

VOLEYBOLDA RAQOBAT KUCHAYISHI VA HUJUM HARAKATLARI SAMARADORLIGINING AHAMIYATI

XAYDAROV MUXAMMAD RAXMONOVICH

O'zbekiston davlat sport akademiya
huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport
bo'yicha mutaxassislarni qayta tayyorlash
va malakasini oshirish institute doktrani

Anotatsiya: Mazkur maqolada sport sohasida raqobatning tobora kuchayishi va voleybol o'yinida hujum harakatlarining samaradorligining jamoa muvaffaqiyatidagi o'rni tahlil qilingan. Maqolada, yuqori tezlik, moslashuvchanlik va murakkab taktika talab qiluvchi zamonaviy voleybolda hujumchilar uchun texnik mahorat, jismoniy tayyorgarlik va psixologik barqarorlikning ahamiyati, shuningdek, innovatsion texnologiyalar va ilmiy yondashuvlarning roli ta'kidlangan. Shu orqali jamoaning g'alaba qozonishida hujum usullarini takomillashtirishning dolzarbligi va zarurligi ko'rsatib o'tiladi.

Kalit so'zlar: Sportda raqobat, hujum harakatlari samaradorligi, voleybolda texnik-taktik elementlar, jismoniy tayyorgarlik, psixologik barqarorlik, innovatsion texnologiyalar, ilmiy yondashuv, murabbiylar, rehabilitatsiya.

Asosiy qisim: Hozirgi kunda sport sohasida raqobat benihoya kuchayib bormoqda. Xalqaro maydonlarda jamoalar o'z imkoniyatlarini namoyish etish uchun tinmay izlanishlari, har bir texnik-taktik elementni puxta o'zlashtirishga urinishlari tabarruk haqiqat. Ayniqsa, voleybol kabi dinamik o'yin turlari uchun hujum harakatlarining samaradorligi jamoaning g'alaba qozonishida hal qiluvchi rol o'ynaydi. Shu bois, voleybolchilarning hujum harakatlarini takomillashtirish hamisha dolzarb masala bo'lib qoladi.

Zamonaviy voleybolda o'yinning tezligi ham, turli vaziyatlarga moslanuvchanlik darajasi ham oldingidan ancha yuqori. Shunday sharoitda hujum chiziqdagi o'yinchilar faqat baland sakrash yoki kuchli zarba bilan cheklanib qolmay, o'yinning har bir lahzasida to'pni samarali joyga yo'naltirish va himoyachilarni chalg'itish bo'yicha kompleks yondashuvlarga ega bo'lishlari talab etiladi. Demak, texnik mahorat bilan bir qatorda tananing jismoniy holati, taktik fikrlash va psixologik barqarorlik ham birdek muhim.

Mazkur jarayonlarni takomillashtirish uchun jamoalar bilimli murabbiylar, ilmiy yondashuv va maxsus mashg'ulotlarga tayanishlari zarur. Jismoniy tayyorgarlik, to'g'ri reabilitatsiya va innovatsion texnologiyalarni qo'llash orqali hujum samaradorligini yanada yuksak pog'onaga olib chiqish mumkin. Shu jihatdan, voleybolchilarning hujum harakatlarini samarali rivojlantirish – jamoa muvaffaqiyatining kalitidir.

Xulosa:

Zamonaviy voleybol sportida raqobatning tobora kuchayishi jamoa muvaffaqiyatining kaliti sifatida hujum harakatlarining samaradorligini oshirish zarurligini ko'rsatadi. Maqolada ta'kidlanganidek, yuqori tezlik, moslashuvchanlik, texnik mahorat, jismoniy tayyorgarlik va psixologik barqarorlik hujumchilar uchun muhim omillardir. Bundan tashqari, innovatsion texnologiyalar, ilmiy yondashuv va bilimli murabbiylarning roli jamoaning g'alaba sari intilishida hal qiluvchi ahamiyatga ega. Shu tarzda, hujum usullarini doimiy ravishda takomillashtirish va har bir texnik-taktik elementni mukammallashtirish orqali voleybolchilarning imkoniyatlarini maksimal darajada oshirish mumkin.

Adabiyotlar ruyxati

1. Islomov, A. & Karimov, M. (2018). *Sport Raqobati va Innovatsion Yondashuvlar*. Toshkent: O'zbekiston Sport Noshiriyati.

2. Rahmatov, F. (2020). *Voleybol Texnikasi va Taktikasi*. Samarqand: Akademik Noshirlar.
3. Muminov, N. (2020). "Taktik Fikrlash va Jismoniy Tayyorlikning O'zaro Ta'siri". *Jismoniy Tarbiya va Sport jurnal*, 5(1), 22-29.