

VOLEYBOLDA MUSOBAQA OLDI MASHG'ULOTLARI UCHUN MAXSUS TAYYORGARLIKLAR SIKLI

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 musobaqadan oldingi davrda voleybolchilarni tayyorlashning maxsus tsikli ko'rib chiqiladi. Sportchilarning texnik, taktik, jismoniy va psixologik tayyorgarligini oshirishga qaratilgan mashg'ulotlar jarayonining asosiy usullari tahlil qilinadi. 12 nafar sportchi ishtirokida o'tkazilgan tadqiqot natijalari, jumladan, ularning jismoniy tayyorgarligi dinamikasi haqidagi ma'lumotlar taqdim etilgan.

Kalit so'zlar : musobaqa oldi tayyorgarlik, maxsus sikl, voleybol, texnika, taktika, jismoniy tayyorgarlik, psixologik tayyorgarlik.

Аннотация

В статье рассматривается специальный цикл подготовки волейболистов в предсоревновательный период. Анализируются ключевые методики тренировочного процесса, направленные на повышение технической, тактической, физической и психологической готовности спортсменов. Представлены результаты исследования, проведенного с участием 12 спортсменов, включающего данные о динамике их подготовленности.

Ключевые слова: предсоревновательная подготовка, специальный цикл, волейбол, техника, тактика, физическая подготовка, психологическая подготовка.

Abstract

The article examines a special cycle of volleyball players' training in the pre-competition period. Key methods of the training process aimed at improving the technical, tactical, physical and psychological readiness of athletes are analyzed. The results of a study conducted with the participation of 12 athletes are presented, including data on the dynamics of their readiness.

Key words: pre-competition training, special cycle, volleyball, technique, tactics, physical training, psychological training.

Kirish

Musobaqadan oldingi davr voleybolchilarni tayyorlashning muhim bosqichi bo'lib, bu davrda musobaqalarda qatnashish uchun optimal shakl o'rnatiladi. Bu davrda texnik va taktik harakatlarni tuzatish, jismoniy chidamlilikni rivojlantirish va o'yin o'zaro ta'sirini yaxshilashga alohida e'tibor beriladi.

Tadqiqotning maqsadi integratsiyalashgan yondashuv asosida voleybolchilarni musobaqa oldidan tayyorlashning maxsus siklining samaradorligini tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqot metodologiyasi

Tadqiqotda 15-16 yoshli, voleybol bo'yicha kamida 3 yillik tajribaga ega bo'lgan 12 nafar voleybolchi (6 nafar o'g'il va 6 nafar qiz) ishtirok etdi. Tajriba 6 hafta davom etdi va quyidagilarni o'z ichiga oladi:

Jismoniy tayyorgarlik diagnostikasi (kuch, tezlik, chidamlilik testlari).

Texnik va taktik tayyorgarlikni tahlil qilish (paslar, hujumlar, bloklarning aniqligi va samaradorligini baholash).

Psixologik test (motivatsiya darajasi, stressga qarshilik).

Tadqiqot usullari sinov, raqobat faolligini tahlil qilish va ekspert baholashni o'z ichiga oladi.

Natijalar va muhokama

Jismoniy tarbiya

Musobaqa oldidan maxsus mashg'ulotlardan so'ng sportchilarning jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari yaxshilandi (1- jadval).

Parametr	Sikldan oldin	Sikldan keyin	O'zgarish (%)
Sakrash chidamliligi (30 sekunddagi sakrashlar soni)	45	52	+15,5%
Reaktsiya vaqti (sek.)	0,35	0,29	-17,1%
Harakat tezligi (10 m, sek.)	1.8	1.6	-11,1%

Texnik va taktik tayyorgarlik

Tahlil shuni ko'rsatdiki, paslar aniqligi 12 foizga, hujum samaradorligi esa 18 foizga oshgan.

Musobaqa oldi tsikli raqobatbardosh sharoitlarga imkon qadar yaqin sharoitlarda o'yin samaradorligini oshirishga qaratilgan keng qamrovli mashg'ulotlarni o'z ichiga oladi. Asosiy urg'u to'p uzatishlar, hujumkor zarbalar, to'siqlar va jamoa ichidagi taktik o'zaro harakatni yaxshilashga qaratildi.

Transmissiyalarning aniqligi

Paslar sifatini baholash uchun turli to'p tezligida va o'yin bosimi sharoitida yuqori va past paslarning to'g'riligini baholash uchun testlar qo'llanildi. Olti haftalik

mashg'ulotdan so'ng, harakatlarni muvofiqlashtirish yaxshilangani va texnik elementlarni bajarishda izchillik kuchayishi tufayli o'tish aniqligi 12% ga oshdi (2-jadval).

Transmissiya turi	Tsikldan oldin (o'rtacha % aniqlik)	Tsikldan keyin (o'rtacha% aniqlik)	O'zgarish (%)
Masofa uchun yuqori vites	74%	83%	+12,2%
Pastki vites (qabul qiluvchi)	68%	76%	+11,8%

Hujum harakatlarining samaradorligi

O'yin samaradorligining eng muhim ko'rsatkichi - hujum zarbalarining samaradorligi. Tadqiqot baholandi:

Turli qiyinchilikdagi paslardan keyin muvaffaqiyatli hujumlar ulushi.

Hujum harakatlaridagi xatolar soni.

O'yinchilarning raqib blokerlarining harakatlariga qarab zarba yo'nalishini o'zgartirish qobiliyati.

Musobaqadan oldingi davrdan keyin hujum harakatlari samaradorligi 18% ga oshdi , bu o'yin vaziyatlariga yaxshilangan reaksiya va hujum zarbalarining aniqligi bilan bog'liq. (3- jadval)

Ko'rsatkich	Tsikldan oldin	Tsikldan keyin	O'zgarish (%)
Muvaffaqiyatli hujumlarning o'rtacha foizi	52%	61%	+17,3%

Hujum paytida xatolar soni	Har bir o'yin uchun 14	Har bir o'yin uchun 11	-21,4%
----------------------------	------------------------	------------------------	--------

Taktik yaxshilanishlar

Bundan tashqari, ta'kidlanganidek, mashg'ulot tsiklidan so'ng sportchilar samaraliroq foydalanishni boshladilar:

To'pni qabul qilib olgandan keyin tezkor hujumlar taktikasi .

Hujum kombinatsiyalarini diversifikatsiya qilish uchun setter va hujumchilar o'rtasidagi o'zaro ta'sir .

Raqibning blokirovkalash harakatlariga qarshi turish strategiyasi .

Shunday qilib, musobaqa oldidan maxsus tayyorgarlik tsikli texnik va taktik ko'nikmalarning sezilarli darajada yaxshilanishiga olib keldi, bu musobaqalarda muvaffaqiyatli chiqishning asosiy omili bo'lishi mumkin.

Psixologik tayyorgarlik

Konsentratsiya va stressga chidamlilik ko'rsatkichlari 10-15% ga yaxshilandi.

Psixologik tayyorgarlik musobaqadan oldingi tsiklning ajralmas qismidir, chunki hissiy barqarorlik, konsentratsiya va o'ziga ishonch o'yin harakatlarining sifatiga sezilarli ta'sir qiladi. Tadqiqot davomida quyidagi ko'rsatkichlar baholandi:

Diqqatni jamlash (Stroop testi, tuzatish jadvallari).

Stressga chidamlilik (C.D.Spilberger, L.I.Vassermanning so'rovnomalari).

O'z-o'zini hurmat qilish va tashvish darajasi (R. Cattell so'rovi).

Psixologik ko'rsatkichlarning o'zgarishi (4- jadval).

Psixologik parametr	Sikldan oldin	Sikldan keyin	O'zgarish (%)
Stroop testini bajarish vaqti (sek.)	45.6	40.2	-11,8%
Tekshirish jadvalidagi xatolar soni (dona)	5.4	4.1	-24,1%
Vaziyatli tashvish darajasi (ballar)	42	36	-14,3%
O'ziga ishonchni baholash (10 balli shkala bo'yicha)	6.1	7.3	+19,7%

Psixologik tayyorgarlik usullari

Konsentratsiyani va stressga chidamliligini oshirish uchun quyidagilar qo'llaniladi:

Treningda stressli vaziyatlarni simulyatsiya qilish (kutilmagan o'yin sharoitlarini kiritish, vaqt bosimi).

Nafas olish mashqlari va gevşeme texnikasi (mushaklarning progressiv gevşemesi, 4-7-8 texnikasi).

Jamoa psixologi bilan ishlash (ishonch va stressga chidamlilik uchun psixologik trening).

Musobaqa oldi atmosferasini simulyatsiya qilish (emotsional ta'sir kuchaygan mashg'ulot o'yinlari).

Sinov natijalari shuni ko'rsatdiki, sportchilar o'z qobiliyatlariga ishonchlari ortib, o'yinning muhim daqiqalarida konsentratsiyani saqlab qolish qobiliyati 10-15% ga yaxshilangan . Bu amalga oshirilgan psixologik tayyorgarlik usullarining

samaradorligini tasdiqlaydi va ularning musobaqadan oldingi davrda muhimligini ta'kidlaydi.

Xulosa

Musobaqa oldidan tayyorgarlikning maxsus tsikli voleybolchilarning jismoniy, texnik va psixologik tayyorgarligiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Mashg'ulotlarning optimal tuzilmasi intensiv o'yin mashg'ulotlari, raqobatbardosh vaziyatlarni simulyatsiya qilish va psixologik tayyorgarlikni o'z ichiga oladi.

Начало формы

Конец формы

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Solijonovich, S. J. (2024). MAKTAB VA PROFESSIONAL TA'LIM TIZIMIDA YOSH VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY VA MAXSUS ISH QOBILIYATLARINING TASNIFI. Научный Фокус, 1(9), 280-284.
2. Solijonovich, S. J. (2024). 11-12 yoshli o'quvchi qizlar uchun voleybolning fiziologik va psixologik foydali xususiyatlari. Research and implementation, 2(4), 49-53.
3. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO'PNI UZATISH TEXNIKASI. PEDAGOG, 6(11), 14-18.
4. Solijonovich, S. J., & Xasanov, A. T. (2023). KASB-HUNAR MAKTABIDA VOLEYBOL SEKTSIYASI ISHINI TASHKILLASH SAMARADORLIGI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(15), 117-122.
5. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO'PNI O'YINGA KIRITISH TEXNIKASI. IMRAS, 6(6), 366-373.

6. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA Hujum qilish texnikasi. Научный Фокус, 1(7), 570-574.
7. Xasanov, A. T., & Solijonovich, S. J. (2023). KASB-HUNAR MAKTABIDA VOLEYBOL SEKTSIYASI ISHINI TASHKILLASH SAMARADORLIGI. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(29), 215-217.
8. Sulaymonov, J. S. (2024). Maktab va professional ta'lim tizimida ta'lim tizimidagi innovatsion pedagogik texnologiyalar. Экономика и социум, (2 (117)-1), 673-676.
9. Solijonovich, S. J. (2024). PROFESSIONAL TA'LIM MUASSASALARIDA VOLEYBOL BO'YICHA SPORT SEKTSIYALARINI TASHKIL ETISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH.(YOSH VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY VA MAXSUS ISH QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING INNOVATSION METODLARI ASOSIDA). Новости образования: исследование в XXI веке, 2(17), 63-66.
10. Сулейманов, Д. С., & Гайратжан, У. Р. С. (2023). ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПИТАНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(23), 42-48.
11. Solijonovich, S. J. (2024). MAKTAB VA PROFESSIONAL TA'LIM TIZIMIDA VOLEYBOL SEKSIYASINING MAQSAD VA VAZIFALARI. PEDAGOG, 7(2), 122-127.