

**VOLEYBOLCHI QIZLARNING HIMOYA HARAKAT TEZKORLIGINI
SIGNAL O‘YINLI MASHQLAR YORDAMIDA
OSHIRISH SAMARADORLIGI**

yoqubovaoyatxon@gmail.com

O.M.Yoqubova

O‘zDJTSU “Voleybol basketbol nazariyasi va uslubiyati” kafedrası oqituvchisi

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada talaba voleybolchi qizlarning himoya harakat tezkorligini mashg‘ulotlar davomida rivojlantirish uchun maxsus o‘lchamli mashqlar majmuini ishlab chiqish va ushbu signal o‘yinli mashqlar yordamida himoya harakat tezkorligini oshirish samaradorligi ochib berilgan

Kalit so‘zlar: voleybol, himoya, texnika, harakat tezkorligi, signal o‘yinli mashqlar

**THE EFFECTIVENESS OF INCREASING DEFENSIVE MOVEMENT
SPEED OF VOLLEYBALL GIRLS USING EXERCISES
WITH SIGNAL GAMES**

O.M.Yokubova

is a teacher of the "Volleyball Basketball Theory and Methodology"
department of UzDJTSU

ANNOTATION

In this article, the development of a set of specially sized exercises for the development of the defensive movement speed of student volleyball girls during training and the effectiveness of increasing the defensive movement speed using these signal game exercises are revealed.

Key words: volleyball, defense, technique, speed of movement, signal play exercises

Tadqiqotning maqsadi: talaba voleybolchi qizlarning himoya harakat tezkorligi malakasini signal mashqli o‘yinlar oqali oshirishdan iborat

Tadqiqotning vazifalari

- talaba voleybolchi qizlarning mashg‘ulotlar davomida to‘p qabul qilish malakasiga tayyorgarlik dinamikasini aniqlash;
- talaba voleybolchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko‘rsatkichlarini aniqlash;
- mashg‘ulotlar davomida to‘p qabul qilish texnikasi samaradorligini oshirish uchun signalli mashqlar majmuasini ishlab chiqish;

Tadqiqotning usullari: ilmiy -uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, Pedagogik nazorat, pedagogik testlash, matematika va statika usullari, tadqiqotni tashkil qilish.

Tadqiqotning dolzarbligi

Voleybolchilarning to‘p qabul qilish texnikasi voleybol o‘yining asosiy texnik malakasi hisoblanib bu malakani mukammal ijro etilmasa jamoa boshqa texnik malakalarni ham amalga oshira olmaydi. Himoya vaqtida butun jamoa ishtirokchilari ishtirok etishadi.

Ilmiy-uslubiy adabiyotlarda ko‘pincha «harakat tayyorgarligi», «harakat sifatlari», «jismoniy tayyorgarlik», «jismoniy sifatlar» degan atamalar yoki tushunchalar uchrab turadi. Ushbu atamalarning barchasi o‘ziga xos mohiyat va o‘ziga xos tushunchalarga egadir.

Shu bilan bir qatorda jismoniy sifatlarni, ayniqsa, voleybolchilar uchun o‘ta muhim bo‘lgan tezkorlik va sakrovchanlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashg‘ulotlarda doimo an‘anaviy standart mashqlarni qo‘llash kutilgan natijani bermaydi. Aksariyat mutaxassis olimlarning tadqiqotlariga ko‘ra qayd etilgan sifatlarni tarbiyalashda nostandart o‘yinsimon mashqlardan foydalanish shug‘ullanuvchilarda

juda katta qiziqish uygotar ekan. Eng muhimi shakllantirillayotgan sifatlarni qisqa vaqt ichida o'ta samarali rivojlanishi isbot qilingan

Tadqiqot natijalarining ishonchliligi va asosliligi zamonaviy uslubiy yondashuvlar, informatsion tadqiqot usullaridan foydalanish, yetarli tanlama hajmi, haqiqiy materialni statistik qayta ishlashning to'g'riligi, shuningdek uni chuqur tahlil qilish va talqin qilish bilan ta'minlanadi.

O'yinchi harakat faoliyatining tezligi birinchi navbatda harakatlarni koordinatsiya qiluvchi markaziy nerv sistemasining faoliyatiga munosib bo'lishi lozim. Voleybolchining tezkorligi konkret reaksiya tezligida, jadal siltanishda hamda to'p bilan, to'psiz texnik usullarni bajarish tezligida aniq ifodalanadi. Tezkorlikni rivojlantirish uchun yugurishda qayta tezlanish, velosipedda uchish va shunga o'xshash har xil maksimal chastota bilan bajariladigan siklik mashqlardan foydalaniladi. Qayta tezlanishda maksimal darajaga etkazadigan qilib tezlikni sekin-asta, tekis oshirib borib, harakat amplitudasini kattalashtirish lozim.

Tadqiqotni tashkil qilish

Pedagogik tadqiqot 6 oy davomida olib borildi. Ushbu tadqiqotda UzDJTSU talaba qizlarining SPMO mashg'ulotlar davomida signalliy harakatli o'yinlarni qo'llab o'tkazdik. Talaba qizlarning to'p qabul qilish texnikasi aniqligini quyidagi testlar orqali aniqlab oldik.

T1 o'z o'qi atrofida aylanib 3 metr balandlikda chizilgan 50 sm lik kvadratga 3 metr masofada yuqoridan to'p qabul qilish va uzatish (10 marta)

T2 o'z o'qi atrofida aylanib 3 metr balandlikda chizilgan 50sm lik kvadratga 3 metr masofada pastdan to'p qabul qilish va uzatish (10 marta)

T3 o'z o'qi atrofida aylanib otilgan to'pni pastdan qabul qilish va uzatish (10 marta)

T4 o'z o'qi atrofida aylanib otilgan to'pni pastdan qabul qilish va uzatish (10 marta)

Qo'llanilgan signalli mashqlar

1. Voleybolchi orqa tomonga o'girilib o'tiradi, sherik signali bilan to'pni yerga uradi, voleybolchi o'rnidan turib ogirilib to'pni sherikka yetkazadi.(10 marta)

2. O'yinchilar 5 tadan bo'lib ikkita guruhga bo'linadi, har bir jamoa to'pni faqat yuqoridan bir birlariga uzatgan holda o'n marta o'ynashlari kerak, bu vaqt davomida ikkinchi jamoa o'yinchilari to'p uchun kurashadilar.

3. To'p kiritayotgan sherikka top qabul qiluvchi orqa taraf bilan turadi, to'p kiritayotgan oyinchi to'p kiritishidan oldin signal beradi song kiritadi, to'p qabul qiluvchi ogirilib to'pni 2 zo'naga yetkizadi.(10 marta)

Nazorat va tajriba guruhlaridagi voleybolchi talaba qizlarning yuqoridan va pastdan to'p qabul qilish va uzatish texnik tayyorgarlik darajasini tekshirish uchun tadqiqot boshi va oxiridagi test sinovlari natijalari

№	Test usullari	Tajribadan boshi				Tajribadan oxiri			
		T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4
nazorat guruhi									
1	x_i	25.85	25.46	28.31	26.16	26.76	26.35	29.23	26.9
2	\bar{X}	5.17	5.92	5.6	5.2	5.1	5.07	5.6	5.2
3	σ	10.34	10.1	11.3	7.9	10.33	10.1	11.3	10.4
4	t_{ct}					0.7	7.7	0.8	0.8
5						p>0.05	p<0.05	p>0.05	p>0.05
tajriba guruhi									
1	x_i	26.9	26.54	28.39	27.24	21.95	21.97	23.08	22.34
2	\bar{X}	5.38	5.3	5.67	5.44	4.39	4.39	4.6	4.46
3	σ	10.7	10.6	11.3	10.8	8.7	8.7	9.2	8.9
4	t_{ct}					0.8	0.8	0.8	0.8
5						p>0.05	p>0.05	p>0.05	p>0.05

Natijalardan shuni ko'rishimiz mumkinki n/g da tadqiqotdan oldin T1 x_i o'rtacha 25.85 ni korsatayotgan bo'lsa, tadqiqotdan keyin 26.76 ga, σ esa 5.17 dan o'zgarmaganini ko'rishimiz mumkin. N/g da tadqiqotdan oldin T2 x_i o'rtacha 25.46 ni korsatayotgan bo'lsa, tadqiqotdan keyin 26.35 ni korsatdi. σ esa 5.92 dan o'zgargan.

T3 x_i o'rtacha 28.31 ni ko'rsatayotgan bo'lsa, tadqiqotdan keyin 29.23 ni korsatdi.

σ esa 5.6 dan o'zgargan.

T4 x_i o'rtacha 26.16 ni ko'rsatayotgan bo'lsa, tadqiqotdan keyin 26.9 ni korsatdi.

σ esa 5.2 dan o'zgargan.

Tajriba guruhida tadqiqotdan oldin T1 x_i o'rtacha 26.9 ni korsatayotgan bo'lsa, tadqiqotdan keyin 21.95 ga, σ esa 5.38 dan o'zgarmaganini ko'rishimiz mumkin. T/g da tadqiqotdan oldin

T2 x_i o'rtacha 26.54 ni korsatayotgan bo'lsa, tadqiqotdan keyin 21.97 ni korsatdi.

σ esa 5.3 dan o'zgargan.

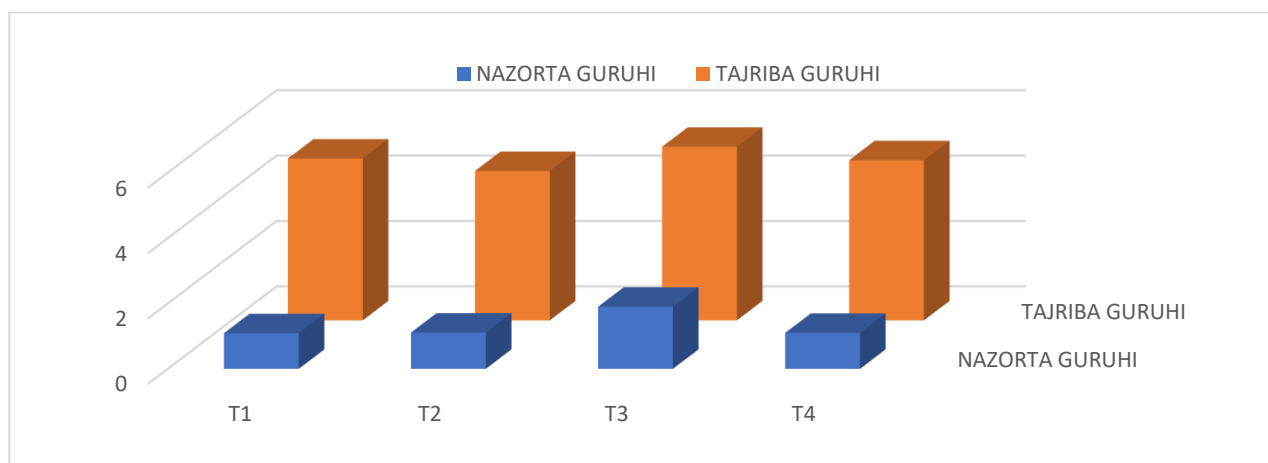
T3 x_i o'rtacha 28.39 ni ko'rsatayotgan bo'lsa, tadqiqotdan keyin 23.08 ni korsatdi.

σ esa 5.6 dan o'zgargan.

T4 x_i o'rtacha 27.24 ni ko'rsatayotgan bo'lsa, tadqiqotdan keyin 22.34 ni korsatdi.

σ esa 5.44 dan o'zgargan.

3 oy davom etgan tadqiqot yakunida xar ikkala guruhlarda tadqiqot boshida olinga nazorat testlari o'tkizildi. Ular o'rtasida tafovud boor edi. Voleybolchi talaba qizlarning himoya texnik usullarini bajarish darajalarining o'zgarishlarini 1-rasmda ko'rishingiz mumkin.



1-RASM **Nazorat va tajriba guruhi talaba qizlarining yuqoridan va pastdan to'p qabul qilish va uzatish texnik tayyorgarlik darajasining o'rtacha ko'rsatkichining o'zgarishi**

Xulosa. Kuzatuv natijalaridan ma'lum bo'ldiki, malakali voleybolchilar tayyorlash amaliyotida, jumladan, UzDJTS Universiteti qizlarida jismoniy va texnik tayyorgarlikning uzviy bog'liqligi, maxsus jismoniy sifatlar va texnik ko'nikmalarni bir vaqtning o'zida integral xususiyatga xos vaziyatli hamda ixtisoslashtirilgan mashqlar asosida shakllantirish qo'llanilmagan.

Voleybolchi qizlarning mashg'ulot davomida to'p qabul qilish malakasini oshirishda signal mashqli o'yinlardan foydalanmasligi aniqlandi.

Muntazam qo'llanilgan, noan'anaviy xolatlarda signal oyinli mashqlardan foydalanish top qabul qilish va aniq yetkizish malakasiga ega samarali vosita sifatida qo'llab ko'rish tasdiqlandi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ашуркова С. Ф., Умматов А. А. МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СИЛОВОЙ И ПЛАНИРУЮЩИХ ПОДАЧ В ПРОЦЕССЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГР В ВОЛЕЙБОЛЕ //Fan-Sportga. – 2023. – №. 2. – С. 6-9.

2. Zokhirjonovich I. F. et al. YOSH VOLEYBOLCHILARNI DASTLABKI TEXNIK USULLARGA O'RGATISHDA MAXSUS BOSHLANGICH MASHQLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI //Gospodarka i Innovacje. – 2023. – Т. 35. – С. 724-728.\

3. Акбаров А., Умматов А., Екубова О. Сравнительный анализ эффективности нападающих действий команд волейболисток высшей лиги в играх 1-и 2-туров XXVIII чемпионата Республики Узбекистан //Спортивні ігри. – 2022. – №. 2 (24). – С. 4-11.

4. Умматов А. А. МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ПРЫЖКОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ КАК ВЕДУЩЕГО ФАКТОРА СОХРАНЕНИЯ

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ АТАКИ И БЛОКИРОВАНИЯ В ХОДЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ИГР //Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики. – 2018. – С. 224-227.

5. Умматов А. А., Акбаров А. Волейбол бўйича XXVIII ўзбекистон чемпионати ғолиби, “СКУФ” жамоаси кизлари жамоавий техник ҳаракатларининг самарадорлик коэффициентлари //Fan-Sportga. – 2022. – №. 1. – С. 18-20.

6. Umbetova M. A., Kubeysinova U. T. Yosh basketbolchilarda kuch sifatini o‘yin mashqlari yordamida rivojlantirish //International conference dedicated to the role and importance of innovative education in the 21st century. – 2022. – Т. 1. – №. 10. – С. 111-116.

7. Умбетова М. А. БАСКЕТБОЛ ТЎГАРАКЛАРИДА МАШҒУЛОТ ВА МУСОБАҚА ЎЙИНЛАРИ ОЛДИДАН ЎТКАЗИЛАДИГАН АНЪАНАВИЙ МАЗМУНЛИ ЧИГИЛЁЗДИ МАШҚЛАР САМАРАДОРЛИГИНИ АНИҚЛАШ //Fan-Sportga. – 2021. – №. 3. – С. 38-39.

8. Ganiyeva F. V. YOSH BASKETBOLCHILARDA RAQIBNI YENGIB O‘TISHDA CHALG‘ITUVCHI FINTLARNI QO‘LLAB RAQIBNI YENGIB O‘TISH TEZLIGINI O‘RGANISH //GOLDEN BRAIN. – 2023. – Т. 1. – №. 33. – С. 24-29.