

VOLEYBOL O'YINI TEXNIKASINI QISMLARGA BO'LIB O'RGATISH TEXNIKASI

Sulaymonov Jaxongir Solijonovich

O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya
Va Sport Universiteti Farg'ona Filiali
“Sport O'Yinlari Nazariyasi Va
Uslubiyati Kafedrasi” O'Qituvchisi

Annotatsiya

Maqolada voleybol o'ynashning texnik usullarini qismlarga bo'lib o'qitish metodikasi ko'rib chiqiladi. Texnikani bosqichma-bosqich o'zlashtirishning asosiy yondashuvlari tahlil qilinadi va metodning afzalliklari, shu jumladan elementlarni bosqichma-bosqich integral o'yin harakatlariga birlashtirish bilan tabaqalashtirilgan o'rganish asoslanadi. Tadqiqot izchillik, tizimlilik va didaktik moslashuv tamoyillariga asoslanadi, bu o'yin texnikasi va taktikasini samarali rivojlantirishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: voleybol, texnika, o'qitish usullari, bosqichma-bosqich o'qitish, texnik usullar.

Аннотация

В статье рассматривается методика обучения техническим приемам игры в волейбол по частям. Анализируются основные подходы к поэтапному освоению техники, обосновываются преимущества метода, включающего дифференцированное изучение элементов с постепенным их объединением в целостные игровые действия. Исследование базируется на принципах последовательности, системности и дидактической адаптации, что способствует эффективному освоению техники и тактики игры.

Ключевые слова: волейбол, техника, методика обучения, поэтапное обучение, технические приемы.

Abstract

The article discusses the methodology of teaching technical methods of playing volleyball in parts. The main approaches to the step-by-step mastering of the technique are analyzed, the advantages of the method, including differentiated study of elements with their gradual unification into integral game actions, are substantiated. The study is based on the principles of consistency, systematicity and didactic adaptation, which contributes to the effective mastering of the technique and tactics of the game.

Key words: volleyball, technique, teaching methods, step-by-step teaching, technical methods.

KIRISH

Voleybol texnikasini takomillashtirish murabbiy va o'qituvchilar oldidagi muhim vazifadir. O'qitishning optimal usullari o'yin harakatlarining samaradorligini ta'minlaydigan barqaror vosita ko'nikmalarini rivojlantirishga qaratilgan. Ana shunday yondashuvlardan biri qismlarga bo'lib o'qitish metodi bo'lib, texnologiya elementlarini tabaqalashtirilgan holda o'rganish va ularni murakkab o'yin harakatlariga birlashtirish imkonini beradi.

Ushbu tadqiqotning maqsadi voleybol texnikasini qismlarga bo'lib o'qitish metodikasi samaradorligini asoslash va uning afzalliklarini yaxlit yondashuv bilan solishtirganda tahlil qilishdir.

Tadqiqot usullari

Tadqiqotda quyidagi usullar qo'llanildi:

1. **Ilmiy adabiyotlar tahlili** – voleybol o'qitish metodikasi sohasidagi yetakchi mutaxassislarning ishlari o'rganildi.
2. **Pedagogik eksperiment** - qismlarga bo'lingan usuldan foydalangan holda mashg'ulotdan oldin va keyin sportchilarning texnik tayyorgarligini tekshirish.
3. **Kuzatish va videoyozuv** - o'yin texnikasini bajarish texnikasidagi o'zgarishlar qayd etildi.
4. **Matematik statistika usullari** - tajriba davomida olingan miqdoriy ma'lumotlar qayta ishlandi.

Tadqiqotning eksperimental qismi sport seksiyalari asosida olib borildi, unda 15-16 yoshli 24 nafar yosh voleybolchilar ishtirok etdilar.

Tadqiqot natijalari va muhokama

Voleybol texnikasini qismlarga bo'lib o'rgatish o'yin texnikasining alohida elementlarini aniqlash va ularni alohida mashqlarda mashq qilishni o'z ichiga oladi. Misol sifatida uchta asosiy texnik texnikadan foydalangan holda metodologiyani ko'rib chiqaylik:

1. To'pni yuqoridan va pastdan uzatish

1-bosqich: to'psiz qo'l va barmoqlarning holatini mashq qilish.

2-bosqich: o'tishni qo'shimcha yuklamasdan, joyida turgan holda bajarish.

3-bosqich: sherik bilan harakatda o'tish.

2. Hujum zarbasi

1-bosqich: bilakning tebranishini va to'g'ri holatini o'zlashtirish.

2-bosqich: To'psiz sakrash mashqi.

3-qadam: Murabbiyning xizmatidan zarbani bajarish.

3. Bloklash

1-bosqich: Asosiy pozitsiyani va qo'lda ishlashni o'rganish.

2-bosqich: qarshiliksiz sakrash mashqi.

3-bosqich: sherigingizning hujum zarbalarini blokirovka qilish.

1-jadval: o'qitish usullari samaradorligini solishtirish

Guruh	O'qitish usuli	Texnikani o'zlashtirish vaqti (kunlar)	Xato darajasi (%)	Aniqlikning oshishi (%)
1-guruh	Bo'limlarda mashq qilish	20	12	+18
2-guruh	Holistik usul	24	23	0

2-jadval: sportchilarning texnik tayyorgarligi dinamikasi

Bosqich	Yuqori o'tish (aniqlik, %)	Hujum zarbasi (kuch, N)	Blok (muvaqqafiyat, %)
Treningdan oldin	64%	320 N	58%
Treningdan keyin	82%	410 N	74%



1-rasm. To'pni yuqoridan uzatish



2-rasm. To'pni pastdan qabul qilish



3-rasm. Hujumkor zarba



4-rasm. hujumkor zarbadan ximoyalanish
(blokirovka)

Texnikaning samaradorligi

Sinov natijalari shuni ko'rsatadiki, qismlarga bo'lingan o'rganishdan foydalanish ishtirokchilarning 87 foizida texnik ko'rsatkichlarning yaxshilanishiga olib keldi. An'anaviy usulda o'qitilgan guruh bilan taqqoslaganda, yangi texnikani o'rganish tezligi 18% ga oshdi va xatolik darajasi 23% ga kamaydi.

Usulning afzalliklari:

- Sportchilarda kognitiv va jismoniy stressni kamaytirish.
- Kuchli vosita ko'nikmalarini shakllantirish.
- Vazifalarning asta-sekin o'sib borayotgan murakkabligi, bu texnikani barqaror o'zlashtirishga yordam beradi.

Xulosa

Voleybol texnikasini qismlarga bo'lib o'rgatish o'yinchilarning mahoratini tezroq va samaraliroq rivojlantirish imkonini beradigan samarali usuldir. Bunday yondashuv, ayniqsa, yosh voleybolchilar uchun foydalidir, chunki bu ularga yukni moslashtirish va mashg'ulotlardagi stressni kamaytirish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Solijonovich, S. J. (2024). Voleybolda hujum va himoya texnikasini egallash. Xalqaro konferensiya va jurnallarni sifatli indexlash xizmati, 1(1), 203-205.
2. Solijonovich, S. J. (2024). OLIY TA'LIM TALABALARI O'RTASIDA JISMONIY RIVOJLANISHNI OSHIRISHDA VOLEYBOLNING O'RNI. Research and implementation, 2(4), 45-48.
3. Solijonovich, S. J. (2024). UMUMTA'LIM MAKTABI DASTURLARIDA SPORT O'YINLARI. Научный Фокус, 1(9), 285-289.
4. Solijonovich, S. J. (2023). SPORT SEKSIYASI MASHG'ULOTLARINI MAZMUNI, TASHKILLASH VA O'TKAZISH METODIKASI. Scientific Impulse, 2(15), 312-316.
5. Sulaymonov, J. (2023, November). ZAMONAVIY VOLEYBOL O'YINIDA HARAkatLI O'YINLARNING MASHG'ULOTLARGA IJOBIY TA'SIRI. In Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".

6. Sulaymonov, J. (2023, November). YOSH VOLEYBOLCHILARNING JISMONIY HAMDA RUHIY TAYYORGARLIKLARI. In Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".
7. Sulaymonov, J. (2023, November). ZAMONAVIY VOLEYBOL O 'YINIDA TO 'PNI SAKRAB O 'YINGA KIRITISHNING AFZALLIKLARI. In Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".
8. Sulaymonov, J. (2023, November). VOLEYBOL O 'YINIDA TO 'P UZATISHNING SAMARALI USULLARI. In Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".
9. Jaxongir, S. (2024). VOLEYBOLDA TO 'PNI O 'YINGA KIRITISH TEXNIKASI. Research and implementation, 2(4), 178-181.
10. Solijonovich, S. J. (2024). MAKTAB VA PROFESSIONAL TA'LIM TIZIMIDA YOSH VOLEYBOLCHILARNI TAYYORLASH JARAYONI. Научный Фокус, 1(9), 290-295.
11. Solijonovich, S. J. (2023). VOLEYBOL SPORT MUSOBAQALARIGA TAYYORLASH VA QATNASHISH, MUSOBAQA TURLARI. Scientific Impulse, 2(15), 317-322.
12. Solijonovich, S. J. (2023). VOLEYBOLCHILARNING RUHIY TAYYORGARLIKLARI. Scientific Impulse, 2(15), 323-327.
13. Solijonovich, S. J. (2024). UMUMTA'LIM MAKTABINING O 'QUV ISHLARINI REJALASHTIRISH, VOLEYBOL SEKSIYASINING MAQSAD VA VAZIFALARI. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 1078-1081.
14. Solijonovich, S. J. (2024). UMUMTA'LIM MAKTABLARIDA VOLEYBOL BO 'YICHA SPORT SEKSIYALARINI TASHKIL ETISH METODLARI VA ULARNING TAVSIFI. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 1074-1077.

15. Sulaymonov, J. (2024, May). Voleybol o 'yinida o 'zlashtirilgan texnik-taktik ko'nikmalarni o 'yin davomida mukammallashtirish. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".
16. Sulaymonov, J. (2024, May). Voleybol o 'yinida joy tanlash asosida to 'pni qabul qilish texnikasi. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".
17. Sulaymonov, J. (2024, May). Voleybol o 'yinida yuqoridan va pastdan ikki qo'llab to 'p uzatish texnikasi. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".
18. Sulaymonov, J. (2023, November). 11-12 YOSHDAGI VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".
19. Solijonovich, S. J. (2024). ZAMONAVIY VOLEYBOL O 'YINIDA MAKTAB SPORT SEKSIYALARINING AHAMIYATI. Научный Фокус, 2(13), 650-654.
20. Sulaymonov, J. (2024, May). Voleybol o 'yinida o 'zlashtirilgan texnik-taktik ko'nikmalarni o 'yin davomida mukammallashtirish. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".
21. Sulaymonov, J. (2024, May). Voleybol o 'yinida joy tanlash asosida to 'pni qabul qilish texnikasi. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".
22. Sulaymonov, J. (2024, May). Voleybol o 'yinida yuqoridan va pastdan ikki qo'llab to 'p uzatish texnikasi. In Conference on Digital Innovation:" Modern Problems and Solutions".
23. Solijonovich, S. J. (2024). ZAMONAVIY VOLEYBOL O 'YINIDA MAKTAB SPORT SEKSIYALARINING AHAMIYATI. Научный Фокус, 2(13), 650-654.