I SHO‘BA. FAN, TA’LIM VA KADRLAR TAYYORLASH

VOLEYBOLDA TEXNIK VA TAKTIK NAZORAT O‘TKAZISH ORQALI SPORTCHILARNING INDIVIDUAL IMKONIYATLARINI OSHIRISH METODIKASI

Xakimov Saydullo Tulanboyevich
Farg‘ona davlat universiteti, jismoniy tarbiya va adaptiv sportnazariyasi kefedrasi mudiri pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

Annotatsiya

Mazkur maqolada voleybolchilarning individual imkoniyatlarini rivojlantirishda texnik va taktik nazoratni tashkil etishning nazariy hamda amaliy jihatlari yoritilgan. Voleybol mashg‘ulotlari jarayonida sportchilarning texnik harakatlari va taktik qarorlarini muntazam nazorat qilish, yo‘l qo‘yilayotgan xatolarni aniqlash hamda individual tayyorgarlik xususiyatlariga muvofiq mashg‘ulot dasturini takomillashtirish muhim ahamiyatga ega. Maqolada texnik nazorat orqali to‘pni qabul qilish, uzatish, xizmat to‘pi kiritish va hujum zarbalarini bajarish sifatini baholash, taktik nazorat yordamida esa maydonda to‘g‘ri joylashish, o‘yin vaziyatlarini baholash, qaror qabul qilish va jamoaviy hamkorlikni aniqlash masalalari ko‘rib chiqilgan. Shuningdek, nazorat natijalariga asoslangan individual mashg‘ulotlarni rejalashtirish, baholash mezonlarini belgilash va sportchilarning rivojlanish dinamikasini kuzatish bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so‘zlar: voleybol, texnik nazorat, taktik nazorat, individual imkoniyatlar, sport tayyorgarligi, texnik mahorat, taktik fikrlash, harakat faoliyati, mashg‘ulot jarayoni, pedagogik nazorat, sport natijadorligi.

KIRISH

Zamonaviy voleybolda sportchilarning yuqori natijalarga erishishi ularning jismoniy tayyorgarligi bilan bir qatorda texnik mahorati, taktik fikrlashi, vaziyatni tez baholashi va samarali qaror qabul qilish qobiliyatiga ham bog‘liq. Musobaqa jarayonida o‘yin vaziyatlari tez o‘zgarib turishi sababli sportchidan texnik usullarni aniq bajarish, raqib harakatlarini tahlil qilish va jamoaviy taktik rejaga muvofiq harakatlanish talab etiladi. Shu bois voleybolchilarning individual imkoniyatlarini oshirishda texnik va taktik nazoratni muntazam tashkil etish dolzarb masalalardan biri hisoblanadi. Texnik nazorat sportchining voleybolga xos harakatlarni bajarish sifati, aniqligi, barqarorligi va samaradorligini aniqlashga xizmat qiladi. Bunda to‘pni qabul qilish, uzatish, xizmat to‘pi kiritish, hujum zarbasi va blok qo‘yish kabi texnik usullar baholanadi. Texnik nazorat natijalari sportchining qaysi harakatlarni yaxshi o‘zlashtirganini va qaysi ko‘nikmalarni takomillashtirish zarurligini aniqlash imkonini beradi.

ADABIYOTLAR TAHLILI

Voleybolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish, mashg‘ulot jarayonini nazorat qilish va sportchilarning individual imkoniyatlarini baholash sport mashg‘ulotlari nazariyasining muhim yo‘nalishlaridan hisoblanadi. Ushbu masalalarni ilmiy jihatdan o‘rganishda sport pedagogikasi, harakat faoliyatini tahlil qilish, texnik ko‘nikmalarni takomillashtirish va musobaqa faoliyatini baholashga oid manbalar muhim o‘rin tutadi.

J.M.Reeser va R.Bahr tomonidan tahrir qilingan Volleyball: Handbook of Sports Medicine and Science asarida voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi, o‘yin faoliyatining o‘ziga xos xususiyatlari va sportchilarga qo‘yiladigan talablar yoritilgan. Mazkur manba voleybol mashg‘ulotlarini tashkil etishda sportchining funksional imkoniyatlarini hisobga olish hamda jismoniy tayyorgarlikni texnik mahorat bilan uyg‘unlashtirish masalalarini o‘rganish uchun ahamiyatlidir.

T.O.Bompa va C.Buzzichelli tomonidan ishlab chiqilgan sport mashg‘ulotlarini davrlashtirishga oid yondashuvlarda tayyorgarlik jarayonini rejalashtirish, yuklamalarni boshqarish va sportchining rivojlanish dinamikasini kuzatish masalalariga e’tibor qaratilgan. Ushbu yondashuvlar nazorat natijalaridan foydalanib, sportchilarning individual tayyorgarlik dasturlarini takomillashtirish uchun metodik asos bo‘lib xizmat qiladi.

Voleybol bo‘yicha ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish texnik va taktik tayyorgarlikni alohida yo‘nalishlar sifatida emas, balki o‘zaro bog‘liq jarayonlar sifatida o‘rganish zarurligini ko‘rsatadi. Masalan, to‘pni qabul qilish texnikasi yuqori darajada shakllangan sportchi ham o‘yin vaziyatini noto‘g‘ri baholasa yoki maydonda noto‘g‘ri joylashsa, texnik imkoniyatlaridan to‘liq foydalana olmasligi mumkin.

METODOLOGIYA

Maqolada ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish, taqqoslash, texnik-taktik ko‘rsatkichlarni tasniflash va pedagogik nazorat natijalaridan foydalanishga asoslangan metodik yondashuv taklif etiladi. Ushbu metodika voleybolchilarning individual imkoniyatlarini aniqlash, rivojlantirish va baholashga yo‘naltirilgan.

1. Texnik nazoratni tashkil etish metodikasi

Texnik nazorat sportchining asosiy voleybol usullarini bajarish sifatini muntazam baholashni nazarda tutadi. Nazorat jarayonida harakatlarning aniqligi, barqarorligi, samaradorligi va o‘yin vaziyatiga mosligi hisobga olinadi.

Texnik nazorat quyidagi yo‘nalishlarda amalga oshirilishi mumkin:

To‘pni qabul qilish: to‘pning belgilangan hududga yo‘naltirilishi, qabul qilishdagi xatolar va harakatning barqarorligi.

To‘p uzatish: uzatmaning aniqligi, balandligi, yo‘nalishi va hujumchi uchun qulayligi.

Xizmat to‘pi kiritish: to‘pning belgilangan maydon qismiga tushishi, xizmatning samaradorligi va xatolar soni.

Hujum zarbasi: zarbaning yo‘nalishi, aniqligi va raqib himoyasini yengib o‘tish samaradorligi.

Nazorat natijalari sportchining individual texnik profilini shakllantirishga yordam beradi. Masalan, to‘pni qabul qilishda barqaror natija ko‘rsatayotgan, biroq xizmat to‘pini kiritishda ko‘p xatoga yo‘l qo‘yayotgan sportchi uchun xizmat texnikasini takomillashtirishga qaratilgan individual mashqlar rejalashtiriladi.

2. Taktik nazoratni tashkil etish metodikasi

Taktik nazorat sportchining o‘yin vaziyatlarini tahlil qilish, maydonda to‘g‘ri joylashish va jamoaviy harakatlarda samarali ishtirok etish qobiliyatini baholashga qaratiladi.

Taktik nazoratda quyidagi ko‘rsatkichlardan foydalanish tavsiya etiladi:

- O‘yin vaziyatiga muvofiq joylashish.
- Raqibning hujum yo‘nalishini oldindan baholash.
- To‘pning yo‘nalishiga mos ravishda harakatlanish.
- Sheriklar bilan o‘zaro hamkorlik qilish.
- O‘yin vaziyatida maqbul qaror qabul qilish.
- Hujum va himoya o‘rtasidagi o‘tish jarayonida vazifani to‘g‘ri bajarish.

Taktik nazorat mashg‘ulotlarda kuzatish, o‘yin vaziyatlarini modellashtirish, nazorat o‘yinlarini tahlil qilish va videoyozuvlarni ko‘rib chiqish orqali amalga oshirilishi mumkin.

Videotahlil sportchining maydondagi joylashuvi, qaror qabul qilish vaqti va taktik harakatlarini qayta ko‘rib chiqish imkonini beradi. Bunda murabbiy sportchiga faqat xatolarni ko‘rsatish bilan cheklanmay, muqobil va samaraliroq harakat variantlarini ham tushuntirishi lozim.

3. Texnik-taktik nazorat asosida individual mashg‘ulotlarni rejalashtirish

1-jadval.

Nazorat natijalariga asoslangan individual tayyorgarlik modeli

Nazorat yo‘nalishi	Aniqlanadigan kamchilik	Tavsiya etiladigan mashqlar
To‘pni qabul qilish	Qabul qilish aniqligining pastligi	Nishonga qabul qilish, turli yo‘nalishdagi to‘plar bilan mashqlar
To‘p uzatish	Uzatmaning beqarorligi	Belgilangan nuqtaga uzatish, harakatdan keyin uzatish
Xizmat to‘pi kiritish	To‘pni maydon ichiga aniq kiritishda xatolar	Nishonli xizmat, masofani bosqichma-bosqich o‘zgartirish
Hujum harakatlari	Zarba yo‘nalishini tanlashdagi kamchiliklar	Turli zonalarga zarba berish, blokka qarshi hujum mashqlari
Taktik joylashuv	O‘yin vaziyatiga mos joylashmaslik	Shartli o‘yin vaziyatlari, himoya va hujumdagi joylashuv mashqlari
Jamoaviy hamkorlik	Sheriklar bilan harakatlarning muvofiqlashmaganligi	Guruhli himoya, qabul–uzatish–hujum ketma-ketligidagi mashqlar

Jadvalda keltirilgan mashqlar nazorat natijalariga qarab tanlanadi. Barcha sportchilarga bir xil mashqlarni bir xil hajmda berish o‘rniga, har bir o‘yinchining aniqlangan kamchiliklariga mos vazifalar belgilanadi.

Individual mashg‘ulotlarni rejalashtirish quyidagi ketma-ketlikda tashkil etilishi mumkin:

- dastlabki texnik va taktik nazoratni o‘tkazish;
- natijalarni tahlil qilish va individual maqsadlarni belgilash;
- maqsadga mos mashqlarni tanlash;
- mashg‘ulot jarayonida oraliq nazoratni amalga oshirish;
- yakuniy nazoratni o‘tkazish va natijalarni taqqoslash;
- keyingi mashg‘ulot dasturiga tegishli tuzatishlar kiritish.

Mazkur yondashuv mashg‘ulot jarayonining izchilligini ta’minlaydi hamda murabbiyga sportchining rivojlanish holatini muntazam kuzatish imkonini beradi.

Natijalar tahlili

Texnik va taktik nazoratni birgalikda qo‘llashga asoslangan metodik yondashuv sportchining individual tayyorgarlik xususiyatlarini aniqlash va mashg‘ulot jarayonini maqsadli tashkil etish imkonini beradi. Ushbu yondashuvning mohiyati sportchining harakatlarini muntazam kuzatish, kamchiliklarni aniqlash, ularga mos mashqlarni tanlash va natijalarni qayta baholashdan iborat.

Birinchidan, texnik nazorat sportchining harakatlarni bajarish sifatini aniq mezonlar asosida baholash imkonini beradi. To‘pni qabul qilish, uzatish va xizmat to‘pi kiritish kabi usullarning bajarilish natijalarini qayd etish orqali sportchining kuchli va zaif tomonlari aniqlanadi. Bu ma’lumotlar mashg‘ulotdagi ustuvor vazifalarni belgilashga yordam beradi.

Ikkinchidan, taktik nazorat sportchining texnik imkoniyatlarini o‘yin sharoitida qanchalik samarali qo‘llay olishini baholashga xizmat qiladi. Masalan, sportchi to‘pni texnik jihatdan to‘g‘ri qabul qilishi mumkin, biroq maydondagi noto‘g‘ri joylashuv yoki sheriklari bilan muvofiqlashmagan harakatlar natijasida jamoa uchun kutilgan samaraga erishilmasligi mumkin. Shu sababli texnik harakatlarni taktik vaziyatlar bilan bog‘liq holda baholash zarur.

Uchinchidan, nazorat natijalariga asoslangan individual mashg‘ulotlar sportchilarning turli ehtiyojlarini hisobga olishga imkon beradi. Bir sportchi uchun texnik aniqlikni oshirish ustuvor bo‘lsa, boshqa sportchi uchun taktik qaror qabul qilish, harakatlanish yo‘nalishini tanlash yoki sheriklar bilan hamkorlikni yaxshilash muhim bo‘lishi mumkin.

To‘rtinchidan, nazoratning muntazamligi sportchining rivojlanish dinamikasini kuzatishda muhim ahamiyatga ega. Dastlabki, oraliq va yakuniy nazorat natijalarini taqqoslash orqali

tanlangan mashqlar yo‘nalishining maqsadga muvofiqligini baholash mumkin. Bunda nazorat sharoitlari va baholash mezonlarining barqarorligi ta’minlanishi lozim.

XULOSA

Voleybolda texnik va taktik nazoratni muntazam tashkil etish sportchilarning individual imkoniyatlarini aniqlash, mavjud kamchiliklarni bartaraf etish va mashg‘ulot jarayonini takomillashtirishning muhim vositasi hisoblanadi. Texnik nazorat harakatlarning bajarilish sifatini baholashga xizmat qilsa, taktik nazorat sportchining o‘yin vaziyatlarini anglash, to‘g‘ri joylashish va samarali qaror qabul qilish qobiliyatini aniqlash imkonini beradi.

Maqolada ko‘rib chiqilgan nazariy va metodik yondashuvlar asosida quyidagi xulosalarga kelindi:

- Voleybolchilarning individual imkoniyatlarini rivojlantirishda texnik va taktik nazoratni o‘zaro uyg‘unlashtirish zarur.
- Dastlabki nazorat natijalari asosida sportchining individual tayyorgarlik profili shakllantirilib, rivojlantirishga ehtiyoj mavjud bo‘lgan ko‘nikmalar aniqlanishi lozim.
- Texnik va taktik kamchiliklarga mos maxsus mashqlarni tanlash individual mashg‘ulotlarning maqsadga yo‘naltirilganligini oshiradi.
- Nazorat natijalarini muntazam qayd etish va taqqoslash sportchining rivojlanish dinamikasini baholash imkonini beradi.
- Umuman olganda, texnik va taktik nazoratga asoslangan individual tayyorgarlik metodikasi voleybolchilarning o‘z imkoniyatlarini samarali namoyon etishi, texnik-taktik mahoratini takomillashtirishi va mashg‘ulot jarayonining sifatini oshirish uchun metodik asos bo‘lib xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati

1. Reeser J. M., Bahr R. (eds.). Volleyball: Handbook of Sports Medicine and Science. Oxford: Blackwell Publishing, 2003.
2. Bompa T. O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.
3. Papageorgiou A., Spitzley W. Handbook for Competitive Volleyball. Aachen: Meyer & Meyer Sport, 2003.