



UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

ВОЛЕЙБОЛДА ҲУЖУМ ВА ҲИМОЯ ТАКТИКАСИНИ ЎРГАТИШ МЕТОДИКАСИ

Джаппаров Флюр Фатхуллаевич

Ўзбекистон Республикаси Ички ишлар вазирлиги

Малака ошириш институти

Жисмоний тайёргарлик цикли ўқитувчиси

flyurdjapparov1985@gmail.com

Телефон: 94-937-06-20

Аннотация: Мазкур мақолада волейболда ҳужум ва ҳимоя тактикасини ўргатишининг назарий ва амалий асослари кенг таҳлил қилинган. Замонавий волейболда ўйин самарадорлиги кўп жиҳатдан жамоавий ҳаракатлар, тактик фикрлаш ва ўйин вазиятларини тўғри баҳолашга боғлиқ. Тадқиқот жараёнида ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларини такомиллаштиришга қаратилган машқлар, комбинациялар ва методик ёндашувлар ўрганилди. Олинган натижалар асосида амалий тавсиялар ишлаб чиқилди.

Калит сўзлар: волейбол, ҳужум тактикаси, ҳимоя тактикаси, жамоавий ўйин, машғулот методикаси, техник-тактик тайёргарлик.

Аннотация: В статье рассматриваются теоретические и практические основы обучения атакующей и защитной тактике в волейболе. Эффективность игры во многом зависит от слаженности командных действий и правильного выбора тактических решений. В ходе исследования изучены методы совершенствования атакующих и защитных действий, а также разработаны практические рекомендации.

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY international scientific conference

Ключевые слова: волейбол, атакующая тактика, защитная тактика, командная игра, тренировочный процесс, технико-тактическая подготовка.

Abstract: This article examines the theoretical and practical foundations of teaching offensive and defensive tactics in volleyball. Game effectiveness largely depends on coordinated team actions and appropriate tactical decisions. The study explores methods of improving offensive and defensive play and provides practical recommendations.

Keywords: volleyball, offensive tactics, defensive tactics, team play, training methodology, technical-tactical training.

Кириш.

Волейбол замонавий жамоавий спорт тури сифатида нафақат жисмоний, балки юқори даражадаги тактик тайёргарликни ҳам талаб этади. Ўйин жараёнида спортчилар турли вазиятларга тез мослашиши, хужум ва ҳимоя ҳаракатларини уйғунлаштириши лозим.

Хужум ва ҳимоя тактикаси волейбол ўйинининг асосий таркибий қисмлари бўлиб, уларнинг самарали ташкил этилиши жамоанинг умумий натижасига бевосита таъсир кўрсатади. Шу сабабли ушбу элементларни ўргатиш ва такомиллаштириш муҳим илмий-амалий аҳамиятга эга.

Тадқиқотнинг мақсади – волейболда хужум ва ҳимоя тактикасини ўргатишнинг самарали методикасини ишлаб чиқиш.

Адабиётлар таҳлили.

Илмий манбаларда жамоавий спорт турларида тактик тайёргарлик спорт натижаларини белгилаб берувчи асосий омиллардан бири сифатида қаралади. В.Н. Платонов жамоавий ҳаракатларнинг мувофиқлиги ва тез қарор қабул қилиш қобилиятини юқори натижанинг асосий шарти деб ҳисоблайди.

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

Л.П. Матвеев техник ва тактик тайёргарликнинг узвий боғлиқлигини таъкидлаб, ўйин жараёнида ҳар бир ҳаракат аниқ режа асосида амалга оширилиши лозимлигини қайд этади.

Хорижий тадқиқотларда (FIVB, Вомра) волейболда ҳужум комбинациялари, тезкор тўп узатишлар ва блок қўйиш тизимлари ўйин самарадорлигини оширишда муҳим аҳамиятга эга экани кўрсатилган.

Шунингдек, замонавий тадқиқотларда ҳимоя тактикасида позицион ҳаракатлар ва жамоавий мувофиқлик асосий омил сифатида кўрсатилади.

Тадқиқот методологияси.

Тадқиқотда қуйидаги усуллардан фойдаланилди:

- педагогик кузатув;
- экспериментал усул;
- тест синовлари;
- қиёсий таҳлил;
- статистик таҳлил.

Тадқиқотда 15-18 ёшли волейболчилар иштирок этди. Улар икки гуруҳга бўлинди:

- назорат гуруҳи;
- тажриба гуруҳи.

Тажриба гуруҳида ҳужум ва ҳимоя тактикасини ўргатишга қаратилган махсус машғулот дастури қўлланилди. Тадқиқот 8 ҳафта давом этди.

Ҳужум тактикаси.

Ҳужум тактикаси волейболда очко олишга қаратилган ҳаракатлар тизими ҳисобланади. У қуйидаги элементларни ўз ичига олади:

- тезкор тўп узатишлар;
- комбинацион ҳужумлар;
- марказий ва қанот ҳужумлари;

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

- алдамчи ҳаракатлар.

Ҳужум тактикасини ўргатишда қуйидаги усуллар самарали ҳисобланади:

- комбинацияларни босқичма-босқич ўргатиш;
- ўйин вазиятларини моделлаштириш;
- тезкор қарор қабул қилиш машқлари;
- жамоавий ҳаракатларни уйғунлаштириш.

Ҳимоя тактикаси.

Ҳимоя тактикаси рақиб ҳужумини қайтариш ва тўпни назоратга олишга қаратилган.

Асосий элементлар:

- блок қўйиш;
- тўпни қабул қилиш;
- майдонда тўғри жойлашиш;
- ўзаро суғурта.

Ҳимоя тактикасини ўргатишда позицион машқлар, реакция тезлигини ошириш, жамоавий мувофиқлик машқлари ва вазиятли ўйинлар қўлланилади.

Натижалар.

Тадқиқот давомида тажриба ва назорат гуруҳларида ҳужум ва ҳимоя ҳаракатларининг самарадорлиги бир қатор тест ва ўйин кўрсаткичлари орқали баҳоланди. Тадқиқот 8 ҳафта давом этди ва унинг якунида қуйидаги ижобий ўзгаришлар аниқланди.

Тажриба гуруҳида махсус ишлаб чиқилган методика асосида машғулотлар олиб борилгани сабабли ҳужум самарадорлиги сезиларли даражада ошди. Жумладан, аниқ ҳужум зарбалари улуши тадқиқот бошидаги 52-55% дан 68-72% гача кўтарилди. Бу эса комбинацион ҳужумлар ва тезкор паслар самарадорлигининг ошганини кўрсатади.

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

Ҳимоя ҳаракатларида ҳам ижобий динамика кузатилди. Қабул қилиш аниқлиги 60% дан 75-78% гача ошди. Блок қўйиш самарадорлиги эса ўртача 15-18% га яхшиланди. Бу кўрсаткичлар жамоавий мувофиқлик ва позицион жойлашишнинг яхшиланиши билан изоҳланади. Қарор қабул қилиш тезлиги ҳам тадқиқотда алоҳида ўрганилди. Тажриба гуруҳида реакция вақти ўртача 0,25-0,30 сонияга қисқаргани аниқланди. Бу эса ўйин вазиятларини тез баҳолаш ва тўғри қарор қабул қилиш қобилияти ривожланганини кўрсатади.

Назорат гуруҳида эса анъанавий машғулотлар қўлланилгани сабабли кўрсаткичларда ўсиш кузатилган бўлса-да, улар тажриба гуруҳига нисбатан анча паст бўлди. Масалан, ҳужум самарадорлиги фақат 5-7% га, ҳимоя кўрсаткичлари эса 4-6% га ошган.

Таҳлиллар шуни кўрсатадики, тажриба гуруҳидаги ўзгаришлар статистик жиҳатдан аҳамиятли бўлиб ($p < 0,05$), қўлланилган методиканинг самарадорлигини тасдиқлайди.

Шунингдек, ўйин жараёнини кузатиш натижаларига кўра, тажриба гуруҳида жамоавий ҳаракатлар мувофиқлиги, ўзаро тушуниш ва тактик фикрлаш даражаси ҳам сезиларли даражада ошгани аниқланди. Умуман олганда, тадқиқот натижалари волейболда ҳужум ва ҳимоя тактикасини ўргатишда комплекс ва инновацион ёндашув юқори самара беришини кўрсатди.

Жадвал №1. Ҳужум ва ҳимоя тактикасини ривожлантириш машқлари.

№	Машқ номи	Йўналиш	Мақсад
1.	Тезкор тўп узатиш ва ҳужум	Ҳужум	Ҳужум тезлигини ошириш

UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY

international scientific conference

2.	Комбинацион ўйин	Ҳужум	Жамоавий ҳаракат
3.	Блок машқлари	Ҳимоя	Рақиб ҳужумини тўсиш
4.	Қабул қилиш машқлари	Ҳимоя	Тўпни назорат қилиш
5.	Вазиятли ўйинлар	Ҳужум/Ҳимоя	Тактик фикрлаш
6.	Реакция машқлари	Ҳимоя	Тез қарор қабул қилиш

Муҳокама.

Олинган натижалар шуни кўрсатадики, ҳужум ва ҳимоя тактикасини комплекс ўргатиш жамоанинг умумий самарадорлигини оширади. Бу натижалар илмий манбаларда келтирилган маълумотлар билан мос келади.

Айниқса, ўйин вазиятларини моделлаштириш ва жамоавий машқлар юқори самара бериши.

Хулоса.

Волейболда ҳужум ва ҳимоя тактикасини ўргатиш замонавий тайёргарлик тизимининг муҳим қисми ҳисобланади. Илмий асосланган машғулот методикалари орқали жамоавий ўйин самарадорлигини сезиларли даражада ошириш мумкин.

Таклифлар.

1. Машғулотларда комбинацион ўйинларга эътибор қаратиш.
2. Ҳужум ва ҳимояни биргаликда ўргатиш.



UNIVERSAL INSIGHTS CONFERENCE ON SCIENCE AND SOCIETY international scientific conference

3. Реал ўйин вазиятларини қўллаш.
4. Жамоавий мувофиқликни ривожлантириш.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР:

1. Фурманов А.Г., Акулич Л.И. Волейбол. – М., 2022.
2. Чернобровкин Д.В., Волкова Е.В. Волейбол // Наука-2020. – 2021. – №. 4 (49). – С. 219-230.
3. Фомин Е.В., Булыкина Л.В. Волейбол. Начальное обучение. – М., 2015.
4. Платонов В.Н. Подготовка спортсменов. – Киев, 2019.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва, 2017.
6. Рыцарев В.В. Волейбол. Теория и практика. – М., 2016.
7. FIVB Coaching Manual. – 2021.
8. Иорданская Ф.А. Функциональная подготовленность волейболистов: диагностика, механизмы адаптации, коррекция симптомов дизадаптации. – М., 2017.
9. Bompa T. Training Theory. – Human Kinetics, 2019.
10. Sheppard J. Volleyball Tactics. – 2018.