

SPORT O'YINLARIDA HUJUM HARAKATLARI TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH (VOLEYBOL MISOLIDA)

Mavlon Imomov

Samarqand davlat universiteti o'qituvchisi

i-mavlon@samdu.uz

ANNOTATSIYA

Ushbu maqolada 13-14 yoshli voleybolchilarning hujum harakatlarni rivojlantirish jarayoni o'rganilgan. Tadqiqot davomida shug'ullanuvchilarni hujum harakatlari texnikasini samaradorligini oshirishga qaratilgan mashqlar majmuasi ishlab chiqildi va tajriba guruhidagi shug'ullanuvchilarda ushbu mashqlar qo'llanildi. Ishlab chiqilgan mashqlar majmuasi, tajriba guruhidagi shug'ullanuvchilarining hujum harakatlari samaradorligiga ijobiy ta'sir etdi. Tadqiqot natijalari yosh voleybolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirish va mashg'ulotlarni samarali tashkil etishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: mashg'ulot, hujum texnikasi, kombinatsiya, korrelyasion tahlil, voleybol.

IMPROVING THE TECHNIQUE OF ATTACKING MOVEMENTS IN SPORTS GAMES (FOR THE EXAMPLE OF VOLLEYBALL)

ABSTRACT

In this article, the process of developing offensive movements of 13-14-year-old volleyball players is studied. During the research, a set of exercises aimed at increasing the efficiency of the participants' attack techniques was developed and these exercises were used in the participants of the experimental group. The developed set of exercises had a positive effect on the effectiveness of the offensive movements of the participants in the experimental group. The results of the research serve to improve the technical and tactical training of young volleyball players and to organize training effectively.

Keywords: training, attack technique, combination, correlational analysis, volleyball.

KIRISH

Sport turlari ichida voleybol o'ziga xosligi, tomoshabopligi, qiziqarli ekanligi bilan ajralib turadi. Shu boiz yosh



voleybolchilarni zamon talablariga mos darajada tarbiyalash va tez orada jahon miqyosidagi jamoalar safiga kirishi uchun o'quv mashg'ulotlarni yuqori saviyada olib borishni takomillashtirish talab etiladi. Yosh voleybolchilarga hujum texnikasini dastlabki o'rgatish bosqichida ham yuqori texnik va taktik tayyorgarlikka alohida ahamiyat qaratish lozim.

ADABIYTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYA

Zamonaviy voleybolda hujum texnikasi kundan kunga rivojlanib borishi bilan izohlanadi. Shuning uchun ham yosh voleybolchilarni o'quv mashg'ulotlar jarayonida hujum texnik harakatlarini rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish orqali o'yinida, himoyadan hujumga o'tish tezligi, taktik "kombinatsiya"larni bajarish tezkorligi aniqligi oshadi. Buning natijasida texnik usullarni bajarilish vaqti qisqaradi.

13-14 yoshli voleybolchilarga hujum harakatlari texnikasini o'rgatish samaradorligini o'rganish, hamda tahlil qilish orqali ularni o'yinlardagi hujum samaradorligini aniqlash va amaliy tavsiyalar berishni maqsad qilib oldik.

Biz oldimizga qo'ygan maqsadni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun quyidagi vazifalarni belgilab oldik.

1. Musobaqa oldi tayyorgarlik davrida yosh voleybolchilarning mashg'ulot jarayonini o'rganib chiqish.

2. Yosh voleybolchilarning musobaqa jarayonida hujum texnikasini bajarish samaradorligini aniqlash hamda olingan natijalarni tahlil qilish.

3. Mashg'ulot va musobaqa faoliyatini tahlil qilish asosida 13-14 yoshli voleybolchilarni hujum texnikasini amalga oshirish samaradorligini ilmiy asoslab berish.

Mashg'ulot jarayonida beriladigan mashqlar yordamida hujum texnikasini bajara olish imkoniyatini rivojlantirish va uni takomillashtirishda uslubiy ko'rsatmalar berish tadqiqotnin maqsadi hisoblanadi.

Muammoning nazariy tomonlari tahlil qilindi hamda ilmiy nazariy izlanishlar natijasida muammoning hozirgi holati o'rganildi va zarur bo'lgan tomonlari ustida ishlash kerakligi aniqlandi.

1. Bo'lgan muddatda pedagogik tajribalarning maqsadi, yosh voleybolchilarni mashg'ulot jarayonida hujum texnikasini rivojlantirish usullari o'rganildi va shu maqsad yo'lida tajriba olib borildi.

2. Tadqiqotning yakuniy natijalari olindi. Bu bosqichda tadqiqot natijalari umumlashtirildi va tahlil qilinib amaliy tavsiyalar berildi.

1-jadval

Voleybolchilarning hujum texnikasini bajarish darajasi

№	Ismi family asi	Turgan joyida balandlikk a sakrash (sm)	4 - zonada o'rnatilgan, moslamaga harakatlanib kelib sakirab qo'l tekkizish (sm)	Bog'lovchi yordamida 4-zonasidan 1, 6, 5 - zonalarga hujum zarbasini aniq ijro etish (har bir zonaga 3 martadan 9 marta)			To'siq qo'yuvchi o'yinchi qarshiligida 4-zonadan 1, 5 - zonalarga hujum zarbasini aniq ijro etish (10 marta)		Nazorat o'yinlarida bir tayim dovomida samarali hujum zarbalari tahlili (marta)
				1	6	5	1	5	
1	M.Sh	31	2.40	1	6	5	1	5	6
				1	3	2	2	3	
				6			5		
2	N.A.	30	2.39	1	6	5	1	5	5
				2	1	3	2	4	
				6			6		
3	M.A.	29	2.36	1	6	5	1	5	5
				2	2	2	1	3	
				6			4		
4	R.A.	26	2.35	1	6	5	1	5	6
				1	1	3		3	
				5			3		
5	A.D.	25	2.37	1	6	5	1	5	5
				1	3	2	1	3	
				6			4		
6	M.S.	24	2.38	1	6	5	1	5	4
				1	1	2	1	3	
				4			4		
7	A.Z.	26	2.39	1	6	5	1	5	4
					2	2	1	4	
				4			5		
8	S.N.	27	2.38	1	6	5	1	5	6
				1	2	2	1	4	
				5			5		
9	E.G'.	28	2.40	1	6	5	1	5	5
					2	2		6	
				4			6		
10	T.U.	22	2.37	1	6	5	1	5	5
				1	2	1	1	3	
				4			4		
ΣXi		268:10=26,8%	2379:10=237,9%	50:10=5,0%			46:10=4,6%		51:10=5,1%
Min-max		22-31	2.36-2.40	4-6			3-6		6-8
x±σ		31±0,9	2.40±0,4	6,0±0,2			6,0±0,3		8,0±0,2

Yuqoridagi jadvalga nazar tashlasak, test topshirgan 10 nafar shug'ullanuvchilardan 5-yo'nalishda ko'rsatgan natijalari



biz kutgan natijalarni bermadi. Shu sababli bu guruhga biz tavsiya etgan mashqlardan foydalanishni tavsiya etdik.

Ma'lum bir o'yin ampulasi tavsifi bilan usullar takomillashtiriladi. Avvaldan o'rganilgan o'yin usullari jamoadagi o'yinlar ampulasi, jismoniy tayyorgarligi va matreallarni individual o'zlashtirish usulini takomillashtiradi.

Hujum zarbalarini amalga oshirish shug'ullanuvchilardan atletik tayyorgarlikni, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatleri yaxshi rivojlanganligini talab etadi. Asosiy mashqlar tarkibiga tayanch-harakat apparatini mustahkamlovchi, avvalo to'piq, tizza, yelka, oyoq va qo'l panjalari, barmoq bo'g'inlarini va mushaklarning qisqarish tezligini oshirishga qaratilgan mashqlar kiritiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar predmetsiz yoki predmetlar (to'ldirma to'p, gantellar, cho'ziluvchan elastik predmetlar va hokazo) bilan bajariladi [4,5].

Hujum harakatiga o'rgatishda quyidagi fazalarni qisimlarga bo'lib to'g'ri o'rgatish maqsadga muvofiqdir. Bular quyidagilar:

- yugurish;
- sakrash;
- to'pga zarba berish;
- yerga qo'nish.

O'z navbatida, bu fazalar ham bir qancha mikrofazalarga bo'linadi. Yugurib kelish fazasida hujumchi ikkita asosiy vazifani hal etadi: balandroq sakrashga erishish va to'pning uchish tezligi, yo'nalishini to'g'ri aniqlash. Bunda hujumchi birinchidan, uch qadam harakatini amalga oshirish o'rgatiladi. Bunda o'yinchi, masofani aniqlab birinchi chap oyoq (agar o'ng qo'lda to'pga zarba bersa chap oyoq, chap qo'lda to'pga zarba bersa o'ng oyoq) oddiy qadam ikkinchi qadam birinchi qadamga nisbatan biroz kengroq qadam qo'yiladi. Uchinchi qadam yana kichik qadam oyoq uchlari biroz burib qo'yiladi.

Sakrash fazasida hujumchi tovondan oyoq uchiga tomon katta qadam tashlab harakat qiladi, oxirgi qadamda oyoqlarning oralig'i oldingiga nisbatdan biroz qisqaroq, qo'llar orqa tomonga harakatlantiriladi. Oyoqlar tizza qismida, gavda esa tos-son bo'g'imida bukiladi. Keyin esa qo'llar oldinga yuqoriga silkitiladi, oyoqlar tayanchdan uziladi, gavda orqaga biroz egilib, vertikal holatga keltiriladi. Zarba beruvchi qo'lning kafti bosh orqasiga o'tib ketmasligiga va tirsak yelkadan biroz yuqorida bo'lishiga e'tibor berish lozim.

Zarba berish fazasida o'ng (yoki chap) qo'l tirsak bo'g'imida to'g'rilanib, yuqoriga-oldinga cho'ziladi. Zarba berishda qorin, ko'krak, yelkava qo'l mushaklarining ketma-ket va keskin qisqarishi bilan bajariladi. Bunda zarba beruvchi qo'l kafti to'pning orqa-

yuqorisiga uriladi. Zarba kuchi taktik vazifani hal qilish bilan belgilanadi. Boshlang'ich o'rgatish bosqichida hujum zarbasining kuchiga emas, balki uning o'z vaqtida berilganligiga va yo'nalishiga e'tibor qaratish zarur.

Qo'nishda hujumchi oyoq uchlarida yerga tushadi va oyoq tizza qismi biroz bukuladi, chunki bu holatda tayanch-harakat apparati shikastlanishining oldi olinadi va keyingi harakatlarini bajarishga qulay sharoit yaratiladi.

Jamoa hujumini faqatgina to'g'ri hujum zarbalari bilan yakunlash kifoya qilmaydi. Shuning uchun hozirgi zamon voleybolida to'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalari ahamiyatliroqdir.

Hujumchilarning harakatli vazifalarini samarali hal etishning sharoitlari to'pning zarbasining o'zaro ta'siridan keyingi uchish tezligi mezonni bo'yicha aniqlanadi. Aynan shunday optimal mezon tanlanishi o'zini oqlagan, chunki to'pning zarbadan keyingi uchish tezligi ko'pincha ochko yutib olish uchun hal qiluvchi bo'ladi. Bu nafaqat kuch ishlatish, balki zarbaning boshqa turlariga ham taalluqli: qo'lni to'xtatib olish va aldamchi harakatlarni amalga oshirish bugungi kunda malakali voleybolchilar ham qo'llaydi. Shuning uchun harakatlarning maqsadga muvofiqligini ta'minlash vazifasini hal etishda harakatlar samaradorligi sharoitlarini ro'yobga chiqarish ham katta ahamiyatga ega.

Hujum zarbasini amalga oshirishni o'rgatishda ikkita katta vazifa hal etiladi:

1. Tayanch-harakat apparatini mustahkamlash, qo'l va oyoqning dinamik kuchini rivojlantirish;

2. Harakatlanuvchi obyektga (to'pga) tayanchsiz holatda javob reaksiyasini berish uchun zarur darajadagi koordinatsion harakatlarni bajara olish.

Bu harakatlarni rivojlantiruvchi mashqlar quyidagilar:

1. Qo'llarni to'lqin harakat qildirib joydan yuqoriga sakrash;
2. Biron jihoz (skameka, tumba) ustiga yuqoriga sakrash, xuddi shu holatda pastga sakrab tushish;
3. Tortib qo'yilgan turli balandlikdagi arqonlar ustidan sakrab o'tish;
4. Turli xil sakrashlar: gimnastik skameykalar ustidan bir oyoqlab va ikki oyoqlab sakrashlar;
5. Chapga, o'ngga, oldinga, orqaga sakrab yurishlar;
6. Har xil balandliklarga sakrab chiqish;
7. Joyida o'tirib turib balantlikka sakrash;
8. Joyida sakrab tizzalarini ko'krak qismiga tortib sakrash;
9. Turli xil balandlikdagi pretmetni sakrab tutish;
10. Joyidan o'tirib turib uzunlikka sakrash;
11. Arg'amchi bilan sakrashlar;

12. Maxsus rezinalar bilan qo‘l va oyoqlarni chuzish;
13. Har xil egilish mashqlarni bajarish;
14. Sherikning qarshiligini yengib bajariladigan cho‘zilish mashqlari;
15. Gimnastika xalqalarida tebranishlar va aylanma harakatlar;
16. Turgan joyida sakrab, so‘ng tez yugurish;
17. Yuqoriga osib qo‘yilgan to‘pga nisbatdan hujum fazalarini to‘g‘ri bajarish;
18. Yugurib, sakrash orqali tennis to‘pi bilan hujum harakatini taqlid qilish;
19. 40-50 sm balandlikdan pastga sakrab tushushlar;
20. Bir joyda zarba harakatini simulyatsiya qilish (zarbli qo‘lni oldinga va yuqoriga siltash);
 1. To‘pni o‘z ustiga baland otish va joyida sakramagan holda zarba berish;
 2. To‘pni oldinga otgan holda sakrab zarba berish;
 3. Devorga qarama-qarshi joylashgan holda to‘pga zarba berish harakatini bajarish;
 4. Xuddi shu faqat sakrab bajariladi.
 5. Mashq juftlikda bajariladi. Birinchi o‘yinchi to‘pni yuqoridan ikki qo‘llab tutib turadi. Ikkinchi o‘yinchi hujum fazalarini to‘g‘ri bajargan holada sakrab to‘pga zarba berish harakatlarini amalga oshiradi. Mashqni bajarishda to‘pga zarba beruvchi o‘yinchi zarba imitatsiyasini bajaradi.
 6. O‘yinchi devordan 2-3 m masofa uzoqlikda qo‘lida to‘p bilan joylashadi. Qo‘lidagi to‘pni yuqoriga o‘z ustiga otadi va otilgan to‘pga polga qarata zarba beradi. Poldan ko‘tarilib devorga tegib qaytgan to‘pga qayta zarba beradi. Mashq shu tariqa bir necha marotaba bajariladi.
 7. O‘zi tomonidan to‘r oldida yuqoriga otilgan to‘pga sakrab zarba berish;
 8. Sherigi tomonidan to‘r oldida yuqoriga otilgan to‘pga zarba berish;
 9. 3-zonadan uzatilgan to‘pga 4-zonadan yo‘nalish bo‘yicha hujum zarbasini amalga oshirish;
 10. 3-zonadan uzatilgan to‘pga 2-zonadan yo‘nalish bo‘yicha hujum zarbasini amalga oshirish;
 11. Maydonning 5-zonasida o‘yinchilar ketma-ket joylashadi. Murabbiy 3-zonadan 4-zonaga ikki qo‘llab pastdan to‘pni to‘r ustiga uzatadi. Uzatilgan to‘pga hujumchilar, hujum fazalarini to‘g‘ri bajargan holda sakrab to‘pni yuqoridan ikki qo‘llab tutib oladi. Mashq ketma-ketlikda bajariladi
 12. 11-mashq kabi, bunda faqat hujumchilar to‘pga sakrab zarba berish harakatini amalga oshiradilar
 13. 1-6 va 5-zonalarga o‘yinchilar bir chiziqqa ketma-ket joylashadi. 2-3 va 4-zonalarda bog‘lovchi o‘yinchilar to‘r yonida.

1-6 va 5-zonalardagi o'yinchilar to'pni yuqoridan ikki qo'llab uzatadi va hujumni amalga oshirish uchun harakatlanadi. Bog'lovchi o'yinchilar to'pni ikki qo'llab yuqoriga uzatadi. Harakatlanib kelayotgan o'yinchilar hujum zarbasini amalga oshiradi.

14. O'yinchilar hujum chizig'ining 2-3-4-zonalarda joylashadi. Bog'lovchi o'yinchi 3-zonada, murabbiy maydon markazidan 3-zonada joylashgan bog'lovchi o'yinchiga to'p uzatishni amalga oshiradi. Bog'lovchi o'yinchi yuqoridan ikki qo'llab to'pni 2-3-yoki 4-zonalarga harakatlanib kelayotgan o'yinchilarning biriga uzatadi. To'p uzatilgan zonadagi o'yinchi hujum zarbasini amalga oshiradi. Mashq to'siq qo'yuvchi o'yinchilar bilan birgalikda amalga oshiriladi.

15. Yakkalik to'siqqa qarshi hujum zarbasini amalga oshirish;

16. O'yinchilar maydonning ikki tamonida 2-zonada joylashadi. Qo'lidagi to'pni o'z ustiga otgan holda hujum zarbasini amalga oshiradi.

17. To'rdan uzoqroq uzatilgan to'plarga zarba berish harakatlarni amalga oshiriladi;

18. O'yinchilar maydonning bir tamonida joylashadi. Murabbiy maydonning ikkinchi tamonidan to'pni to'r ustidan uzatadi. Uzatilgan to'pni 1-6-va 5-zonada joylashgan o'yinchilar pastdan ikki qo'llab qabul qilib 3-zonada joylashgan bog'lovchi o'yinchiga uzatadi. Bog'lovchi o'yinchi to'pni 2-3-yoki 4-zonalarning biriga uzatadi. To'p uzatilgan zonadagi hujumchi hujum zarbasini amalga oshiradi. Mashq to'siq qo'yuvchi o'yinchilar bilan amalga oshiriladi.

19. Murabbiy topshirig'iga muvofiq ko'rsatilgan zonalarga hujum zarbasini to'g'ri berish;

20. Hujum zarbalarini o'zlashtirish darajasiga qarab turli variantlardagi mashqlar to'siq qo'yish bilan bajarish.

Mashg'ulotlarda yuqorida sanab o'tilgan mashqlar va jxozlardan unumli foydalanish tavsiya etiladi. Hujum texnikasini samarali bajarishga o'rgatishda eng samarali mashqlarni tanlash va murabbiy tomonidan o'ylab topilgan mashqlardan ham samarali foydalanish talab etiladi [5,6,7,8].

2-jadval. Voleybolchilarning hujum texnikasini bajarish darajasi

№	Ismi familyasi	Turgan joyida balandlikk a sakrash (sm)	4 - zonada o'rnatilgan, moslamaga harakatlanib kelib sakirab qo'l tekkizish (sm)	Bog'lovchi yordamida 4- zonasidan 1, 6, 5 - zonalarga hujum zarbasini aniq ijro etish (har bir zonaga 3 martadan 9 marta)			To'siq qo'yuvchi o'yinchi qarshiligida 4-zonadan 1, 5 - zonalarga hujum zarbasini aniq ijro etish (10 marta)		Nazorat o'yinlarida bir tayim dovomida samarali hujum zarbalari tahlili (marta)
				1	6	5	1	5	
1	M.Sh.	39	2.52	1	6	5	1	5	9
				2	3	4	2	5	
				9			7		
2	N.A.	38	2.50	1	6	5	1	5	7
				2	3	3	3	5	
				8			8		
3	M.A.	34	2.47	1	6	5	1	5	7
				1	3	3	3	3	
				7			6		
4	R.A.	33	2.46	1	6	5	1	5	8
				1	2	4	1	4	
				7			5		
5	A.D.	34	2.49	1	6	5	1	5	9
				2	4	3	2	4	
				8			6		
6	M.S.	32	2.48	1	6	5	1	5	6
				2	2	2	3	3	
				6			6		
7	A.Z.	35	2.50	1	6	5	1	5	7
				1	2	3	2	5	
				6			7		
8	S.N.	30	2.48	1	6	5	1	5	8
				2	2	3	3	4	
				7			7		
9	E.G'.	37	2.51	1	6	5	1	5	7
				2	3	2	2	6	
				7			8		
10	T.U.	30	2.47	1	6	5	1	5	7
				1	2	3	2	4	
				6			6		
ΣXi		342:10=34,2%	2488:10=248,8%	71:10=7.1%			66:10=6,6%		75:10=7,5%
Min-max		30-39	2.46-2.52	6-9			5-8		9-6
x±σ		39±0,9	2.52±0,6	9,0±0,3			8,0±0,3		9±0,3

Tadqiqot natijalarining qiyosiy tahliliga ko'ra yosh voleybolchilarning hujum texnik harakatlarini bajaraolish ko'rsatkichlari tadqiqotdan oldingi ko'rsatkichlariga nisbatan tadqiqotdan keyingi ko'rsatkichlari sezilarli darajada o'sganligi ma'lum bo'ldi. Hujumchilarning

hujum harakatlarini rivojlantirishda ularning mashg'ulot jarayoniga biz tavsiya etgan mashg'ulot mikrotsikllari va mashqlar majmuasining samarasi deya ta'kidlasak, aslo mubolag'a bo'lmaydi.

Mavjud nuqtai nazarlarga ko'ra, voleybolda hujum harakati aniqligini rivojlantirish bo'yicha mashg'ulot mashqlari ikki asosiy usuldan foydalanish bilan bajariladi, ya'ni uzluksiz va interval tavsiflardagi usullar. Ushbu har ikkala usullardan foydalanish bir tekisda va shuningdek, o'zgaruvchan tartibda amalga oshirilishi mumkin.

Shunday qilib, o'yinda hujum harakatni muvofiqiyatli amalga oshirish harakatlarining asosini tahlili, yuqori depsinish, qo'l va gavdaning faol harakatlarini muvofiqashtirishdan iboratdir. Shubhasiz, musobaqa faoliyatining pedagogik nazoratida olingan natijalar mashg'ulot jarayonining ayniqsa, sportchilar individual texnik harakatlarining rivojlantirish bosqichida asosiy vosita bo'lib xizmat qiladi [9,10].

Olingan natijalarni o'rganib, asosiy tasnifni korrelyasion tahlil qilish asosida hujumchilarning hujum harakatlarini bajarish ko'rsatkichlari turgan joyida balandlikka sakrash (sm) tadqiqotdan oldin $31 \pm 0,9$ tadqiqotdan keyin $39 \pm 0,9$ ga yaxshilangan. 4- zonada o'rnatilgan, moslamaga harakatlanib kelib sakirab qo'l tekkizish (sm) tadqiqotdan oldin $2.40 \pm 0,4$ tadqiqotdan keyin $2.52 \pm 0,6$ ga yaxshilangan. Bog'lovchi yordamida 4-zonasidan 1, 6, 5 -zonalarga hujum zarbasini aniq ijro etish (har bir zonaga 3 martadan 9 marta) tadqiqotdan oldin $6,0 \pm 0,2$ tadqiqotdan keyin $9,0 \pm 0,3$ ga yaxshilangan. To'siq qo'yuvchi o'yinchi qarshiligida 4-zonadan 1, 5 -zonalarga hujum zarbasini aniq ijro etish (10 marta) tadqiqotdan oldin $6,0 \pm 0,3$ tadqiqotdan keyin $8,0 \pm 0,3$ ga yaxshilangan. Nazorat o'yinlarida bir tayim dovomida samarali hujum zarbalari tahlili (marta) tadqiqotdan oldin $8,0 \pm 0,2$ tadqiqotdan keyin $9 \pm 0,3$ ga yaxshilangan. Hujumchilarni hujum harakatlarini amalga oshirish qobiliyati yanada rivojlanganligi ayon bo'ldi. Hujumchilarni hujum harakatlarini aniq va samarali bajarish aniqligini har tommonlama oshirish uchun mashg'ulotda ko'proq e'tibor qaratish lozim.

XULOSA

Xulosa o'rnida shuni takidlash kerakki, yosh voleybolchilarga hujum harakati texnikasini o'rgatishda mashg'ulot jarayonlarida ko'proq maxsus mashqlar jamlamasidan foydalanishni ta'minlash. Ushbu jarayonlarni tizimli yondashuvlar asosida maqsadli tarzda amalga oshirish samaradorligi yuqori hisoblanadi.

Voleybol mashg'ulotlariga na'munaviy mashqlarning kiritilishi hujum harakatlari texnikasini puxta o'zlashtirishning asosiy omili ekanligi isbotlandi.

REFERENCES

1. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni. – T.: O'zbekiston, 2020.
2. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. Toshkent, 4- sentyabr, 2015-yil.
3. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining “O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish”, 2017 –yil, 3-iyun PQ–3031-son.
4. Каратаева Т.Ю. Волейбол техника и тактика игры методические рекомендации. –Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2016. – 77 с.
5. Ибрагимова О.А., Вараева А.Ж., Ибрагимова Е.А., Малаалиева П.Ю. Техника и методика обучения волейболу. // методическое пособие Махачкала 2016. – 57с
6. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.
7. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo.2010.-685s.
8. Yunusovich, A. V., Ahmedov, F., Norboyev, K., & Zakirov, F. (2022). Analysis of Experimental Research Results Focused on Improving Student Psychological Health.
9. Gardašević, N., Fulurija, D., Joksimović, M., Eler, N., & Ahmedov, F. S. (2020). The Influence of Morphological Characteristics on Throw Speed in Handball. International Journal of Physical Education, Fitness and Sports, 9(3), 32-38.