

UO'K: 796.093

RO'ZMETOV Azizbek Tangirberganovich

dotsent, "Sport o'yinlari" kafedrası, Urganch davlat universiteti, Urganch sh., O'zbekiston
e-mail: rozmetov_1987@bk.ru

Recenziya buyicha: Б.Ж.Ядгаров, pedagogika fanlari doktori, professor, "Sport o'yinlari" kafedrası,
Urganch davlat universiteti

METHOD OF INCREASING THE EFFICIENCY OF COMPETITIVE ACTIVITIES OF HIGH-LEVEL FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS

Abstract

The article, based on the conducted research, examines the process of preparing the setters of the women's volleyball team of Urgench State University for competitions to organize effective combination actions of volleyball players.

Key words: technical and tactical training, setters, overhead passes with two hands, attacking strikes from different zones, combination actions, pedagogical research.

YUQORI RAZRYADLI VOLEYBOLCHI QIZLARNING MUSOBAQA FAOLIYATI SAMARADORLIGINI OSHIRISH USLUBIYATI

Annotatsiya

Maqolada olib borilgan tadqiqotlar asosida Urganch davlat universiteti ayollar voleybol jamoasi bog'lovchi o'yinchilarining samarali kombinatsion harakatlarni tashkil etish bo'yicha musobaqalarga tayyorlash jarayoni ko'rib chiqilgan.

Kalit so'zlar: texnik-taktik tayyorgarlik, bog'lovchi o'yinchilar, to'pni yuqoridan ikki qo'llab uza-tish, turli zonalardan hujumkor zarbalar, kombinatsion harakatlar, pedagogik tadqiqotlar.

МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОК ВЫСШИХ РАЗРЯДОВ

Аннотация

В статье на основе проведенных исследований рассмотрен процесс подготовки связующих игроков женской команды по волейболу Ургенчского государственного университета к соревнованиям для организации эффективных комбинационных действий волейболисток.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовка, связующие игроки, передачи мяча сверху двумя руками, нападающие удары из различных зон, комбинационные действия, педагогические исследования.

Zamonaviy sportda yuqori sport natijalariga erishish omili texnik-taktik usullarning samaradorligi bilan bevosita bog'liq. Binobarin, yuqori darajadagi mahoratli sportchilarni tayyorlashda mashg'ulot jarayonida texnik-taktik usullarni takomillashtirishga alohida e'tibor qaratish muhim ahamiyat kasb etadi.

Xalqaro musobaqalarning kuzatuv natijalari chet el jamoalarining yuqori jismoniy tayyorgarliklarini ko'rsatib qolmay, eng asosiysi, g'alabali natijani ta'minlashda kombinatsion o'yinlarning ahamiyati katta ekanligini isbotlaydi. Hujumchi o'yinchilarni kombinatsion harakatlarini amalga oshirish har bir o'yinchi va guruh jamoasidan o'zaro taktik harakatlarni talab qiladi. Bu esa, o'z navbatida, mahoratli to'p uzatuvchi o'yinchiga bog'liq. Bunday o'yinchilarni tayyorlash **dolzarb muammo** hisoblanib, alohida qobiliyat talab etadi. Shuning uchun bu pozitsiyadagi o'yinchilardan tezlik bilan shiddatli to'pni yo'naltira olish texnikasiga ega bo'lishlari, tez va to'g'ri mo'ljalga olib bilishlari, maydonda turli vaziyatdan foydalana bilishlari hamda doimo o'yinni boshqara olishi va jamoa taktik faoliyatini tashkil qila bilishlari talab qilinadi.

To'p uzatuvchi o'yinchining mahorati qancha yuqori darajada bo'lsa, ikkinchi to'p uzatish aniqligi shuncha va nihoyat, hujumchi o'yinchilar harakati muvaffaqiyati yuqori bo'lishi isbotlangan. Voleybol o'yini boshqa sport o'yinlaridan farq qilib, asosan, o'yinchi o'z raqiblari bilan faoliyatida to'pni saqlab turolmaydi. Bunday xususiyat to'p uzatuvchining to'p uzatishni bajarishida o'ziga xos sharoit bo'lib, aynan bironta xatoga yo'l qo'ymaslik, to'pni tutib turish yoki uloqtirishni saqlash mumkin emasligidadir [2].

Voleybol o'yini davomiyligi vaqt bilan belgilanmaydi: ikki soat va undan ko'p muddat davom etishi mumkin. Bu vaqt davomida to'p uzatuvchi katta hajmda ish bajaradi, eng yuqori balandlikka sakrash, yiqilish, aylanishlar, tezlanish (ko'pincha maxsus usullarni bajarishda). Maydonni katta bo'lmagan hajmi, to'pni katta tezlikda o'yinga kiritilishi va o'yin vaziyatlarini tezlikda o'zgarib turishi o'ziga xos ruhiy zo'riqishni keltirib chiqaradi [3].

Bog'lovchi o'yinchini tayyorgarligida jismoniy va texnik tayyorgarlik bilan birga psixologik tayyorgarlikda ham olib borishi talab etiladi. O'yin davomida to'pni yuqoridan ikki qo'llab uzatish yengil tuyulishiga qaramasdan,

uni bajarish katta jismoniy va ruhiy tayyorgarlik talab etadi. Chunki to'pni yuqoridan ikki qo'llab raqib jamoaning to'siqsiz zonasiga uzata bilish juda qiyin vazifa. U jamoa muvaffaqiyatini ta'minlaydi. Uni hal qilish ko'pgina omillarga bog'liq. Lekin eng asosiysi, to'pni boshqarish texnikasidir [1].

Bog'lovchi hujum chizig'ida bo'lishi bilan tezlikda harakat qilishi va himoyani bilishi hamda yaxshi sakray olishga ega bo'lishi kerak. Himoyada u himoyalalanuvchi jarayonini tashkil qila olishi bo'yicha katta javobgarlikni o'ziga oladi. Shuni ham nazarda tutish kerakki, bog'lovchining uzoq muddatli faoliyatini doimiy tarzda o'yin vaziyatlarini tahlil qila bilishiga bog'liq va bu uning butun jamoaning texnik-taktik faoliyatini aniqlay bilishi va joriy qila olishi asosida uning qaror qabul qila olishiga katta talablar qo'yadi.

Ular bir-biriga xos asoslangan bo'lishi kerak, bo'lmasa ularni juda tezlikda o'tishi asosida to'g'rilab bo'lmaydi, xuddi shuningdek musobaqa vaziyatlarini ham qaytara olmasliklarini hisobga olish kerak. Bu jarayon texnik-taktik vazifalarni yechish bilan birga tez fikrlashga bog'liq. Ruhiy holat nuqtayi nazaridan keltirilgan jarayonlarda to'p uzatuvchi o'yinchi bilan ma'lum darajada sensor, motor va intellektual (o'ziga xos) xususiyatlarni hisobga olish kerak. Jumladan bular: vaziyatni tahlil qilish; o'yin vaziyatini ifodalash; qaror qabul qilish.

O'yin vaziyatidan kelib chiqib qaror qabul qilish va to'pni yuqoridan ikki qo'llab uzatish o'yinda g'alabani ta'minlovchi omillardan biri hisoblanadi. Sport natijalarini aniqlovchi sifat – uni baholash usuli, rivojlanish uslubiyati, rejalashtirilayotgan natija me'yorini belgilash, ularni vaqt bo'yicha taqsimlanish tartibi bilan bog'liq [4].

Shu sababli, 2022-2023-yilgi mavsumda ayollar jamoalari o'rtasida voleybol bo'yicha O'zbekiston Kubogi va Chempionati o'yinlari davomida pedagogik kuzatishlar o'tkazildi. Unda Urganch davlat universiteti (UrDU) ayollar voleybol jamoasi bog'lovchi o'yinchilarining to'pni yuqoridan ikki qo'llab uzatishlari samaraliligi qayd etildi (jadval).

Jadvaldanki o'rinib turibdiki, bir o'yin davomida jami 115 ta turli zonalarga hujum uchun to'p uzatilgan. Shundan 4-zonaga 50 ta, 3-zonaga 32 ta, 2-zonaga 33 ta to'p uzatilgan. Turli zonalarga uzatilgan to'plardan ochko keltirilgan to'plar 60 tani tashkil qilib, samaradorlik 52,2% ni tashkil etgan.

Jadval

Musobaqalarda UrDU ayollar voleybol jamoasining bog'lovchi o'yinchilari tomonidan yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatish samaradorligi tahlili

T/r	To'p uzatish turlari	O'yin davomida yuqoridan ikki qo'llab uzatilgan to'plar soni	4-zona	3-zona	2-zona	Ochko yutgan to'plar soni	Samaradorlik, (%)
1.	Oddiy to'p uzatish, (baland, o'rta)	49	31	-	18	25	51,0
2.	To'p tezligini oshirib uzatish	26	19	-	7	14	53,8
3.	Qisqa to'p uzatish, (0,5 m balandlikda, birinchi temp)	17	-	13	4	9	52,9
4.	To'p uzatish, ("tolqin" – 1 m balandlikda)	10	-	10	-	5	50,0
5.	Qisqa tezlikda to'p uzatish, (0,5 m balandlikda, ikkinchi temp)	13	-	9	4	7	53,8
	Jami	115	50	32	33	60	52,2

Voleybol kombinatsion harakatlarga boy bo'lib, turli to'p uzatishlar bilan taktik harakatlar amalga oshiriladi. Jumladan, o'yin jarayonida eng samarali ochko keltiruvchi to'p uzatishlar amalga oshirilib, o'yin olib boriladi. Misol tariqasida UrDU ayollar voleybol terma jamoasining musobaqada o'tkazgan o'yinlaridan birini tahlil qilishimiz mumkin.

Oddiy to'p uzatish (baland, o'rta) bir o'yin davomida (3 bo'limda) uzatilgan to'plar soni 49 ta bo'lib, 4-zonaga 31 ta, 3-zonaga to'p uzatilmagan, 2-zonaga 18 ta to'p uzatilgan. Shundan ochko keltirgan to'plar soni 25 ta, samaradorlik 51,0 %ni tashkil etgan.

To'p tezligini oshirib uzatilgan to'p bir

o'yin davomida jami 26 ta bo'lib, 4-zonaga 19 ta, 2-zonaga 7 ta uzatilgan. Shundan ochko keltirgan to'plar soni 14 ta, samaradorlik 53,8%ni tashkil etgan.

Qisqa to'p uzatishlar (3-zonaga qisqa uzatilgan to'p bilan bajariladigan kombinatsiya uchun) bir o'yin davomida jami 17 ta bo'lib, 4-zonaga to'p uzatilmagan, 3-zonaga 13 ta, 2-zonaga 4 ta to'p uzatilgan. Shundan ochko keltirgan to'plar soni 9 ta, samaradorlik 52,9%ni tashkil etgan.

Bir metr balandlikda, bir o'yin davomida jami 10 ta (3-zonaga) to'p uzatish amalga oshirilgan bo'lsa, 4-zonaga ham, 2-zonaga ham to'p uzatilmagan. Shundan ochko keltirgan

to'plar soni 5 ta, samaradorlik 50,0 %ni tashkil etgan.

Qisqa tezlikda to'p uzatish bir o'yin davomida jami 13 ta bo'lib, 4-zonaga to'p uzatilmagan, 3-zonaga 9 ta, 2-zonaga 4 ta to'p uzatilgan. Shundan ochko keltirgan to'plar soni 7 ta, samaradorlik 53,8 %ni tashkil qilgan.

Jamoa o'yinchilariga musobaqalarda texnik-taktik vazifalarini qo'yganda shu narsaga e'tibor qaratish kerakki, o'yinchilarning jismoniy va texnik-taktik imkoniyatlarini e'tiborga olish lozim.

Kuzatuvlarga ko'ra bunday 3-zonaga to'p uzatishlar boshqa yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatishlarga qaraganda samaradorligi yuqori ekanligi aniqlandi. Qisqa uzatilgan to'plarni amalga oshirish uchun jamoa hujumchilari katta tezlik va baland sakrovchanlik kabi qobiliyatlarga ega bo'lishi lozimligi qayd etildi. Hujumchi o'yinchilar raqib o'yinchilaridan tajriba va antropometrik ma'lumotlari bo'yicha ham katta farq qilar edi. Shundan kelib chiqib tez va ikki templi qisqa to'p uzatishdagi o'zaro taktik kombinatsiyalar orqali o'yin olib borish strategiyasi tanlandi. Biroq musobaqalarda

to'pni qabul qilishdagi xatolarning yuqori foizi tufayli 4- va 2-zonalarga ko'p marotaba to'p uzatishlar amalga oshirildi. Bu esa raqib jamoasining 2 ta yoki 3 ta to'siq orqali hujumni amalga oshirishiga to'g'ri keladi. Chunki ikki yoki uch to'siq orqali to'pni maydonga tushirish o'yinchidan katta mahorat talab qiladi.

2024-yil O'zbekiston Chempionati va boshqa musobaqalarda bog'lovchi o'yinchilar tomonidan yuqoridagi ta'kidlab o'tilgan yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatishlarni qo'llagan holda o'yin olib borildi. Mashg'ulotlarda bog'lovchi o'yinchilar bilan alohida mashg'ulotlar olib borildi va ularning tayyorgarlik holati nazorat qilib borildi.

Tadqiqot jarayonida olingan **natijalar** murabbiylar shtabi uchun to'p uzatuvchi o'yinchilar tayyorgarligini rivojlantirishda, tezlikda to'p uzatish va ikki templi qisqa to'p uzatish maqsadga muvofiq bo'lib, raqib jamoaning to'siq qo'yishlarini qiyinlashtirishini samarali amalga oshirishda asos bo'ldi, bu esa jamoaning 2024-yilgi O'zbekiston Chempionatida ajoyib o'yin ko'rsatishiga sabab bo'ldi va O'zbekiston chempioni bo'ldi.

Adabiyotlar

1. Айрапетьянц Л.Р. Развитие и положительное использование научного и технического потенциала. // Фан-спортга. Ташкент, 2004, № 1, С. 17-20.
2. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Darslik. Toshkent, 2011. – 280 b.
3. Ayrapetyans L.R. Talabalar sport-pedagogik mahoratini oshirish (voleybol). // O'quv qo'llanma. Toshkent, Ma'rifat, 2025. – 168 b.
4. Masharipov F.T. Voleybol mashg'ulotlarini olib borish va boshqarishning pedagogik asoslari. // O'quv-uslubiy qo'llanma. Urganch, 2012. – 72 b.