

VOLEYBOLDA TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK

Xudaybergenova Elmira Umaraliyevna

*Tashkent Amaliy Fanlar Universiteti Pedagogika fakulteti Maktabgacha ta'lim kafedrası
katta o'qituvchisi.*

Po'latova Shahnoza Ikrom qizi

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Farg'ona filiali Ta'lim sifatini
nazorat qilish bo'limi bosh mutaxassisi.*

Nasriyeva Dilafruz Sadriddinovna

Parkent tumani ixtisoslashtirilgan maktab jismoniy tarbiya o'qituvchisi.

Annotatsiya: Mazkur maqolamiz voleybolchilarni texnik-taktik tayyorgarlik jarayonida psixologik, ruhiy jihatdan tayyorlashda funksional holatlari, trenirovka-ni takomillashuvi, qay maqsadda bajariladigan harakatlarning majmuasi, ularni asosiy maqsadi, vazifalari, tavsiyalari haqida fikr yuritib o'tilgan.

Kalit so'zlar: texnik-taktik tayyorgarlik, jarayon, tajriba, nazariy, jismoniy, ruhiy, funksional tayyorgarlik, bosqichlari, mahorat, g'alaba, uslublar.

Аннотация: В данной статье рассмотрены функциональные состояния, совершенствование тренировки, комплекс действий, направленных на психологическую, психологическую подготовку волейболистов в процессе технико-тактической подготовки, их основные цели, задачи, рекомендации.

Ключевые слова: технико-тактическая подготовка, процесс, эксперимент, теоретическая, физическая, умственная, функциональная подготовка, этапы, мастерство, победа, стили

Annotation: our article reflects on the functional states of the training of volleyball players in the process of technical and tactical training psychologically, psychologically, improving training, the complex of actions performed for what purpose, their main purpose, tasks, recommendations.

Keywords: technical-tactical training, process, experience, theoretical, physical, mental, functional training, stages, skill, victory, styles.

Texnik-taktik tayyorgarlik - bu barcha tayyorgarlik turlari (nazariy, jismoniy, ruhiy, funksional tayyorgarlik)ga asoslangan va musoboqa taqdirini belgilaydigan integral qurol sifatida xizmat qiladi. Harakat malakasini mahorat bilan ijro etish, musobaqalarda g'alaba qozonish - bu ko'p yillik sport trenirovkasi evaziga namoyon bo'lishi mumkin. Harakat malakalarini ijro etish texnikasi va taktikasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, musobaqada g'alabaga erishish imkoniyati shunchalik yuqori bo'ladi. G'alabaga erishish faqat musobaqaning asosiy maqsadidir. Lekin g'alabaga erishish sportchilarni muayyan va pirovard maqsadlarga qaratilgan harakatlariga bog'liq. Demak, texnik-taktik tayyorgarlik ko'p yillik sport takomillashuvi jarayonining asosiy negizidir.

Sport texnikasi - bu ixtisoslashtirilgan, bir vaqtning o'zida, ketma-ket va ma'lum maqsadli tartibda bajariladigan harakatlar majmuasidir. Sport texnikasi - harakatni aniq,

yengil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib, yuqori samarada ijro etishga qaratilgan bo'lishi lozim.

Texnik tayyorgarlik - bu ko'p yillik faoliyat bo'lib, ma'lum harakatlar majmuasini texnik jihatdan ma'lum maqsadli tartibda, vaziyatga muvofiq barqaror, mukammal va samarali bajarilishini ta'minlovchi pedagogik jarayondir. Mazkur jarayon sport tayyorgarligining asosiy va ajralmas qismi hisoblanadi.

Texnik tayyorgarlikning so'nggi maqsadi harakat yoki harakatlar majmuasining texnik tomondan har qanday vaziyatlarda va qarshi ta'sirlar sharoitida barqaror va samarali ijro etilishidan iboratdir. Texnik tayyorgarlikning pedagogik natijasi va uni sportchilar faoliyatida namoyon bo'lishi sportchilarning mahorati deb ataladi. Bu sifat ma'lum rejaga asosan bosqichma-bosqich nazorat mashqlari (testlar) va yozma kuzatuv uslublari yordamida mashg'ulotlar hamda musobaqalar jarayonida baholanib turiladi.

Texnik tayyorgarlikning asosiy vazifasi - o'yin texnikasining biomexanik qonuniyatlarini o'zlashtirish va harakat yoki harakatlar majmuasini texnik tomondan maqsadga muvofiq barqaror va mukammal takomillashtirishdir. Yangi harakat texnikasini o'rganish, o'zlashtirish mavjud harakat tajribasiga asoslanadi. Harakat yoki harakatlar majmuasining texnikasini o'zlashtirish shug'ullanuvchida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni yetarli darajada rivojlantirishni taqozo etadi. Bu sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarning bajarilish tartibi va yo'nalishi o'rgatiladigan (o'zlashtiriladigan) o'yin malakasining texnikasiga mos bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Harakatlar texnikasiga o'rgatish jarayonida quyidagi uslubiy tavsiyalarga rioya qilish lozim:

- birinchidan, ma'lum harakat texnikasini (agar noto'g'ri o'rgatilgan bo'lsa) qaytadan o'rgatish holiga chek qo'yish maqsadida o'rgatish jarayonining boshlanishidayoq to'g'ridan-to'g'ri harakat texnikasini eng samarali nusxasiga o'rgatish zarur;

- ikkinchidan, o'rgatish jarayonida nazariy mashg'ulotlarga alohida e'tibor berilishi zarur, toki o'rganuvchi o'rgatilayotgan harakat texnikasining ijro etish tartibini fikran to'liq anglasin, xotirada yaxshi eslab qolsin va tafakkurida to'g'ri bajara olsun;

- uchinchidan, o'rgatish jarayonida o'rganuvchi o'rgatilayotgan harakat texnikasini har xil vaziyatda, har xil tezlikda, aniq va maqsadga muvofiq bajarilish imkonini ta'minlovchi yetarli rivojlangan jismoniy sifatlarni yaratishi shart. Chunki o'rganuvchi jismonan zaif bo'lsa, o'rgatilayotgan harakat texnikasi xatolar bilan ijro etiladi, samara bo'lmaydi, o'rgatish yo'nalishini maqsadga muvofiq tomonga burish imkoni chegaralanadi, hatto yo'qoladi. Texnik tayyorgarlikni amaliyotga joriy etish o'rgatish va takomillashtirish jarayoni bilan bog'liq bo'lib, o'z ichiga quyidagi bosqichlarni oladi:

1-bosqich. Harakat texnikasi, uni ijro etish tartibi haqida ilk bor tushuncha hosil qilish va o'rgatiluvchini ruhiy jihatdan mazkur harakat texnikasini o'zlashtirishga tayyorlash.

2-bosqich. Harakat texnikasiga o'rgatish jarayonida boshlang'ich ko'nikma malakalarini hosil qilish, tarbiyalash, o'zlashtirishni sekin-asta murakkablashtirish.

3-bosqich. Harakat texnikasini to'liq va mukammal bajarish. Ortiqcha harakatlardan xalos bo'lish.

4-bosqich. Harakat texnikasini barqaror, to'liq va tez bajarish.

5-bosqich. Harakat texnikasini turli o'zgaruvchan vaziyatlarda maqsadga muvofiq bajarish.

6-bosqich. «Chuqurlashtirilgan»-murakkablashtirilgan o'rgatish va takomil-lashtirish jarayoni.

7-bosqich. O'rgatilgan malakalar texnikasining mukammalligini ta'minlash, saqlash va ularning ijro usullarini kengaytirish, boyitish va takomillashtirish.

Texnik tayyorgarlikning maqsad va vazifalarini amaliyotga joriy etish ixtisoslashtirilgan vositalar (mashqlar) yordamida amalga oshiriladi. Aslida «vositalar» keng ma'noga ega bo'lib, ularning turlari xilma-xildir. Asosiylari, tabiiyki, yondashtiruvchi mashqlar, texnikaga oid mashqlar (yoki asosiy mashqlar) va ikki tomonlama voleybol o'yini hisoblanadi. Lekin masalani muvaffaqiyatli va samarali hal etish uchun o'rgatish va takomillashtirish jarayonida tayyorlov mashqlari va taktikaga oid mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Boshqacha qilib aytganda, jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va taktikaga oid mashqlarni texnikaga o'rgatish jarayonida qo'llab borish, o'yin jarayonida voleybolchiga o'z texnik imkoniyatidan foydalanish darajasini orttiradi. Demak, texnik tayyorgarlik jismoniy va taktik tayyorgarlik bilan uzviy va chambarchas bog'liq hisoblanadi.

Yuqorida qayd etilgan vositalar ma'lum uslublar asosida qo'llaniladi.

Uslublar - bu murabbiyning o'rgatish jarayonida (texnik tayyorgarlikda) beradigan mashqlarni (vositalarni) qo'llash texnologiyasidir. Uslublar shartli ravishda 3 turga bo'linadi: tushuntirish, ko'rgazmali va amaliy. Texnik tayyorgarlik jarayonida shug'ullanuvchilarning yoshiga, imkoniyatlariga, o'rgatish bosqichiga qarab u yoki bu uslublarning ustuniga ega bo'lishi mumkin.

Tushuntirishga oid uslublar o'z ichiga so'zlab berish, suhbat, ko'rsatma, tahlil va muhokama kabilarni oladi.

Ko'rgazmali uslublar: o'quv filmlari, tasviriy filmlar, suratlar, texnikaning murabbiy tomonidan namoyish qilinishi, o'yinlarni kuzatish va hokazo.

Amaliy uslublar:

1. Harakat texnikasini to'liq holda o'rgatish;
2. Harakat texnikasini qismlarga bo'lib o'rgatish;
3. Boshqaruv uslubi;
4. Harakatli ko'rgazma uslubi;
5. Qaytarish uslubi;
6. Murakkablashtirish uslubi;
7. Charchoq holatida o'yin malakalarini bajarish uslubi;
8. Qo'shma uslub;
9. Aylanma usulida mashq bajarish;
10. O'yin uslubi;
11. Musobaqa uslubi.

Texnik mahoratni shakllantiruvchi omillar - voleybolchining texnik mahoratini oshirishda shunday omillar mavjudki, ularni o'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirishda, tashkil qilishda va boshqarishda e'tiborga olish samara zaminidir. Bular jumlasiga quyidagilar kiradi:

1. maxsus jismoniy sifatlar va qobiliyatlarning yuqori darajada rivojlangan bo'lishi;
2. o'yin malakalarining barcha usullari texnik jihatdan o'zlashtirilgan bo'lishi;
3. musobaqaning o'zgaruvchan vaziyatlarida, tashqi va ichki ta'sirlar sharoitida harakat (o'yin) texnikasini barqaror hamda mukammal bajarilishi;
4. voleybolchining o'z o'yin funksiyasini yuqori mahorat bilan bajarishi;
5. o'yin qoidalariga va o'yin intizomiga rioya qilgan holda faollik ko'rsatish, zukkolik, makkorlik, tadbirkorlik sifatlarini namoyish qila bilish.
6. voleybolchi o'z shaxsiy imkoniyatlaridan samarali foydalana olishi;
7. organizmning funksional imkoniyatining yuqori darajada rivojlanganligini ta'minlash, uning yuklamaga bardosh berish darajasini oshirish. Shuning uchun mazkur omillar sport tayyorgarligini boshqarishda asosiy mo'ljal bo'lib xizmat qilishi kerak.

O'yin malakalari va ko'nikmalarining shakllanishi ularni o'zlashtirish tartibi va o'rgatish texnologiyasiga asoslanadi. Harakat texnikasiga o'rgatish quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

1. o'rgatiladigan harakat texnikasi bilan tanishish, uni ijro etish tartibini kuzatish va xotirada harakat izini (nusxasini) qoldirish;
2. malakani oddiy sharoitda o'zlashtirish;
3. malakani murakkablashtirilgan sharoitda tezlashtirish;
4. malakani o'yinda mukammal egallash va takomillashtirish.

O'rgatish jarayonini qayd etilgan tartibda amalga oshirishda qo'llaniladigan vositalar (mashqlarni) quyidagi didaktik prinsiplarga asoslanishi shart:

- oddiydan murakkabga;
- yengildan og'irga (nagruzka nuqtayi nazaridan);
- o'tilganidan o'tilmaganiga.

Shakllangan texnika tashqi (ekzogen) va ichki (endogen) ta'sirlar natijasida o'zining tarkibiy (koordinatsion, biomexanik, kinematik jihatlari) nusxasini yo'qotish mumkin.

Mashg'ulotlar davomida qo'llaniladigan texnika va taktikaga oid mashqlarni charchash holatida, ruhiyatga ta'sir etuvchi (shovqin, issiqlik) vaziyatlarida qayta-qayta takrorlash zarur. Sport tayyorgarligining har davr va bosqichlarida o'quv-mashg'ulot uslublari o'ziga xos ustunlikda qo'llaniladi va «dam olish mashg'ulot-yuklamasi» tizimini boshqarishga qaratiladi.

Bular jumlasiga uzluksiz mashq-yuklama, «bekatma-bekat» aylanma, qaytarma-o'zgaruvchan, oraliq (interval), «qo'shma» uslublari kiradi.

Yuqorida qayd etilgan o'rgatish va takomillashtirish uslublari va vositalari texnik tayyorgarlik jarayonida quyidagi tartibda qo'llaniladi:

- harakatlanish texnikasi;
- to'pni o'yinga kiritish, uning turlari va usullari;
- to'p uzatish, uning turlari va usullari;
- to'pni qabul qilish, uning turlari va usullari;
- zarba berish, uning turlari va usullari;
- to'siq qo'yish, uning turlari va usullari;
- ikki yoqlama o'yin (o'yin mashg'uloti).

Mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan mashqlar hajm, shiddat, mazmun va muddat jihatlaridan shug'ullanuvchi yoshi, tayyorgarligi va jinsiga qarab tanlanishi zarur. O'rgatish va

takomillashtirish uslublari va vositalari har xil tartibda qo'llanilishi mumkin. Texnik tayyorgarlik sport tayyorgarligi jarayonida jismoniy, taktik va o'yin tayyorgarligi jarayonlari bilan chambarchas bog'liq holda amalga oshirilishi lozim. Taktik mahoratni samarali o'zlashtirish imkoniyati jismoniy, taktik va psixofunksion tayyorgarlikning shakllanganlik darajasiga bog'liqdir.

Taktika - bu shakllangan jismoniy sifatlar va texnik mahoratni unumli qo'llash asosida foydali natija yoki g'alabaga erishish tushunchasini anglatadi. Demak, taktik harakat samaradorligi qator omillarga asoslanadi.

Birinchi omil - umumiy va maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi hamda ularning o'yin jarayonida uyg'un namoyish etilishi;

Ikkinchi omil - o'yin usullari texnikasining shakllanganlik darajasi va ularni mahorat bilan ijro etilishi;

Uchinchi omil - taktik fikrlash «boyli» va taktik harakatlarining serqirraligi;

To'rtinchi omil - texnik-taktik harakatning tuig'unligi, o'zgaruvchanligi ko'pvariantlilik, tashqi va ichki ta'sirlarga barqarorligi;

Beshinchi omil - psixofunksional (xotira, diqqat, hissiyot, tafakkur, ong, iroda, ko'rish kengligi, yurak, nafas olish va hokazo organlar) imkoniyatlarning shakllanganlik darajasi;

Oltinchi omil - o'yin ixtisosligi (amplua)ning mukammal o'zlashtirilganligi;

Yettinchi omil - o'ng va chap qoida nisbatan bir xilda hujumni amalga oshirish imkoniyati;

Sakkizinchi omil - raqib o'yinchilari va raqib jamoa taktikasi hamda boshqa imkoniyatlardan xabardor ekanligi;

To'qqizinchi omil - musobaqa o'tkazilayotgan sport saroyiga xos iqlim (harorat, havo namligi, tomoshabinlar va h.k.) sharoitlariga tez moslashish qobiliyati;

O'ninchi omil - nazariy (intellektual) tayyorgarlik darajasi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, mazkur omillar doirasida qayd etilgan barcha imkoniyatlarni yuksak darajada shakllantirish ko'p yillik sport trenirovkasida amalga oshiriladigan taktik tayyorgarlikning strategik maqsadi hisoblanadi.

Taktik tayyorgarlik o'ziga xos uslub va vositalar yordamida shakllantiriladi. Taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlarining darajasi va dinamikasi maxsus test mashqlari hamda videotasviriga tushirish asosida muntazam nazorat qilinishi va olingan natijalarga muvofiq taktik mahoratni shakllantirish jarayoniga zarur o'zgartirishlar yoki qo'shimchalar kiritilishi mumkin.

Taktik tayyorgarlik - uzoq muddatli jarayon bo'lib, u dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab, oliy sport mahoratini takomillashtirish bosqichigacha uzluksiz davom etaveradi. Kelajakda taktik mahoratni samarali o'zlashtirish uchun taktik fikrlash, vaziyatni payqash, farqlash, tahlil qilish va vaziyatga mos yoki qarama-qarshi taktik usullarni ijro etish qobiliyatlari dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab shakllantirilib boriladi.

Taktik tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil qilish uchun dastavval uslubiy mashg'ulotlarda jamoa o'yinchilari va raqib jamoa o'yinchilarining taktik imkoniyatlari videofilmlar yordamida tahlil qilinadi.

Taktik savodxonlik (bilimdonlik) va taktik mahoratni takomillashtirishda xotira, diqqat, ong, hissiyot, tafakkur, iroda va hokazolarni shakllantirish bilan bir qatorda, zukkolik, uddaburonlik, tashabbusni o'z qo'liga olish, «ayyorlik» (yaxshi ma'noda) kabi xislatlarni ham sayqal toptiruvchi vaziyatli mashqlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Amaliy mashg'ulotlarda texnik-taktik mahoratni integral ravishda shakllantirish foydali natijaga erishish imkoniyatini kengaytiradi. Quyidagi andozada o'yin taktikasining xususiyatlari, hujum va himoya taktikasi turlari ifodalangan. Taktik tayyorgarlikni ushbu tartibda tashkil qilish tavsiya etiladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI:

1. A.A. Pulatov, M.A.Qdirova - Sport pedagogik mahoratini oshirish (VOLEYBOL) O'quv qo'llanma. Toshkent — 2018
2. D.M. Yoqubova, Sh.Sh. Usmanova - Jismoniy tarbiya va sport pedagogikasi. Toshkent «O'zkitobsavdonashriyoti» 2020.
3. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi. Voleybol bilan shug'ullanishning inson organizmiga ijobiy ta'siri. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10009881>. International Journal of Education, Social Science & Humanities. Finland Academic Research Science Publishers
4. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi. Voleybolchilar tayyorlash jarayonini boshqarish. issn 2181-351 volume 2, special issue 12 october 2023, <https://erus.uz/>
5. Pulatov A.A., Isroilov SH.X., Qurbanova M.A. Voleybol // J.T. III kurs talabalari uchun ixtisoslik fanidan ma'ruza matnlari. – T., 2003. - 44 b.
6. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi Voleybol o'yinini o'rgatishning pedagogik asoslari. Vol. 2 No. 11 (2023): Educational Research in Universal Sciences (ERUS).
7. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi. Umumiy o'rta ta'lim maktablarida jismoniy tarbiya o'qituvchisi kasbining o'ziga xos xususiyatlari va talablari. E Conference Zone. 2022/11/22
8. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi. Umumta'lim maktablarida o'quvchilarni jismoniy tarbiya o'qituvchisi kasbiga qiziqishini shakllantirish samaradorligini oshirish shartlari va metodlari. vol. 2 no. 8 (2023): theory and analytical aspects of recent research.
9. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi. Ways to determine students' interest and abilities in the profession of a physical education teacher. 2023: icde-turkey-jan
10. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi. Umumiy o'rta ta'lim maktabi o'quvchilarini jismoniy tayyorgarligini oshirishda sport to'garaklarining o'rni. 2022: icde-turkey-september.
11. Po'latova Shahnoza Ikrom qizi. Принадлежность к разным возрастным группам особенности тренировки волейболистов. ISSN 2181-0664 Doi journal 10/26739/2181-0664 <http://dx.doi.org/10.26739/2181-0850-2023-7-2>
12. Soyibnazarov A.I. "The Purpose, Objectives And Status Of Training School Teachers Using An Online Platform." JournalNX 6.09 (2020): 67-71.

13. Soyibnazarov A. I. "Development of Study Skills in the Development of School Teachers on the Basis of Public Online Open Courses." International Journal on Orange Technologies 2.11 (2020): 10-13.

14. Икромжонович, Сойибназаров Аббосжон. «Развитие учебных навыков в развитии школьных учителей на основе публичных онлайн-открытых курсов». Международный журнал по оранжевым технологиям 2.11 (2020): 10-13.

15. Сойибназаров А. (2021, июнь). ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ ОНЛАЙН-КУРСОВ В СИСТЕМЕ ОБУЧЕНИЯ. В международных научно-исследовательских конференциях (стр. 129-132).

16. Yo'ldashev I, SH. Po'latova (2023). O'quvchilarni kasb-hunarga samarali yo 'naltirish pedagogik-psixologik, ijtimoiy muammo sifatida. Formation of psychology and pedagogy as interdisciplinary sciences, 2(19), 7-15.