



**VOLEYBOL MAXSUS MASHG'ULOTLARI ORQALI LIBERO
O'YINCHILARINI TARBİYALASH METODIKASI**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.10940231>

Xakimova Diyoraxon Maxammadjon qizi

Farg'ona Davlat Universiteti Jismoniy Madaniyat Yo'nalishi Talabasi

ANNOTATSIYA:

Maqolada libero o'yinchisining vazifalari haqida to'liq yoritilgan, bunda to'pga o'tilish va qabul qilishda hal qiluvchi rol o'ynash uchun mas'ul bo'lgan himoya mutaxassisi. Boshqa o'yinchilardan farqli o'laroq, liberoda ma'lum cheklovlar mavjud, masalan, hujumda faol bo'lish ya'ni, oldingi qatordan hujum qilish yoki to'r ustida turganda to'pni qo'llari bilan urishga ruxsat berilmaydi. Ushbu ixtisoslashgan rol o'ziga xos ximoya qobiliyatlari, chaqqonlik va aqliy mustahkamlikni talab qiladi. Maqola barcha sport maktabi murabbiylari hamda jismoniy tarbiya fani o'qituvchilari uchun dasturiy amal bo'lib xizmat qiladi.

АБСТРАКТНЫЙ:

В статье рассматриваются обязанности игрока-либеро, специалиста защиты, играющего решающую роль в передаче и приеме мяча. В отличие от других игроков, у либеро есть определенные ограничения, например, им не разрешено активно атаковать, то есть атаковать из первого ряда или бить по мячу руками, стоя над сеткой. Эта специализированная роль требует уникальных защитных навыков, ловкости и психологической стойкости. Статья служит программой для всех тренеров спортивных школ и учителей физкультуры.

ABSTRACT:

The article covers the duties of a libero player, a defensive specialist responsible for playing a crucial role in passing and receiving the ball. Unlike other players, liberos have certain restrictions, such as not being allowed to be active offensively, i.e. attacking from the front row, or hitting the ball with their hands while standing over the net. This specialized role requires unique defensive skills, agility and mental toughness. The article serves as a program for all sports school coaches and physical education teachers.

Kalit so'zlar

voleybol, ximoya, qabul qilish, ko'nikmalar, texnika, aloqa, chaqqonlik, reaksiya vaqti, qaror qabul qilish, jismoniy, ixtisoslashgan.

Ключевые слова



волейбол, защита, прием, навыки, техника, общение, ловкость, время реакции, принятие решения, физическое, специализированное.

Key words

volleyball, defense, receiving, skills, technique, communication, agility, reaction time, decision making, physical, specialized

KIRISH

Voleybolda libero pozitsiyasi ximoya va qabul qilishda hal qiluvchi rol o'ynaydi, maxsus ko'nikmalar va tayyorgarlikni talab qiladi. O'yinning evolyutsiyasi bilan liberolarga bo'lgan talablar ortib, ularning ta'lim va rivojlanishiga yo'naltirilgan yondashuvni talab qiladi. Ushbu maqola libero o'yinchilarini ixtisoslashtirilgan voleybol mashg'ulotlari orqali tarbiyalash metodologiyasini o'rganishga qaratilgan bo'lib, ularning maydondagi faoliyatini optimallashtirishning asosiy jihatlari va usullarini ta'kidlaydi.

Libero o'yinchilarining mahoratini oshirish uchun maxsus ishlab chiqilgan bir nechta murakkab mashqlar:

Maxsus mashqlar:

- maydonni zonalarga bo'ling va bir tomonda zarba beruvchilar, ikkinchisida esa himoyachilar joylashtirilsin.
- murabbiy tartibsiz ketma-ketlikni boshlaydi, to'plarni to'r bo'ylab zarba beruvchilarga tasodifiy uloqtiradi. Libero oldindan ko'rishi va tezda reaksiyaga kirishishi kerak, to'pni qazish va uni to'xtatuvchiga uzatish uchun tegishli zonaga o'tishi kerak. Variatsiyalar qiyinchilikni oshirish uchun blokerlarni qo'shish yoki siqish tezligini sozlashni o'z ichiga olishi mumkin.
- maydonning bir tomonida joylashgan bir nechta serverlardan va boshqa tomonda libero o'yinchilaridan foydalaning.
- libero belgilangan maqsadli zonaga aniq o'tishni maqsad qilib, bosim ostida yuqori sifatli o'tish qabullarini saqlab turishi kerak. Xizmatlarning tezligi va trayektoriyasini o'zgartirish yoki baland tovushlar yoki vizual to'siqlar kabi chalg'ituvchi omillarni qo'shish orqali qiyinchilikni oshiring.
- ikkita murabbiy yoki o'yinchini to'rning qarama-qarshi tomoniga joylashtiring, katta yostiqlar yoki yumshoq to'plar bilan jihozlangan.
- bir murabbiy to'plarni libero tomon tasodifiy uloqtirish orqali mashqni boshlaydi. Libero to'pning traektoriyasiga tezda javob berishi va uni boshqa murabbiy/o'yinchiga uzatish uchun to'g'ri qazish texnikasini bajarishi kerak. Ushbu mashq reaksiya vaqtiga, hujumchining tana tilini o'qishga va aniq himoya harakatlarini bajarishga urg'u beradi.
- har bir tomonda oltita o'yinchi, shu jumladan har bir jamoada bittadan libero bilan to'liq maydonni o'rnatish.

- o'yin paytida murabbiy ataylab libero himoyani qoplashi kerak bo'lgan maydonning aniq joylarini nishonga oladi. Bunga oldindan maslahatlar, blokerlar orasidagi hujumchilarni yopish va orqa qatordagi hujumlardan himoya qilish kiradi.

Libero jamoadoshlari bilan samarali muloqot qilishi, joylashuvni dinamik ravishda o'zgartirishi va o'yinni nazorat qilish uchun o'z vaqtida ximoya harakatlarini bajarishi kerak.

Chidamlilik va qaror qabul qilish davri

Har biri libero o'yinining boshqa jihatiga e'tibor qaratadigan maydon atrofida joylashgan turli qoidalardan iborat sxemani yarating.

Liberos sxema bo'ylab aylanib, uzluksiz qabul qilish mashqlari kabi vazifalarni bajaradi, qabul qilish mashqlari, lateral (ijodkorlik) harakat mashqlari va tezkor qaror qabul qilish ssenariylariga xizmat qiladi. O'yinga o'xshash sharoitlarni taqlid qilish va aqliy va jismoniy chidamlilikni sinab ko'rish uchun vaqtli takrorlash yoki kuchaygan intensivlik kabi charchoq elementlarini qo'shing. Ushbu sxemaga asoslangan yondashuv bosim ostida libero-maxsus ko'nikmalarni takomillashtirish bilan birga umumiy jarayonni yaxshilaydi.

Ushbu murakkab mashqlar libero o'yinining ko'p qirralarini, jumladan, ximoya texnikasi, to'pni qabul qilish, maydonni qamrab olish, reaksiya vaqti va qaror qabul qilishni maqsad qiladi. Ushbu mashqlarni o'quv mashg'ulotlariga kiritish orqali murabbiylar libero o'yinchilarni samarali tarzda chaqirishlari va rivojlantirishlari, ularni raqobatbardosh voleybol muhitida ustunlikka tayyorlashlari mumkin.

Libero trening metodologiyasining asosiy komponentlari:

Himoya texnikasi:

To'g'ri qabul qilish usullariga e'tibor qaratish, shu jumladan maydon burchagi, oyoq harakati va tananing joylashishi. O'yinga o'xshash ssenariylarni taqlid qilish uchun o'zgarishlarni mashq qilish.

Libero pozitsiyasining o'ziga xos talablariga moslashtirilgan chaqqonlik, tezlik va kuch mashqlarini birlashtirish. Harakat oralig'ini yaxshilash va shikastlanish xavfini kamaytirish uchun moslashuvchanlik va harakatchanlikka e'tibor qarating.

Ruhiy tayyorgarlik:

Bosim ostida ishlashni yaxshilash uchun vizualizatsiya (ongli ravishda tasvirlash, vaziyatlarni faol tasavvur qilish, xotiralar, g'oyalarni boshqarish) usullarini qo'llash. Qattiqlik va xatolardan qaytish qobiliyatini rivojlantirish uchun aqliy qat'iyatlilik mashg'ulotlari. Raqobatbardosh o'yin talablarini engish va tanqidiy daqiqalarda xotirjamlikni saqlash uchun stressni boshqarish strategiyalari.



Taraqqiyotni kuzatish va motivatsiyani saqlab qolish uchun maqsadni belgilash va o'zini o'zi baholash.

XULOSA

Libero o'yinchilariga ixtisoslashtirilgan voleybol mashg'ulotlari orqali o'rgatish ularning maydondagi ishlashi va samaradorligini optimallashtirish uchun juda muhimdir. Murabbiylar ximoya texnikasi, xizmatni qabul qilish, qoidalardan xabardorlik, jismoniy tayyorgarlik va ruhiy tayyorgarlikka e'tibor qaratish orqali o'z jamoasi muvaffaqiyatiga katta hissa qo'shishga qodir bo'lgan har tomonlama liberolarni tarbiyalashlari mumkin. Izchil va maqsadli mashg'ulotlar, asoslar va jamoaviy ishlarga katta e'tibor berish bilan birgalikda libero o'yinchilariga o'z rollarida ustunlik qilish va voleybolda umumiy o'yin darajasini oshirish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. Faigenbaum, A. D., Myer, G. D., & Lloyd, R. S. (2013). Youth resistance training: updated position statement paper from the national strength and conditioning association. *Journal of strength and conditioning research*, 23(5), S60-S79.
2. Lloyd, R. S., Faigenbaum, A. D., Stone, M. H., Oliver, J. L., Jeffreys, I., Moody, J. A., ... & Myer, G. D. (2014). Position statement on youth resistance training: the 2014 international consensus. *British journal of sports medicine*, 48(7), 498-505.
3. Malina, R. M., & Bouchard, C. (2014). *Growth, maturation, and physical activity* (2nd ed.). Human Kinetics.
4. Toftegaard-Støckel, J., Nielsen, G. A., & Ibsen, B. (2011). Health outcomes of youth soccer players: a systematic review. *Sports Medicine*, 41(12), 1033-1053.