

VOLEYBOLO‘YINIDA BOG‘LOVCHI O‘YINCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH

Abduraximov Ziyodullo Xojiakbar o‘g‘li,

*Samarqand davlat pedagogika instituti Ijtimoiy fanlar fakulteti
Jismoniy madaniyat va sport kafedrasida dotsenti*

Tuxtapulatov Shahobiddin Nuriddinovich,

*Samarqand davlat pedagogika instituti Ijtimoiy fanlar fakulteti
Jismoniy madaniyat va sport kafedrasida dotsenti*

Nasimov Ulug‘bek Orif o‘g‘li,

*Samarqand davlat pedagogika instituti Ijtimoiy fanlar fakulteti
Jismoniy madaniyat va sport kafedrasida dotsenti*

Annotatsiya. Ushbu maqolada voleybol mashg‘ulotlar jarayonida bog‘lovchi o‘yinchilarning to‘p uzatish aniqligini rivojlantirish jarayoni bilan bog‘liq xususiyatlar o‘rganilgan. Bog‘lovchi o‘yinchining to‘p uzatishda ularni turli xil o‘yin vaziyatlarida amalga oshirishdagi qiyinchiliklarni hisobga olish hamda to‘p bilan uchrashuv joylarining o‘zgarishi, uzatilgan to‘plarni hujumchilarning zarba berish tezligi bilan muvofiqlashtirish va to‘siq qo‘yuvchi raqiblarning qarshiliklarini hisobga olish zarurati bilan belgilanadi. Shu sababli, Bog‘lovchi o‘yinchining to‘p uzatish aniqligini rivojlantirish samaradorligiga qaratilgan xulosalar ishlab chiqilgan hamda musobaqa va mashg‘ulotlar jarayonida bog‘lovchi o‘yinchilarni to‘p uzatish aniqligi tahlil etilgan va tavsiyalar berilgan.

Tayanch so‘zlar: mashg‘ulot jarayoni, bog‘lovchi o‘yinchi, kombinatsiya, korrelyasion tahlil, voleybol.

Аннотация. В данной статье изучены особенности развития точности передач мяча у связующих игроков в процессе тренировок по волейболу. Определено, что выполнение передач связующим игроком в различных игровых ситуациях требует учета изменений точки встречи с мячом, необходимости согласования переданных мячей со скоростью атакующих ударов нападающих игроков, а также противодействия со стороны блокирующих соперников. В связи с этим были разработаны выводы, направленные на повышение эффективности развития точности передач у связующих игроков, проведён анализ точности передач связующих игроков в соревновательном и тренировочном процессах, а также представлены соответствующие рекомендации.

Ключевые слова: тренировочный процесс, связующий игрок, комбинация, корреляционный анализ, волейбол.

Annotation. This article examines the specific features of developing passing accuracy in setters during volleyball training sessions. It was determined that performing sets in various game situations requires taking into account changes in the point of contact with the ball, coordinating the set with the attacking speed of hitters, and considering the resistance of opposing blockers. Therefore, conclusions aimed at improving the effectiveness of developing passing accuracy in setters were formulated. In addition, the accuracy of setters' passes during training sessions and competitions was analyzed, and relevant recommendations were provided

Keywords: training process, setter, combination, correlation analysis, volleyball.

Kirish. Ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish bog‘lovchi o‘yinchini jamoaning taktik tayyorgarligi tizimidagi asosiy shaxs sifatida tayyorlashning ahamiyati va zarurligini va natijada mahoratni shakllantirishda voleybolchilarning individual xususiyatlarini hisobga olgan holda bog‘lovchi o‘yinchining tayyorgarligini takomillashtirish bo‘yicha

ko'p vaqt talab qiladigan, maqsadga muvofiq ishlarni amalga oshirish zarurligini ko'rsatadi, sport faoliyatining individual uslubi, sport ijodiy individualligini shakllantirish imkoniyatlarini ochib berishdan iborat.

Bog'lovchi o'yinchilar raqobatbardosh faoliyatda samarali ishlashga imkon beradigan ma'lum bir fazilatlariga ega bo'lishlari kerak

Tadqiqotning vazifalari: Bog'lovchi o'yinchilarning asosiy vazifalari har-bir hujumchining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda oddiy va murakkab taktik kombinatsiyalarda to'pga zarba berish uchun aniq uzatishni amalga oshirish, raqib jamoaning to'siq qo'yuvchi o'yinchilarning joylashishini hisobga olgan holda vaziyatlarni ko'ra olish.

Tadqiqot muammosi: Raqobatbardosh faoliyatda bog'lovchi o'yinchilar tomonidan to'p uzatishda texnik va taktik harakatlarning aniqligini baholash bo'yicha ilmiy bilimlarning yetishmasligi.

Tadqiqotning maqsadi: Bog'lovchi o'yinchilar tomonidan to'p uzatishlarni amalga oshirishning aniqligini rivojlantirish.

Tadqiqot vazifalari:

1.-Ikkinchi to'pni uzatishlarni amalga oshirishda bog'lovchi o'yinchilarning texnik va taktik harakatlarini takomillashtirish uchun mashqlar majmualarini ishlab chiqish.

2. Yuqori malakali voleybolchilarni ikkinchi to'pni uzatishlarni amalga oshirishda texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirish uchun ishlab chiqilgan mashqlar majmualarining ta'sir samaradorligini eksperimental ravishda sinab ko'rish.

Adabiyotlar tahlili. Voleybol sporti, xususan bog'lovchi o'yinchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish masalasi bo'yicha mahalliy va xorijiy adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, ushbu yo'nalish sport mashg'ulotlari tizimida muhim o'ringa ega bo'lgan. Tadqiqotchilar (Belyaev A.V., Zheleznyak Yu.D., Platonov V.N. va boshqalar) voleybolda bog'lovchi o'yinchi jamoa taktikasini boshqaruvchi asosiy bo'g'in ekanini ta'kidlaydilar.

Mahalliy olimlar (Tuxtapulatov Sh.N., Boltayev Z.B., Abduraximov Z.X. va boshqalar) esa bog'lovchi o'yinchilarning texnik harakatlari, ayniqsa to'p uzatish aniqligini oshirish, mashg'ulot jarayonida maxsus mashqlar tizimini qo'llash va individual tayyorgarlikni takomillashtirish muhimligini qayd etganlar.

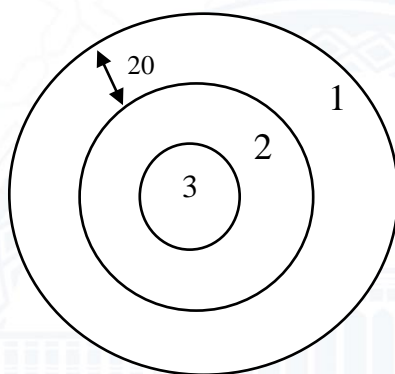
Xorijiy tadqiqotlarda (Yamamoto K., Bonfim-Silva R., Clemens T. va boshqalar) video tahlil, tezkor qaror qabul qilish, reaksiya tezligi va korrelyasion tahlil asosida texnik-taktik tayyorgarlikni baholash samarali usul sifatida e'tirof etilgan.

Tadqiqot metodologiyasi. Tadqiqot usullari: tadqiqot muammosi bo'yicha ilmiy va uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, pedagogik kuzatish, sinov, pedagogik tajriba, matematik statistika usullari.

Tahlillar va natijalar. Tadqiqotlar Samarqand shahridagi "Sportning o'yin turlari va yengil atletika bo'yicha ixtisoslashtirilgan SM"ning voleybol jamoasida o'tkazildi.

Eksperimentda uchta voleybolchi ishtirok etdi, Amplua “bog‘lovchio‘yinchilar”, sport unvoni (toyifasi) ikkita SUN va bitta 1- razryad. Musobaqa jarayonida To‘p uzatish aniqligini aniqlash uchun korrelyasion tahlil qilish asosida bog‘lovchi o‘yinchining to‘p uzatish aniqligini musobaqa faoliyatida o‘rganish o‘z ichiga olgan.

Birinchi sinov: devordagi nishonga qarab turgan nishonga to‘p uzatishlarning aniqligini baholadi (1-rasm). Maqsad konsentrik doiralar shaklida keng tarqalgan, diametri 50 dan 90 santimetr gacha, doiralar orasidagi masofa 20 santimetr, chiziq kengligi 1 santimetr. Nishon markazi poldan 2,8 metr balandlikda joylashgan. Dastlabki holat, nishonga qaragan holda, bog‘lovchi o‘yinchisi quyidagi ketma-ketlikda 20 marta to‘pni uzatishni amalga oshiradi: o‘z ustidan uzatish, nishonga uzatish va ho kazolar.



1-rasm

1-rasm-to‘pni yuqoridan va pastdan uzatishning aniqligini yaxshilash uchun devorga o‘rnatiladigan nishon

Ikkinchi sinov: bog‘lovchi devordagi nishondan uch metr masofada diametri 3 metr bo‘lgan doirada ichida joylashadi. Bog‘lovchi o‘yinchining chap tomonida, 4 metr masofada to‘p bilan yordamchi joylashgan. Bog‘lovchining vazifasi yordamchibaland treyektotiyada uzatgan to‘pni tayanchsiz holatda (sakrab) aniq nishonga uzatishni amalga oshirish. Urinish ikki holatda hisoblanmadi:

1. Agar bog‘lovchi o‘yinchisi noto‘g‘ri uzatilgan to‘p tufayli aylanadan chiqishga majbur bo‘lsa.

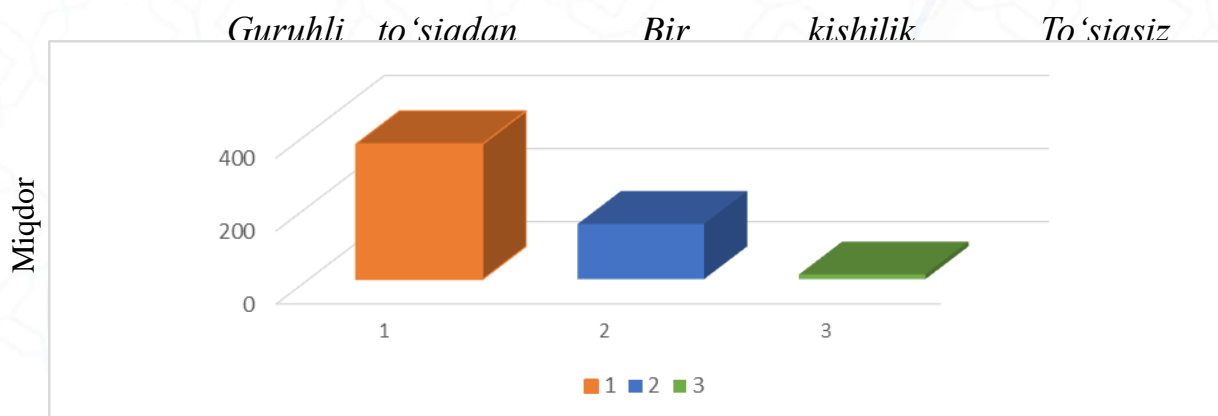
2. Agar birinchi uzatilgan to‘p past traektoriyada bo‘ylab yo‘naltirilgan bo‘lsa, bu sakrash imkoniyatini bermaydi. 10 ta uzatishning aniqligi hisobga olindi.

Uchinchi sinov: 6 metr masofada tayanch holatida nishonga to‘p uzatish. sinovida aniqlikni baholashni o‘z ichiga oladi. Sinovlar ikkinchi sinovkabi.

Sinovlardabog‘lovchi o‘yinchilarni to‘p uzatish aniqligini baholash uchunto‘p uzatish samaradorligini aniqlash uchunikki marta testlar o‘tkazildi: o‘quv jarayoni boshlanishidan oldin, bog‘lovchi o‘yinchisi tayyorlashning asosiy yo‘nalishlari bo‘yicha ko‘rib chiqilgan usullar va vositalar to‘plamidan foydalangan holda hamda undan keyin to‘p uzatishlarning aniqligi ikki sharoitda baholandi: mashg‘ulot jarayonida, raqobat sharoitida va yuqoridan ikki qo‘l bilan uzatishda.

O'quv jarayonida bog'lovchi o'yinchilar tomonidan to'p uzatishlarni amalga oshirishning dastlabki aniqlik darajasini aniqlash uchun biz o'rganilayotgan ko'rsatkichlarni sinab ko'rdik (2-rasm)

2-rasm



2-rasm-tadqiqot boshida bog'lovchi o'yinchilarning musobaqa jarayonida raqobatbardosh faoliyatining umumiy ko'rsatkichlari (*sentyabr, oktyabr*)

Taqdim etilgan diagrammamizdan ko'rinib turibdiki, nishonga uzatilgan to'pning tegish aniqligi past va hujkor harakatlarning yuqori samaradorligini talab qilish juda qiyin, chunki bog'lovchi o'yinchilar tomonidan uzatishni amalga oshirishning aniqlik sifati yo'q. Sababi 12 tao'yinda bog'lovchi o'yinchilar tomonidan amalga oshirilgan barcha uzatishlarning umumiy ko'rsatkichlari $534 \pm$ tani tashkil etishini aniqladik, shundan 370 tasiguruhli to'siqqa, 151 tasi birkishilik to'siqqa va 13 tasi raqibning qarshilgisiz (to'siqsiz) amalga oshirildi. Bularning barchasi bizga bog'lovchi o'yinchilarda to'p uzatishlarning aniqligini oshirish zarurligi to'g'risida xulosa chiqarishimizga undadi.

Bog'lovchilarni tayyorlashda oltita mashqlar to'plamidan foydalanildi, ular jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlarni (*shartli ogohlantirishlarga javob berish tezligi, harakatlanish tezligi, kuch qobiliyatlari*) va texnik ko'nikmalarni takomillashtirish uchun mashqlarni (*individual va guruh harakatlar*) nio'z ichiga olgan. Bu mashqlarmashg'ulotlarning bir qismida bog'lovchilarni tayyorlashda, har bir ampuladagio'yinchilar uchun azifalaralohidabajarilganda, bu 12 daqiqadan 25 daqiqagacha bo'lgan. Bitta mikrosiklda bunday mashg'ulotlar 6 daqiqadan 7 daqiqagacha bo'lgan.

Tajriba davomida turli xil sharoitlarda qilingan sharoitlarda to'p uzatishning aniqlik ko'rsatkichlarini yaxshilash raqobatbardosh faoliyatda to'p uzatishning aniqlik ko'rsatkichlarini yaxshilashga imkon beradi degan taxmin shakllantirildi.

8 oy o'tkazilgan tajriba davomida bog'lovchi o'yinchining to'p uzatishning aniqlik dinamikasini kuzatish uchun uchta nazorat tadqiqotlari o'tkazildi: tajriba boshida 2023- yil sentyabr, tajriba o'rtasida 2024- yil yanvar, tajriba oxirida 2024- yil aprel. Natijalar biz o'yin davomida ma'lumotlarni yozib olish va har bir o'yindan keyin o'yinchilar so'rovnoma o'tkazish uchun ishlab chiqqan usul yordamida baholandi

Baholash faqatgina o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilingandan so'ng amalga oshiriladi, sababi barcha "qo'shimcha o'yinlarda" bog'lovchidan hujumchi uchun "qulay" uzatishni amalga oshirish talab qilinadi. Faqat o'yin "standart sharoitlarda" baholanadi. Himoya zonasidan qabul qilingan to'phujum zonasiga to'g'ri yetkazilgandabog'lovchi tomonidan barcha uzatilgan to'plar hisobga olinadi.

Taqdim etilgan ma'lumotlardan eksperimentning ikkinchi bosqichida maqsadli uzatish aniqligini oshirish kelib chiqadi.

Shunday qilib:

- Birinchi sinovdako'rsatkichlarning o'sishi 2 balldan 12 ballgacha;
- Ikkinchi sinovda 4 balldan 14 ballgacha;
- Uchinchi sinovga kelsak, ikkita bog'lovchining o'sishi aniq bo'ldi bular 13 va 17 ballni tashkil etdi;

Uchinchi sinovda biz aniqlik 3 ballga pasayishi to'g'ri kelganini kuzatdik.

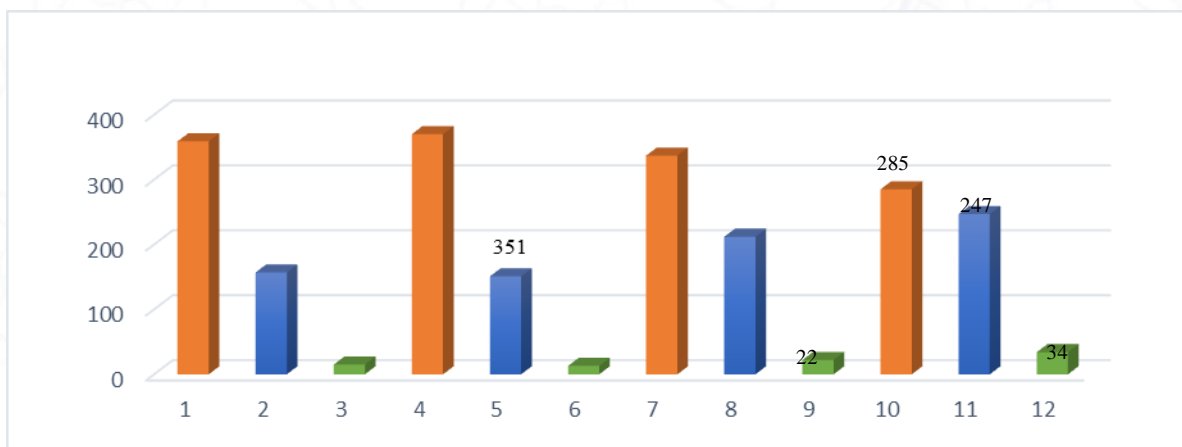
Ehtimol bu pasayisho'yinchining yuqori charchashidan kelib chiqqan bo'lishi mumkin.

Bog'lovchi o'yinchilarning mashg'ulotlar jarayonida tajribadan oldin va keyin to'p uzatish aniqligi ko'rsatkichlari.

1-jadval

"Devordagi nishonga qarab to'p uzatish aniqligi" (uzatishlar soni 20)			
Sinovlar	Natijalar, ballar		Aniqlik
	Tajribadan oldin	Tajribadanso'ng	
Azamov Jasurbek	35±0,6	47±0,4	p<0,05
Abriyev Avazbek	36±0,5	38±0,8	p<0,05
Abdullayev Azamat	29±0,5	38±0,6	p<0,05
"Baland treyektoriyada uzatilgan to'pni tayanchsiz holatda (sakrab) nishonga uzatish" (uzatishlar soni 10)			
Azamov Jasurbek	13±0,7	19±0,5	p<0,05
Abriyev Avazbek	12±0,6	16±0,5	p<0,05
Abdullayev Azamat	10±0,7	24±0,5	p<0,05
"6 metr masofada tayanch holatida nishonga to'p uzatish" (uzatmalar soni 10)			
Azamov Jasurbek	9±0,6	22±0,9	p<0,05
Abriyev Avazbek	8±0,4	25±0,5	p<0,05
Abdullayev Azamat	11±0,9	8±0,9	p<0,05

Bizmusobaqajarayonidabog‘lovchio‘yinchinito‘puzatish aniqligini ishlab chiqishda, to‘puzatishsamaradorligini tekshirish uchun 2022-2023- yilgi mavsum natijalari bilan taqqosladik.(3-rasm).



3-rasm

2022-2023 mavsumning o‘rtacha ko‘rsatkichlari	Yil boshida (sentyabr, oktyabr)	Yil o‘rtasida (noyabr, dekabr, yanvar)	Yil yakunida (fevral, mart, aprel)
---	---------------------------------	--	------------------------------------

■ Guruhli to'siqdan zarbasini oshirish	■ Bir kishilik hujum zarbasini oshirish	■ To'siqsiz hujum zarbasini oshirish
--	---	---

Miqdor

2023-2024 yilgi mavsumda bog‘lovchi o‘yinchilarning raqobatbardosh faoliyati ko‘rsatkichlari dinamikasi(3-rasm)

Tadqiqot yakunida:musobaqa jarayonidabog‘lovchi o‘yinchilarning to‘p uzatish aniqlik ko‘rsatkichlar dinamikasi tahlilidan ko‘ramizki, raqibning uyushtirilgan to‘siqlariga qarshi qilingan hujumlar soni 370 tadan 285 tagacha kamayganini, faolbo‘limganto‘siqlarga qarshi hujumlar soni 151 tadan 247 tagacha va raqib qarshiligsiz to‘siqlarsiz hujumlar soni 13 tadan 34 tagacha oshganini ko‘rishimiz mumkin.

Shunga ko‘ra. 2022–2023 yilgi mavsumdagi o‘rtacha ko‘rsatkichlar bilan solishtirganda ular sezilarli darajada yaxshilanganiga e‘tiboringizni qaratmoqchimiz.

Shundayqilib,tugallangantadqiqotiningma'lumotlarita'sirostidabog‘lovchilo‘yinchilar ningto‘p uzatishlarinirivojlantirib natijalarining ijobiydinamikasiniishonchli tarzda

ko'rsatadibog'lovchio'yinchilarnimaxsustayyorlash uchun taklif qilingan metodologiyani qo'llash maqsadga muvofiq deb xissoblaymiz.

O'tkazilgan tadqiqot ma'lumotlari;Bog'lovchi o'yinchilarni to'p uzatish aniqligi samaradorligining ijobiy dinamikasini ishonchli tarzda tasdiqlaydi, bu esa bog'lovchi o'yinchilarning to'p uzatishlari aniqligini oshirish uchun taklif qilingan mashqlar to'plamidan foydalanish ta'siri ostida. tadqiqot boshida bog'lovchi o'yinchining to'p uzatishlarining aniqligini baholash birinchi sinovda maksimal 60 ball bilan umumiy zarba ko'rsatkichi bo'yicha 29 dan 36 ballgacha bo'lgan. Ikkinchi sinovda aniqlik ko'rsatkichlari maksimal 30 ball bilan 10 dan 12 gacha. Uchinchi sinovda ballar yig'indisi 8 dan 11 gacha, maksimal 30 ta. Sinov natijalari bizga bog'lovchi o'yinchilarda uzatishlarning aniqligini oshirish zarurligi to'g'risida xulosa chiqarishga imkon beradi. Bundan tashqari, jamoa tarkibini to'ldirishda voleybolchilarni tanlash uchun ishlab chiqilgan sinovlar tavsiya etilishi mumkin.

To'p uzatishlarni amalga oshirishda;Bog'lovchi o'yinchilarning texnik-taktik harakatlarini takomillashtirish uchun ishlab chiqilgan mashqlar majmualari 2023-2024 yilgi o'yin mavsumining barcha bosqichlarida bog'lovchi o'yinchilarning musobaqa jarayonida ijobiy o'sish dinamikasini ko'rsatdi, Shuningdek raqibning uyushtirilgan to'siqlariga qarshi qilingan hujumlar soni 370 tadan 285 tagacha kamaydi, faolbo'lmaganto'siqlarga qarshi hujumlar soni 151 tadan 247 tagacha va raqib qarshilgisiz to'siqlarsiz hujumlar soni 13 tadan 34tagacha ko'tarildi.

Hujumdagi o'yinchilarning jamoaviy ko'rsatkichlari songa to'g'ridan-to'g'ri proporsionaldir, g'alaba qozongan o'yinlar soni 42,7% dan 53,3% gacha ko'tariladi, shu bilan birga bitta o'yinda g'alaba qozonish har doim ham butun o'yindagi muvaffaqiyatni anglatmaydi.

Xulosa.Olingan natijalarni o'rganib, asosiy tasnifni korrelyasion tahlil qilish asosida bog'lovchi o'yinchining to'p uzatish aniqligini musobaqa faoliyatida o'rganish, ularni barcha texnik va taktik usullarini bajarish imkoniyati yaratildi. Bundan tashqari, bog'lovchi o'yinchilarni boshqa o'yinchilarga qaraganda, ko'proq va tezroq individual texnik-taktik harakatlarni bajarishini kuzatdik. Bog'lovchi o'yinchilarning to'p uzatishda masofa va mo'ljalni aniq olish qobiliyati yanada rivojlanganligi ayon bo'ldi. Bog'lovchi o'yinchilarni to'p uzatish aniqligini har tomonlama oshirish uchun mashg'ulotda ko'proq e'tibor qaratish lozim.

Xulosa o'rnida shuni takidlash kerakki, voleybolchilarni to'p uzatish aniqligini rivojlantirishda mashg'ulot jarayonlarida ko'proq maxsus mashqlar jamlanmasidan foydalanishni ta'minlash. Ushbu jarayonlarni tizimli yondashuvlar asosida maqsadli tarzda amalga oshirish samaradorligi yuqori hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Voleybol sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-274-sonli Qarori. Toshkent, 2024.

2. Tuxtapulatov Sh.N. Sport mahoratini oshirish (Voleybol). – Samarqand: SamDPI, 2023. – 180 b.
3. Tuxtapulatov Sh.N., Karimov A.K., Safarboyev N.Sh., Ro‘zmetov A.T. Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (Voleybol). – Samarqand: SamDPI, 2024. – 210 b.
4. Boltayev Z.B. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent: TDPU, 2019. – 220 b.
5. Abduraximov Z.X. Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi. – Toshkent, 2025. – 195 b.
6. Umarov K.M., Abduraximov Z.X., Nasimov U.O. Voleybol mashg‘ulot jarayonida himoya texnikasini o‘rgatish. – Toshkent, 2024.
7. Belyaev A.V., Savvin M.V. Voleybol. – Moskva: Fizkultura i sport, 2009. – 368 s.
8. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. – Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2019. – 680 s.
9. Zatsiorskiy V.M. Fizicheskie kachestva sportsmena. – Moskva: Sovetskiy sport, 2019. – 200 s.
10. Zheleznyak Yu.D., Chachin A.V., Syromyatnikov Yu.P. Voleybol. – Moskva: Akademiya, 2009. – 192 s.
11. Bonfim-Silva R. Sprint-technical training system for volleyball reception speed. // Journal of Sports Science. – 2019. – Vol. 37. – No. 8. – P. 891–897.
12. Yamamoto K. Video analysis and reaction time improvement in adolescent volleyball players. // International Journal of Sport and Exercise Science. – 2020. – Vol. 12. – No. 3. – P. 45–52.
13. Clemens T., McDowell J. The Volleyball Drill Book. – Champaign: Human Kinetics, 2012. – 272 p.
14. Enoka R.M. Neuromechanics of Human Movement. – Champaign: Human Kinetics, 2008. – 468 p.
15. Pittera C., PeData P., Pasqualoni P. Volleyball for young players. – Rome: FIPAV, 2010. – 256 p.

