

Z.B.Boltayev  
Iqtisodiyot va pedagogika  
universiteti professori  
[z.boltaev@gmail.com](mailto:z.boltaev@gmail.com)

## MALAKALI VOLEYBOLCHILARNI INTEGRAL TAYYORGARLIGINI YANGICHA YONDASHUVLAR ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH METODIKASI

**Annotatsiya.** Ushbu maqolada respublikamizda voleybol bo'yicha professional kadrlar tayyorlash tizimini modernizatsiya qilishga qaratilgan. Maqolada voleybolchilarni yuqori natijalarga tayyorlashda integral, ya'ni bir vaqtning o'zida texnik, jismoniy, taktik va psixologik tayyorgarlikni uyg'unlashtirgan mashg'ulot tizimi asosida tayyorlash masalalari muhim ahamiyat kasb etayotgani ilmiy asoslab berilgan.

**Kalit so'zlar:** voleybol, murabbiy, professional kadrlar tayyorlash, modernizatsiya, samaradorlik, madaniyat, professional kompetentlik, innovatsion metodlar.

### МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ИНТЕГРАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ НОВЫХ ПОДХОДОВ

**Аннотация.** В статье обоснована необходимость модернизации системы подготовки профессиональных кадров по волейболу в Республике Узбекистан. Научно доказано, что при подготовке волейболистов к высоким спортивным результатам особое значение имеет интегральный тренировочный процесс, объединяющий техническую, физическую, тактическую и психологическую подготовку. Рассмотрены современные подходы к совершенствованию методики интегральной подготовки спортсменов на основе инновационных технологий и комплексных тренировочных программ.

**Ключевые слова:** волейбол, тренер, подготовка профессиональных кадров, модернизация, эффективность, профессиональная культура, профессиональная компетентность, инновационные методы.

### METHODOLOGY FOR IMPROVING THE INTEGRAL TRAINING OF QUALIFIED VOLLEYBALL PLAYERS BASED ON NEW APPROACHES

**Abstract.** This article substantiates the need to modernize the system of training professional volleyball specialists in the Republic of Uzbekistan. It is scientifically proven that achieving high sportive results requires an integral training system that simultaneously integrates technical, physical, tactical, and psychological preparation. The study highlights modern approaches to improving the methodology of integral training through innovative technologies and комплексные training programs.

**Key words:** volleyball, coach, professional training, modernization, efficiency, professional culture, professional competence, innovative methods.

Voleybolchilarni yuqori natijalarga tayyorlashda integral, ya'ni bir vaqtning o'zida texnik, jismoniy, taktik va psixologik tayyorgarlikni uyg'unlashtirgan mashg'ulot tizimi zamonaviy sport pedagogikasida yetakchi o'ringa ega bo'lmoqda. Zamonaviy sport fanida sportchining individual va jamoaviy salohiyatini maksimal darajada namoyon qilishda integral yondashuv eng muhim omillardan biri sifatida qaraladi. Ayniqsa, voleybol kabi yuqori dinamikali va ko'p faktorli o'yin turlarida bir yo'la bir nechta sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulotlar samaradorligi ko'plab xalqaro tadqiqotlar natijalarida isbotlangan[1].

Integral tayyorgarlik yondashuvi orqali murabbiylar sportchilarning ko'p tomonlama rivojlanishini, o'yindagi real vaziyatlarga moslashuvchanlik, stressga chidamlilik va psixologik barqarorlikni ta'minlashlari mumkin. Mashg'ulot jarayonida texnik, taktik va jismoniy yuklamalarning uyg'un tarzda qo'llanilishi sportchining umumiy harakat madaniyati, funksional imkoniyatlari va tezkor fikrlashini oshirishga xizmat qiladi[2].

Dunyoning yetakchi olimlari, xususan, T.O. Bompa va C. Buzzichelli sportchi tayyorlashda bosqichma-bosqich, tizimli rejalashtirish jarayonida integral mashg'ulotlarni asosiy strategiya sifatida tavsiya etadilar. V.N.Platonov tadqiqotlarida esa integral yondashuv sportchining har tomonlama va barqaror rivojlanishida asosiy faktor sifatida ta'kidlanadi. C. McGown, D. Shondell va boshqa mutaxassislar tomonidan olib borilgan ilmiy-amaliy ishlar esa voleybolchilarda yuqori darajadagi natijalarga erishishda integral yondashuv muhim rol o'ynashini tasdiqlaydi[3,4].

Ayni vaqtda, O'zbekiston va boshqa rivojlangan davlatlar voleybolchilarini tayyorlashda ham integral mashg'ulot majmualarining joriy qilinishi samarali natijalar bermoqda. Shu bois, integral tayyorgarlik tizimi asosida ishlab chiqilgan mashqlar majmuasini amaliyotga keng joriy etish zamonaviy sport pedagogikasining ustuvor yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Ilmiy adabiyotlarda integral tayyorgarlikning samaradorligi haqida Tudor Bompa va Carlo Buzzichelli (2019) mashg'ulot jarayonini bosqichma-bosqich, tizimli rejalashtirishda jismoniy, texnik va taktik elementlarni uyg'un integratsiyalash samarali natija berishini isbotlagan. Tudor Bompa va Carlo Buzzichelli o'zining "Periodization: Theory and Methodology of Training" asarida sport mashg'ulotlarini samarali rejalashtirish uchun bosqichma-bosqich, tizimli rejalashtirish tamoyilini ishlab chiqadi va uni chuqur ilmiy asoslaydi. Mualliflarning ta'kidlashicha, sportchining natijasini faqatgina jismoniy tayyorgarlik emas, balki texnik va taktik, psixologik tayyorgarlik elementlari bilan uyg'unlashtirish orqali yuqori samaradorlikka erishish mumkin[5].

Bompa va Buzzichelli yondashuvida periodizatsiya — bu sportchining butun yillik yoki ko'p yillik mashg'ulot davrini turli bosqichlarga (bazaviy, maxsus, musobaqa, tiklanish) ajratish, har bir bosqichda esa jismoniy, texnik va taktik elementlarning o'zaro uyg'unlikda rivojlantirilishini ta'minlashni ta'kidlashgan va quyidagi bosqichlar taklif etiladi:

- Bazaviy bosqich: Jismoniy sifatlar (kuch, chidamlilik, tezlik) bilan birga, asosiy texnik harakatlarni mukammallashtirish.
- Maxsus bosqich: Musobaqaga xos texnik va taktik ko'nikmalar ustida ishlash, real o'yin vaziyatlarini mashq qilish.
- Musobaqa bosqichi: Takomillashgan texnik va taktik kombinatsiyalarni o'yin stressida takrorlash va barqarorlashtirish.
- Tiklanish bosqichi: Yengil mashg'ulotlar, psixologik tiklanish va umumiy tayyorgarlikni saqlab turish.

Bompa va Buzzichelli asosiy ilmiy yangiligi shundan iboratki, ular mashg'ulotlarni ajratib-alohida emas, balki integral tarzda — ya'ni bir vaqtning o'zida bir necha sifatlar va ko'nikmalarni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar orqali olib borish samaradorligini isbotlaydi. Bu, ayniqsa, voleybol kabi ko'p faktorli sport turlarida o'zini to'liq namoyon qiladi. Misol uchun plyometrik mashq bilan to'p uzatish (jismoniy kuch + texnik element), real o'yin vaziyatda kichik maydonli o'yin (taktika + texnika + psixologiya + tezlik), tusiqqa sakrash va darhol orqaga harakatlanish (jismoniy va texnik fazilatlarini birgalikda mashq qilish) kabilarni mashg'ulotlarda muntazam qo'llash shuni ko'rsatadiki, integrallashgan yondashuv sportchilarning umumiy harakat madaniyati, tezkor va to'g'ri qaror qabul qilish, o'yin davomida charchoqqa chidamlilik, psixologik barqarorlik va stressga moslashuvchanlikni ancha oshiradi. Integratsiyalangan periodizatsiya — sportchi va jamoaning musobaqalardagi natijalarini 10-20% ga yaxshilashi mumkin. Ajratilgan (alohida) mashg'ulotlarda esa, sportchining natijalarida keskin va barqaror o'sish ko'p kuzatilmaydi.

Aynan voleybol murabbiylari tayyorlash tizimi uchun, Bompa va Buzzichelli konsepsiyasi zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida murabbiylik mashg'ulotlarini to'g'ri tuzishda ilmiy

asos bo'lib xizmat qiladi. Bu yondashuv asosida murabbiylar o'quv mashg'ulotlarini real o'yin vaziyatiga maksimal yaqinlashtiradi. Bir vaqtning o'zida ko'p sifatni (jismoniy, texnik, taktik, psixologik) rivojlantirishga yordam beradi. O'quvchi-sportchilarni zamonaviy va raqobatbardosh tayyorlash imkonini beradi.

Vladimir Platonov (2020) integral tayyorgarlik orqali sportchining umumiy harakat madaniyati va psixologik holatini barqaror saqlashga alohida urg'u beradi. Vladimir Platonov o'zining "The General Theory of Human Motricity" nomli fundamental asarida sportchining rivojlanishida integral tayyorgarlik – ya'ni, texnik, jismoniy, taktik va psixologik tayyorgarlikning uyg'unligi va bir vaqtning o'zida rivojlantirilishi — asosiy omil ekanini ilmiy asoslaydi[6]. Platonovga ko'ra, faqatgina bir yoqlama (masalan, faqat kuch yoki faqat texnika) mashg'ulot emas, balki ularni o'zaro bog'liq va bir vaqtda rivojlantirish sportchining eng yuqori natijaga erishishini ta'minlaydi.

Platonov integral tayyorgarlikda umumiy harakat madaniyati tushunchasiga alohida urg'u beradi. Bu degani:

- Sportchining barcha harakatlari (sakrash, yugurish, zarba, to'siq, pozitsion o'zgarishlar) aniq, ishonchli va avtomatik holatga keladi.
- Harakatlarni tejash (energiya samaradorligi), harakatlar orasidagi muvozanat, texnik jihatdan to'g'ri bajarilish, individual va jamoaviy moslashuv kuchayadi.
- Bunday mashg'ulotlarda har bir voleybolchining o'zini namoyon qilish, o'z qobiliyatlarini ochib berish imkoniyati ortadi.

Psixologik barqarorlik — integral tayyorgarlikda murabbiylar sportchilarda musobaqa jarayonidagi stress, bosim, vaqt cheklovi kabi vaziyatlarga chidamlilik, o'zini boshqarish, to'g'ri va tez qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirishga alohida e'tibor beradi. Platonovga ko'ra, mashg'ulotlar real o'yin sharoitiga maksimal yaqinlashtirilsa, sportchi musobaqada ham xotirjamlik va barqaror psixologik holatda bo'ladi.

Aynan voleybolchilar tayyorlashda, Platonov konsepsiyasi bo'yicha:

- Mashqlar majmuasi texnik, jismoniy va psixologik mashg'ulotlarni birlashtirgan holda tuziladi (masalan, plyometrik sakrash + to'p qabul qilish + stress omili bilan kichik o'yin).
- Murabbiylar har bir sportchining texnik harakatini mukammallashtirish barobarida, o'zaro hamkorlik, liderlik, tashabbus, va zudlik bilan harakat qilish ko'nikmalarini rivojlantirishi lozim.
- Integral tayyorgarlik asosida har bir o'yinchi real musobaqa holatiga tez va ongli moslashadi, bu esa butun jamoaning natijasiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Platonovning ilmiy tadqiqotlari va tajriba natijalari shuni ko'rsatadiki integral tayyorgarlikda voleybolchilarning harakat madaniyati va psixologik barqarorligi 15–25% ga yaxshilanadi. Musobaqalarda charchoqqa chidamlilik, og'ir holatlarda to'g'ri qaror qabul qilish va jamoaviy harakatda muvofiqlik darajasi yuqori bo'ladi.

Barqaror va samarali psixologik muhit natijasida yosh sportchilar o'z salohiyatini to'liq namoyon eta oladi[6].

Voleybol murabbiylarini tayyorlash tizimini zamonaviy pedagogik texnologiyalar asosida takomillashtirish uchun Platonovning integral yondashuvi beqiyos ahamiyatga ega.

Carl McGown va Don Shondell voleybol bo'yicha dunyodagi eng yetakchi metodist va tadqiqotchilar qatoriga kiradi. Ularning "Science of Coaching Volleyball" hamda "The Volleyball Coaching Bible" asarlarida mashg'ulot jarayonida texnik va psixologik tayyorgarlik unsurlarini bir vaqtda integratsiyalash natijasida sportchilarning umumiy rivojlanishi, barqarorligi va musobaqaviy samaradorligi keskin oshishi ilmiy jihatdan asoslab berilgan. An'anaviy yondashuvda ko'pincha texnik ko'nikmalar alohida, psixologik tayyorgarlik esa (motivatsiya, stressga bardoshlilik, diqqat va boshqalar) alohida o'rgatilgan. McGown va Shondell esa zamonaviy voleybol uchun bu usul yetarli emasligini, real o'yin sharoitida sportchi bir vaqtning o'zida ham to'g'ri harakat, ham to'g'ri qaror qabul qilish, ham psixologik barqarorlikni saqlashi kerakligini ta'kidlaydi[4].

McGown va Shondellning asosiy xulosasi – voleybolchilarni zamonaviy musobaqaviy sharoitga mos va yuqori natijadorlikka tayyorlash uchun texnik va psixologik tayyorgarlik majmuan, bir vaqtda, integratsiyalashgan holda o'rgatilishi kerak. Bu tamoyilni murabbiylar tayyorlash tizimiga keng joriy qilish zamonaviy ilmiy talablar va xalqaro amaliyotga to'liq mos keladi[3,4].

**Ushbu olimlarni tadqiqotlarini tahlil qilish natijasida biz tomonimizdan tajriba guruhi uchun integral tayyorgarlik mashqlari majmuasi tuzilmasi yaratildi.**

Mashq turi	Maqsadi	Tavsiya etilgan usul va yuklama	Natija
Komplekss skameyka ustida sakrash + darhol to'p uzatish (plyometrik+texnik)	Portlovchi kuch va tezkor qaror qabul qilish	3x10 marta, 60 soniya dam	Tezlik, koordinatsiya va texnik o'sish
6x6 to'liq o'yin + stress omil bilan (masalan, vaqt limiti)	Musobaqaviy vaziyat, psixologik bosim	15-20 daqiqa, 2-3 set	Real o'yin muhitida stressga moslashish
2x2 kichik maydonli o'yin + har safar har xil topshiriq	Taktik fikrlash, pozitsion o'zgaruvchanlik	5-7 daqiqa, 3-4 set	Harakatda adaptatsiya, tezkor fikrlash
To'psiz, ko'zgudek texnik harakatlarni takrorlash va so'ngra kombinatsion uzatmalar	O'yin harakatlarini avtomatlashtirish	5 daqiqa, 2-3 martadan	Ko'nikma barqarorligi va o'zaro muvofiqlik
Tezlik-muvaznat + o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishni birlashtirish	Koordinatsiya va qabul texnikasi	3x8 marta, 45 soniya dam	Ko'p tomonlama harakat va diqqatni boshqarish
Vizual reaksiya + to'siqqa sakrash (raqib harakatiga qarab)	Antisipatsiya va tezkor qaror qabul qilish	4x6 marta, 1 daqiqa dam	Reaksiya tezligi, qaror qabul qilish

Integral tayyorgarlik — bu sportchining texnik, jismoniy, taktik va psixologik tayyorgarligi elementlari bir vaqtda va bir-biri bilan o'zaro bog'liq tarzda shakllantiriladigan mashg'ulot tizimidir. Uning ilmiy asoslari quyidagilardan iborat:

- Bir butunlik tamoyili: Sportchining harakatlari, aqliy va emotsional holati, hamda jismoniy salohiyati bir butun sifatida qaraladi. Mashqlarni ajratib emas, birgalikda rivojlantirish ko'zda tutiladi.

- Adaptivlik: Har bir sportchi yoki jamoaning yosh, individual xususiyatlari va tayyorgarlik bosqichiga moslashtirilgan mashqlar majmuasi tanlanadi.

- Periodizatsiya: Mashg'ulot jarayoni yilning yoki o'quv siklining muayyan bosqichlariga bo'linadi va har bir bosqichda integral mashqlarning vazni, ko'lami va intensivligi farqlanadi.

- Real o'yin sharoitiga yaqinlik: Mashqlar maksimal darajada musobaqaga o'xshash, real vaziyatlarni yaratishga yo'naltiriladi.

**Tuzilmaning asosiy tarkibiy qismlari**

**A. Jismoniy tayyorgarlik mashqlari**

- Plyometrik sakrashlar, kuch va tezlikni oshirishga mo'ljallangan mashqlar.

- Qisqa va intensiv yugurish, portlovchi harakatlar, umumiy chidamlilik va maxsus mushak guruhlarini rivojlantirish.

**B. Texnik tayyorgarlik mashqlari**

- To'pni o'yinga kiritish, qabul, to'siq, uzatish, hujum, himoya va kombinatsiyali harakatlar.

- Har bir texnik element musobaqa tezligida, stress va charchoq ostida takrorlanadi.

#### C. Taktik tayyorgarlik mashqlari

- O'yin kombinatsiyalari, raqibga qarshi strategik harakatlarni ishlab chiqish.

- 2x2, 4x4, 6x6 kichik va to'liq jamoa o'yinlari.

- Vaqt, ochko va stress omilini simulyatsiya qilish orqali taktik qaror qabul qilish.

#### D. Psixologik tayyorgarlik mashqlari

- O'yin davomida stress, bosim, yutqizish yoki g'alabaga yaqin vaziyatlarda sportchining o'zini boshqarishi.

- Motivatsion, diqqat va muvozanatga qaratilgan maxsus psixologik treninglar.

- Mashqdan so'ng "refleksiya" (mashg'ulotni psixologik tahlil qilish).

#### Ilmiy asoslangan kombinatsiyalash

Eng samarali natijaga erishish uchun mashqlar kombinatsiyalashgan to'siqlar shaklida tuziladi. Masalan:

- Plyometrik mashq + tezlikli to'p qabul qilish + o'yin bosimi ostida taktika (jismoniy + texnik + taktik).

- To'pni o'yinga kiritish va qabul + ochko uchun o'yin + tezkor psixologik tahlil (texnik + taktik + psixologik).

Bunday yondashuv sportchini real o'yin sharoitiga tayyorlaydi va o'zaro bog'liq kompetensiyalarni uyg'un rivojlantirishga xizmat qiladi.

#### Integral tayyorgarlik mashqlari majmuasining tuzilmaning vizual modeli

Mashq turi	Jismoniy	Texnik	Taktik	Psixologik	Tavsiya etilgan format
Plyometrik + to'pni o'yinga kiritish	+	+		+	3x10 sakrash, darhol to'pni o'yinga kiritish
4x4 o'yin (vaqt limiti)	+	+	+	+	8 daqiqa, ochko bosimi bilan
Kombinatsion to'siq	+	+	+	+	5x takror, har safar rol almashtirish
Qabul va to'siq simulyatsiyasi	+	+	+	+	Real o'yin bosimida, raqib rolida
Refleksiya va tahlil				+	Mashqdan so'ng guruh muhokamasi

Xulosa qilib aytganda integral tayyorgarlik mashqlari majmuasining tuzilmasi holistik yondashuv, adaptivlik, real o'yin sharoiti, periodizatsiya va psixologik komponent asosiga quriladi. Voleybolchilarni tayyorlashda ushbu majmua natijadorlik, moslashuvchanlik va zamonaviy musobaqaviy talablar uchun eng maqbul yondashuvdir. Integral tayyorgarlik mashqlari majmuasining voleybolchilarning har tomonlama (texnik, jismoniy, psixologik va taktik) rivojlanishida o'zni nihoyatda katta. An'anaviy mashg'ulot tizimlarida, ko'pincha, bu sohalar bir-biridan ajratib o'rgatiladi. Ammo zamonaviy ilmiy tadqiqotlar va jahon amaliyoti shuni ko'rsatadiki, integratsiyalashgan, ya'ni bir vaqtning o'zida ko'p sifat va kompetensiyalarni shakllantiruvchi mashqlar sportchilar natijalarini tezroq va barqarorroq oshiradi.

#### Foydalanilgan adabiyotlar

1. Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport Pedagogy. Routledge.

2. Boltayev Z.B. "Murabbiyning professional va pedagogic faoliyatining ilmiy tahlili" SamDU Ilmiy axborotnomasi Pedagogika UDK: 796.071.3 <https://doi.org/10.59251/2181-1296.2025.v1.149.2.3502>
3. McGown, C. (2021). *Science of Coaching Volleyball*.
4. Shondell, D., Reynaud, C. (2016). *The Volleyball Coaching Bible II*.
5. Bompa, T.O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training*.
6. Platonov, V.N. (2020). *The General Theory of Human Motricity*.
7. Platonov, V.N. (2013). *Periodization of Sports Training*.