

O'QUVCHILARNI VOLEYBOL SPORT MUSOBAQALARIGA TAYYORLASHGA KOMPLEKS YONDASHUV

Nigmanov Bori Botirovich,

Nizomiy nomidagi Toshkent davlat pedagogika universiteti dotsenti

Annotatsiya. Voleybol shunchaki sport turi emas; bu jamoaviy ish, mahorat va qat'iyatni talab qiladigan dinamik, strategik o'yin. O'qituvchilar va murabbiylar sifatida bizning rolimiz o'yinning texnik jihatlarini o'rgatishdan tashqariga chiqadi. Bu voleybolga bo'lgan ishtiyoqni tarbiyalash va o'quvchilarni raqobatbardosh o'yinlarning qiyinchiliklari va hayajoniga tayyorlashdir. Ushbu maqolada biz voleybolni o'rgatishning keng qamrovli yondashuvini ko'rib chiqamiz, bu o'quvchilarni nafaqat zarur ko'nikmalar bilan ta'minlabgina qolmay, balki musobaqalarda muvaffaqiyat qozonish uchun zarur bo'lgan fikrlash va jamoaviy ishlashni ham o'rgatadi.

Kalit so'zlar: Voleybol, sport, jamoaviy ish, mahurat, qat'iyat, o'qituvchi, murabbiy.

Raqobatbardosh sport turlarining ijtimoiylashuvi va tijoratlashuvi tufayli tobora ko'proq mamlakatlar o'zlarining raqobatbardosh sport turlarini rivojlantirish uchun ko'plab ishchi kuchi va moddiy resurslarni sarmoya qila boshladilar, bu esa jahon sport maydonlarida tobora keskin raqobatga olib keldi. Hozirgi vaqtda harakat texnologiyasi nisbatan etuk darajaga yetdi. Turli musobaqalarda bir nechta harakat texnikasidan tashkil topgan taktik tizim ham rivojlandi. Turli o'quv-uslubiy materiallar va monografiyalar nashr etilishi, turli ommaviy axborot vositalarining o'z vaqtida xabarlarini, Internetda ma'lumotlarning tarqalishi va ularning malakasi va taktikasi sir emas. Shu bois, jismoniy tayyorgarlik sport musobaqalarida g'olib chiqish va a'lo darajadagi sport ko'rsatkichlariga erishishda ayniqsa muhim omil bo'ldi. O'yinda g'alaba qozonish uchun faqat texnik-taktik ustunlikka tayanish holatini o'tmishdagi bilan solishtirib bo'lmaydigan darajada ekanligini turli sport musobaqalaridan ko'rish mumkin. Yuqori mahorat va taktikaga ega bo'lgan sportchilar yoki jamoalar, ko'pincha jismoniy tayyorgarlik, kamchiliklar tufayli, ayniqsa, saviya juda yuqori bo'lsa, final musobaqasida g'alaba qozona olmaydi.

Ko'proq mamlakatlarda voleybolga e'tibor qaratilayotgani sababli, joriy voleybol o'yini asl monopoliyani buzdi va qattiq raqobatning yanada qizg'in holatini ko'rsatdi. Jahon voleybol texnik darajasining jadal rivojlanishi va musobaqa qoidalarini doimiy ravishda o'zgartirish va takomillashtirish bilan zamonaviy voleybol texnologiyasi yuqori xizmat ko'rsatish nuqtalari, diversifikatsiyalangan tamponlama, o'tish tezligi, spiking kuchi va kavitatsiyani blokirovka qilish tomon rivojlanmoqda. Ayniqsa, so'nggi yillarda uning rivojlanish sur'ati yanada qattiqlashdi. Zamonaviy voleybol texnologiyasining rivojlanish tendentsiyasi jismoniy tayyorgarlikni g'alaba qozonishning muhim omiliga aylantirdi.

Raqobatbardoshlik qobiliyatining beshta elementi orasida jismoniy tayyorgarlik asos hisoblanadi, chunki yaxshi jismoniy tayyorgarlik ko'nikma va taktikalardan to'liq foydalanish uchun zamin va imkoniyat yaratadi. Jismoniy tayyorgarlik ko'nikmalar va taktikalarning amaliy ta'siri bilan chambarchas bog'liq. Bugungi kunda texnik-taktik tizim tobora to'la bo'lib borayotganligi sababli, jismoniy tayyorgarlik bo'yicha musobaqalar voleybol musobaqalarining yangi yo'nalishiga aylanmoqda. Zamonaviy voleybol tez va shiddatli qarama-qarshilik yo'nalishida rivojlanmoqda va bu tez va kuchli qarama-qarshilik kafolat sifatida yaxshi jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Shuning uchun maxsus jismoniy tayyorgarlikni kuchaytirish va sportchilarning maxsus kuch saviyasini, sakrash qobiliyatini, tez harakat qilish qobiliyatini oshirish musobaqada mahorat va taktikalarni qo'llashga ijobiy ta'sir qiladi.

Aqlli sport mashg'ulotlari texnologiyasining uzluksiz rivojlanishi bilan sportchilarning jismoniy tayyorgarligi ta'sirini baholash uchun aqlli raqamli tahlil va miqdoriy tahlil usullari qo'llaniladi. Ushbu yondashuv sportchilarning jismoniy tarbiya ta'sirini baholash uchun katta ma'lumotlarni tahlil qilish modelini yaratish uchun parametrlarni optimallashtirish va katta ma'lumotlarni tahlil qilish usullari bilan birlashtiriladi. Bundan tashqari, taklif etilayotgan yondashuv, baholashning aniqligini oshirish va sportchilarning jismoniy tarbiya ta'sirining turli

modellarini o'rganish uchun axborot sintezi bilan birlashtiriladi, bu ularning mashg'ulotlarini optimallashtirishga yordam berishda katta ahamiyatga ega.

Mashg'ulotlarda murabbiylar va ilmiy tadqiqotchilar butun mashg'ulot jarayonini yaxshiroq nazorat qilish va mashg'ulotlarni tizimliroq qilish uchun sportchilarning mashg'ulotlari haqida turli xil fikr-mulohazalarni olishga e'tibor berishlari kerak. O'quv ma'lumotlarini olish monitoring tadbirlari orqali amalga oshiriladi, so'ngra olingan ma'lumotlar kelajakdagi o'quv amaliyotlarini boshqarish uchun qimmatli ma'lumotnomalarni olish uchun qayta ishlanadi. Ushbu qayta ishlash asosan diagnostika uchun standart protsedura hisoblanadi. Jismoniy tarbiya jarayonining uzoq muddatli xarakterga egaligi va ta'sir etuvchi omillarning murakkabligidan kelib chiqib, murabbiylar va ilmiy tadqiqotchilardan sportchining tayyorgarlik holatini doimiy ravishda kuzatib borish va baholash, mashg'ulotlar mazmuni va usullariga o'z vaqtida tuzatishlar kiritish talab etiladi. Zamonaviy ilm-fan va texnikaning jadal rivojlanishi bilan o'qitish va nazorat qilish usullari tobora takomillashib, ta'siri tobora yaqqol namoyon bo'lmoqda. Natijada, ko'plab mamlakatlar tizimli tartib-qoidalar asosida samarali nazoratga erishish uchun ba'zi muhim loyihalar uchun «ilg'or sportchilar uchun kompleks monitoring tizimlari» ni yaratdilar va yaxshi natijalarga erishdilar. Masalan, Italiya, Gollandiya, Germaniya va boshqa Yevropa mamlakatlarida jismoniy tarbiya jarayonini miqdoriy nazorat qilish, ayniqsa, o'quv yuklamasini miqdoriy jihatdan baholash va nazorat qilish uchun ilg'or kompyuter texnologiyalaridan foydalaniladi, bu esa jismoniy tarbiya jarayonini tartibga solishni yanada ilmiyroq qiladi. Bugungi kunga qadar voleybol bo'yicha jismoniy tayyorgarlikning monitoringi va diagnostik bahosi bo'yicha ma'lumotlar hali ko'rilmagan, ammo Xitoyda boshqa sport turlari bo'yicha jismoniy tayyorgarlik bo'yicha foydali urinishlar mavjud. Jiang va Chen samarali sportchining jismoniy tayyorgarligi va ko'nikmalari uchun monitoring va tahlil tizimini ishlab chiqdi, bu to'rtta asosiy funktsiyaga ega: ma'lumotlarni kiritish va ishlashni o'zgartirish, vertikal va gorizontal tahlil, natijalarni chiqarish va qaror qabul qilish rejaları.

Raqobatbardosh o'yinlarning murakkabligiga sho'ng'ishdan oldin, o'quvchilar voleybol asoslari bo'yicha mustahkam poydevorga ega ekanligiga ishonch hosil qilish muhim. Xizmat ko'rsatish, uzatish, sozlash va urish kabi asosiy ko'nikmalarni o'rgatish va takomillashtirishga e'tibor qaratish lozim. Ushbu asoslarni puxta egallash ishonchni mustahkamlash va ilg'or texnikalar uchun zamin yaratish uchun juda muhimdir.

Voleybol o'yini to'rt bilan ajratilgan oltita o'yinchidan iborat ikkita jamoadan iborat. Oltita voleybol maydonchasi pozitsiyasi: to'rtinchi o'rt to'suvchi, tashqi zarba, qarama-qarshi zarba, libero va xizmat ko'rsatuvchi mutaxassis.

Boshlash uchun, qaysi jamoa birinchi bo'lib to'rtga xizmat qilishini aniqlash uchun tangani aylantiring.

Keyin ikkala jamoa to'rtinchi to'rtga oldinga va orqaga urishadi - xato yuzaga kelguncha. Har bir tomonda maksimal uchta zarba bor.

Maqsad - to'rtinchi raqib maydoniga yo'naltirish orqali ochko to'plash.

Voleybol o'yinlari to'rtinchi plamlardan, odatda uch yoki beshta to'rtinchi plamdan iborat.

Uch setdan iborat o'yinlar ikkita setdan iborat bo'lib, 25 ochko, uchinchi set esa 15 ochkodan iborat. Har bir set ikki ochko bilan yutish kerak. Ikki setda birinchi bo'lib g'alaba qozongan jamoa o'yin g'olibi hisoblanadi.

Besh setdan iborat o'yinlar to'rtinchi setdan iborat bo'lib, 25 ochko va beshinchi set 15 ochkodan iborat. Agar turnir qoidalari boshqacha ko'rsatmasa, jamoa ikki ochko farqi bilan g'alaba qozonishi kerak. Uch setda birinchi bo'lib g'alaba qozongan jamoa g'olib hisoblanadi.

Voleybol qoidalari

Bu erda voleybol o'yinining asosiy, bilishi kerak bo'lgan qoidalari:

- Har qanday vaqtda polda faqat 6 ta o'yinchi: 3 ta oldingi qatorda va 3 tasi orqa qatorda.
- Rallida g'olib bo'lgan jamoaga har bir xizmat uchun ochkolar qo'shiladi (ralli ochkosi).
- O'yinchilar to'rtinchi ketma-ket ikki marta urmasliklari mumkin (blok zarba deb hisoblanmaydi).
- To'rt to'rtinchi tashqarida ham, to'rtinchi uzatish paytida ham o'yinalishi mumkin.
- Chegara chizig'iga urilgan to'rtinchi ichkarida.
- Agar to'rtinchi antennalarga, poldan butunlay tashqariga, antennalar tashqarisidagi to'rtinchi yoki

kabellarga, hakamlar stendiga yoki ustunga yoki o'ynash mumkin bo'lmagan maydon ustidagi shiftga tegsa, o'chiriladi.

- O'yinchi tanasining istalgan qismiga to'p tegishi qonuniydir.
 - To'pni ushlash, ushlab turish yoki otish noqonuniy hisoblanadi.
 - O'yinchi 10 futlik chiziqdan yoki uning ichidan xizmatni bloklay olmaydi yoki hujum qila olmaydi.
 - Xizmatdan so'ng, oldingi chiziq o'yinchilari to'rdagi pozitsiyalarini almashtirishlari mumkin.
 - Gugurtlar to'plamlardan iborat; soni o'yin darajasiga bog'liq.
- Voleybol qoidalarini buzish
Ushbu voleybol qoidalarining buzilishi raqibga ochko olib keladi.
- To'p bilan aloqa qilishda xizmat ko'rsatishda xizmat ko'rsatish chizig'iga yoki bo'ylab qadam tashlash.
 - To'pga muvaffaqiyatli xizmat ko'rsatmaslik.
 - To'p bilan muomala qilishdagi xatolar va to'p bilan noqonuniy aloqa qilish (ikki marta teginish, ko'tarish, tashish, otish va h.k.)
 - To'p o'ynab turgan vaqtda tananing istalgan qismi bilan to'rga tegish.
 - Raqib maydonchasidan kelayotgan to'pni to'sib qo'yish va to'rga uzatilganda to'pga tegish, agar raqib 3 ta kontaktdan foydalanmagan bo'lsa VA to'p ustida o'ynash uchun o'yinchi bo'lsa.

• Raqib maydonchasidan kelayotgan to'pga hujum qilish va to'p hali to'rning vertikal tekisligini buzilmaganda to'r ustidan yetib kelganda to'p bilan aloqa qilish.

• Qo'l yoki oyoqdan tashqari, tanangizning istalgan qismi bilan sud markazini kesib o'tish. Agar butun qo'l yoki butun oyoq sudning markaziy chizig'ini kesib o'tgan bo'lsa, bu qoidabuzarlik hisoblanadi.

- Aylanma yoki ishlamay xizmat qilish.
- Orqa qatordagi o'yinchining to'siq qo'yishi (raqibdan kelayotgan to'pni chetga surib qo'yish), aloqa paytida orqa qatordagi o'yinchi to'rga yaqin bo'lganida va tanasining bir qismi to'r tepasida turganda. Bu noqonuniy blok.

• Orqa qatordagi o'yinchi oldingi zona ichida to'pga hujum qiladi (3M/10-fut chizig'i ichidagi maydon), aloqa paytida to'p to'ridan to'liq yuqorida bo'lganda. Bu noqonuniy hujum.

Progressiv ko'nikmalarni rivojlantirish: Darslarni qobiliyatlarga moslashtirish

O'quvchilaringiz guruhidagi turli mahorat darajalarini tan olish. Darslaringizni turli qobiliyatlarga moslashtirib, har bir talabaga o'z sur'atida rivojlanishiga imkon berish. O'quvchilarni individual yutuqlarni tan olish va nishonlashda doimiy ravishda takomillashtirishga undaydigan ilg'or ko'nikmalarni rivojlantirish rejalarini amalga oshirish.

Strategik mashg'ulotlar: Aqlli o'yinchilarni yaratish. Voleybol nafaqat jismoniy jasorat; bu strategiya va tezkor fikrlash o'yini. Talabalarga strategiya, samarali muloqot va sudda qaror qabul qilishning ahamiyati haqida o'rgatish uchun darslaringizga vaqt ajratish. Ularni umumiy o'yinlar, pozitsion taktikalar va o'yin oqimiga asoslangan strategiyalarni moslashtirish san'ati bilan tanishtirish.

O'yin simulyatsiyasi: Bosimni qabul qilish

O'yin simulyatsiyalarini mashg'ulot rejimingizga qo'shing. Haqiqiy musobaqalarning intensivligi va bosimini aks ettiruvchi stsenariylarni yaratish. Ushbu simulyatsiyalar talabalarga stress ostida ishlash uchun zarur bo'lgan aqliy chidamlilikni rivojlantirishga yordam beradi. Ularni samarali muloqot qilishga, tezkor qarorlar qabul qilishga va jamoa sifatida muammosiz ishlashga undash.

Jamoa tuzish faoliyati: Otryadni birlashtirish

O'quvchilaringiz o'rtasida do'stlik va birdamlik tuyg'usini tarbiyalang. Kortdan tashqarida jamoa qurish faoliyati ularning maydondagi dinamikasiga sezilarli ta'sir ko'rsatishi mumkin. Jamoa a'zolari o'rtasidagi ishonch va tushunish yaxshilangan aloqa, muvofiqlashtirish va musobaqalarda muvaffaqiyat uchun muhim bo'lgan qo'llab-quvvatlovchi jamoa muhitiga yordam beradi.

Aqliy mustahkamlik: raqobatga tayyorlanish

O'quvchilaringizni musobaqalarda duch keladigan qiyinchiliklarga ruhiy jihatdan tayyorlash. Ularni qiyinchiliklarni engishga, diqqatni jamlashga va ijobiy fikrlashni saqlashga o'rgatish. Raqobatbardosh o'yinning eng yuqori va past nuqtalarida harakat qilish uchun muhim atributlar bo'lgan aqliy mustahkamlik va chidamlilikni shakllantirishga yordam berish uchun ong va vizualizatsiya mashqlarini kiritish.

O'yindan keyingi fikrlash: har bir o'yindan saboq olish

Har bir musobaqadan so'ng, o'quvchilaringizni mulohaza yurituvchi muhokamalarga jalb qilish. Yaxshilash kerak bo'lgan yo'nalishlarni aniqlash uchun g'alabalarni ham, mag'lubiyatlarni ham tahlil qiling. Ochiq muloqotni, konstruktiv fikr-mulohazalarni va o'sish tafakkurini rag'batlantirish. Ushbu mulohazalardan qimmatli o'rganish imkoniyatlari sifatida foydalaning va o'quvchilaringizga ko'proq malakali va strategik o'yinchilarga aylanishiga yordam berish.

Xulosa: O'quvchilarni voleybol musobaqalariga tayyorlash ularga o'yin o'ynashni o'rgatish bilan cheklanib qolmaydi. Bu voleybolni yaxlit tushunishni, texnik ko'nikmalarni aqliy mustahkamlik va jamoaviy ish bilan uyg'unlashtirishni o'z ichiga oladi. Sportning jismoniy va ruhiy jihatlarini qamrab oluvchi kompleks yondashuvni qo'llash orqali o'qituvchilar va murabbiylar o'z shogirdlariga nafaqat voleybol maydonida muvaffaqiyat qozonishlari, balki o'rganilgan bebaho saboqlarni hayotlarining barcha jabhalarida olib borishlari mumkin.