

VOLEYBOL O'YIN TAKTIKASIGA O'RGATUVCHI NA'MUNAVIY MASHQLAR

A.Saruhanov - QDPI o'qituvchi

Аннотация

O'yin malakalari texnikasiga o'rgatishda shu malakalarni (to'p qabul qilish va uzatish, to'p kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish)muayyan taktik maqsadda amalga oshirilishiga urg'u berilishi lozim.

O'yin taktikasiga o'rgatish jarayoni ham o'yin texnikasini o'zlashtirishda qo'llaniladigan uslublar, vositalar (texnik va taktik mashqlar ustunligida), bosqichlar va pedagogik prinsplar asosida amalga oshiriladi.

Kalit so'zlar: o'yin malakalari texnikasiga o'rgatish, texnik va taktik mashqlar, bosqichlar va pedagogik prinsplar, uslublar, vositalar, taktik harakatlarga o'rgatish.

Аннотация

При обучении технике игровых умений акцент должен быть сделан на то, чтобы эти умения (прием и передача мяча, ввод мяча, удар, блокирование)реализовывались с определенной тактической целью. Процесс обучения игровой тактике осуществляется также на основе приемов, средств (при преобладании технико-тактических упражнений), этапов и педагогических принципов, применяемых при овладении игровой техникой.

Ключевые слова: обучение приемам игровых умений, технико-тактическим упражнениям, этапам и педагогическим принципам, приемам, средствам, тактике обучение движениям.

O'yin malakalari texnikasiga o'rgatishda shu malakalarni (to'p qabul qilish va uzatish, to'p kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish)muayyan taktik maqsadda amalga oshirilishiga urg'u berilishi lozim.

O'yin taktikasiga o'rgatish jarayoni ham o'yin texnikasini o'zlashtirishda qo'llaniladigan uslublar, vositalar (texnik va taktik mashqlar ustunligida), bosqichlar va pedagogik prinsplar asosida amalga oshiriladi.

Нужно да қўлланиладиган якка тактик ҳаракатларга о'ргатish.

То'п узатish. Таййорлов машқлари:

1. Ko'rsatmaga (signalga) binoan: harakatlanish vaqtida turli usullarda tezlanishlar: tezlanishlar davomida turli usulda (sakrab, xatlab, sirpanib va

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

hakoza)to'xtash; harkatlanish turini o'zgartirish; harakatlanish va tezlanish yo'nalishini o'zgartirish; harkatlanish tezligini o'zgartirish.

2. Shu mashqlar (harakatlanish va tezlanishlar)ni turli usullarda to'ldirma to'pni olib olish va otish (uzatish) bilan bajarish; ko'rsatma (signal) bo'yicha to'p uzatish yo'nalishini tanlash.

3. To'ldirma to'pni o'z ustiga tashlab, o'z sheriklari harakatlarini kuzatish; sheriklarini hatti-harakatiga qarab, to'pni o'z ustiga yoki sherigiga tashlash balandligini, yo'nalishini va tezligini o'zgartirish; bo'sh joyga yoki kutilmaganda sherigiga to'pni tashlash.

Taktikaga oid mashqlar. Bunday mashqlarning mohiyati shundan iboratki, shug'ullanuvchilarga taktik harakat usulini tanlash va uni samaradorligini baholash sharoiti yaratiladi.

1. O'yinchi 6 (5,1) zonada joylashadi, uning sheriklari (xujumchilar) 4,2 zonalarda, bog'lovchi (to'p uzatib beruvchi) 3 zonada joylashadilar. Raqib o'yinchi qarshi maydondan, to'r ustidan o'zi tashlagan to'pni ikki qo'l bilan uzatib, tayanch xolatdan yoki sakrab zarba bilan 6 zonaga yo'llaydi. To'pni balad yoki past kelishiga qarab, 6 zonadagi o'yinchi 4 yoki 2 zonaga birdaniga zarbaga to'p uzatadi yoki 3 zonada turgan bog'lovchi o'yinchiga uzatadi. Qarshi maydondan yo'llaniladigan to'pni baland-pastligi, tezligi yoki sekinligi oldindan ma'lum bo'lmaydi.

Aynan shu mashq orqada 6 zonada joylashgan o'yinchini 5 va 1 zonalarda joylashgan xolatda bajariladi.

2. Qayd etilgan mashqlar qarshi maydonda joylashgan 2 ta to'siq qo'yuvchi o'yinchilar ishtirokida bajariladi.

3. Aynan shu mashqlar 3 ta to'siq qo'yuvchi o'yinchilar ishtirokida bajariladi.

4. "Birinchi" to'pni uzatuvchi o'yinga 6,5,1 zonalarda joylashadi. Qarshi maydondan to'p turli tezlikda, balandlikda va yo'nalishda favqulotda uzatiladi. Bog'lovchi o'yinchi navbatma-navbat 1,6,5 zonalardan to'p oldidagi zonalarga (2,3,4) chiqadi. 6,5,1 zonalarda (galma-gal) o'yinchi "birinchi" to'pni bog'lovchi o'yiniga aniq va sifatli uzatadi.

To'p kiritish. Tayyorlov mashqlari.

1. Juftlikda: bir o'yinchiga gandbol to'pi, u ma'lum signalga binoan to'pni bir qo'l bilan pastdan (pastdan to'p kiritish), yuqoridan, yon tomon bilan sherigiga uzatadi. Shu mashq orqa chiziqdan to'r ustidan to'p kiritish asosida bajariladi.

2. Shu mashq turli zonalarga to'p kiritish asosida ijro etiladi.

3. To'p orqa chiziq atrofida osilgan holatda joylashtiriladi. To'p to'rga nisbatan to'g'ri turib va yonlama turib, xayolan turli zonalarga uriladi (kiiritladi).

Taktikaga oid mashqlar. Taktikaga oid mashqlarning asosiy maqsadi – raqibni taktik rejasini “buzish”, to‘p qabul qilishni qiyinlashtirish va ochko olish niyatida voleybolchini to‘p kiritish usullari, tezligi va yo‘nalishini tanlashga o‘rgatishdan iborat.

To‘p kirituvchi voleybolchi orqa chiziq ortida joylashadi, qarshi maydonchada 6 o‘yinchi joylashadi. To‘p kirituvchi turli zonalarga turli usullarda navbatma-navbat to‘p kiritadi. Qarshi maydonchada joylashgan qaysi bir o‘yinchi qo‘lini ko‘tarsa shu o‘yinchiga to‘p uriladi (kiritiladi): ikki o‘yinchi o‘rtasiga to‘p kiritiladi; bir gal maydonni oldi qismiga, bir gal maydonni oldi qismiga, bir gal orqa qismiga to‘p kiritiladi; bog‘lovchiga to‘p kiritiladi; asosiy xujumchiga to‘p kiritiladi; endi o‘yinchi almashtirgan o‘yinchiga to‘p kiritiladi va h.

Hujum zarbalari. Tayyorlov mashqlari.

1. 1 kg.li to‘ldirma to‘pni qo‘lda ushlagan holda signal bo‘yicha yuqoriga sakrash va qo‘ldagi to‘pni boshni orqasidan oldinga-pastga va oldinga-yuqoriga keskin uloqtirish.

2. Shu mashq, faqat to‘r ustidan.

3. Shu mashq, faqat yugurib kelib, to‘g‘ri yo‘nalishda va gavdani burib, to‘pni to‘r ustidan tashlash.

Taktikaga oid mashqlar. 1 ta harakatlanmaydigan to‘siq qarshiligida to‘pni to‘siqqa tekizmasdan zarba berish; to‘siq yonidan to‘pni chalg‘itib tashlash; to‘siq ustidan chalg‘itib tashlash; sakrash elementini taqlid qilib (oyoqni yerdan uzmasdan), ikkinchi marta depsinib, sakrab zarba berish.

Xujumda ijro etiladigan guruhli taktik harakatlarga o‘rgatish.

“Birinci” to‘p uzatishda qo‘llaniladigan tayyorlov mashqlari.

1. Shug‘ullanuvchilar 4,3,2 zonalarda xujum chizig‘i bo‘ylab joylashadilar. 4 zonada turgan o‘yinchi qo‘lida to‘ldirma to‘p bo‘ladi, u o‘z ustiga to‘pni irg‘itadi. Shu vaqtda uning qolgan ikki sherigidan biri to‘r oldiga chiqadi.

4 zonadagi o‘yinchi o‘z ustiga: irg‘itgan to‘pni ilib olgandan so‘ng, to‘pni to‘r oldiga chiqqan o‘yinchiga tashlaydi.

2. 1 ta o‘yinchi orqa zonada to‘pni qabul qilish joyida, uchasi – 4,3,2 zonalarda joylashadi. Qarshi maydonchada turgan o‘yinchi to‘ldirma to‘pni to‘r ustidan qarama-qarshi tomonga tashlaydi. Shu vaqtda to‘r oldida turgan uch o‘yinchidan biri to‘pga chiqadi. To‘pni ilib olgandan so‘ng, uni to‘r ustidan yana qaytaradi.

3. Shu mashq, faqat voleybol to‘pi bilan ijro etiladi.

Taktikaga oid mashqlar. Mashqlarning asosiy yo‘nalishi – o‘yin vaziyatiga mos holda harakat usulini tanlashdan iborat. Masalan, to‘pni qabul qilishda

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

o'yinchilarning o'zaro harakatini to'rt oldiga orqa chiziqdan chiquvchi o'yinchi harkati bilan bog'lab yuqorida qayd etilgan mashqlarni bajarish.

“Ikkinchi” to'pni uzatishda. Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar. Bunday mashqlar to'ldirma to'p (uloqtirish va ilib olish) yoki voleybol to'pi (o'z ustiga irg'itganidan so'ng to'pni uzatish)dan foydalangan holda bajariladi.

Ushbu mashqlarni texnikaga oid mashqlardan farqi shuki, bunda ijro etiladigan mashqlar turli o'yin vaziyatlariga binoan joy tanlash va harakat usulini tanlash bilan bog'liqligidir. Taktik vazifalar asta-sekin murakkablashtirilib boriladi. Oldingi va orqa chiziq o'yinchilarining o'zaro harakati asosida taktik vazifalar hal etiladi.

Taktik mashqlar to'siqsiz va to'siqlar ishtirokida bajariladi.

“Birinchi” va “ikkinchi” to'p uzatish elementlarini birga qo'shgan holda taktik mashqlarni qo'llashda ham tayyorlov, yondoshtiruvchi, texnika va taktikaga oid mashqlardan foydalaniladi.

Hujumda qo'llaniladigan guruhli taktik mashqlar to'siqlar ishtirokida o'zlashtiriladi. Bunda favqulotda ro'y beradigan turli o'yin vaziyatlari yaratiladi. Taktik mashqlar turli signallar (tovush, qarsak, ko'rsatma, buyruq, ishora) asosida amalga oshiriladi.

ADABIYOTLAR

1. Умарова, З., Рахматуллаев, И., & Атаджанов, А. (2023). В системе высшего образования инновационные технологии. *Theoretical aspects in the formation of pedagogical sciences*, 2(22), 11-16.

2. Умарова, З.У., и Кызы Юлдашалиева, Новая Зеландия (ноябрь 2023 г.). Инновационные технологии, обеспечивающие знания студентов в системе высшего образования. В международной научной конференции «инновационные направления в науке, практике и образовании» (т. 2, № 9, стр. 68-73).

3. Umarova, Z. U., & Umarov, A. A. (2021). Scientific and Methodological Fundamentals of Formation of Basic Elements in Wrestlers (Uzbek Kurash). *International Journal on Economics, Finance and Sustainable Development*, 3(3), 149-155.

4. Urinbayevna, U. Z. (2022). Issues of improving sports training. *International journal of social science & interdisciplinary research issn: 2277-3630 Impact factor: 7.429*, 11(09), 167-168.

5. Akramjonovich, Y. I. (2024). Zamonaviy basketbolda ikki qo'lda ko'krakdan to'p uzatish texnikasini o'rgatish uslubiyoti. *International journal of science and technology*, 837-840.

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

6. Yakubjonov, I. A., & Yakubjonova, F. I. (2024). Barqaror rivojlanish maqsadlariga erishishda sportning o‘rni. The role of science and innovation in the modern world, 3(2), 100-106.
7. Yakubjonov, I. A., & Yakubjonova, F. I. (2024). Inson aqliy qobiliyatini jismoniy mashqlar orqali rivojlantirish. Экономика и социум, (2-1 (117)), 812-818.
8. Yakubjonov, I., Azizov, M., & Yakubjonova, F. (2022). Development of physical training and sports in the formation of a healthy young generation. Educational Research in Universal Sciences, 1, 170-173.
9. Якубжонова, Ф. И., & кизи 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).
10. Якубжонова, Ф., & Иномжонова, Д. (2023). Физические и психологические качества у волейболистов. Models and methods in modern science, 2(12), 129-134.
11. Usmonovich, A. U., Yakubjonova, F. I., & Mo‘yidinov, S. M. (2022, November). Jismoniy tarbiya o‘qituvchilarining pedagogik mahorati oshirish omillari. In International scientific and practical conference " the time of scientific progress" (Vol. 1, No. 3, pp. 56-61).
12. Akramjonovich, Y. I., & Ismailovna, Y. F. (2022). Pedagogical Conditions That Ensure The Successful Development Of Physical Fitness Of Modern Youth. Journal of Positive School Psychology, 6(10), 4495-4499.
13. 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
- 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.