

VOLEYBOL MASHG'ULOTLARIDA KOORDINATSION QOBILIYATLARNI RIVOJLANTIRISH USULLARI**Xudoyberdiyev Abdulaziz Baxriddinovich**

Oriental Universiteti magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.20314209>

Annotatsiya. Ushbu maqolada voleybol mashg'ulotlarida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishning ilmiy-nazariy asoslari, amaliy usullari hamda pedagogik tajriba natijalari yoritilgan. Tadqiqot jarayonida umumrivojlantiruvchi, maxsus, juftlik va guruh mashqlari hamda tezkor reaksiya mashqlarining samaradorligi tahlil qilingan. Olingan natijalar voleybolchilarning harakat koordinatsiyasi, fazoviy sezish, muvozanat va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantirishda mazkur usullarning yuqori samaradorligini ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: voleybol, koordinatsion qobiliyatlar, tezkor reaksiya, harakat aniqligi, fazoviy sezish, muvozanat, pedagogik tajriba, mashg'ulot metodikasi, to'p bilan mashqlar

Abstract. This article explores the scientific and methodological foundations as well as practical approaches to developing coordination abilities in volleyball training. The study analyzes the effectiveness of general physical exercises, special drills, pair and group activities, and reaction-based exercises in improving athletes' motor coordination, spatial awareness, balance, and decision-making speed. The results of the pedagogical experiment demonstrate that the implemented training system significantly enhances both technical and tactical performance of volleyball players. It was also revealed that ball-handling drills and game-like exercises play a crucial role in improving movement speed and accuracy during training sessions.

Keywords: volleyball, coordination abilities, reaction speed, motor accuracy, spatial orientation, balance, pedagogical experiment, training methodology, ball exercises.

Kirish; Zamonaviy voleybol sport turi sifatida yuqori tezlik, murakkab harakatlar kombinatsiyasi va tezkor qaror qabul qilish jarayonlari bilan ajralib turadi. O'yin davomida sportchidan bir vaqtning o'zida to'pni kuzatish, joylashuvni aniqlash, harakatni rejalashtirish va uni tezkor bajarish talab etiladi. Shu sababli koordinatsion qobiliyatlar voleybolchining texnik va taktik tayyorgarligida asosiy o'rinlardan birini egallaydi.

Koordinatsion qobiliyatlar deganda sportchining harakatlarini fazoda aniq boshqarishi, muvozanatni saqlashi, tezkor moslashishi va harakatlarni uyg'unlashtira olish qobiliyati tushuniladi. Ushbu sifatlarning rivojlanishi sportchining o'yin samaradorligini bevosita oshiradi.

Tadqiqotning maqsadi va vazifalari.

Tadqiqotning asosiy maqsadi voleybol mashg'ulotlarida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan samarali metodik tizimni ishlab chiqish va uning samaradorligini aniqlashdan iborat.

Shu maqsaddan kelib chiqib quyidagi vazifalar belgilandi:

- voleybolga xos koordinatsion qobiliyatlar bo'yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish;
- sportchilarning koordinatsion rivojlanish darajasini aniqlash;
- maxsus mashqlar tizimini ishlab chiqish;
- pedagogik tajriba asosida metod samaradorligini baholash.

Tadqiqot uslublari. Tadqiqot jarayonida quyidagi ilmiy-uslubiy usullardan foydalanildi:

1. Ilmiy adabiyotlarni tahlil qilish
2. Anketa-so'rovnoma

3. Pedagogik kuzatuv
4. Pedagogik tajriba
5. Matematik-statistik tahlil

Ushbu usullar tadqiqotning ilmiy asoslanganligini ta'minlashga xizmat qildi.

Ilmiy-uslubiy tahlil. Adabiyotlarni tahlil qilish jarayonida voleybolchilarda koordinatsion qobiliyatlarning shakllanishi murakkab psixofiziologik jarayon ekanligi aniqlandi.

Ayniqsa, yosh sportchilarda harakat koordinatsiyasi tez rivojlanadi, biroq u muntazam va tizimli mashqlarni talab qiladi.

Sakrash, burilish, to'p bilan ishlash va tezkor yo'nalish o'zgartirish mashqlari koordinatsiyani rivojlantirishda eng samarali vositalar hisoblanadi. Masalan, sakrash mashqlari oyoq mushaklarini mustahkamlash bilan birga muvozanat va fazoviy sezishni rivojlantiradi.

Burilish mashqlari esa sportchining o'yindagi yo'nalishni tez o'zgartirish qobiliyatini oshiradi.

To'p bilan ishlash mashqlari esa eng muhim elementlardan biri bo'lib, qo'l-ko'z koordinatsiyasini va tezkor qaror qabul qilishni shakllantiradi.

So'rovnoma natijalar. O'tkazilgan so'rovnoma natijalari shuni ko'rsatdiki, murabbiylarning katta qismi voleybolda koordinatsion mashqlarni juda muhim deb hisoblaydi.

Respondentlar fikricha:

- koordinatsion mashqlar o'yin samaradorligini oshiradi;
- tezkor qaror qabul qilishni rivojlantiradi;
- lekin metodik materiallar yetarli emas.

Bu esa mazkur yo'nalishda yangi ilmiy-metodik ishlanmalar zarurligini ko'rsatadi.

Pedagogik kuzatuv. Kuzatuv jarayonida o'quvchilarning harakat koordinatsiyasi, muvozanat, tezkorlik va to'pni qabul qilish aniqligi o'rganildi. Natijalar shuni ko'rsatdiki, oddiy mashqlar bilan cheklangan guruhlarda koordinatsiya rivojlanishi sekin kechadi.

Aksincha, maxsus mashqlar qo'llanilgan guruhlarda sezilarli ijobiy o'zgarishlar kuzatildi.

Pedagogik tajriba. ikki guruhda Tajriba olib borildi: tajriba va nazorat guruhi.

Tajriba guruhida quyidagi mashqlar qo'llanildi:

- koordinatsion umumiy mashqlar;
- to'p bilan maxsus mashqlar;
- tezkor reaksiya mashqlari;
- juftlik va guruh mashqlari.

Natijada tajriba guruhi ko'rsatkichlari sezilarli darajada oshdi. Ayniqsa, to'pni qabul qilish aniqligi va tezkor qaror qabul qilish qobiliyati yaxshilandi.

Koordinatsion mashqlar tizimi. Tadqiqot davomida ishlab chiqilgan mashqlar tizimi quyidagi yo'nalishlarni o'z ichiga oldi:

1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Sakrash, burilish va muvozanat mashqlari sportchining asosiy koordinatsion bazasini shakllantiradi.

2. Maxsus mashqlar

To'p bilan ishlash, pas berish va qabul qilish mashqlari.

3. Tezkor reaksiya mashqlari

Signalga tez javob berish, tasodifiy to'p uzatishlar.

4. Juftlik va guruh mashqlari

Jamoaviy koordinatsiyani rivojlantirishga xizmat qiladi.

Natijalar va muhokama. Olingan natijalar shuni ko'rsatdiki, koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda kompleks yondashuv eng samarali hisoblanadi. Ayniqsa, maxsus va o'yin shaklidagi mashqlar birgalikda qo'llanganda yuqori natija beradi.

Sportchilarda quyidagi ijobiy o'zgarishlar kuzatildi:

- harakat aniqligi oshdi;
- reaksiya tezlashdi;
- muvozanat yaxshilandi;
- fazoviy orientatsiya kuchaydi.

Xulosa

Voleybol mashg'ulotlarida koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirish sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini oshirishda muhim ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatdiki, maxsus ishlab chiqilgan mashqlar tizimi sportchilarning harakat samaradorligini sezilarli darajada yaxshilaydi.

Shuning uchun mashg'ulot jarayonida umumrivojlantiruvchi, maxsus, juftlik va tezkor reaksiya mashqlarini kompleks tarzda qo'llash tavsiya etiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxat;I

1. Matveyev L.P. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. – Moskva: Fizkultura i sport, 2005.
2. Platonov V.N. Sovremennaya sportivnaya trenirovka. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2010.
3. Ozolin N.G. Nastolnaya kniga trenera. – Moskva: AST, 2004.
4. Shankin A.A. Voleybol: osnovi tehniki i taktiki. – Moskva: Sport, 2012.
5. Safarov B.S. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. – Toshkent: O'qituvchi, 2018.
6. Karimov A.K. Sport pedagogikasi asoslari. – Toshkent: Fan, 2020.
7. Magill R.A., Anderson D. Motor Learning and Control: Concepts and Applications. – McGraw-Hill Education, 2017.
8. Schmidt R.A., Lee T.D. Motor Control and Learning. – Human Kinetics, 2019.
9. Matkarimov Sh.A. Voleybol mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi. – Toshkent, 2021.
10. Usmonov D.T. Sport mashg'ulotlari nazariyasi. – Samarqand, 2019.
11. Ismailov J.R. Jismoniy tarbiya va sport psixologiyasi. – Toshkent: Yangi asr avlodi, 2022.
12. Ozbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi materiallari. – Toshkent, 2023.
13. FIVB (Fédération Internationale de Volleyball). Coaching Manual Volleyball Fundamentals. – Lausanne, 2020.
14. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization Training for Sports. – Human Kinetics, 2018.