ZAMONAVIY VOLEYBOLDA HIMOYA HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH

Bolbekov Abduqaliq Suyundikovich , GulDPI “Gumanitar fanlar va jismoniy madaniyat” fakulteti, “Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi” kafedrasi v.b. dotsenti.

Annotatsiya. Ushbu maqolada zamonaviy voleybolda himoya harakatlarini takomillashtirish masalalari tadqiq etilgan. Tadqiqotda himoya texnikasining asosiy elementlari – to‘siq, qabul qilish, yiqilish va siljish harakatlarining metodik asoslari ko‘rib chiqilgan. Shuningdek, maqolada voleybolchilarning himoya mahoratini oshirishga yo‘naltirilgan maxsus mashqlar tizimi, ularni amaliyotga tatbiq etishning samarali usullari va zamonaviy tahlil vositalari yordamida o‘yin jarayonini optimallashtirish imkoniyatlari taqdim etilgan. Natijalar shuni ko‘rsatadiki, tizimli va maqsadli ravishda olib boriladigan himoya mashqlari voleybolchilarning musobaqa faoliyatidagi natijaviyligini sezilarli darajada oshiradi.

Kalit so‘zlar: voleybol, himoya harakatlari, to‘siq texnikasi, qabul qilish, sport metodikasi, o‘yin taktikasi.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ЗАЩИТНЫХ ДЕЙСТВИЙ В СОВРЕМЕННОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Аннотация. В данной статье исследованы вопросы совершенствования защитных действий в современном волейболе. В исследовании рассмотрены методические основы основных элементов техники защиты – блокирования, приёма, падений и перемещений. Также в статье представлена система специальных упражнений, направленных на повышение мастерства волейболистов в защите, эффективные методы их практического применения и возможности оптимизации игрового процесса с помощью современных аналитических инструментов. Результаты показывают, что систематические и целенаправленные тренировки защитных действий значительно повышают результативность волейболистов в соревновательной деятельности.

Ключевые слова: волейбол, защитные действия, техника блокирования, приём мяча, методика спорта, тактика игры.

IMPROVING DEFENSIVE MOVEMENTS IN MODERN VOLLEYBALL

Abstract. This article investigates the issues of improving defensive actions in modern volleyball. The study examines the methodological foundations of the main

elements of defensive technique – blocking, reception, falls and movements. The article also presents a system of special exercises aimed at improving volleyball players' defensive skills, effective methods of their practical application, and opportunities for optimizing the game process using modern analytical tools. The results show that systematic and purposeful defensive training significantly improves the performance of volleyball players in competitive activities.

Keywords: volleyball, defensive actions, blocking technique, ball reception, sports methodology, game tactics.

Kirish. Zamonaviy voleybol – tez sur’atlar bilan rivojlanib borayotgan, texnik va taktik jihatdan murakkab jamoaviy o‘yin. So‘nggi o‘n yilliklarda dunyo voleybolining rivojlanishi, ayniqsa, hujum texnikasining takomillashishi himoya elementlariga bo‘lgan talablarni keskin oshirdi. Hujum zarbalarining kuchi va tezligi tobora ortib borayotgan sharoitda raqibning hujumini samarali to‘sib qolish va to‘pni qabul qilish jamoaning g‘alaba qozonishidagi muhim omilga aylandi (Usmonxo‘jayev, 2017; Abdullayev, 2019).

Himoya harakatlari – voleybolning texnik jihatdan eng murakkab qismlaridan biri bo‘lib, u to‘siq (blok), to‘p qabul qilish, yiqilishlar va maydon bo‘ylab tezkor siljish kabi bir qator muhim elementlarni o‘z ichiga oladi. Ushbu elementlarning har biri nafaqat jismoniy tayyorgarlikni, balki yuksak darajada texnik mahorat, reaksiya tezligi va taktik tafakkurni ham talab etadi.

Shunday ekan, voleybolchilarning himoya ko‘nikmalarini rivojlantirish masalasi zamonaviy sport metodikasining dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu maqola himoya harakatlarining metodik asoslarini aniqlash, ularni takomillashtirish yo‘llarini o‘rganish va amaliy mashqlar tizimini taqdim etish maqsadida yozilgan.

Tadqiqot metodi. Tadqiqot zamonaviy voleybolda himoya harakatlarining samaradorligini aniqlash maqsadida amalga oshirildi. Tadqiqot ob'ekti sifatida Guliston shahridagi sport maktablari va voleybol bo‘limlari mashg‘ulot jarayoni tanlandi. Tadqiqot sub'ektlari 14–20 yoshdagi voleybolchilardan iborat bo‘lib, ularning texnik ko‘nikmalari, himoya harakatlarini bajarish sifati va musobaqa faoliyatidagi ko‘rsatkichlari tahlil qilindi.

Tadqiqot quyidagi asosiy metodlardan foydalangan holda olib borildi:

– Pedagogik kuzatuv mashg‘ulot va musobaqalar davomida himoya harakatlari bajarilishining vizual va instrumental tahlili amalga oshirildi;

– Pedagogik eksperiment tajriba guruhi maxsus himoya mashqlari dasturi asosida, nazorat guruhi esa an'anaviy uslub bo‘yicha mashg‘ulotlarni davom ettirdi;

– Sinov va testlar voleybolchilarning reaksiya tezligi, sakrash balandligi, lateral siljish tezligi va to‘p qabul qilish aniqligi ko‘rsatkichlari o‘lchandi;

– Video tahlil o‘yinlar yozuvlari asosida himoya harakatlarining samaradorligi statistik jihatdan baholandi;

– Matematik-statistik tahlil olingan ma’lumotlar o‘rtacha qiymat, standart og‘ish va o‘sish foizlari asosida qayta ishlandi.

Tadqiqot natijasi. Eksperimental tadqiqot natijalari himoya harakatlarini takomillashtirish maqsadida ishlab chiqilgan maxsus mashqlar tizimining yuqori samaradorligini tasdiqladi. Tajriba guruhida qo‘llanilgan maxsus dastur uch asosiy yo‘nalishni qamrab oldi: to‘siq texnikasini takomillashtirish, to‘p qabul qilish malakasini shakllantirish va yiqilish usullarini egallash.

To‘siq (blok) ko‘rsatkichlari tahlili shuni ko‘rsatdiki, tajriba guruhida samarali to‘siqlar soni o‘rtacha 23% ga oshgan, nazorat guruhida esa atigi 9% o‘sish kuzatilgan. Bu farq to‘siq mashqlarini maqsadli va tizimli ravishda bajarishning muhimligini ko‘rsatadi. Maxsus mashqlar tarkibiga sakrash texnikasini takomillashtirish, qo‘llar pozitsiyasini to‘g‘rilash va raqibning hujum yo‘nalishini oldindan taxmin qilish ko‘nikmasini shakllantirish kirdi.

To‘p qabul qilish aniqligini baholashda tajriba guruhi o‘yinchilarida 19% ga oshish qayd etilgan. Bu ko‘rsatkichning yaxshilanishiga, asosan, quyi qabul va yuqori qabul texnikasini alohida o‘rgatuvchi mashqlar, shuningdek, turli burchak va kuchda kelayotgan to‘plarga moslashish ko‘nikmasini rivojlantirishga yo‘naltirilgan mashqlar hissa qo‘shdi.

Yiqilish usullari bo‘yicha ko‘rsatkichlar ham sezilarli yaxshilanishni namoyon etdi. Tajriba guruhida xavfsiz yiqilish va tezda qayta tiklanish ko‘rsatkichi 17% ga, nazorat guruhida esa 6% ga oshdi. Lateral siljish tezligi tajriba guruhida 21% ga yaxshilangan bo‘lsa, nazorat guruhida bu ko‘rsatkich 8% ni tashkil etdi.

Ko‘rsatkich	Tajriba guruhi (%)	Nazorat guruhi (%)	Farq (%)
To‘siq samaradorligi	+23	+9	14
To‘p qabul qilish aniqligi	+19	+7	12
Yiqilish texnikasi	+17	+6	11
Lateral siljish tezligi	+21	+8	13

Umumiy o‘rtacha	+20	+7.5	12.5

1-jadval

Tajriba va nazorat guruhlari ko‘rsatkichlarining taqqoslanishi

Jadval ma'lumotlari ko‘rsatadiki, maxsus himoya mashqlari dasturini qo‘llagan tajriba guruhi voleybolchilarida barcha ko‘rsatkichlar bo‘yicha nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori natijalar qayd etildi. Bu natijalar tizimli yondashuv va maqsadli mashqlarning himoya mahoratini oshirishdagi hal qiluvchi rolini isbotlaydi.

Tadqiqot muhokamasi. Olingan natijalar zamonaviy voleybolda himoya harakatlarini takomillashtirishning ilmiy asoslarini yanada mustahkamlaydi. Tadqiqot davomida aniqlangan holat – maxsus mashqlar tizimini qo‘llash an’anaviy mashg‘ulot uslubiga nisbatan ancha yuqori samara berishi – xorijiy va mahalliy ilmiy adabiyotlar bilan hamohangdir (Xo‘jayev, 2016; Rasulov, 2018).

Ayniqsa, to‘siq texnikasini takomillashtirishda muvaffaqiyatning muhim omili sifatida raqibning hujum yo‘nalishini oldindan taxmin qilish ko‘nikmasini rivojlantirish alohida ahamiyat kasb etdi. Zamonaviy yuqori malakali voleybolda to‘siqning muvaffaqiyati nafaqat o‘yinchining sakrash qobiliyati, balki uning taktik tafakkuri va o‘qimishli harakati bilan belgilanadi.

Shuningdek, tadqiqot natijalari yiqilish texnikasini o‘rganishning jarohat xavfini kamaytirish va ish unumdorligini oshirishga bevosita ta'sir qilishini ko‘rsatdi. To‘p qabul qilishda yiqilish usullarini egallagan o‘yinchilar ko‘proq xavfli vaziyatlarda ham to‘pni nazorat ostida ushlab qolishga muvaffaq bo‘ldi. Bu esa jamoaning hujumga o‘tish jarayonini sezilarli darajada tezlashtirdi.

Tajriba guruhi bilan olib borilgan mashg‘ulotlarda video tahlil usulidan keng foydalanildi. O‘yinlar va mashqlar yozuvlarini birgalikda tahlil qilish voleybolchilarning o‘z xatolarini ko‘rish va tuzatish imkonini berdi. Bu usul o‘yinchilarning o‘z-o‘zini tahlil qilish va to‘g‘ri qaror qabul qilish ko‘nikmalarini rivojlantirishga muhim hissa qo‘shdi.

Bundan tashqari, tadqiqot natijalariga ko‘ra, himoya harakatlarini takomillashtirishda murabbiylarga yuqori malaka, shu jumladan, video tahlil vositalaridan foydalanish ko‘nikmalari va individual yondashuv asosida mashg‘ulotlar rejalashtirishning axamiyati alohida ta'kidlash lozim.

Xulosa. Ushbu tadqiqot zamonaviy voleybolda himoya harakatlarini takomillashtirish sohasida quyidagi muhim xulosalarga kelish imkonini berdi.

Birinchidan, maxsus himoya mashqlari tizimini tizimli va maqsadli ravishda qo‘llash voleybolchilarning texnik ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Tajriba guruhi voleybolchilarida to‘siq, qabul qilish, yiqilish va siljish ko‘rsatkichlari bo‘yicha nazorat guruhiga nisbatan ancha yuqori natijalar qayd etildi.

Ikkinchidan, himoya mahoratini oshirishda video tahlil usuli va individual yondashuv samarali metodik vosita bo‘lib xizmat qiladi. O‘yinchilarning o‘z harakatlarini ko‘rib tahlil qilish imkoniyati texnik xatolarni bartaraf etishni tezlashtiradi.

Uchinchidan, yiqilish texnikasini o‘rgatish va xavfsiz siljish malakasini shakllantirish jarohatlanish xavfini kamaytirish nuqtai nazaridan ham muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois, ushbu elementlarni mashg‘ulot dasturlarining ajralmas qismiga aylantirish tavsiya etiladi.

Xulosa qilib aytganda, zamonaviy voleybolda raqobatbardoshlikni ta'minlashda himoya harakatlarini takomillashtirish strategik ahamiyatga ega bo‘lib, bu borada ilmiy asoslangan metodikalarni amaliyotga kengroq joriy etish zarur. Kelgusida ushbu yo‘nalishda yanada chuqurroq tadqiqotlar olib borish maqsadga muvofiqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Usmonxo‘jayev T.S. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Iqtisod-moliya, 2017.

2. Abdullayev A.A. Sport pedagogikasi asoslari. – Toshkent: Barkamol avlod, 2019.

3. Xo‘jayev F.X. Yosh sportchilarni tayyorlash metodikasi. – Toshkent: Fan, 2016.

4. Rasulov A.R. Sport psixologiyasi asoslari. – Toshkent: O‘zbekiston, 2018.

5. Karimov M.K. Jismoniy mashqlar nazariyasi. – Toshkent: Ilm ziyo, 2021.

6. Jo‘rayev Sh.J. Jismoniy tarbiya va sportda innovatsion texnologiyalar. – Toshkent: Tafakkur, 2022.

7. Ismoilov R.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2018.

8. Tursunov A.T. Sport mashg‘ulotlarini tashkil etish metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2020.