

**VALEYBOLCHILARNING HUJUM VA HIMOYADAGI TAKTIK
HARAKATLARINI MASHG‘ULOTLARDA MUSOBAQA USULI ORQALI
RIVOJLANTIRISH AHAMIYATI**

Dovulbekov Aqlbek Odilbek o‘g‘li,
Otamirzayeva Dilafruz Ikromjon qizi,
Namangan davlat universiteti magistrantlari,
Email: dovulbekovaqlbek127@gmail.com

Annotatsiya: Valeybolchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish ularning natijalarini yaxshilash, hujum va himoya taktikasini rivojlantirishda “Jismoniy tarbiya va sportning xususiy metodlari” tarkibiga kiruvchi “Musobaqa usuli” dan foydalanish eng qulay vosita ekanligi haqida nazariy ma’lumotlar bayon etilgan.

Kalit so‘zlar: xususiy metodlari, musobaqa usuli, taktik tayyorgarlik, texnik tayyorgarlik.

**THE IMPORTANCE OF DEVELOPING VALLEY PLAYERS’ ATTACK
AND DEFENSIVE TACTICAL ACTIVITIES THROUGH COMPETITION IN
TRAINING**

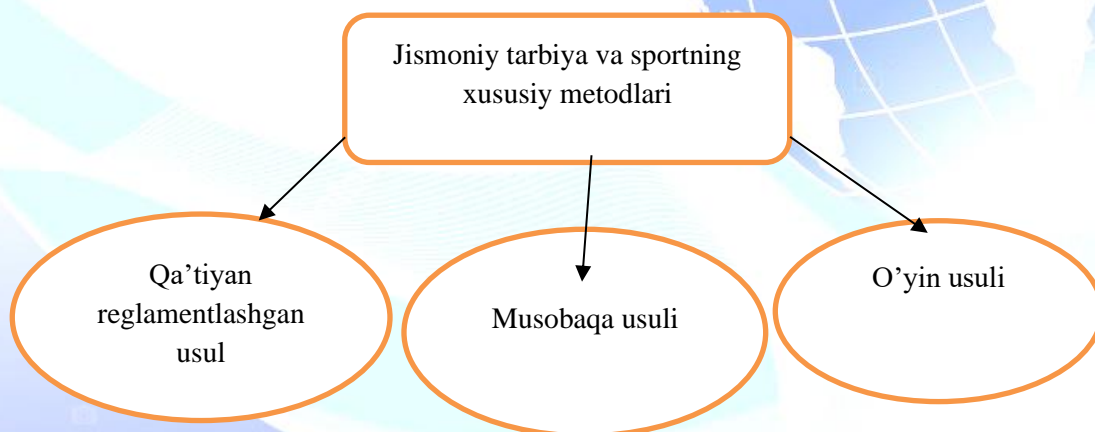
Annotation: Theoretical information on the use of the "Competition Method", which is part of the "Special Methods of Physical Education and Sports", is the most convenient tool for improving the system of training volleyball players to improve their results, attack and defense tactics.

Keywords: special methods, competition method, tactical training, technical training.

Hozirda barcha sport turlarida hujum va himoya taktik tayyorgarligi alohida ahamiyat ega hisoblanadi. Bunga sabab mashg‘ulotlarda o‘yinning texnik usullari va uni o‘zlashtirish, jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi yuqori bo‘lishiga qaramasdan sportda yaxshi natija ko‘rsatish uchun sportchilarning taktik

tayyorgarlikga ega bo‘lishi tabab qilinadi. Jismoniy tayyorgarlikning o‘rni, ayniqsa, musobaqalar bir necha kun o‘tkazilsa va musobaqa murosasiz davom etadigan bo‘lsa, hamda taktik tayyorgarlik yetarli bo‘lmasa, sportchilar hujum va himoya texnikasini kutilgan darajada bajara olmasligi yaqqol namoyon bo‘ladi. Valeybolchilarni tayyorlash tizimini takomillashtirish ularning natijalarini yaxshilash, hujum va himoya taktikasini rivojlantirishda “Jismoniy tarbiya va sportning xususiy metodlari” tarkibiga kiruvchi “Musobaqa usuli” dan foydalanish eng qulay vosita bo‘lib, hizmat qilishini quydagi malumotlarda bayon etiladi.

Sport mashg‘ulotlari jarayonida sportchilarni tayyorlashda ko‘pgina o‘rgatish usullaridan foydalaniladi. Albatta har bir usulni o‘ziga xos jihatli mavjud. Bizga tanish bo‘lgan usullardan biri musobaqa usuli hisoblanadi. Ushbu usuldan sport mashg‘ulotlarda ma‘lum bir o‘yin yoki harakat texnikasini o‘rgatishda foydalaniladi. Musobaqa usulining o‘ziga xosligi shundaki u orqali o‘yin texnikasini valeybolchilar maksimal nomoyon etishga erishiladilar. Buning asosiy sababi o‘zaro raqobatlashuv hisoblanadi. Jismoniy tarbiya va sportning xususiy metodlari haqida so‘z yuritilganda albatta quydagi usullarni yodga olamiz. Ular quyda chizmada keltirilgan. Musobaqa usuli asosan mashg‘ulotlarda yangi o‘yin texnikasini o‘zlashtirilgandan so‘ng qo‘llaniladi natijada valeybolchilari shu harakatlarni o‘zaro jamoalar o‘rtasida kichik musobaqa tashkillash orqali yanada mustaxkamlanadi. Bu musobaqa usulining o‘ziga xosligini to‘la yoritishga kamlik qiladi va uning yana bir eng kerakli jihati uni mashg‘ulotlarda faqatgina o‘yin texnikasiga oid harakatlarni tarbiyalashgina bo‘lmay, u orqali valeybolchilar hujum va himoya taktikasi rivojlantirish uchun asosiy usul hisoblanadi.



Jismoniy tarbiya va sportning xususiy metodlari.

Ushu usulda mashg‘ulotni tashkillash va o‘tkazishni qanchalik kerkligini va taktik harakatlarni rivojlanishi haqida so‘z yuritayotganda biz aslida o‘yin taktikasi o‘zini nima uni vazifasi haqida qisqacha malumot keltirsak. Taktika ikki ko‘rinishda amalga o‘shirilib, ular a) hujum taktikasi, b) himoya taktikasiga bo‘linadi. Taktika – malum bir texnik harakatlar to‘plamini mahorat bilan qo‘llashni oldinda va musobaqa jarayonida murabbiy hamda jammo tomonidan rejalashtish tushiniladi. Obrazli qilib aytganda, taktika bu – generallar o‘yinidir.

Chunki, mashg‘ulot va musobaqa jarayonida sportchilarning o‘yin faoliyati murabbiy tamonidan boshqariladi, barcha kerakli qarorlar qabul qilinadi. Ushbu usul yordamida mashg‘ulot tashkil etilsa, uning tub negizida o‘zaro musobaqalashuv o‘rin oladi va bu taktik tayyorgarlikni yo‘lga qo‘yish va rivojlantirish uchun keng yo‘l ochib beradi.

Ishning maqsadi: Valeybolchilarning hujum va himoyadagi taktik harakatlarini rivojlantirishda musobaqa usulidan foydalanish bilan ushbu harakatlarni tez o‘zlashtirishga imkon berishini ilmiy asoslashdir.

Ishning vazifasi: 1.Valeybolchilarni mashg‘ulot jarayonida rejalashtirilgan taktik harakatlarni musobaqalarda qo‘llash hamda kamchiliklarni bartaraf etish .

2. Valeybolchilarni hujum va himoyadagi taktik tayyorgarlik jarayonini optimallashtirishga doir ilmiy-uslubiy adabiyotlarni va musobaqa jarayonini o‘rganish hamda tahlil qilish;

Valeybolchilarning mashg‘ulot jarayonidaga mos bo‘lgan usulni tanlash va unga hujum va himoyadagi taktik harakatlarni joylashtirish, bu jarayonga biz Valeybolchilar tomomidan o‘yinda qo‘llanilishi kerak bo‘lgan hujum yoki himoya taktikalarni qay darjada o‘zlashtirilganligini bevosita nazortaga olish imkoni tug‘iladi hamda ulardan qay biri yuqori darajada bajarilyotgani yoki qaysidir taktik harakatni bajarishda valeybolchilar muammoga uchrayotganligini ham aniqlab olamiz. Odatda o‘yin usuli yordamida shug‘ullanuvchilarni faoliyatga ijodiy yondoshuvni

shakllantiriladi ammo, musobaqa usuli esa sportchilarni texnik va taktik harakatlarni maksimal darajada namoyon qilishga majbur qilib qo‘yadi. Bunga asosiy sabab bu har bir mashg‘ulotda musobaqalashuv, o‘zaro raqobat va g‘oliblikka intilish borligi hisoblanadi.

Xulosa: Ilmiy-uslubiy adabiyotlarni o‘rganish hamda amaliyotda voleybolchilarning tayyorgarligi jarayonini kuzatish natijasida olib borilayotgan mashg‘ulotlarda aynan musobaqa faoliyatiga xos bo‘lgan taktik harakatlarini rivojlantirishga yetarli darajada e‘tibor berilmasligi hamda tayyorgarlik davrining bosqichlarida mana shunday harakatlarga oid metodik jihatdan yondoshuvning yetishmasligi yosh sportchilarda hujum va himoyadagi taktik harakatlarni rivojlantirishni samarali tashkil etish imkonini bermay kelayotganligi ma‘lum bo‘ldi.

Valeybol mashg‘ulotlarida sportchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasi shakllangandan so‘ng, valeybolchilarning mashg‘ulot jarayonlarini musobaqa usuli orqali tashkil etilishi sezilarli darajada ta‘sir ko‘rsatishini hisobga olgan holda nazariy jihatdan musobaqa oldi tayyorgarlik davrida valeybolchilarning hujum va himoyadagi taktik tayyorgarligini amalga oshirishda yuqorida tavsiya etilgan ro‘yxatdagi taktik usullarni musobaqa usulidagi mashg‘ulotlarda bajarilishi taktik harakatlarni o‘zlashtirish, mustaxkamlash va takomillashtirish jarayonlari tez va samarali hal etiladi.

Adabiyotlar ro‘yxati

1. A.A Pulatov. Valeybol nazariyasi va uslubiyati, Chirchiq – 2020 485 b.
2. A. Abdullayev. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, Farg‘ona - 2016 372, b.
3. R.S.Salomov. Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, Toshkent-2014 296 b.