

MALAKALI VOLEYBOLCHILARNING TO‘PNI UZATISH VA QABUL QILISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH

Mirzayev Karim Mamarasul o‘g‘li

*Samarqand davlat pedagogika instituti Jismoniy madaniyat
va sport kafedrasida o‘qituvchisi*

Annotatsiya: *Mazkur maqolada malakali voleybolchilarning to‘pni uzatish va qabul qilish texnikasini takomillashtirish masalalari yoritilgan. Tadqiqot jarayonida texnik mashqlarni takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashg‘ulotlar samaradorligi tahlil qilindi. Olingan natijalar to‘pni uzatish va qabul qilish texnikasini tizimli mashqlar asosida rivojlantirish o‘yin samaradorligini oshirishini ko‘rsatdi.*

Kalit so‘zlar: *voleybol, texnika, to‘pni uzatish, to‘pni qabul qilish, sport mahorati.*

KIRISH (Introduction)

Zamonaviy voleybolda texnik tayyorgarlik sportchilarning yuqori natijalarga erishishida muhim omillardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, to‘pni uzatish va qabul qilish texnikasi o‘yin jarayonining uzluksizligi hamda hujum va himoya harakatlarining samaradorligini ta‘minlaydi [1].

Ilmiy tadqiqotlarda qayd etilishicha, malakali voleybolchilarning texnik harakatlarni tezkor va aniq bajarishi ularning o‘yin natijalariga bevosita ta‘sir ko‘rsatadi [2]. Shu bois mashg‘ulot jarayonida texnikani takomillashtirishga qaratilgan metodik yondashuvlarni ilmiy asosda ishlab chiqish dolzarb hisoblanadi.

Mazkur maqolaning maqsadi – malakali voleybolchilarning to‘pni uzatish va qabul qilish texnikasini takomillashtirishga qaratilgan mashg‘ulotlar samaradorligini aniqlashdan iborat.

TADQIQOT USULLARI (Methods)

Tadqiqot jarayonida quyidagi usullardan foydalanildi:

- ilmiy-metodik adabiyotlarni tahlil qilish;
- pedagogik kuzatish;
- nazorat testlari;
- matematik-statistik tahlil.

Tadqiqot malakali voleybolchilar ishtirokida o‘tkazilib, mashg‘ulot jarayonida maxsus texnik mashqlar majmuasi qo‘llanildi.

TADQIQOT NATIJALARI (Results)

Tadqiqot jarayonida malakali voleybolchilarning to‘pni uzatish va qabul qilish texnikasini takomillashtirishga qaratilgan maxsus mashqlar majmuasi qo‘llanildi. Nazorat testlari asosida texnik harakatlarning aniqligi va samaradorligi baholandi.

1-jadval

Voleybolchilarning to‘pni uzatish aniqligi ko‘rsatkichlari (%)**

Tadqiqot bosqichlari	To‘pni uzatish aniqligi (%)
Boshlang‘ich	68
Oraliq	78
Yakuniy	88

Jadval ma’lumotlaridan ko‘rinib turibdiki, mashg‘ulotlar jarayonida to‘pni uzatish aniqligi bosqichma-bosqich oshib borgan. Bu holat qo‘llanilgan texnik mashqlar samaradorligini ko‘rsatadi.

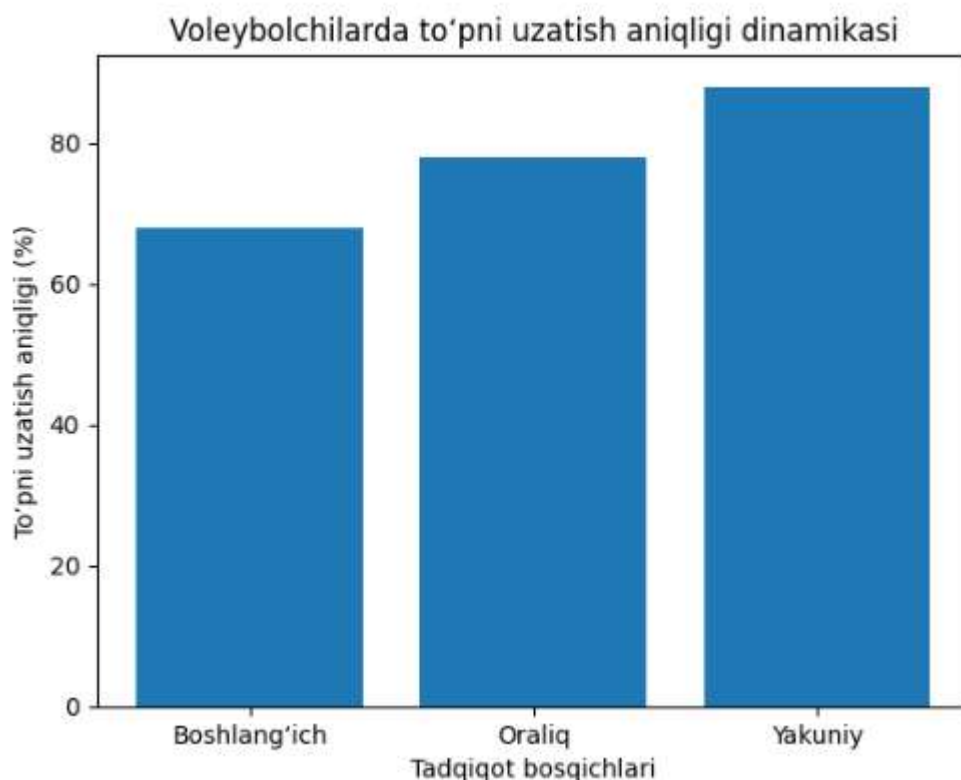
2-jadval

To‘pni qabul qilish texnikasi samaradorligi (%)

Ko‘rsatkichlar	Boshlang‘ich	Yakuniy
To‘pni aniq qabul qilish	64	85
Texnik xatolar soni	22	9
Harakat barqarorligi	66	87

Mazkur jadval natijalari to‘pni qabul qilish texnikasida ham sezilarli ijobiy o‘zgarishlar yuz berganini ko‘rsatadi. Texnik xatolarning kamayishi voleybolchilarning umumiy o‘yin samaradorligiga ijobiy ta’sir ko‘rsatgan.

1-diagramma



Diagrammadan ko‘rinib turibdiki, tadqiqot davomida to‘pni uzatish aniqligi izchil ravishda oshgan. Ayniqsa, yakuniy bosqichda texnik harakatlarning barqarorlashgani kuzatildi. Bu esa maxsus tanlangan mashqlar majmuasining yuqori samaradorligini tasdiqlaydi [3], [4].

MUHOKAMA (Discussion)

Olingan natijalar ilmiy adabiyotlarda keltirilgan fikrlar bilan mos keladi. Jumladan, Platonov V.N. sportchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishda maxsus mashqlarning ahamiyati yuqori ekanligini ta’kidlaydi [4]. Tadqiqotimizda ham aynan texnik mashqlar majmuasi samaradorligi tasdiqlandi.

Shuningdek, Matveyev L.P. sport mashg‘ulotlarida texnika va jismoniy tayyorgarlik uyg‘unligini muhim omil sifatida ko‘rsatadi [5]. Ushbu tadqiqot natijalari ham mazkur qarashlarni tasdiqlaydi.

XULOSA (Conclusion)

Xulosa qilib aytganda, malakali voleybolchilarning to‘pni uzatish va qabul qilish texnikasini takomillashtirish mashg‘ulot jarayonining muhim tarkibiy qismi hisoblanadi. Maxsus tanlangan texnik mashqlar majmuasidan tizimli foydalanish sportchilarning o‘yin samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

- [1] Platonov V.N. Sport trenirovkasi tizimi. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015.
- [2] Matveyev L.P. Sport tayyorgarligi nazariyasi va metodikasi. – Moskva: Fizkultura i sport, 2014.
- [3] Ozolin N.G. Sport texnikasini o‘rganish asoslari. – Moskva: Akademiya, 2013.
- [4] Kerimov F.A. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2016.
- [5] Salomov R.S. Sport mashg‘ulotlari nazariyasi. – Toshkent: Akademyashr, 2017.
- [6] Volkov L.V. Sportchilarning tayyorgarlik tizimi. – Moskva: Sovetskiy sport, 2012.
- [7] Karimov B.B. Voleybolchilarning texnik tayyorgarligi masalalari. // *Fan-sport*, 2020.
- [8] Abdullayev A.A. Voleybol mashg‘ulotlarida texnikani takomillashtirish. // *Jismoniy tarbiya va sport*, 2019.
- [9] Bompa T.O. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Champaign: Human Kinetics, 2015.
- [10] Reeser J.C., Bahr R. Handbook of Sports Medicine and Science: Volleyball. – Wiley-Blackwell, 2017.