

Voleybolchilarni Jamoaviy Texnik Harakatlarini Takomillashtirish Uslubiyati

Mirzayev Xusniddin Abdusattor o'g'li

O'zbekiston davlat jahon tillari universiteti

“Jismoniy madaniyat va sport” kafedrası o'qituvchisi

Xusniddi4066@gmail.com

Annotatsiya: Mazkur ishda yuqori malakali voleybolchilarning jamoaviy texnik harakatlarini takomillashtirish uslubiyati ilmiy-nazariy va amaliy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqot davomida jamoaviy o'yin samaradorligini oshirishga ta'sir etuvchi asosiy omillar, xususan, o'yinchilarning o'zaro hamkorligi, texnik-taktik harakatlarning uyg'unligi hamda tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalari o'rganilgan. Shuningdek, mashg'ulot jarayonida zamonaviy pedagogik yondashuvlar va maxsus mashqlar tizimi asosida jamoaviy harakatlarni rivojlantirish yo'llari ishlab chiqilgan. Natijalar yuqori malakali voleybolchilarda o'yin samaradorligini oshirish, jamoaviy muvofiqlikni kuchaytirish hamda musobaqa faoliyatida barqaror natijalarga erishishda muhim ahamiyat kasb etadi.

Key points: jismoniy yuklama, chidamlilik, basketbol, talaba qizlar, sport mashqlari, puls chastotasi

Kirish

Mavzuning mohiyati shundan iboratki, voleybol o'yinida raqib tomonidan yo'naltirilgan to'plar ko'pincha yon chiziqlar bo'ylab yoki diagonal yo'nalishda harakatlanadi. Shu sababli o'yinchilarning yonlama harakatlanish tezligi qanchalik yuqori bo'lsa, ular to'pga tezroq yetib borish va uni samarali tarzda qabul qilish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Bu jihat amaliy mashg'ulotlarda ma'lum darajada o'rgatish obyekti sifatida ko'rib chiqiladi.

Biroq olib borilgan kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, aksariyat ta'lim muassasalarida mashg'ulotlarni tashkil etish jarayoni muntazamlilik, mutanosiblik hamda boshqa muhim didaktik prinsiplarga to'liq javob bermaydi. Natijada bunday yondashuv o'quv jarayonining samaradorligini yetarli darajada ta'minlay olmaydi.

Adabiyotlar Tahlili va Metodologiya

Adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, bugungi kunda barcha sport turlari, jumladan voleybol mashg'ulotlari ham faqat ilmiy asoslangan holda va muntazamlilik tamoyiliga rioya qilingan taqdirdagina o'zining sog'lomlashtiruvchi hamda mashqlantiruvchi vazifasini to'liq bajarishi mumkin. Bu borada ko'plab olimlar (Yu.V. Verxoshanskiy, V.P. Filin, Yu.D. Jeleznyak, L.P. Matveyev, V.N. Platonov va boshqalar) mashg'ulot jarayonini ilmiy yondashuv asosida tashkil etish zarurligini alohida ta'kidlaydilar.

Ayniqsa, iqtidorli yosh voleybolchilarni tayyorlash jarayonida har bir mashg'ulotning mazmuni, qo'llaniladigan mashqlar hamda umumiy yuklama hajmi shug'ullanuvchilarning yosh va jismoniy imkoniyatlariga mos bo'lishi muhim ahamiyat kasb etadi. Tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, zamonaviy voleybolda o'yin samaradorligi ko'p jihatdan to'pni turli zonalarda o'z vaqtida qabul qilish va uni aniq yo'naltirish bilan bog'liq bo'lib, bu esa o'yinchilarning yonlama harakatlanish tezligi hamda texnik mahorati darajasiga bevosita bog'liqdir[1].

Inson tug‘ilganidan boshlab dastlab instinktiv tarzda, keyinchalik esa shartli reflekslar asosida — o‘zi yoki “o‘rgatuvchilar” (ota-ona, tarbiyachi, o‘qituvchi) yordamida turli hayotiy zarur harakat ko‘nikmalarini shakllantirib boradi. O‘z navbatida, hayot, turmush, mehnat, sport, mudofaa kabi omillar ushbu ko‘nikmalarni tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik va ma‘lum darajada egiluvchanlik bilan ijro etish ehtiyojini yuzaga keltiradi. Ana shu jismoniy qobiliyatlar qanchalik yaxshi shakllangan bo‘lsa, barcha turdagi harakat ko‘nikmalari (yurish, yugurish, sakrash, to‘xtash, osilib chiqish va h.k.), shu jumladan sportga xos texnik-taktik malakalar ham shunchalik uzoq muddat davomida yuqori tezlik, chaqqonlik, kuch va chidamkorlik bilan samarali ijro etilishi mumkin. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarda ko‘pincha “harakat tayyorgarligi”, “harakat sifatleri”, “jismoniy tayyorgarlik”, “jismoniy sifatlar” kabi atamalar uchrab turadi. Ushbu tushunchalarning har biri o‘ziga xos mazmun va mohiyatga ega. Ba‘zan ularni bir-biriga yaqin yoki aynan bir xil ma‘noda qo‘llash holatlari ham kuzatiladi, ammo ular orasida muhim farqlar mavjud.

“Harakat tayyorgarligi” — bu insonda turli harakat ko‘nikmalarini (yurish, yugurish, to‘xtash, o‘tirish, yotish, turish, sakrash, hatlash, sirpanish va boshqalar) shakllantirish, shuningdek, harakatlar boyligi va harakatlar zahirasini yaratish jarayonidir.

“Harakat sifatleri” esa ko‘pincha “jismoniy sifatlar” tushunchasiga yaqin bo‘lib, ayrim hollarda uning sinonimi sifatida qo‘llaniladi.

“Jismoniy tayyorgarlik” — bu umumiy va muayyan sport turiga xos jismoniy sifatleri (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik va boshqalar) rivojlantirish jarayonini anglatadi. Shu bilan birga, “harakat tayyorgarligi” tushunchasi mazmun jihatidan kengroq hisoblanadi.

Harakat tayyorgarligi qanchalik erta yoshdan boshlab shakllantirilsa, nasliy harakat qobiliyatlari shunchalik rivojlanadi, yangi harakat usullari paydo bo‘lishiga zamin yaratiladi va harakat zahiralari kengayadi. Natijada bunday bolalar sportga xos ko‘nikma va malakalarni nisbatan tez va samarali o‘zlashtira boshlaydilar[2].

9–10 yosh bosqichiga yetganda esa bolalar ma‘lum me‘yoriy talablarga mos jismoniy imkoniyatlarga ega bo‘lishi kerakligi qayd etiladi (1-jadval).

Dastlabki tayyorgarlik guruhlarida shug‘ullanuvchi 9–10 yoshli voleybolchilarda jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha o‘rnatilgan me‘yoriy talablar

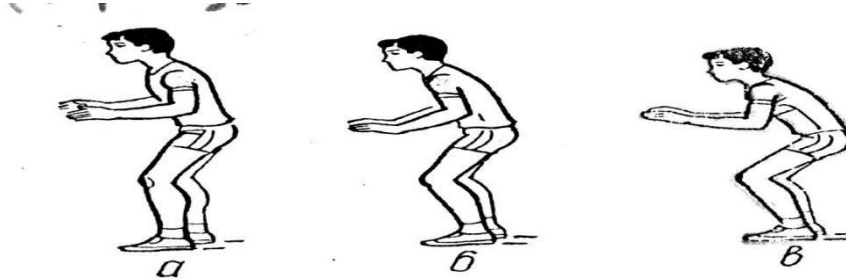
t/r	Test mashqlari	Baholar		
		a‘lo	yaxshi	qonikarli
1.	30 m yugurish (sek)	5,3 va kam	5,4-5,7	5,8-6,2
2.	5x6 yugurish (sek)	12,0 va kam	12,2-12,4	12,5-12,8
3.	Archasimon yugurish (sek)	31,0 va kam	31,1-31,6	31,7-32,2
4.	Joydan vertikal sakrash (sm)	40 va yuqori	39-33	32-26
5.	To‘ldirma to‘pni (1 kg) otish (m)	11 va ko‘p	10,9-9,0	8,9-6,0

Voleybolga xos texnik-taktik usullarni samarali ijro etishda o‘yinchining holati va harakatlanish ko‘nikmalari

O‘yin davomida har bir texnik harakat — to‘pni qabul qilish, uzatish, zarba berish yoki blok qo‘yish — avvalo to‘g‘ri boshlang‘ich holatni egallash va tezkor, maqsadga muvofiq harakatlanishga bog‘liq bo‘ladi. Ayniqsa, maydonda to‘g‘ri joylashish, muvozanatni saqlash, past va tayyor holatda turish hamda yonlama, oldinga va orqaga tez harakatlana olish o‘yinchiga to‘pga o‘z vaqtida yetib borish imkonini beradi. Natijada texnik usullar aniq va samarali bajariladi, xatolar kamayadi. Shu bilan birga, rivojlangan harakatlanish ko‘nikmalari o‘yinchining taktikasini ham

Journal of Innovation in Education and Social Research, Volume: 4 Issue: 3 Year: 2026, ISSN: 2992-894X boyitadi. U raqib harakatlarini tez anglab, to'g'ri qaror qabul qiladi, maydonda bo'sh zonalarni topadi va jamoaviy o'yinda faol ishtirok etadi. Demak, holat va harakatlanish ko'nikmalari voleybolchining texnik mahorati va taktik fikrlashining ajralmas asosi hisoblanadi[3].

Holatlar. Voleybol o'yinida o'yinchilar to'p bilan qisqa vaqt ichida harakat qilishlari lozim. Shu sababli, u yoki bu o'yin sharoitida o'yinchi to'p bilan samarali o'ynashi uchun yuqori darajada tayyorgarlik ko'rishi talab etiladi. Shu maqsadda turli harakat usullarini bajarish uchun mos holatlarni egallash zarur (1-rasm).

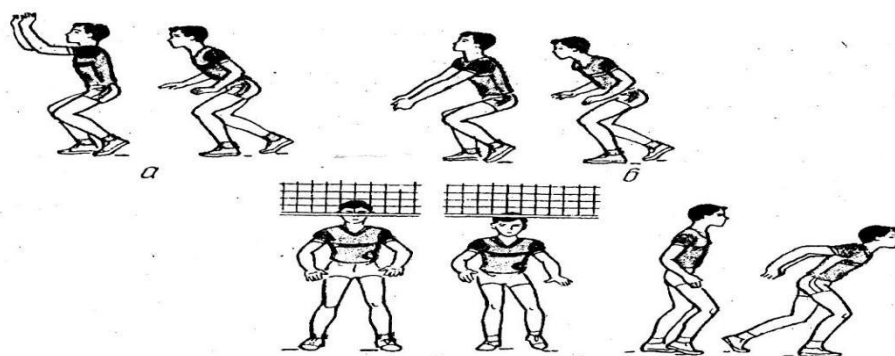


1-rasm.

Hujum zarbasini berish va to'siq qo'yishda - baland (1a-rasm), o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda - o'rta (1b-rasm), hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabul qilishda - past (1v-rasm) holatlar egallanadi.

Harakatlanish. O'yinchi muayyan texnik usulni bajarish uchun maydon bo'ylab harakatlanadi. Bunda o'yin vaziyatiga qarab qadam tashlab (oldinga, orqaga, yon tomonga), sapchib, sakrab, yugurib yoki yiqilib turli harakatlarni amalga oshiradi. Qadam tashlash va yugurish nisbatan yumshoq bajariladi (UOM tebranishining sustligi sababli). Yon tomonga qadamlash ko'proq qisqa masofalarda — to'siq qo'yishda, hujum zarbasini qabul qilishda yoki to'siqdan qaytgan to'pni olishda qo'llaniladi. Harakat odatda kerakli yo'nalishga yaqin bo'lgan oyoqdan boshlanadi. Sapchish, sakrash va yugurish esa tezkor javob harakatlarini bajarishda muhimdir. Amaliyotda bu harakatlar ko'pincha o'zaro uyg'un holda qo'llaniladi.

Dastlabki holatlar. Dastlabki holatlar texnik usullarni bajarishga tayyorgarlik bosqichini belgilaydi. Ular o'yinchiga harakatni qulay va samarali bajarish hamda tez harakatlanish imkonini yaratishi kerak. Texnik usuldan qat'i nazar, dastlabki holatlar nisbatan statik bo'ladi: to'pni uzatishdan oldin (2a-rasm), pastdan qabul qilishda (2b-rasm), to'siq qo'yishda (2v-rasm) va hujum zarbasini berishda (2g-rasm).[4]



2-rasm.

Tadqiqotning ilmiy-amaliy mohiyati, vazifalari, uslublari va uni tashkil qilish

Tadqiqotning vazifalari va uslublari

Tanlangan mavzuning mohiyatini ochish, tadqiqot maqsadiga erishish va ilmiy farazni isbotlash quyidagi vazifalar asosida amalga oshirildi:

Yosh voleybolchilar mashg'ulotlarida yonlama harakatlanish tezkorligi va to'p uzatish aniqligini shakllantirish tajribasini o'rganish.

Yonlama harakatlanish tezkorligi va to'p uzatish aniqligini rivojlantiruvchi vaziyatli mashqlar

Olingan natijalar asosida uslubiy tavsiyalar ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish.

Ushbu vazifalarni hal etishda quyidagi uslublardan foydalanildi:

Ekspress so'rovnoma.

30 m ga yugurish.

Orqa chiziq bo'ylab 5×6 m ga yonlama yugurish.

“9–3–6–3–9” m bo'ylab to'g'ri va yonlama yugurish.

“Archasimon” yo'nalishda yugurish.

Murakkab test: orqa chiziq markazidan chap orqa burchakka yugurib 4-zonaga, qaytib 3-zonaga, so'ng o'ng orqa burchakka yugurib nishonlarga 2 tadan aniq to'p uzatish (vaqt va aniqlik hisoblanadi).

Pedagogik tajriba.

Statistik uslublar.

Ekspress

So'rovnoma 18 nafar o'g'il bola va 12 nafar trener-o'qituvchi o'rtasida o'tkazildi. Unda tezkorlik mohiyati, jismoniy sifatlarning nazariy asoslari, mashg'ulotlarda ularni rivojlantirish, nazorat qilish, charchash va tiklanish jarayonlari, shuningdek mashg'ulotlarga munosabatga oid savollar berildi. Javoblar “Ha” va “Yo'q” variantlarida qayd etildi.

30 m ga yugurish. Ushbu test baland startdan bajarilgan bo'lib, olingan natijalar tekshiriluvchilarning umumiy tezkorlik qobiliyatini baholash uchun ishlatiladi.

Orqa chiziq bo'ylab 5×6 m ga yonlama yugurish. Bu test voleybol amaliyotida an'anaviy ravishda qo'llanilib, sport turiga xos maxsus tezkorlikni baholashga mo'ljallangan. Test quyidagi tartibda o'tkaziladi: tekshiriluvchi maydonning orqa chap burchagida yonlama turadi (5-rasm). Signal berilganda u maydonning chap burchagidan orqa chiziq bo'ylab o'ng orqa burchakka, so'ng chap burchakka va shu tartibda 5×6 metr/marta mokisimon yuguradi.

“9–3–6–3–9” m ga to'g'ri va yonlama yugurish. An'anaviy tartibda test belgilangan chiziqlarga perpendikulyar yo'nalishda bajariladi (6-rasm). Yonlama holatda bajarish voleybol amaliyotida rasmiy qo'llanilmasa-da, biz bu testni o'ta muhim bo'lgan yonlama harakatlanish tezkorligini aniqlash maqsadida qo'lladik.

“Archasimon” yo'nalishda yugurish. To'g'ri yugurish testi voleybol amaliyotida qabul qilingan an'anaviy tartibda o'tkaziladi. Ammo uni yonlama joylashib bajarish testni zamonaviy voleybolda muhim bo'lgan yonlama harakatlanish tezkorligini baholashga imkon beradi. Hozirgi voleybol o'yini aynan yonlama harakatlanish tezkorligi ustuvorligida kichadi[5]

Xulosa

Mazkur tadqiqot yuqori malakali voleybolchilarda jamoaviy texnik harakatlarni takomillashtirish uslubiyatini o'rganishga bag'ishlandi. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, o'yinchilarning samarali harakatlanishi, texnik-taktik usullarni bajarishdagi aniqlik va tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalari jamoaviy o'yin samaradorligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. O'rganilgan uslublar va mashqlar — holat va harakatlanish ko'nikmalarini rivojlantirish, turli yugurish va test mashqlari, ekspress-so'rovnoma va pedagogik tajriba — voleybolchilarning tezkorligi, chaqqonligi, kuchi va chidamliligini oshirishga xizmat qiladi. Shu bilan birga, dastlabki tayyorgarlik guruhlarida 9–10 yoshli bolalar uchun jismoniy me'yoriy talablar belgilangan bo'lib, ular sportga xos ko'nikma va malakalarni samarali shakllantirishga imkon yaratadi. Natijada, tadqiqot jamoaviy muvofiqlikni kuchaytirish, mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil etish va o'yin samaradorligini oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga asos bo'ldi[6].

Foydalanilgan Adabiyotlar

1. Jeleznyak Yu.D., Kunyanskiy V.A., Chachin A.V. Voleybol //Metodicheskoye posobiye po obucheniyu igre. - M.: Olimpiya PRESS, 2005.
2. Ayrapetyans L.R., Godik M.A. **Sportivnye igry.** – T: Ibn Sino, 1991
3. Ayrapetyans L.R. **Voleybol.** // Uchebnik dlya vysshikh uchebnykh zavedeniy. – T.: Zar Qalam, 2006.
4. Kerimov F.A. **Sport kurashi nazariyasi va uslubiyati.** // Darslik. – T.: 2001.
5. Pulatov A.A. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati //Uslubiy qo'llanma. - T.: 2008
6. B. Qosimov, “Maktabgacha yoshdagi bolalarning tezkorlik va kuch jismoniy sifat ko'rsatkich darajalarining tahlili,” ZDPP, 2025.