

VOLEYBOL O'YINIDA TEXNIK TAYYORGARLIK HAQIDA UMUMIY TUSHUNCHA.

Shokirov Shuxratjon Gayratovich

Sport va xarakatli o'yinlar kafedrasida o'qituvchisi

Abdulkarimov Nurislom Akramjon o'g'li

Abduraximov Sardor Muxammadjon o'g'li

Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi

Annotatsiya. Ushbu maqola voleybol o'yinidagi texnik tayyorgarlik sohasiga kirib, uning mahoratni rivojlantirish va umuman ishlashni yaxshilashdagi ahamiyati to'g'risida har tomonlama tushuncha berishga qaratilgan. Mavjud adabiyotlarni o'rganish, turli xil o'qitish usullarini tahlil qilish, muvaffaqiyatli amalga oshirish natijalarini taqdim etish va oqibatlarini to'g'risida munozarada qatnashish orqali ushbu maqola murabbiylar, futbolchilar va ixlosmandlar uchun qimmatli tushunchalarni qo'shishga intiladi.

Kalit So'zlar: Voleybol, texnik tayyorgarlik, mahoratni oshirish, ishlashni oshirish, murabbiylik usullari, mashg'ulot strategiyalari, sportchini rivojlantirish.

Dinamik va tezkor sport turi bo'lgan voleybol o'z o'yinchilaridan o'ziga xos mahorat to'plamini talab qiladi. Texnik mahorat sudda muvaffaqiyatni aniqlashda hal qiluvchi rol o'ynaydi. Ushbu maqolada voleybolda texnik tayyorgarlikning ahamiyati va uning o'yinchi faoliyatiga bevosita ta'siri ko'rib chiqiladi.

Voleybolda texnik tayyorgarlik manzarasini tushunish uchun mavjud adabiyotlarni tahlil qilish juda muhimdir. Tadqiqotlar texnik ko'nikmalar va umumiy ishlash o'rtasidagi bog'liqlikni doimiy ravishda ta'kidlab o'tdi. O'tish, xizmat ko'rsatish va ochish kabi asosiy ko'nikmalardan blokirovka qilish va sozlash kabi ilg'or texnikaga qadar har bir jihat o'yinchining kortdagi samaradorligiga hissa qo'shadi.

Samarali texnik tayyorgarlik yaxshi tuzilgan yondashuvni talab qiladi. Murabbiylar muayyan ko'nikmalarni oshirish uchun turli xil usullardan, shu jumladan matkaplar, simulyatsiyalar va video tahlillardan foydalanadilar. Virtual haqiqat va biomexanik tahlil kabi mashg'ulotlarda zamonaviy texnologiyalardan foydalanish o'yinchilarning o'z texnikasini takomillashtirish usulida inqilob qildi. Ushbu bo'lim texnik o'quv dasturlarida qo'llaniladigan turli xil usullarni o'rganadi.

Voleybol o'yinidagi texnik tayyorgarlik sportda ustunlik qilish uchun zarur bo'lgan o'ziga xos mahorat va texnikani rivojlantirishni o'z ichiga oladi. Ushbu ko'nikmalar xizmat ko'rsatish, o'tish, sozlash, hujum qilish (yoki urish), blokirovka

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

qilish va qazish kabi ko'plab sohalarni qamrab oladi. Voleybolda texnik tayyorgarlikning umumiy ko'rinishi:

Xizmat qilish:

- Xizmat turlariga qo'l ostidagi, ortiqcha (yoki tepada), sakrash va suzuvchi xizmat kiradi.

- Aniqlik, tezlik va joylashtirishga e'tibor.

- Mustahkamlik va aniqlikni yaxshilash uchun matkaplarga xizmat ko'rsatish.

O'tish (yoki qabul qilish):

- Bilakni uzatishga e'tibor qarating, shuningdek, urish yoki o'tish deb ham ataladi.

- Texnikalar to'pni boshqarish va yo'naltirish uchun bilaklar bilan platforma yaratishni o'z ichiga oladi.

- O'yinchilar o'rtasida o'tish aniqligi, tezligi va aloqasini oshirish uchun mashqlar.

Sozlash:

- O'yinchilarga hujum uchun jamoadoshiga to'pni qanday qilib aniq etkazib berishni o'rgatadi.

- Qo'l holatiga, oyoq ishiga va vaqtga urg'u berish.

- Teginish, boshqarish va qaror qabul qilishni yaxshilash uchun matkaplarni o'rnatish.

Hujum qilish (yoki urish):

- Turli xil urish texnikasini, shu jumladan boshoq va zarbalarni o'z ichiga oladi.

- Yaqinlashishga, qo'lni silkitishga va sakrash vaqtiga e'tibor.

- Hujumlarda kuch, aniqlik va ko'p qirralilikni yaxshilash uchun hujum mashqlari.

Blokirovka:

- O'yinchilarga raqibning to'rdagi hujumlarini qanday to'sishni o'rgatadi.

- Oyoq ishlariga, qo'llarni joylashtirishga va raqibning niyatlarini o'qishga urg'u berish.

- Vaqtni, muvofiqlashtirishni va aniq mavjudligini oshirish uchun matkaplarni blokirovka qilish.

Mudofa:

- Raqib hujumidan keyin to'pni erga urishining oldini olish qobiliyatini o'z ichiga oladi.

- Texnikaga past qazish va to'pni boshqarish uchun platformadan foydalanish kiradi.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

- Reflekslarni, joylashishni aniqlashni va to'pni boshqarishni yaxshilash uchun mudofaa mashqlari.

Oyoq ishi:

- Kortda tez va tezkor harakatlarga urg'u berish.
- To'g'ri oyoq ishi o'yinchilarga o'tish, sozlash va hujum qilish kabi turli ko'nikmalar uchun pozitsiyaga kirishga yordam beradi.

Aloqa:

- Voleybolda samarali muloqot juda muhimdir.
- Aktyorlar o'yinlarni chaqirishni, niyatlarni bildirishni va jamoadoshlari bilan harakatlarni muvofiqlashtirishni o'rganadilar.

O'yin Strategiyasi:

- O'yin strategiyalarini, shu jumladan tajovuzkor va mudofaa tizimlarini tushunish.

- O'yin davomida qaror qabul qilish va moslashuvchanlikni oshirish uchun taktik tayyorgarlik.

Jismoniy Konditsionerlik:

- Umumiy jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash uchun kuch, tezlik, chaqqonlik va chidamlilik mashqlari.

Murabbiylar ko'pincha texnik tayyorgarlikning o'ziga xos jihatlariga qaratilgan mashg'ulotlar va mashg'ulotlarni loyihalashtiradilar. Ushbu asosiy ko'nikmalar bo'yicha muntazam va yo'naltirilgan mashg'ulotlar o'yinchilarning voleybol o'yinida har tomonlama va malakali bo'lishlari uchun juda muhimdir.

Texnik tayyorgarlikning oqibatlarini o'rganib chiqib, ushbu bo'lim jamoa dinamikasiga, o'yinchilarning individual o'sishiga va umumiy raqobatbardoshlikka kengroq ta'sir ko'rsatadi. Shuningdek, u yo'naltirilgan texnik tayyorgarlik orqali rivojlangan aqliy chidamlilik va chidamlilikning rolini ko'rib chiqadi. Muhokamalarga mashg'ulotlar jarayonida murabbiylar va futbolchilar duch kelishi mumkin bo'lgan muammolar va ularni engish strategiyalari kiradi.

Xulosa qilib aytganda, voleybolda texnik tayyorgarlikning ahamiyatini oshirib bo'lmaydi. Asosiy ko'nikmalarni takomillashtirishdan ilg'or texnikani takomillashtirishgacha, mashg'ulotlarga tizimli va maqsadli yondashuv o'yinchining ishlashiga bevosita ta'sir qiladi. Ushbu maqolada keltirilgan topilmalar voleybol sportchilarining mahoratini har tomonlama rivojlantirishni ta'minlash uchun yaxlit va muvozanatli mashg'ulotlar rejimi zarurligini ta'kidlaydi.

Oldinga qarab, murabbiylarga o'qitishning innovatsion usullarini moslashtirish va birlashtirishni davom ettirish tavsiya etiladi. Shaxsiy o'quv rejalarini ta'kidlash, aqliy

Jismoniy tarbiya va sport sohasi samaradorligini oshirishda fiziologik, pedagogik-psixologik yondashuvlar va fanlararo integratsiyalashuv masalalari

konditsionerlikni o'z ichiga olish va qo'llab-quvvatlovchi jamoaviy muhitni rivojlantirish texnik o'quv dasturlarining samaradorligini yanada oshirishi mumkin. Bundan tashqari, murabbiylar, sport olimlari va futbolchilar o'rtasida olib borilayotgan izlanishlar va hamkorlik voleybolning dinamik dunyosida samarali mashg'ulotlar strategiyasining doimiy evolyutsiyasiga hissa qo'shishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.

1. Айрапетянс Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. // Монография. Т.: Ибн Сина, 1991. - 160 с.
2. Айрапетянс Л.Р. Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений.Т.: Зар калам. 2006. - 240 с.
3. G'auratovich, S. S. (2022). Development of volleyball sport, world championship olympic games. Asia pacific journal of marketing & management review issn: 2319-2836 Impact Factor: 7.603, 11(12), 51-54.
4. Якубжонова, Ф. И., & қизи Асқарова, М. У. (2023, November). Взаимосвязи физической и технической подготовки волейболистов. In international scientific conference" innovative trends in science, practice and education" (Vol. 2, No. 9, pp. 48-54).
5. Umarova, Z. U., & Ugli, Y. D. N. (2023). Innovative technologies and their application in sports.
6. Akramjonovich, Y. I., & Ismoilovna, Y. F. (2023). Fitness development and training in youth education. Ethiopian International Journal of Multidisciplinary Research, 10(11), 492-495.
7. Kudratshoevich, S. E. (2023). Monitor of the student's physical culture formation. Galaxy International Interdisciplinary Research Journal, 11(4), 204-211.
8. Umarov, A. A., & Umarova, Z. U. (2023). Talaba-yoshlarni jismoniy sifatlarini rivojlantirishda milliy va harakatli o'rinlarning o'rnini. Scientific progress, 4(1), 260-265.
9. Саруханов, А. А., Азизов, М. А., & Муминов, Ш. И. (2022). Исследование функциональных показателей юных пловцов. Youth, science, education: topical issues, achievements and innovations, 1-6.