



VOLEYBOL O'YINI JARAYONIDA TO'SIQ QO'YISHNI O'RGATISH METODIKASI

Qodirov Olimjon Jamoldinovich

Xo'jaobod tuman texnikum Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.

Annotatsiya: Mazkur maqolada voleybol o'yini jarayonida to'siq qo'yish texnikasini o'rgatishning nazariy asoslari, pedagogik shart-sharoitlari va amaliy metodikasi ilmiy jihatdan tahlil qilinadi. Tadqiqotning asosiy maqsadi – o'quvchi-yoshlar orasida to'siq qo'yish texnikasini samarali shakllantirishga qaratilgan bosqichli o'qitish modelini ishlab chiqish va uning natijadorligini aniqlashdan iborat. Tadqiqot davomida ilmiy adabiyotlar tahlili, pedagogik kuzatuv, tajriba-sinov ishlari hamda natijalarni qiyosiy tahlil qilish usullaridan foydalanildi. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, maxsus yo'naltirilgan mashqlar, bosqichma-bosqich o'rgatish va o'yin vaziyatlariga moslashtirilgan trening jarayoni to'siq qo'yish samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Maqolada amaliy tavsiyalar ham ishlab chiqilgan bo'lib, ular sport maktablari va umumta'lim muassasalarida qo'llash uchun tavsiya etiladi.

Kalit so'zlar: voleybol, to'siq qo'yish, o'rgatish metodikasi, sakrash texnikasi, himoya harakati, sport pedagogikasi, taktik tayyorgarlik.

Abstract: This article scientifically analyzes the theoretical foundations, pedagogical conditions, and practical methodology of teaching blocking techniques in the process of playing volleyball. The main objective of the study is to develop a step-by-step instructional model aimed at effectively forming blocking skills among students and to determine its effectiveness. During the research, methods such as analysis of scientific literature, pedagogical observation, experimental training sessions, and comparative analysis of results were applied. The findings indicate that specially designed exercises, phased instruction, and training sessions adapted to



game situations significantly improve the effectiveness of blocking. The article also provides practical recommendations for implementation in sports schools and general secondary education institutions.

Keywords: volleyball, blocking technique, teaching methodology, jumping technique, defensive action, sports pedagogy, tactical training.

Аннотация: В данной статье научно анализируются теоретические основы, педагогические условия и практическая методика обучения технике блокирования в процессе игры в волейбол. Основная цель исследования заключается в разработке поэтапной модели обучения, направленной на эффективное формирование навыков блокирования у учащейся молодежи, а также в определении ее результативности. В ходе исследования использовались методы анализа научной литературы, педагогического наблюдения, опытно-экспериментальной работы и сравнительного анализа полученных результатов. Полученные данные показали, что специально разработанные упражнения, поэтапное обучение и тренировки, приближенные к игровым условиям, значительно повышают эффективность блокирования. В статье также разработаны практические рекомендации для применения в спортивных школах и общеобразовательных учреждениях.

Ключевые слова: волейбол, блокирование, методика обучения, техника прыжка, защитное действие, спортивная педагогика, тактическая подготовка.

KIRISH

Hozirgi davrda jismoniy tarbiya va sport sohasida yosh avlodning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, ularning sport mahoratini oshirish hamda sog‘lom turmush tarzini shakllantirish muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, Voleybol o‘yini maktab, kollej va sport maktablarida keng ommalashgan sport turlaridan biri sifatida alohida ahamiyat kasb etadi. Ushbu o‘yinda muvaffaqiyatga erishish o‘yinchilarning



texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlik darajasiga bevosita bog'liqdir. Voleybolda himoya harakatlari tizimida to'siq qo'yish asosiy o'rinlardan birini egallaydi. To'siq qo'yish – bu raqib tomonidan amalga oshirilgan hujum zarbasini to'r ustida to'xtatish yoki uning yo'nalishini o'zgartirishga qaratilgan texnik harakatdir. Mazkur element o'yin natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi, chunki samarali to'siq raqibning hujum samaradorligini kamaytiradi va jamoaga ochko keltiradi.

Shu bilan birga, amaliyot shuni ko'rsatadiki, ko'plab o'quvchilarda to'siq qo'yish texnikasi yetarli darajada shakllanmagan bo'ladi. Buning asosiy sabablari sifatida noto'g'ri o'rgatish metodikasi, sakrash texnikasining sust rivojlanganligi, vaqtni to'g'ri aniqlay olmaslik hamda o'yin vaziyatini tez baholay olmaslik keltiriladi. Shu bois mazkur tadqiqotda to'siq qo'yishni o'rgatishning ilmiy asoslangan va tizimli metodikasi ishlab chiqildi.

METODOLOGIYA

Tadqiqot 14–16 yoshli o'quvchilar o'rtasida olib borildi. Ishtirokchilar tasodifiy tanlash asosida nazorat va tajriba guruhlariga ajratildi. Har bir guruhda 15 nafardan o'quvchi qatnashdi. Tadqiqot jarayoni uch oy davom etdi va haftasiga uch marotaba mashg'ulotlar tashkil etildi. Ilmiy tadqiqot jarayonida quyidagi usullardan foydalanildi: ilmiy-uslubiy manbalarni tahlil qilish, pedagogik kuzatuv, tajriba-sinov mashg'ulotlari, test sinovlari hamda statistik tahlil. Dastlabki bosqichda har ikki guruhning to'siq qo'yish bo'yicha tayyorgarlik darajasi aniqlab olindi. Bunda sakrash balandligi, qo'lning to'r ustida joylashuvi, zarba yo'nalishini to'g'ri aniqlash va samarali bloklar soni hisobga olindi.

Tajriba guruhida to'siq qo'yish quyidagi bosqichlar asosida o'rgatildi. Birinchi bosqichda harakatning nazariy asoslari tushuntirildi hamda imitasion mashqlar bajarildi. O'quvchilarga to'g'ri boshlang'ich holat, oyoqning joylashuvi, tizzalarning bukilishi va qo'llarning ko'tarilish mexanizmi o'rgatildi. Ikkinchi bosqichda sakrash texnikasiga alohida e'tibor qaratildi. Maxsus plyometrik



mashqlar, tezkorlikni rivojlantiruvchi harakatlar va koordinatsiyani takomillashtiruvchi topshiriqlar bajarildi. Uchinchi bosqichda esa o'yin vaziyatida individual va juftlikda to'siq qo'yish mashq qilindi.

Nazorat guruhida esa an'anaviy mashg'ulot usuli qo'llanildi, ya'ni umumiy takroriy mashqlar va oddiy o'yin jarayoni orqali o'rgatish amalga oshirildi.

NATIJALAR

Tajriba yakunida olingan natijalar qiyosiy tahlil qilindi. Dastlabki ko'rsatkichlar har ikki guruhda deyarli bir xil bo'lgan bo'lsa, yakuniy natijalarda sezilarli farq kuzatildi. Tajriba guruhida samarali to'siqlar soni o'rtacha 25 foizga oshdi. Sakarash balandligi va qo'l koordinatsiyasi yaxshilandi. Eng muhimi, o'yin davomida raqib hujumiga mos ravishda vaqtini to'g'ri tanlash ko'rsatkichi sezilarli darajada yuqoriladi. O'quvchilar raqib harakatini tezroq baholay boshladilar va blokni aniqroq qo'yishga erishdilar.

Nazorat guruhida esa ijobiy o'sish kuzatilgan bo'lsa-da, ko'rsatkichlar tajriba guruhiga nisbatan past bo'ldi. Bu esa maxsus ishlab chiqilgan metodikaning samaradorligini tasdiqlaydi. Shuningdek, tajriba guruhidagi o'quvchilarda jamoaviy hamkorlik, o'zaro tushunish va taktik fikrlash ko'nikmalari ham rivojlangani kuzatildi. Bu esa to'siq qo'yishni o'rgatish jarayonida kompleks yondashuv muhim ekanligini ko'rsatadi.

MUHOKAMA

Olingan natijalar shuni ko'rsatadiki, to'siq qo'yishni samarali o'rgatish uchun faqat texnik harakatni takrorlash yetarli emas. Mazkur jarayon jismoniy sifatlar, ayniqsa sakrash kuchi, tezkorlik va koordinatsiya bilan chambarchas bog'liqdir. Shu sababli o'rgatish jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik uyg'un holda olib borilishi zarur.



To'siq qo'yishning muvaffaqiyati ko'p jihatdan vaqtni to'g'ri aniqlashga bog'liq. Agar o'yinchi sakrashni juda erta yoki juda kech amalga oshirsa, blok samarasiz bo'ladi. Demak, mashg'ulotlarda reaksiya tezligini oshiruvchi mashqlarga keng o'rin berilishi lozim. Bundan tashqari, o'yin vaziyatlarini modellashtirish, video tahlil usullaridan foydalanish va individual xatolarni aniqlab, tuzatish ishlari olib borish ham yuqori natija beradi. Pedagog mashg'ulot jarayonida har bir o'quvchining individual xususiyatlarini inobatga olishi kerak.

XULOSA

Tadqiqot natijalari asosida shuni xulosa qilish mumkinki, voleybol o'yini jarayonida to'siq qo'yishni o'rgatish bosqichma-bosqich va ilmiy asoslangan metodika asosida tashkil etilganda yuqori samaradorlikka erishiladi. Maxsus mashqlar, o'yin vaziyatlariga moslashtirilgan trening hamda individual yondashuv o'quvchilarning texnik mahoratini sezilarli darajada oshiradi.

Amaliy tavsiyalar sifatida quyidagilarni ta'kidlash mumkin: mashg'ulotlarda plyometrik mashqlardan foydalanish, juftlikda va guruhli blok mashqlarini ko'paytirish, o'yin jarayonida tezkor qaror qabul qilishni rivojlantirish hamda muntazam nazorat-test sinovlarini o'tkazib borish. Mazkur metodik yondashuv sport maktablari, umumta'lim muassasalari hamda yoshlar jamoalarida samarali qo'llanilishi mumkin va o'yinchilarning himoyaviy harakatlari sifatini sezilarli darajada oshirishga xizmat qiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ayrapetyants L.R. Voleybol nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti nashriyoti, 2017. – 256 b.

2. Po'latov A.A. Sport o'yinlarini o'qitish metodikasi. – Toshkent: Fan va texnologiya, 2019. – 312 b.



3. Matveyev L.P. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O‘qituvchi, 2008. – 543 b.

4. Platonov V.N. Olimpiya sportida sportchilarni tayyorlash tizimi. – Toshkent: Sport nashriyoti, 2015. – 680 b.

5. Fédération Internationale de Volleyball. Rasmiy voleybol qoidalari 2021–2024. – Lozanna, 2021. – 89 b.

6. Bondarchuk A.P. Sport mashg‘ulotlarini davriylashtirish nazariyasi. – Toshkent: Sport adabiyoti, 2012. – 304 b.

7. Isroilov Sh.X. Voleybolchilarni tayyorlash jarayonida texnik harakatlarni takomillashtirish. – Toshkent: Ilm Ziyo, 2020. – 198 b.

8. Jeleznyak Yu.D. Voleybol: o‘qitish nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: Akademiya, 2013. – 336 b.

9. O‘zbekiston Respublikasi Sportni rivojlantirish vazirligi. Sport maktablari uchun voleybol dasturi. – Toshkent, 2022. – 124 b.