

YUQORI MALAKALI VOLEYBOLCHILARNI JAMOAVIY TEXNIK HARAKATLARI

Xaydarov Muxammad Raxmonovich

37-maktab jismoniy tarbiya o'qituvchisi

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7063995>

Annotatsiya. Ushbu maqolada jamoaviy texnik harakatlar tizimini takomillashtirish mashqlar majmuasi. Zamonaviy voleybolda sportchilarning yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarligi va o'yinning texnik va taktik ko'nikmalari haqida malumot berilgan.

Kalit so'zlar: sport, voleybolchilarning texnik tayyorgarligi, o'yinning texnikasi va taktikasi, texnik ta'lim, o'yin faoliyati samaradorligi, himoya qilish, to'pni qabul qilish, hujum.

КОЛЛЕКТИВНЫЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Аннотация. В данной статье представлена информация о комплексе упражнений для совершенствования коллективно-технической системы движений, высоком уровне физической подготовленности спортсменов в современном волейболе, технико-тактических навыках игры.

Ключевые слова: спорт, техническая подготовка волейболистов, техника и тактика игры, техническая подготовка, результативность игровой деятельности, защита, прием мяча, атака.

COLLECTIVE TECHNICAL ACTIONS OF HIGHLY QUALIFIED VOLLEYBALL PLAYERS

Abstract. This article provides information on a set of exercises for improving the collective-technical system of movements, a high level of physical fitness of athletes in modern volleyball, technical and tactical skills of the game.

Keywords: sport, technical training of volleyball players, technique and tactics of the game, technical training, effectiveness of game activity, defense, ball reception, attack.

KIRISH

Voleybol eng mashhur o'yinlardan biri. Zamonaviy voleybol sportchilarning yuqori darajadagi jismoniy tayyorgarligini va o'yinning texnik va taktik ko'nikmalarini mukammal egallashini talab qiluvchi murakkab sport turlaridan biri bo'lib, mustaqilligimizning dastlabki yillaridanoq barcha sport turlari qatorida bu sport turiga ham alohida e'tibor berib kelinmoqda. Jismoniy tarbiya vositasi sifatida u juda samarali va mamlakatimizda jismoniy tarbiya tizimidagi etakchi o'rinlardan birini haqli ravishda egallaydi. Voleybolni yaxshi o'ynagan jamoa g'alaba qozongan jamoa, raqiblar jamoasi ustidan do'stona va fidokorona o'yin ustunligiga erishadilar. Bu uchun ularga albatta jamoaviy texnik harakatlar tizimini yuqori darajada egallashi zarur hisoblanadi.

TADQIQOT MATERIALLARI VA METODOLOGIYASI

Voleybolning zamonaviy rivojlanish darajasi sportchilarning mahoratiga yuqori talablar qo'yadi. O'yinning tashqi ko'rinishiga qaramay, voleybol texnikasi juda murakkab. Bu qiyinchilik, birinchi navbatda o'yinning barcha texnik metodlari qo'llar va to'pning qisqa muddatli aloqasi bilan amalga oshirilishi bilan izohlanadi. Bunda qo'llar baquvvat va chaqqon bo'lishi shart. Bundan tashqari, bu usullar o'yin sharoitida har qanday o'zgarishlarga qaramasdan har doim samarali bajarilishi kerak. O'yin texnikasi stendlar, sayt bo'ylab harakatlanish, topshirish, to'pni qabul qilish, uzatish, hujum qilish va blokirovka qilishni o'z ichiga oladi. O'yin

uslubiga o'yinda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun voleybolchi uchun zarur bo'lgan maxsus texnika va usullar majmuasi sifatida qaraladi. Rivojlanishning har bir bosqichida u sport kurashini olib borish vositasidir.

Voleybolchilarni tayyorlash tizimida trening maqsadlarni amalga oshirish funktsiyalari blokining ajralmas qismidir. Sport mashg'ulotlari orqali tayyorgarlik tizimining maqsadlari amalga oshiriladi: o'yin ko'nikmalarini shakllantirish, jismoniy fazilatlarini rivojlantirish va tananing funktsional imkoniyatlarini oshirish, texnik va taktik harakatlar arsenalini kengaytirish, raqobatbardosh qarama-qarshilik ko'rsatish, o'yin va raqobat faoliyatini o'rgatish, sportchilarning shaxsiyatini shakllantirish.

O'yinning texnikasi va taktikasini muvaffaqiyatli o'zlashtirishning asosi bo'lgan maxsus qobiliyat va fazilatlarini rivojlantirish, o'yin uslubini mukammal egallash (o'yin texnikasi va ularning usullari), o'yinning taktikasini mukammal egallash (hujum va himoyada taktik harakatlar-individual va jamoaviy), jamoa tayyorgarligining yuqori darajasiga erishish, nazariy bilimlarni olish, amaliy bilim va ko'nikmalarga ega bo'lish (rejalashtirish, hisobga olish, jurnalni saqlash, o'qitish metodikasi, sud ishi, profilaktika va tiklash vositalari), barcha fazilatlar, ko'nikmalar, ko'nikmalar va bilimlarning integratsiyasiga erishish, ya'ni musobaqalarda qo'lga kiritilgan barcha musobaqalarda qatnashish qobiliyati, sport jarohatlarini oldini olish, ortiqcha kuchlanish, tiklash tadbirlarini o'tkazish.

TADQIQOT NATIJALARI

Voleybolchilarning sport yutuqlari asosan texnik mahorat darajasiga bog'liq, shuning uchun texnik tayyorgarlik jarayonini optimallashtirish yo'llarini izlash zamonaviy voleybolning eng muhim muammolaridan biridir.

Voleybolda o'yinni o'tkazish uchun zarur bo'lgan texnika va usullar mavjud. O'yin texnikasini kompleks (Arsenal) texnikasi va usullari sifatida tushunish uchun texnikani tasniflash mavjud. Texnik ta'limni dasturlash uchun o'yin texnikasining aniq tasnifi muhim ahamiyatga ega.

Texnik ta'lim bu - o'yinning texnik texnikasini mukammal egallashga qaratilgan va voleybolchilarning o'yin harakatlarining ishonchligini ta'minlaydigan pedagogik jarayon. Voleybolchining texnik mahoratini takomillashtirishga olib keladigan asosiy omillarni ajratib ko'rsatish mumkin, bu o'quv jarayonini qurishda hisobga olinishi kerak:

1. Texnik texnikaning samaradorligiga bog'liq bo'lgan maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishning yuqori darajasi.

2. Barcha texnikani va ularni amalga oshirish usullarini mukammal egallash. O'yin va raqobatning qiyin sharoitlarida texnologiyaning yuqori darajadagi ishonchligi.

3. Texnik texnikani amalga oshirishda individual taktik harakatlarni o'zlashtirishning yuqori darajasi.

4. Tananing organlari va tizimlarining yuqori darajadagi ishonchligi, asosiy yukni bir yoki bir nechta texnik texnikani qayta bajarish bilan ta'minlaydi.

Yuqori sport natijalari faqat sportchining har tomonlama texnik tayyorgarligi asosida ko'rsatilishi mumkin. Buning uchun sizga kerak:

zamonaviy texnik metodlarga ega bo'lish va ularni eng mukammal usullar bilan bajarish;
bu texnik mahoratni baholash mezonlaridan biri-ko'p qirrali;

jamoada muayyan funktsiyalarni bajarish (yo'nalish bo'yicha mutaxassislik) tufayli o'yinda tez-tez ishlatilishi kerak bo'lgan texnikalar majmuasiga ega bo'lish.

MUHOKAMA

Shuni ta'kidlash kerakki, voleybolchining qobiliyatlari qanchalik ko'p bo'lsa, u alohida texnik texnik texnikaning maxsus majmuasini o'zlashtirganda ularni yanada samarali ishlatishi mumkin.

Texnikada o'qitish va takomillashtirish shartli ravishda ikki davrga bo'linishi mumkin bo'lgan ko'p yillik jarayondir - dastlabki texnik tayyorgarlik (texnikani o'rnatish) va yanada takomillashtirish.

O'yin uslubi voleybolchi uchun o'yinda muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun zarur bo'lgan maxsus texnika va usullar majmuasi sifatida qaraladi.

Rivojlanishning har bir bosqichida u turli xil o'yin sharoitlarida muayyan taktik vazifalarni hal qilish qoidalari doirasida o'yinchiga imkon beradigan sport kurashini o'tkazish vositasidir. Tez o'zgaruvchan o'yin sharoitida ijobiy natijalarga erishish uchun voleybolchi texnika va usullarning katta arsenalini egallashi kerak. Individual futbolchining texnik mahorati darajasi asosan jamoaning muvaffaqiyatini belgilaydi.

O'yin texnikasini izchil o'rganish va tahlil qilish uchun tasniflashdan foydalaniladi. Tasniflash shunga o'xshash xususiyatlarga asoslangan sinflarda bir hil usullar va harakat usullarini ajratishdir. Harakatlarni tashkil etish maqsadiga ko'ra, o'yin uslubi ikki qismga bo'linadi - hujum texnikasi va himoya qilish usuli. O'z navbatida ushbu bo'limlarning har biri ikki guruhdan iborat: ko'chirish texnikasi va to'p bilan ishlash texnikasi. Har bir guruh bir qator texnik texnikaga bo'linadi. Texnik texnikaga ko'ra, ular tarkibida o'xshash va bir xil turdagi muammolarni hal qilishga qaratilgan oqilona harakatlar tizimini nazarda tutadi.

To'pni qabul qilish, raqibning hujumkor harakatlaridan keyin to'pni o'yinda qoldirish imkonini beruvchi texnik himoya usuli. Zamonaviy o'yinda asosiy usul to'pni pastdan ikki qo'l bilan olishdir. Quyidagi usullar mavjud:

To'pni pastki qismdan ikki qo'l bilan qo'llab-quvvatlaydi.

To'pni ikki qo'l bilan qo'llab-quvvatlang.

To'pni pastki qismdan bir qo'li bilan qo'llab-quvvatlang.

Yo'naltirilgan transfer bilan to'pni qabul qilish.

To'pni yuqoridan ikki qo'l bilan pastga tushirish.

Ko'zda pastdan bir qo'li bilan to'pni olish.

XULOSA

So'zim oxirida adabiy ma'lumotlarning tahlilidan voleybolchilarning texnik tayyorgarligini takomillashtirish muammosini hal etishga katta e'tibor berilmoqda. Avvalo, biz ta'lim vositalarini tanlash va tizimlashtirish, darslarda ularni qo'llashning ketma-ketligi bilan bog'liq umumiy va xususiy masalalar haqida gapiramiz. Shu bilan birga, tahlillar shuni ko'rsatmoqdaki, hozirgi vaqtda voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish sohasida uslubiy yondashuvlar yaxshi o'rganilmoqda, biroq nazorat tizimi va o'yinning individual usullarini amalga oshirish texnikasini o'qitish va takomillashtirishga qaratilgan usullar kam o'rganildi.

REFERENCES

1. L.R.Ayrapetyants, A.A. Pulatov , Voleybol nazaryasi uslubiyati, T; 2011.
2. Nasriddinov F.N. O'zbek xalq milliy o'yinlari. T.: 1993.
3. Rasulev A.T., Pulatov A.A., Qosimova M.U. O'zbek xalq o'yinlari ularning tasnifi va tavsifi. O'quv qo'llanma. T.: 1996.
4. Usmonxo'jayev T.S., Xo'jayev F. 1001 o'yin. T.: Ibn-Sino, 1990.
5. Usmonxo'jayev T.S., Xo'jayev F. Harakatli o'yinlar. T. O'qituvchi, 1992.
6. Ayrapetyans L.R., Kleshev Y.N. Voleybol. O'quv qo'llanma.Toshkent., 1995
7. Jeleznyak Y.D., Slupskiy L.N. Voleybol maktabda.T., 1998.
8. Kurbanova M.A. 500 mashq va harakatli o'yinlar. II qism. T.: 1999.