VOLEYBOLCHILARNING TEXNIK MAHORATINI SHAKLLANTIRISHDA INDIVIDUAL MASHG‘ULOTLARNING AHAMIYATI

G`uzarov Jo`rabek Mamataliyevich
Denov tumani 2 Son texnikumi jismoniy tarbiya o‘qutuvchisi
https://doi.org/10.5281/zenodo.22050019

Annotatsiya. Mazkur maqolada voleybolchilarning texnik mahoratini shakllantirish va takomillashtirishda individual mashg‘ulotlarning ahamiyati ilmiy-nazariy hamda amaliy jihatdan tahlil qilingan. Voleybol texnikasi o‘yin samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri bo‘lib, uzatish, qabul qilish, to‘pni o‘yinga kiritish, hujum zarbasi, blok qo‘yish va himoyalanish kabi harakatlarning aniqligi hamda barqarorligi sportchining individual tayyorgarlik darajasiga bevosita bog‘liq. Individual mashg‘ulotlar sportchining jismoniy, texnik, taktik va psixologik imkoniyatlarini hisobga olgan holda mashqlarni differensiallashtirish, aniqlangan kamchiliklarni maqsadli bartaraf etish va texnik harakatlarni avtomatlashtirish imkonini beradi. Maqolada individual mashg‘ulotlarni rejalashtirish, yuklamani boshqarish, videoanaliz, takroriy mashqlar, o‘yin vaziyatlariga yaqinlashtirilgan topshiriqlar va individual texnik ko‘rsatkichlarni monitoring qilishning samaradorligi yoritilgan. Shuningdek, individual mashg‘ulotlarning jamoaviy mashg‘ulotlar bilan uyg‘unligi sportchilarning texnik mahoratini barqaror rivojlantirishning muhim sharti sifatida asoslangan.

Kalit so‘zlar: voleybol, texnik mahorat, individual mashg‘ulot, texnik tayyorgarlik, to‘pni qabul qilish, uzatish, hujum zarbasi, blok, xizmat, sport mahorati, mashg‘ulot yuklamasi, videoanaliz.

Аннотация. В данной статье анализируется значение индивидуальной тренировки в формировании и совершенствовании технических навыков волейболистов с научной, теоретической и практической точек зрения. Волейбольная техника является одним из главных факторов, определяющих эффективность игры, а точность и стабильность таких действий, как передача, прием, ввод мяча в игру, атака, блокирование и защита, напрямую зависят от уровня индивидуальной подготовки спортсмена. Индивидуальная тренировка позволяет дифференцировать упражнения, целенаправленно устранять выявленные недостатки и автоматизировать технические действия, учитывая физические, технические, тактические и психологические возможности спортсмена. В статье подчеркивается эффективность индивидуального планирования тренировок, управления нагрузкой, видеоанализа, повторяющихся упражнений, заданий, близких к игровым ситуациям, и мониторинга индивидуальных технических показателей. Также установлено, что сочетание индивидуальной тренировки с командной тренировкой является важным условием устойчивого развития технических навыков спортсменов.

Ключевые слова: волейбол, технические навыки, индивидуальная тренировка, техническая подготовка, прием мяча, передача, атакующий удар, блокирование, подача, спортивное поведение, тренировочная нагрузка, видеоанализ.

Abstract. This article analyzes the importance of individual training in the formation and improvement of technical skills of volleyball players from a scientific, theoretical and practical point of view. Volleyball technique is one of the main factors determining the effectiveness of the game, and the accuracy and stability of actions such as passing, receiving, putting the ball into play, attacking, blocking and defending directly depend on the level of individual preparation of the athlete. Individual training allows for the differentiation of exercises, targeted elimination of identified shortcomings and automation of technical actions, taking into account the athlete's physical, technical, tactical and psychological capabilities. The article highlights the effectiveness of individual training planning, load management, video analysis, repetitive exercises, tasks close to game situations and monitoring of individual technical indicators. Also, the combination of individual training with team training is established as an important condition for the sustainable development of athletes' technical skills.

Keywords: volleyball, technical skills, individual training, technical preparation, receiving the ball, passing, attack shot, block, serve, sportsmanship, training load, video analysis.

KIRISH

Voleybol zamonaviy sport tizimida yuqori darajadagi jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikni talab qiladigan murakkab jamoaviy sport turlaridan biri hisoblanadi. Mazkur sport turida o‘yin natijasi nafaqat jamoaning umumiy taktik tayyorgarligiga, balki har bir o‘yinchining individual texnik mahorati, tezkor qaror qabul qilishi, harakatlarni aniq va barqaror bajarishi hamda o‘zining funksional imkoniyatlaridan samarali foydalanish qobiliyatiga ham bevosita bog‘liq. Zamonaviy voleybolda o‘yin sur’atining tezlashishi, hujum kombinatsiyalarining murakkablashishi va himoya tizimlarining takomillashishi sportchilarning texnik tayyorgarligiga qo‘yiladigan talablarni yanada oshirmoqda. Xalqaro voleybol federatsiyasi murabbiylar tayyorgarligi dasturlarida ham zamonaviy texnik ko‘nikmalar, ularni o‘rgatish metodikasi, ixtisoslashuv, qabul, himoya, hujum zarbasi, to‘p kiritish va blok kabi texnik elementlarni tizimli rivojlantirishga alohida e’tibor qaratiladi. Voleybolchining texnik mahorati deganda sportchining o‘yin jarayonida zarur bo‘lgan texnik harakatlarni maqsadga muvofiq, aniq, tezkor, tejamkor va barqaror bajarish qobiliyati tushuniladi. Ushbu mahorat to‘pni qabul qilish, yuqoridan va pastdan uzatish, to‘p kiritish, hujum zarbasini bajarish, blok qo‘yish, himoyalanish hamda murakkab o‘yin vaziyatlarida texnik harakatlarni to‘g‘ri tanlash kabi ko‘nikmalar majmuasidan tashkil topadi. Mazkur texnik elementlarning har biri o‘ziga xos harakat tuzilishiga ega bo‘lib, ularni yuqori darajada egallash muntazam, takroriy va maqsadli mashg‘ulotlarni talab qiladi. Voleybol texnikasini shakllantirish oddiy harakatlarni o‘zlashtirishdan boshlanib, keyinchalik ularni murakkablashtirish, tezlik va aniqlikni oshirish, qarshilik hamda vaqt bosimi sharoitida bajarish va nihoyat real musobaqa vaziyatlariga ko‘chirish bosqichlari orqali amalga oshiriladi. Shu nuqtayi nazardan, texnik tayyorgarlik bir martalik mashq yoki qisqa muddatli mashg‘ulot natijasi emas, balki uzoq muddat davomida shakllanadigan pedagogik jarayondir. Yosh voleybolchilar texnik harakatlarni egallash jarayonida takroriy mashqlar, maxsus drilllar, o‘yin vaziyatlarini modellashtirish va

harakatlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirish orqali rivojlantirilishi mumkin. Ayniqsa, sportchining individual xususiyatlarini hisobga olish texnik mahoratni shakllantirishning muhim sharti hisoblanadi. Chunki bir xil mashqni bajarayotgan sportchilarning texnik harakatlarni o‘zlashtirish tezligi, koordinatsion qobiliyati, mushak kuchi, tezkorligi, egiluvchanligi, sakrash imkoniyati, reaksiya tezligi va psixologik tayyorgarligi bir-biridan farq qiladi. Shu sababli barcha sportchilar uchun bir xil hajm va mazmundagi mashg‘ulotlarni tashkil etish ayrim hollarda individual ehtiyojlarning yetarlicha hisobga olinmasligiga olib kelishi mumkin. Individual mashg‘ulotlar esa aynan shu muammoni bartaraf etish, sportchining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash hamda mashqlarni uning shaxsiy tayyorgarlik darajasiga moslashtirish imkonini beradi. Individual mashg‘ulotlarning asosiy mohiyati sportchiga alohida mashq berish bilangina cheklanmaydi. Uning mazmuni sportchining texnik holatini diagnostika qilish, muayyan kamchiliklarning sabablarini aniqlash, maqsadli mashqlar tizimini ishlab chiqish, mashqlar yuklamasini individual belgilash, bajarilish sifatini nazorat qilish, muntazam qayta aloqa berish va erishilgan natijalarni qayta baholashdan iborat yaxlit pedagogik tizimni anglatadi. Bunday yondashuv murabbiyga har bir o‘yinchining texnik rivojlanish dinamikasini kuzatish va mashg‘ulot mazmunini o‘z vaqtida tuzatish imkonini beradi. Bugungi kunda voleybol murabbiyligi amaliyotida texnik tayyorgarlikni individual monitoring qilishning ahamiyati ortib bormoqda. FIVBning zamonaviy murabbiylar tayyorgarligi materiallarida mashg‘ulot nazariyasi, rejalashtirish, texnik ko‘nikmalarni o‘rgatish, o‘yinchilarni ixtisoslashtirish, tahlil, skauting va statistik ma’lumotlardan foydalanish bir-biri bilan bog‘liq yo‘nalishlar sifatida qaraladi. Demak, individual mashg‘ulotlarni tashkil etishda faqat murabbiy kuzatuviga emas, balki aniq mezonlar, texnik testlar, statistik ko‘rsatkichlar va videoanaliz natijalariga tayanish zamonaviy sport tayyorgarligining muhim talablaridan biridir. Texnik tayyorgarlikni obyektiv baholash ham individual mashg‘ulotlarning samaradorligini oshirishda katta ahamiyatga ega. Ilmiy tadqiqotlarda yosh voleybolchilar uchun maxsus texnik testlar turli darajadagi sportchilarning mahoratini farqlash, texnik rivojlanish dinamikasini kuzatish va mashg‘ulot natijasidagi o‘zgarishlarni aniqlash imkonini berishi ko‘rsatilgan. Xususan, standartlashtirilgan ko‘nikma testlari texnik ko‘rsatkichlarni ishonchli o‘lchash va sportchining rivojlanishini monitoring qilish uchun foydali vosita sifatida baholangan.

Mazkur muammo O‘zbekiston voleyboli uchun ham dolzarb ahamiyatga ega. Mamlakatda yoshlar va talabalar sportini rivojlantirish, sport maktablari hamda ta’lim muassasalarida voleybol mashg‘ulotlarini takomillashtirish jarayonida sportchilarni individual tayyorlash metodikasini ilmiy asoslash muhim vazifalardan biridir. Ayniqsa, yosh voleybolchilar bilan ishlashda texnik ko‘nikmalarni dastlabki bosqichdayoq to‘g‘ri shakllantirish keyingi sport faoliyati uchun mustahkam poydevor yaratadi. Mahalliy tadqiqotlarda ham yosh voleybolchilarning texnik harakatlarini shakllantirishda takroriy mashqlar, maxsus drilllar, o‘yin modellashtirish va individual ehtiyojlarga mos mashg‘ulot dasturlarining ahamiyati ta’kidlangan. Shu bilan birga, individual mashg‘ulotlarni jamoaviy mashg‘ulotlardan alohida yoki ularning o‘rnini bosuvchi jarayon sifatida qarash maqsadga muvofiq emas. Aksincha, ular o‘zaro uzviy bog‘langan holda tashkil etilishi kerak. Individual mashg‘ulotda sportchining muayyan texnik kamchiligi bartaraf etiladi, jamoaviy mashg‘ulotda esa takomillashtirilgan texnik harakat real o‘yin vaziyatida qo‘llanadi. Natijada individual texnik ko‘nikma jamoaviy taktika bilan integratsiyalashadi va

sportchining musobaqadagi amaliy samaradorligi oshadi. Shunday qilib, voleybolchilarning texnik mahoratini shakllantirishda individual mashg‘ulotlardan foydalanish bugungi sport tayyorgarligining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Individual yondashuv sportchining texnik imkoniyatlarini chuqur tahlil qilish, mavjud kamchiliklarni aniqlash, mashg‘ulot yuklamasini moslashtirish, texnik harakatlarni bosqichma-bosqich takomillashtirish va ularni o‘yin sharoitida samarali qo‘llash imkonini beradi. Mazkur jarayonni zamonaviy diagnostika, videoanaliz, statistik monitoring va ilmiy asoslangan mashg‘ulot metodlari bilan birlashtirish voleybolchilarning sport mahoratini yanada yuqori darajaga olib chiqish uchun muhim metodik asos bo‘lib xizmat qiladi. Shu nuqtayi nazardan, voleybolchilarning texnik mahoratini shakllantirishda individual mashg‘ulotlarning pedagogik, metodik va amaliy imkoniyatlarini aniqlash, individual mashqlar tizimini ishlab chiqish hamda uning texnik ko‘rsatkichlarga ta’sirini baholash zamonaviy sport pedagogikasining dolzarb ilmiy-amaliy masalalaridan biri sifatida namoyon bo‘ladi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Voleybolchilarning texnik mahoratini shakllantirish va takomillashtirish masalasi sport pedagogikasi, sport fiziologiyasi hamda jismoniy tarbiya metodikasining muhim yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, zamonaviy voleybolda texnik tayyorgarlik faqat alohida harakatlarni mexanik ravishda takrorlash bilan chegaralanmaydi. Aksincha, texnik ko‘nikmalarni individual xususiyatlarga moslashtirish, ularni o‘yin vaziyatlariga ko‘chirish, muntazam nazorat qilish va sportchining texnik rivojlanish dinamikasini baholash muhim metodik talab sifatida qaralmoqda. Voleybol texnikasini o‘rgatish va takomillashtirish masalalari xalqaro murabbiylik tizimida ham markaziy o‘rinlardan birini egallaydi. Xususan, Xalqaro voleybol federatsiyasi — FIVBning murabbiylar tayyorlash dasturlarida mashg‘ulot nazariyasi, mashg‘ulotlarni rejalashtirish va drillarni tashkil etish bilan bir qatorda, zamonaviy texnik ko‘nikmalarni o‘rgatish, ixtisoslashuv, qabul qilish, himoyalanish, hujum zarbasi, to‘p kiritish va blok texnikalariga alohida modul ajratilgan. Bu holat texnik tayyorgarlikni tizimli va maqsadli tashkil etish zamonaviy voleybol tayyorgarligining asosiy komponentlaridan biri ekanini ko‘rsatadi. FIVBning murabbiylar uchun metodik materiallarida texnik tayyorgarlikni o‘yinchining ixtisoslashuvi bilan bog‘lashga ham katta e’tibor beriladi. Chunki voleybolda har bir pozitsiyaning funksional vazifalari bir-biridan farq qiladi. Masalan, bog‘lovchi o‘yinchi uchun uzatish aniqligi va qaror qabul qilish tezligi ustuvor bo‘lsa, markaziy blokchi uchun blok, qisqa hujum va tezkor harakatlanish muhimdir. Qanot hujumchisi uchun qabul, hujum va blokning kompleks rivojlanganligi talab etiladi. Demak, texnik tayyorgarlikni individuallashtirish o‘yinchining nafaqat umumiy sport darajasini, balki uning o‘yin pozitsiyasini ham hisobga olishi kerak. FIVBning amaldagi ta’lim resurslarida texnik ko‘nikmalarni takomillashtirish bilan bir qatorda ixtisoslashuv, taktika, statistika va o‘yin tahlili ham murabbiylik kompetensiyasining tarkibiy qismlari sifatida ko‘rsatilgan. Voleybol texnikasini o‘zlashtirishda takroriy mashqlarning ahamiyati ko‘plab tadqiqotlarda qayd etilgan. Texnik harakatni takrorlash natijasida harakatning alohida komponentlari asta-sekin muvofiqlashadi, ortiqcha harakatlar kamayadi va bajarish avtomatlashadi. Biroq takrorlashning hajmi va taqsimlanishi ham muhimdir. Ahmadvand, Kiani va Shojaei tomonidan olib borilgan tadqiqotda voleyboldagi oddiy va murakkab ko‘nikmalarni o‘zlashtirishda jamlangan va taqsimlangan mashq usullarining ta’siri o‘rganilgan. Mazkur

tadqiqot mashqlarni tashkil etish shakli texnik ko‘nikmalarni o‘zlashtirish jarayonining muhim metodik omili ekanini ko‘rsatadi. Shu nuqtayi nazardan, individual mashg‘ulotlarda takrorlash sonini shunchaki ko‘paytirish emas, balki sifatli takrorlashni tashkil etish muhimdir. Sportchi texnik harakatni charchoq sharoitida noto‘g‘ri bajara boshlasa, noto‘g‘ri harakat modeli mustahkamlanishi mumkin. Shuning uchun individual mashg‘ulotlarda mashqlar hajmi, dam olish oralig‘i, bajarish intensivligi va texnik sifat o‘rtasidagi muvozanatni saqlash zarur. Voleybolchilarning texnik ko‘nikmalarini obyektiv baholash masalasi Gabbett va Georgieff tadqiqotlarida alohida o‘rganilgan. Mualliflar yosh voleybolchilar uchun to‘p uzatish, qabul qilish, xizmat va hujum zarbasi kabi ko‘nikmalarni baholashga qaratilgan standartlashtirilgan testlar tizimini ishlab chiqqan. Tadqiqotda texnik aniqlik ko‘rsatkichlari hamda murabbiylarning texnik baholari yuqori takrorlanuvchanlikka ega ekani aniqlangan. Shuningdek, mazkur testlar turli darajadagi o‘yinchilarni farqlash va mashg‘ulot natijasida yuzaga keladigan texnik o‘zgarishlarni aniqlashga sezgir bo‘lgan. Ushbu tadqiqot individual mashg‘ulotlar uchun muhim metodik xulosaga olib keladi: sportchining texnik tayyorgarligini individuallashtirishdan oldin uning boshlang‘ich darajasini aniq diagnostika qilish zarur. Masalan, bir sportchida qabul aniqligi past bo‘lsa, ikkinchi sportchida xizmatning barqarorligi yoki hujum zarbasining texnik tuzilishi yetarli bo‘lmasligi mumkin. Shu sababli barcha sportchilarga bir xil mashqlarni bir xil hajmda berish o‘rniga diagnostika natijalariga asoslangan individual mashg‘ulot dasturini tuzish maqsadga muvofiq. Adabiyotlar tahlilida murabbiy va sportchi o‘rtasidagi qayta aloqa ham muhim omil sifatida namoyon bo‘ladi. Individual mashg‘ulotda murabbiy texnik harakatni kuzatib, xatoni aniqlaydi va sportchiga aniq tuzatish ko‘rsatmasini beradi. FIVBning murabbiylar tayyorlash tizimida texnik ko‘nikmalarni o‘rgatish, mashg‘ulotlarni rejalashtirish, drilllarni tashkil etish va o‘yinchilarni ixtisoslashtirishning birgalikda o‘rganilishi ham aynan shu kompleks yondashuvning ahamiyatini ko‘rsatadi. Shuningdek, zamonaviy adabiyotlarda videoanaliz va statistik monitoring individual tayyorgarlikni boshqarishning istiqbolli vositalaridan biri sifatida qaralmoqda. Sportchining o‘yin jarayonidagi harakatlarini videoga olish orqali qabul qilish, xizmat, hujum, blok va himoya harakatlarining real musobaqa sharoitidagi samaradorligini aniqlash mumkin. Video asosidagi individual baholash usullarining qo‘llanishi sportchining faqat laboratoriya yoki mashg‘ulot sharoitidagi emas, balki haqiqiy o‘yin faoliyatidagi texnik samaradorligini ham tahlil qilish imkonini beradi. Shu bilan birga, mavjud adabiyotlarning tahlili ayrim muammolarni ham ko‘rsatadi. Birinchidan, ko‘plab tadqiqotlarda texnik tayyorgarlik jamoaviy mashg‘ulotlar doirasida o‘rganilgan bo‘lib, aynan individual mashg‘ulotlarning uzoq muddatli samaradorligi yetarlicha chuqur tadqiq qilinmagan. Ikkinchidan, turli yosh, jins va malaka darajasidagi voleybolchilar uchun individual mashg‘ulotlarning optimal hajmi va intensivligi bo‘yicha yagona universal yondashuv mavjud emas. Uchinchidan, texnik ko‘rsatkichlar bilan birga psixologik tayyorgarlik, qaror qabul qilish tezligi va real o‘yin sharoitidagi texnik samaradorlikni birlashtiruvchi kompleks metodikalar yanada takomillashtirilishi zarur. Shu sababli mazkur tadqiqotning ilmiy yo‘nalishi — voleybolchilarning individual texnik kamchiliklarini diagnostika qilish, aniqlangan muammolarga mos maxsus mashqlar tizimini ishlab chiqish va ushbu mashqlarni jamoaviy mashg‘ulotlar bilan uyg‘unlashtirish — mavjud ilmiy-metodik yondashuvlarni amaliy jihatdan boyitishi mumkin. Umuman olganda, adabiyotlar tahlili quyidagi ilmiy xulosani

shakllantirish imkonini beradi: voleybolchilarning texnik mahoratini rivojlantirishda individual mashg‘ulotlar eng avvalo sportchining boshlang‘ich texnik holatini diagnostika qilish, individual maqsadlarni belgilash, maqsadli va takroriy mashqlarni qo‘llash, jismoniy imkoniyatlarni texnik harakatlar bilan uyg‘unlashtirish, video va statistik monitoringdan foydalanish hamda o‘zlashtirilgan texnik ko‘nikmalarni real o‘yin sharoitida mustahkamlash tamoyillariga asoslanishi kerak. Demak, mavjud ilmiy manbalar individual yondashuvning voleybol texnik tayyorgarligidagi ahamiyatini qo‘llab-quvvatlaydi, biroq individual mashg‘ulotlarning yosh, malaka, o‘yin pozitsiyasi va individual texnik profilga qarab differensiallashtirilgan kompleks metodikasini ishlab chiqish masalasi hali ham dolzarb ilmiy-amaliy vazifa bo‘lib qolmoqda. Mazkur jihat tadqiqotning ilmiy yangiligi va amaliy ahamiyatini asoslash uchun muhim metodologik asos bo‘lib xizmat qiladi.

MUHOKAMA

Voleybolchilarning texnik mahoratini shakllantirishda individual mashg‘ulotlarning ahamiyatini tahlil qilish natijalari shuni ko‘rsatadiki, zamonaviy voleybolda sportchining texnik tayyorgarligini faqat jamoaviy mashg‘ulotlar doirasida shakllantirish yetarli emas. Voleybol o‘yinining yuqori tezlikda kechishi, texnik harakatlarning qisqa vaqt ichida bajarilishi, o‘yin vaziyatlarining doimiy o‘zgarib turishi va har bir sportchining funksional vazifalari turlicha bo‘lishi individual yondashuvni zarur metodik shartga aylantirmoqda. Individual mashg‘ulotlar sportchining o‘ziga xos texnik imkoniyatlari va kamchiliklarini aniqlash, mashg‘ulot yuklamasini moslashtirish hamda texnik harakatlarni maqsadli ravishda takomillashtirish imkonini beradi. Tadqiqot doirasidagi nazariy va metodik tahlillar shuni ko‘rsatadiki, texnik mahoratni rivojlantirish jarayonida sportchining boshlang‘ich tayyorgarlik darajasini aniqlash birinchi darajali ahamiyatga ega. Bir xil yosh va sport malakasiga ega bo‘lgan voleybolchilarning texnik ko‘nikmalari bir xil bo‘lmasligi mumkin. Masalan, bir sportchi to‘pni qabul qilishda yuqori aniqlikka ega bo‘lsa-da, hujum zarbasini bajarishda kamchiliklarga ega bo‘lishi mumkin. Boshqa sportchida esa xizmat yoki uzatish texnikasi yetarli darajada shakllanmagan bo‘lishi ehtimol. Shuning uchun individual mashg‘ulotlar umumiy mashqlarni mexanik takrorlashga emas, balki diagnostika natijalariga asoslanishi kerak. Texnik diagnostika individual mashg‘ulotlarni rejalashtirishning boshlang‘ich nuqtasi hisoblanadi. Sportchining to‘pni qabul qilish, uzatish, xizmat, hujum zarbasi va blok bo‘yicha natijalari alohida baholanganda, uning texnik profilini shakllantirish mumkin. Bunday profil murabbiyga qaysi texnik elementlar yaxshi rivojlanganini, qaysi elementlar esa qo‘shimcha mashg‘ulotni talab qilishini aniqlash imkonini beradi. Shu sababli individual mashg‘ulotlarni tashkil etishda standartlashtirilgan texnik testlardan foydalanish mashg‘ulot samaradorligini oshiruvchi omillardan biri sifatida qaralishi mumkin. Individual mashg‘ulotlarning muhim jihatlaridan biri — texnik harakatni qismlarga ajratib o‘rgatish imkoniyatidir. Voleyboldagi hujum zarbasi bunga yaqqol misol bo‘la oladi. Hujum zarbasi yugurib kelish, depsinish, sakrash, havoda muvozanatni saqlash, qo‘lni orqaga olib chiqish, zarba berish, to‘p yo‘nalishini boshqarish va qo‘nish kabi o‘zaro bog‘liq fazalardan iborat. Jamoaviy mashg‘ulotlarda ushbu harakatning barcha komponentlarini individual tarzda tuzatish qiyin bo‘lishi mumkin. Individual mashg‘ulotlarda esa har bir fazani alohida mashq qilib, keyinchalik ularni yaxlit harakatga birlashtirish imkoniyati mavjud. Xuddi shunday yondashuv to‘pni qabul qilish texnikasida ham qo‘llanilishi mumkin. Qabul qilishda oyoqlarning joylashuvi, tizzalarning bukilishi, gavdaning oldinga egilishi, qo‘l

platformasining shakllanishi va to‘pning zarba nuqtasini to‘g‘ri tanlash muhim hisoblanadi. Agar sportchining xatosi qo‘l platformasi bilan bog‘liq bo‘lsa, mashg‘ulot aynan shu elementni tuzatishga yo‘naltiriladi. Agar muammo oyoq harakatlari va pozitsiyani egallashda bo‘lsa, harakatlanish va qabulni birlashtiruvchi mashqlar ustuvor bo‘ladi. Individual mashg‘ulotlarning samaradorligi takrorlash sifati bilan ham belgilanadi. Texnik harakatlarni ko‘p marotaba bajarish sportchida harakat stereotipini shakllantiradi, biroq noto‘g‘ri harakatni takrorlash ham noto‘g‘ri stereotipning mustahkamlanishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun mashg‘ulot jarayonida “ko‘proq takrorlash” emas, balki “sifatli takrorlash” tamoyili ustuvor bo‘lishi kerak. Murabbiy har bir takrorlashni nazorat qilishi, sportchiga qisqa va aniq ko‘rsatmalar berishi hamda texnik xatolarni darhol tuzatishi lozim. Mazkur jihat ayniqsa yosh voleybolchilarni tayyorlashda muhimdir. Yosh sportchi texnik harakatlarni endigina o‘zlashtirayotgan bosqichda noto‘g‘ri harakatni avtomatlashtirib yuborishi mumkin. Individual mashg‘ulot esa harakatni dastlab sekin va nazorat ostida, keyinchalik esa tezkor va murakkab sharoitda bajarishga imkon beradi. Natijada texnik ko‘nikma bosqichma-bosqich mustahkamlanadi.

Individual mashg‘ulotlarda yuklamani differensiallashtirish ham alohida ahamiyatga ega. Barcha sportchilar uchun bir xil mashq hajmi va intensivligini belgilash ularning individual tayyorgarlik darajasini hisobga olmaydi. Yuqori darajada tayyorlangan sportchi uchun oddiy mashqlar yetarli stimulyatsiya bermasligi mumkin, tayyorgarligi past sportchi uchun esa ayni yuklama ortiqcha bo‘lishi mumkin. Shu sababli individual mashg‘ulotlarda yuklama hajmi, intensivligi, takrorlashlar soni va dam olish oralig‘i sportchining tayyorgarlik holatiga moslashtirilishi zarur. Texnik tayyorgarlikni jismoniy tayyorgarlik bilan uyg‘unlashtirish ham muhim metodik masala hisoblanadi. Voleybol texnikasi alohida holda mavjud emas; u sportchining kuch, tezlik, chaqqonlik, koordinatsiya, sakrovchanlik va maxsus chidamlilik darajasi bilan chambarchas bog‘liq. Masalan, hujum zarbasining samaradorligi nafaqat qo‘lning zarba harakatiga, balki sakrash balandligi, oyoq mushaklari kuchi va harakatlar koordinatsiyasiga ham bog‘liq. Shuning uchun hujumchining individual mashg‘ulot dasturida texnik zarba mashqlari bilan bir qatorda sakrovchanlik va portlovchi kuchni rivojlantirish mashqlarini ham qo‘llash maqsadga muvofiq. Xuddi shuningdek, himoya o‘yinchisining to‘pni qabul qilish sifati uning texnik mahorati bilan birga tezkor harakatlanish qobiliyatiga ham bog‘liq. Raqibning zarbasini qabul qilish uchun sportchi qisqa vaqt ichida kerakli pozitsiyani egallashi kerak. Demak, individual himoya mashg‘ulotlari tezkorlik, reaksiya, muvozanat va yo‘nalishni o‘zgartirish qobiliyatlari bilan birgalikda tashkil etilganda samaraliroq bo‘ladi. Tadqiqot natijalarini tahlil qilishda o‘yin pozitsiyasiga mos individual tayyorgarlik masalasiga alohida e’tibor qaratish lozim. Voleyboldagi har bir pozitsiya o‘ziga xos texnik talablarni shakllantiradi. Bog‘lovchi o‘yinchi uchun uzatishning aniqligi, tezligi va turli zonalarga yo‘naltirilishi muhim. Markaziy blokchi uchun blokka chiqish, sakrash va to‘r ustida qo‘l harakatlarini muvofiqlashtirish asosiy vazifalardan biridir. Qanot hujumchisi uchun qabul, hujum va blokning uyg‘unligi zarur. Libero uchun esa qabul qilish, himoyaviy joylashuv va tezkor reaksiya ustuvor hisoblanadi. Shu sababli individual mashg‘ulotlarning mazmunini barcha o‘yinchilar uchun bir xil shaklda tashkil qilish o‘rniga, ularni pozitsiyaga moslashtirish samaraliroq hisoblanadi. Bu yondashuv sportchining jamoa ichidagi funksional vazifalarini chuqurroq o‘zlashtirishiga ham yordam beradi.

Videoanaliz individual texnik mahoratni takomillashtirishning zamonaviy vositalaridan biri sifatida alohida ahamiyat kasb etmoqda. Murabbiy tomonidan og‘zaki berilgan ko‘rsatmalar ba’zan sportchiga o‘z xatosining aniq mohiyatini to‘liq anglash imkonini bermasligi mumkin. Videoanaliz esa sportchiga o‘z harakatini tashqi kuzatuvchi nuqtayi nazaridan ko‘rish imkonini beradi. Masalan, hujum zarbasida sakrash va zarba berish vaqti, blokda qo‘lning joylashuvi yoki qabul paytida gavda holati videoyozuv orqali batafsil tahlil qilinadi. Videoanalizning yana bir afzalligi sportchining rivojlanish dinamikasini taqqoslash imkoniyatidir. Dastlabki mashg‘ulotdagi texnik harakatlar keyingi bosqichdagi harakatlar bilan taqqoslanadi. Bu sportchida o‘z rivojlanishini anglash va mashg‘ulotga bo‘lgan motivatsiyani oshirishga xizmat qiladi. Individual mashg‘ulotlarda murabbiy va sportchi o‘rtasidagi qayta aloqa ham muhim o‘rin tutadi. Murabbiy sportchining harakatini kuzatib, uning xatosini aniqlaydi, tuzatish mexanizmini tushuntiradi va qayta bajarishni tashkil qiladi. Bu jarayon bir necha marta takrorlanganda sportchi texnik harakatni ongli ravishda nazorat qilishdan asta-sekin avtomatlashtirilgan bajarish darajasiga o‘tadi. Biroq qayta aloqa haddan tashqari ko‘p va murakkab bo‘lmasligi kerak. Sportchiga bir vaqtning o‘zida ko‘plab xatolarni ko‘rsatish uning diqqatini tarqatishi mumkin. Shu sababli individual mashg‘ulotlarda eng muhim bitta yoki ikkita texnik kamchilikni tanlab, ularni ketma-ket bartaraf etish maqsadga muvofiq. Bu pedagogik yondashuv sportchining diqqatini muayyan harakat komponentiga jamlash imkonini beradi. Demak, voleybolchilarning texnik mahoratini rivojlantirishda individual mashg‘ulotlarning samaradorligi faqat mashqlar soni yoki mashg‘ulot davomiyligi bilan emas, balki mashg‘ulotning maqsadliligi, individual ehtiyojlarga mosligi, texnik harakatlarning sifati, muntazam monitoring va real o‘yin faoliyatiga integratsiyalashuvi bilan belgilanadi. Mazkur yondashuv zamonaviy voleybolchilarni tayyorlash tizimining samaradorligini oshirishga va sportchilarning individual hamda jamoaviy natijalarini yaxshilashga xizmat qiladi.

XULOSA

Olib borilgan ilmiy-nazariy tahlillar shuni ko‘rsatadiki, voleybolchilarning texnik mahoratini shakllantirishda individual mashg‘ulotlar sport tayyorgarligi tizimining muhim va samarali tarkibiy qismlaridan biridir. Zamonaviy voleybolda o‘yin tezligining oshishi, texnik-taktik harakatlarning murakkablashuvi, sportchilarning ixtisoslashuvi va musobaqa raqobatining kuchayishi har bir o‘yinchining individual texnik imkoniyatlarini rivojlantirishni talab etmoqda. Shu sababli jamoaviy mashg‘ulotlar bilan bir qatorda individual mashg‘ulotlarni ilmiy-metodik asosda tashkil etish sport natijalarini yaxshilashning muhim shartlaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot davomida aniqlanganidek, individual mashg‘ulotlarning asosiy afzalligi sportchining individual texnik xususiyatlari, kuchli va zaif tomonlarini aniqlash hamda mashg‘ulot mazmunini aynan shu ehtiyojlarga moslashtirish imkoniyatidir. Voleybolchilarning texnik tayyorgarligi bir xil darajada bo‘lmaganligi sababli barcha sportchilar uchun yagona mashqlar majmuasidan foydalanish har doim ham kutilgan natijani bermaydi. Individual yondashuv esa to‘pni qabul qilish, uzatish, xizmat ko‘rsatish, hujum zarbasi, blok va himoya harakatlaridagi kamchiliklarni alohida bartaraf etishga imkon yaratadi. Adabiyotlar tahlili shuni ko‘rsatdiki, texnik ko‘nikmalarni rivojlantirishda muntazam va sifatli takrorlash, maqsadli mashqlar, bosqichma-bosqich murakkablashtirish va muntazam qayta aloqa muhim ahamiyatga ega.

Bunda mashqlar sonini shunchaki oshirish emas, balki har bir takrorlashning texnik jihatdan to‘g‘ri bajarilishini ta’minlash muhimdir. Noto‘g‘ri harakatlarni takrorlash sportchida noto‘g‘ri harakat stereotipining shakllanishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli individual mashg‘ulotlarda murabbiy nazorati va tezkor tuzatishlar alohida ahamiyat kasb etadi. Individual mashg‘ulotlarning samaradorligini oshirishda texnik diagnostika va standartlashtirilgan testlar muhim vosita hisoblanadi. Sportchining dastlabki texnik ko‘rsatkichlarini aniqlash orqali uning individual texnik profili shakllantiriladi. Keyingi mashg‘ulotlar aynan shu profilga asoslangan holda rejalashtiriladi. Muayyan vaqt oralig‘idan so‘ng takroriy testlar o‘tkazish orqali sportchining texnik rivojlanish dinamikasini aniqlash va mashg‘ulot dasturiga tegishli tuzatishlar kiritish mumkin. Mazkur tizim sportchining individual ehtiyojlarini hisobga olgan holda mashg‘ulot jarayonini boshqarish imkonini beradi. Natijada texnik harakatlarning aniqligi, tezligi, barqarorligi va o‘yin sharoitida qo‘llash samaradorligi oshadi. Shunday qilib, individual mashg‘ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish voleybolchilarning texnik mahoratini shakllantirish va takomillashtirishning samarali vositasi hisoblanadi. Individual mashg‘ulotlarning diagnostika, differensial yondashuv, sifatli takrorlash, jismoniy tayyorgarlik bilan integratsiya, videoanaliz, statistik monitoring va jamoaviy taktika bilan uyg‘unlashtirilishi sportchilarning texnik imkoniyatlarini to‘liq namoyon qilishiga xizmat qiladi. Mazkur yondashuvni yosh voleybolchilarni tayyorlashdan tortib, yuqori malakali sportchilarni takomillashtirishgacha bo‘lgan barcha bosqichlarda qo‘llash mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. FIVB. Coaches Course Content – Level II Volleyball. Fédération Internationale de Volleyball. Lausanne: FIVB.
2. FIVB. Volleyball Coaching Materials and Technical Resources. Fédération Internationale de Volleyball.
3. Gabbett, T. J., & Georgieff, B. (2006). The development of a standardized skill assessment for junior volleyball players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*.
4. Gabbett, T. J., Georgieff, B., Anderson, S., Cotton, B., & Savovic, D. (2006). Changes in skill and physical fitness following training in talent-identified volleyball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
5. Ahmadvand, R., Kiani, S. M. A., & Shojaei, M. (2012). The effect of mass and distributed practice on performance and learning of discrete simple and complex skills in volleyball. *Turkish Journal of Kinesiology*.
6. Marcelino, R., Mesquita, I., & Sampaio, J. (2011). Effects of quality of opposition and game period on technical evaluation of male volleyball performance. *International Journal of Performance Analysis in Sport*.
7. Palao, J. M., Santos, J. A., & Ureña, A. (2004). Effect of team level on skill performance in volleyball. *International Journal of Performance Analysis in Sport*.
8. Eom, H. J., & Kim, B. J. (2002). Statistical analysis of volleyball game performance. *International Journal of Performance Analysis in Sport*.
9. Grgantov, Z., Katić, R., & Janković, V. (2006). Morphological characteristics, motor abilities, and skill in young female volleyball players. *Collegium Antropologicum*.

10. Sheppard, J. M., Gabbett, T. J., & Stanganelli, L. C. R. (2009). An analysis of playing positions in elite men's volleyball: Considerations for competition demands and physiologic characteristics. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
11. Sheppard, J. M., Nolan, E., & Newton, R. U. (2012). Changes in strength and power qualities over nine years in elite Australian volleyball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
12. FIVB. (2024). Official Volleyball Rules 2025–2028. Fédération Internationale de Volleyball.
13. Civil, T., Yilmaz, B., Koroglu, E., & Aydemir, O. (2026). Integrating Calisthenics into Volleyball Training: Effects on Athletic Performance and Technical Skills in Adolescent Athletes. *Frontiers in Physiology*.
14. FIVB — rasmiy ta'lim va texnik materiallar
15. PubMed — voleybolchilarning standartlashtirilgan texnik testlari bo'yicha tadqiqot
16. PubMed — iste'dodli voleybolchilarda texnik va jismoniy tayyorgarlik tadqiqoti