashgan o‘yinchisi bo‘lib, uning faoliyati raqib hujumlaridan keyin to‘pni nazorat qilish, xizmat to‘plarini qabul qilish, himoyadagi to‘plarni maydonda saqlab qolish va hujumni tashkil etish uchun qulay sharoit yaratish bilan bog‘liq. Libero faoliyatidagi xatolar ko‘pincha jamoaning keyingi hujum harakatlariga ham ta’sir ko‘rsatadi. Shu bois ushbu o‘yinchilarni tayyorlashda umumiy mashg‘ulotlar bilan bir qatorda ularning o‘yin vazifalariga moslashtirilgan maxsus mashqlardan foydalanish zarur.

Libero o‘yinchilarni tayyorlash metodikasining dolzarbligi shundaki, himoyaviy harakatlar faqatgina jismoniy tezkorlik bilan cheklanmaydi. Ular ko‘rish orqali axborotni qabul qilish, to‘p uchish trayektoriyasini aniqlash, raqibning hujum yo‘nalishini baholash, muvozanatni saqlash va qisqa vaqt ichida to‘g‘ri texnik harakatni tanlash kabi o‘zaro bog‘liq ko‘nikmalarni ham talab qiladi.

Mashg‘ulotlarda maxsus mashqlardan maqsadli foydalanish libero o‘yinchilarining texnik harakatlarini takomillashtirish, himoyadagi ishonchliligini oshirish va o‘yin vaziyatlariga mos ravishda harakatlanish qobiliyatini rivojlantirishga xizmat qiladi. Bunda mashqlar mazmuni sportchining tayyorgarlik bosqichi, yoshi, individual imkoniyatlari hamda musobaqa talablariga muvofiq tanlanishi lozim.

Maqolaning maqsadi — voleybolda libero o‘yinchilarni tayyorlashda maxsus mashqlardan foydalanishning samarali metodik yo‘llarini asoslash, mashqlar majmuasini tizimlashtirish va ularni mashg‘ulot jarayoniga tatbiq etish bo‘yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqish.

Maqolaning vazifalari:

libero o‘yinchilarining texnik va jismoniy tayyorgarligiga qo‘yiladigan talablarni tahlil qilish;

- maxsus mashqlarning mazmuni va yo‘nalishlarini aniqlash;

- mashqlarni bajarish ketma-ketligi hamda yuklamani boshqarish tamoyillarini yoritish;
- tayyorgarlik samaradorligini baholash mezonlarini tavsiya etish.

Adabiyotlar tahlili. Voleybolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish, himoyaviy harakatlarni rivojlantirish va maxsus mashqlardan foydalanish masalalari sport pedagogikasi hamda sport mashg‘ulotlari nazariyasida muhim yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Ushbu yo‘nalishda olib borilgan ilmiy-uslubiy ishlar sportchilarning texnik mahoratini rivojlantirishda mashqlarni maqsadli tanlash, harakatlarni takrorlash, o‘yin sharoitiga yaqinlashtirish va individual xususiyatlarni hisobga olish zarurligini ko‘rsatadi.

D.A.Bompa va C.Buzzichelli tomonidan ishlab chiqilgan sport mashg‘ulotlarini davrlashtirishga oid yondashuvlar jismoniy tayyorgarlikni rejalashtirish, mashg‘ulot yuklamasini boshqarish va sportchining tayyorgarlik holatini hisobga olishda nazariy asos bo‘lib xizmat qiladi. Ushbu yondashuvlarni libero tayyorgarligiga tatbiq etishda tezkorlik, koordinatsiya, maxsus chidamlilik va texnik mahoratni o‘zaro bog‘liq holda rivojlantirish maqsadga muvofiq.

Xalqaro voleybol federatsiyasi (FIVB) tomonidan belgilangan o‘yin qoidalarida liberoning maydondagi vazifalari va o‘yin jarayonidagi cheklovlari ko‘rsatilgan. Mazkur talablarni bilish maxsus mashqlar mazmunini o‘yinchining real musobaqa faoliyatiga moslashtirish imkonini beradi.

Adabiyotlar tahlili asosida shuni ta’kidlash mumkinki, libero o‘yinchilarni tayyorlashda maxsus mashqlarni alohida-alohida qo‘llash bilan cheklanib qolmasdan, ularni texnik, jismoniy, idrok etish va taktik tayyorgarlik bilan uyg‘unlashtirish zarur. Shu bilan birga, mashqlar majmuasining samaradorligini aynan libero o‘yinchilarida tajriba orqali tekshirish, individual natijalarni qiyoslash va mashg‘ulot metodikasini muntazam takomillashtirish muhim ilmiy-amaliy vazifa hisoblanadi.

Metodologiya. Tadqiqot metodologiyasi libero o‘yinchilarining musobaqa faoliyatiga xos talablarni tahlil qilish, maxsus mashqlarni tizimlashtirish va ularni mashg‘ulot jarayoniga bosqichma-bosqich joriy etish tamoyillariga asoslanadi. Maqolada nazariy tahlil, ilmiy-uslubiy manbalarni o‘rganish, mashqlarni pedagogik jihatdan tasniflash va metodik tavsiyalar ishlab chiqish usullaridan foydalanildi.

1. Libero o‘yinchilar uchun maxsus mashqlarni tanlash tamoyillari

Maxsus mashqlarni tanlashda quyidagi tamoyillarga amal qilish tavsiya etiladi:

Maqsadga yo‘naltirilganlik: mashq libero faoliyatidagi aniq ko‘nikmani, masalan, to‘pni qabul qilish yoki himoyaviy siljishni rivojlantirishi kerak.

Izchillik: mashqlar oddiy harakatlardan murakkab va o‘yin sharoitiga yaqin vaziyatlarga qarab tashkil etiladi.

Individual yondashuv: sportchining tayyorgarlik darajasi, harakat tezligi va texnik xatolari hisobga olinadi.

O‘zgaruvchanlik: mashqlarda to‘pning yo‘nalishi, tezligi, uzatish masofasi va boshlang‘ich holati o‘zgartirib boriladi.

Nazorat va teskari aloqa: bajarilgan harakatlar natijasi kuzatiladi, xatolar aniqlanadi va zarur tuzatishlar kiritiladi.

2. Libero o‘yinchilar uchun maxsus mashqlar majmuasi

1-jadval. Libero o‘yinchilarni tayyorlashga mo‘ljallangan maxsus mashqlar

Mashq yo‘nalishi	Mashq mazmuni	Rivojlantiriladigan sifat
Harakat reaksiyasi	Murabbiyning ko‘rish yoki ovozli signali bo‘yicha belgilangan tomonga tez siljish	Reaksiya tezligi
Himoyaviy siljish	Voleybol holatida o‘ngga, chapga, oldinga va orqaga harakatlanish	Tezkorlik va koordinatsiya
To‘pni qabul qilish	Murabbiy turli yo‘nalish va tezlikda yuborgan to‘plarni pastdan qabul qilish	Qabul qilish texnikasi

Past to‘plarni qaytarish	Pastga yo‘naltirilgan to‘plarga o‘z vaqtida chiqish va ularni sherigiga yo‘naltirish	Himoyaviy mahorat
Reaksiya va qabul uyg‘unligi	Signal berilgandan so‘ng siljib, to‘pni qabul qilish	Tezkorlik va texnik aniqlik
Ko‘p yo‘nalishli himoya	Ketma-ket turli yo‘nalishlarga yuborilgan to‘plarni qaytarish	Maxsus chidamlilik
Jamoaviy himoya	Ikki yoki uch o‘yinchi ishtirokida to‘plarni qabul qilish va maydonda o‘zaro harakatlanish	Hamkorlik va taktik tushuncha

Jadvaldagi mashqlar sportchilarning tayyorgarlik darajasi va mashg‘ulot maqsadiga qarab moslashtiriladi. Mashqlar davomiyligi, takrorlar soni va dam olish oralig‘i barcha sportchilar uchun bir xil belgilanmasdan, ularning texnik aniqligi hamda jismoniy holatiga qarab boshqarilishi lozim.

3. Mashqlarni bosqichma-bosqich tashkil etish

Birinchi bosqich — tayanch texnik ko‘nikmalarni shakllantirish.

Bu bosqichda libero o‘yinchisining himoyaviy turish holati, oyoqlarni to‘g‘ri joylashtirish, muvozanatni saqlash, pastdan to‘p qabul qilish va dastlabki siljish ko‘nikmalari takomillashtiriladi. Mashqlar avval nisbatan qulay sharoitda, to‘pning yo‘nalishi va tezligi oldindan ma’lum bo‘lgan vaziyatlarda bajariladi.

Ikkinchi bosqich — harakat reaksiyasi va texnik aniqlikni rivojlantirish.

Mazkur bosqichda murabbiy to‘pni turli yo‘nalishlarga yuboradi, sportchi esa uning uchish trayektoriyasini aniqlab, mos holatni egallaydi va to‘pni qabul qiladi. Mashqlarni murakkablashtirish uchun to‘pning yo‘nalishi, masofasi va tezligi o‘zgartiriladi. Bunda tezlikni oshirish texnik bajarilish sifatining pasayishiga olib kelmasligi kerak.

Uchinchi bosqich — o‘yin sharoitidagi maxsus tayyorgarlik.

Ushbu bosqichda xizmat to‘plarini qabul qilish, raqib hujumlaridan keyin to‘pni himoyada saqlab qolish va sheriklar bilan hamkorlikda harakatlanish mashqlari qo‘llaniladi. Mashg‘ulotlar kichik guruhlar, shartli o‘yin vaziyatlari va nazorat o‘yinlari shaklida tashkil etilishi mumkin.

To‘rtinchi bosqich — nazorat va individual tuzatish.

Sportchining qabul qilish aniqligi, noto‘g‘ri siljishlar soni, himoyaviy harakatlarga javob berish tezligi va murabbiy topshirig‘ini bajarish sifati baholanadi. Olingan natijalar asosida keyingi mashg‘ulotlar mazmuni belgilanadi.

Natijalar tahlili. Maqolada o‘rganilgan ilmiy-uslubiy yondashuvlar va ishlab chiqilgan mashqlar tasnifi libero o‘yinchilarni tayyorlashda maxsus mashqlarni maqsadli va tizimli tashkil etish zarurligini asoslaydi. Taklif etilgan metodik yondashuvning asosiy xususiyati jismoniy, texnik va idrok etish bilan bog‘liq ko‘nikmalarni o‘zaro uyg‘un holda rivojlantirishdan iborat.

Birinchidan, harakat reaksiyasini rivojlantiruvchi mashqlar libero o‘yinchisining maydondagi o‘zgaruvchan vaziyatlarga moslashishini takomillashtirishga yo‘naltiriladi. Murabbiy signali yoki to‘pning kutilmagan yo‘nalishi asosida bajariladigan mashqlar sportchidan axborotni tez qabul qilish, harakat yo‘nalishini tanlash va tegishli texnik usulni qo‘llashni talab qiladi. Bunday mashqlarning natijadorligi faqat harakat tezligi bilan emas, balki to‘g‘ri qaror qabul qilish va harakatni sifatli bajarish bilan ham baholanishi kerak.

Ikkinchidan, to‘pni qabul qilishga qaratilgan maxsus mashqlar libero faoliyatining asosiy texnik tarkibiy qismini takomillashtirishga xizmat qiladi. To‘pni qabul qilishda qo‘llarning to‘g‘ri holati, gavda muvozanati, oyoqlar faoliyati va to‘pni kerakli yo‘nalishga uzatish o‘zaro bog‘liq holda namoyon bo‘ladi. Shu sababli texnik mashqlarni faqat bir joyda turib bajarish bilan cheklamasdan, siljishdan keyingi qabul qilish, past to‘plarga chiqish va turli yo‘nalishlardan kelayotgan to‘plarni qaytarish bilan to‘ldirish maqsadga muvofiq.

Uchinchidan, himoyaviy siljish va koordinatsiya mashqlarining ahamiyati yuqori. Libero o‘yinchisi to‘pga yetib borish uchun qisqa masofada tez harakatlanishi, zarur holatda tana muvozanatini saqlashi va keyingi texnik harakatga tayyor turishi kerak. Shuning uchun oldinga,

orqaga va yon tomonlarga siljish mashqlarini to‘p bilan bajariladigan topshiriqlar bilan birlashtirish mashg‘ulotning o‘yin faoliyatiga yaqinligini oshiradi.

Xulosa. Voleybolda libero o‘yinchilarni tayyorlashda maxsus mashqlardan foydalanish texnik mahoratni, jismoniy tayyorgarlikni va o‘yin vaziyatlariga tezkor moslashish qobiliyatini rivojlantirishning muhim metodik yo‘nalishi hisoblanadi. Libero o‘yinchisining musobaqa faoliyati to‘pni qabul qilish, himoyaviy siljish, harakat reaksiyasi, muvozanat va jamoaviy hamkorlik kabi ko‘nikmalarning o‘zaro uyg‘unligiga asoslanadi.

Tahlillar asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

- Libero o‘yinchilar uchun maxsus mashqlar ularning maydondagi asosiy vazifalariga mos ravishda tanlanishi, umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari bilan uyg‘unlashtirilishi lozim.
- Mashg‘ulotlarni oddiy texnik harakatlardan boshlash, keyinchalik harakat reaksiyasi, turli yo‘nalishdagi to‘plarni qabul qilish va o‘yin sharoitiga yaqin kompleks mashqlarga o‘tish maqsadga muvofiq.
- Maxsus mashqlarni bajarishda tezlik bilan bir qatorda texnik aniqlik, muvozanat va to‘g‘ri qaror qabul qilish sifatiga ham e’tibor qaratish zarur.
- Mashg‘ulot yuklamasi sportchining yoshi, tayyorgarlik darajasi, individual imkoniyatlari va tiklanish holatiga muvofiq boshqarilishi kerak.
- Umuman olganda, libero o‘yinchilarni tayyorlashda maxsus mashqlarning tizimli, izchil va individual yondashuv asosida qo‘llanilishi mashg‘ulot jarayonini takomillashtirish uchun metodik asos yaratadi. Mazkur yondashuvni muntazam nazorat va tahlil bilan birgalikda qo‘llash sportchilarning himoyaviy mahoratini rivojlantirishga qaratilgan amaliy ishlarni takomillashtirish imkonini beradi.

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.
4. Selinger A., Ackermann-Blount J. Arie Selinger’s Power Volleyball. New York: St. Martin’s Press, 1986.