

VOLEYBOLDA XUJUMDA QO'LLANILADIGAN JAMOA TAKTIK HARAKATLARIGA O'RGATISH

A.Saruhanov-QDPI o'qituvchi

Аннотация

Xujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlarining samaradorligi yakka va guruhli taktik harakatlar samaradorligi bilan belgilanadi. Shuning uchun: Dastavval jamoani qaysi taktik tizim bo'yicha o'ynashi aniqlanadi; Shu asosda eng samarali guruhli taktik harakatlar tanlanadi; Keyingi bosqichda yakka taktik harakatlarga o'yin vaziyatini yakunlovchi elementi sifatida ustivorlik beriladi. Xujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlariga o'rgatishda avvalom bor o'yinni oldingi chiziq o'yinchi (uzatuvchi)si orqali uyushtirish tizimi so'ngi bosqichda o'zlashtirilishi tavsiya etiladi.

Kalit so'zlar: jamoa taktik harakatlar, guruhli taktik harakatlar, yakka taktik harakatlar, tayyorlov, yondoshiruvchi, texnika va taktikaga oid mashqlar, jamoa o'yinchilari, xujum zarbasi.

Аннотация

Эффективность командных тактических действий, используемых в документе, определяется эффективностью одиночных и групповых тактических действий. Поэтому: изначально определяется, по какой тактической системе будет играть команда; исходя из этого, выбираются наиболее эффективные групповые тактические действия; на следующем этапе приоритет отдается индивидуальным тактическим действиям как завершающему элементу игровой ситуации. При обучении командным тактическим приемам, используемым на драфте, рекомендуется, чтобы первая игра была освоена на заключительном этапе системы вложения с помощью си игрока передней линии (передатчика).

Ключевые слова: командные тактические действия, групповые тактические действия, индивидуальные тактические действия, подготовительные, подходящие, технические и тактические упражнения, командные игроки, атакующий удар.

O'rgatish jarayonida jamoa taktik harakatlari priorvard maqsad qilib olinadi.

Xujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlarining samaradorligi yakka va guruhli taktik harakatlar samaradorligi bilan belgilanadi. Shuning uchun: 1. Dastavval

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

jamoani qaysi taktik tizim bo'yicha o'ynashi aniqlanadi; 2. Shu asosda eng samarali guruhli taktik harakatlar tanlanadi; 3. Keyingi bosqichda yakka taktik harakatlarga o'yin vaziyatini yakunlovchi elementi sifatida ustivorlik beriladi.

Xujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlariga o'rgatishda avvalam bor o'yinni oldingi chiziq o'yinchi (uzatuvchi)si orqali uyushtirish tizimi so'ngi bosqichda o'zlashtirilishi tavsiya etiladi.

Jamoa taktik harakatlariga o'rgatish 6 o'yinchi – “jamoa” ishtirokida tashkil etiladi.

Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlariga o'rgatishda ham tayyorlov, yondoshtiruvchi, texnika va taktikaga oid mashqlar qo'llaniladi.

Jamoa taktik harakatlari voleybol maketlarida fishkalarni turli taktik rejalar va tizimlar bo'yicha joylashtirish, ularni turli o'yin vaziyatlarini yuzaga keltirgan holda to'g'ri joylashtirish vazifalarini hal qilish orqali nazariy (taktik fikrlash) jihatdan o'zlashtiriladi. Bundan tashqari mashg'ulotlarda turli jamoa taktik harakatlarini maydonda taqlid qilish, to'ldirma to'p, gandbol to'pi, tennis to'pi va voleybol to'pi yordamida jamoa oldiga qo'yilgan turli taktik vazifalar hal etiladi.

Jamoa taktik harakatlari maydonda joylashgan 6 ta o'yinchining o'zaro bir-biriga bog'liqligi, har bir o'yinchini va har bir guruhli harakatni jamoa taktik rejasiga bo'ysinishi, ularni o'yin vaziyatga qarab bir-birini to'g'ri va vaziyatga mos taktik vazifani amaliy hal qilishi asosida o'zlashtirilib boriladi.

Xujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlarini o'zlashtirishda “ichki” (charchash, hayojonlanish, havotirlanish va h) va “tashqi” (harorat, namlik, atmosfera bosimi, “kuchli raqib”, tomoshabinlar olqishi va h) muhit omillari ta'sirlarini modellashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Himoyada qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarga o'rgatish.

Himoyada qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarning asosiy maqsadi – raqib jamoa o'yinchilari hatti-harakatini kuzatish va aniqlash, to'p kiritishdan, xujum zarbasidan, to'siqdan qaytgan to'plarni “olish” uchun joy tanlash va ularni yo'nalishiga qarab, o'z vaqtida zarur joyga yetib kelish, eng maqbul himoya usulini tanlash, qo'riqlash (straxovka) joyishi bilish va shunga asosan harakat qilish, zarba yo'nalishini oldindan payqab olish va to'siq qo'yishdan iborat.

Joy va to'pni qabul qilish usulini tanlash. Tayyorlov mashqlari.

1. Oldingi (xujum zonalari) chiziq atrofida ikki xujumchi bir-biriga to'ldirma to'pni tashlaydi, kutilmaganda ularning biri sakrab to'pni to'r ortiga irg'itadi. Qarshi maydonchada turgan ikki himoyachi o'z vaqtida joy tanlab, to'pni ilib olishi lozim.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

2. To'pni pastdan ikki qo'llab, yuqoridan ikki qo'llab, pastdan bir qo'llab yiqilib to'pni qabul qilish uchun 2 ta yoki 3 ta to'p turli balandlikka osilib qo'yiladi. Maxsus signal bo'yicha o'yinchi u yoki bu qabul usulini bajaradi.

Taktikaga oid mashqlar.

1. Trener (yoki biror shug'ullanuvchi) yuoridan yoki pastdan (aniq yoki kuchli) to'p kiritadi. Qabul qiluvchi oldindan to'p kiritish usuli va yo'nalishini payqab joy tanlaydi.

2. Trener o'z ustiga to'p tashlab, to'r ustidan xujum zarbasi yoki chalg'ituvchi to'p tashlash usulini bajaradi. Himoyachi o'yinchi oldindan xujum usulini payqab, yo qo'riqlashga chiqadi.

3. Xujum qo'yuvchi yoki to'siq qo'yuvchi o'yinchi ortida qo'riqlash o'yinini bajarish.

To'siq qo'yishda shu malakaning texnikasi va taktikasi yagona omil sifatida amalga oshirilishi lozim: texnikasi – zarba yo'nalishiga nisbatan qo'llarni to'g'ri qo'yish (kaftlarning uzoq-yaqinligi); taktikasi – sakrash uchun to'rdan zarur oraliqda joy tanlash, qo'llarni ko'tarish vaqtini aniqlash, zarba yo'nalishini aniqlagan holda, qo'llarni joylashtirish.

4. Ko'rsatma berilgan yo'nalishda ijro etiladigan xujum zarbasiga to'siq qo'yish; turli zonalardan (ko'rsatma bo'yicha) berilgan zarbaga to'siq qo'yish.

5. Bir zona turli usulda ijro etiladigan xujum zarbalariga (to'g'ri yo'nalishda-diagonal, gavnani o'nga va chapga burib, yonlama, "zaiif" qo'l bilan) to'siq qo'yish.

6. Shu mashq, faqat boshqa zonalardan ijro etiladigan xujum zarbasiga to'siq qo'yish.

7. Uzatuvchi (bog'lovchi) o'yinchi kutilmagan zonaga to'p uzatgan joydan berilgan zarbaga to'siq qo'yish (to'siq qo'yuvchi o'yinchi to'pni qaysi zonaga uzatilishini payqab olishi, shunga yarasha joy tanlash va o'z vaqtida to'siq qo'yishi lozim).

Guruhli taktik harakatlarga o'rgatish.

Orqa chiziq o'yinchilarining o'zaro harakati. Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar. Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar o'z xususiyatlari bo'yicha bir-biriga o'xshash bo'ladi. Masalan, to'ldirma to'pni o'yinchilar bir-biriga uzatib ilish mashqi voleybol to'pi bilan bajariladi; voleybol to'pini avval o'z uyiga irg'itib, so'ng to'p uzatish. Bu mashqlarni ijro etishda texnika va taktikaga urg'u berilishi lozim.

Taktikaga oid mashqlar. Misol: o'yinchilar 1,6,5 zonalarda joylashadi; 4(3,2) zonada turgan o'yinchilar xujum zarbasi yoki "chalg'ituvchi" zarba bajaradilar. To'p yo'naltirilgan joydagi o'yinchi joy tanlaydi va qabul qilish usulini aniqlab, qabulni bajaradi. "Qo'shni" o'yinchi "qo'riqlashda" ishtirok etadi.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Oldingi chiziq o'yinchilarining o'zaro harakati. Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar. Yakka to'siq qo'yish bo'yicha qo'llanilgan mashqlar bajariladi, lekin uch o'yinchidan ikkitasi guruhli to'siq qo'yadi.

Taktikaga oid mashqlar.

1. Bog'lovchi o'yinchi uzatgan to'pdan 4,3,2 zonalarda xujum zarbasi bajariladi. Qaysi zonadan va qaysi yo'nalishda zarba berilishiga qarab 2 va 3 yoki 4 va 3 zonadagi o'yinchilar to'siq qo'yadi. To'siqdan bo'sh o'yinchi "qo'riqlashda" ishtirok etadi. Zarba yo'nalishi oldindan ma'lum.

2. Ma'lum mashq, faqat zarba yo'nalishi noma'lum holda bajariladi.

3. Shu mashq, faqat to'p uzatish 3 zonadan ijro etiladi. Qaysi zonaga (4 yoki 2 zona) to'p uzatilsa, shu zonadan berilgan zarbaga 2 va 3 yoki 4 va 3 zonadagi o'yinchilar to'siq qo'yadi.

Oldingi va orqa chiziq o'yinchilarining o'zaro harakatlari.

Jamoa taktik harakatlariga o'rgatish.

To'p kiritishda o'yinchilarni joylashishi.

Kiritilgan to'pni muvafaqqiyatli qabul qilish uchun o'yinchilarni maydonda joylashishi holati muhim ahamiyat kasb etadi.

Maydonda o'yinchilarni joylashishi usulini tanlashda quyidagilar e'tiborga olinishi lozim:

- joylashishda musobaqa qoidasiga rioya qilish;
- ko'rsatma bo'yicha jamoa va guruh qanday taktik tizimni qo'llanishi e'tiborga olish; qaysi o'yinchi va qanday mahoratga ega o'yinchi to'p kiritilayotganligi;
- jamoa qaysi taktik tizim bo'yicha (4+2 yoki 5+1) jamlangan.

Oldingi chiziq o'yinchisi (bog'lovchi) ishtirokida xujum zarbasini tashqil etishda uchta asosiy xolatni e'tiborga olish lozim: birinchisi – 3 zonadan to'p uzatilganda; ikkinchisi – 2 zonadan to'p uzatilganda; uchinchisi – 4 zonadan to'p uzatilganda.

Shu holatlarda birinchi to'pdan yoki to'pni sherigiga irg'itib (otkidka) berishdan zarba ijro etishda, qolgan o'yinchilar ham zarba berishga shay bo'lib turishlari kerak. Orqa chiziq o'yinchisining oldingi chiziqqa chiqib to'p uzatishdan zarba berishda ham 3 ta holatni e'tiborga olish lozim: birinchi – 1 zonadagi o'yinchi (bog'lovchi) 2 zonadagi o'yinchi orqasidan oldingi chiziq atrofiga to'p uzatish uchun chiqishida; ikkinchi – 6 zonadagi o'yinchi (bog'lovchi) 3 zonadagi o'yinchi oldiga chiqib to'p uzatish. Xujumni mazkur tizimlarda tashkil qilishda oldingi chiziqda joylashgan (2,3,4 zonalarda) barcha o'yinchilar xujum zarbasiga shay turishlari shart.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Zamonaviy voleybolda orqa chiziqqa o'tgan bog'lovchi o'yinchining oldingi chiziqqa chiqib, 3 ta xujumchiga to'p uzatish imkonini yaratish odat tusiga kirgan. Boz ustiga so'nggi yillarda xujumga orqa chiziq o'yinchilarini jalb etish xujum salohiyatini yanada ortishiga olib keldi.

O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan na'munaviy texnik vositalar.

Voleybol mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda o'ziga xos bo'lgan jihozlar hamda asbob-anjomlardan foydalaniladi. Bu jihozlar va asbob-anjomlar voleybol harakatlariga o'rgatish, hosil qilingan malakalarni takomillashtirish, shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini va jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita bo'lib hisoblanadi.

Jihozlar va asbob-anjomlarni ta'sir ko'rsatish xususiyatlariga qarab ikki guruhga ajratish mumkin:

- 1) texnik-taktik tayyorgarliklar uchun;
- 2) jismoniy tayyorgarliklar uchun.

Birinchi guruhga mansub bo'lgan asbob-anjomlarga osma to'plar va to'pni ma'lum bir holatlarda tutib turuvchi qurilmalar kiritilib, ulardan harakatlarni o'rgatish va takomillashtirishda foydalaniladi.

Ikkinchi guruhga asosan tezkorlik-kuch va sakrovchanlik sifatlarini tarbiyalashda foydalaniladigan turli qurilmalar, to'ldirma to'plar, gantellar, sakrashda foydalaniladigan maxsus tumbalar kiritiladi.

Osma to'plar dastlabki o'rgatishda juda kerakli vosita hisoblanadi. Voleybol to'piga charmli petlya o'rnatilib, u shnur (rezinka)ga bog'lanadi. Kronshteynga birlashtirilgan blok yoki ilgakka to'p kerakli balandlikda o'rnatiladi.

Devordagi nishon. Turli xildagi nishonlar mavjud (38-rasm): oddiy (a, v); aylana shaklidagi raqamli nishonlar (b). Aylanalar oralig'idagi masofa 20 sm (to'p diametriga moslab), chiziqning kengligi 1 sm. Raqamlar 1 dan 10-12 gacha bo'lib, ular ixtiyoriy ravishda yoki tartib bo'yicha joylashtiriladi. Nishonlar harakat aniqligini, periferik ko'rish va to'pni o'zlashtirish texnikasini rivojlantirishda qo'llaniladi.

Ko'chma va osma halqalar. Ikki turdagi halqalardan: ko'chma – tezkor to'p uzatishlarni takomillashtirishda (39-rasm) va osma – balandlatib uzatiladigan to'pning aniqligini takomillashtirishda (40-rasm) foydalaniladi. Ko'chma halqalarning diametri 80-100 sm bo'lib, poldan 3,5-4,0 m oraliqda vertikal ravishda joylashtiriladi. Osma halqalarning diametri 50-80 sm bo'lib, to'rt yaqinida yoki to'rtga (yoki trosga) gorizontal ravishda (4, 2 zonalarda) o'rnatiladi.

Uzaytirilgan to'rt. Zalning butun bo'yi bo'yicha tortiladi. Uzaytirilgan to'rtlar o'yin texnikasi va taktikasi bo'yicha o'tkazilayotgan mashg'ulotning motor zichligini

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

oshiradi. Maydonchani qismlarga bo'lib, vazifali o'quv o'yinlarini tashkil etishda qo'llaniladi.

Amortizatorli to'plar. Zalning burchagiga o'rnatiladi (41-rasm). To'pga charmli petlya tikiladi (elimlanadi) va unga rezinkali bog'ichlar biriktiriladi (b). Rezinkali bog'ichlar sifatida tibbiy rezinka bintlardan foydalaniladi. Bog'ichlarning bo'sh qismi tomoniga karabinlar biriktiriladi (v) va ular yordamida qurilma kerakli balandliklarda petlyali (d) ramalarga (g) o'rnatiladi. Zarbadan so'ng to'pning uzoq muddat tebrinishi oldini olish uchun to'pdan polga tomon mustahkam shnur (e) tortib qo'yiladi. Trenajer hujum zarbasini berishdagi harakat uyg'unligini rivojlantirishda qo'llaniladi.

To'pni tutib turuvchi moslama. Bu qurilma zarba berish harakatlarini (to'p kiritish, hujum zarbasi) o'zlashtirishda qo'llaniladi (42-rasm). Bu qurilmani to'r yonida joylashtirish mumkin bo'lib, bu hujum zarbalarini o'yin sharoitiga yaqinlashtirib bajarish imkonini beradi.

To'r ustidagi to'p. To'r ustiga prujinali koptoklar ilingan tross tortiladi. Ushbu qurilmadan to'r ustidan qo'l panjalarini raqib tomonga chiqarib to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish va takomillashtirishda foydalaniladi. Qurilmani to'rdan turli balandlik va oraliqda o'rnatish mumkin.

To'ldirma to'plar. Odatda, asosiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashda 1-2 kg li to'ldirma to'plardan foydalaniladi. Ular o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan harakatlar, ayniqsa, tezkorlik-kuch sifatini rivojlantirib, biomexanik harakatlar apparatining shakllanishini ta'minlaydi.

Arg'amchilar. Arg'amchilarda bajariladigan mashqlar sakrovchanlik, harakat uyg'unligi va sakrash chidamliligini tarbiyalashda qo'llaniladi.

Panjalar uchun trenajerlar. Devorga o'rnatilgan kronshteynga 3-4 sm li truba gorizontol ravishda biriktirilib, unga yuk osilgan tross ulanadi. Trubalarni burash bilan yuk yuqoriga va pastga tushiriladi. Boshqa turdagi trenajer bilan yukni statik ravishda ushlab turiladi. Bu trenajerlardan qo'l panja kuchini oshirishda foydalaniladi.

Sakrovchanlikning o'sish dinamikasini nazorat qilish va baholab borish V.M.Abalakovning sakrovchanlik darjasini aniqlashga mo'ljallangan diagonal ekran-o'lchov moslamasi yordamida amalga oshirilishi mumkin.

ADABIYOTLAR:

1. Jurayev, Vohidjon. "SPORTCHINING FAOLIYAT SAMARADORLIGIDA DA'VOGARLIK DARAJASI AHAMIYATINI EMPIRIK NATIJALARI TAHLILI." *Science and innovation in the education system* 2.7 (2023): 106-112.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

2. Жураев, Воҳиджон Муҳаммедович, and Роман Евгениевич Петров. "БУЮК БРИТАНИЯ ВА ГЕРМАНИЯДА ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ТИЗИМИ." INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY (2024): 929-932.
3. Muhammedovich, Jurayev Vohidjon, and Ismoilov Islomjon Qaxramonjon o'g'li. "DA'VOGARLIK PSIXOLOGIK FENOMENINING PSIXOLOGIYADA TADQIQ ETILGANLIK HOLATI." INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY (2024): 434-439.
4. Muhammedovich, Jurayev Vohidjon. "B-HAVONING JISMONIY TARBIYA MASHG'ULOTLARGA TA'SIRI." INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY (2024): 440-445.
5. Джураев, Воҳиджон Муҳаммедович. "ШАХСДАГИ ДА'ВОГАРЛИК ДАРАЖАСИ ВА ЎЗ-ЎЗИНИ БАҲОЛАШНИНГ ИЖТИМОИЙ ПСИХОЛОГИК ТОМОНЛАРИ: Жураев Воҳиджон Муҳаммедович Қўқон давлат педагогика институти Жисмоний маданият методикаси кафедраси мустақил тадқиқотчиси." Образование и инновационные исследования международный научно-методический журнал 6 (2023): 322-324.
6. Madina, Ahmadjonova, Usmonova Zebo, and Xudoynazarova Gullola. "Harakatli o'yin orqali boshlang'ich sinf o'quvchilarida harakat sifatlarini takomillashtirish." Ta'limning zamonaviy transformatsiyasi 1.2 (2023): 618-622.
7. Mirxojidinovna, Xudaynazarova Gullola. "JISMONIY TARBIYA DARSLARINI PEDAGOGIK TA'LIM INNOVATSION KLASTERI ASOSIDA O'QITISH METODIKASI (Umumiy o'rta ta'lim maktablari misolida)." Proceedings of International Conference on Scientific Research in Natural and Social Sciences. Vol. 2. No. 11. 2023.
8. Ravshan ogli, Tolibjonov Sardorbek. "HARAKATLI O'YIN ORQALI BOSHLANG'ICH SINFI O'QUVCHILARIDA HARAKAT SIFATLARINI RIVOJLANTIRISH." Journal of new century innovations 38.2 (2023): 138-141.
9. Ravshan o'g'li, Tolibjonov Sardorbek, and Xudoynazarova Gullola Mirxojidinovna. "HARAKATLI O'YINLAR HAMDA ULARNI TASHKIL QILISH." ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ 23.5 (2023): 24-27.
10. Ravshan o'g'li, Tolibjonov Sardorbek, and Xudoynazarova Gullola Mirxojidinovna. "BASKETBOL O'YINI TARIXI HAMDA O'YIN TAKTIKASI." ОБРАЗОВАНИЕ НАУКА И ИННОВАЦИОННЫЕ ИДЕИ В МИРЕ 23.5 (2023): 28-32.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

11. Mirxojidinovna, Xudoynazarova Gullola, Axmadjonov Abduraxmon, and Tolibjonov Sardorbek Ravshan oqli. "PHYSICAL EDUCATION CLASSES AND THEIR TEACHING PRINSPI." Galaxy International Interdisciplinary Research Journal 11.5 (2023): 604-607.

12. Шокиров Ш. Ф., Нажмиддинов А.И. (2023). Техничко-тактические приемы защиты и нападения в игре в настольный теннис. International scientific conference" innovative trends in science, practice and education 2(9), 41-47

13. Шодиев, Э., Ирматов, Ш., & Якубжонова, Ф. (2021). Jismoniy tarbiya darslarida pedagogik texnologiyalardan foydalanish. Общество и инновации, 2(2/S), 683-687.

14. G'ayratovich, 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.