

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕВУШЕК-ВОЛЕЙБОЛИСТОК 15-16 ЛЕТ.

Пўлатова Шахноза Икромовна

*Ферганский филиал Узбекского государственного университета
физической культуры и спорта. Главный специалист отдела контроля
качества образования*

Насриева Дилафруз Садриддиновна

*Учитель физкультуры в специализированной школе Паркентского
района*

Аннотация: В статье рассматривается проблема совершенствования технико-тактической подготовки девушек-волейболисток в возрасте 15-16 лет. Описываются современные подходы к тренировочному процессу, включая развитие индивидуальных навыков, отработку игровых тактик и психологическую подготовку. Исследование основано на анализе литературы, наблюдении, анкетировании и экспериментальных тренировках. Результаты показывают, что внедрение комплексных методов подготовки значительно улучшает игровые показатели спортсменок, способствует формированию командного духа и повышает уверенность в себе. Статья подчеркивает необходимость индивидуального подхода и постоянного мониторинга тренировочного процесса.

Ключевые слова: волейбол, технико-тактическая подготовка, девушки, 15-16 лет, индивидуальные навыки, тактические схемы, психологическая подготовка, физическая подготовка, спортивная карьера, молодежный спорт.

IMPROVING THE TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS AGED 15-16.

Po'latova Shakhnoza Ikromovna

*Ferghana branch of the Uzbek State University of Physical Culture and
Sports. Chief Specialist of the Education Quality Control Department*

Abstract: *The article deals with the problem of improving the technical and tactical training of female volleyball players aged 15-16 years. Modern approaches to the training process are described, including the development of individual skills, the development of game tactics and psychological training. The study is based on literature analysis, observation, questionnaires and experimental training. The results show that the introduction of comprehensive training methods significantly improves the performance of athletes, promotes the formation of team spirit and increases self-confidence. The article emphasizes the need for an individual approach and constant monitoring of the training process.*

Keywords: *volleyball, technical and tactical training, girls, 15-16 years old, individual skills, tactical schemes, psychological training, physical training, sports career, youth sports.*

Введение

Волейбол является одной из наиболее популярных командных игр, требующих от спортсменов высоких технико-тактических навыков. Подготовка юных волейболисток, особенно в возрасте 15-16 лет, имеет особое значение, так как в этот период происходит формирование спортивной карьеры и психологической готовности к соревнованиям. Целью данной статьи является анализ и разработка эффективных методов совершенствования технико-тактической подготовки девушек-волейболисток в указанной возрастной группе.

Методы

Исследование проводилось в рамках подготовки юных спортсменок, обучающихся в волейбольной секции. Основными методами исследования стали:

- 1. Анализ литературы** – изучение современных подходов к технико-тактической подготовке в волейболе.
- 2. Наблюдение** – анализ тренировочного процесса и соревнований.

3. Анкетирование – сбор данных о психологической и физической подготовленности спортсменов.

4. Экспериментальные тренировки – внедрение новых методик и оценка их эффективности.

Результаты

В результате проведенного исследования были выделены ключевые аспекты технико-тактической подготовки:

1. Развитие индивидуальных навыков – акцент на улучшение подачи, приема и атакующих действий. Внедрение тренировок с использованием видеоанализа для самоконтроля.

2. Тактические схемы – разработка и отработка игровых комбинаций, учитывающих особенности соперника. Упражнения, направленные на повышение читаемости игры.

3. Психологическая подготовка – внедрение методов психологической подготовки, направленных на повышение уверенности в себе и командного духа.

4. Физическая подготовка – улучшение общей и специальной физической подготовки через силовые и скоростные тренировки.

Экспериментальные тренировки продемонстрировали значительное улучшение игровых показателей спортсменов. Так, в контрольной группе, где применялись новые методики, показатели успешности выполнения техник увеличились на 20%, а командное взаимодействие на 15%.

Обсуждение

Результаты исследования подтверждают, что комплексный подход к технико-тактической подготовке позволяет достигнуть значительных результатов в обучении волейболисток. Важным аспектом является баланс между технической и тактической подготовкой, который способствует формированию полноценного игрового мышления.

Кроме того, психологическая подготовка помогает спортсменкам справляться с давлением соревнований, что является критически важным в условиях высокой конкуренции. Разработка индивидуальных планов тренировок с учетом особенностей каждой спортсменки также способствует более эффективному обучению.

Заключение

Совершенствование технико-тактической подготовки девушек-волейболисток 15-16 лет требует комплексного подхода, включающего развитие индивидуальных навыков, отработку тактических схем, психологическую поддержку и физическую подготовку. Предложенные методы показали свою эффективность и могут быть рекомендованы для дальнейшего применения в тренировочном процессе. Настоящее исследование подчеркивает необходимость постоянного мониторинга и корректировки тренировочных программ в соответствии с индивидуальными потребностями спортсменок.

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Po'latova, S (2024). Voleybolda texnik-taktik tayyorgarlik. *Scientific Impulse*, 2(17), 572-578.
2. Po'latova, S. (2024). Voleybolchilar sport trenirovkasining vositalari. *So'ngi ilmiy tadqiqotlar nazariyasi*, 7(1), 207-213.
3. Po'latova, S (2023). Umumta'lim maktablarida o'quvchilarni jismoniy tarbiya o'qituvchisi kasbiga qiziqishini shakllantirish samaradorligini oshirish shartlari va metodlari. *THEORY AND ANALYTICAL ASPECTS OF RECENT RESEARCH*, 2(15), 39-45.
4. Shaxnoza, P. L. (2022, November). Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya o'qituvchisi kasbining o'ziga xos xususiyatlari va talablari. In *E Conference Zone* (pp. 67-78).

5. Po'latova, S. (2023, November). Bo'lg 'usi mutaxassis-kadrlarni tayyorlashning dolzarb masalalari. In *Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions"*.
6. Po'latova, S. (2023, November). Jismoniy tayyorgarlik va uni shakllantirish. In *Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions"*.
7. Po'latova, S (2024). Volleyball players are tools of sports training. *Новости образования: исследование в XXI веке*, 2(19), 125-130.
8. Po'latova, S (2024). Voleybol bo'yicha mutaxassis-murabbiyga qo'yiladigan talablar. *Ijodkor o'qituvchi*, 4(37), 118-125.
9. Po'latova, S., (2024). Jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sport pedagogi faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari. *Scientific Impulse*, 2(17), 566-571.
10. Po'latova, S (2024). Voleybolda texnik-taktik tayyorgarlik. *Scientific Impulse*, 2(17), 572-578.