



**VOLEYBOLDA YILLIK TAYYORGARLIKNING MIKROSIKL,
MEZOSIKL, MAKROSIKLLAR, ULARDA TAYORGARLIK TURLARIGA
AJRATILADIGAN MASHQLAR XAJMI VA SHIDDATI**

Sulaymonov Jaxongir Solijonovich¹,

Abduraxmonov Saydillo Xakimovich², Po'latova Shahnoza Ikrom qizi³

FARG'ONA DAVLAT UNIVERSITETI SPORT FAOLIYATI FAKULTETI

"SPORT O'YINLARI NAZARIYASI VA USLUBIYATI KAFEDRASI"

O'QITUVCHILARI

Annotatsiya: Ushbu tadqiqot voleybol bo'yicha mashg'ulotlarning tuzilishini o'rganadi, yillik mashg'ulot rejasida mikrotsikllar, mezotsikllar va makrotsikllar bo'yicha mashqlar hajmi va intensivligini taqsimlashga qaratilgan. Tadqiqot ushbu tsikllar doirasidagi mashg'ulotlarning turli turlarini va ularning sport rivojlanishidagi rolini o'rganadi. Topilmalar shuni ko'rsatadiki, yaxshi tuzilgan davriylashtirish modeli ortiqcha mashg'ulotlarning oldini olishda texnik, taktik va jismoniy ko'rsatkichlarni oshiradi.

Kalit so'zlar: Voleybol, mikrotsikl, mezotsikl, makrotsikl, mashg'ulotlar davriyligi, mashq hajmi, mashg'ulot intensivligi.

Аннотация: В этом исследовании изучается структура тренировки волейбола, с упором на распределение объема и интенсивности упражнений по микроциклам, мезоциклам и макроциклам в годовом плане тренировок. Исследование изучает различные типы тренировок в рамках этих циклов и их роль в спортивном развитии. Результаты показывают, что хорошо структурированная модель периодизации улучшает технические, тактические и физические показатели, предотвращая перетренированность.

Ключевые слова: волейбол, микроцикл, мезоцикл, макроцикл, периодизация тренировок, объем упражнений, интенсивность тренировок.

Abstract: This study explores the structure of volleyball training, focusing on the distribution of exercise volume and intensity across microcycles, mesocycles, and



macrocycles in an annual training plan. The research examines different types of training within these cycles and their role in athletic development. Findings suggest that a well-structured periodization model enhances technical, tactical, and physical performance while preventing overtraining.

Key words: *Volleyball, microcycle, mesocycle, macrocycle, training periodization, exercise volume, training intensity.*

Kirish

Zamonaviy voleybol mashg'ulotlari o'yinchilarning rivojlanishi va ishlashini optimallashtirish uchun tizimli yondashuvni talab qiladi. Davriylashtirish, yillik mashg'ulot rejasini kichikroq davrlarga bo'lish, sportchilarning musobaqalarda eng yuqori ko'rsatkichlarini saqlab qolish bilan birga tizimli ravishda rivojlanishini ta'minlaydi. Ushbu maqola mashg'ulot hajmi va intensivligi mikrotsikllar, mezotsikllar va makrotsikllar bo'ylab qanday taqsimlanishini, shuningdek, har bir bosqichda qo'llaniladigan o'ziga xos mashg'ulotlar turlarini ko'rib chiqadi.

Usullari

Ushbu tadqiqotda bir mavsum davomida 12 voleybol jamoasidan to'plangan ma'lumotlar asosida mavjud bo'lgan voleybol mashg'ulotlari modellarining qiyosiy tahlili qo'llaniladi. Trening jurnallari, intensivlik darajalari (yurak urishi tezligi va yuk monitoringi orqali o'lchanadi) va ishlash testlari turli tsikllar bo'ylab mashg'ulot yuklarining optimal taqsimlanishini aniqlash uchun tahlil qilindi.

Natijalar

1. Makrosikl (yillik sikl)

Makrosikl odatda uchta asosiy davrga bo'lingan to'liq yillik o'quv rejasini ifodalaydi:

Tayyorgarlik davri: asosiy e'tibor jismoniy tayyorgarlik, texnikani takomillashtirish va taktik mashqlarga qaratiladi.

Raqobat davri: o'yinga tayyorgarlik, strategiyani amalga oshirish va tiklanishni boshqarishga urg'u beradi.

O'tish davri: keyingi tsiklni qayta boshlashdan oldin faol dam olish va jarohatlarning oldini olishni o'z ichiga oladi.



2. Mezosikl (oylik sikl)

Har bir makrotsikl odatda 3-6 hafta davom etadigan bir nechta mezotsikllardan iborat bo'lib, ular muayyan o'quv maqsadlariga moslashtirilgan:

Umumiy tayyorgarlik mezosikl: Yuqori hajm, o'rtacha intensivlik; chidamlilik, kuch va asosiy ko'nikmalarni shakllantiradi.

Maxsus tayyorgarlik mezosikl: kuchaygan intensivlik, hajmni kamaytirish; o'yinga o'xshash vaziyatlar va taktik mashqlarni birlashtiradi.

Raqobat oldidan mezosikl: Yuqori intensivlik, pastroq hajm; asosiy e'tiborni jamoaning jipsligi va o'yinga tayyorligiga qaratadi.

Raqobat mezosikl: eng yuqori samaradorlikni saqlaydi; mashg'ulotlar hajmi kamayadi va intensivlik o'yin jadvaliga qarab o'zgaradi.

Qayta tiklash mezosikl: past intensivlikdagi harakatlar; faol dam olish va reabilitatsiya mashqlari.

3. Mikrosikl (haftalik tsikl)

Mikrotsikllar eng kichik o'quv birliklarini tashkil qiladi va mezotsiklning maqsadlariga muvofiq tuzilgan. Odatda mikrotsikl turlariga quyidagilar kiradi:

Rivojlanish mikrosikl: Yuqori hajm va intensivlik; ko'nikmalarni egallash va chidamlilikka qaratilgan.

Musobaqa oldidan mikrotsikl: Balanslangan hajm va intensivlik; o'yin simulyatsiyasi va taktikani takomillashtirish.

Raqobat mikrosikl: Pastroq hajm, eng yuqori intensivlik; o'yinga tayyorgarlik va tiklanish seanslari.

Qayta tiklash mikrosikl: Minimal hajm va intensivlik; jarohatlarning oldini olish va qayta tiklashga qaratilgan.

Munozara

Mashg'ulot hajmi va intensivligi o'rtasidagi muvozanat sport ko'rsatkichlarini maksimal darajada oshirish va ortiqcha mashg'ulotlarning oldini olish uchun juda muhimdir. Ushbu tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, voleybolchilar tayyorgarlik davrida intensivlikning tobora ortib borishidan, so'ngra musobaqadan oldin va davomida strategik pasayishlardan foyda olishadi. Mezosikllar ichida to'g'ri tuzilgan



mikrotsikllar texnik va taktik yaxshilanishlarga hissa qo'shadi va natijada o'yinning yuqori ko'rsatkichlariga olib keladi.

Xulosa

Voleybol mashg'ulotlarida yaxshi tuzilgan davriylashtirish modeli o'yinchilarning optimal rivojlanishini va asosiy raqobat daqiqalarida eng yuqori ko'rsatkichlarni ta'minlaydi. Mikrotsikllar, mezosikllar va makrotsikllar doirasidagi mashqlar hajmi va intensivligini sinchkovlik bilan boshqarib, murabbiylar jarohatlar xavfini minimallashtirish bilan birga o'yinchilarning tayyorgarligini maksimal darajada oshirishi mumkin. Kelgusi tadqiqotlar yanada optimallashtirish uchun ushbu mashg'ulot davrlariga individual o'yinchilar moslashuvini o'rganishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

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). 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). YOSH VOLEYBOLCHILARNING JISMONIY HAMDA RUHIY TAYYORGARLIKLARI. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions.
5. Sulaymonov, J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOL O'YINIDA TO'PNI SAKRAB O'YINGA KIRITISHNING AFZALLIKLARI. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions.
6. Sulaymonov, J. (2024). Voleybol o'yinida joy tanlash asosida to'pni qabul qilish texnikasi. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions.
7. Sulaymonov, J. (2024). Voleybol o'yinida o'zlashtirilgan texnik-taktik ko'nikmalarni o'yin davomida mukammallashtirish. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions.



8. Sulaymonov, J. (2024). Voleybol o'yinida yuqoridan va pastdan ikki qo'llab to'p uzatish texnikasi. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions.
9. Sulaymonov, J. (2023). 11-12 YOSHDAGI VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions.
10. Sulaymonov, J. (2023). VOLEYBOL O'YINIDA TO'P UZATISHNING SAMARALI USULLARI. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions.
11. Solijonovich, S. J. (2025). VOLEYBOL SPORT SEKSIYASI MASHG'ULOTLARIDA MUSOBAQALARGA PROFESSIONAL DARAJADA TAYYORLASH JARAYONLARI. Лучшие интеллектуальные исследования, 42(1), 159-164.
12. Solijonovich, S. J. (2025). VOLEYBOLDA MUSOBAQA OLDI MASHG'ULOTLARI UCHUN MAXSUS TAYYORGARLIKLAR SIKLI. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 66(3), 383-390.
13. Solijonovich, S. J. (2025). VOLEYBOL O'YINIDA MUSOBAQALARDAN KEYINGI QAYTA TIKLANISHDA SAMARALI USULLAR. Лучшие интеллектуальные исследования, 42(1), 153-158.
14. Solijonovich, S. J. (2025). 15-16 YOSHLI VOLEYBOLCHILARNING MUSOBAQA OLDI RUHIY TAYYORGARLIGI. Лучшие интеллектуальные исследования, 42(1), 147-152.
15. Solijonovich, S. J. (2025). VOLEYBOL O'YINIDA YUQORIDAN TO'PNI QABUL QILISH TEXNIKASI. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 64 (4), 192-197.
16. Solijonovich, S. J. (2025). VOLEYBOL O'YINI TEXNIKASINI QISMLARGA BO'LIB O'RGATISH TEXNIKASI. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 64(4), 206-212.



17. Solijonovich, S. J. (2025). VOLEYBOL MASHG'ULOTLARIDA O'YIN CHIDAMKORLIGINI RIVOJLANTIRISH UCHUN DASTLABKI O'RGATISH TEXNIKASI. ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ, 64(4), 198-205.
18. Solijonovich, S. J. (2025, January). 15-16 YOSHLI VOLEYBOLCHILARNI SPORT SEKSIYASI MASHG'ULOTLARI ORQALI UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH. In *International Conference on Economics, Finance, Banking and Management* (pp. 10-22).
19. Solijonovich, S. J. (2025, January). VOLEYBOL SEKSIYASINING TUZILISHI, MAQSADI VA VAZIFALARI. In *International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences* (pp. 6-17).
20. Sulaymonov, J. S. (2024). Maktab va professional ta'lim tizimida ta'lim tizimidagi innovatsion pedagogik texnologiyalar. Экономика и социум, (2 (117)-1), 673-676.
21. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO'PNI O'YINGA KIRITISH TEXNIKASI. IMRAS, 6(6), 366-373.