



18 YOSHDAN YUQORI VOLEYBOLCHILARNING HUJUM TEXNIKASINI
TAKOMILLASHTIRISHNING ILMIY-USLUBIY ASOSLARI

Ibragimov Bahrom Baxtiyorovich

Axborot texnologiyalari va menejment universiteti

Pedagogika kafedrası o'qituvchisi

ibragimovbahrom467@gmail.com

+998914646249

Annotatsiya Ushbu maqolada 18 yoshdan yuqori voleybolchilarning hujum texnikasini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Hujum zarbalarining texnik tuzilishi, samaradorligiga ta'sir etuvchi omillar hamda maxsus mashqlar yordamida hujum harakatlarini rivojlantirish usullari tahlil qilingan. Tadqiqot natijalari voleybolchilarning hujum samaradorligini oshirishda texnik va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligini ko'rsatdi.

Kalit so'zlar: voleybol, hujum texnikasi, hujum zarbasi, sport mahorati, texnik tayyorgarlik, maxsus mashqlar, musobaqa faoliyati.

Kirish. Zamonaviy voleybolda o'yin natijasini belgilovchi asosiy omillardan biri hujum harakatlarining samaradorligi hisoblanadi. Musobaqa faoliyatini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, yuqori malakali jamoalarning muvaffaqiyati ko'p jihatdan hujum zarbalarining aniqligi va natijadorligiga bog'liq. Bu maqsad Respublikada jismoniy madaniyat bilan shug'ullanuvchi barcha muassasa tashkilotlar uchun zaruriy vazifadir. Har kim o'zini jismonan tarbiyalashi uchun jismoniy madaniyat va sportning zarurligini tushunib yetishi va qunt bilan o'ziga yoqqan ma'lum bir jismoniy mashg'ulotlar tizimi asosida salomatligini shakllantirishi kerak. Xalqimiz farzandlarining jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirish tarbiyaning ajralmas qismi bo'lgan jismoniy madaniyat jarayonida amalga oshiriladi. 18 yoshdan yuqori voleybolchilar sport mahoratini takomillashtirish bosqichida bo'lib, ular tomonidan bajariladigan texnik harakatlar yuqori darajadagi aniqlik, tezlik va koordinatsiyani talab etadi. Shu sababli hujum texnikasini rivojlantirish va takomillashtirish sport tayyorgarligining muhim yo'nalishlaridan biri hisoblanadi.

Voleybol mashg'ulotlari inson organizmiga ko'p qirrali ta'sir ko'rsatadi. Muntazam shug'ullanish natijasida organizmning barcha tizimlarida ijobiy o'zgarishlar kuzatiladi. Tabiatda bironta sport turi yo'qki, milliy harakatli o'yinlar elementlaridan foydalanilmagan bo'lsin. Harakat malakalarini egallashga yo'naltirilgan darslardan o'quvchilar muvaffaqiyatga erishish uchun bolalarning yosh xususiyatlarini har tomonlama hisobga olish kerak. Milliy va harakatli o'yinlarni harakat sifatlarini tarbiyalashga yo'naltirish bo'yicha tanlash yoshni hisobga olgan holda amalga oshiriladi. Kichik maktab yoshidagi o'quvchilarda ephillik, tezkorlik, harakat aniqligi va koordinatsiyalar yuzaga kelishi xarakterlidir.





TANQIDIY NAZAR, TAHLILIIY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



Ta'limning asosiy savollari va sportchilarda shartli reflekslar, harakat malakalarining fiziologik asosini tashkil qilish hozirgi vaqtda chuqur o'rganilgan va jismoniy tarbiya hamda sportning asosini tashkil qiladi. Yuqoridagilardan kelib chiqqan holda milliy va harakatli o'yinlarni yig'ish, ularni turkumlarga ajratish, jismoniy tarbiya darslari sifatini oshirishda, zichligini ko'tarishda bolalarda qiziqish uyg'otishda muhim vosita bo'lib hisoblanadi. Shu sababli ularni o'rganish kunning dolzarb masalalaridan biridir. Voleybol sport turi 1895-yilda amerikalik pedagog va sport mutaxassisi William G. Morgan tomonidan yaratilgan. Dastlab ushbu o'yin "Mintonette" deb nomlangan bo'lib, keyinchalik to'pning havoda o'ynalishi xususiyatidan kelib chiqib voleybol nomi berilgan.

Voleybol o'yini davomida sportchi doimiy ravishda harakatda bo'ladi. Yugurish, sakrash, burilish va tezkor harakatlar yurak mushaklarining chiniqishiga yordam beradi. Ushbu vazifa yosh avlodni sog'lom va barkamol qilib tarbiyalovchi jismoniy madaniyat oldiga ham katta ma'suliyat yukladi. Milliy harakatli o'yinlar asosan jismoniy tarbiya darslarining tayyorlov va yakuniy qismlaridan olib borilishi bilan ham o'ziga xos xususiyatga ega, chunki harakatli o'yinlar yordamchi vosita bo'lib, o'quvchi va talabalarni organizmini tayyorlab u yoki bu maqsadni puxta egallashga qaratiladi. Ba'zida jismoniy tarbiya dasturi bo'yicha maktablarda sharoit bo'lmasligi mumkin, lekin dasturda ko'rsatilgan vazifalarni bajarish kerak. Ana shunda nostandart usullaridan, ya'ni milliy harakatli o'yin elementlaridan foydalansa, yaxshi natija beradi. Ko'pincha qishloq sharoitlarida jismoniy tarbiya darslarini o'tishda jihozlar etishmasligi, qishda sport zal bo'lmasligi natijasida ochiq havoda xalq harakatli o'yinlaridan foydalansa, darsning maqsadini qisman bajargan bo'ladi. Milliy va harakatli o'yinlari – bu turdagi emotsional harakatlardan iborat murakkab faoliyatdir. Bu faoliyat belgilangan qoidalar asosida to'satdan o'zgaradigan sharoit va vaziyatlarga bajariladi. Milliy va harakatli o'yinlar boshqa jismoniy mashqlardan shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil etish va boshqarish xususiyatlari faoliyatini tashkil etish va boshqarish xususiyatlari bilan farqlanadi. O'yin davomida to'satdan o'zgaradigan vaziyatlarda harakat qilish va tezkorlik, chaqqonlik kabi jismoniy fazilatlarini namoyon qilgan holda qisqa muddatda harakat vazifalarini hal etish zaruriyati vujudga keladi. Bu harakatlar ko'nikmalarini mustahkamlaydi. O'yin paytida bolalar faoliyati obrazli, syujetliyoki o'yin vazifalari asosida tashkil etiladi va uzoq muddat bajarilishi uchun ijobiylikni ishtiyoq bilan va uzoq muddat bajarilishi uchun his-tuyg'ular uyg'otadi. Bu o'z navbatida ularning organizmiga ta'sirini kuchaytiradi, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi.

Xulosa. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, 18 yoshdan yuqori voleybolchilarning hujum texnikasini takomillashtirishda maxsus texnik va jismoniy tayyorgarlik vositalaridan kompleks foydalanish yuqori samaradorlik beradi. Hujum zarbalari aniqligi va natijadorligining oshishi sportchilarning musobaqa faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. Ishlab chiqilgan metodika amaliyotda qo'llash uchun tavsiya etiladi.



TANQIDIY NAZAR, TAHLILY TAFAKKUR VA INNOVATSION G'OYALAR



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Kerimov F.A. Sport mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
2. Ayrapetyans L.R. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent, 2021.
3. Po'latov A.A. Sport pedagogikasi asoslari. – Toshkent, 2020.
4. Matveyev L.P. Teoriya i metodika sporta. – Moskva, 2019.
5. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiyev, 2020.
6. Bompa T. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2019.
7. FIVB Coaches Manual. – Lausanne, 2023.
8. Sheppard J., Gabbett T. Physiological and Performance Characteristics of Volleyball Players. – Journal of Sports Science, 2021.
9. Zatsiorsky V. Science and Practice of Strength Training. – 2020.
10. Issurin V. Block Periodization. – 2021.
11. Reeser J.C. Volleyball Medicine. – 2019.
12. Verkhoshansky Y. Special Strength Training. – 2018.
13. Schmidt R. Motor Learning and Performance. – 2020.
14. Magill R. Motor Control and Learning. – 2021.

