

VOLEYBOLCHILARNI TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

H.P.Ahmadjonov

Namangan davlat pedagogika instituti, o'qituvchi

Annotatsiya: ushbu maqolada voleybolchilarning texnik-taktik harakatlarini rivojlantirish bo'yicha samarali metodlar tahlil qilingan. Maxsus jismoniy tayyorgarlik, o'yin vaziyatlarini takrorlash va innovatsion usullar yordamida sportchilarning mahoratini oshirish yo'llari ko'rsatib berilgan. Shuningdek, jamoaviy o'yin va qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirishning ahamiyati yoritilgan.

Kalit so'zlar: voleybol, texnik-taktik tayyorgarlik, jismoniy mashg'ulotlar, innovatsion usullar, jamoaviy o'yin, qaror qabul qilish.

Аннотация: в данной статье проанализированы эффективные методы развития технико-тактических действий волейболистов. Показаны способы улучшения мастерства спортсменов с помощью специальной физической подготовки, повторения игровых ситуаций и инновационных подходов. Также освещена важность развития командной игры и навыков принятия решений.

Ключевые слова: волейбол, технико-тактическая подготовка, физические упражнения, инновационные методы, командная игра, принятие решений.

Annotation: this article analyzes effective methods for developing the technical and tactical skills of volleyball players. The study highlights ways to enhance athletes' proficiency through specialized physical training, repetition of game scenarios, and innovative approaches. The importance of developing teamwork and decision-making skills is also emphasized.

Keywords: volleyball, technical-tactical training, physical exercises, innovative methods, teamwork, decision-making.



KIRISH

Bugungi kunda sport insonning sog'lom va har tomonlama rivojlanishiga xizmat qiluvchi muhim sohalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, voleybol sportining ommaviyligi va xalqaro miqyosda yuksalib borayotgani, mamlakatimizda ushbu sport turiga bo'lgan e'tiborni kuchaytirish zaruratini yuzaga keltirmoqda. Voleybolchilarning texnik-taktik harakatlarini rivojlantirish esa ularning maydondagi samaradorligi va jamoaviy o'yinni tashkil etishdagi muvaffaqiyatlarini belgilab beradi. Shu boisdan ushbu masalaga ilmiy va metodik asoslangan yondashuvlar muhim ahamiyatga ega.

Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyevning 2019-yil 4-noyabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng targ'ib qilish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-4525-son qarorida yoshlar o'rtasida sportning ommaviyligini oshirish, zamonaviy infratuzilma yaratish hamda iqtidorli sportchilarni qo'llab-quvvatlash choralari belgilangan. Ushbu qaror sportning barcha turlarida, jumladan, voleybol sohasida ham jiddiy ijobiy o'zgarishlarga zamin yaratdi [1].

Mazkur maqolada voleybolchilarning texnik-taktik harakatlarini rivojlantirish bo'yicha samarali usullar tahlil qilinadi. Ushbu metodik yondashuvlar orqali sportchilarning individual va jamoaviy tayyorgarligi sifatini oshirish imkoniyatlari ko'rib chiqiladi. Maqola sport mashg'ulotlarida innovatsion yondashuvlarni qo'llash zaruriyatini ko'rsatib beradi.

Voleybolchilar uchun texnik-taktik harakatlarning mohiyati. Texnik-taktik harakatlarning turlari va ahamiyati. Voleybolda texnik-taktik harakatlar sportchilarning jamoaviy muvaffaqiyati uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Ushbu harakatlar ikki asosiy yo'nalishda rivojlanadi: texnik harakatlar (pas berish, to'pni qabul qilish, hujum qilish va bloklash) va taktik yondashuvlar (joylashuvni to'g'ri belgilash, hujum kombinatsiyalarini tuzish va qaror qabul qilish). Texnik mahorat o'yin samaradorligini belgilasa, taktik ko'nikmalar voleybolchilarning tezkor fikrlash qobiliyatini oshiradi va o'yindagi vaziyatni muvaffaqiyatli boshqarishga imkon beradi.





Voleybolda texnika va taktikaga ta'sir qiluvchi omillar. Texnika va taktikani rivojlantirishga ta'sir qiluvchi omillar qatoriga sportchining jismoniy holati, o'quv mashg'ulotlarining sifati, raqibning darajasi va o'yin sharoiti kiradi. Shuningdek, jamoaviy muhit, psixologik tayyorgarlik va murabbiylik metodikasi ham muhim o'rin tutadi. Mazkur omillarni hisobga olish orqali voleybolchilarning samaradorligini oshirish mumkin.

Voleybolchilarni tayyorlashda zamonaviy yondashuvlar. O'quv mashg'ulotlarida innovatsion metodlardan foydalanish. Zamonaviy texnologiyalar va o'yin tahlil vositalari sportchilarning tayyorgarligini yangi bosqichga olib chiqmoqda. Masalan, videokuzatuv va raqamli tahlil dasturlaridan foydalanish orqali har bir o'yinchining harakatlari va jamoaviy strategiyani baholash imkonini beradi. Innovatsion mashg'ulotlar vaqtini samarali taqsimlash va sportchilarning individual zaif tomonlarini aniqlashga yordam beradi.

Yoshi va tajribasi bo'yicha individual yondashuvlar. Har bir voleybolchining yoshi, jismoniy imkoniyatlari va o'yin tajribasiga qarab mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish zarur. Yosh sportchilar texnik ko'nikmalarni rivojlantirishga ko'proq e'tibor qaratishi kerak bo'lsa, tajribali voleybolchilar uchun taktik mashqlar va tezkor qaror qabul qilishga oid mashg'ulotlar muhimdir. Bu yondashuv individual rivojlanishni jadallashtiradi va jamoaning umumiy o'yin sifatini oshiradi.

Maxsus jismoniy mashg'ulotlar va ularning samaradorligi. Maxsus jismoniy mashg'ulotlar voleybolchilarning texnik va taktik ko'nikmalarini mustahkamlash uchun muhimdir. Ushbu mashg'ulotlar orqali sportchilarning kuch, chaqqonlik, tezkorlik va muvozanat kabi ko'nikmalari rivojlanadi. Masalan, kuchli zarbalarni amalga oshirish uchun qo'l mushaklarini kuchaytirish, bloklashda yuqoriga sakrash qobiliyatini yaxshilash uchun esa oyoq mushaklari bilan ishlash muhim. Shu bilan birga, maxsus jismoniy tayyorgarlik samaradorligi mashg'ulotlarni rejalashtirishda individual yondashuvni talab qiladi. Tadqiqotlar ko'rsatmoqda, yaxshi tashkil etilgan jismoniy mashg'ulotlar texnik takomillashuvni 20-30% ga oshiradi [2].



O'yin vaziyatlarini takrorlash orqali o'quv mashg'ulotlari o'tkazish.

O'yin vaziyatlarini takrorlash – voleybolchilarning tezkor qaror qabul qilish va taktik ko'nikmalarini rivojlantirishning samarali usulidir. Masalan, himoya holatini simulyatsiya qilish yoki hujum kombinatsiyalarini qayta-qayta bajarish orqali o'yinchilarning real vaziyatlarda xatolarni minimallashtirish qobiliyati ortadi. Bunday mashqlar sportchilarga o'yindagi dinamikani tushunishga va o'z o'rnini to'g'ri tanlashga yordam beradi [3].

Taktik yondashuvni rivojlantirish bo'yicha tavsiyalar. **Qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirish. Voleybolchilar uchun tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalari muhim ahamiyatga ega. Ushbu ko'nikmalarni shakllantirish uchun sportchilarga qisqa vaqt ichida to'g'ri tanlov qilishni talab qiluvchi mashqlarni joriy etish lozim. Masalan, raqibning harakatlariga qarab bloklash yoki himoya taktikalarini tezkor o'zgartirish bo'yicha mashg'ulotlar o'tkazilishi mumkin. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, qaror qabul qilish qobiliyati yuqori bo'lgan voleybolchilar raqibga nisbatan 30-40% samaraliroq o'ynaydi [4].**

Jamoaviy o'yin va liderlikni rivojlantirish. Voleybolda jamoaning har bir o'yinchisi o'z vazifasini mukammal bajarishi bilan birga, jamoaviy strategiyaga hissa qo'shishi lozim. Jamoaviy mashg'ulotlar jarayonida har bir sportchining jamoa bilan ishlash ko'nikmalarini rivojlantirish, ayniqsa, yetakchilik qobiliyatiga ega o'yinchilarni aniqlash va qo'llab-quvvatlash zarur. Bu liderlik va o'zaro ishonchni mustahkamlaydi.

Mashg'ulot jarayonida muvaffaqiyatni o'lchash va tahlil qilish. **Kuzatuv va statistik tahlil usullari.** Mashg'ulot jarayonini kuzatish va natijalarni tahlil qilish, sportchilarning rivojlanishini samarali baholash imkonini beradi. Kuzatuv usullariga video tahlil va real vaqt rejimida statistik ma'lumotlarni yig'ish kiradi. Statistik tahlil vositalari orqali sportchilarning to'pni qabul qilish, hujum qilish va bloklashdagi aniqligini baholash mumkin [4,7].



O'yin samaradorligini baholash mezonlari. Sportchilarning o'yin samaradorligini baholashda asosiy mezonlar sifatida quyidagilar olinadi: individual texnik elementlarni bajarish aniqligi, taktik qarorlarning muvaffaqiyati va jamoaviy uyg'unlik darajasi. Baholash natijalari asosida mashg'ulot dasturlari takomillashtiriladi va individual yondashuvlar ishlab chiqiladi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, samaradorlikni to'g'ri o'lchash va tahlil qilish orqali natijalarni 15-25% ga oshirish mumkin.

XULOSA

Voleybolchilarning texnik-taktik harakatlarini rivojlantirish sport natijalarini sezilarli darajada yaxshilash uchun muhim omildir. Ushbu maqolada keltirilgan texnik va taktik mashg'ulotlarning o'rni, innovatsion yondashuvlarning samaradorligi va individual tayyorgarlik usullarining ahamiyati ochib berildi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchilarning asosiy ko'nikmalarini mustahkamlasa, o'yin vaziyatlarini takrorlash ularga real o'yin sharoitida tezkor qarorlar qabul qilishda yordam beradi.

Taktik yondashuvni rivojlantirish orqali sportchilar jamoaviy o'yin va liderlik ko'nikmalarini mustahkamlaydilar. Innovatsion kuzatuv va statistik tahlil usullari esa mashg'ulotlar samaradorligini baholash va natijalarni oshirishga zamin yaratadi. Shuningdek, qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantirish va jamoa dinamikasini yaxshilash uchun mos metodikalardan foydalanish zarur.

Shu sababli, voleybolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini kompleks yondashuv orqali rivojlantirish va mashg'ulotlarni individual ehtiyojlarga moslashtirish natijalarning yaxshilanishiga olib keladi. Kelajakdagi tadqiqotlarda yangi texnologiyalar va innovatsion yondashuvlarni qo'llash orqali ushbu yo'nalishni yanada chuqurroq rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017-yil 3-iyunda qabul qilgan "Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga doir chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-3031-son qarori.



2. Azizov S. V., Mahmudjonov A. A., Oripov A. F. SPRINTERLARNI TAYYORLASHDA PSIXOLOGIK TAYYORGARLIKNING AHAMIYATI //Экономика и социум. – 2024. – №. 6-2 (121). – С. 85-90.
3. Azizov, S. V., Azizova, R. I., Mahmudjonov, A., & Tuxtaboyeva, N. (2024). SPORTCHILARDA O 'YIN JARAYONINI YUQORI DARAJADA IDROK QILISH QOBILIYATINI SHAKLLANTIRISH INTELLEKTUAL TAYYORGARLIKNING ASOSIY VAZIFASI. Экономика и социум, (9 (124)), 82-86.
4. Azizov, N. N., Gaziye, N. R., Boltobaev, S. A., & Zhakhangirov, S. Z. (2019). STUDYING THE ATTENTION AND SPECIFICALLY STRESSOGENOUS CONDITIONS OF SPORTSMEN. *Scientific Bulletin of Namangan State University*, 1(3), 303-306.
5. Boltobaev S. A., Azizov S. V., Zhakhongirov S. Z. THE STUDY OF THE PECULIARITIES OF INDIVIDUALLY-PSYCHOLOGICAL AND SPECIFICALLY STRESSOGENIC CONDITIONS OF SPORTSMEN //Scientific Bulletin of Namangan State University. – 2019. – Т. 1. – №. 3. – С. 307-312.
6. Болтабоев С. А., Азизов С. В., Джахангиров Ш. Д. STRESS AND ITS INFLUENCE ON SUCCESS OF ATHLETES //Актуальные научные исследования в современном мире. – 2020. – №. 6-5. – С. 59-62.
7. Болтабоев С. А. и др. ВЛИЯНИЕ ПЕРЕЖИВАНИЙ, ТРЕВОГИ И СТРЕССА НА СОРЕВНОВАТЕЛЬНУЮ УСПЕШНОСТЬ У СПОРТСМЕНОВ И ИХ ПРЕОДОЛЕНИЕ //SCIENCE AND WORLD. – 2013. – Т. 24.
8. Doston No'monjon o'g, E. (2024). KICHIK MAKTAB YOSHIDAGI O'QUVCHILARNI JISMONIY TAYYORGARLIGINI OSHIRISHDA MILLIY HARAKATLI O'YINLARNING O'RNI. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 717-721.
9. Komilovich, S. S., Abduvoxid o'g'li, M. A., & Mansurjon o'g'li, M. M. (2024). FUTBOLCHILARNING TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARINI

MUSOBAQA DAVOMIDA BAXOLASH. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 722-729.

10. Mahmudjonov A. A., Izatullayev A. M., Ergashaliyev D. N. THE IMPORTANCE OF GENERAL PHYSICAL FITNESS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS TRAINING IN PRIVATE SCHOOLS //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – C. 755-759.
11. Muxtorjon o'g'li, I. A., Doston No'monjon o'g, E., & Abduvoxid o'g'li, M. A. (2024). STOL TENNISI BILAN SHUGULLANUVCHI OSMIRLARNING HARAKAT FAOLLIGINI OSHIRISH TEXNOLOGIYASI. Новости образования: исследование в XXI веке, 2(22), 398-402.
12. Makhmudovich, G. A. (2024). METHODS OF MONITORING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF HIGH SCHOOL STUDENTS THROUGH GYMNASTICS. INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY, 735-739.
13. Makhmudovich G. A. et al. MOVEMENT SKILLS OF YOUNG GYMNASTS AND THE LAWS OF ITS FORMATION //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – C. 751-754.
14. Makhmudovich G. A. et al. THE IMPORTANCE OF SPECIAL METHODS IN INCREASING THE EFFICIENCY OF SPORTS EXERCISES //INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY. – 2024. – C. 730-734.
15. G'ofirjonova A. I. et al. MILIY HARAKATLI O 'YINLARNI SPORT ELEMENTLARINI O 'ZLASHTIRISHDA QO 'LLASHNING SAMARADORLIGI //INTERNATIONAL CONFERENCE ON LEARNING AND TEACHING. – 2022. – T. 1. – №. 9. – C. 171-176.
16. Jo'rayev T. T., Mahmudjonov A. A., Shamsitdinova M. F. THE EFFECTIVENESS OF USING NATIONAL ACTION GAMES IN



DEVELOPING SPORTS ELEMENTS //MASTERS. – 2024. – T. 2. – №. 3.
– C. 29-33.

17. Odilbek o'g'li, D. A., Abdulxayevna, S. F., & Abduvohid o'g'li, M. A. (2023). VALEYBOL SPORT TO'GARAGI ORQALI SHUG'ULLANUVCHILARNING JISMONIY RIVOJLANISHINI NAZORAT QILISH USHLUBLARI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(16), 387-390.
18. Butabayev, A. X., & Ergashaliyev, D. N. (2024). GANDBOLCHILARNI HUJUM VA HIMYOYADAGI SHAXSIY TAKTIK HARAKATLARINI SAMARADORLIGINI OSHIRISH USULLARI. Экономика и социум, (6-1 (121)), 160-166.
19. Muhtorjon ogli, I. A. (2023). THE DEVELOPMENT OF A TEENAGE CHILD'S PHYSICAL QUALITIES THROUGH A TYPE OF TABLE TENNIS. Scientific Impulse, 1(9), 68-71.

