

Maxmudova Maxliyo Maxammadjon qizi
Andijon davlat pedagogika instituti,
Ijtimoiy va amaliy fanlar fakulteti,
Jismoniy madaniyat kafedrasida stajyor o'qituvchisi

YOSH VOLEYBOLCHI QIZLARINING O'YIN VAZIYATLARINI BAHOLASH VA TAKTIK MOSLASHUVINI RIVOJLANTIRISHDA KOMPLEKS TAYYORGARLIK METODIKASINING SAMARADORLIGI

***Annotatsiya.** Ushbu maqolada yosh voleybolchi qizlarning o'yin vaziyatlarini baholash va taktik moslashuvini rivojlantirishda kompleks tayyorgarlik metodikasining samaradorligi o'rganildi. Tadqiqot jarayonida vaziyatni anglash, tezkor qaror qabul qilish va taktik harakatlar aniqligi baholandi. Natijalar kompleks tayyorgarlik metodikasi voleybolchi qizlarning taktik tayyorgarligini sezilarli darajada yaxshilashini ko'rsatdi.*

***Kalit so'zlar:** taktik tayyorgarlik, o'yin vaziyatlari, taktik moslashuv, qaror qabul qilish, kompleks metodika.*

ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДИКИ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДГОТОВКИ В РАЗВИТИИ ОЦЕНКИ ИГРОВЫХ СИТУАЦИЙ И ТАКТИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОК

***Аннотация.** В данной статье изучена эффективность комплексной методики подготовки в развитии способности оценки игровых ситуаций и тактической адаптации у юных волейболисток. В ходе исследования оценивались понимание игровой ситуации, быстрота принятия решений и точность тактических действий. Полученные результаты показали, что комплексная методика подготовки значительно улучшает уровень тактической подготовленности волейболисток.*

***Ключевые слова:** тактическая подготовка, игровые ситуации, тактическая адаптация, принятие решений, комплексная методика.*

EFFECTIVENESS OF COMPLEX PREPARATION METHODOLOGY IN DEVELOPING ASSESSMENT OF GAME SITUATIONS AND TACTICAL ADAPTATION OF YOUNG VOLLEYBALL GIRLS

***Annotation.** This article examines the effectiveness of a comprehensive training methodology in developing the ability to assess game situations and tactical adaptation in young female volleyball players. During the study, situational awareness, speed of decision-making, and accuracy of tactical actions were evaluated. The results showed that the comprehensive training methodology significantly improves the tactical preparedness of female volleyball players.*

***Keywords:** tactical training, game situations, tactical adaptation, decision-making, comprehensive methodology.*

Dolzarbliigi. Zamonaviy voleybolda sport natijasining samaradorligi ko'p jihatdan o'yin vaziyatlarini to'g'ri baholash, raqib harakatlariga moslashish va tezkor taktik qaror qabul qilish qobiliyatiga bog'liq. Yosh voleybolchi qizlarda ushbu ko'nikmalarni shakllantirish ayniqsa muhim bo'lib, bu davrda o'yin tafakkuri, diqqat barqarorligi va vaziyatli fikrlash faol rivojlanadi. Amaliyotda mashg'ulotlar ko'proq texnik harakatlarni o'rgatishga qaratilib, taktik moslashuv va vaziyatni baholash ko'nikmalarini rivojlantirish tizimli ravishda tashkil etilmaydi. Shu sababli, yosh voleybolchi qizlar uchun o'yin vaziyatlarini modellashtirish, signal asosida qaror qabul qilish, mini-o'yinlar va o'yin epizodlarini tahlil qilishga asoslangan kompleks taktik tayyorgarlik metodikasini ishlab chiqish dolzarb ilmiy-amaliy ahamiyatga ega.

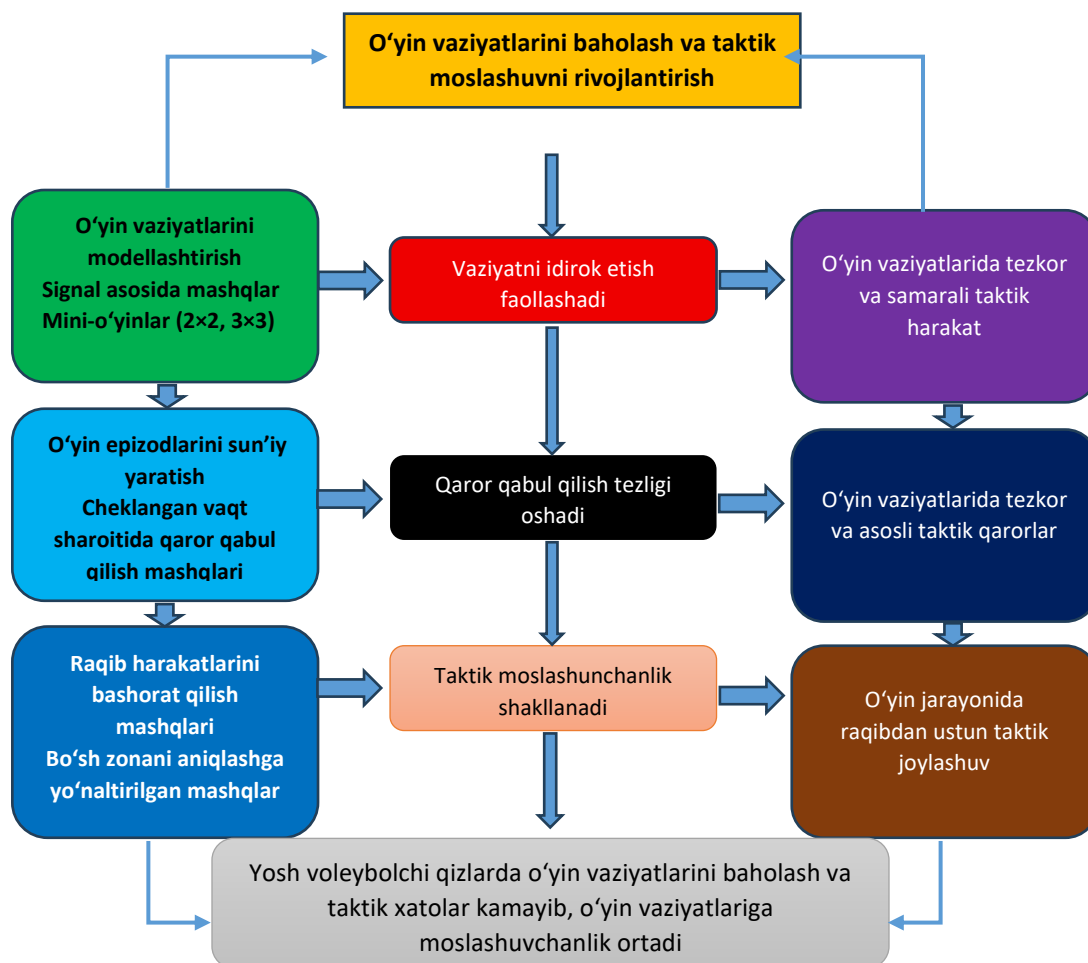
Tadqiqotning maqsadi. Yosh voleybolchi qizlarning o'yin vaziyatlarini baholash va taktik moslashuvini rivojlantirishda kompleks tayyorgarlik metodikasining samaradorligini aniqlash.

Tadqiqotning vazifalari. 1. Yosh voleybolchi qizlarning taktik tayyorgarlik va o'yin vaziyatlarini baholash darajasini aniqlash. 2. Mashg'ulot jarayonida qo'llanilayotgan taktik tayyorgarlik vositalarini tahlil qilish. 3. Qiz sportchilarning yosh va psixofiziologik xususiyatlariga mos kompleks taktik tayyorgarlik metodikasini ishlab chiqish.

Tadqiqot natijalari va ularning muhokamasi. Tadqiqot jarayonida yosh voleybolchi qizlarning o'yin vaziyatlarini baholash va taktik moslashuv darajasidagi o'zgarishlar tajriba va nazorat guruhlarida kesimida tahlil qilindi. Tajriba-sinov mashg'ulotlari davomida kompleks tayyorgarlik metodikasi asosida olib borilgan mashg'ulotlar yosh sportchilarning taktik tafakkuri, vaziyatni anglash va qaror qabul qilish qobiliyatiga sezilarli ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

Tadqiqot yakunida tajriba guruhida o'yin vaziyatlarini to'g'ri baholash tezligi va aniqligi sezilarli darajada oshgani kuzatildi. Vaziyatli mashqlar va mini-o'yinlar asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar sportchilarda raqib harakatlarini oldindan anglash, bo'sh zonalarni aniqlash hamda optimal taktik echim tanlash ko'nikmalarini shakllantirdi. Bu holat o'yin epizodlarida noto'g'ri qarorlar sonining kamayishi va taktik harakatlarning barqarorlashuvi bilan namoyon bo'ldi.

Mazkur tadqiqot doirasida yosh voleybolchi qizlarning o'yin vaziyatlarini baholash va taktik moslashuvini rivojlantirishga yo'naltirilgan kompleks tayyorgarlik mexanizmi ishlab chiqildi. Ushbu mexanizm yosh sportchilarning yosh, psixofiziologik va o'yin tafakkuri xususiyatlarini hisobga olgan holda tuzilgan bo'lib, mashg'ulot jarayonida taktik ko'nikmalarni izchil va maqsadli shakllantirishni nazarda tutadi (1-rasmga qarang.).



1-rasm. Yosh voleybolchi qizlarda o'yin vaziyatlarini baholash va taktik moslashuvni rivojlantirish mexanizmi

Mexanizmning asosiy vazifasi sportchilarda o'yin vaziyatlarini tez anglash, optimal taktik qaror qabul qilish va vaziyat o'zgarishlariga moslashuvchan harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishdan iborat.

Mexanizm o'yin vaziyatlarini modellashtirish, signal asosida mashqlar, mini-o'yinlar hamda vaziyatli mashqlar orqali sportchilarni faol qaror qabul qilish jarayoniga jalb etishga asoslangan. Bu yondashuv mashg'ulot jarayonida sportchilarning faolligini oshirish, taktik tafakkurni rivojlantirish va o'yin harakatlarining ongli bajarilishini ta'minlashga xizmat qiladi.

Biz tomonimizdan ishlab chiqilgan kompleks tayyorgarlik mexanizmi uch pog'onali mantiqiy zanjir asosida faoliyat yuritadi: taktik mashqlar - rivojlanadigan ko'nikmalar - o'yindagi samarali natija. Mexanizmning birinchi bosqichida o'yin epizodlarini sun'iy yaratish, cheklangan vaqt sharoitida qaror qabul qilish, raqib harakatlarini bashorat qilish va bo'sh zonani aniqlashga yo'naltirilgan mashqlar qo'llaniladi. Ushbu mashqlar sportchilarning vaziyatni idrok etish va tahlil qilish faolligini oshiradi.

Ikkinchi bosqichda mazkur mashqlar ta'sirida o'yin vaziyatlarini tez baholash, qaror qabul qilish tezligi va aniqligi hamda taktik moslashuvchanlik kabi muhim ko'nikmalar shakllanadi. Mashg'ulot jarayonida vaziyatlarning tez-tez o'zgarib turishi sportchilarning fikrlash tezligini oshirib, o'yin jarayonida mustaqil va asosli qaror qabul qilishga o'rgatadi.

Uchinchi bosqichda esa shakllangan taktik ko'nikmalar o'yin jarayonida samarali namoyon bo'lib, sportchilarning harakatlarida barqarorlik, raqib harakatlariga moslashuv va taktik ustunlikni ta'minlash imkoniyati yuzaga keladi. Natijada, yosh voleybolchi qizlarda taktik xatolar kamayib, o'yin vaziyatlariga moslashuvchanlik va qaror qabul qilish samaradorligi oshadi.

Umuman olganda, ishlab chiqilgan kompleks tayyorgarlik mexanizmi yosh voleybolchi qizlarning taktik tayyorgarligini rivojlantirishda tizimli, izchil va samarali yondashuvni ta'minlab, uni o'quv-mashg'ulot jarayoniga joriy etish uchun ilmiy va amaliy asos bo'lib xizmat qiladi.

Xulosa. O'tkazilgan tadqiqot natijalari yosh voleybolchi qizlarning o'yin vaziyatlarini baholash va taktik moslashuvini rivojlantirishda kompleks tayyorgarlik metodikasining yuqori ilmiy-amaliy samaradorlikka ega ekanligini asoslab berdi. Tadqiqot doirasida qo'llanilgan vaziyatli mashqlar, signal asosida qaror qabul qilish va mini-o'yinlar orqali tashkil etilgan mashg'ulotlar sportchilarda o'yin vaziyatlarini tez va ongli anglash, optimal taktik echim tanlash hamda vaziyat o'zgarishlariga moslashish ko'nikmalarini izchil shakllantirdi.

Kompleks metodikaning bosqichma-bosqich va tizimli qo'llanilishi natijasida sportchilarning taktik tafakkuri, qaror qabul qilish tezligi va taktik harakatlar aniqligi sezilarli darajada yaxshilandi. Ayniqsa, o'yin vaziyatlarini modellashtirish va raqib harakatlarini oldindan baholashga yo'naltirilgan mashqlar yosh voleybolchi qizlarda taktik barqarorlikni oshirib, o'yin jarayonida taktik xatolar sonining kamayishiga olib keldi.

Bundan tashqari, ishlab chiqilgan metodikaning yosh voleybolchi qizlarning yosh va psixofiziologik xususiyatlariga mosligi uning samarali va xavfsiz qo'llanishini ta'minladi. Olingan ilmiy natijalar kompleks tayyorgarlik metodikasining o'quv-mashg'ulot jarayoniga joriy etilishi yosh voleybolchi qizlarning taktik tayyorgarligini sifat jihatdan yangi bosqichga olib chiqishini ko'rsatadi hamda ushbu yondashuvni amaliyotga tatbiq etish maqsadga muvofiqligini ilmiy jihatdan asoslaydi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Андреевна К.Н. Структура и содержание системы подготовки в волейболе на основе анализа психических процессов и взаимоотношений у игроков. 2021. – С. 4 –10.
2. Васильевич Н.Ю., Методика специальной физическое подготовки волейболистов высокой квалификации в соревновательном периоде. 2014. – С. 3 –10.
3. Губа С.Ю., Тюленков С.Ю. Антиповспособностей в детско-юношеском футболе: научно-метод. Пособие Советской спорт, 2008. – 152с.
4. Данилов В.И. Оптимизация тренировочного процесса в волейболе с учетом этапов годичного цикла. 2020. – С.152 –190.

5. Калмыков В.О. Волейбол. Техника, тактика, обучение: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2019. – 200 с.
6. Кудряшев Э.В. Характеристика параметров объема и интенсивности тренировочных нагрузок в волейболе. 2021. – В. 4 – 9.
7. Павел Л. Антропометрические особенности волейболистов высокой квалификации. 2011. – С. 1–4.
8. Цай Чэнчэн. Построение и содержание тренировочного процесса в подготовительном периоде спортсменок, специализирующихся в тайском боксе, с учетом особенностей женского организма. 2024. – С. 21–36.