



YOSH VOLEYBOLCHILARGA XOS YONLAMA HARAKATLANISH VA TO‘P UZATISH ANIQLIGINING O‘ZARO BOG‘LIQLIGI

Norboyev Komiljon Jurakulovich

Dotsent

Samarqand davlat universiteti Urgut filiali

Tuxtapulatov Shahobiddin Nuriddinovich

Dotsent

Samarqand davlat pedagogika instituti

Ergasheva Madina Bahridin qizi

O‘qituvchi

Samarqand davlat pedagogika instituti

olim635635@gmail.com

Annatsiya: *Ushbu maqolada muallif tomonidan yosh voleybolchilarning yon tomonlama harakatlanish va aniq to‘p uzatish harakatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqilgan. Yosh voleybolchilarning kombinatsion hujum harakatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar majmuadagi texnik hartakatlarining samaradorlik darajasini tajribada asoslangan.*

Kalit so‘zlari: *Yosh voleybolchilar, texnika, yonlama harakat, to‘p uzatish, hujum harakatlari, hajm, shiddat va dam olish oralig‘i, rivojlantirish, uslubiyati, vosita, mashqlar majmuasi.*

Аннотация: *В данной статье автором разработан комплекс упражнений, направленных на развитие бокового движения и точной передачи мяча у юных волейболистов. Эффективность технических действий, входящих в комплекс упражнений, направленных на развитие комбинированных атакующих действий юных волейболистов, обоснована на практике.*

Ключевые слова: *Юные волейболисты, техника, боковое движение, передача мяча, атакующие действия, объём, интенсивность и интервалы отдыха, развитие, методика, средство, комплекс упражнений.*

Abstract: *In this article, the author has developed a set of exercises aimed at developing lateral movement and accurate passing movements of young volleyball players. The level of effectiveness of the technical movements in the set of exercises aimed at developing combinational attacking movements of young volleyball players is based on experience.*

Keywords: *Young volleyball players, technique, lateral movement, passing, attacking movements, volume, intensity and rest interval, development, methodology, means, set of exercises.*

Kirish: *Harakat faoliyati maxsus anjomlar (voleybol, futbol, basketbol, gandbol to‘plari, shayba, volan va h.) bilan ijro etiladigan vaziyatli sport turlarida yuksak musobaqa natijasiga erishish ustuvor jihatdan tezkorlik va aniqlik omillariga*



bog‘liqdir. Ma‘lumki, bunday sport turlarida musobaqa muddati rasmiy qoidalar asosida vaqt (futbol, basketbol, gandbol va h.) yoki hisob-ochko (voleybol, tennis va h.) bilan belgilanadi. Binobarin, uzoq muddat davom etadigan musobaqalarda yuksak tezkorlik va aniqlikni saqlash imkoniyati maxsus chidamkorlik sifatiga asoslanadi. Sport o‘yinlarida harakat tezkorligining keskin o‘zgaruvchan vaziyatlarda kechishi aniqlik darajasini chegaralab qo‘yadi.

Jismoniy tarbiya va sport trenerovkasi nazariyasi va uslubiyati fanlari doirasida faoliyat ko‘rsatib kelayotgan ko‘plab mutaxassis-olimlarning fikr - mulohazalari va xulosalariga ko‘ra, ko‘p yillik sport trenerovkasining barcha bosqichlarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish strategiyasi doimo tanlangan sport turining xususiyatlariga mos bo‘lish muhim va shart ekanligi ta‘kidlanadi (V.P.Filin, 1995; Yu.D.Jeleznyak, 1998; L.P.Matveev, 1999; J.K.Xolodov, V.S.Kuznesov, 2000; V.N.Platonov, 2004; Yu.M.Yunusova, 2005) [1,2].

Tadqiqot maqsadi. Yosh voleybolchilarning yonlama harakatlanish tezkorligini rivojlantirish uchun maxsus texnik harakatlardan iborat mashqlar majmuasini ishlab chiqish.

Tadqiqotning obyekti. Yosh voleybolchilarning yonlama harakatlanish to‘pni aniq uzatish texnik harakatlarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan o‘quv mashg‘ulotlari jarayoni.

Tadqiqotning natijalari va muhokamasi. Mazkur ilmiy maqolada yosh voleybolchilar tayyorlash amaliyotida yonlanma xarakatlanish imkoniyatini shakllantirish tajribasi va ushbu qobiliyatni takomillashtirish imkoniyatlarini o‘rganish tadqiqot ostiga olingan. Jumladan, ushbu sport turida raqib maydoni tomonidan yo‘naltiriladigan to‘plar (to‘p kiritish, zarba berish, uzatish) yon chiziq'larga parallel yoki diagonal tartibda amalga oshiriladi. Demak, to‘p yo‘nalishiga nisbatan harakatlanish, uni o‘z vaqtida qabul qilish va “manzilga” etkazish aniqligi yonlama harakatlanish tezkorligiga bog‘lik bo‘ladi.

Yosh voleybolchilarni yonlanma harakati va to‘p uzatish aniqligini rivojlantirishga beriladigan maxsus mashqlar:

- 30 metr masofaga yonlama yugurish;
- 3x3 metr masofaga yonlama makkisimon yugurish;
- 30 metrga beldan rezina o‘tkazgan holda sherigini tortib yonlanma yugurish;
- to‘pni sherigiga yonlama uzatib 2 metr masofadagi feshkani aylanib kelib

yana to‘pni sherigiga uzatish orqali maxsus mashqlar qo‘llash.

Umumta‘lim maktab qoshidagi voleybol to‘garaklari va SM larda o‘tkazilayotgan mashg‘ulotlarni kuzatish natijasida shu narsa ma‘lum bo‘ldiki, o‘rgatish va takomillashtirish jarayonining barcha bosqichlarida yonlama harakatlanish tezkorligi va to‘p uzatish aniqligini qo‘shma usulda shakllantirish masalasiga jiddiy e‘tibor qaratilmas ekan [3,4]. Biz tadqiqot jarayonida anashu muommoni echish maqsadida bir nechta yonlanma harakat mashqlarini ishlab chiqib



sportchilarda qo‘lladik. Tadqiqot boshi va oxirida testlardan foydalangan holda natijani qayta o‘rgandik (1-jadval).

1-jadval

Nazorat va tadqiqot guruhlaridagi sinaluvchilarning pedagogik tadqiqot boshi va oxirida yonlama harakatlanish tezkorligi bo‘yicha nazorat sinov ko‘rsatkichlari statistik harakteristikalarini qiyosiy solishtirish

№	Testlar	Tajribadan oldin		Tajriban keyin		t	p
		X	V	X	V		
1.	Yonlanma 9-3-6-3-9 m. ga mokisimon yugurish (sek)	35,2±0,2	4,05	30,4±0,4	6,12	3,72	<0,01
2.	Yonlama 4X10 mokkisimon yugurish (sek)	14,72±1,5	3,13	12,26±0,9	7,05	2,37	<0,05
3.	Yonlanma archasimon yugurish (sek)	26,0±0,5	2,06	23,18±0,7	6,14	3,05	<0,01
4.	Devordagi nishonga harakatdan so‘ng to‘pni aniq uzatish 10 ta urinish (marta)	6±1,52	5,47	8±4,2	7,05	3,17	<0,01

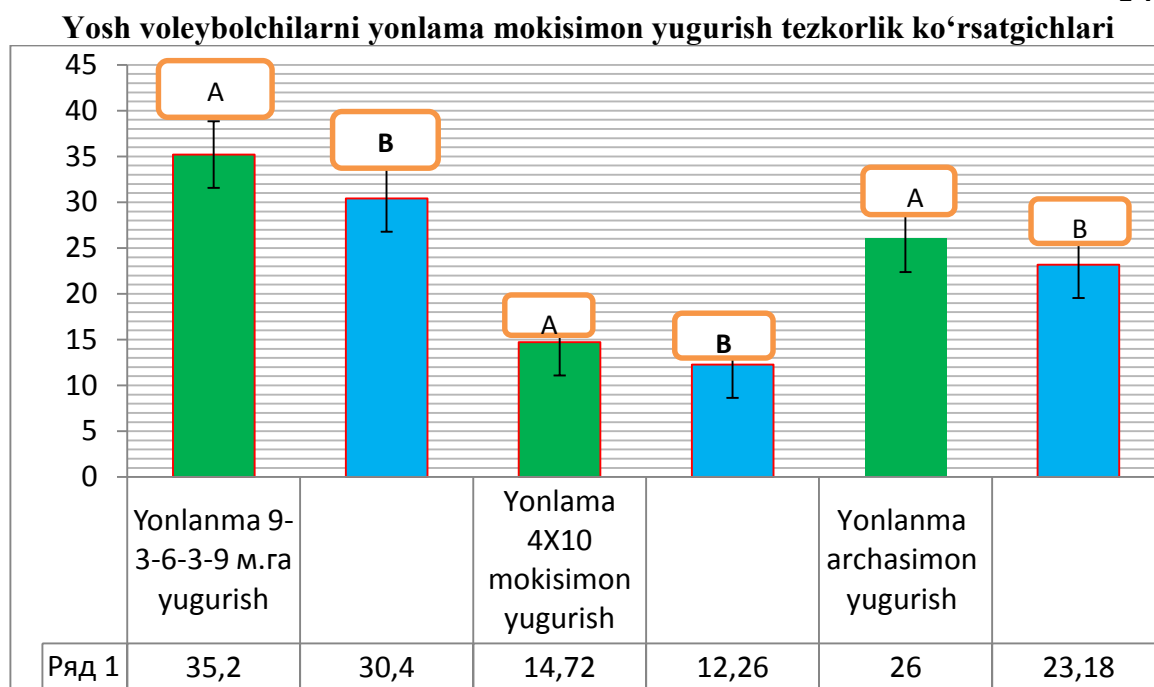
Yonlanma 9-3-6-3-9 m. ga mokisimon yugurish (sek) bo‘yicha tajribadan oldin yosh voleybolchilar 35,2±0,2 sek yugurishgan bo‘lsa tadqiqotdan so‘ng esa bu ko‘rsatkich 30,4±0,4 sekundga natija yaxshilanganligini ko‘rishimiz mumkin.

Yonlama 4X10 mokisimon yugurish (sek) testi natijalari bo‘yicha yosh voleybolchilarning natijalari tajribadan oldin 14,72±1,5 sekundni tashkil qilgan bo‘lsa tajribadan so‘ng bu ko‘rsatkich ham bir muncha yaxshilanganligini ko‘rishimiz mumkin 12,26±0,9 sekundni tashkil qildi.

Yonlanma archasimon yugurish (sek) testi bo‘yicha tajribadan oldin olingan natijalar 26,0±0,5 sekundni tashkil qilgan bo‘lsa tajribadan keyingi bu natijalarda ham o‘zgarishlar sodir bo‘lganligini ko‘rishimiz mumkin bo‘ladi mos ravishda 23,18±0,7 gacha natija yaxshilandi.



1-rasm



Izoh: ■ - tajribadan avval; ■ - tajribadan keyin;
A - nazorat guruhi; B- tajriba guruhi

1-rasm. Yosh voleybolchi 9-3-6-3-9 m. ga mokisimon yugurish tezligining tajriba davomidagi dinamikasi. Tajriba guruhida esa mazkur ko‘rsatkichlar quyidagicha ifodalandi:

- tajribadan avval - 35,2 sek;
- tajribadan keyin - 30,4 sek;
- tezkorlikning o‘shish farqi - 5,2 sek (1-rasm).

“Archasimon” yo‘nalishda mokisimon yugurish testi bo‘yicha voleybolchi talaba qizlarda tezkorlik me‘yorining eng kam ko‘rsatkichi 26,0 sek. deb belgilangan.

Albatta, 14-15 yoshli voleybolchi bolalarda olingan mazkur ko‘rsatkichlarni voleybolchi talabalar ko‘rsatkichlari bilan qiyoslash noto‘g‘ri bo‘ladi. Har holda yosh voleybolchi bolalarda olingan ko‘rsatkichlarni shu yoshdagi voleybolchi bolalar uchun yetarli emas deb ehtimol qilish mumkin. Muhimi shundaki, nazorat guruhida ham, tajriba guruhida ham tajribadan avval olingan ko‘rsatkichlar tajriba davomida qo‘llanilgan an’anaviy va eksperimental mazmunli mashg‘ulotlardan so‘ng turlicha yo‘nalishda ifodalandi.

Boshqacha qilib aytganda, tajriba guruhida tajriba davomida qo‘llanilgan o‘yinsimon tezkorlik mashqlari maydon bo‘ylab harakatlanish tezkorligini samarali o‘stirish salohiyatiga ega ekanligi aniqlandi. Demak, magistrlik tadqiqot yuzasidan o‘tkazilgan pedagogik tajribada o‘z samaradorligini namoyish etgan o‘yinsimon mashqlarni yosh voleybolchilarni tayyorlashda maydon bo‘ylab harakatlanish



tezkorligini oshirish uchun muntazam qo'llash foydali natijaga erishish imkoniyati yaratadi deb xulosa qilish mumkin.

Xulosa. Biz tomonimizdan olib borilgan pedagogik tadqiqot yakuniga kelib nazorat va tajriba guruhlaridagi sinaluvchilarning yonlanma harakat harakatlarini bajarish va to'pni aniq uzatish bo'yicha nazorat sinovlardagi mashqlar ko'rsatkichlarini o'sishidagi statistik harakteristikalarini pedagogik tadqiqot yakuniga kelib quyidagi nisbiy o'sish darajalariga erishildi:

1 – yosh voleybolchilarni 9-3-6-3-9 m. ga mokisimon yugurish tezligining tajriba oxiriga kelib - tajribadan avval - 35,2 sek; - tajribadan keyin - 30,4 sek; - tezkorlikning o'sish farqi - 5,2 sek olingan ko'rsatkichlarining orasida o'rtacha nisbiy farqi tajriba guruhida 11,18 % ga yaxshilanganligi aniqlandi;

2 - yosh voleybolchilarni “Archasimon” yo'nalishda mokisimon yugurish testi bo'yicha voleybolchi talaba qizlarda tezkorlik me'yorining eng kam ko'rsatgichi 26,0 sek. deb belgilangan. o'rtacha nisbiy farqi nazorat guruh voleybolchilarida tajriba guruhida 17,38% ga yaxshilanganligi aniqlandi;

3 - Yonlama 4X10 mokisimon yugurish (sek) testi natijalari bo'yicha yosh voleybolchilarning natijalari tajribadan oldin $14,72 \pm 1,5$ sekundni tashkil qilgan bo'lsa tajribadan so'ng bu ko'rsatgich ham bir muncha yaxshilanganligini ko'rishimiz mumkin $12,26 \pm 0,9$ sekundni tashkil qilgan bu 11,35 % ga yaxshilanishiga erishildi;

Yosh voleybolchilarni yonlama mokisimon yugurish tezkorlik ko'rsatgichlari kombinasion harakatlari voleybolda hujum qilish jarayonida asosiy rol o'ynaydi va ushbu harakatlarni takomillashtirish orqali musobaqalarda yuqori natijalarga erishish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Pulatov A.A. Yosh voleybolshilar tezkorlik-kush sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo'llanma. –T. 2008. – 38 b.
2. Boltayev Z.B., Umarov K.M. Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi. (Voleybol). O'quv qo'llanma. – Samarqand, 2020. – 225 b.
3. Boltayev Z.B., Umarov K.M. Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi. (Voleybol). Darslik. – Samarqand, 2022. – 358 b.
4. Eshberdiyev O.R. Basketbolchilarni tezkor va kuch qobiliyatlarini rivojlantirish usullari. Fan-sport ilmiy nazariy jurnal. // 2022/5
5. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. Методическое пособие. 2008 – 54.