

Рахманов Шухрат Юсупович

*Термиз давлат университети “Жисмоний тарбия ва спорт ўйинлари”
кафедраси ўқитувчиси*

АННОТАЦИЯ

Мазкур мақолада волейболчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштиришда махсус машқларнинг аҳамияти таҳлил қилинган. Волейбол спорт турида юқори натижаларга эришиш спортчиларнинг техник ҳаракатларни аниқ бажариши ва тактик қарорларни тез қабул қилишига боғлиқ. Шу нуқтаи назардан машғулот жараёнида қўлланиладиган махсус машқларнинг самарадорлиги ўрганилди. Тадқиқот натижалари махсус машқлардан тизимли фойдаланиш волейболчиларнинг тўп узатиш, қабул қилиш, ҳужум зарбасини бажариш ва блок қўйиш кўникмаларини ривожлантиришга хизмат қилишини кўрсатди.

Калит сўзлар: волейбол, техник тайёргарлик, тактик тайёргарлик, махсус машқлар, машғулот жараёни, спорт маҳорати, мусобақа фаолияти.

ABSTRACT

This article examines the importance of special exercises in improving the technical and tactical preparedness of volleyball players. Achieving high performance in volleyball depends on the accurate execution of technical skills and the ability to make quick tactical decisions during the game. The effectiveness of special exercises used in the training process was analyzed. The results indicate that systematic use of special exercises contributes to the development of passing, receiving, attacking, blocking skills, and overall game performance of volleyball players.

Keywords: volleyball, technical preparedness, tactical preparedness, special exercises, training process, sports performance, competitive activity.

КИРИШ

Жаҳонда волейбол спорт турининг оммалашиб бориши ва рақобат даражасининг ортиши спортчилардан юқори даражадаги техник ва тактик тайёргарликни талаб қилмоқда. Замонавий волейболда ғалабага эришиш фақат жисмоний тайёргарлик билан эмас, балки техник ҳаракатларни мукамал бажариш ва ўйин вазиятларида тўғри тактик қарор қабул қилиш билан ҳам белгиланади.

Волейболчиларнинг техник-тактик маҳоратини ривожлантиришда махсус машқлар муҳим аҳамият касб этади. Махсус машқлар орқали спортчилар мусобақа шароитига яқин бўлган вазиятларда ҳаракат қилишга ўрганадилар, бу эса уларнинг ўйин самарадорлигини оширишга хизмат қилади.

Мамлакатимизда спорт соҳасини ривожлантириш бўйича амалга оширилаётган ислохотлар доирасида волейболчилар тайёргарлигини такомиллаштиришга алоҳида эътибор қаратилмоқда. Шу сабабли махсус машқларнинг техник-тактик тайёргарликка таъсирини ўрганиш муҳим илмий аҳамиятга эга.

ТАДҚИҚОТ МЕТОДЛАРИ

Тадқиқот жараёнида илмий-методик адабиётларни таҳлил қилиш, педагогик кузатув, педагогик тажриба ва таққослаш методларидан фойдаланилди.

Тадқиқот объекти сифатида волейбол билан мунтазам шуғулланувчи талабаларнинг машғулот жараёни олинди. Машғулотларда техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштиришга қаратилган махсус машқлардан фойдаланилди. Тадқиқот давомида тўп узатиш аниқлиги, қабул қилиш сифати, ҳужум зарбалари самарадорлиги ва блок қўйиш кўрсаткичлари баҳоланди.

Олинган натижалар таҳлил қилиниб, махсус машқларнинг спортчилар маҳоратига таъсири аниқланди.

ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК-ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИНГ МОҲИЯТИ

Техник тайёргарлик спортчининг волейбол техникаси элементларини юқори даражада эгаллаши билан тавсифланади. Бунга тўпни юқоридан ва пастдан қабул қилиш, тўп узатиш, ҳужум зарбаси, тўсиқ қўйиш ва тўпни ўйинга киритиш каби ҳаракатлар киради.

Тактик тайёргарлик эса спортчининг ўйин вазиятини таҳлил қилиши, рақиб ҳаракатларини олдиндан баҳолай олиши ва мақбул қарор қабул қилиш қобилияти билан белгиланади.

Техник ва тактик тайёргарлик бир-бири билан узвий боғлиқ бўлиб, уларнинг бир вақтда ривожлантирилиши юқори спорт натижаларига эришиш имконини беради.

МАХСУС МАШҚЛАРНИНГ АҲАМИЯТИ

Махсус машқлар волейболчиларнинг техник ҳаракатларини такомиллаштириш ва тактик фикрлашини ривожлантиришда муҳим восита ҳисобланади.

Бундай машқларга қуйидагилар киради:

- ҳаракатланиб тўп узатиш машқлари;

- ҳужум зарбасини турли нукталардан бажариш машқлари;
- жуфтликларда қабул қилиш машқлари;
- блок қўйиш техникасини такомиллаштириш машқлари;
- ўйин вазиятларини моделлаштирувчи машқлар;
- кичик таркибли ўйинлар (2×2, 3×3, 4×4).

Ушбу машқлар спортчиларнинг ҳаракат тезлиги, қарор қабул қилиш қобилияти ва техник ҳаракатлар аниқлигини оширади.

ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРУВЧИ МАХСУС МАШҚЛАР

Волейболчилар техник маҳоратини ошириш мақсадида ҳар бир техник элемент учун махсус машқлардан фойдаланиш лозим.

Тўп узатиш техникасини ривожлантириш учун деворга узлуксиз узатиш, ҳаракатда узатиш ва шерик билан масофани ўзгартириб узатиш машқлари қўлланилади.

Ҳужум зарбасини такомиллаштириш учун сакраб зарба бериш, белгиланган зоналарга зарба йўналтириш ва турли баландликдаги узатмалардан фойдаланиш машқлари бажарилади.

Блок қўйиш маҳоратини ошириш мақсадида сакровчанлик ва қўл ҳаракатларини мувофиқлаштирувчи махсус машқлардан кенг фойдаланилади.

ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИКНИ РИВОЖЛАНТИРУВЧИ МАШҚЛАР

Тактик тайёргарликни ривожлантиришда мусобақа вазиятларига яқин бўлган машқлар муҳим аҳамиятга эга.

Бундай машқлар спортчиларнинг:

- ўйин вазиятини тез баҳолаш;
- шериклар билан ҳамкорлик қилиш;
- рақиб ҳаракатларини таҳлил қилиш;
- тезкор қарор қабул қилиш;

қобилиятларини шакллантиради.

Айниқса, кичик таркибли ўйинлар спортчиларнинг тактик фикрлашини ривожлантиришда самарали восита ҳисобланади.

МУСОБАҚА ФАОЛИЯТИДА ТЕХНИК-ТАКТИК ТАЙЁРГАРЛИКНИНГ ЎРНИ

Замонавий волейбол мусобақалари юқори суръат ва кескин рақобат шароитида ўтказилади. Бундай шароитда спортчиларнинг техник ва тактик тайёргарлиги ҳал қилувчи аҳамиятга эга бўлади. Техник жиҳатдан пухта тайёрланган спортчи ўйин давомида ҳаракатларни аниқ ва самарали бажаради.

Тактик тайёргарлик эса рақибнинг ҳаракатларини таҳлил қилиш, ўйин вазиятини тўғри баҳолаш ва мақбул қарор қабул қилиш имконини беради.

Мусобақалар таҳлили шуни кўрсатадики, юқори малакали жамоалар техник хатолар сонининг камлиги ва тактик ҳаракатларнинг мақсадли ташкил этилиши билан ажралиб туради. Шу сабабли машғулот жараёнида техник ва тактик тайёргарликни биргаликда ривожлантириш муҳим аҳамият касб этади.

Техник-тактик тайёргарликни ривожлантириш спортчиларнинг индивидуал маҳоратини ошириш билан бир қаторда жамоавий ҳамкорликни такомиллаштиришга ҳам хизмат қилади. Бу эса мусобақа жараёнида юқори натижаларга эришиш учун муҳим омил ҳисобланади.

МАХСУС МАШҚЛАРНИ ҚЎЛЛАШ БЎЙИЧА АМАЛИЙ ТАВСИЯЛАР

Волейболчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштириш мақсадида махсус машқларни танлашда спортчиларнинг ёши, малакаси ва тайёргарлик даражасини ҳисобга олиш лозим. Машғулотларда оддий машқлардан мураккаб машқларга ўтиш тамойилига амал қилиш юқори самара беради.

Махсус машқларни режалаштиришда қуйидаги жиҳатларга эътибор қаратиш мақсадга мувофиқ:

- техник ва тактик машқларни ўзаро уйғунлаштириш;
- мусобақа вазиятларига яқин бўлган шароитларни яратиш;
- машқларнинг такрорланиш сони ва юқламасини меъёрлаштириш;
- спортчиларнинг индивидуал хусусиятларини ҳисобга олиш;
- машғулотларда кичик таркибли ўйинлардан кенг фойдаланиш.

Ушбу тавсиялардан фойдаланиш машғулот жараёни самарадорлигини ошириш, техник ҳаракатларни мустаҳкамлаш ва тактик фикрлашни ривожлантириш имконини беради.

ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА ТАҲЛИЛИ

Таҳлиллар шуни кўрсатдики, махсус машқлардан мунтазам фойдаланган спортчиларда техник ҳаракатларни бажариш сифати яхшиланган. Хусусан, тўп қабул қилиш аниқлиги, ҳужум зарбалари самарадорлиги ва блок қўйиш кўрсаткичлари ошганлиги кузатилди.

Шунингдек, тактик машқлардан фойдаланиш натижасида спортчиларнинг ўйин вазиятларида тез қарор қабул қилиш қобилияти ва жамоавий ҳамкорлик даражаси яхшиланган.

Натижалар махсус машқларнинг техник ва тактик тайёргарликни бир вақтнинг ўзида ривожлантириш имкониятига эга эканлигини кўрсатди.

ХУЛОСА

Волейболчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини такомиллаштиришда махсус машқлар муҳим аҳамиятга эга. Уларни машғулоти жараёнида мақсадли ва тизимли қўллаш техник ҳаракатларнинг аниқлиги, тактик фикрлаш ва мусобақа фаолияти самарадорлигини оширади.

Шу боисдан волейболчилар тайёргарлигида махсус машқлардан кенг фойдаланиш юқори спорт натижаларига эришишнинг муҳим шартларидан бири ҳисобланади.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти. – Тошкент, 2021.
2. Пўлатов А.А. Спорт педагогикаси. – Тошкент, 2022.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – Москва: Спорт, 2020.
4. Железняк Ю.Д. Волейбол. Теория и методика обучения. – Москва, 2019.
5. Беляев А.В. Волейбол: теория и практика подготовки спортсменов. – Москва, 2021.
6. Родионов А.В. Психология спорта. – Москва, 2020.
7. Weinberg R., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. – Human Kinetics, 2023.
8. Bompa T. Periodization: Theory and Methodology of Training. – Human Kinetics, 2022.