

METHODS OF DETERMINING TRAINING AND COMPETITION EFFICIENCY  
OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS AT THE PREPARATORY STAGE

*Qaliev Kuvandig Sagindikovich*

*Nukus branch of Uzbekistan State University of Physical Education and Sports*

*Department of sports games*

*Trainee-teacher*

**Abstract:** *Young volleyball players at the preparatory stage require efficient training methods to improve their skills and perform well in competitions. This article explores various methods that can be utilized to determine the training and competition effectiveness of these players. By evaluating their progress and performance, coaches and trainers can tailor their approach to maximize development.*

**Keywords:** *young players, training courses, game performance, preparation stages*

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНО-СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ  
ЭФФЕКТИВНОСТИ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ  
ЭТАПЕ

*Калиев Кувандиг Сагиндикович*

*Нукусский филиал Узбекского государственного университета физического*

*воспитания и спорта*

*Отдел спортивных игр*

*Стажер-преподаватель*

**Аннотация:** *Юным волейболистам на подготовительном этапе необходимы эффективные методы тренировки, позволяющие совершенствовать свое мастерство и успешно выступать на соревнованиях. В этой статье исследуются различные методы, которые можно использовать для определения эффективности тренировок и соревнований этих игроков. Оценивая их прогресс и результативность, тренеры могут адаптировать свой подход для максимального развития.*

**Ключевые слова:** *молодые игроки, тренировочные курсы, игровая результативность, этапы подготовки*

YOSH VOLEYBOLCHILARNING TAYYORGARLIK BOSQICHIDA  
MASHG'ULOT VA MUSOBAQA SAMARADORLIGINI ANIQLASH USLUBLARI

*Qaliev Quvandiq Sagindikovich*

**Annotatsiya:** *Yosh voleybolchilarga tayyorgarlik bosqichida o'z mahoratini oshirish va musobaqalarda yaxshi ishtirok etishi uchun samarali mashg'ulot usullari talab etiladi. Ushbu maqola ushbu o'yinchilarning mashg'ulotlari va raqobat samaradorligini aniqlash uchun ishlatilishi mumkin bo'lgan turli usullarni o'rganadi. Murabbiylar o'zlarining yutuqlari va samaradorligini baholab, rivojlanishni maksimal darajada oshirish uchun o'z yondashuvlarini moslashtirishlari mumkin.*

**Kalit so'zlar:** *yosh o'yinchilar, trening kurslari, o'yin samaradorligi, tayyorgarlik bosqichlari*

**Kirish:** So'nggi paytlarda yosh voleybolchilarning sport va o'quv faoliyatini musobaqalarga yuqori darajadagi tayyorgarlikni ta'minlash omili sifatida, yosh avlodning sog'lig'ini saqlash uchun zarur shart-sharoit sifatida takomillashtirish muammosi mutaxassislarning alohida e'tiborini tortmoqda.

Yosh voleybolchilarning sport va o'quv faoliyati-bu musobaqalarda yuqori natijalarga erishish uchun zarur bo'lgan yosh voleybolchilarning fazilatlarini to'plamini takomillashtirishga qaratilgan tayyorgarlik jarayoni.

Yosh voleybolchilarning sport va o'quv faoliyatini baholash masalasiga bir nechta yondashuvlar mavjud. Kompleks yondashuv vakillari asosiy e'tiborni sport mashg'ulotlarining tarkibiy qismlarini ham o'yin, ham raqobatbardosh faoliyat sharoitida o'rganishga qaratadilar, bu esa sportchilarning sport faoliyatiga kompleks holatini aniqlashga imkon beradi [ 1].

Tizimli yondashuv doirasida olimlar sport mashg'ulotlarini baholashda nafaqat sportchilarning tayyorgarligini baholashga, balki ushbu tayyorgarlikning samaradorligini ta'minlaydigan omillarni tahlil qilishga ham e'tibor qaratdilar [5].

Konstruktiv yondashuv vakillari sport va o'quv faoliyatini baholashda asosiy e'tiborni sportchining samarali yutuqlarga optimal tayyorligi tarkibiy qismlariga samarali ta'sir ko'rsatishga imkon beradigan o'quv tsikllarini tashkil etishni tahlil qilishga qaratdilar.

Yosh voleybolchilarning sport va o'quv faoliyatini baholashda individual yondashuv doirasida mutaxassislar har bir sportchining tayyorgarligining turli tomonlarini o'rganish asosida individual ravishda kumulativ ko'rsatkichni o'rganishga ishora qiladilar [4].

O'rganilgan yondashuvlar asosida yosh voleybolchilarning sport va o'quv faoliyatini baholash tuzilmasi ishlab chiqilgan bo'lib, u bir vaqtning o'zida ishlaydigan o'zaro bog'liq tarkibiy qismlardan iborat: a) psixososyal (motivatsiyani rivojlantirish, irodaviy fazilatlarni rivojlantirish, hissiy barqarorlik, fikrlashni rivojlantirish, diqqatni jamlash xususiyatlari); b) jismoniy (kuch fazilatlarini rivojlantirish, moslashuvchanlikni rivojlantirish, chidamlilik darajasi, rivojlanish chaqqonlik, sakrash qobiliyatini rivojlantirish, tezlikni rivojlantirish); D) texnik-taktik (texnik harakatlar hajmi, texnik harakatlarni o'zlashtirish sifati, texnik harakatlar samaradorligi, taktik harakatlar hajmi, guruhda, jamoada o'zaro ta'sir o'tkazish qobiliyati, samarali taktikani tanlash); e) kognitiv (voleybol o'yinining o'ziga xos xususiyatlari, voleybolda texnika haqida bilim, voleybolda taktika haqida bilim, voleybolchilarning jismoniy fazilatlari haqida bilim, voleybolda mashq qilish xususiyatlari haqida bilim, voleybolda uskunalar haqida bilim).

Tadqiqotda Xanti-Mansi avtonom okrugi - Yugra hududida faoliyat yuritayotgan uchta sport muassasasining 13-14 yoshli 76 nafar yosh voleybolchisi ishtirok etdi.

Yosh voleybolchilarning sport va o'quv faoliyati samaradorligini aniqlash uchun haqiqiy va ishonchli diagnostika usullari qo'llanildi, ularning natijalari sifatli va miqdoriy materiallarni to'plashga imkon berdi.

Yosh voleybolchilarning sport va o'quv faoliyati samaradorligi darajasini o'rganish uchun quyidagi tadqiqot usullaridan foydalanilgan: psixososyal komponent (M. L. Kubishkinaning "hayajon motivatsiyasi" metodologiyasi, shaxsning irodaviy tashkilotini o'rganish metodologiyasi, "Lusher testi asosida o'spirinlarning hissiy sohasini o'rganishning tezkor diagnostikasi", fikrlash tezligini o'rganish metodologiyasi); jismoniy komponent ("voleybolchilarning kuch fazilatlari" testi, "moslashuvchanlik" testi, "chidamlilik" testi, "epchillik" testi, "sakrash" testi, "tezlik" testi) [6]; fiziologik komponent ("qon bosimi" metodologiyasi, "yurak urishi va 20

cho'ktirish" funktsional testi, "vazn va balandlik indeksi" metodologiyasi, "qon tomir" testi, "qo'l dinamometriyasi" metodologiyasi, "gemoglobin darajasi" testi) [3]; texnik-taktik komponent (texnik harakatlarni ishlab chiqish hajmi, samaradorligi, sifati, kuzatuv protokoli asosida samarali taktikani tanlash); kognitiv komponent (yosh sportchilarning nazariy tayyorgarligini aniqlash uchun so'rovnoma).

Sinov usullari natijalari SPSS statistik dasturlarining kompyuter to'plamidan foydalangan holda matematik va statistik ma'lumotlarni qayta ishlash usullari yordamida mavjud sifatli talqin va mazmunli umumlashtirish bilan statistik tahlil qilindi. Statistik jihatdan ahamiyatli farqlarni va sub'ektlarning turli guruhlarida o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash uchun korrelyatsiya va dispersiya tahlillaridan foydalanilgan.

Diagnostika va tahlil natijalariga ko'ra tadqiqot natijalari quyidagicha qayd etildi: yuqori, o'rta, past.

**Yuqori daraja:** sport va o'quv faoliyati, natijada yosh voleybolchilar: voleybolchilarning sport faoliyatining xususiyatlari to'g'risida bilimlar majmuasini yaxshi bilishadi; rivojlangan jismoniy fazilatlar va xususiyatlar majmuasiga ega, ularning ko'rsatkichlari ushbu yosh toifasi standartlariga muvofiq yuqori darajaga mos keladi; texnik va taktik harakatlarning mukammal to'plamiga ega; tananing normal fiziologik xususiyatlariga ega, patologiyalar va surunkali kasalliklar aniqlanmagan; yuqori darajadagi hissiy barqarorlikka ega.

**O'rta daraja:** sport va o'quv faoliyati, buning natijasida yosh voleybolchilar: qisman voleybolchilarning sport faoliyatining xususiyatlari to'g'risida bilimlar majmuasiga ega; rivojlangan jismoniy fazilatlar va xususiyatlar majmuasiga ega, ularning ko'rsatkichlari ushbu yosh toifasi standartlariga muvofiq o'rtacha darajaga mos keladi; qisman normal holatda tananing fiziologik xususiyatlari, patologiyalari va surunkali kasalliklari aniqlanmagan; qisman ular rivojlangan aqliy jarayonlarga, hissiy barqarorlikning o'rtacha darajasiga ega.

**Past daraja:** yosh voleybolchilarga olib keladigan sport va o'quv faoliyati: voleybolchilarning sport faoliyatining xususiyatlari to'g'risida bilimlar majmuasiga ega emas, sport mashg'ulotlarining o'ziga xos xususiyatlariga e'tibor qaratmaydi, voleybolda

texnika va taktika masalalarini yaxshi bilmaydi; texnik va taktik harakatlar to'plamiga ega emas, ularning xususiyatlari standartlarga muvofiq past darajaga mos keladi; tananing ba'zi fiziologik xususiyatlari salbiy holatda.

Empirik tadqiqotlar bosqichida turli xil adabiyotlarni o'rganish asosida yosh voleybolchilarning sport va o'quv faoliyati samaradorligi darajasini aniqlash uchun yosh voleybolchilarning sport va o'quv faoliyatini baholash tuzilmasining har bir ko'rsatkichining rivojlanish darajasini o'lchash uchun diagnostika usullari to'plami ishlab chiqilgan.

**Xulosa:** Tayyorgarlik bosqichida yosh voleybolchilar o'rtasidagi mashg'ulotlar va musobaqalarning samaradorligini aniqlash ularning har tomonlama rivojlanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Samaradorlikni baholash, statistik tahlil, psixologik baholash va ko'p o'lchovli baholash kabi turli usullardan foydalangan holda, murabbiylar o'z yondashuvlarini moslashtirish va o'yinchilarning imkoniyatlarini maksimal darajada oshirish uchun qimmatli tushunchalarga ega bo'lishlari mumkin.

***Foydalanilgan adabiyotlar:***

1. *Abalakov, V. M. sport texnikasini o'rganish uchun yangi uskunalar / V. M. Abalakov. - M.: jismoniy tarbiya va sport, 1960. 98 s.*
2. *Abramov B. C. aerobika va biz / B. C. Abramov. - Toshkent: Tibbiyot, 1999. 174 s.*
3. *Anderson, N. aerobika bo'yicha instruktorlarni tayyorlash xalqaro markazining seminari materiallari: usul, qo'llanma / N. Anderson. - AQSh: Minneapolis, 1990 yil. 39 s.*
4. *Anoxina, I. A. ritmik gimnastika, talabalarda jismoniy faoliyat etishmovchiligini qoplash vositasi sifatida: muallif. dis. - qaniydi? ... kand. - qaniydi? ped. - qaniydi? fanlar / I. A. Anokina; MGAFK. Malaxovka, 1992 yil. -24 s.*
5. *Artamonova, A. A. voleybolchilarni ma'lum jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga genetik moyillik asosida tezlik va kuch tayyorlashni individuallashtirish: muallif. dis. - qaniydi? ... kand. - qaniydi? ped. - qaniydi? fanlar / A. A. Artamonova; BGNIU. Shuya, 2011 yil. 37 s.*

6. *Ashmarin, B. A. jismoniy tarbiya bo'yicha pedagogik tadqiqotlar nazariyasi va metodikasi: FK institutlari talabalari, aspirantlari va o'qituvchilari uchun qo'llanma. - M.: jismoniy tarbiya va sport, 1978. 223 s.*