



VOLEYBOLDA FUNKSIONAL TAYYORGARLIK VA YUKLAMALARNI INDIVIDUAL REJALASHTIRISHNING AHAMIYATI

Ruziyev Sherzod Maxmadaliyevich

Shahrisabz davlat pedagogika institute "Jismoniy madaniyat"
kafedrası dotsent
o'qituvchisi

e-mail: sruziyev82@gmail.com

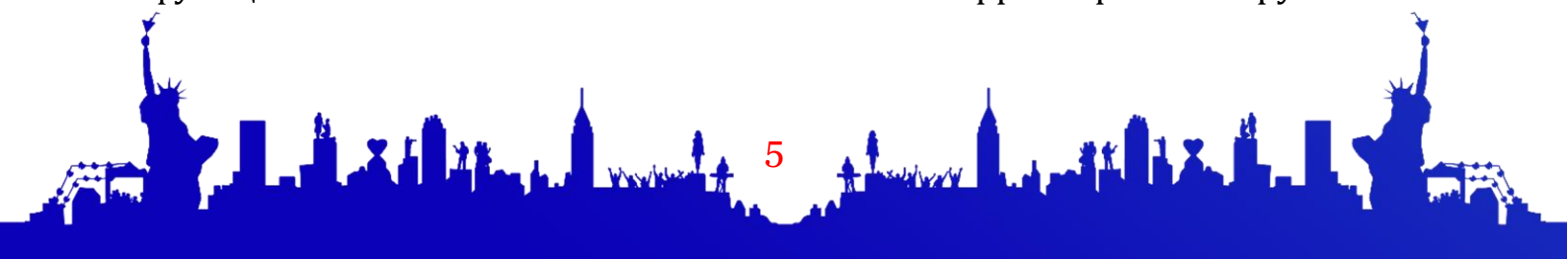
Safarov Ramazon Shokir o'g'li

Shahrisabz davlat pedagogika instituti
Ijtimoiy fanlar fakulteti "Jismoniy madaniyat " yo'nalishi talabasi
e-mail: ramazonsafarov675@gmail.com
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18711866>

Annotatsiya : Mazkur tezisdavoleybol sportidafunksional tayyorgarlikni oshirish hamdayuklamalarni individual rejalashtirishning ilmiy-amaliy ahamiyati yoritilgan. Sportchining yosh xususiyatlari, jismoniy rivojlanish darajasi, organizmning funksional holati va tiklanish tezligiga qarabayuklamalarni moslashtirish yuqori sport natijalariga erishishdadamuhim omil hisoblanadi. Tadqiqotdamashg'ulot jarayonidayurak-qon tomir tizimi, nafas olish tizimi va umumiy chidamlilik ko'rsatkichlarini rivojlantirishga qaratilgan metodlar tahlil qilinadi. Individual yondashuv sportchining ortiqcha zo'riqishini kamaytirib, jarohatlanish xavfini pasaytiradi hamdamashg'ulot samaradorligini oshiradi. Shuningdek, funksional tayyorgarlikni nazorat qilishdamentlar va monitoring tizimlarining roli ham asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: voleybol, funksional tayyorgarlik, individual rejalashtirish, yuklama, chidamlilik, tiklanish, monitoring, sport natijasi.

Аннотация :В данной работе раскрывается научно-практическое значение функциональной подготовки и индивидуального планирования тренировочных нагрузок в волейболе. Учет возрастных особенностей спортсмена, уровня физического развития, функционального состояния организма и скорости восстановления является важным фактором достижения высоких спортивных результатов. В тезисе анализируются методы повышения общей выносливости, развития сердечно-сосудистой и дыхательной систем в процессе тренировок. Индивидуальный подход способствует снижению риска перенапряжения, уменьшает вероятность травматизма и повышает эффективность тренировочного процесса. Также обоснована роль тестирования и мониторинга при контроле функционального состояния волейболистов и коррективке нагрузок.





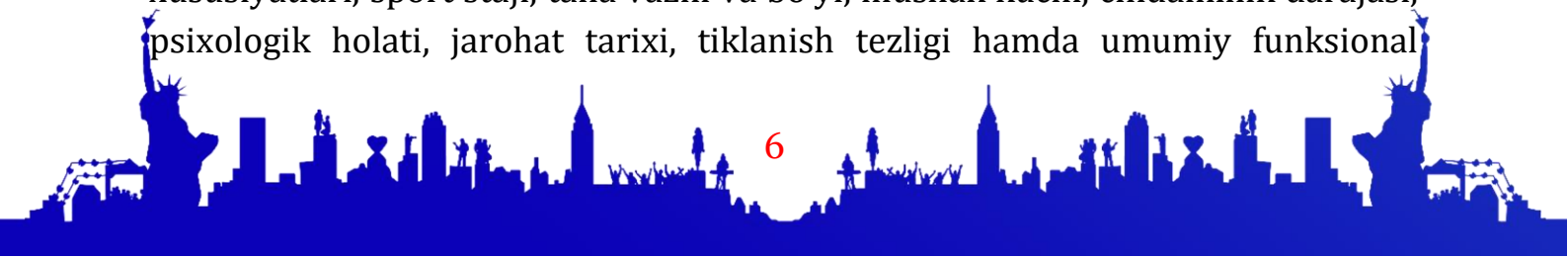
Ключевые слова: волейбол, функциональная подготовка, индивидуальное планирование, нагрузка, выносливость, восстановление, мониторинг, спортивный результат.

Voleybol sport turi yuqori tezlik, kuch, chaqqonlik, koordinatsiya hamda chidamlilik sifatlarini talab qiladigan dinamik o'yin hisoblanadi. O'yin jarayonida sportchilar doimiy ravishda sakrash, qisqa masofaga tez yugurish, to'xtash, burilish, zarba berish, himoyaga qaytish kabi murakkab harakatlarni takror-takror bajaradilar. Ushbu harakatlarning yuqori intensivlikda amalga oshirilishi sportchining yurak-qon tomir, nafas olish va asab-mushak tizimiga katta funksional yuklama beradi. Shuning uchun voleybolda funksional tayyorgarlikni rivojlantirish va mashg'ulot yuklamalarini individual rejalashtirish zamonaviy sport tayyorgarligining eng muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Funksional tayyorgarlik sportchining organizmi o'yin talablariga mos ravishda ishlash qobiliyatini ifodalaydi. Bu tayyorgarlik sportchining jismoniy imkoniyatlarini, umumiy ish qobiliyatini, chidamlilik darajasini, tez tiklanish jarayonlarini va musobaqa davomida barqaror harakat qilish salohiyatini belgilaydi. Voleybol o'yinida sportchi qisqa vaqt ichida maksimal kuch va tezlik bilan harakat qiladi, keyin esa yana takroriy yuqori intensivlikdagi ishni davom ettiradi. Shu sababli funksional tayyorgarlik nafaqat umumiy chidamlilikni, balki maxsus chidamlilikni ham o'z ichiga oladi. Maxsus chidamlilik deganda o'yin davomida sportchining sakrashlar soni kamaymasligi, zarba kuchi pasaymasligi, harakat aniqligi saqlanishi, hamda tezkor qaror qabul qilish qobiliyatining barqaror bo'lishi tushuniladi.

Mashg'ulot yuklamasi sportchiga beriladigan jismoniy ish hajmi va intensivligidan iborat bo'lib, u mashg'ulot davomiyligi, mashqlar soni, takrorlanish miqdori, harakat tezligi, dam olish oralig'i, sakrashlar soni, hamda kuch darajasi orqali belgilanadi. Yuklama to'g'ri tanlanmasa, sportchida ortiqcha charchash, tiklanishning sekinlashishi, funksional holatning pasayishi, jarohatlanish xavfining oshishi, motivatsiya susayishi va sport natijasining kamayishi kabi salbiy holatlar yuzaga kelishi mumkin. Ayniqsa yosh sportchilar bilan ishlash jarayonida bu masala yanada muhim bo'lib, organizmning hali to'liq shakllanmaganligi sababli yuklamalarni ehtiyotkorlik bilan belgilash talab etiladi.

Voleybolda yuklamalarni individual rejalashtirishning zarurligi shundan iboratki, sportchilar bir xil mashg'ulotni bajargan taqdirda ham ularning organizmi yuklamani turlicha qabul qiladi. Bunga sportchining yoshi, jinsiy xususiyatlari, sport staji, tana vazni va bo'yi, mushak kuchi, chidamlilik darajasi, psixologik holati, jarohat tarixi, tiklanish tezligi hamda umumiy funksional





imkoniyatlari ta'sir qiladi. Masalan, bir sportchi yuqori intensivlikdagi mashg'ulotdan keyin tez tiklansa, boshqa sportchi uchun shu yuklama ortiqcha bo'lib, charchash holati uzoq davom etishi mumkin. Shu sababli individual yondashuv sportchining imkoniyatiga mos mashg'ulot tizimini yaratishga yordam beradi va natijada sportchining rivojlanishi barqaror hamda xavfsiz bo'ladi.

Funksional tayyorgarlikni oshirishda interval mashqlar, aylanma mashg'ulotlar, maxsus o'yin mashqlari, plyometrik sakrash mashqlari va chidamlilikni rivojlantiruvchi kompleks metodlar keng qo'llanadi. Interval metod qisqa vaqt yuqori intensivlikdagi ish va qisqa dam olish asosida bajarilib, yurak-qon tomir tizimining moslashuvini kuchaytiradi hamda tezkor chidamlilikni oshiradi. Aylanma mashg'ulotlar esa bir necha turdagi mashqlarni ketma-ket bajarish orqali kuch chidamliligi, umumiy chidamlilik va koordinatsiyani rivojlantiradi. Maxsus o'yin mashqlari o'yin sharoitiga yaqin bo'lib, sportchining texnik-taktik harakatlarni charchoq holatida ham sifatli bajarishiga yordam beradi. Plyometrik mashqlar esa sakrash balandligini oshirish, portlovchi kuchni rivojlantirish hamda oyoq mushaklarining chidamliligini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Zamonaviy sportda funksional tayyorgarlikni oshirish bilan bir qatorda uni doimiy nazorat qilish ham zarur hisoblanadi. Sportchining funksional holatini baholashda yurak urish tezligi, nafas olish chastotasi, tiklanish tezligi, sakrash testlari, sprint testlari, umumiy chidamlilik testlari hamda maxsus voleybol testlaridan foydalaniladi. Monitoring natijalari murabbiyga sportchining organizmi yuklamaga qanday moslashayotganini aniqlashga va mashg'ulot rejalarini ilmiy asosda o'zgartirishga imkon beradi. Bunday nazorat tizimi ortiqcha yuklama berilishining oldini olib, sportchining barqaror o'sishini ta'minlaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

- 1.Axmatkulovna, Elova Sitora. "Qisqa Masofaga Yuguruvchilarni Mashg'Ulotlarida Vosita Va Usullarni Qo 'Llanishi."Miasto Przyszłości50 (2024): 526-528.
- 2.Axmatkulovna, Elova Sitora. "Qisqa masofaga yuguruvchilarni yillik mashg'ulotlarida yuklamalarni taqsimlanishi." Proceedings of International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences. Vol.
- 3.No. 6. 2024.3.Axmatkulovna, Elova Sitora. "Qisqa masofaga yuguruvchilarda tezkor kuchni rivojlantirish." international journal of science and technology (2024): 1085-10875

