

ZAMONAVIY VOLEYBOLGA XOS HIMOYA HARAKATLARINI MODELLASHTIRILGAN TARTIBDA SHAKLLANTIRISH

Mannabjanov Javlon Abdumaxammad o'g'li

<https://doi.org/10.5281/zenodo.19492547>

Annotatsiya. Ushbu maqolada zamonaviy voleybolga xos himoya harakatlarini modellashtirilgan tartibda shakllantirish masalalari tahlil qilinadi. Tadqiqotda voleybolchilarni tayyorlash jarayonida himoya texnikasi va taktikasini samarali o'rgatish uchun modellashtirish usullaridan foydalanishning ahamiyati yoritilgan.

Xususan, o'yin vaziyatlarini sun'iy ravishda yaratish, blok qo'yish, qabul qilish, sug'urib olish va joylashuv harakatlarini tizimli mashqlar orqali rivojlantirish imkoniyatlari ko'rib chiqiladi. Shuningdek, modellashtirilgan mashg'ulotlar sportchilarning tezkor qaror qabul qilish, koordinatsiya, reaksiya tezlik hamda jamoaviy hamkorlik ko'nikmalarini oshirishga xizmat qilishi asoslab berilgan.

Tadqiqot natijalari modellashtirish asosida tashkil etilgan mashg'ulotlar himoya samaradorligini oshirishda muhim omil ekanligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: yosh voleybolchilar, kuch, ximoya, ixtisoslashtirilgan mashqlar, texnik-taktik usul, musobaqa metodi.

Key words: young volleyball players, force of hands, specialized exercises, technical policy strokes, competitive method.

O'ta keskin o'zgaruvchan vaziyatlar va hujumkorlik ustuvorligi bilan farqlanuvchi zamonaviy voleybolda himoya harakatlarining funksional qiymati tobora ortib bormoqda.

Gap shundaki, aynan himoya harakatlarini maqsadli va samarali tashkil qilish hujum bilan bog'liq taktik kombinatsiyalar taqdirini belgilab beradi. 1998 yilda FIVB – xalqaro voleybol Federatsiyasi tomonidan maydonning orqa zonalarida himoya funksiyalarini ado etuvchi “Liberò” (italyancha Libero - erkin) o'yinchisining joriy etilishi nafaqat raqib hujumini neytrallashtirish doirasini kengaytirdi, balki qayta hujum kombinatsiyalarini maqsadli tashkil qilish samaradorligini ta'minlamoqda. Shu bilan bir qatorda bugungi voleybolda “Liberò” funksiyasini mahorat bilan ijro etuvchi o'yinchilar sanoqlidir.

Qolaversa, chop etilayotgan darsliklar, o'quv qo'llanmalari va uslubiy-amaliy tavsiyanomalarda “Liberò” o'yinchisining o'yin mazmuni, uning harakat usullari, texnikasi, taktikasi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarini shakllantirish masalalariga doir ma'lumotlar joy olmagan.

Mazkur maqolada yosh voleybolchilar misolida himoya zonalarini bo'ylab harakatlanish va to'pni qabul qilish tezligini shakllantiruvchi mashqlar majmualarini ishlab chiqish va uning samaradorligini aniqlash tadqiqot maqsadi sifatida tanlangan.

Sport ko'nikmalariga dastlabki o'rgatish va ularni takomillashtirish bosqichida mantiqiy tartibda ishlab chiqilgan mashqlarning modellashtirilgan majmualaridan muntazam foydalanish malakali sportchilar tayyorlash sur'atini oshirishi isbot talab qilmaydi. Ushbu mashqlar majmualari orqa zonalar bo'ylab harakatlanish va to'pni qabul qilish-uzatish ko'nikmalarini shakllantirishga qaratilgan bo'lib, ulardan muntazam foydalanish vaziyatni payqash, tahlil qilish, farqlash, zarur qarorga kelish va shu ko'nikmalarni ijro etish tezligini “charhlaydi”.

Mazkur mashqlar to'psiz (ya'ni taqlid bilan) va to'p bilan minimal, o'rtacha hamda maksimal shiddatda qo'llanilishi maqsadga muvofiq. Qayd etilgan mashqlar majmualarining samaradorligi 6 oy davomida o'tkazilgan pedagogik tajriba natijalari asosida o'rganildi.

Tajribaga voleybol to'garagida alohida guruhlarda shug'ullanuvchi har biri 12 nafardan iborat 14-15 yoshli ikki bolalar guruhlari jalb qilindi. Birinchi guruh – nazorat guruhi sifatida odatdagi an'anaviy mazmunli mashg'ulotlarda shug'ullanishni davom ettirishdi.

Ikkinchi guruh – tajriba guruhi mashg'ulotlarda yuqorida keltirilgan (1,2-rasmlar) modellashtirilgan mashqlar majmualaridan foydalandi.

Mashqlar majmualarining samaradorlik qiymati shartli tanlab olingan quyidagi ikki test mashqlari asosida baholandi: 1. 1-6-5 zonalar bo'ylab harakatlanish va to'pni qabul qilish taqlidini ijro etish tezligini aniqlash; 2. 1-6-5 zonalar bo'ylab harakatlanish – to'pni qabul qilish va uni 2 zonaga uzatish tezligini aniqlash.

Birinchi testni qabul qilish tartibi va sharti: tekshiriluvchi 1 zonada belgilangan start nuqtasida (orqa va yon chiziqlar kesishgan joy) joylashadi; signal berilishi bilan u ketma-ket tartibda 5 va 6 zonalarga yugurib kelib, to'xtab – muvofiq holatdan pastdan ikki qo'llab to'pni qabul qilish taqlidini maksimal tezlikda bajaradi.

Ikkinchi testni qabul qilish tartibi va sharti: tekshiriluvchi 1 zonada belgilangan start nuqtasida (orqa va yon chiziqlar kesishgan joy) joylashadi; signal berilishi bilan u ketma-ket tartibda 5 va 6 zonalarga yugurib kelib, to'xtab – muvofiq holatdan pastdan ikki qo'llab to'pni qabul qilish va 2 zonaga uzatish taqlidini maksimal tezlikda bajaradi (4-rasm).

Tadqiqot tajriba boshlanishidan avval va tajriba yakunida o'tkazildi. Olingan natijalar keltirilgan. Shu narsa kuzatildiki, tajribadan avval qayd etilgan natijalar ikki guruhga mansub tekshiriluvchi bolalarda orqa zonalar bo'ylab harakatlanish va texnik ko'nikmalar taqlidini ijro etish tezligi juda sust va bir-biridan deyarli farq qilmaganligini ko'rsatdi.

Bunday holat ikki guruhda ham tajriba boshlangunga qadar qo'llanilib kelingan an'anaviy mashg'ulotlar maydon zonalari bo'ylab harakatlanish, to'xtash, muvofiq holatni qabul qilish va texnik ko'nikmalar taqlidini ijro etish tezligini ta'minlovchi mashqlarni qo'llashga alohida e'tibor qaritilmasligidan darak beradi.

Vaholangki, voleybol musobaqalarida raqib tomonidan turli tezlikda, ayniqsa katta tezlikda yo'naltirilgan (zarba hujumi, to'p kiritish, shiddat bilan chalg'itib tashlangan to'plar) to'plar yo'nalishini aniqlash, o'z vaqtida yetib kelish, muvofiq holatni qabul qilish va to'pni taktik jihatdan ko'zlangan "manzil"ga yetkazish navbatdagi hujum kombinatsiyasini samarali tashkil qilish imkoniyatini yaratadi.

Ta'kidlash joizki, 6 oylik pedagogik tajriba davomida odatdagi an'anaviy mashg'ulotlarda shug'ullanishni davom ettirgan NGda 1-6-5 zonalar bo'ylab harakatlanish-holatni qabul qilish, to'pni 2 zonaga uzatish taqlidlarini ijro etish tezligi 0,2 sek.ga yaxshilandi xolos.

Shu bilan bir qatorda tajriba davomida o'z mashg'ulotlarida biz tomonimizdan tavsiya etilgan modellashtirilgan mashqlar majmualarini muntazam qo'llab borgan TGda mazkur ko'rsatkichlar birinchi test bo'yicha 3,2 sek.ga, ikkinchi test bo'yicha 3,3 sek.gacha yaxshilandi.

Binobarin, qayd etilgan tajriba natijalarini qiyosiy tahlil qilish ishlab chiqilgan va tavsiya etilgan modellashtirilgan mashqlar majmualari hamda qo'llanilgan maxsus testlar ijobiy qiymatga ega ekanligini tasdiqlab berdi.

Shunday ekan ushbu mashqlar majmualarini dastlabki o‘rgatish bosqichidan boshlab sport mahoratini takomillashtirish bosqichida ham o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar jarayoni joriy etish, ayniqsa “libero” funksiyasini ijro etuvchi o‘yinchilarni tayyorlash amaliyotiga joriy etish maqsadga muvofiqdir.