



SELECTION OF YOUNG VOLLEYBALL PLAYERS AND TRAINING IN TECHNICAL AND TACTICAL MOVEMENTS

Eshquvvatov Abdumumin Keldibek ugli¹

Anqaboyev Dilmurod Bahtiyorovich²

Jizzakh State Pedagogical Institute

KEYWORDS

selection,
study groups,
simulation exercises,
ball exercises,
individual,
pair and group exercises

ABSTRACT

The article considers such important tasks as the selection of volleyball players into groups and their preparation for physical, technical, tactical and competitive activities.

2181-2675/© 2022 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: 10.5281/zenodo.6634049

This is an open access article under the Attribution 4.0 International(CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

¹ Master of Jizzakh State Pedagogical Institute, Jizzakh, UZB

² Master of Jizzakh State Pedagogical Institute, Jizzakh, UZB

YOSH VOLEYBOLCHILARNI TANLASH XUSUSIYATLARI VA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARGA O'RGATISH

KALIT SO'ZLAR:

tanlash,
o'quv guruhlarini,
simulyatsiya mashqlari,
to'p bilan mashq qilish,
individual,
juftlik va guruh mashqlari

ANNOTATSIYA

Maqolada voleybolchilarni guruhlariga saralash, ularni jismoniy, texnik, taktik va musobaqa mashg'ulotlariga tayyorlash kabi muhim vazifalar ko'rib chiqiladi.

Dolzarbliligi va uning asoslanishi: O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Farmoni hamda mazkur sohaga tegishli boshqa me'yoriy-huquqiy hujjatlarda belgilangan vazifalarni amalga oshirishga ushbu dissertatsiya tadqiqoti muayyan darajada xizmat qiladi.

Dunyo miqyosida oxirgi yillarda volebol sport turini ommaviylikini va boshqa sport turlari orasida o'zining munosib o'rnini egallagan. Jahonda hozirgi kunda volebolchilarning morfofunksional ko'rsatkichlarini inobatga olgan holda ularning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligi darajasini oshirish, musobaqa faoliyati sharoitlarida texnik-taktik harakatlar samaradorligini takomillashtirish bilan bog'liq bo'lgan tadqiqotlar olib borilmoqda.

So'nggi yillarda har xil sport turlarida sportchilarning umumiy va maxsus koordinatsion qobiliyatlarini takomillashtirish masalalari yuzasidan katta nazariy va tajriba materiallari to'plangan. Biroq volebol sport turida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga qaratilgan tadqiqotlar sanoqlidir.

Yillik tayyorgarlik siklining turli bosqichlarida volebolchilar qobiliyatlarini tashhislash va rivojlantirish vositalari hamda uslublarini ishlab chiqish bilan bog'liq masalalar yetarlicha o'rganilmagan.

Voleybol o'yiniga o'rgatish 10—12 yoshdan boshlanadi. O'quv guruhlariga sportchilarni tanlab olish bilan bir vaqtda har tomonlama jismoniy tayyorgarlik voleybolchilarning asosiy texnikasi, taktikasi va musobaqaviy faoliyatiga o'rgatish masalalari hal qilib olinadi. O'yin bilan ilk tanishuv tayyorlovchi va voleybolga yaqin harakatlari o'yinlar orqali amalga oshiriladi. Masalan, o'yinning asosiy usuli bo'lgan to'p uzatish quyidagi mashqlar yordamida mustahkamlanadi: «Uzatdingmi-o'tir», «To'p o'rtadagiga», «To'p xavoda» va hokazo.

Texnika va yakka taktik harakatlarga o'rgatish holat va maydoncha bo'ylab harakatlanishdan boshlanadi. Takomillashtirish harakatlarini murakkablashtirish orqali amalga oshiriladi.

To'pni o'yinga kiritish, to'pni pastdan to'g'ri va yonlama kiritishni o'rgatishdan boshlanadi.

Maxsus mashqlar quyidagi tartibda o'rgatiladi:

6 - 8 m masofadan to'pni devorga uzatish.

Qatordagi sherigiga (to'rsiz) to'pni uzatish.

Qisqa masofadan to'r ustidan to'pni o'yinga kiritish.

Ma'lum bir yo'nalishda o'z chizig'idan o'yinga kiritish.

Xuddi shu faqat o'yinga kiritish joyidan, ma'lum bir muddatga.

Turli hududlarga navbat bilan to'pni o'yinga kiritish.

Aniqlik hisobga olib, tezda o'yinga kiritish.

To'pni o'yinga kiritish taktikasini takomillashtirish ularning o'quv mashg'ulot o'yinlari va musobaqalardagi samaradorligi va muntazamligini doim nazorat qilgan holda olib boriladi.

To'pni o'yinga kiritishdagi xatolar.

Nomustahkam boshlang'ich va to'pni yuqoriga notekis otish.

Qo'lni yetarli darajada siltamaslik va zarbani bukilgan qo'l bilan berish.

Kaft bilan to'pni noto'g'ri urish.

To'pni uzatishga o'rgatish o'rta holatda tayyorlovchi, maxsus mashqlar yordamida amalga oshiriladi. O'rganuvchi yuqoridan o'yinga kiritish texnikasini aniq tasavvur qilishi.

So'ngra murakkabroq to'p uzatishlar, sakrab, zarba berganday harakat qilib to'p uzatish, yiqilib elkaga ag'darilgan holda to'p uzatish usullari o'rgatiladi. To'p uzatishning texnik-taktik mahoratini mustahkamlovchi mashqlar oz ichiga yakka, juftlik va guruh mashqlarini oladi:

Devorga turli usullar bilan to'p uzatish, masofa, balandlik va tezlikni o'zgartirgan holda.

Xuddi shu mashq, holatni o'zgartirgan holda old tomondan, yonlama o'tirib, yotib, 180° ga burilib, to'p uzatishlar.

Xuddi shu mashq, lekin devor bo'ylab o'ngga, chapga yurib, tepadan to'p uzatib, pastdan qabul qilgan holda.

Joyida turib va cheklovchi chiziq bo'ylab harakat qilgan holda turli usullar bilan to'pni bosh bilan turli balandlikka uzatish.

Xuddi shu mashq, lekin to'p oldida turib o'ngga, chapga, oldinga, orqaga harakatlangan holda hujumning turli hududlariga uzi to'pni polga o'rgandan so'ng to'rga hujum chizig'i ortidan chiqib borish bilan va sakragan to'pga chiqish bilan ikkinchi to'p uzatish.

Xuddi shu mashq lekin to'pga himoyachining turli zonalarida oldinga chiqib borgan va to'pni pastdan ikki qo'llab o'rgan holda [4,8,9].

Mashqlarni jamoadosh bilan bajarish katta ahamiyatga ega bo'lib, to'p uzatishga o'rgatish va ushbu usulni takomillashtirish uchun ma'lum bir sharoitlar yaratadi.

Juftlikda to'p uzatishlar turli usullar bilan masofa balandlik va to'pning uchish tezligini o'zgartirgan holda;

Xuddi shu mashq lekin harakatlangan holatlarni o'zgartirgan holda, old tomondan yonlanma o'tirib, yotib, sakrab 180° ga burilgan va boshi uzra to'p otib pastdan qabul qilgan holda to'pni qabul qilib olish va pastdan uzatishga o'rgatish va ularni takomillashtirish tepadan to'p uzatishdagi kabi tartibda amalga oshiriladi. Ushbu usul yordamida o'yinga

kiritilgan to'plarni hujumkor zarbalarni qabul qiladi, qo'llashni amalga oshirib maydoncha chetiga chiqib ketayotgan to'plarni to'p ustidan urib yuboradi. Boshida to'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilish usuli ishonchliroq, chunki yosh voleybolchilar hali yetarli darajada harakatchan bo'lmaydilar.

Xulosa va amaliy tavsiyalar voleybol sport turi bo'yicha trenirovka mashg'ulotlarining tashkil etish va o'tqazish yuzasidan milliy adabiyotlar yuriqnomalar mavjud. Lekin ularni yanada takomilashtirish zarur.

Boshqalar sport to'garaklariga yo'naltirish dars mashg'ulotlari darsdan keying mashg'ulotlar va sport seksialari tizimi aloqadorligini kuchaytirish zarur.

Volleybol mashg'ulotlarida vositalar eng asosiy omil hisoblanib uni doimiy ravishda yangi hillarini qo'llash va jiroy qilish ijobiy samara beradi.

Trenirovka samaradorligini murabbiy mahoratini bilish maqsadida o'quvchilarni umumiy jismoniy tayyorgarligini aniqlash va tahmin etish.

Hozirgi zamon ilmiy ma'lumotlari va ilgor tajriba yosh voleybolchilarning individual xususiyatlarini hisobga olishga asoslangan differensial ta'lim, voleybolchilar tayyorlashning eng samarali formasi ekanligi ko'rsatmoqda.

Yosh voleybolchilarni alohida-alohida va o'quv trenirovka jarayonini komplektlash metodikasi shundan iboratki, testlar o'tkazish natijasiga qarab jismoniy imkoniyatlari texnik-taktik ko'rsatkichlariga qaraganda ancha past bo'lgan o'quvchilar bir guruhga tanlab olinadi va birlashtiriladi. Jismoniy sifatlar texnik-taktik tayyorgarligidan ancha bo'lgan bolalar esa ikkinchi guruhga ajratish maqsadga muvofiqligi o'z isbotini topadi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoni 2020-yil 24-yanvardagi PF-5924-sonli lex.uz
2. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол //Учебник для высших учебных заведений. - Т.: Зар қалам. 2006. - 240 с.
3. Беляев А.В., Савина М.В. Волейбол. - М.: Фон, 2000.- 368с
4. Железняк Ю.Д. Волейбол: У истоков мастерства. - М.: ФАИР-ПРЭСС.- 1998.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спорсменов. - Киев,1999.
6. Azimovna F. M. The quality assessment technology and development techniques in volleyball players //Web of Scientist: International Scientific Research Journal. – 2021. – Т. 2. – №. 04. – С. 242-248.
7. Fatullayeva M. A. The pedagogical significance of the stages and methods of teaching volleyball //International journal on economics, finance and sustainable development. issn (electronic). – С. 2620-6269.
8. Хасанов, А. Т. (2017). Физическая культура и спорт как важный аспект в формировании личности. Молодой ученый, (11), 527-529.
9. Хасанов, А. Т. (2017). Физическая культура-надежда нации. Молодой ученый, (12), 591-592.

10. Хасанов, А. Т. Молодой ученый, 2017. Физическая культура и спорт как важный аспект в формировании личности.