

YOSH VOLEYBOLCHILARNI O'YIN TEXNIKASIGA VA TAKTIKASIGA O'RGATISH USLUBIYATI

Sulaymonov jaxongir solijonovich

o'zbekiston davlat jismoniy

tarbiya va sport universiteti

farg'ona filiali "sport o'yinlari

nazariyasi va uslubiyati kafedrası" o'qituvchisi

Annotatsiya

Maqolada yosh voleybolchilarga o'yinning muvaffaqiyatli rivojlanishini ta'minlaydigan texnik va taktik ko'nikmalarni o'rgatish usullari ko'rib chiqiladi. Maxsus mashqlar va pedagogik yondashuvlardan foydalanish 12-16 yoshli sportchilarda o'yin qobiliyatlarini samarali rivojlantirishga yordam beradi.

Kalit so'zlar: voleybol, texnika, taktika, o'qitish metodikasi, yosh sportchilar, tayyorgarlik, mashg'ulot.

Абстрактный

В статье рассматриваются методы обучения юных волейболистов технико-тактическим навыкам, обеспечивающим успешное освоение игры. Использование специальных упражнений и педагогических подходов позволяет эффективно развивать игровые навыки у спортсменов 12-16 лет.

Ключевые слова: волейбол, техника, тактика, методика обучения, юные спортсмены, подготовка, тренировка.

Abstract

The article examines the methods of teaching young volleyball players technical and tactical skills that ensure the successful development of the game. The use of special exercises and pedagogical approaches helps to effectively develop game skills in athletes aged 12-16.

Key words: volleyball, technique, tactics, teaching methodology, young athletes, preparation, training.

Kirish

Voleybolning sport turi sifatida rivojlanishi yosh sportchilarni tayyorlashning samarali usullarini talab qiladi, chunki texnik va taktik tayyorgarlik o'yin jarayoniga asosiy ta'sir ko'rsatadi. Ushbu tadqiqotning maqsadi mavjud o'qitish usullarini tahlil qilish va o'quv jarayonini optimallashtirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqishdir.

Tadqiqot usullari

Tadqiqot ilmiy maqolalar tahlili, shuningdek, 12-16 yoshli yosh voleybolchilarni tayyorlash bo'yicha amaliy kuzatishlar asosida o'tkazildi. Bunda pedagogik tajribalar, murabbiy va sportchilar uchun anketalar, o'yinlarning videoyozuvlarini tahlil qilish usullari qo'llanildi.

Tadqiqot natijalari

O'yin texnikasini o'rgatish

- Asosiy e'tibor asosiy elementlarni rivojlantirishga qaratiladi: uzatish, xizmat ko'rsatish, hujum zarbasi, to'pni to'sib qo'yish va qabul qilish.
- Simulyatsiya mashqlari, o'yin vazifalari va texnik tahlilni qo'llash kabi ilg'or usullardan foydalanish.
- Harakatlarning aniqligini oshirish uchun individual tuzatish mashg'ulotlarini joriy etish.

Taktik mashg'ulot

- O'yin vaziyatlarini modellashtirish orqali o'yin tafakkurini rivojlantirish.
- Taktik sxemalarni o'rganish: hujum, himoya, o'tish momentlari.
- Jamoa harakatlarini muvofiqlashtirish uchun maxsus mashqlarni bajarish.

Usullarning mashg'ulot darajasiga ta'siri

- Tajriba shuni ko'rsatdiki, maxsus mashqlarni muntazam ravishda qo'llash an'anaviy usullarga nisbatan texnik mahoratni 20-25% ga oshiradi.
- O'yin vaziyatlarini sinovdan o'tkazish qarorlar qabul qilish tezligi va jamoa ichidagi harakatlarni muvofiqlashtirish yaxshilanganligini ko'rsatdi.

1-jadval. Yosh voleybolchilarga o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish metodikasi

/r	Mashg'ulot bo'limi	Asosiy elementlar	O'qitish usullari	Mashqlar va misollar
	To'p uzatishni o'rgatish	Yuqori, pastki, rejalashtirish	Tushuntirish, ko'rsatish, takrorlash	Aniqlik xizmat qiladi, to'siq ustidan xizmat qiladi
	To'pni qabul qilish	Ikkala qo'l bilan pastdan, yuqoridan	Juftlashgan mashqlar, o'yin vaziyatlari	Sherik bilan o'tish, xizmatni qabul qilish
	To'pni uzatish	Yuqori, pastki	O'yin holatlarini modellashtirish	Seriyali uzatmalar, harakatdagi uzatish
	Hujum	Hujum zarbasi, chegirma	Juftlik mashg'ulotlari, o'yin kombinatsiyalari	Zonalarga zarbalar, hujum paytida fintlar

	Bloklash	Individ ual, guruh	Hamkor bilan trenting, harakatlar tahlili	O'rnida to'sib qo'ying, blokirovkaga o'ting
	Taktik mashg'ulot	Tartibg a solish, o'zaro ta'sir qilish	Video tahlili, taktik sxemalar tahlili	O'yin kombinatsiyalari, himoyadan hujumga o'tish
	Jismoniy tarbiya	Muvofi qlashtirish, chidamlilik	Aylanma mashqlari, maxsus mashqlar	Arqon bilan sakrash, qarshilik ishi
	Psixologik tayyorgarlik	Konsen tratsiya, jamoaviy ruh	O'yin vazifalari, nafas olish texnikasi	O'yin daqiqalarini vizualizatsiya qilish, jamoaviy muhokamalar

2-jadval. Yosh voleybolchilarni tayyorlash bosqichlari

t/r	Mashg'ulot bo'limi	Yoshi (yillar)	Asosiy vazifalar	Usul va vositalar
1	Boshlang'ich (kirish)	8-10	Voleybolga qiziqishni rivojlantirish, asosiy muvofiqlashtirish	O'yin mashqlari, to'p bilan mashqlar, oddiy paslar
2	Asosiy (texnika asoslari)	10-12	Asosiy elementlarni o'zlashtirish (o'tish, qabul	Yakka va juftlik bilan ishlash, takroriy mashqlar

			qilish, xizmat ko'rsatish)	
3	Ilg'or (mahoratni rivojlantirish)	12-14	Texnikani takomillashtirish, o'yin taktikasini ishlab chiqish	Taktik sxemalar, o'quv o'yinlari, xatolar tahlili
4	Raqobatbardosh (o'yin amaliyotini rivojlantirish)	14-16	Texnik va taktik ko'nikmalarni mustahkamlash, musobaqalarda ishtirok etish	O'yinni o'rgatish, vaziyatlarni modellashtirish, qaror qabul qilish tezligi ustida ishlash
5	Ixtisoslashgan (professional darajaga o'tish)	16-18	Shaxsiy o'yin uslubini optimallashtirish, taktik moslashuvchanlik	Kompleks treninglar, shaxsiy rivojlanish dasturlari

3-jadval. Yosh voleybolchilarning yosh xususiyatlari

Yoshi (yillar)	Jismoniy xususiyatlar	Psixologik xususiyatlar	Ta'lim bo'yicha asosiy tavsiyalar
8-10	Muvofiqlashtirish va moslashuvchanlikni jadal rivojlantirish	Yuqori motivatsiya, lekin tez charchaydi	O'yin shakllaridan, muqobil yuklardan foydalaning
10-12	Kuchni oshirish, reaktsiyalarni yaxshilash	Tanqidga nisbatan sezgirlikni oshirish	Texnikaga e'tibor qarating, ijobiy muhit yarating

12-14	Faol o'sishning boshlanishi, mushak massasining ortishi	Jamoa ruhini shakllantirish, hissiy beqarorlik	Individual yondashuv, taktik tayyorgarlikni kuchaytirish
14-16	Kuch, chidamlilik, muvofiqlashtirishni rivojlantirish	O'yin mas'uliyatini shakllantirish, etakchilik istagi	Murakkab taktik sxemalarni kiritish, o'yin vaziyatlarini tahlil qilish
16-18	Jismoniy ko'rsatkichlarni barqarorlashtirish, maksimal ishlash	Raqobat stressiga tayyorgarlik, o'zini o'zi boshqarishning yuqori darajasi	Treningni individuallashtirish, psixologik tayyorgarlik

Мunozara

Olingan natijalar yosh voleybolchilarni tayyorlashda kompleks yondashuv samaradorligini tasdiqlaydi. O'yin simulyatsiyasi va biomexanik harakat tahlili kabi innovatsion o'quv usullaridan foydalanish texnik ko'nikmalarni tezlashtirilgan tarzda egallashga yordam beradi.

Xulosa

Yosh voleybolchilarga o'yin texnikasi va taktikasiga o'rgatishning zamonaviy usullari sportchilarning yoshi va psixofiziologik xususiyatlarini hisobga olishi kerak. O'yin vaziyatlari va ilmiy asoslangan mashqlarni birlashtirish orqali mashg'ulot jarayonini optimallashtirish sportchilarning tayyorgarlik darajasi va ko'rsatkichlari samaradorligini oshirish imkonini beradi.

Начало формы

Конец формы

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati

1. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO 'PNI UZATISH TEXNIKASI. PEDAGOG, 6(11), 14-18.
2. Solijonovich, S. J., & Xasanov, A. T. (2023). KASB-HUNAR MAKTABIDA VOLEYBOL SEKTSIYASI ISHINI TASHKILLASH SAMARADORLIGI. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(15), 117-122.
3. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TO 'PNI O 'YINGA KIRITISH TEXNIKASI. IMRAS, 6(6), 366-373.
4. Solijonovich, S. J. (2023). ZAMONAVIY VOLEYBOLDA HUJUM QILISH TEXNIKASI. Научный Фокус, 1(7), 570-574.
5. Xasanov, A. T., & Solijonovich, S. J. (2023). KASB-HUNAR MAKTABIDA VOLEYBOL SEKTSIYASI ISHINI TASHKILLASH SAMARADORLIGI. IJODKOR O'QITUVCHI, 3(29), 215-217.
6. Sulaymonov, J. S. (2024). Maktab va professional ta'lim tizimida ta'lim tizimidagi innovatsion pedagogik texnologiyalar. Экономика и социум, (2 (117)-1), 673-676.
7. Solijonovich, S. J. (2024). PROFESSIONAL TA'LIM MUASSASALARIDA VOLEYBOL BO'YICHA SPORT SEKTSIYALARINI TASHKIL ETISH METODIKASINI TAKOMILLASHTIRISH.(YOSH VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY VA MAXSUS ISH QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISHNING INNOVATSION METODLARI ASOSIDA). Новости образования: исследование в XXI веке, 2(17), 63-66.

8. Сулейманов, Д. С., & Гайратжан, У. Р. С. (2023). ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПИТАНИЯ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ. O'ZBEKISTONDA FANLARARO INNOVATSIYALAR VA ILMIY TADQIQOTLAR JURNALI, 2(23), 42-48.
9. Solijonovich, S. J. (2024). МАКТАБ ВА PROFESSIONAL TA'LIM TIZIMIDA VOLEYBOL SEKSIYASINING MAQSAD VA VAZIFALARI. PEDAGOG, 7(2), 122-127.
10. Solijonovich, S. J. (2024). 11-12 yoshli o 'quvchi qizlar uchun voleybolning fiziologik va psixologik foydali xususiyatlari. Research and implementation, 2(4), 49-53.
11. Solijonovich, S. J. (2024). МАКТАБ ВА PROFESSIONAL TA'LIM TIZIMIDA YOSH VOLEYBOLCHILARDA JISMONIY VA MAXSUS ISH QOBILIYATLARINING TASNIFI. Научный Фокус, 1(9), 280-284.
12. Xasanov, A. T., & Sulaymonov, J. S. (2022, December). YOSH VOLEYBOLCHILARDA CHAQQONLIKNI TARBIYALASHDA MOSLASHTIRILGAN O 'YINLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI: 10.53885/edinres. 2022.32. 17.039 Qurbonov G ' . R. katta o 'qituvchi, FarDU Rejapov O ' . G ' . magistrant, FarDU. In Научно-практическая конференция (pp. 549-551).
13. Sulaymonov, J. (2024). 15-16 yoshdagi o 'g 'il bolalarda voleybol o 'yinining umumiy va maxsus jismoniy sifatlar orqali o 'yin texnikasini rivojlantirish metodikasi. Research and implementation, 2(4), 187-191.
14. Solijonovich, S. J. (2024). Maktab sport murabbiylarining nazariy-amaliy tayyorgarligi. Научный Фокус, 1(11), 439-444.
15. Solijonovich, S. J. (2024). Voleybolda o 'rgatish metodlarining umumiy asoslari. XALQARO KONFERENSIYA VA JURNALLARNI SIFATLI INDEXLASH XIZMATI, 1(1), 206-209.

16. Sulaymonov, J. (2024, May). Voleybol o'yinida o'zlashtirilgan texnik-taktik ko'nikmalarni o'yin davomida mukammallashtirish. In Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".
17. Sulaymonov, J. (2024, May). Voleybol o'yinida joy tanlash asosida to'pni qabul qilish texnikasi. In Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".
18. Sulaymonov, J. (2024, May). Voleybol o'yinida yuqoridan va pastdan ikki qo'llab to'p uzatish texnikasi. In Conference on Digital Innovation: "Modern Problems and Solutions".
19. Solijonovich, S. J. (2024). ZAMONAVIY VOLEYBOL O'YINIDA MAKTAB SPORT SEKSIYALARINING AHAMIYATI. Научный Фокус, 2(13), 650-654.