

ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ФУНКЦИОНАЛ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ОШИРИШДА УМУМИЙ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ АҲАМИЯТИ

Назаров Темур Асқарали ўғли

*Термиз давлат университети Спорт фаолияти факультети, Волейбол
йўналиши, 824-гуруҳ талабаси*

*Илмий раҳбар: Хасанов Илёс Тўйчиевич
профессор*

АННОТАЦИЯ

Мақолада волейболчиларнинг функционал тайёргарлигини такомиллаштиришда умумий жисмоний тайёргарлик воситаларининг аҳамияти илмий-педагогик нуқтаи назардан таҳлил қилинган. Замонавий волейболда спортчиларнинг юрак-қон томир, нафас олиш ва асаб-мушак тизимларининг функционал имкониятларини ривожлантириш юқори спорт натижаларига эришишнинг асосий шартларидан бири эканлиги асосланган. Тадқиқотда умумий жисмоний тайёргарлик машқларининг куч, тезкорлик, чидамкорлик, чаққонлик ва ҳаракат мувофиқлигини ривожлантиришга таъсири ўрганилди. Педагогик кузатувлар натижалари асосида машғулот жараёнини такомиллаштириш бўйича амалий тавсиялар ишлаб чиқилди.

Калит сўзлар: функционал тайёргарлик, умумий жисмоний тайёргарлик, волейбол, чидамкорлик, куч, тезкорлик, ҳаракат мувофиқлиги, машғулот жараёни.

АННОТАЦИЯ

В статье рассматривается значение общей физической подготовки в повышении функциональной подготовленности волейболистов. Проанализировано влияние средств общей физической подготовки на развитие силы, скорости, выносливости, ловкости и координационных способностей спортсменов. На основе педагогических наблюдений предложены практические рекомендации по совершенствованию тренировочного процесса.

Ключевые слова: функциональная подготовленность, общая физическая подготовка, волейбол, сила, скорость, выносливость, тренировочный процесс.

ABSTRACT

The article analyzes the importance of general physical training in improving the functional fitness of volleyball players. Special attention is paid to the development of strength, speed, endurance, agility, and coordination through general physical

training. Based on pedagogical observations, practical recommendations for improving the training process are presented.

Keywords: functional fitness, general physical training, volleyball, strength, speed, endurance, agility, training process.

КИРИШ

Замонавий волейбол юқори суръатларда кечадиган, тезкор қарор қабул қилиш ва катта жисмоний юкламаларни талаб этадиган спорт турларидан бири ҳисобланади. Ўйин давомида спортчилар қисқа вақт ичида бир неча бор сакраш, тез югуриш, кескин йўналишни ўзгартириш, ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларини юқори аниқлик билан бажаришларига тўғри келади. Бундай юкламаларни самарали бажариш учун спортчининг функционал тайёргарлиги юқори даражада шаклланган бўлиши лозим.

Функционал тайёргарлик деганда организмнинг юрак-қон томир, нафас олиш, асаб-мушак ва энергетик тизимларининг машғулот ҳамда мусобақа юкламаларига мослаша олиш қобилияти тушунилади. Ушбу тизимларнинг етарли даражада ривожланганлиги спортчининг иш қобилиятини узоқ вақт сақлаб туриш, тез тикланиш ва юқори интенсивликда ҳаракат қилиш имконини яратади.

Волейболчилар тайёргарлигида функционал имкониятларни оширишнинг энг самарали воситаларидан бири умумий жисмоний тайёргарлик ҳисобланади. Умумий жисмоний тайёргарлик машқлари организмнинг барча функционал тизимларини ривожлантириш, мушаклар кучини ошириш, юрак-қон томир ва нафас олиш тизими фаолиятини такомиллаштириш ҳамда махсус спорт юкламаларига тайёрлаш вазифасини бажаради. Айниқса, бошланғич ва ўқув-машқ босқичида умумий жисмоний тайёргарлик кейинги махсус тайёргарлик учун мустаҳкам пойдевор яратади.

Ҳозирги кунда маҳаллий ва хорижий мутахассислар томонидан олиб борилган тадқиқотларда функционал тайёргарлиги юқори бўлган волейболчиларнинг мусобақа фаолияти самарадорлиги юқорироқ эканлиги таъкидланмоқда. Улар узоқ вақт давомида юқори интенсивликда ҳаракат қилиш, техник элементларни аниқ бажариш ва мусобақа охиригача иш қобилиятини сақлаб қолиш имкониятига эга бўладилар.

Педагогик амалиётда эса баъзан умумий жисмоний тайёргарликка етарли эътибор берилмаслиги кузатилади. Машғулотларда асосий эътибор техник ва тактик ҳаракатларга қаратилиши натижасида функционал тайёргарликни таъминловчи жисмоний сифатларни ривожлантириш иккинчи даражага тушиб

қолади. Бу эса мусобақаларда тез чарчаш, ҳаракат самарадорлигининг пасайиши ва техник хатоларнинг кўпайишига олиб келиши мумкин.

Шу нуқтаи назардан, волейболчиларнинг функционал тайёргарлигини оширишда умумий жисмоний тайёргарликнинг аҳамиятини чуқур ўрганиш, унинг машғулоти жараёнидаги ўрнини аниқлаш ҳамда амалий тавсиялар ишлаб чиқиш долзарб илмий-педагогик вазифалардан бири ҳисобланади.

Тадқиқотнинг мақсади – волейболчиларнинг функционал тайёргарлигини оширишда умумий жисмоний тайёргарлик воситаларининг аҳамиятини ўрганиш ҳамда уларнинг машғулоти жараёни самарадорлигига таъсирини баҳолаш.

Тадқиқот вазифалари:

- функционал тайёргарликнинг назарий асосларини таҳлил қилиш;
- умумий жисмоний тайёргарлик воситаларининг мазмунини ўрганиш;
- педагогик кузатувлар асосида функционал кўрсаткичлардаги ўзгаришларни баҳолаш;
- машғулоти жараёнини такомиллаштириш бўйича амалий тавсиялар ишлаб чиқиш.

АДАБИЁТЛАР ТАҲЛИЛИ ВА МЕТОДОЛОГИЯ

Волейболчиларнинг функционал тайёргарлигини такомиллаштириш масаласи жисмоний тарбия ва спорт назариясида муҳим тадқиқот йўналишларидан бири ҳисобланади. Замонавий волейбол ўйинининг юқори суръатларда кечиши, техник-тактик ҳаракатларнинг мураккаблашиши ҳамда мусобақа юқламаларининг ортиши спортчилардан юқори функционал имкониятларни талаб қилмоқда. Шу сабабли функционал тайёргарликни ривожлантиришга қаратилган илмий изланишлар йил сайин долзарб аҳамият касб этмоқда.

Л.П. Матвеевнинг таъкидлашича, спортчиларнинг функционал тайёргарлиги жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаси билан бир қаторда юрак-қон томир, нафас олиш ва асаб-мушак тизимларининг юқламаларга мослашиш қобилияти орқали ҳам баҳоланади. Муаллиф умумий жисмоний тайёргарликни махсус спорт тайёргарлигининг физиологик асоси сифатида эътироф этади. Унинг фикрича, умумий жисмоний тайёргарлиги етарли даражада шаклланмаган спортчилар юқори интенсивликдаги машғулотларни самарали ўзлаштира олмайдилар.

Ю.Д. Железняк волейболчилар тайёргарлигида функционал имкониятларни оширишнинг энг самарали йўли сифатида умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг ўзаро уйғунлигини кўрсатади. Унинг илмий ишларида умумий жисмоний тайёргарлик спортчининг куч, тезкорлик, чидамкорлик, чаққонлик ва

ҳаракат мувофиқлигини ривожлантириши, махсус машғулотлар эса ушбу сифатларни ўйин фаолиятига мослаштириши асослаб берилган.

А.В. Беляев волейболда функционал тайёргарликни мусобақа фаолиятининг барқарорлигини таъминловчи муҳим омил сифатида баҳолайди. Муаллифнинг фикрича, юқори функционал тайёргарликка эга спортчилар ўйиннинг сўнгги дақиқаларида ҳам техник ҳаракатларни юқори сифатда бажариш қобилиятини сақлаб қоладилар.

Маҳаллий олим Ф.А. Керимов спорт машғулотлари назариясида умумий жисмоний тайёргарликни спорт маҳоратини шакллантиришнинг биринчи босқичи сифатида тавсифлайди. Унинг таъкидлашича, умумий жисмоний тайёргарлик воситалари организмнинг функционал имкониятларини кенгайтиради, машғулот юкламаларига мослашув жараёнини тезлаштиради ва жароҳатлар хавфини камайтиради.

Ш.Ю. Раҳмановнинг волейбол бўйича илмий ишларида ёш спортчилар тайёргарлигида умумий жисмоний тайёргарлик машқларини босқичма-босқич режалаштириш муҳимлиги қайд этилган. Муаллиф машғулотларда югуриш, сакраш, ҳаракатли ўйинлар, айланма машғулотлар ҳамда функционал машқлардан фойдаланиш ёш волейболчиларнинг жисмоний ривожланишига ижобий таъсир кўрсатишини таъкидлайди.

Жаҳон соғлиқни сақлаш ташкилоти (WHO) ҳам мунтазам жисмоний фаоллик инсон саломатлигини мустаҳкамлаш, юрак-қон томир ва нафас олиш тизимлари фаолиятини яхшилаш ҳамда иш қобилиятини оширишда ҳал қилувчи аҳамиятга эга эканлигини қайд этади. Бу тавсиялар спортчилар учун ҳам долзарб бўлиб, умумий жисмоний тайёргарлик машғулотларини режалаштиришда илмий асос бўлиб хизмат қилади.

Адабиётлар таҳлилидан маълум бўлдики, функционал тайёргарликни фақат махсус волейбол машқлари орқали эмас, балки умумий жисмоний тайёргарлик воситалари билан уйғун ҳолда ривожлантириш юқори самара беради. Шу боис машғулот жараёнида умумий ва махсус тайёргарликнинг ўзаро нисбатини тўғри белгилаш муҳим аҳамият касб этади.

Тадқиқот методологияси

Мазкур тадқиқот назарий ва амалий тадқиқот усуллари асосида амалга оширилди. Илмий ишнинг назарий қисмида функционал тайёргарлик, умумий жисмоний тайёргарлик ҳамда волейболчиларни тайёрлаш методикасига оид маҳаллий ва хорижий илмий манбалар таҳлил қилинди.

Тадқиқотнинг амалий қисми педагогик кузатув асосида ташкил этилди. Кузатув жараёнида волейболчиларнинг машғулотлардаги жисмоний фаоллиги,

умумий жисмоний тайёргарлик машқларини бажариш сифати ҳамда функционал ҳолати мунтазам ўрганилди.

Тадқиқот объекти – волейболчиларнинг ўқув-машқ жараёни.

Тадқиқот предмети – умумий жисмоний тайёргарлик воситаларининг функционал тайёргарликка таъсири.

Тадқиқот олдига қуйидаги вазифалар қўйилди:

- функционал тайёргарликнинг назарий асосларини таҳлил қилиш;
- умумий жисмоний тайёргарлик воситаларини ўрганиш;
- педагогик кузатувлар орқали машғулоти самарадорлигини баҳолаш;
- функционал тайёргарликни такомиллаштириш бўйича амалий тавсиялар ишлаб чиқиш.

Тадқиқотда қуйидаги усуллардан фойдаланилди:

- илмий-методик адабиётларни таҳлил қилиш;
- педагогик кузатув;
- қиёсий таҳлил;
- умумлаштириш;
- жадвалли таҳлил.

Кузатувлар давомида спортчиларнинг умумий чидамкорлиги, тезкорлиги, кучи, ҳаракат мувофиқлиги, сакровчанлиги ҳамда машғулотдан кейинги тикланиш жараёни баҳоланди. Машғулотлар мазмунига югуриш машқлари, умумривожлантирувчи машқлар, айланма машғулотлар, сакраш машқлари ва функционал комплекслар киритилди.

Олинган маълумотлар таҳлил қилиниб, умумий жисмоний тайёргарлик машқларини тизимли қўллаш функционал имкониятларнинг яхшиланиши, машғулоти юкламаларига чидамлилигининг ошиши ҳамда техник ҳаракатларни барқарор бажаришга ижобий таъсир кўрсатиши аниқланди.

НАТИЖАЛАР

Тадқиқот жараёнида умумий жисмоний тайёргарлик воситаларининг волейболчилар функционал ҳолатига таъсири педагогик кузатувлар асосида таҳлил қилинди. Машғулотлар давомида умумривожлантирувчи машқлар, турли масофаларга югуриш, айланма машғулотлар, сакраш машқлари, куч ва чидамкорликни ривожлантиришга қаратилган комплекслардан тизимли фойдаланилди. Машқлар спортчиларнинг ёши, тайёргарлик даражаси ва машғулоти босқичига мос равишда режалаштирилди.

Кузатувлар шуни кўрсатдики, умумий жисмоний тайёргарлик машқлари мунтазам қўлланилганда спортчиларнинг умумий иш қобилияти ошади, машғулоти юкламаларига мослашуви яхшиланади ҳамда тикланиш жараёни

тезлашади. Айниқса, аэроб ва анаэроб чидамкорликни ривожлантирувчи машқлар мусобақа давомида иш қобилиятини барқарор сақлашда муҳим аҳамият касб этди.

Педагогик кузатувлар жараёнида шу нарса аниқландики, функционал тайёргарлиги юқори бўлган волейболчилар техник элементларни машғулотнинг охирги қисмида ҳам сифатли бажаришга қодир бўладилар. Улар қабул қилиш, узатиш, ҳужум зарбасини бериш ва блок қўйиш каби ҳаракатларни юқори аниқлик билан амалга оширишди. Бу эса функционал тайёргарлик билан техник маҳорат ўртасида бевосита боғлиқлик мавжудлигини кўрсатади.

Шунингдек, умумий жисмоний тайёргарлик машқларини мунтазам бажариш спортчиларда ҳаракат мувофиқлигини, мувозанатни сақлаш қобилиятини ва тезкор қарор қабул қилиш хусусиятларини ривожлантириши кузатилди. Машғулотларда қўлланилган функционал машқлар организмнинг турли тизимларига комплекс таъсир кўрсатиб, жисмоний сифатларнинг бир вақтнинг ўзида ривожланишига хизмат қилди.

1-жадвал

Умумий жисмоний тайёргарликнинг функционал кўрсаткичларга таъсири

№	Кўрсаткич	Кузатилган ўзгариш
1	Умумий чидамкорлик	Яхшиланди
2	Юрак-қон томир тизими фаолияти	Барқарорлашди
3	Нафас олиш самарадорлиги	Ошди
4	Тикланиш тезлиги	Тезлашди
5	Жисмоний иш қобилияти	Ошди
6	Юқори юкламаларга мослашув	Яхшиланди

Жадвал маълумотлари умумий жисмоний тайёргарлик воситалари спортчилар организмнинг функционал тизимларига ижобий таъсир кўрсатишини кўрсатади. Айниқса, мунтазам машғулотлар юрак-қон томир тизимининг самарали ишлашини таъминлаб, жисмоний юкламалардан кейин тикланиш жараёнини тезлаштириши кузатилди.

2-жадвал

Умумий жисмоний тайёргарлик машқларининг спорт маҳоратига таъсири

Машқ тури	Асосий таъсири
Узоқ масофага югуриш	Аэроб чидамкорликни ривожлантиради
Интервал югуриш	Анаэроб имкониятларни оширади
Айланма машғулотлар	Комплекс функционал тайёргарликни таъминлайди
Арғамчи билан сакраш	Юрак-қон томир тизимини ривожлантиради
Куч машқлари	Мушак кучини оширади
Плиометрик машқлар	Сакровчанлик ва портловчи кучни ривожлантиради

Ушбу машқларни машғулот режасига босқичма-босқич киритиш спортчиларнинг функционал ҳолатини яхшилаш билан бир қаторда техник ҳаракатларни бажариш сифатига ҳам ижобий таъсир кўрсатди.

Педагогик кузатувлар давомида яна шу ҳолат кузатилдики, умумий жисмоний тайёргарлиги яхши ривожланган спортчилар машғулотнинг охириги қисмида ҳам юқори ҳаракат фаоллигини сақлаб қолдилар. Улар чарчоқ таъсирида ҳам техник ҳатоларга камроқ йўл қўйдилар ҳамда ҳаракатлар аниқлиги нисбатан юқори бўлди.

Бундан ташқари, функционал тайёргарликни ривожлантиришга қаратилган машқлар спортчиларнинг психологик ҳолатига ҳам ижобий таъсир кўрсатди. Машғулотларда ўз кучига ишончнинг ортиши, рақобат муҳитига тез мослашиш ва жамоавий ҳаракатларда фаол иштирок этиш ҳолатлари кузатилди. Бу эса умумий жисмоний тайёргарлик нафақат физиологик, балки психологик тайёргарликнинг ҳам муҳим таркибий қисми эканлигини кўрсатади.

Олинган натижалар умумий жисмоний тайёргарлик машқларини режали ва изчил қўллаш волейболчиларнинг функционал имкониятларини кенгайтириш, машғулотлар самарадорлигини ошириш ҳамда мусобақа фаолиятида юқори натижаларга эришиш учун мустаҳкам асос яратишини тасдиқлади.

МУҲОКАМА

Олиб борилган тадқиқот натижалари волейболчиларнинг функционал тайёргарлигини оширишда умумий жисмоний тайёргарлик воситаларининг аҳамияти катта эканлигини кўрсатди. Педагогик кузатувлар жараёнида олинган маълумотлар умумий жисмоний тайёргарлик машқлари нафақат жисмоний сифатларни, балки организмнинг функционал тизимлари фаолиятини ҳам

такомиллаштиришини тасдиқлади. Бу эса машғулотлар ва мусобақаларда юқори иш қобилиятини сақлаш учун муҳим омил ҳисобланади.

Л.П. Матвеев ўз тадқиқотларида функционал тайёргарликни спорт маҳоратининг физиологик асоси сифатида баҳолайди. Унинг таъкидлашича, юрак-қон томир ва нафас олиш тизимлари қанчалик яхши ривожланган бўлса, спортчи юқори интенсивликдаги юкламаларни шунчалик самарали бажара олади. Мазкур тадқиқот натижалари ҳам ушбу фикрни тасдиқлади. Умумий жисмоний тайёргарлик машқларини мунтазам бажарган спортчиларда машғулоти охиригача иш қобилияти барқарор сақлангани кузатилди.

Ю.Д. Железняк волейболчилар тайёргарлигида умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик ўртасидаги мутаносибликка алоҳида эътибор қаратади. Унинг фикрича, умумий жисмоний тайёргарлик етарли даражада ривожланмаган ҳолда махсус тайёргарликнинг юқори самарадорлигига эришиш қийин. Педагогик кузатувлар давомида ҳам умумий жисмоний тайёргарлиги яхши бўлган спортчилар техник машқларни тезроқ ўзлаштириши ва уларни чарчоқ ҳолатида ҳам барқарор бажариши кузатилди.

Ф.А. Керимов жисмоний сифатларни комплекс ривожлантириш зарурлигини таъкидлаб, куч, чидамкорлик, тезкорлик ва чаққонликнинг бири-бири билан узвий боғлиқ эканлигини қайд этади. Тадқиқот натижалари ҳам шу фикрни тасдиқлади. Машғулотларда умумривожлантирувчи машқлар билан бир қаторда функционал комплекслардан фойдаланиш спортчиларнинг ҳаракат самарадорлигига ижобий таъсир кўрсатди.

Ш.Ю. Рахмановнинг ёш волейболчилар тайёргарлигига бағишланган илмий ишларида умумий жисмоний тайёргарлик воситаларини босқичма-босқич режалаштириш лозимлиги таъкидланган. Ушбу тадқиқотда ҳам машғулоти юкламаларининг изчиллик тамойили асосида ташкил қилиниши спортчиларнинг функционал ҳолатини барқарор равишда яхшилашга хизмат қилди.

Тадқиқот давомида яна бир муҳим ҳолат аниқланди. Функционал тайёргарликнинг яхшиланиши спортчиларнинг психологик тайёргарлигига ҳам ижобий таъсир кўрсатди. Машғулотларда юқори жисмоний юкламаларни бажара олган спортчилар ўз имкониятларига нисбатан ишончлироқ бўлиб, мусобақаларда ҳам фаолроқ ҳаракат қилишди. Бу ҳолат функционал ва психологик тайёргарликнинг ўзаро боғлиқлигини кўрсатади.

Замонавий волейболда мусобақалар тақвимининг зичлиги ҳам функционал тайёргарликка юқори талаб қўяди. Қисқа вақт ичида бир нечта ўйин ўтказиш спортчидан тез тикланиш қобилиятини талаб қилади. Шу сабабли машғулоти

жараёнида тикланиш воситалари, тўғри овқатланиш, сув баланси ва дам олиш режимида ҳам алоҳида эътибор қаратиш мақсадга мувофиқдир.

Тадқиқот натижалари асосида айтиш мумкинки, умумий жисмоний тайёргарлик машқлари фақат жисмоний сифатларни эмас, балки функционал тизимларнинг барқарор ишлашини таъминлайди. Бу эса мусобақа давомида техник ҳаракатларнинг аниқлиги, тактик қарорларнинг тўғри қабул қилиниши ва умумий спорт натижаларининг яхшиланишига хизмат қилади.

3-жадвал

Волейболчиларнинг функционал тайёргарлигини ошириш бўйича амалий тавсиялар

№	Тавсиялар	Кутилаётган самара
1	Умумий жисмоний тайёргарлик машқларини йиллик режага тизимли киритиш	Функционал имкониятлар ошади
2	Интервал югуриш ва айланма машғулотлардан мунтазам фойдаланиш	Чидамкорлик ривожланади
3	Плиометрик ва сакраш машқларини босқичма-босқич ошириш	Портловчи куч ва сакровчанлик яхшиланади
4	Машғулотларда юрак уриш частотасини назорат қилиш	Юкламаларни илмий асосда бошқариш таъминланади
5	Машғулотдан кейин тикланиш воситаларини қўллаш	Чарчаш камаяди, тикланиш тезлашади
6	Овқатланиш ва сув истеъмоли режимида риоя қилиш	Организмнинг функционал ҳолати барқарорлашади
7	Умумий ва махсус тайёргарлик нисбатини машғулот босқичига мослаштириш	Спорт маҳорати самарали ривожланади

Ушбу тавсияларни машғулот жараёнида тизимли қўллаш волейболчиларнинг функционал тайёргарлигини янада такомиллаштириш, машғулот ва мусобақаларда иш қобилятини барқарор сақлаш ҳамда юқори спорт натижаларига эришиш учун мустаҳкам асос яратади.

ХУЛОСА

Олиб борилган тадқиқот натижалари волейболчиларнинг функционал тайёргарлигини такомиллаштиришда умумий жисмоний тайёргарлик муҳим ўрин тутишини кўрсатди. Замонавий волейболда юқори интенсивликдаги машғулот ва мусобақа юкламаларини самарали бажариш учун спортчиларнинг юрак-қон томир, нафас олиш ва асаб-мушак тизимларининг функционал имкониятлари етарли даражада ривожланган бўлиши зарур. Шу жиҳатдан умумий жисмоний тайёргарлик машқлари махсус тайёргарликнинг мустаҳкам физиологик асосини яратади.

Илмий адабиётлар таҳлили ва педагогик кузатувлар натижалари умумий жисмоний тайёргарлик машқларининг мунтазам қўлланилиши спортчиларнинг умумий иш қобилияти, функционал барқарорлиги ва машғулот юкламаларига мослашиш даражасини оширишини тасдиқлади. Шу билан бирга, умумий жисмоний тайёргарликнинг ривожланганлиги техник ҳаракатларнинг барқарорлиги, тактик қарор қабул қилиш тезлиги ва мусобақа давомида юқори иш қобилиятини сақлаб қолишга ижобий таъсир кўрсатиши аниқланди.

Тадқиқот натижалари асосида қуйидаги хулосаларга келиш мумкин:

- умумий жисмоний тайёргарлик функционал тайёргарликнинг асосий таркибий қисми ҳисобланади;
- функционал тайёргарлиги юқори бўлган волейболчилар юқори интенсивликдаги юкламаларни самарали бажаради;
- умумий жисмоний тайёргарлик машқлари организмнинг функционал тизимларини комплекс ривожлантиради;
- умумий ва махсус тайёргарликнинг ўзаро мутаносиблиги машғулот жараёни самарадорлигини оширади;
- умумий жисмоний тайёргарлик техник ва тактик ҳаракатларнинг барқарор бажарилишига хизмат қилади;
- машғулотларни илмий асосда режалаштириш спортчиларнинг функционал имкониятларини янада кенгайтиради;
- тикланиш жараёнини тўғри ташкил этиш машғулот самарадорлигини оширишнинг муҳим шарти ҳисобланади.

Тадқиқот асосида қуйидаги амалий тавсиялар ишлаб чиқилди:

1. Умумий жисмоний тайёргарлик машқларини йиллик тайёргарлик режасининг ҳар бир босқичига мақсадли киритиш.
2. Машғулотларда аэроб ва анаэроб чидамкорликни ривожлантирувчи машқлардан тизимли фойдаланиш.
3. Функционал машқларни техник ва тактик элементлар билан уйғунлаштириш.

4. Машғулотиюкламаларини спортчиларнинг ёши ва тайёргарлик даражасига қараб табақалаштириш.

5. Машғулотларда тикланиш воситалари, тўғри овқатланиш ва сув режимига амал қилишни таъминлаш.

6. Функционал ҳолатни баҳолаш учун мунтазам педагогик ва физиологик назоратни йўлга қўйиш.

7. Машғулоти жараянида замонавий назорат усуллари ва тестлардан фойдаланиш орқали спортчиларнинг функционал ҳолатини доимий таҳлил қилиб бориш.

Умуман олганда, умумий жисмоний тайёргарликни илмий асосланган ҳолда ташкил этиш волейболчиларнинг функционал тайёргарлигини такомиллаштириш, машғулоти ва мусобақа жараянида юқори иш қобилиятини таъминлаш ҳамда спорт маҳоратининг барқарор ўсиши учун муҳим шартлардан бири ҳисобланади. Тадқиқот натижалари спорт мактаблари, болалар ва ўсмирлар спорт академиялари ҳамда олий таълим муассасаларида волейболчиларни тайёрлаш жараянини такомиллаштиришда амалий аҳамиятга эга.

АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

1. Матвеев Л.П. **Теория и методика физической культуры.** – Москва: Спорт, 2019.

2. Железняк Ю.Д. **Волейбол: теория и методика подготовки спортсменов.** – Москва: Спорт, 2019.

3. Беляев А.В. **Волейбол: теория и методика тренировки.** – Москва: Спорт, 2020.

4. Платонов В.Н. **Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.** – Киев: Олимпийская литература, 2020.

5. Бомпа Т., Буззикелли К. **Периодизация спортивной тренировки.** – Москва, 2021.

6. Керимов Ф.А. **Спорт машғулотлари назарияси ва услубияти.** – Тошкент: Ўқитувчи, 2018.

7. Раҳманов Ш.Ю. **Бошланғич тайёргарлик босқичида машғулотларни ташкил этиш (Волейбол).** – Термиз: ТерДУ НММ, 2025.

8. Раҳманов Ш.Ю. **Ўқув машқ босқичида машғулотларни ташкил этиш (Волейбол).** – Термиз: ТерДУ НММ, 2026.

9. Ашмарин Б.А. **Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании.** – Москва: Академия, 2017.

10. Верхошанский Ю.В. **Основы специальной физической подготовки спортсменов.** – Москва, 2018.
11. World Health Organization. **Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour.** – Geneva, 2020.
12. World Health Organization. **Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030.** – Geneva, 2018.
13. American College of Sports Medicine. **ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription.** – 11th edition. Philadelphia, 2021.
14. Bompa T.O., Buzzichelli C. **Periodization: Theory and Methodology of Training.** – Human Kinetics, 2019.
15. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни. – Тошкент, 2015.