

## VOLEYBOLCHILARNING HUJUM TEXNIKASINI VARIATIVLIGINI OPTIMALLASHTIRISH

**Ismoilov Dilmurod Xamidjonovich**

**Yoqubova Oyatxon Mirzoxid qizi**

O‘zDJTSU “Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati” kafedra o‘qituvchilari

*Annotatsiya.* Ushbu maqolada voleybolchilarning hujum samaradorligini oshirish yo‘llari o‘rganilib, hujum samaradorligini oshirishda variativlikni qollash asosida zarbalar samaradorligini optimallashtirish yollari ochib berilgan

*Kalit so‘zlar:* voleybol, hujum, texnika, harakat tezkorligi, motor harakatlari, to‘siq qo‘yish.

## OPTIMIZING VARIABILITY OF ATTACK TECHNIQUES OF VOLLEYBALL PLAYERS

*Annotation.* In this article, the ways of improving the attack efficiency of volleyball players are studied, and the ways of optimizing the effectiveness of shots based on maintaining variability in increasing the attack efficiency are revealed.

*Key words:* volleyball, attack, technique, movement speed, motor movements, blocking.

**Tadqiqotning maqsadi:** voleybolchilarning hujum variativligini oshirib hujum harakatlarini optimallashtirishdan iborat.

### **Tadqiqotning vazifalari**

- voleybolchi qizlarning mashg‘ulotlar davomida to‘p qabul qilish malakasiga tayyorgarlik dinamikasini aniqlash;

- voleybolchi qizlarning maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarini aniqlash;

**Tadqiqotning usullari:** ilmiy -uslubiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv,

Pedagogik nazorat, pedagogik testlash, matematika va statika usullari, tadqiqotni tashkil qilish.

### **Tadqiqotning dolzarbligi**

Hujum zarbasining samaradorligi ko'p jihatdan o'yinchining yaxshi bajarilgan sakrashiga bog'liq. Adabiyotlarda hujum zarbasini bajarish uchun tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlari haqida turli xil ma'lumotlar mavjud. Xususan, yugurishni bajarish texnikasi va texnikaning ushbu bosqichini o'rgatishda muammolar mavjud. Mutaxassislar yugurishning eng muammoli tomonlarini adabiyotda yugurish paytidagi motor harakatlarining ketma-ketligi va mantiqiyiligini tizimli tushuntirishning yo'qligi va natijada voleybolchini o'rgatishning yagona metodologiyasining yo'qligi deb bilishadi.

O'tgan asrning 70-80-yillarida olimlar voleybolchilarning hujum zarbasining muhim elementi sifatida yugurishda to'xtash qadamini oqilona bajarishning biomexanik asoslarini o'rgandilar.

To'xtash qadamini bajarishda eng oqilona va samarali oyoqlarning parallel joylashishi bo'lishi kerakligi aniqlandi. Turli malaka va antropometrik ma'lumotlarga ega bo'lgan voleybolchilar tomonidan yugurishning biomexanik xususiyatlarini va to'xtash qadamini bajarishni to'liq o'rganib chiqdi. Bu oyoqning parallel joylashuvi orqali amalga oshiriladigan to'xtash bosqichidan so'ng eng yuqori va samarali sakrashga erishishini ko'rsatishga imkon berdi, bu esa son, tizza va oyoq Bilagi bo'g'imlarda ma'lum optimal "ishchi burchaklar" imkonini beradi. Bu voleybolchiga eng yuqori sakrashni amalga oshirish va o'zining tezlik-kuch sifatlarini maksimal darajada ko'rsatish imkonini beradi. Ushbu ilmiy xulosalar natijasida yosh voleybolchilarga hujum zarbasini berishga o'rgatishda tayanchda oyoqlarning parallel o'rnatilishini shakllantirishni tavsiya qiladi.

## Tadqiqotni tashkil qilish

Voleybolchilarning yangi harakatlarini o'rgatish strukturasi o'rganib, texnik tayyorgarlikni universal texnik tayyorgarlikka erishish uchun texnik to'siq qo'yishlarning tuzilgan tizimi sifatida taqdim etishni taklif qiladi.

- to'g'ri harakatni o'z vaqtida tanlash;
- ketma-ket asosiy momentlar zanjirini amalga oshirish;
- asosiy nuqtalar zanjirini tashqi vaziyatga moslashtirish;
- vaziyatli masalalarning optimal yechimlarini topish;
- vazifalarni o'z imkoniyatlariga ko'ra ajrata olish;
- turli o'yin vaziyatlari uchun texnik harakatlar bloklari;
- o'zlashtirilgan texnik bloklarni turli o'yin vaziyatlariga mos keladigan yechimlarni amalga oshirish uchun qo'llash;
- o'z vaqtida to'g'ri harakatni tanlash;
- vaziyatning asosiy momentida kerakli natijalarga erishish;
- ketma-ket asosiy momentlar zanjirini amalga oshirish;
- asosiy nuqtalar zanjirini tashqi vaziyatga moslashtirish;
- vaziyatli masalalarning optimal yechimlarini topish;
- vazifalarni o'z imkoniyatlariga ko'ra ajrata olish;
- turli o'yin vaziyatlari uchun texnik harakatlar bloklari;
- o'zlashtirilgan texnik bloklarni turli o'yin vaziyatlariga mos keladigan yechimlarni amalga oshirish uchun qo'llash;

Hujum qilish jarayonida voleybolchilarning faolligini o'rganish yuqorida muhokama qilingan texnik elementni bajarishda o'yinchilarning individual harakatlarining bosqichlar ketma-ketligini tuzishga imkon beradi.

## Voleybolchining hujum zarbasini bajarishdagi faoliyatining tuzilishi

1-jadval

Tashqi faoliyat	Ichki faoliyat	
Texnik faoliyat	Taktik faoliyat	Psixologik faoliyat
<b>Dastlabki bosqich</b>		
Yugurishni boshlash uchun harakat qilish va pozitsiyani egallash.	Sherik tomonidan to'pni qabul qilish sifatini baholash, bog'lovchi sherik va raqib o'yinchilari bilan o'ynash qobiliyati	O'yinni kuzatish, o'yin holatini tahlil qilish, hujumkor zarbani bajarish. Dastlabki qarorni va yugurishni boshlash uchun maqbul vaqtni aniqlash, sheriklar va raqiblarning harakatlarini bashorat qilish.
<b>Tayyorgarlik bosqichi</b>		
Yugurishni bajarish, sakrash, sakrash, zarba berish uchun tebranish. Qo'llarni ko'krak darajasiga ko'tarish, urish qo'lini yuqoriga va orqaga siljitish.	Yugurishni amalga oshirish, raqibga noto'g'ri ta'sir yo'nalishlarini ko'rsatish.	To'pni kuzatish. Sheriklar va raqiblarning harakatlarini bashorat qilish. O'yin muammosini hal qilishning asosiy variantlarini tanlash. O'z harakatlarini nazorat qilish va muvofiqlashtirish.
<b>Asosiy bosqich</b>		
Urgan qo'lning yelkasini oldinga olib chiqish, qo'lni tirsak bo'g'imida to'g'rilash, sakrashning eng yuqori nuqtasida qo'lni to'pga qo'yish. Yelkani oldinga olib borish, qo'lni bilak bo'g'imida bukish	Yuqori sifatli blokni o'rnatishda, to'siq qo'llarining gavdasini burish bilan zarba berish yoki qo'lning o'ngga yoki chapga bilak harakati bilan blokni kuzatish; kalta o'yinchi tomonidan blokirovka, zarba raqib qo'lidan oldin to'r, vaziyatga ko'ra blok-aut zarbasi	Blokerlarning harakatlarini kuzatish. Blokni sifatini aniqlang (balandligi, zichligi va hujumchi va to'pga nisbatan joylashuvi bo'yicha). Tezlik, balandlik bo'yicha uzatish sifatini aniqlash kengligi va panjaradan masofa. O'yin muammosining yakuniy yechimini tanlash va bajarish. Harakatlarning bajarilishini nazorat qilish.
<b>Yakuniy bosqich</b>		
Urilgan qo'lning harakati. Tananing oldinga ozgina egilishi. Bukilgan oyoqlarga ta'sir qilgandan keyin qo'nish. O'z-o'zini sug'urtalashga, qayta hujumga yoki blokni o'rnatishga yoki mudofaa harakatlariga o'tish.	Dushmanni hujumini muvaffaqiyatli qabul qilish, blokni o'rnatishga o'tish. Raqibni muvaffaqiyatsiz qabul qilgan taqdirda - blokni o'rnatish yoki o'tayotgan to'pni urish yoki qayta hujumga tayyorlik.	Tegishli hujum harakatlarini amalga oshirish samaradorligini tahlil qilish, to'pning parvozini, qo'nish sifatini kuzatish, raqib va sheriklarning harakatlarini bashorat qilish.

Hujum zarbasini berish jarayonida voleybolchilarning faoliyatini batafsil tasvirlab berishga muvaffaq bo'lishdi.

**Xulosa.** Shunday qilib, hujum zarbasini amalga oshirishga tayyorgarlik ko'rishning o'ziga xos xususiyatlariga oid maxsus adabiyotlarni tahlil qilish yugurishning o'zi bilan bevosita bog'liq bo'lgan asarlar juda kam ekanligini aniqlashga imkon berdi. Asosan, mutaxassislar hujum zarbasini bajarish jarayonida o'yinchilarning faoliyatini o'rganish bilan bog'liq tadqiqotlar o'tkazdilar. Maxsus literal bilak qo'shmasida. o'ngga yoki chapga, sifatsiz blokni o'rnatishda, blokerlarning qo'llari orasidagi bo'shliqni to'sib qo'yadigan xatolarni hisobga olgan holda zarbani bajarish, kalta o'yinchining bloki orqali zarba berish, oldinga zarba berish. raqib qo'llarining to'r ustidan o'tishi, vaziyatga ko'ra blok-aut zarbasi kengligi. O'yin muammosining yakuniy yechimini tanlash va bajarish. Harakatlarning bajarilishini nazorat qilish kabilarni inobatga olgan holda ochib berildi.

### FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. 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.
2. Ашуркова С. Ф. Дифференцированный анализ результатов исследования профессиональной компетентности тренера на соответствие его правового статуса, установленного нормативными правовыми актами //АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ СПОРТИВНЫХ ОТНОШЕНИЙ. – 2021. – С. 174-178.
3. Yoqubova O. M. VOLEYBOLCHI QIZLARNING HIMOYA HARAKAT TEZKORLIGINI SIGNAL O 'YINLI MASHQLAR YORDAMIDA OSHIRISH SAMARADORLIGI //GOLDEN BRAIN. – 2023. – T. 1. – №. 35. – С. 106-112.
4. Yusupova M. ARAVACHADA O'YNALADIGAN BASKETBOL TARIXI VA UMUMIY QOIDALAR //Talqin va tadqiqotlar. – 2023. – T. 1. – №. 21.
5. Ibragimov F. Z., Sultanbayeva N. F. VOLEYBOLCHILARNING TEXNIK TAKTIK XARAKATLARINING MUSOBOQA FAOLIYATI SAMARADORLILIGIGA TA'SIRINI O 'RGANISH //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – T. 2. – №. 18. – С. 297-301.

6. Абдулхаева З. А. ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРДА ҲАРАКАТ ТЕЗКОРЛИГИНИ ПУЛЬСОМЕТРИК ҚИЙМАТИНИ АНИҚЛАШ //GOLDEN BRAIN. – 2023. – Т. 1. – №. 35. – С. 69-74.
7. 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.
8. 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.
9. Pulatov F. A., Umbetova M. A. SPORT MALAKALARIGA O‘RGATISHDA QADDI-QOMATNI SHAKLLANTIRISHDA DIDAKTIK PRINSIPLARNI DIDAKTIK TARTIBDA QO‘LLASH MUHIMLIGI //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 15. – С. 75-78.
10. Ganiyeva F. V. YOSH BASKETBOLCHILARNING JISMONIY TAYYORGARLIK DARAJASINI OSHIRISH IMKONIYATINI ORGANISH //Educational Research in Universal Sciences. – 2023. – Т. 2. – №. 18. – С. 15-18.
11. Zokhirjonovich I. F. et al. YOSH VOLEYBOLCHILARNI DASTLABKI TEXNIK USULLARGA O‘RGATISHDA MAXSUS BOSHLANGICH MASHQLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI //Gospodarka i Innowacje. – 2023. – Т. 35. – С. 724-728.