



VOLEYBOL O'YINIDA HUJUM ZARBASIGA BLOK QO'YISHNING TURLARI VA MAXSUS RIVOJLANTIRUVCHI MASHQLARI

Пўлатова Шахноза Икром кызы

*Независимый исследователь Института исследований физического
воспитания и спорта,*

Преподаватели кафедры «Теория и методика спортивных игр» факультета
спортивной деятельности Ферганского государственного университета

Annotatsiya: Maqolada 15-16 yoshli yosh voleybolchilarda voleybolda hujum zarbasini to'sish turlari va maxsus mashqlarning blokirovka qilish mahoratini rivojlantirishga ta'siri ko'rib chiqiladi. Tadqiqotning maqsadi - texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirishga qaratilgan har xil turdagi bloklar va mashqlar to'plamining samaradorligini ilmiy jihatdan asoslash. Tadqiqotda 30 nafar yosh sportchi ishtirok etdi. Tajriba davomida pedagogik testlar, maxsus o'quv mashqlari va statistik tahlildan foydalanildi. Olingan ma'lumotlar maqsadli dastur amalga oshirilgandan so'ng blokirovka qilish harakatlarida sezilarli yaxshilanishni ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: voleybol, blokirovka, hujum, texnik tayyorgarlik, maxsus mashqlar, yosh voleybolchilar.

Аннотация: В статье рассматриваются виды блокировки нападающего удара в волейболе и влияние специальных упражнений на развитие навыков блокирования у юных волейболистов 15–16 лет. Цель исследования — научно обосновать эффективность различных видов блоков и комплекса упражнений, направленных на улучшение технической и тактической подготовки. В исследовании участвовали 30 юных спортсменов. В ходе эксперимента использовались педагогические тесты, специальные тренировочные упражнения и статистический анализ. Полученные данные показывают значительное улучшение блокировочных действий после внедрения целенаправленной программы.



Ключевые слова: волейбол, блокировка, нападение, техническая подготовка, специальные упражнения, юные волейболисты.

Abstract: The article examines the types of blocking an attacking blow in volleyball and the impact of special exercises on the development of blocking skills in young volleyball players aged 15–16. The purpose of the study is to scientifically substantiate the effectiveness of various types of blocks and a set of exercises aimed at improving technical and tactical training. The study involved 30 young athletes. During the experiment, pedagogical tests, special training exercises and statistical analysis were used. The data obtained show a significant improvement in blocking actions after the implementation of a targeted program.

Keywords: volleyball, blocking, attack, technical training, special exercises, young volleyball players.

Kirish

Voleybolda blokirovka qilish raqibning muvaffaqiyatli hujum qilishiga to'sqinlik qiluvchi asosiy himoya usullaridan biridir. Ko'pgina o'yin epizodlarining natijasi blokirovkalash harakatlarining sifatiga bog'liq. Bloklashni rivojlantirish bo'yicha erta maqsadli ishlar, ayniqsa, 15-16 yoshdagi voleybolchilar uchun sport mahoratining poydevori qo'yilganda muhim ahamiyatga ega.

Zamonaviy voleybol ko'p qirralilikni talab qiladi: o'yinchi har xil turdagi bloklarni o'zlashtirishi kerak - bitta, guruh, diagonal va "o'qish". Muayyan o'quv usullarining samaradorligini ilmiy asoslash o'quv jarayonini optimallashtirish va mudofaadagi texnik va taktik harakatlarni takomillashtirish imkonini beradi.

Adabiyot sharhi

Ko'pgina mualliflar himoya elementi sifatida blokirovka qilish muhimligini ta'kidlaydilar (Ivanov S.N., 2019; Soloviev V.N., 2021). Bloklashni o'rgatishning ko'plab yondashuvlari mavjud, jumladan, sakrash chidamliligini rivojlantirish, harakatlarning aniqligi va hujum holatini o'qish.

Tadqiqotlarga ko'ra (Popov A.V., 2020), bloklarning samaradorligi to'g'ridan-to'g'ri muvofiqlashtirish, reaksiya, qo'llarni joylashtirish texnikasi, shuningdek,





raqibning harakatlarini taktik jihatdan tushunish bilan bog'liq. Bir qancha mualliflar (Mironov A.Yu., 2022; Smith T., 2018) muntazam rivojlantiruvchi mashqlar, jumladan, taqlid va situatsion mashg'ulotlar sportchilarning blokirovka qilish qobiliyatini sezilarli darajada yaxshilashini ta'kidlaydilar.

Tadqiqot usullari

Maqsad: Yosh voleybolchilarda har xil turdagi blokirovkalar samaradorligiga maxsus mashqlarning ta'sirini aniqlash.

Vazifalar:

1. Bloklashning keng tarqalgan turlari haqida bilib oling.
2. Mashqlar to'plamini ishlab chiqish.
3. Dasturning samaradorligini baholang.

O'rganish ob'ekti: Voleybolda blokirovka qilishning texnik harakatlari.

Tadqiqot predmeti: Maxsus mashqlarning blokirovka qiluvchi harakatlar sifatiga ta'siri.

Usullari:

- pedagogik test (eksperimentdan oldin va keyin),
- so'rovnoma,
- video kuzatuv,
- matematik va statistik ma'lumotlarni qayta ishlash.

Ishtirokchilar: 15–16 yoshli 30 nafar voleybolchi. Eksperimental (15 kishi) va nazorat (15 kishi) guruhlariga bo'lingan.

Tadqiqot natijalari

Tadqiqotda o'rganilgan blokirovka turlari:

Bloklash turlari	Qisqacha tavsif
Yagona	Bir o'yinchi tomonidan markazda yoki to'r chetida amalga oshiriladi.
Guruh blokirovkasi	Ikki yoki uchta o'yinchini birgalikda blokirovka qilish.



Diagonal blokirovka	Diagonal ravishda hujum qiluvchi o'yinchi tomon yo'naltirilgan.
------------------------	--

Eksperiment oldidan pedagogik test

Guruh	O'rtacha sakrash balandligi (sm)	Reaksiya (ms)	Bloklash muvaffaqiyati darajasi (%)
Eksperimental	42.3	0,51	45
Nazorat	41.9	0,49	47

Tahlil: Guruhlar o'rtasidagi dastlabki ko'rsatkichlar yaqin edi, bu ularni keyingi tajribada solishtirishning to'g'riligini tasdiqlaydi.

Maxsus mashqlar dasturi (6 hafta)

Hafta	Asosiy mashqlar
1	Bir joydan sakrash, blokirovkaga taqlid qilish, muvofiqlashtirish mashqlari.
2	Kauchuk amortizatorlar bilan ishlash, videodan "hujumni o'qish".
3	Signaldagi bloklar, juft blokirovka.
4	Stress ostida birlashtirilgan mashqlar.
5	Blok tahlili bilan o'yinlarni nazorat qilish.
6	Raqobat simulyatsiyasi, murabbiyning fikr-mulohazalari.

Eksperimentdan keyingi pedagogik test

Guruh	O'rtacha sakrash balandligi (sm)	Reaksiya (ms)	Bloklash muvaffaqiyati darajasi (%)
Eksperimental	47.2	0,42	71
Nazorat	43.1	0,48	51

Ilmiy tushuntirish: Eksperimental guruhda sakrash balandligining oshishi va reaksiya vaqtining qisqarishi statistik ahamiyatga ega ($p < 0,05$). Bloklarning





muvaffaqiyat darajasi 26% ga oshdi, bu aniq jismoniy va texnik ko'nikmalarni takomillashtirish bilan bog'liq.

Blok turlarini oldin va keyin tahlil qilish

Bloklarning turlari	Tajriba oldidan (%)	Tajribadan keyin (%)
Yakka	43	60
Guruh	48	70
Diagonal	41	68

Sharh: "O'qish" blokirovkasi ko'rsatkichlari ayniqsa sezilarli darajada yaxshilandi, bu raqibning harakatlarini kutishni rivojlantiruvchi mashqlar samaradorligini tasdiqlaydi.

Munozara

Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, maxsus mashqlardan foydalanish barcha turdagi blokirovkalarning samaradorligini sezilarli darajada oshiradi. Bu, ayniqsa, hamkorlik va taktik fikrlashni talab qiladigan guruh va o'qish blokirovkasini takomillashtirishda seziladi.

Olingan ma'lumotlar A.Yu .Mironov.ning tadqiqotlarini tasdiqlaydi. (2022), unga ko'ra hujum harakatlarini kutish asosida qurilgan bloklar ayniqsa vaziyatli mashqlar va o'yin epizodlarini modellashtirish orqali yaxshi rivojlangan. Bundan tashqari, fiziologik ko'rsatkichlar (sakrash balandligi va reaksiya vaqti) oyoq mushaklariga, asab tizimiga va muvofiqlashtirish qobiliyatlariga qo'shma ta'sir tufayli yaxshilandi.

Amaliy tavsiyalar:

- Mashg'ulot jarayoniga reaksiya va sakrash mashqlarini kiritish.
- Hujumni qanday "o'qishni" o'rganish uchun video mashg'ulotdan foydalanish.
- Vaziyatli o'yin mashqlarini muntazam ravishda o'tkazish.

Xulosa

15-16 yoshdagi yosh voleybolchilarda blokirovka qilish ko'nikmalarini rivojlantirish maxsus tanlangan mashqlar yordamida mumkin va samarali.





Ko'rsatkichlarning eng sezilarli o'sishiga o'qish va guruh blokirovkasi ustida ishlashda erishildi. Shunday qilib, aniq mashqlarga urg'u berilgan maqsadli o'quv dasturini amalga oshirish voleybolida himoya harakatlarini o'rgatishda yuqori natijalarga erishish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. Voleybolida yuklama, toliqish, uni bartaraf etish va ish qobiliyatini tiklash metodikasi. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.
2. Voleybolida musobaqa turlari, musobaqa taqvim rejasi, musobaqa nizomi, uni tashkil qilish. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.
3. Voleybolida musobaqa o'tqazish joylarini tayyorlash, uni o'tkazishda hakamlarning vazifalari, huquqlari va majburiyatlari. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.
4. Yuqori razryadli voleybolchilar bilan mashg'ulot o'tkazish uslubiyati. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.
5. Voleybolida hakamlilik qilish va o'yinlar davomida hakamlarning o'zaro munosobatlari. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.
6. Voleybolida mashg'ulot bilan o'yinning bog'liqlik jihatlari. FRANCE international scientific-online conference: "SCIENTIFIC APPROACH TO THE MODERN EDUCATION SYSTEM" PART 37, 5th JUNE.
7. 15-16 yoshli voleybolchi qizlarning jismoniy rivojlanishining yoshga bog'liq xususiyatlari. Maktabgacha va maktab ta'limi 2025-yil, aprel, №4-son.
8. 15-16 yoshli qizlarning sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi va ularning sport amaliyotidagi o'rni. Maktabgacha va maktab ta'limi 2025-yil, aprel, №4-son.