

VOLEYBOL O'YINIDA TO'PGA ZARBA BERISH VA SAKROVCHANLIK TEXNIKASI USULLARINI O'RGATISHNING METODIK XUSUSIYATLARI

Mannabjonov Javlon Abdumhammad o'g'li

Oriental universiteti magistranti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15251114>

Annotatsiya. Mazkur Magistrlik ishida voleybolga o'rgatish effektini yuksaltirish zaruriyati hozirga zamon voleybolini rivojlanishi tendensiyalari bilan bog'liq o'yin intensivligini oshirish texnik taktikalarni murakkablashtirish, taktikani oshirish, O'quvchi yoshlarni voleybol sport turiga qiziqishini rivojlantirish usullariga e'tibor berilgan.

Kalit so'zlar: Voleybolda, sakarovchanlik, epchillik, kuch, sport zal, texnika va taktika, o'quvchilarning o'zlashtirish darajasi, sportchilarning organizimi, funktsionallik, imkoniyat, kuch, sog'lik, mashg'ulot, musobaqa, ruhiy, axloqiylik, irodaviy, tarbiya.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ УДАРА ПО МЯЧУ И ПРЫЖКОВОСТИ В ВОЛЕЙБОЛЬНОЙ ИГРЕ

Аннотация. В данной магистерской работе обоснована необходимость повышения эффекта от обучения волейболу, повышения интенсивности игры, связанной с тенденциями развития современного волейбола, уделено внимание методам повышения интенсивности игры, повышению тактики, развитию интереса к волейболу у студентов.

Ключевые слова: В волейболе определяются: ловкость, ловкость, сила, спортивная выносливость, техника и тактика, уровень освоения воспитанниками, организм спортсмена, функциональность, возможности, сила, здоровье, тренированность, соревновательность, психика, нравственность, воля, воспитание.

METHODOLOGICAL FEATURES OF TEACHING THE TECHNIQUES OF HITTING THE BALL AND JUMPING ABILITY IN VOLLEYBALL

Abstract. In this master's work, the need to increase the effect of teaching volleyball, increasing the intensity of the game associated with the trends in the development of modern volleyball, the attention is paid to the methods of increasing the intensity of the game, increasing the tactics, increasing tactics, developing interest in volleyball among students.

Keywords: In volleyball, the following are determined: dexterity, dexterity, strength, sports endurance, technique and tactics, the level of development of students, the athlete's body, functionality, capabilities, strength, health, training, competitiveness, psyche, morality, will, upbringing.

Voleybol zamonaviy sport turlaridan biri bo'lib, jamoaviy harakat, tezkorlik, chaqqonlik va yuqori texnik mahoratni talab etadi. O'yinda g'alaba qozonish uchun har bir o'yinchi to'pga zarba berish va sakrovchanlik kabi fundamental texnikalarni mukammal egallashi zarur. Ushbu texnikalar hujum va himoya harakatlarining asosi bo'lib, o'yinning dinamikasi va natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Shunday ekan, voleybolchilarni tayyorlash jarayonida ushbu texnikalarni o'rgatishning metodik xususiyatlarini chuqur o'rganish va amaliyotga tatbiq etish muhim ahamiyat kasb etadi.

To'pga zarba berish voleybolda hujumning asosiy elementlaridan biri hisoblanadi.

Zarbaning kuchi, aniqligi va yo'nalishi o'yin natijasini belgilashda muhim rol o'ynaydi.

To'pga zarba berish texnikasini o'rgatish bir qator metodik prinsiplarga asoslanadi.

Dastlab, o'quvchilarga zarba berishning biomexanik asoslari, zarba turlari (yuqori, yon, pastki), zarba berish paytida tananing holati (yugurish, sakrash, qo'l harakati, tana muvozanati) haqida nazariy bilim beriladi. Zarba berishning taktikasiga oid ma'lumotlar ham o'rgatiladi.

Keyinchalik, texnik elementlarni bosqichma-bosqich o'zlashtirishga e'tibor qaratiladi.

Bunda tayyorgarlik holati va yugurish, to'g'ri sakrash va zarba uchun qulay pozitsiyani egallash, zarba beruvchi qo'lning aniq harakati, to'p bilan kontakt va yakuniy harakat kabi elementlar alohida o'rganiladi va mashq qilinadi.

Texnik elementlarni mustahkamlash uchun turli xil mashqlar qo'llaniladi, jumladan, joyida turib va harakatda zarba berish, blok ostidan zarba berish va o'yin vaziyatiga yaqin mashqlar. O'qituvchi tomonidan o'quvchilarning harakatlari muntazam kuzatilib, tipik xatolar aniqlanadi va ularni tuzatish bo'yicha individual ko'rsatmalar beriladi. Video tahlil usullaridan foydalanish mashg'ulotlarning samaradorligini oshirishi mumkin. Muhim jihatlardan biri har bir sportchining jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasi, antropometrik ko'rsatkichlari va o'yin uslubini hisobga olgan holda o'qitish dasturini moslashtirishdir.

Sakrovchanlik voleybolda blok qo'yish, zarba berish va himoya harakatlarini amalga oshirishda muhim rol o'ynaydi. Yuqori sakrash qobiliyati o'yinchiga raqib ustidan ustunlik beradi. Sakrovchanlik texnikasini o'rgatish ham o'ziga xos metodik xususiyatlarga ega. Dastlab, sakrashning biomexanik asoslari, sakrash turlari (joyidan, yugurib kelib), sakrash paytida tana a'zolarining harakati va muvozanat saqlash haqida nazariy bilim beriladi. So'ngra, texnik elementlarni bosqichma-bosqich o'zlashtirishga qaratiladi.

Bunda tayyorgarlik holati, to'g'ri tiz cho'kish, kuchli itarilish, qo'llarning sinergik harakati, havoda muvozanatni saqlash va xavfsiz yerga tushish kabi elementlar alohida mashq qilinadi. Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun umumiy va maxsus tayyorgarlik mashqlari qo'llaniladi.

Umumiy tayyorgarlik mashqlariga yugurish, sakrashlar, otilishlar va arqonda sakrash kiradi. Maxsus mashqlarga joyida va yugurib kelib sakrashlarning turli variantlari, to'siqlar ustidan sakrash, pliometrik mashqlar va og'irlik bilan mashqlar (shtanga bilan yarim o'tirish, oyoq pressi) misol bo'la oladi. Sakrash paytida tana a'zolarining muvofiqlashtirilgan harakatini ta'minlash uchun muvozanat mashqlari va to'p bilan mashqlar muhim ahamiyatga ega.

Shuningdek, oyoq va tizza bo'g'imlarining harakatchanligini oshirish va jarohatlarning oldini olish uchun muntazam ravishda cho'zilish mashqlari bajarilishi lozim. O'qituvchi sportchilarning sakrovchanlik ko'rsatkichlarini muntazam ravishda o'lchab, ularning o'sish dinamikasini kuzatib borishi kerak.

Voleybol bo'yicha murabbiy (o'qituvchi) to'pga zarba berish va sakrovchanlik texnikalarini o'rgatish jarayonida markaziy rolni o'ynaydi. U o'quvchilarga texnikalarning to'g'ri bajarilishini namoyish etishi va tushuntirishi, mashqlarni to'g'ri tanlashi va ularning bajarilishini nazorat qilishi, o'quvchilarning xatolarini aniqlashi va ularni tuzatish bo'yicha individual ko'rsatmalar berishi, o'quvchilarni rag'batlantirishi va ularning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirishi, shuningdek, o'quv jarayonida xavfsizlik qoidalariga rioya qilishini ta'minlashi zarur.

Zamonaviy o'qitish usullari va texnologiyalari voleybol texnikalarini o'zlashtirish jarayonini sezilarli darajada takomillashtirishi mumkin. Video tahlil sportchilarning harakatlarini tahlil qilish va xatolarni vizual ravishda ko'rsatish imkonini beradi. Interaktiv o'qitish dasturlari texnikalar haqida ma'lumot berish, mashqlarni animatsiya orqali ko'rsatish va bilimlarni tekshirish uchun qo'l keladi. Sensorli texnologiyalar sakrash balandligi va zarba kuchi kabi ko'rsatkichlarni aniq o'lchash imkonini yaratadi. Virtual va kengaytirilgan reallik texnologiyalari esa o'yin vaziyatlarini simulyatsiya qilish va texnik elementlarni real sharoitga yaqin muhitda mashq qilish imkoniyatini taqdim etadi.

Xulosa qilib aytganda, voleybol o'yinida to'pga zarba berish va sakrovchanlik texnikalarini o'rgatish kompleks va metodik jihatdan puxta tashkil etilgan pedagogik jarayondir.

Ushbu jarayon nazariy bilim berish, texnik elementlarni bosqichma-bosqich o'zlashtirish, maqsadli mashqlar tizimini qo'llash, xatolarni tahlil qilish va tuzatish, individual yondashuvni ta'minlash kabi muhim metodik xususiyatlarni o'z ichiga oladi. Zamonaviy o'qitish usullari va texnologiyalaridan oqilona foydalanish o'quv jarayonining samaradorligini oshirishga va yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlashga xizmat qiladi. Kelgusida ushbu yo'nalishda olib boriladigan ilmiy izlanishlar o'qitishning yanada innovatsion va samarali metodikalarini ishlab chiqishga zamin yaratadi.

REFERENCES

1. Platonov, V.N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yee prakticheskie prilozheniya: Uchebnik dlya trenerov. Kiev: Olimpiyskaya literatura.
2. Basketbol, voleybol, gandbol, tennis: Uchebnik dlya institutov fizicheskoy kultury (Pod red. Yu.M. Portnova).
3. PULATOV, LAZIZ A; ,SYSTEM OF PERSONALITY DEVELOPMENT IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS,Mental Enlightenment Scientific-Methodological Journal,5,03,316-323,2024
4. Ilhom X. Abdullayev. IMPROVEMENT OF THE SPECIAL PHYSICAL TRAINING MODEL OF GRECO-ROMAN JUNIOR WRESTLERS / MENTAL ENLIGHTENMENT SCIENTIFIC – METHODOLOGICAL JOURNAL. ISSN: 2181-1547 (E) / 2181-6131 (P) Vol. 5 No. 08 (2024): Vol.05, Issue08, 2024
5. BOLTAHEYV. A.A.SCIENTIFIC AND THEORETICAL ANALYSIS OF AGGRESSION IN STUDENTS OF MIDDLE SCHOOL AGE,"Spectrum Journal of Innovation, Reforms and Development",1,111-116,7,2023,SCIENTIFIC AND THEORETICAL ANALYSIS OF AGGRESSION IN STUDENTS OF MIDDLE.
6. DEVELOPMENT OF AGILITY IN FEMALE STUDENTS THROUGH BASKETBALL GAME ELEMENTS Umida Abdulla qizi Eshmanova THE MULTIDISCIPLINARY JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY- VOLUME-4, ISSUE-12.
7. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O‘ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O ‘ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 835-839.
8. Abduraxmonovich M. S., Yusupovich Y. Z. O ‘ZBEKISTONDA SPORT EKSTRIMAL TURIZMINI RIVOJLANTIRISH VA O ‘ZGARUVCHAN TURISTLARNI DOIMIIY TURISTLARGA AYLANTIRISH CHORA-TADBIRLARI //International scientific journal «MODERN SCIENCE AND RESEARCH. – 2024. – T. 3.
9. Mamadaliyev S., Yallaqayev Z. O‘ZBEKISTON SHAROITIDA TURLI AXOLI QATLAMLARIDA SPORT-SOG‘LOMLASHTIRISH TURIZMI MASHG‘ULOTLARINI TASHKIL ETISHDAGI O ‘ZIGA XOS YONDOSHUVLAR //Modern Science and Research. – 2024. – T. 3. – №. 12. – C. 1253-1262.