

VOLEYBOLCHILARNING TAKTIK TAYYORGARLIGI VAZIFALARI

O'rinboyev Qudratullo Nematullayevich

Fakultetlaro jismoniy madaniyat va
sport kafedrasida o'qituvchisi

ANNOTATSIYA

Texnikani mukammal egallash texnika va taktika bo'yicha mashqlarni, shuningdek, o'quv-tarbiyaviy o'yinlarni katta samaradorlik bilan bajarish imkonini beradi, bu esa ishtirokchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirishga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Kalit so'zlar: voleybol, taktik harakatlar, jismoniy tayyorgarlik, aqliy tayyorgarlik, psixik tayyorgarlik, reaksiya tezligi va oriyentatsiya, topqirlik.

АННОТАЦИЯ

Овладение техникой позволяет с большой эффективностью выполнять упражнения на технику и тактику, а также развивающие игры, что положительно сказывается на повышении уровня физической подготовленности участников.

Ключевые слова: волейбол, тактические движения, физическая подготовка, умственная подготовка, умственная подготовка, скорость реакции и ориентировка, сообразительность.

ABSTRACT

Mastering the technique allows you to perform exercises on technique and tactics with great efficiency, as well as developing games, which has a positive effect on increasing the level of physical fitness of the participants.

Keywords: volleyball, tactical movements, physical training, mental training, mental training, reaction speed and orientation, intelligence.

KIRISH

Voleybolda taktika – bu musobaqani muayyan individual, guruh va jamoaviy harakatlar yordamida tashkil etishdir. Shu bilan birga, voleybolchilarning barcha harakatlari ikkita asosiy toifaga bo'linadi: himoyadagi va hujumdagi taktik harakatlar.

Taktikaga o'rgatish, shuningdek, to'liq ma'lum darajadagi texnik tayyorgarlik bilan bog'liq. Har qanday taktik harakat faqat texnik usullarni yetarlicha yaxshi o'zlashtirgan holda muvaffaqiyatli amalga oshirilishi mumkin. Voleybolchilarning texnikaviy tayyorgarligi qanchalik xilma-xil bo'lsa, ularning taktik imkoniyatlari shunchalik ko'p bo'ladi.

Taktik harakatlarga tayyorgarlik yosh voleybolchilar bilan ishlashda ortda qolayotgan yoʻnalishlardan biridir. Taktika texnika va jismoniy tayyorgarlik bilan bogʻliq. Harakatning texnik usullarini kuchli egallashi va maxsus jismoniy sifatlarning yuqori darajada rivojlanishi taktik harakatlarda muvaffaqiyatli tayyorgarlikni belgilaydi.

Yosh voleybolchilarning taktik tayyorgarligi oʻquvchilarning yakka tartibda va boshqa oʻyinchilar bilan hamkorlikda dastlab toʻpsiz, soʻngra toʻldirilgan (voleybol, tennis va hokazo) toʻp bilan va nihoyat, oʻyinchilar bilan hamkorlikda harakat qilishlari shart boʻlgan sharoitlarning bosqichma-bosqich murakkablashuvidir.

MUHOKAMA VA NATIJALAR

Taktik koʻnikmalarni shakllantirish voleybolni oʻrgatishning dastlabki bosqichlaridan – reaksiya tezligi va oriyentatsiya, topqirlik, shuningdek, oʻyin faoliyatiga xos koʻnikmalarni rivojlantirishdan boshlanadi. Bunga toʻgʻri qaror qabul qilish va uni tezda amalga oshirish qobiliyati, sheriklar bilan oʻzaro munosabatda boʻlish qobiliyati, oʻyinni kuzatish va kuzatishlar asosida darhol javob berish qobiliyati va boshqalar kiradi.

Oʻqitish taktikasi oʻrganish texnikasi bilan birga keladi. Bu nafaqat texnikani oʻrgatishda ishtirokchilarga uning oʻyindagi taktik maqsadi haqida maʼlumot berilishida namoyon boʻladi. Taktika va texnika oʻrtasidagi uzviy bogʻliqlik shundan dalolat beradiki, allaqachon maxsus (tayyorgarlik va kirish) mashqlarni bajarish jarayonida oʻrganilayotgan texnika bilan bogʻliq taktik koʻnikmalar tinglovchilarda shakllanadi. Texnik mashqlar davomida ularni amalga oshirish uchun maʼlum sharoitlar yaratilgan hollarda taktik koʻnikmalarni shakllantirish jarayoni sezilarli darajada yaxshilanadi. Bunday shartlar uchun xarakterli jihat shundaki, toʻpning uchish yoʻnalishi va mashqlarda qatnashuvchilarning harakat xarakteri maʼlum darajada toʻpning uchish yoʻnalishiga va voleybol oʻyinidagi oʻyinchilarning harakatiga mos keladi. Taktik koʻnikmalarni shakllantirish taktik mashqlarda, oʻquv oʻyinlarida va voleybol musobaqalarida toʻliq namoyon boʻladi.

Birinchi bosqich. Muvaffaqiyatli taktik harakatlar asosini tashkil etuvchi maʼlum jismoniy, aqliy va psixik fazilatlar(reaksiya va orientatsiya tezligi, javob tezligi va bir harakatdan ikkinchisiga oʻtish, tezkor aql, kuzatuvchanlik)ni tarbiyalanuvchilarda rivojlantirish.

Ikkinchi bosqich. Oʻyin texnikasi bilan shugʻullanuvchilarni oʻrgatish jarayonida taktik koʻnikmalarni shakllantirish. Bunga ikki yoʻl bilan erishiladi. Birinchidan, texnikani oʻzlashtirganidek, u taktik harakatlar muvaffaqiyatini

belgilaydigan fazilatlar bilan “bog‘lanadi”. Masalan, texnikani bajarayotganda, tinglovchilar sherikning (yorug‘lik taxtasi) harakatlarini kuzatib boradilar: shartli signallarning xususiyatiga qarab, u yoki bu vazifani bajarish kerak. Ikkinchidan, texnikani takomillashtirish bosqichida taktik ko‘nikmalarni shakllantirishga yordam beradigan murakkabliklar tizimi qo‘llaniladi. Masalan, voleybolda aniqlik uchun xizmat qilish. Shu asosda xizmat ko‘rsatishda individual taktik harakatlar oson o‘zlashtiriladi: texnikani yaxshi bilmaydigan o‘yinchiga, almashtirish vaqtida o‘yinga kirgan o‘yinchiga, orqa chiziqdan to‘rga o‘tish va h.k.

Sport o‘yinlarida jismoniy tayyorgarlikni aniqlash uchun testlar haqida gapirganda, shuni ta’kidlash kerakki, ularning aksariyati harakat tezligi, vizual ogohlantirishlarga javob berish tezligi, epchillik, sakrash qobiliyati kabi vosita fazilatlar va sport va texnik ko‘rsatkichlarning namoyon bo‘lishi bilan bog‘liq. va texnikani samarali joriy etish [1].

Uchinchi bosqich. Haqiqiy taktik harakatlarni o‘rganish: hujum va himoyada individual, guruh va jamoaviy. Bu yerda birinchi o‘rinda taktik mashqlar, o‘yin mashqlari va mashg‘ulot ikki tomonlama o‘yin orqali amalga oshiriladi. Ikki tomonlama o‘yin asta-sekin kiritiladi, undan oldin tayyorgarlik va ochiq o‘yinlar, estafeta poygalari o‘tkaziladi.

To‘rtinchi bosqich. Taktik harakatlarni o‘yin raqobat faoliyatiga integratsiya qilish. Buning uchun maxsus topshiriqlar o‘quv ikki tomonlama o‘yinda va nazorat o‘yinlarida va kalendar o‘yinlarida (musobaqalarda) sozlashlardan foydalaniladi.

Himoya o‘yining muammoli masalalari talabalar e’tiboriga havola etilishi kerak, ular sinfda ongli va izchil o‘rganilishi kerak:

1. Voleybolda o‘yin pozitsiyasining qiymati.
2. O‘yinchining to‘pga qarab harakat qilish usuli.
3. Yuqoridan to‘pni ikki qo‘l bilan qabul qilish.
4. Ikki qo‘l bilan pastdan to‘pni qabul qilish.
5. Himoyada bir qo‘l bilan to‘pni qabul qilish.
6. Bloklash [2, 18].

XULOSA

Shunday qilib, taktik ko‘nikmalarni shakllantirish tayyorgarlik va yetakchi mashqlardan boshlanadi, texnik mashqlarda davom etadi, taktik mashqlarda, mashg‘ulotlarda, nazorat o‘yinlarida va musobaqalarda eng yuqori ifodaga erishadi. Zamonaviy jamoaviy sportda yuqori tezlikdagi o‘yinning rivojlanishi va taktik kombinatsiyalarning murakkablashuvi aniq tendensiyaga ega. Shu sababli, sportchini

o'yinchilarning (o'zining va raqibining) maydondagi joylashishini, to'p (shayba) parvozining pozitsiyasi va yo'nalishini baholashga, sheriklar, raqiblarning harakatlarini bashorat qilish, mavjud vaziyatni tezda tahlil qilish va eng maqsadga muvofiq harakatni tanlab, uni samarali bajarish va niyatni amalga oshirishga o'rgatish ayniqsa muhimdir.

REFERENCES

1. Бубэ Х., Фэк Г., Штюблер Х., Трогш Ф. Тесты в спортивной практике. – М., 1968 (перевод с немецк.).
2. Никулин В.Т. Волейбол. Тактика, техника и правила игры. – Орёл: ОГУ имени И.С. Тургенева, 2017.