



VOLEYBOL SPORT SEKSIYASI MASHG‘ULOTLARIDA MUSOBAQALARGA PROFESSIONAL DARAJADA TAYYORLASH JARAYONLARI

Sulaymonov Jaxongir Solijonovich

*O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI
FARG‘ONA FILIALI “SPORT O‘YINLARI NAZARIYASI VA USLUBIYATI
KAFEDRASI” O‘QITUVCHISI*

Annotatsiya: Maqolada sport bo'limida voleybolchilarni professional darajada musobaqalarga tayyorlashning asosiy jihatlarini ko'rib chiqiladi. Sportchilarning texnik-taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarligiga alohida e'tibor qaratilmoqda. Mashg'ulotlarning zamonaviy usullaridan foydalanish, shuningdek, musobaqalarni tahlil qilish va ularning sportchilarni tayyorlashga ta'siri yuqori natijalarga erishishga kompleks yondashuvni shakllantiradi.

Tayanch so'zlar: voleybol, musobaqalarga tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik.

Аннотация: В статье рассматриваются основные аспекты подготовки волейболистов к соревнованиям на профессиональном уровне в спортивной секции. Особое внимание уделяется технической, тактической, физической и психологической подготовке спортсменов. Применение современных методов тренировки, а также анализ соревнований и их влияние на подготовку атлетов, формируют комплексный подход к достижению высоких результатов.

Ключевые слова: волейбол, подготовка к соревнованиям, техническая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка, психологическая подготовка.



Abstract: *The article examines the main aspects of training volleyball players for competitions at a professional level in a sports section. Particular attention is paid to the technical, tactical, physical and psychological training of athletes. The use of modern training methods, as well as the analysis of competitions and their impact on the training of athletes, form a comprehensive approach to achieving high results.*

Key words: *volleyball, preparation for competitions, technical training, tactical training, physical training, psychological training.*

Kirish

Voleybolchilarni professional darajada musobaqaga tayyorlash texnik, taktik, jismoniy va psixologik jihatlarni o'z ichiga olgan kompleks yondashuvni talab qiladi. Asosiy maqsad - sportchilarning yuqori o'yinga tayyorgarligiga erishish, bu tizimli mashg'ulotlarni, raqobat sharoitlarini modellashtirishni va har bir o'yinchiga individual yondashuvni qo'llashni o'z ichiga oladi. Bu ish sport seksiyalarida voleybolchilarni tayyorlash usullarini o'rganishga qaratilgan.

Tadqiqot usullari

Tadqiqotda quyidagi usullar qo'llanildi:

- Voleybolchilarni tayyorlash usullariga oid ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish.
- O'quv jarayonini amaliy kuzatish.
- Sportchilar va murabbiylar so'rovi.
- Nazorat testi natijalarini statistik tahlil qilish.

Tadqiqot 18-22 yoshdagi 24 nafar sportchi (12 erkak va 12 ayol) ishtirok etgan voleybol sport seksiyasida o'tkazildi.

1-jadval. Texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlarining dinamikasi



Davr	O'tish aniqligi (%)	Hujum zarbalarining aniqligi (%)
Tadqiqotning boshlanishi	75	62
3 oy ichida	82	69
6 oy ichida	89	77

2-jadval. Taktik tayyorgarlik natijalari (5 balli tizimda)

Davr	O'yin shakllarini tushunish	Taktik o'zgarishlarga reaktsiya
Tadqiqotning boshlanishi	3.5	3.2
3 oy ichida	4.1	3.8
6 oy ichida	4.7	4.4

3-jadval. Jismoniy tayyorgarlikning dinamikasi

Davr	Sakrash balandligi (sm)	Harakat tezligi (m/s)
Tadqiqotning boshlanishi	55	5.2
3 oy ichida	60	5.6
6 oy ichida	65	6.1

4-jadval. Psixologik tayyorgarlik darajasini baholash (10 balli tizimda)

Davr	Stressga qarshilik darajasi	Konsentratsiya darajasi
Tadqiqotning boshlanishi	6.2	6.5
3 oy ichida	7.4	7.2



6 oy ichida	8.1	8.3
-------------	-----	-----

Natijalar va muhokama

1. Texnik tayyorgarlik

Mashg'ulotning asosiy elementi - uzatish, xizmat ko'rsatish, qabul qilish, blokirovka qilish va hujum qilish kabi texnik ko'nikmalarni rivojlantirishdir. Tadqiqot shuni ko'rsatdiki, aniqlik va chaqqonlik mashqlarini birgalikda qo'llash raqobatbardoshlikni yaxshilaydi.

2. Taktik tayyorgarlik

Taktik mashg'ulot o'yin sxemalarini o'rganish, turli o'yin vaziyatlarini simulyatsiya qilish va raqiblarning taktikasini tahlil qilishni o'z ichiga oladi. Sportchilarda kortdagi o'zgaruvchan vaziyatlarga tezda moslashish qobiliyatini rivojlantirish muhimdir.

3. Jismoniy tarbiya

Yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarlik futbolchilarning chidamliligi, kuchi va harakat tezligini oshirishga yordam beradi. Tadqiqot davomida sportchilar portlovchi kuchni rivojlantirishga qaratilgan kuch mashqlari dasturlarini, shuningdek, umumiy chidamlilikni yaxshilash uchun kardio mashg'ulotlarini yakunladilar.

4. Psixologik tayyorgarlik

Yuqori natijalarga erishishda psixologik tayyorgarlik muhim rol o'ynaydi. Muntazam treninglar stressni boshqarish usullari, diqqatni jamlash usullari va o'ziga ishonchni oshirishni o'z ichiga oladi. So'rov natijalari shuni ko'rsatdiki, sportchilarning 80 foizi psixologik tayyorgarlikning o'yin natijalariga ijobiy ta'sirini qayd etdilar.

Xulosa

Voleybolchilarni musobaqalarga tayyorlash ko'p qirrali jarayon bo'lib, texnik, taktik, jismoniy va psixologik jihatlar bo'yicha ishlarni o'z ichiga oladi. Tadqiqot



shuni ko'rsatdiki, mashg'ulotlarga kompleks yondashuv sport ko'rsatkichlarini yaxshilash va o'yinchilarning raqobatbardoshligini oshirishga yordam beradi. Sportchilarni tayyorlash samaradorligiga turli mashg'ulotlar usullarining ta'sirini yanada chuqur tahlil qilish talab etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Solijonovich, S. J. (2024). UMUMTA'LIM MAKTABI DASTURLARIDA SPORT O'YINLARI. Научный Фокус, 1(9), 285-289.
2. Solijonovich, S. J. (2023). SPORT SEKSIYASI MASHG'ULOTLARINI MAZMUNI, TASHKILLASH VA O'TKAZISH METODIKASI. Scientific Impulse, 2(15), 312-316.
3. Sulaymonov, J. (2023, November). ZAMONAVIY VOLEYBOL O'YINIDA HARAKATLI O'YINLARNING MASHG'ULOTLARGA IJOBIY TA'SIRI. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".
4. Sulaymonov, J. (2023, November). YOSH VOLEYBOLCHILARNING JISMONIY HAMDA RUHIY TAYYORGARLIKLARI. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".
5. Sulaymonov, J. (2023, November). ZAMONAVIY VOLEYBOL O'YINIDA TO'PNI SAKRAB O'YINGA KIRITISHNING AFZALLIKLARI. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".
6. Sulaymonov, J. (2023, November). VOLEYBOL O'YINIDA TO'P UZATISHNING SAMARALI USULLARI. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".
7. Jaxongir, S. (2024). VOLEYBOLDA TO'PNI O'YINGA KIRITISH TEXNIKASI. Research and implementation, 2(4), 178-181.
8. Solijonovich, S. J. (2024). MAKTAB VA PROFESSIONAL TA'LIM TIZIMIDA YOSH VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASH JARAYONI. Научный Фокус, 1(9), 290-295.



9. Solijonovich, S. J. (2023). VOLEYBOL SPORT MUSOBAQALARIGA TAYYORLASH VA QATNASHISH, MUSOBAQA TURLARI. Scientific Impulse, 2(15), 317-322.
10. Solijonovich, S. J. (2023). VOLEYBOLCHILARNING RUHIY TAYYORGARLIKLARI. Scientific Impulse, 2(15), 323-327.
11. Solijonovich, S. J. (2024). UMUMTA'LIM MAKTABINING O 'QUV ISHLARINI REJALASHTIRISH, VOLEYBOL SEKSIYASINING MAQSAD VA VAZIFALARI. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 1078-1081.
12. Solijonovich, S. J. (2024). UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA VOLEYBOL BO 'YICHA SPORT SEKSIYALARINI TASHKIL ETISH METODLARI VA ULARNING TAVSIFI. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 1074-1077.
13. Sulaymonov, J. (2024, May). Voleybol o 'yinida o 'zlashtirilgan texnik-taktik ko'nikmalarni o 'yin davomida mukammallashtirish. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".
14. Sulaymonov, J. (2024, May). Voleybol o 'yinida joy tanlash asosida to 'pni qabul qilish texnikasi. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".
15. Sulaymonov, J. (2024, May). Voleybol o 'yinida yuqoridan va pastdan ikki qo'llab to 'p uzatish texnikasi. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".
16. Sulaymonov, J. (2023, November). 11-12 YOSHDAGI VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".
17. Solijonovich, S. J. (2024). ZAMONAVIY VOLEYBOL O 'YINIDA MAKTAB SPORT SEKSIYALARINING AHAMIYATI. Научный Фокус, 2(13), 650-654.