ISSN:3030-332X
Impact factor: 9,493
International journal of scientific researchers

VOLEYBOL O‘YINIDA TEXNIK VA TAKTIK TAYYORGARLIKNI RIVOJLANTIRISH USULLARI

Bobotasheva Gulsinoy Qosimovna
Farg‘ona viloyati Rishton tumani 1-son texnikumi jismoniy tarbiya fani o‘qituvchisi
Doi: https://doi.org/10.5281/zenodo.20279343

Annotatsiya: Ushbu maqolada voleybol o‘yinida texnik va taktik tayyorgarlikni rivojlantirishning zamonaviy usullari, ularning o‘zaro bog‘liqligi hamda sportchilar mahoratini oshirishdagi ahamiyati yoritilgan. Maqolada texnik elementlarni o‘rgatish va mustahkamlash, taktik fikrlashni shakllantirish, jamoaviy o‘yin strategiyasini rivojlantirish hamda mashg‘ulot jarayonida qo‘llaniladigan pedagogik va metodik yondashuvlar tahlil qilingan. Shuningdek, voleybolchilarning o‘yin samaradorligini oshirishda maxsus mashqlar, integratsiyalashgan o‘qitish tizimi va psixologik tayyorgarlikning o‘rni ham ilmiy asosda ochib berilgan.

Kalit so‘zlar: Voleybol, texnika, taktika, mashg‘ulot, jismoniy tarbiya, strategiya, hujum, blok, servis, jamoa, pedagogika, psixologiya, mahorat, integratsiya.

Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sport yoshlarni sog‘lom, faol va barkamol shaxs sifatida shakllantirishda muhim o‘rin tutadi. Sport o‘yinlari orasida voleybol o‘zining jamoaviyligi, tezkorligi va yuqori harakatchanligi bilan alohida ahamiyatga ega bo‘lib, u nafaqat jismoniy sifatlarni rivojlantiradi, balki tez fikrlash, qaror qabul qilish va jamoada ishlash ko‘nikmalarini ham shakllantiradi.

Voleybolda yuqori natijalarga erishish sportchilarning texnik harakatlarni mukammal egallashi va taktik vaziyatlarni to‘g‘ri baholay olishi bilan chambarchas bog‘liq. Zamonaviy o‘yin sharoitida tezkorlik va murakkab kombinatsiyalar kuchayib borayotgani sababli texnik va taktik tayyorgarlikni birgalikda rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Shu bois ushbu maqolada voleybol o‘yinida texnik va taktik tayyorgarlikni rivojlantirishning asosiy usullari hamda ularni takomillashtirishga xizmat qiluvchi zamonaviy yondashuvlar yoritiladi.

Voleybol o‘yinida texnik tayyorgarlik sportchilarning o‘yin davomida bajaradigan barcha harakatlarini aniq, tezkor va samarali amalga oshirishiga xizmat qiluvchi muhim jarayon hisoblanadi. Texnik tayyorgarlik orqali sportchilar to‘pni qabul qilish, uzatish, servis bajarish, hujum zarbalarini amalga oshirish, blok qo‘yish va himoya harakatlarini mukammal darajada bajarishga o‘rganadilar. Zamonaviy voleybolda o‘yin sur’atining keskin oshgani, kombinatsion harakatlarning murakkablashgani hamda raqobat darajasining kuchaygani sportchilardan texnik elementlarni yuqori aniqlikda bajarishni talab qilmoqda. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida texnik harakatlarni shakllantirish va takomillashtirish ustuvor vazifalardan biri hisoblanadi. Texnik tayyorgarlik jarayonida avvalo sportchilarga asosiy harakatlar to‘g‘ri o‘rgatiladi. Dastlab oddiy harakatlardan boshlanib, keyinchalik murakkab kombinatsiyalarga o‘tiladi. Masalan, to‘pni ikki qo‘llab yuqoridan uzatish texnikasi o‘rgatilayotganda sportchining oyoq holati, qo‘l harakati, gavdaning muvozanati va to‘pga ta’sir etish nuqtasiga alohida e’tibor qaratiladi. Harakatning noto‘g‘ri shakllanishi keyinchalik texnik xatolarning ko‘payishiga olib keladi. Shu bois murabbiylar mashg‘ulotlarda har bir texnik elementni bosqichma-bosqich tushuntirish va ko‘p marotaba takrorlash usullaridan foydalanadilar.

Voleybolda servis texnikasi ham o‘yin natijasiga katta ta’sir ko‘rsatadi. Kuchli va aniq bajarilgan servis raqib jamoaning hujumini izdan chiqarishi yoki bevosita ochko olib kelishi mumkin. Hozirgi zamonaviy voleybolda pastdan servis bilan bir qatorda yuqoridan kuchli sakrab servis bajarish usullari keng qo‘llanilmoqda. Ushbu texnikani mukammal egallash uchun sportchilarda qo‘l kuchi, koordinatsiya, sakrovchanlik va harakat aniqligi rivojlangan bo‘lishi zarur. Mashg‘ulotlarda servisni turli zonalarga yo‘naltirish, tezligini o‘zgartirish va raqibning zaif nuqtalariga qarata bajarish bo‘yicha maxsus mashqlar qo‘llaniladi.

Hujum zarbalari texnik tayyorgarlikning eng muhim qismlaridan biridir. Hujumkor o‘yin voleybolda g‘alabaga erishishning asosiy vositalaridan biri hisoblanadi. Kuchli zarba berish uchun sportchi yugurib kelish, sakrash va zarba berish harakatlarini bir-biri bilan uyg‘un holda bajarishi lozim.

Mashg‘ulotlarda hujum zarbalarini rivojlantirish uchun maxsus sakrash mashqlari, koordinatsion mashqlar va zarba aniqligini oshiruvchi usullar qo‘llaniladi. Shu bilan birga sportchilar turli vaziyatlarda tez qaror qabul qilish va zarbani kerakli yo‘nalishga yo‘naltirishga o‘rgatiladi. Blok qo‘yish texnikasi ham zamonaviy voleybolda muhim himoya vositasi hisoblanadi. Blok orqali raqibning kuchli hujumlarini to‘xtatish yoki yo‘nalishini o‘zgartirish mumkin. Samarali blok qo‘yish uchun sportchi tezkor reaksiyaga, yuqori sakrovchanlikka va o‘yin vaziyatini oldindan sezish qobiliyatiga ega bo‘lishi kerak. Mashg‘ulotlarda blok qo‘yish texnikasini rivojlantirish uchun juftlikda ishlash, tezkor sakrash mashqlari va imitasion mashqlardan foydalaniladi.

Taktik tayyorgarlik voleybolchilarning o‘yin davomida yuzaga keladigan vaziyatlarni to‘g‘ri tahlil qilishi va eng samarali harakatlarni tanlay olish qobiliyatini shakllantiradi. Taktika sportchilarning individual va jamoaviy harakatlarini maqsadli tashkil etishga xizmat qiladi. Zamonaviy voleybolda faqat texnik jihatdan kuchli bo‘lish yetarli emas, balki o‘yin strategiyasini to‘g‘ri tashkil etish ham katta ahamiyatga ega. Shu sababli murabbiylar mashg‘ulotlarda sportchilarning taktik fikrlashini rivojlantirishga alohida e’tibor qaratadilar. Taktik tayyorgarlikning asosiy vazifalaridan biri sportchilarga o‘yin davomida vaziyatni tez baholash va to‘g‘ri qaror qabul qilishni o‘rgatishdir. Masalan, raqibning joylashuvi, himoya holati yoki blok qo‘yish usuliga qarab hujum yo‘nalishini o‘zgartirish muhim taktik element hisoblanadi. Sportchilarni bunday vaziyatlarga tayyorlash uchun mashg‘ulotlarda turli o‘yin modellaridan foydalaniladi. Sun’iy ravishda yaratilgan o‘yin vaziyatlari sportchilarning fikrlash tezligini oshirishga yordam beradi.

Jamoaviy taktika voleybolda alohida o‘rin tutadi. Har bir o‘yinchi o‘z vazifasini aniq bilishi va jamoa bilan uyg‘un harakat qilishi zarur. Masalan, bog‘lovchi o‘yinchi hujumchilar uchun qulay uzatma tashkil etishi, himoyachilar esa raqibning hujum yo‘nalishini oldindan aniqlashi kerak bo‘ladi. Mashg‘ulotlarda kombinatsion hujumlar, tezkor uzatmalar va himoya tizimlarini takomillashtirish bo‘yicha maxsus mashqlar qo‘llaniladi. Taktik tayyorgarlikni rivojlantirishda video tahlil usullari ham samarali hisoblanadi. Zamonaviy sport amaliyotida musobaqa jarayonlarini videoga olib tahlil qilish keng qo‘llaniladi. Bu usul orqali sportchilar o‘z xatolarini ko‘rishlari, raqib jamoaning o‘yin uslubini o‘rganishlari va taktik kamchiliklarni bartaraf etishlari mumkin. Ayniqsa, professional voleybolda statistik ma’lumotlar va video kuzatuvlar asosida o‘yin strategiyasi ishlab chiqiladi.

Voleybolchilarning texnik va taktik mahorati ularning jismoniy tayyorgarligi bilan chambarchas bog‘liqdir. Kuch, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik va sakrovchanlik kabi jismoniy sifatlar yetarli darajada rivojlanmagan bo‘lsa, texnik harakatlarni samarali bajarish qiyinlashadi. Shu sababli mashg‘ulot jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlariga katta e’tibor beriladi.

Sakrovchanlik voleyboldagi eng muhim jismoniy sifatlarning biri hisoblanadi. Hujum zarbalari va blok qo‘yish samaradorligi ko‘p jihatdan sportchining baland sakray olish qobiliyatiga bog‘liq. Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun turli plyometrik mashqlar, balandlikka sakrash mashqlari va maxsus yugurish mashqlari bajariladi. Tezkorlikni rivojlantirish uchun esa qisqa masofalarga yugurish, keskin yo‘nalish almashtirish va reaksion mashqlar qo‘llaniladi. Chidamlilik ham voleybolda muhim ahamiyatga ega. Musobaqa davomida sportchilar uzoq vaqt davomida yuqori harakat faolligini saqlab qolishlari kerak bo‘ladi. Shu bois mashg‘ulotlarda yurak-qon tomir tizimini rivojlantiruvchi yugurish mashqlari, interval usulidagi yuklamalar va kompleks jismoniy mashqlar bajariladi.

Bugungi kunda voleybolchilarni tayyorlash jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalar keng qo‘llanilmoqda. Interfaol metodlar, axborot-kommunikatsiya texnologiyalari va innovatsion mashg‘ulot usullari sportchilarning o‘yin mahoratini oshirishda muhim rol o‘ynamoqda. Ayniqsa, multimedia vositalari orqali texnik harakatlarni ko‘rsatish va tahlil qilish o‘quv jarayonining samaradorligini oshiradi.

Mashg‘ulotlarda individual yondashuv usuli ham muhim ahamiyatga ega. Har bir sportchining jismoniy imkoniyati, psixologik holati va texnik tayyorgarlik darajasi turlicha bo‘lganligi sababli murabbiy mashg‘ulot yuklamalarini individual tarzda belgilashi zarur. Bu esa sportchilarning imkoniyatlarini yanada to‘liq rivojlantirishga yordam beradi. Shuningdek, musobaqa usulidagi mashg‘ulotlar ham sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini rivojlantirishda samarali hisoblanadi. Real o‘yin sharoitiga yaqinlashtirilgan mashqlar sportchilarning psixologik tayyorgarligini oshiradi, tezkor fikrlashini rivojlantiradi va o‘yin davomida bosim ostida to‘g‘ri qaror qabul qilishga o‘rgatadi.

Texnik va taktik tayyorgarlikni integratsiyalashgan o‘qitish tizimi

Zamonaviy voleybol amaliyotida texnik va taktik tayyorgarlikni alohida emas, balki o‘zaro integratsiyalashgan holda o‘rgatish samarali natija bermoqda. Bunday yondashuvda har bir texnik element bevosita taktik vaziyat bilan bog‘lab o‘qitiladi. Masalan, to‘pni qabul qilish yoki uzatish faqatgina texnik harakat sifatida emas, balki aniq o‘yin holati — raqib joylashuvi, jamoaning hujum rejasi va maydon zonalari hisobga olingan holda bajariladi. Bu usul sportchilarda “vaziyatli fikrlash”ni rivojlantiradi, ya’ni ular har bir harakatni alohida emas, balki o‘yin kontekstida bajarishni o‘rganadilar. Integratsiyalashgan yondashuvning yana bir muhim jihati shundaki, u mashg‘ulot jarayonini real musobaqa sharoitiga yaqinlashtiradi. Oddiy texnik mashqlar o‘rniga kichik guruhlarda o‘yin elementlarini o‘z ichiga olgan topshiriqlar beriladi. Masalan, 3x3 yoki 4x4 formatidagi qisqartirilgan o‘yinlarda har bir sportchi bir vaqtning o‘zida ham texnik, ham taktik qaror qabul qiladi. Bu esa ularning tezkor reaksiyasi va o‘yin intuitsiyasini sezilarli darajada rivojlantiradi.

Voleybolchilarni tayyorlashda maxsus mashqlar tizimi katta ahamiyatga ega bo‘lib, u texnik harakatlarni mustahkamlash va avtomatlashtirishga xizmat qiladi. Bunday mashqlar odatda o‘yin elementlarini takrorlash asosida tuziladi, lekin ular murakkablashtirilgan sharoitlarda bajariladi. Masalan, to‘pni qabul qilish mashqlari faqat statik holatda emas, balki harakatlanish, yo‘nalishni o‘zgartirish va bosim ostida bajariladi. Maxsus mashqlarning yana bir turi — kombinatsion mashqlar bo‘lib, unda bir nechta texnik element ketma-ket bajariladi. Masalan, qabul qilish – uzatish – hujum zarbasi zanjiri orqali sportchi bir o‘yin epizodini to‘liq bajarishni o‘rganadi. Bu jarayon sportchida texnik elementlar o‘rtasidagi uzviy bog‘liqlikni mustahkamlaydi va o‘yin davomida uzilishlarsiz harakat qilish imkonini beradi.

Shuningdek, qarshilik bilan bajariladigan mashqlar ham katta ahamiyatga ega. Bunda sportchilar raqibning faol qarshiligi ostida harakat bajaradilar. Bu usul real o‘yin sharoitini imitasiya qiladi va sportchilarning stress ostida to‘g‘ri texnik harakat bajarish qobiliyatini rivojlantiradi.

Taktik tayyorgarlik faqat jismoniy yoki texnik jarayon emas, balki murakkab psixologik-pedagogik faoliyat hamdir. Sportchilarning o‘yin davomida tez va to‘g‘ri qaror qabul qilishi ularning tafakkur tezligi, diqqat barqarorligi va vaziyatni tahlil qilish qobiliyatiga bog‘liq. Shu sababli mashg‘ulotlarda kognitiv jarayonlarni rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish muhimdir. Masalan, “tezkor qaror qabul qilish” mashqlarida murabbiy bir nechta o‘yin variantlarini taklif qiladi va sportchi qisqa vaqt ichida eng maqbul variantni tanlashi kerak bo‘ladi. Bunday mashqlar miyada axborotni tez qayta ishlash jarayonini kuchaytiradi. Shuningdek, diqqatni taqsimlash mashqlari ham qo‘llanilib, sportchilar bir vaqtning o‘zida bir nechta o‘yin elementlarini kuzatish va tahlil qilishga o‘rgatiladi. Psixologik tayyorgarlikning yana bir muhim yo‘nalishi — stressga chidamlilikni shakllantirishdir. Musobaqa jarayonida yuzaga keladigan bosim, xatolikdan keyingi ruhiy tushkunlik yoki raqib ustunligi sportchining o‘yin sifatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu sababli mashg‘ulotlarda sun’iy bosim sharoitlari yaratiladi, masalan, hisob ortda bo‘lgan holatni modellashtirish yoki vaqt cheklovi ostida mashq bajarish.

Voleybol to‘liq jamoaviy sport turi bo‘lganligi sababli, har bir o‘yinchining individual mahorati jamoaviy strategiya bilan uyg‘unlashgan bo‘lishi kerak. Jamoaviy strategiya o‘yinchilarning maydondagi joylashuvi, harakat yo‘nalishi va vazifalar taqsimotini belgilaydi. Shu bois mashg‘ulotlarda turli o‘yin tizimlari — 5+1, 4+2 kabi modellarning amaliy qo‘llanilishi o‘rgatiladi. Jamoaviy strategiyani rivojlantirishda “rol almashinuvi” usuli ham samarali hisoblanadi. Bu usulda sportchilar vaqtincha boshqa pozitsiyalarda o‘ynab ko‘rishadi. Natijada ular nafaqat o‘z vazifasini, balki boshqa o‘yinchilarning ham funksiyalarini chuqurroq tushunib yetadilar. Bu esa jamoada o‘zaro tushunishni kuchaytiradi va o‘yin samaradorligini oshiradi. Shuningdek, kommunikatsiya — ya’ni maydondagi o‘zaro muloqot ham muhim o‘rin tutadi. Sportchilar o‘yin davomida qisqa va aniq signallar orqali bir-birini xabardor qilishi kerak. Bu jarayon maxsus mashg‘ulotlar orqali rivojlantiriladi, chunki yaxshi tashkil etilgan kommunikatsiya jamoaviy taktikaning muvaffaqiyatini belgilovchi asosiy omillardan biridir.

Xulosa qilib aytganda, voleybolda texnik va taktik tayyorgarlik sportchilarning yuqori natijalarga erishishida muhim omil hisoblanadi. Texnik mahorat o‘yin elementlarini aniq bajarishni ta’minlasa, taktik tayyorgarlik vaziyatni tez tahlil qilish va to‘g‘ri qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi. Ushbu ikki yo‘nalish uyg‘unligi sportchilarning o‘yin samaradorligini oshiradi.

Shuningdek, zamonaviy mashg‘ulot usullari va pedagogik yondashuvlardan foydalanish voleybolchilarning individual va jamoaviy mahoratini yanada rivojlantiradi. Natijada, tizimli tayyorgarlik yuqori saviyali va raqobatbardosh sportchilarni shakllantirishga xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Matveev L. P. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O‘qituvchi, 2010, 368 b.
2. Platonov V. N. Sport tayyorgarligi tizimi. Moskva: Fizkultura i sport, 2004, 352 b.
3. Safarov Sh. R. Voleybol nazariyasi va o‘qitish metodikasi. Toshkent: Fan va texnologiya, 2018, 240 b.
4. Abdullayev A. A., Xonkeldiyev Sh. X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent: O‘zbekiston Milliy ensiklopediyasi, 2005, 312 b.
5. Mahkamov N. M. Sport pedagogikasi asoslari. Toshkent: Sharq, 2016, 276 b.
6. G‘ofurov B. Jismoniy tarbiya va sport nazariyasi. Toshkent: Ilm Ziyo, 2017, 310 b.