YOSH VOLEYBOLCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI KICHIK TARKIBLI O‘YINLAR ORQALI RIVOJLANTIRISH

Karimova Gulhayo Botirjon qizi
Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti Mustaqil izlanuvchisi, Farg‘ona davlat universiteti, Yakkakurash sport turlari nazariyasi va uslubiyati kafedrasi katta o‘qituvchisi
E-mail: karimovagulhayo1@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada yosh voleybolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda kichik tarkibli o‘yinlardan foydalanishning nazariy va amaliy jihatlari yoritilgan. Voleybol sport turida texnik mahorat bilan taktik fikrlashning o‘zaro bog‘liqligi, o‘yin vaziyatlarini tezkor tahlil qilish, sheriklar bilan hamkorlikda harakatlanish va to‘g‘ri qaror qabul qilish ko‘nikmalarini shakllantirish masalalariga alohida e’tibor qaratilgan. Kichik tarkibli o‘yinlarning an’anaviy mashg‘ulotlardan farqli xususiyatlari, ularni mashg‘ulot jarayoniga kiritish tamoyillari hamda 2×2, 3×3 va 4×4 shakllaridan foydalanish imkoniyatlari tahlil qilingan. Shuningdek, yosh sportchilarning tayyorgarlik darajasi, mashg‘ulot maqsadi va o‘yin sharoitiga qarab topshiriqlarni murakkablashtirish, texnik xatolarni kamaytirish va jamoaviy o‘zaro munosabatlarni rivojlantirish bo‘yicha metodik tavsiyalar ishlab chiqilgan. Maqola materiallaridan bolalar va o‘smirlar voleyboli bo‘yicha mashg‘ulotlarni rejalashtirish hamda murabbiylarning amaliy faoliyatida foydalanish mumkin.

Kalit so‘zlar: voleybol, yosh sportchilar, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, kichik tarkibli o‘yinlar, o‘yin faoliyati, to‘p uzatish, to‘p qabul qilish, hujum zarbasi, blok qo‘yish, jamoaviy hamkorlik, sport mahorati.

Kirish. Bugungi kunda sport mashg‘ulotlarini tashkil etishda yosh sportchilarning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, ularning texnik mahorati, taktik tafakkuri va o‘yin davomida mustaqil qaror qabul qilish qobiliyatini shakllantirish muhim ahamiyat kasb etmoqda. Ayniqsa, voleybol kabi tez o‘zgaruvchan vaziyatlarga asoslangan sport turida o‘yinchining muvaffaqiyati faqat alohida texnik usullarni to‘g‘ri bajarish bilan belgilanmaydi. Sportchi o‘z harakatlarini sheriklarining joylashuvi, raqibning himoya tizimi, to‘pning uchish yo‘nalishi va o‘yin vaziyatining xususiyatlariga mos ravishda boshqara olishi kerak.

Voleybol o‘yinida to‘pni qabul qilish, uzatish, hujum zarbasini bajarish, blok qo‘yish va himoyaviy harakatlanish bir-biri bilan uzviy bog‘langan. Ushbu texnik elementlarning samaradorligi ko‘p jihatdan sportchining vaziyatni oldindan anglashiga, o‘z vaqtida joy tanlashiga va sheriklari bilan muvofiqlashgan holda harakatlanishiga bog‘liq. Shu sababli yosh voleybolchilarni tayyorlashda texnik elementlarni alohida o‘rgatish bilan cheklanib qolmasdan, ularni real o‘yin sharoitiga yaqinlashtirilgan mashqlar orqali mustahkamlash zarur.

An’anaviy mashg‘ulotlarda texnik usullarni takroriy bajarish sportchida harakat ko‘nikmalarining shakllanishiga yordam beradi. Biroq mashqlar oldindan belgilangan ketma-ketlikda bajarilganda, sportchi har doim ham o‘yin vaqtida yuzaga keladigan noaniqlik, raqibning qarshiligi va vaqt cheklovi bilan to‘qnash kelmaydi. Natijada mashq jarayonida to‘g‘ri bajarilgan texnik elementni musobaqa sharoitida samarali qo‘llash muayyan qiyinchilik tug‘dirishi mumkin.

Mazkur muammoni hal etish yo‘llaridan biri kichik tarkibli o‘yinlardan maqsadli foydalanishdir. Kichik tarkibli o‘yinlar odatdagi voleybol o‘yiniga nisbatan kamroq ishtirokchi bilan tashkil etilib, o‘yin maydoni, vazifalar, qoidalar va texnik talablar mashg‘ulot maqsadiga muvofiq o‘zgartiriladi. Bunday sharoitda har bir sportchi to‘p bilan ko‘proq ishlash, o‘yinda faol qatnashish, sheriklari bilan aloqa o‘rnatish va taktik qarorlarni mustaqil qabul qilish imkoniyatiga ega bo‘ladi.

Kichik tarkibli o‘yinlarning yana bir muhim xususiyati shundaki, murabbiy mashg‘ulot davomida har bir ishtirokchining harakatlarini kuzatishi, texnik xatolarni aniqlashi va individual tavsiyalar berishi mumkin. Jamoa tarkibining kichikligi tufayli sportchilarning o‘yin vaziyatlaridagi faolligi oshadi, to‘pga tegishlar soni ko‘payishi mumkin hamda har bir o‘yinchi hujum va himoya harakatlarida faol ishtirok etishga intiladi. Yosh voleybolchilar bilan ishlashda bunday mashqlarning ahamiyati yanada kattadir. Chunki ushbu yosh davrida texnik ko‘nikmalarni mustahkamlash, fazoviy mo‘ljal olish, harakat reaksiyasini takomillashtirish va o‘yin vaziyatlarini anglash qobiliyatini rivojlantirish uchun qulay pedagogik sharoit yaratish muhim hisoblanadi. Mashg‘ulotlar sportchilarning yosh xususiyatlari, tayyorgarlik darajasi va individual imkoniyatlariga mos ravishda tashkil etilishi lozim.

Maqolaning maqsadi - yosh voleybolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishda kichik tarkibli o‘yinlardan foydalanishning pedagogik imkoniyatlarini asoslash, ularni mashg‘ulotlarga kiritish yo‘llarini yoritish hamda murabbiylar uchun amaliy-metodik tavsiyalar ishlab chiqishdan iborat.Maqolaning asosiy vazifalari kichik tarkibli o‘yinlarning mazmunini ochib berish, texnik va taktik tayyorgarlikning o‘zaro aloqasini tushuntirish, o‘yin shakllarini mashg‘ulot maqsadiga qarab tanlash hamda sportchilarning tayyorgarligini baholash mezonlarini tavsiya etishdan iborat.

Voleybolchilarning texnik-taktik tayyorgarligi sport mashg‘ulotlarining o‘zaro bog‘liq ikki muhim yo‘nalishini birlashtiradi. Texnik tayyorgarlik o‘yin usullarini to‘g‘ri, aniq va samarali bajarishga qaratilgan bo‘lsa, taktik tayyorgarlik ushbu usullarni muayyan o‘yin vaziyatida maqsadga muvofiq qo‘llashni o‘z ichiga oladi. Boshqacha aytganda, texnika sportchining qanday harakat bajarishini, taktika esa ushbu harakatni qachon, qayerda va qanday maqsadda bajarishini belgilaydi.

Kichik tarkibli o‘yinlar — bu voleybolning asosiy qoidalari va harakatlariga tayangan holda, ishtirokchilar soni, maydon o‘lchami, to‘p bilan ishlash shartlari yoki ochko hisoblash tartibi o‘zgartirilgan o‘yin mashqlaridir. Ular o‘rgatish, takomillashtirish va nazorat qilish vazifalariga muvofiq tashkil etilishi mumkin.

Bunday o‘yinlarda sportchilarning harakatlari aniq pedagogik maqsadga yo‘naltiriladi. Masalan, 2×2 shaklidagi o‘yin to‘pni nazorat qilish, maydonning bo‘sh hududlarini aniqlash va sherik bilan o‘zaro harakatni rivojlantirishga yordam beradi. 3×3 shakli to‘pni qabul qilish, uzatish va hujumni tashkil etish zanjirini mustahkamlash uchun qulay. 4×4 shakli esa jamoaviy joylashuv, himoya va hujum o‘rtasidagi bog‘liqlikni yaxshiroq namoyon etadi.

Kichik tarkibli o‘yinlarning samaradorligi faqat ishtirokchilar sonining kamaytirilishi bilan belgilanmaydi. Muhim jihat — mashq sharoitining oldindan belgilangan vazifaga moslashtirilishidir. Agar murabbiy to‘pni qabul qilish sifatini rivojlantirmoqchi bo‘lsa, o‘yin shartlari birinchi tegishning aniqligini rag‘batlantirishi kerak. Agar maqsad taktik fikrlashni rivojlantirish bo‘lsa, sportchilarga turli yechimlarni tanlash imkoniyati berilishi lozim.

Kichik tarkibli o‘yinlar quyidagi pedagogik imkoniyatlarga ega:

Birinchidan, har bir o‘yinchining faol ishtiroki ortadi. Ishtirokchilar soni kamaygani sababli sportchining to‘p bilan ishlash va o‘yin vaziyatiga aralashish imkoniyati ko‘payishi mumkin. Bu texnik elementlarni turli vaziyatlarda qo‘llashga sharoit yaratadi.

Ikkinchidan, qaror qabul qilish jarayoni faollashadi. Sportchi to‘pning uchish yo‘nalishini kuzatish, sheriklari va raqiblarining joylashuvini baholash hamda qisqa vaqt ichida tegishli harakatni tanlashga majbur bo‘ladi.

Uchinchidan, jamoaviy hamkorlik rivojlanadi. Kichik tarkibda o‘yinchilar bir-birining harakatlarini kuzatish, to‘pga chiqish navbatini kelishish, o‘zaro og‘zaki signallardan foydalanish va maydon hududlarini taqsimlashni o‘rganadilar.

To‘rtinchidan, murabbiy uchun kuzatish va tuzatish imkoniyatlari kengayadi. O‘yinchilarning harakatlari aniqroq ko‘rinadi, texnik xatolarni aniqlash va individual ko‘rsatmalar berish osonlashadi.

Beshinchidan, mashg‘ulotning qiziqarliligi va faol ishtirok darajasi oshishi mumkin. O‘yin shaklidagi topshiriqlar yosh sportchilarning mashg‘ulotga bo‘lgan qiziqishini qo‘llab-quvvatlaydi. Biroq bu natija mashqning to‘g‘ri tashkil etilishi, yuklamaning mosligi va murabbiyning pedagogik yondashuviga bog‘liq.

Shu bilan birga, kichik tarkibli o‘yinlar barcha texnik muammolarni o‘z-o‘zidan bartaraf etmaydi. Sportchi noto‘g‘ri harakatni takrorlasa, xato ko‘nikma mustahkamlanib qolishi mumkin. Shuning uchun kichik o‘yinlarni texnikani alohida o‘rgatish, maqsadli takrorlash va murabbiy nazorati bilan uyg‘unlashtirish zarur.

Kichik tarkibli o‘yinlar orqali texnik ko‘nikmalarni rivojlantirish

Yosh voleybolchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishda mashqlar oddiy sharoitdan murakkab o‘yin vaziyatlariga qarab bosqichma-bosqich tashkil etilishi maqsadga muvofiq. Dastlab sportchilar harakatning asosiy tuzilishini o‘zlashtiradilar, keyin uni harakatlanish davomida bajaradilar va nihoyat raqib qarshiligi mavjud sharoitda qo‘llashga o‘tadilar.

To‘pni qabul qilish ko‘nikmasi. To‘pni pastdan qabul qilish voleybolda hujumni tashkil etishning dastlabki bosqichidir. Qabul qilish sifati keyingi uzatmaning qulayligi va hujumning samaradorligiga ta’sir ko‘rsatadi. Yosh sportchilarda bu ko‘nikmani rivojlantirish uchun 2×2 shaklidagi o‘yinlardan foydalanish mumkin.

Mashqni tashkil etishda maydonning kichikroq qismi ajratiladi va to‘pni pastdan qabul qilib, sherigiga nazoratli uzatish vazifasi qo‘yiladi. Dastlab to‘p murabbiy tomonidan qulay yo‘nalishda tashlanadi. Keyinchalik to‘pning yo‘nalishi va tezligi o‘zgartiriladi. Murakkablashtirilgan bosqichda o‘yinchilar to‘pni raqib yuborgan zarbadan qabul qiladilar.

Ushbu mashq davomida sportchining boshlang‘ich holati, oyoqlarning harakati, to‘p ostiga o‘z vaqtida chiqishi va qabuldan keyingi to‘p yo‘nalishi kuzatiladi. Natijani baholashda faqat to‘pni maydonda saqlab qolish emas, balki uni sherigiga hujumni tashkil etish uchun qulay yetkazish ham hisobga olinadi.

To‘p uzatish ko‘nikmasi. Yuqoridan uzatish hujumni tashkil etishda muhim o‘rin egallaydi. Kichik tarkibli o‘yinlarda uzatishning aniqligi bilan birga, uzatuvchining vaziyatni baholashi va to‘pni tegishli sherigiga yo‘naltirishi ham rivojlantiriladi. Masalan, 3×3 o‘yinida jamoa hujumni imkon qadar uchta tegish orqali tashkil etishga intiladi. Bunda birinchi o‘yinchi to‘pni qabul qiladi, ikkinchisi hujum uchun uzatadi, uchinchisi esa to‘pni raqib maydoniga yo‘naltiradi. Dastlab vazifa murakkab bo‘lmagan sharoitda bajariladi. Keyingi bosqichda raqibning himoyaviy harakatlari kuchaytiriladi va sportchilarga uzatma yo‘nalishini mustaqil tanlash imkoniyati beriladi. Mazkur mashq to‘p uzatish texnikasini takomillashtirish bilan birga, o‘yinchilarning o‘zaro tushunishi va harakatlarni oldindan muvofiqlashtirishiga yordam beradi.

Hujum zarbasi ko‘nikmasi. Hujum zarbasi kuch, aniqlik, sakrash va vaziyatni to‘g‘ri baholashni talab qiladi. Yosh sportchilarda hujum harakatini rivojlantirishda zarbaning texnik to‘g‘riligi, xavfsiz qo‘nish va to‘pni bo‘sh hududga yo‘naltirishga ustuvor ahamiyat berish lozim. 3×3 yoki 4×4 shaklidagi o‘yinlarda jamoaga hujumni avval qabul va uzatma orqali tashkil etish vazifasi beriladi. Dastlab hujum zarbasi kuchli bajarilishi shart qilib qo‘yilmaydi; asosiy e’tibor zarba texnikasi va yo‘nalish aniqligiga qaratiladi. Keyinchalik raqib himoyasining joylashuvi o‘zgartirilib, hujumchilardan qarorni vaziyatga mos ravishda tanlash talab etiladi. Yosh sportchilar bilan ishlaganda sakrash hajmi, zarba kuchi va mashg‘ulot davomiyligi ularning jismoniy tayyorgarligiga mos bo‘lishi kerak. Texnik xatolar kuchayganda yoki charchoq tufayli qo‘nish sifati buzilganda, mashqni yengillashtirish yoki dam olish vaqtini oshirish lozim.

Himoyaviy harakat va blok qo‘yish. Himoyada muvaffaqiyatga erishish uchun o‘yinchi raqibning hujumga tayyorgarligini kuzatishi, to‘p yo‘nalishini taxmin qilishi va maydonning tegishli hududini egallashi kerak. Blok qo‘yishda esa sakrash vaqti, qo‘llarning joylashuvi hamda sheriklar bilan muvofiqlashuv muhim hisoblanadi. 4×4 o‘yinida jamoaga raqib hujumini to‘xtatish va to‘pni o‘yinda saqlab qolish vazifasi berilishi mumkin. Murabbiy blok qo‘yishdan oldin raqib hujumchisining holatini kuzatish, himoyachilarning maydondagi joylashuvi va blok ortidagi

hududni himoyalashga e’tibor qaratadi. Dastlab blok harakati to‘psiz yoki nazoratli hujumlar sharoitida o‘rgatiladi. Keyin u kichik tarkibli o‘yinlarga kiritiladi. Bu yondashuv texnik xavfsizlikni saqlagan holda harakatni o‘yin sharoitiga ko‘chirish imkonini beradi.

Xulosa. Yosh voleybolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirishda kichik tarkibli o‘yinlardan foydalanish mashg‘ulot jarayonini maqsadli tashkil etishning muhim metodik yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ushbu o‘yinlar texnik harakatlarni o‘zgaruvchan vaziyatlarda qo‘llash, taktik qarorlarni mustaqil qabul qilish va jamoaviy hamkorlikni shakllantirish uchun qulay sharoit yaratadi. Kichik tarkibli o‘yinlarning asosiy pedagogik ahamiyati shundaki, ular texnik tayyorgarlik bilan taktik tafakkurni yagona o‘yin faoliyati doirasida rivojlantirish imkonini beradi. To‘pni qabul qilish, uzatish, hujum zarbasi va himoyaviy harakatlar sportchidan nafaqat to‘g‘ri texnikani, balki vaziyatni tez baholash va maqsadga muvofiq qaror tanlashni ham talab qiladi. 2×2 shaklidagi o‘yinlardan individual faollik, to‘pni nazorat qilish va sherik bilan hamkorlikni rivojlantirishda; 3×3 shaklidan hujumni tashkil etish va texnik elementlarni o‘zaro bog‘lashda; 4×4 shaklidan esa jamoaviy taktika, himoyaviy joylashuv va hujumga o‘tish ko‘nikmalarini mustahkamlashda foydalanish mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Ashurkova S.F. O‘smir voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish. // Sport tadqiqotlari jurnali, 2018. – №3. – B. 350.

2. Karimova, G. (2025). Efficiency of improving the physical training of 13-14 ear old volleyball girls in extracurricular sports training. Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal, 6(05), 92-97.

3. Karimova, G. (2024). O‘qitish jarayonida faol va interaktiv ta’limning asosiy usullaridan foydalanish hamda ularni qo ‘llash shakllari va maqsadlari. Farg'ona davlat universiteti, (2), 15-15.