

VOLEYBOLCHILARGA XOS YOLLANMA XARAKATLANISH TEZKORLIGI VA TO'P UZATISH ANIQLIGINI SHAKLLANTIRISH USLUBI

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7764632>



ELSEVIER



Foundation of Advanced Research & Education

Received: 22-03-2023

Accepted: 23-03-2023

Published: 22-03-2023

Matniyozov Umid Olimboy o'g'li

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Nukus filiali stajior
o'qituvchisi



Abstract: Ushbu maqolada guruhli taktik harakatlarga o'rgatish darivojlanirishda turli uslublar bilan birga harakatli o'yinlardan foydalanish samaradorligini o'rganishga qaratilgan.

Keywords: Voleybol, guruhli taktika, samaradorlik, tezkor-kuchlilik sifati, texnik taktik elementlar, jamoa taktik harakatlar, maxsus jismoniy sifat.

About: FARS Publishers has been established with the aim of spreading quality scientific information to the research community throughout the universe. Open Access process eliminates the barriers associated with the older publication models, thus matching up with the rapidity of the twenty-first century.

KIRISH

Voleybol bugungi kunda nafaqat dunyo miqyosida, balki O'zbekistonda ham eng ommalashgan sport turlari tarkibiga mansubdir. Rasmiy statistikaga qaraganda yurtimizda kattayu kichik yoshdagi o'quvchi-yoshlar ushbu sport turi bilan muntazam shug'ullanib kelmoqda. Shulardan 45% xotin-qizlarni, 55% nafari o'g'il bolalar va erkaklarni tashkil etadi. Uzoq yillardan boshlab Respublikamizda voleybol bo'yicha o'g'il va qiz bolalar, o'smirlar, yoshlar va katta yoshli erkak-ayollar o'rtasida turli musobaqalar - Chempionatlar, Kubok musobaqalari hamda xalqaro musobaqalar o'tkazish odat tusiga kirgan.

Yakka o'yin malakalari texnikasiga o'rgatishda shu malakalarni (to'p qabul qilish va uzatish, to'p kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish) muayyan taktik maqsadda amalga oshirilishiga urg'u berilishi lozim.

O'yin taktikasiga o'rgatish jarayoni ham o'yin texnikasini o'zlashtirishda qo'llaniladigan uslublar, vositalar (texnik va taktik mashqlar ustunligida), bosqichlar va pedagogik prinsiplar asosida amalga oshiriladi. Voleybolda o'yin taktikasi deb muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoa ustidan, guruh va jamoa harakatlari yordamida g'alabaga erishishsan'atigaaytiladi[1,2].

Taktikaning asosiy vazifasi muayyan raqib jamoaga nisbatan mavjud vaziyatga qarab g'alaba sari qo'llaniladigan o'yin vositalari, usullari va shakllarini aniqlab, qo'llay olishdan iborat. Taktik kombinatsiya - bu bir o'yinchiga hujum qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha o'yinchining harakat faoliyatidir.

ADABIYOTLAR TAHLILI VA METODOLOGIYASI

O'yin intizomi - har bir o'yinchi faoliyatining jamoa faoliyatiga bo'ysunishi, bo'lajak o'yinda rejalashtirilgan taktik ko'rsatmalarni amalga oshirish, o'yin qoidalari va umum insoniy xislatlarga amalqilish va hokazo.

O'yin taktikasida quyidagi tushunchalar qo'llaniladi: Birinchi temp atamasi hujum kombinatsiyasini birinchi bo'lib boshlaydigan o'yinchiga tegishli bo'lib, u deyarli «past» va tez uzatiladigan to'p bilan hujum uyushtiradi. Hujumchilarni «temp bo'yicha» ajratish shartli asosda qabul qilingan, shuning uchun hujumchilardan barcha hujum usullarini va taktik kombinatsiyalarni amalga oshirish talab etiladi. Hujum taktikasi deganda jamoaning taktik harakati, guruhli taktik harakat va individual taktik harakatlar tushuniladi. Hujumdagi keng qamrovli taktik faoliyat ma'lum bir taktik kombinatsiya asosida boshlanadi va kombinatsiya so'nggida individual harakat usuli bilan yakunlanadi. Hujum taktikasining mantiqiy ketma-ketligini va mazmunini quyidagi tartibda ko'rib chiqamiz.

Hujumdagi jamoaviy taktik harakatlar quyidagi uchta yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi: ikkinchi to'p uzatishdan so'ng oldingi qator (hujum zonasi) dagi o'yinchilar tomonidan; ikkinchi to'p uzatishdan so'ng ikkinchi qator (himoya zonasi) dagi o'yinchilar tomonidan; birinchi to'p uzatishdan so'ng.

Bog'lovchi o'yinchi oldingi zonada joylashganda hujumni uyushtirish variantlari 1-rasmda berilgan. Bunday hujumni uyushtirishning sezilarli kamchiliklaridan biri-bu hujumda oldingi qator o'yinchilaridan ikki kishining ishtirok etishi mumkinligidir. Lekin zamonaviy voleybolda himoya zonasidan tashkil qilinadigan hujum zarbalari ushbu kamchilikni deyarli bartaraf etgan desa bo'ladi[4,8].

MUHOKAMA VA NATIJA

Hujumni uyushtirishda bog'lovchi o'yinchi orqa qatordan to'r oldiga chiqib ikkinchi to'pni uzatganda, hujum qilish va uning samarasini oshirish imkoniyati kengayadi. Bog'lovchi o'yinchi orqada joylashgan 1,5,6-zonalardan to'r oldiga chiqib, turli hujum kombinatsiyalarini tashkil qilish chizmasi 2-rasmda keltirilmoqda.

Birinchi to'pni uzatishdan so'ng hujum qilish yoki aldab to'p tashlash (otkidka) hujum harakatlarini (2-rasm) samarali hal qilishga imkon bersa-da, ammo bu usullarni bajarish uchun zarur sharoit (uzatilgan to'pning juda qulay bo'lishi) va hujumchidan kata malaka talab etiladi. Aldab to'p tashlaganda, hujumchi yoki bog'lovchi o'yinchi (oldingi zonada joylashgan vaqtdagina) sakrab hujum zarbasini bajarayotganday (imitatsiya) bo'lib, aldanchi harakatni amalga oshiradi.

Guruhli taktik harakat deganda ikki yoki undan ortiq o'yinchilarning hujum vazifasini hal qilishi tushuniladi. Guruhli taktik harakatlar quyidagicha amalga oshiriladi:

1. Bog'lovchi o'yinchi oldingi qatorda bo'lganda, uning ishtirokida hujum uyushtirish;
2. Xuddi shunday, faqat bog'lovchi o'yinchi orqa qatorda joylashganda;
3. To'pni qabul qilish va hujumchi tomonidan ikkinchi to'pning zarba beruvchi hujumchiga yetkazib berilishi;
4. Hujumchining hujum zarbasiga taqlid qilish bilan aldamchi to'ptashlashni amalga oshirishi.

Har bir guruhli harakat oldindan kelishilgan va o'rgatilgan taktik kombinatsiyalar orqali bajariladi. Hujumchilar hujum harakatlarini amalga oshirishda quyidagi tartibda harakatlanadilar: harakat yo'nalishini o'zgartirmasdan (har kim o'z zonasida); harakat yo'nalishini o'zgartirib; chalkash harakat yo'nalishida. Yuqorida ko'rsatilgan yo'nalishlar bo'yicha tashkil qilinadigan taktik kombinatsiyalarni ko'rib chiqamiz.

Guruhli taktik harakatlarga o'rgatish

Orqa chiziq o'yinchilarining o'zaro harakati. Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar. Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar o'z xususiyatlari bo'yicha bir-biriga o'xshash bo'ladi. Masalan, to'ldirma to'pni o'yinchilar bir-biriga uzatib ilish mashqi voleybol to'pi bilan bajariladi; voleybol to'pini avval o'z ustiga irg'itib, so'ng to'p uzatish. Bu mashqlarni ijro etishda texnika va taktikaga urg'u berilishi lozim[5].

Taktikaga mashqlari misol: o'yinchilar 1,6,5-zonalarda joylashadi; 4(3,2)-zonada turgan o'yinchilar hujum zarbasi yoki «chalg'ituvchi» zarba bajaradilar. To'p yo'naltirilgan joydagi o'yinchi joy tanlaydi va qabul qilish usulini aniqlab, qabulni bajaradi. «Qo'shni» o'yinchi «qo'riqlashda» ishtirok etadi.

Oldingi chiziq o'yinchilarining o'zaro harakati tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar. Yakka to'siq qo'yish bo'yicha qo'llanilgan mashqlar bajariladi, lekin uch o'yinchidan ikkitasi guruhli to'siq qo'yadi.

2 tasi muvofiq yo'nalishdagi zarbaga to'siq qo'yadi, 1 tasi (to'siqda ishtirok etmagani) «qo'riqlashda» ishtirok etadi.

Taktikaga oid mashqlar:

1. Bog'lovchi o'yinchi uzatgan to'pdan 4,3,2-zonalarda hujum zarbasi bajariladi. Qaysi zonadan va qaysi yo'nalishda zarba berilishiga qarab 2 va 3 yoki 4 va 3-zonadagi o'yinchilar to'siq qo'yadi. To'siqdan bo'sh o'yinchi "qo'riqlashda" ishtirok etadi. Zarba yo'nalishi oldindan ma'lum.

2. Ma'lum mashq, faqat zarba yo'nalishi noma'lum holda bajariladi.

3. Shu mashq, faqat to'p uzatish 3-zonadan ijro etiladi. Qaysi zonaga (4 yoki 2-zona) to'p uzatilsa, shu zonadan berilgan zarbaga 2 va 3 yoki 4 va 3-zonadagi o'yinchilar to'siq qo'yadi.

Oldingi va orqa chiziq o'yinchilarining o'zaro harakatlari. Tayyorlov va yondoshiruvchi mashqlar. Yuqorida qayd etilgan ushbu turdagi mashqlar oldingi va orqa chiziq o'yinchilarining o'zaro harakatlarini shakllantirishda ham qo'llaniladi. Lekin bunda asosan mashqlarni texnikasi va taktikasiga ko'proq e'tibor qaratiladi.

Taktikaga oid mashqlar misol: signalga binoan 3-zonadan 4 yoki 2-zonaga uzatilgan to'pga zarba beriladi, muvofiq ravishda 2 va 3 yoki 4 va 3-zonadagi o'yinchilar to'siq qo'yadi. Vaziyatga qarab (to'pni uzoq yaqinligi va yo'nalishi) 1 va 5-zonadagi o'yinchilar to'pni «qo'riqlaydi»[7].

Shu mashq, faqat «qo'riqlashda» 6-zonada turgan o'yinchi ishtirok etadi. Bundan to'siq qo'yish, qo'riqlash va zarbani qabul qilish harakatlariga e'tibor qaratiladi.

Jamoa taktik harakatlariga o'rgatish to'p kiritishda o'yinchilarni joylashishi. Kiritilgan to'pni muvafaqqiyatli qabul qilish uchun o'yinchilarni maydonda joylashishi holati muhim ahamiyat kasb etadi.

Maydonda o'yinchilarni joylashishi usulini tanlashda quyidagilar e'tiborga olinishi lozim:

- joylashishda musobaqa qoidasiga rioya qilish;
- ko'rsatma bo'yicha jamoa va guruh qanday taktik tizimni qo'llashini e'tiborga olish; qaysi o'yinchi va qanday mahoratga ega o'yinchi to'p kiritilayotganligi;
- jamoa qaysi taktik tizim bo'yicha (4+2 yoki 5+1) jamlangan.

Oldingi chiziq o'yinchisi (bog'lovchi) ishtirokida hujum zarbasini tashkil etishda uchta asosiy holatni e'tiborga olish lozim: birinchisi - 3-zonadan to'p uzatilganda; ikkinchisi - 2-zonadan to'p uzatilganda; uchinchisi - 4-zonadan to'p uzatilganda.

Shu holatlarda birinchi to'pdan yoki to'pni sherigiga irg'itib (otkidka) berishdan zarba ijro etishda, qolgan o'yinchilar ham zarba berishga shay bo'lib turishlari kerak. Orqa chiziq o'yinchisining oldingi chiziqqa chiqib to'p uzatishdan zarba berishda ham 3 ta holatni e'tiborga olish lozim: birinchi - 1-zonadagi o'yinchi (bog'lovchi) 2-zonadagi o'yinchi orqasidan oldingi chiziq atrofiga to'p uzatish uchun chiqishida; ikkinchi - 6-zonadagi o'yinchi (bog'lovchi) 3-zonadagi o'yinchi oldiga chiqib to'p uzatish. Hujumni mazkur tizimlarda tashkil qilishda oldingi chiziqda joylashgan (2,3,4-zonalarda) barcha o'yinchilar hujum zarbasiga shay turishlari shart.

Zamonaviy voleybolda orqa chiziqqa o'tgan bog'lovchi o'yinchining oldingi chiziqqa chiqib, 3 ta hujumchiga to'p uzatish imkonini yaratish odat tusiga kirgan. Boz ustiga so'nggi yillarda hujumga orqa chiziq o'yinchilarini jalb etish hujum salohiyatini yanada ortishiga olib keldi.

«Burchagi oldiga» tizimi asosida himoyada o'ynash tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar. Bu mashqlar «burchagi oldiga» tizimiga xos harakatlarni taqlid qilish, to'ldirma to'p va voleybol to'pi bilan ijro etiladi.

Taktikaga oid mashqlar:

1. 4,3,2-zonalarda uchta hujumchi joylashadi, bog'lovchi o'yinchi 2 va 3-zonalar o'rtasida turadi. Murabbiyning signali bo'yicha to'p bog'lovchiga uzatiladi, bog'lovchi esa uchta hujumchidan biriga to'p uzatadi. To'siq qo'yuvchi o'yinchilarni 6-zona o'yinchisi qo'riqlaydi. Hujum zarbasi «chalg'ituvchi» to'p tashlash bilan almashtirib turiladi.

2. Shu mashq, faqat zarbalar goh 1-zonaga, goh 5-zonaga yo'naltiriladi. Shu zonalardagi o'yinchilar to'pni qabul qilishadi.

«Burchagi orqaga» tizimi asosida himoyada o'ynash

Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar. «Burchagi oldiga» tizimi asosida himoyada o'ynashda qo'llaniladigan mashqlar aksincha yo'nalishda bajariladi. Bunda ham taqlid mashqlari, to'ldirma to'p va voleybol to'pi bilan mashqlar bajariladi taktikaga oid mashqlar:

1. Hujumchilar 4,3,2-zonalarda joylashadi, bog'lovchi o'yinchi to'p oldida turadi. Ikkinchi to'p uzatish navbatma-navbat uchta zonaga yo'naltiriladi. To'siq qo'yuvchi o'yinchilar atayin zarbani o'tkazib yuboradi. Zarbani qaysi zonadan berilganiga qarab 5 yoki 1-zonadagi o'yinchi to'siqlar orqasiga «qo'riqlashga» chiqadi. 6-zonadagi o'yinchi zarba yo'nalishiga qarab chiqadi va to'pni qabul qiladi.

2. Shu mashq, faqat to'pni to'siqchilar ustidan «chalg'itib» tashlanadi. 5 yoki 1-zonadagi o'yinchilar zarba yo'nalishiga muvofiq to'siqchilar orqasiga to'pni «qo'riqlashga» chiqadi.

«Burchagi orqaga» tizimi asosida himoyada o'ynash andozasi 4-rasmda aks ettirilgan.

«O'yin taktikasiga o'rgatish» mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Yakka taktik harakatlar deganda nimani tushunasiz?
2. Guruh va jamoa taktik harakatlari qanday mazmundan iborat?
3. Taktik harakatlarga qanday, qaysi tartibda va qanday vositalar asosida o'rgatiladi?
4. Hujumda qo'llaniladigan yakka, guruh va jamoa taktik harakatlariga o'rgatish qanday tashkil etiladi?
5. Himoyada qo'llaniladigan yakka, guruh va jamoa taktik harakatlariga o'rgatish qanday tashkil etiladi?
6. Zamonaviy voleybolga xos hujum va himoyada qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlarini tushuntirib bering.

XULOSA

Ushbu mashqlarni texnikaga oid mashqlardan farqi shuki, bunda ijro etiladigan mashqlar turli o'yin vaziyatlariga binoan joy tanlash va harakat usulini tanlash bilan bog'liqligidir. Taktik vazifalar asta-sekin murakkablashtirilib boriladi. Oldingi va orqa chiziq o'yinchilarining o'zaro harakati asosida taktik vazifalar hal etiladi. Taktik mashqlar to'siqsiz va to'siqlar ishtirokida bajariladi. «Birinchi» va «ikkinchi» to'p uzatish elementlarini birga qo'shgan holda taktik mashqlarni qo'llashda ham tayyorlov, yondoshtiruvchi, texnika va taktikaga oid mashqlardan foydalaniladi[3,4].

Hujumda qo'llaniladigan guruhli taktik mashqlar to'siqlar ishtirokida o'zlashtiriladi. Bunda favqulodda ro'y beradigan turli o'yin vaziyatlari yaratiladi. Taktik mashqlar turli signallar (tovush, qarsak, ko'rsatma, buyruq, ishora) asosida amalga oshiriladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Shodi Bobomurodovich Umirov. Kurashchilar jismoniy fazilatlarini rivojlantirish. Scientific progress. 2021. 49-b
2. <https://kh-davron.uz/kutubxona/uzbek>
3. Yusupov K., Kurash, T., 1999; Mo'minov A., Prezident. Sport. G'alaba!, T., 2001.
4. <https://yuz.uz/uz/news>
5. Shodi Bobomurodovich Umirov. Milliy kurashning ommaviylashivida xalq bohodirlarining o'rni. Central asian academic journal of scientific research. 2021. 151-b