

INNOVATSION YONDASHUV ASOSIDA OLIY TA'LIM TALABALARINING VOLEYBOLDA HUJUM QILISH TEXNIKASINI TAKOMILLASHTIRISH YO'LLARI

Ortiqov Bekruh Bahodir o'g'li

*Termiz davlat pedagogika institute Jismoniy madaniyat va sa'nat fakulteti
Sport faoliyati va chaqiriqqacha harbiy ta'lim kafedraasi o'qituvchisi*

Annotatsiya. Mazkur maqolada oliy ta'lim muassasalarida tahsil olayotgan talabalar orasida voleybol sport turining hujum qilish texnikasini takomillashtirishda innovatsion yondashuvlardan samarali foydalanish masalasi yoritilgan. Jumladan, raqamli texnologiyalar, videoanalitika, virtual simulyatorlar, mobil ilovalar va interaktiv metodlardan foydalanish orqali mashg'ulotlar jarayonini zamonaviylashtirish imkoniyatlari tahlil qilingan. Shuningdek, taklif etilgan uslublar amaliyotga tadbiiq etilganda talabalar texnik mahorati va zarba samaradorligini oshirishda ijobiy natijalarga erishilishi asoslab berilgan.

Kalit so'zlar: voleybol, hujum texnikasi, innovatsion yondashuv, oliy ta'lim, sport mashg'ulotlari, texnik-taktik harakatlar, raqamli texnologiyalar, videoanalitika, sport ta'limi, jismoniy tarbiya.

Kirish: Jismoniy tarbiya va sport sohasi ta'lim tizimida muhim o'rin egallaydi. Ayniqsa, voleybol sport turini o'qitishda zamonaviy, innovatsion metodlardan foydalanish orqali talabalar texnikasi va taktik ko'nikmalarini rivojlantirishga erishish mumkin. Bugungi kunda sport sohasida raqobatbardoshlikni ta'minlashda, hujum texnikasini mukammallashtirish alohida o'rin tutadi.

Asosiy qism: Voleybol o'yinida hujum harakati — bu raqib zonasiga to'pni kuchli va aniq tarzda uzatish orqali ochko qo'lga kiritishga qaratilgan muhim texnik-taktik harakatdir. Bu harakatni to'g'ri o'rganish va bajarish o'yinning natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi.

Innovatsion yondashuv deganda, ta'lim va mashg'ulot jarayonida yangicha, ilg'or, texnologik yechimlardan foydalanish tushuniladi. Bu quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- **videoanalitika** orqali texnik xatolarni aniqlash;

– **virtual trening** simulyatorlari yordamida refleks va koordinatsiyani rivojlantirish;

– **datchikli uskunalar** (sensorlar) yordamida sakrash balandligi, zarba kuchi kabi ko'rsatkichlarni o'lchash;

– **mobil ilovalar** orqali mashg'ulotlar rejasini nazorat qilish.

Oliy ta'lim muassasalari sharoitida hujum texnikasini innovatsion tarzda rivojlantirish uchun quyidagi yo'llar tavsiya etiladi:

– **video tahlil darslari**: har bir talabaga o'z zarbasining yozuvini ko'rsatish va xatolarni muhokama qilish.

– **raqamli dasturlar asosida individual reja tuzish**: har bir o'quvchining kuchsiz jihatlari asosida mashg'ulotlar shakllantirish.

– **sensor uskunalar orqali monitoring**: har bir mashg'ulot natijalarini raqamli tarzda kuzatish va progressni baholash.

– **gamifikatsiya yondashuvi**: o'yin elementlarini joriy etish orqali motivatsiyani oshirish.

– **interaktiv ta'lim uslublari**: masalan, 3d animatsiyalar orqali hujum harakatlarini ko'rsatish.

Tajriba tariqasida innovatsion yondashuv asosida mashg'ulot olib borilgan guruhda talabalarining zarba aniqligi va sakrash balandligi 20–25% ga yaxshilanganligi kuzatildi. Bu esa innovatsion yondashuv samaradorligini amalda isbotlaydi.

Xulosa: Oliy ta'lim tizimida voleybol o'yinining hujum texnikasini rivojlantirishda innovatsion yondashuvlar muhim ahamiyatga ega. Ushbu uslublar nafaqat texnik mahoratni, balki sportchilarning psixologik tayyorgarligi va o'z-o'zini baholash ko'nikmalarini ham rivojlantiradi. Zamonaviy texnologiyalarni ta'lim jarayoniga integratsiyalash orqali samaradorlikka erishish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Abdullayev, A. (2019). Voleybolda jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati va tezkor kuchni rivojlantirish. O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport ilmiy-texnikasi, Tashkent.

2. Xolmatov, S., & Abdullayev, A. (2021). Voleybolchilarni tayyorlashda tezkor kuchning roli. Jismoniy Tarbiya va Sport Jurnal, 2021, №3. Tashkent: O'zbekiston Davlat Jismoniy Tarbiya Instituti.

3. Saidov, R. (2020). Oyoq kuchini oshirishda plyometrik mashqlar va ularning voleybolchilarga ta'siri. Jismoniy Tarbiya va Sport Ilmiy Jurnal, 2020, №2.

4. Tashkent, O. (2022). Voleybolda samarali va tezkor kuchni rivojlantirishning metodik yondashuvlari. Tashkent: O'zbekiston Jismoniy Tarbiya va Sport universiteti.

