VOLEYBOLCHI QIZLARNING FUNKSIONAL IMKONIYATLARINI YAXSHILASH VA ULARNING MASHG‘ULOTLARNI YANADA TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

Mamatova Muqaddas Karimberdi qizi
O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti
O‘zbekiston, Chirchiq shahri
E-mail: mamtovam91@gmail.com

Received: 17.10.2025
Revised: 18.10.2025
Accepted: 19.10.2025

Kalit so‘zlar: fiziologik xususiyatlar, hayz davri, optimal yechim, ayollar organizmi, instensiv mashg‘ulotlar, puxta tayyorgarlik, biologik holatlar, salomatlik darajalari.

Annotatsiya. Mazkur maqolada voleybolchi qizlarning funksional imkoniyatlarini rivojlantirish yo‘llari, ularning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish hamda mashg‘ulot jarayonlarini samarali tashkil etish metodikasi tahlil qilinadi. Tadqiqotda sportchi qizlarning yurak-qon tomir, nafas olish va mushak faoliyatini takomillashtirish uchun zamonaviy mashg‘ulot usullari taklif etiladi.

Kirish. So‘nggi yillarda, yuqori darajadagi ayol sportchilaridagi samaradorlik va farovonlikka ta'sir ko‘rsatishi mumkin bo‘lgan menstruatsiya sikli haqida e’tibor sezilarli darajada ortdi. Menstruatsiya sikli, asosan ayolning reproduktiv funktsiyasini tartibga soluvchi biologik ritmni ifodalaydi va odatda gormonal o‘zgarishlarga asoslangan bosqichlarga bo‘linadi. Gormonal o‘zgarishlarning asosiy mexanizmlari, shuningdek, muntazam ravishda yuzaga keladigan alomatlarning sababi sifatida qaraladi, bu alomatlar ko‘pincha menstruatsiya sikli alomatlari deb ataladi. Olimlarning fikricha, ayol sportchilarining gormonal va fiziologik xususiyatlari mavjud bo‘lib, bu ularning treningga maxsus moslashtirishni talab qilishi mumkin. So‘nggi yillarda ayol sportchilariga, ayniqsa ayol futbolchilariga oid tadqiqotlar soni ortdi. Tabiiy menstruatsiya sikli bosqichlari yoki qo‘shma og‘zaki kontratseptivlarda gormonal bosqichlar (faol dori vositalari)ning o‘yinchilarning mashg‘ulotlarga bo‘lgan javoblariga ta'siri aniq emas, bu esa farovonlik yoki samaradorlik natijalariga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin.

Tadqiqot maqsadi. Malakali voleybolchi qizlarni yillik tayyorgarlik mashg'ulotlarida funksional imkoniyatlarini oshirish va musobaqalarda maksimal imkoniyatlarini ko‘rsata olish imkoniyatini kengaytirish.

Tadqiqotni tashkil qilish uslublari. Ilmiy-uslubiy adabiyotlar taxlili; pedogagik kuzatuv, pedogogik testlash, pedogagik tajriba.

Ayollarda menstruatsiya sikliga qarab gormonal o‘zgaruvchanlik, shuningdek, ayollar o‘rtasidagi menstruatsiya sikli o‘zgaruvchanligi mashg‘ulotlar davomida

qiyinchilikka sabab bo‘lishi mumkin, bu esa ayol sportchilarga ishonch bilan tatbiq etilishi mumkin bo‘lgan aniq sportga oid tadqiqotlarning etishmasligiga olib keladi. Buning ustiga, ayollar sportida tadqiqot o‘tkazish imkoniyatlarini cheklaydigan to‘liq ish vaqtiga asoslangan dasturlar va cheklangan resurslar kabi to‘siqlar mavjud. So‘nggi paytlarda, ayollar gormonlari bo‘lgan progesteron va estrogenga bo‘lgan o‘zgarishlarning menstruatsiya siklining turli bosqichlarida sport samaradorligiga ta’siriga bo‘lgan qiziqish ortdi. Hozirgi kunda jahonning eng kuchli terma jamoalari o‘yinlarini videotasvir yordamida taxlil qilish o‘yin shiddati jihatidan texnik-taktik harakatlarini ikki asosiy guruhlarga bo’lish imkonini beradi. Yuqori o‘yin shiddati bilan ifodalanuvchi birinchi guruhga - yugurib kelib sakrab to‘p kiritish, xujum zarbasi, to‘siq qo‘yish va ximoyada o‘ynash malakalari kiritildi.

Voleybol o‘yini texnikasi o‘yinni olib borish uchun zarur bo’lgan harakat usullari majmuasidan iboratdir. Harakatlar texnikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi. Biz bilamizki o‘yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bog‘langan harakatlanish tizimidan tashkil topadi. Harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va etarli bo‘lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir.

Jamoada taktik harakatning samarali bo‘lishida bosh miya yarim sharlari vaziyatini oldindan bilish (aks ettirish) qobiliyati alohida o‘rin egallaydi. Mazkur qobiliyat musobaqa vaziyatlariga nisbatan to‘g‘ri qarorga kelish va maqsadga muvofiq taktik harakat qilish samarasini oshirishga imkon yaratadi.

Mutaxassislarning fikriga ko‘ra albatta, qobiliyatni takomillashuvi sportchini o‘yin tajribasiga bog‘liq bo’ladi. Shuning uchun o‘quv-mashg‘ulotilar jarayonida hali ro‘y bermagan vaziyatni vaziyatni oldindan fahmlash, unga xos qarorni tayyorlash va taxminiy harakat rejasini xotirada aks ettirish qobiliyatlarini rivojlantirishga oid mashqlarni tanlash va ulardan unumli foydalanish juda katta ahamiyatga ega.

Ta’kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport turlari nazariyasi va uslubiyati bo‘yicha nashr etilgan darslik hamda qo‘llanmalarda jismoniy tayyorgarlik tushunchasi - bu muayyan kasbiy faoliyat yoki sport turida ma’lum jarayon samaradorligini belgilab berish darajasida shakllangan tayyorgarlik-ish qobiliyati, harakat sifatlari, malakalari va ko’nikmalarining integral ifodasini anglatadi.

Barcha mashqlar o‘z yo‘nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashq qilishning maxsus tayyorgarligi asosiy qismlarini tashkil etadi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, o‘yin tayyorgarligi. Har bir tayyorgarlik turida o‘zining etakchi omillari borki, ular yordamida ko‘zlagan maqsadga erishiladi. Shu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog‘liqdir. Misol uchun agar o‘quvchi jismoniy yaxshi tayyorlanmagan bo‘lsa, u hujumda zarba berish texnik mashqini yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o’quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko‘p marta takrorlashdan ko‘ra foydaliroqdir.

Har bir mashg‘ulot to‘g‘ri va qulay rqizdiruvchi mashqlardan boshlanishi kerak. Bu o‘yinchilarni birlashtiradi va ularni jamoada hamjihat bo‘lib ishlashga yordam beradi. Murabbiylar va o‘yinchilar shuni bilishlari zarurki, har bir mashg‘ulot imkoniyatlarni rivojlantirishga, jamoaviy xis-tuyg‘ular va yuklamalardan baxramand

bo‘lishiga qaratilishi lozimdir. Manbaalarda keltirilishicha o‘yinchilarni mashg‘ulot oldindanoq g‘alabaga-samarali natijaga erishishi kerakligi haqida shakllantiruvchi ko‘rsatma berish muhim ahamiyat kasb etadi. Trenerlar o‘z o‘yinchilarga qanchalik ishonsa, mashg‘ulot davomida tashabbuskorlikni ta’minlasa, mashqlarni o‘zlashtirish sur’ati shunchalik yuksak bo‘ladi. Har yilgi yangi mavsum rejasini shakllantirishda qo‘yiladigan eng yaxshi qadam - bu sizning huzuringizdagi trenerlar tarkibi va texnik mutaxassislar fikridan foydalanishdir. Siz o‘zingizga biriktirilgan yordamchilaringiz ma’lumotiga tavsiyalaridan oqilona foydalanishingiz, ularga ijodiy yondashib, amalga tatbiq etishingiz mumkin. I.M.Sidorov shunday hisoblyadi: o‘z o‘yinchilaringiz haqida inson taqdiri va jamoa taqdiri nuqtai nazaridan o‘ylang. Ularni o‘yin haqidagi bilimi va malakasi, kamchiligi va ustivor jihatlarini baholang. Jismoniy etukligi, emotsional holati, ruhiyati hamda o‘yin uslubini o‘rganing. Mashqlarni shunday tanlangki, shug‘ullanuvchi o‘yinchilaringiz ularni o‘zlashtirishga tayyor bo‘lishsin.

Mavsumning asosiy fazasida mashg‘ulot metodikasini aniq tanlash, xatoga yo‘l qo‘ymaslik muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki, endi Siz bo‘lajak raqib jamoalarini aniqlash, ularning o‘yin usullariga qarshi modellashtirilgan o‘yin mashg‘ulotlarini o‘tkazish, raqib kamchiliklari va ustunliklarini o‘rgangan holda g‘alabaga erishish san’atini shakllantirish kerak bo‘ladi. Har bir mavsumda va mavsum fazalarida o‘tkaziladigan amaliy mashg‘ulotlar o‘ziga xos qizdiruvchi mashqlarini qo‘llash zarurligiga e’tibor qaratilishi muhimdir. Ma’lum munosib tanlangan va tabaqalashtirilgan qizdiruvchi mashqlar mashg‘ulotning asosiy qismida qo‘llaniladigan vaziyatli maxsus mashqlarni o‘zlashtirish unumdorligini oshiradi. Musobaqa uchrashuvi yuksak maqsad ehtimol qilinganidek o‘tishi lozim. Uchrashuv natijalari navbatdagi mashg‘ulotni o‘tkazishda asosli o‘rin egallashi kerak.

Musobaqa yoki mashg‘ulot jarayonlarida murabbiylar o‘yinchilar tomonidan mashqlarni bajarishda ularning qo‘l harakatiga e’tibor berishini yaxshi shakllantirgan bo‘lishi zarur. Ayniqsa turli yo‘nalishlar va tezlikda to‘p uzatish usullarini ijro etishda qo‘l bilan ishlash sifati nazoratda bo‘lmog‘i lozim.

Mashg‘ulot va musobaqa jarayonlarida shaxsan ishtirok etish uchun nafaqat sportchilar balkim, ushbu jarayonni maqsadli bashqarish uchun murabbiy jismonan va ruxan yaxshi tayyorgarlikka ega bo‘lishi darkor. Shundagina mashg‘ulot to‘laqonli va samarali o‘tishi mumkin . Musobaqa faoliyatining o‘ziga xos xususiyati ustivor jihatdan sportchilarning ko‘p yillik tayyorgarlik yo‘nalishi va mazmunini belgilab beradi (mashg‘ulotni o‘tkazish prinsiplari, vositalari, metodlari, dasturlashtirish, tanlov va mashqlanganlik darajasini baholash, qobiliyatni baholash, kundalik funksional holatni-sog‘liqni nazorat qilish va h).

T.S.Soboleba musobaqa jarayoni sport natijasi bilan uzviy bog‘liqdir deya ta’kidlaydi. Bu musobaqa mohiyati va mazmunini chuqur o‘rganishga da’vat etadi, o‘rganish oqibatida yuksak sport natijalariga erishish choralari va omillari aniqlanadi dep hisoblaydi. Hozirda musobaqa jarayonining tuzilmasi va uning samaradorligini belgilovchi omillar sportchilar tayyorlash amaliyotini ishlab chiqishda asosiy

poydevor bo‘lib xizmat qiladi. Bunday masalalarni puxta o‘zlashtirish tayyorgarlik jarayonini samarali boshqarish imkoniyatini yaratadi. Musobaqa jarayonining asosiy ko‘rsatgichlari sport o‘yinlari amaliyotida yirik musobaqalarda ishtirok etuvchi jahon miqyosiga loyiq kuchli sportchilarni kuzatish va ularning o‘yin samaradorligini aniqlash yordamida qo‘lga kiritiladi. Menstrual davrda sport bilan shug'ullanishda ba'zi bir o'zgarishlar va ehtiyotkorliklar talab qilinadi, chunki bu davrda tana biroz o'zgaradi. Voleybol kabi intensiv sport turlarida, bu davrda mashg'ulotlar amalga oshirilsa ham, ba'zi jihatlarga e'tibor berish kerak bo‘ladi.

Hulosa. Demak o‘yinda yuqori natijalarga erishish (kelajakdagi maqsadni aniq ko'rish), qat’iyat va jasorat (oqilona xavf qilishga moyillik, qarorlarni puxta o‘ylab qabul qilish), qat’iyat va sabr-toqat (maqsadga erishishda funksional zahiralarni mobilizatsiya qilish qobiliyati), chidam va o‘zini tuta olish (emotsional hayajon holatida o‘z fikrlarini va harakatlarini boshqarish qobiliyati), mustaqillik va tashabbuskorlikni talab qiladi. Ushbu sifatlarning ayrimlari boshlang‘ich holatda sportchiga xos bo‘lishi mumkin, ammo ularning ko‘plari muntazam mashg‘ulotlar va sport musobaqalari jarayonida tarbiyalanadi va takomillashtiriladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Imamov M.A., Umarov K.M., Mirzayev I.I. Tools and methods of training young volleyballers., Journal NX- A Multidisciplinary Peer Reviewed Journal ISSN No: 2581 – 4230 VOLUME 6., 2020. – P. 64 – 65.
2.
3. Xaydarov M.R. Yuqori malakali voleybolchilarni jamoaviy texnik xarakatlari. Science and innovation. 2022. – B. 46 – 49.
4. **Marques M.C., Tillaar R., Gabbett T.J.** Physical performance characteristics of female volleyball players: a systematic review // *Journal of Strength and Conditioning Research.* – 2018. – Vol. 32 (10). – pp. 2869–2886.
5. Marques M.C., Tillaar R., Vescovi J.D., González-Badillo J.J. Changes in Strength and Power Performance in Elite Senior Female Professional Volleyball Players During the In-Season: // Journal of Sports Science and Medicine. – 2008. – P. 59–63.
6. Martins F. S., Santos A.B., da Silva L.A. Electromiographic analysis of femoral quadriceps in futsal and volleyball amateur athletes. Rev Bras Futsal Futeb. № 12 (47): 2020. – P. 153 –159.
7. Nedzad Osmankac., Josko Milenkoski., Serdar Uslu. Differences in Anthropometric Characteristics and Motor Abilities between Volleyball Players and Untrained Boys 17 Years Old. 2019. – P. 4 – 9.