



WAYS TO IMPROVE THE TECHNICAL AND TACTICAL TRAINING OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS (ON THE EXAMPLE OF BOYS)

Akmal Quvondiqov¹

Amalov Golibjon Alisherivich²

Jizzakh State Pedagogical Institute

KEYWORDS

young volleyball players,
preparation, game tactics,
tactics,
techniques,
methods,
training process,
planning

ABSTRACT

The article explores ways to improve the technical and tactical training of young volleyball players in secondary school, planning and organizing the process of initial training.

2181-2675/© 2022 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: 10.5281/zenodo.6630935

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

¹ Teacher of Jizzakh State Pedagogical Institute, Jizzakh, UZB

² Master of Jizzakh State Pedagogical Institute, Jizzakh, UZB

YOSH VOLEYBOLCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI OSHIRISH USULLARI (O'G'IL BOLALAR MISOLIDA)

KALIT SO'ZLAR:

yosh voleybolchilar,
tayyorgarlik,
o'yin taktikasi,
taktika,
texnika,
usullar,
o'rgatish jarayoni,
rejalashtirish

ANNOTATSIYA

Maqolada umumta'lim maktab o'quvchilari yoshli voleybolchilarning texniktaktik tayyorgarligini oshirish usullari, dastlabki o'rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilish dastlabki o'rgatish jarayonida o'tkaziladigan mashg'ulotlar yuklamalari shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy, funksional imkoniyatlariga qarab me'yorlanishi, qo'llanilishi imkoniyatlari va samaradorlik jihatlari o'rganilgan.

Sport amaliyotida dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport trenirovkasining fundamental bosqichi bo'lib, ushbu bosqichda o'rgatish uslublari va vositalaridan to'g'ri foydalanish keyingi bosqichlarda sport mahoratini samarali shakllanishiga imkon yaratadi.

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 prinsiplar asosida amalga oshiriladi.

Dastlabki o'rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetik hamda biopsixologik xususiyatlari e'tiborga olinishi zarur. Boshqacha qilib aytganda, dastlabki o'rgatish jarayonida o'tkaziladigan mashg'ulotlar yuklamalari shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab me'yorlanishi va qo'llanilishi lozim.

Ma'lumki, harakat (yuklama) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to'garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug'ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki ozgina yuqori bo'lishi lozim. Chunki biologiya fanida azaldan o'z isbotini topgan qonuniyatlarga ko'ra, ontogenetik taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning (nagruzka) yalpi ta'sir «kuchi» organizmning funksional imkoniyatlaridan doimo yuqori bo'lsa, shu organizmda (organlar, mushaklar, tomirlar, hujayralar, to'qimalar, yurak, o'pka, taloq, jigar va h.k.) zo'riqish yoki tez toliqish alomatlari paydo bo'ladi.

Bunday salbiy «izlar» odamning, ayniqsa bolaning odatiy funksional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatni tushiradi, uyquni buzadi, pirovardida ish qobiliyatini susaytiradi va uni to'liq tiklanishiga to'sqinlik qiladi. Agar shunday yuklamalar ustunligi bola faoliyatida surunkali qaytarilib tursa, organizmning nafaqat normal o'sishiga ta'sir etishi mumkin, balki ushbu yuklamalar ustunligi turli funksional «obekt»larda lokal yoki global patologik asoratlar paydo bo'lishiga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Aksincha, kundalik yoki yalpi

mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddati funksional imkoniyatdan past bo'lsa, jismoniy sifatlarning shakllanishi susayadi, ish qobiliyati kuchaymaydi. Binobarin, kundalik yoki yalpi yuklamalar, shu jumladan jismoniy tarbiya darslari va trenirovka mashg'ulotlariga oid yuklamalarni bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab «to'liqsimon» prinsipda oshira borish darkor. Demak, bolalar sportiga oid mashg'ulotlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir.

Shunday ekan, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar (jismoniy tarbiya darsi, trenirovka mashg'uloti, sport musobaqalari) mazmunini maqsadli rejalashtirish va boshqarish har bir mutaxassis (o'qituvchi, murabbiy, tashkilotchi, uslubchi, yo'riqchi) va rahbar shaxsga katta mas'uliyat yuklashi, ular jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va sport masalalariga oid bilimlarni o'zlashtirishlari, muvofiq kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni puxta egallashlari zarurligi isbot talab qilmaydi.

Alohida e'tibor qaratish muhimki, bolalar sportini samarali tashkil qilish, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida shug'ullanuvchilar sog'ligi va ularning sport mahoratini shakllantira borish ustuvor jihatdan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga bog'liqdir.

Jismoniy tayyorgarlik va uning salohiyatini ifoda etuvchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi sifatlarning ilmiy obekt sifatida azaldan ko'pdan-ko'p tadqiqotchi olimlar diqqatini jalb qilib kelgan. Ularning tadqiqotlarida jismoniy sifatlarning mohiyati, mazmuni, ularni jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa jarayonlardagi ahamiyati va rivojlantirish muammolari atroflicha yoritilgan.

Ushbu muammolarni turli yoshdagi o'quvchi yoshlar va bolalar sporti misolida o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar natijalari ham talaygina ilmiy nashrlarda o'z ifodasini topgan.

Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport turlari nazariyasi va uslubiyati bo'yicha nashr etilgan darslik hamda qo'llanmalarda jismoniy tayyorgarlik tushunchasi – bu muayyan kasbiy faoliyat yoki sport turida ma'lum jarayon samaradorligini belgilab berish darajasida shakllangan tayyorgarlik–ish qobiliyati, harakat sifatlari, malakalari va ko'nikmalarining integral ifodasini anglatadi.

Sport amaliyotida (kasbiy amaliyotda ham) jismoniy tayyorgarlik, odatda, ikki bir-biriga chambarchas bog'liq bo'lgan – umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlariga bo'linadi.

Hayot davomida inson sog'ligi, uning aqliy va jismoniy faolligi, ko'p yillik sport trenirovkasi davomida sport mahoratining shakllana borishi ustuvor jihatdan shu ikki tayyorgarlik turlari mazmuni va darajasi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida qo'yiladigan asosiy maqsad – sog'liqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishish avvalambor yoshlikdan boshlab umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhimligiga e'tibor qaratadi. Aksariyat olimlarning ta'kidlashicha, muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkazib boriladigan hamda hajm, shiddat va mazmun jihatdan to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar bolalar va

o'smirlar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatar ekan. Lekin, umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar salbiy oqibatlarga olib kelishi kuzatilgan. Binobarin, dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy va texnik-taktik mashqlar nisbatini to'g'ri rejalashtirish bolalar sport mahoratini samarali shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

O'rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo'lib, murabbiy-o'qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo'lsa-da, harakatni (o'yin malakasini) ijro etish texnikasiga o'rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog'liqdir: bolaning faolligi, mashg'ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqishi, harakat «boyli», tajribasi va hokazo.

Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga ham bog'liqdir.

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 orqa qismiga to'p kiritiladi; bog'lovchiga to'p kiritiladi; asosiy hujumchiga to'p kiritiladi; endi o'yinchi almashtirgan o'yinchiga to'p kiritiladi va h.k.

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 favqulodda ro'y beradigan turli o'yin vaziyatlari yaratiladi. Taktik mashqlar turli signallar (tovush, qarsak, ko'rsatma, buyruq, ishora) asosida amalga oshiriladi.

Xulosa, yuqorida keltirilgan ma'lumot va o'rgatish jarayonida e'tiborga olinadigan omillar ma'lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv hujjatlaridan joy olishi kerak. Bundan tashqari, bolaning ichki «sirli» imkoniyatlarini hamda mavjud omillarni aniqlash tanlov dasturi va mashqlari yordamida amalga oshirilishi zarur. Olingan natijalar o'rgatish uslublarini, bosqichlarini va texnologiyasini qo'llashda tayanch omil bo'lib xizmat qilishi kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Абдурасулова Г.Б., Ким Yeур Жунг. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренеров в спортивной педагогике // Ж. Фан спортга, 2008.
2. Айрапетьянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Роль симметричного развития право- и левосторонней моторики в спорте. // Учебно-методическое пособие. Германия, ЛАП ЛАМБЕРТ Асадемис Публишинг. 2015.
3. Айрапетьянц Л.Р., Назарова Г.О. Компетентность тренерских кадров как предмет научного исследования // Ж. Фан спортга, 2014 г., № 2, с. 15-20.
4. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. Дарслик. Т., Фан ва технология, 2012.
5. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол. // Олий ўқув юртлари умумий курс талабалари учун ўқув қўлланма. Т.: 2009.
6. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А. Волейбол назарийаси ва услубияти. // Олий оқув юртлари усхун Дарслик. Т.: 2011.
7. Хасанов, А. Т. (2017). Физическая культура и спорт как важный аспект в формировании личности. Молодой ученый, (11), 527-529.
8. Хасанов, А. Т. (2017). Физическая культура-надежда нации. Молодой ученый, (12), 591-592.
9. Хасанов, А. Т. Молодой ученый, 2017. Физическая культура и спорт как важный аспект в формировании личности.
10. хасанов, анвар. (2022). ЗНАЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ИЗБЕГАНИЮ НЕУДАЧ В ДОСТИЖЕНИИ УСПЕХА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ: ЗНАЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ИЗБЕГАНИЮ НЕУДАЧ В ДОСТИЖЕНИИ УСПЕХА ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от [хттпс://псхеду.жспи.уз/индекс.пхп/псхеду/артисле/виюв/4861](http://псхеду.жспи.уз/индекс.пхп/псхеду/артисле/виюв/4861)
11. хасанов, анвар, & олимов, алисхер. (2022). БОЛАЛАРНИ ОИЛАДА СО?ЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ.: БОЛАЛАРНИ ОИЛАДА СО?ЛОМ ТУРМУШ ТАРЗИНИ ШАКЛЛАНТИРИШ УСУЛЛАРИ. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от [хттпс://псхеду.жспи.уз/индекс.пхп/псхеду/артисле/виюв/4864](http://псхеду.жспи.уз/индекс.пхп/псхеду/артисле/виюв/4864)
12. хасанов, анвар. (2022). ОПОРТУНИТИЕС ФОР ФОРМАТИОН ОФ ПРОФЕССИОНАЛ СУЛТУРЕ ИН ФУТУРЕ ПХЙСИСАЛ ЕДУСАТИОН ТЕАСХЕРС: ОПОРТУНИТИЕС ФОР ФОРМАТИОН ОФ ПРОФЕССИОНАЛ СУЛТУРЕ ИН ФУТУРЕ ПХЙСИСАЛ ЕДУСАТИОН ТЕАСХЕРС. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от [хттпс://псхеду.жспи.уз/индекс.пхп/псхеду/артисле/виюв/4870](http://псхеду.жспи.уз/индекс.пхп/псхеду/артисле/виюв/4870)
13. хасанов, анвар, & Олимов, А. (2022). WAЙС ТО ФОРМ А ХЕАЛТХЙ ЛИФЕСТЙЛЕ ФОР СХИЛДРЕН ИН ТХЕ ФАМИЛЙ.: WAЙС ТО ФОРМ А ХЕАЛТХЙ ЛИФЕСТЙЛЕ ФОР СХИЛДРЕН ИН ТХЕ ФАМИЛЙ. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от [хттпс://псхеду.жспи.уз/индекс.пхп/псхеду/артисле/виюв/4871](http://псхеду.жспи.уз/индекс.пхп/псхеду/артисле/виюв/4871)

14. хасанов, анвар. (2022). ЗНАЧЕНИЕ МЕТОДОВ ОБРАЗОВАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ФИЗИЧЕСКОМ ОБРАЗОВАНИИ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ: ЗНАЧЕНИЕ МЕТОДОВ ОБРАЗОВАНИЯ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В ФИЗИЧЕСКОМ ОБРАЗОВАНИИ В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ. Физическое воспитание, спорт и здоровье, 5(5). извлечено от [хттпс://псхеду.жспи.уз/индекс.пхп/псхеду/артисле/view/4530](https://псхеду.жспи.уз/индекс.пхп/псхеду/артисле/view/4530)
15. Хасанов, А., & Хасанова, Х. Ж. ?АРАКАТЛИ ЎЙИНЛАР ОР?АЛИ ЁШ АВЛОДНИ ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ.
16. ОЛИМОВ А. И. БЎЛАЖАК ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ЎЎҚИТУВЧИЛАРИНИНГ КАСБИЙ КОМПЕТЕНТЛИГИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА МАХСУС МОБИЛ ИЛОВАЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ ЗАРУРИЯТИ //Фан-Спортга. – 2019. – №. 3. – С. 37-41.
17. Утамуродова Г. Modern approaches and methods in improving the quality of education //Архив Научных Публикаций JSPI. – 2020.
18. Qoshmurodov B. A., Hasanov A. T., Ortiqboyev S. A. PROCEDURE ACTIVITIES OF PRIMARY SCHOOL STUDENTS IMPROVEMENT //Конференции. – 2020.
19. Олимов А. и др. WAYS TO FORM A HEALTHY LIFESTYLE FOR CHILDREN IN THE FAMILY.: WAYS TO FORM A HEALTHY LIFESTYLE FOR CHILDREN IN THE FAMILY //Физическое воспитание, спорт и здоровье. – 2021. – Т. 5. – №. 5.
20. Хасанов-преподаватель А. РОЛЬ ЦЕННОСТЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ О. Бахромов–старший преподаватель кафедры методики преподавания видов спорта.
21. Бахромов О. Т., Хасанов А. Т. Влияние мотивации на формирование личностных качеств //новые педагогические исследования. – 2020. – С. 110-114.
22. Хасанов А. Т. Физическая культура-надежда нации //Молодой ученый. – 2017. – №. 12. – С. 591-592.
23. Bahromov O. T. The problem of motivation and the meaning of the concept "motiv" //Galaxy International Interdisciplinary Research Journal. – 2022. – Т. 10. – №. 1. – С. 546-549.
24. Хасанов А. Т. Физическая культура и спорт как важный аспект в формировании личности //Молодой ученый. – 2017. – №. 11. – С. 527-529.