

VOLEYBOLDA O'QITISH TEXNIKASI VA TAKTIKASI: SAMARADORLIKNI OSHIRISH VA STRATEGIK TUSHUNISH

Hasanova Mamlakat Mahmud qiz

6-maktab Jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi

Annotatsiya: Voleybol - bu texnik ko'nikmalar va strategik fikrlash uyg'unligini talab qiladigan dinamik va tezkor jamoaviy sport turi. Ushbu ilmiy maqolada voleybolda samarali o'qitish texnikasi va taktikasi o'rganilib, asosiy ko'nikmalar, taktik ong va jamoani muvofiqlashtirishga e'tibor qaratiladi. Maqolada o'yinchilarning samaradorligi va strategik tushunchalarini oshirishda to'g'ri murabbiylik metodologiyalari, mashg'ulotlar va o'yinga asoslangan yondashuvlarning ahamiyati muhokama qilinadi. Bundan tashqari, u ob'ektiv fikr-mulohazalarni ta'minlash va o'quv jarayonini osonlashtirishda texnologiya va ma'lumotlarni tahlil qilish rolini ta'kidlaydi. Ushbu o'qitish strategiyalarini o'z ichiga olgan holda, murabbiylar o'yinchilarni sportda ustunlik qilishlari va kortda optimal natijalarga erishishlari mumkin.

Kirish: Voleybol - yuqori darajadagi texnik mahorat, strategik xabardorlik va samarali jamoaviy ishlashni talab qiladigan sport turi. Ushbu maqolada murabbiylar o'yinchilarning mahoratini rivojlantirish va ularning o'yin haqidagi tushunchalarini oshirish uchun foydalanishi mumkin bo'lgan o'qitish texnikasi va taktikasini o'rganadi. Murabbiylar dalillarga asoslangan murabbiylik uslublarini qo'llash orqali o'yinchilarning salohiyatini maksimal darajada oshirishi va sportga bo'lgan muhabbatini oshirishi mumkin.

Asosiy ko'nikmalarni rivojlantirish: Voleybolda muvaffaqiyatga erishish uchun asosiy ko'nikmalarning mustahkam poydevori juda muhimdir. Murabbiylar xizmat ko'rsatish, to'p uzatish, o'rnatish, hujum qilish, blokirovka qilish va himoya qilish kabi ko'nikmalarni o'rgatish va takomillashtirishga urg'u berishlari kerak. Samarali o'qitish usullari, jumladan, to'g'ri namoyish qilish, progressiv mahoratni rivojlantirish va diqqatni takrorlash, o'yinchilarga tovush texnikasi va mushaklar xotirasini rivojlantirishga yordam

beradi. Muayyan ko'nikmalar ajratilgan va amalda qo'llaniladigan buzilish mashqlari texnik zaifliklarni bartaraf etish va malaka oshirish uchun foydalidir.

Taktik xabardorlik: Voleybol - bu strategik o'yin bo'lib, o'yinchilardan o'yin vaziyatiga qarab tezkor qaror qabul qilishni talab qiladi. Murabbiylar asosiy e'tiborni o'yinchilarning hujum va himoya tizimlarini tushunish, raqib o'yinlarini o'qish va maydonda to'g'ri qaror qabul qilishni o'z ichiga olgan taktik ongini rivojlantirishga qaratishlari kerak. O'qitish taktikasi aylanishlar, joylashishni aniqlash, blokirovka qilish strategiyalari, xizmat ko'rsatish-qabul qilish shakllari va o'tish o'yinlari kabi tushunchalarni tushuntirishni o'z ichiga oladi. Mashg'ulot mashg'ulotlariga o'yinga o'xshash stsenariylar va qaror qabul qilish mashqlarini qo'shish orqali murabbiylar o'yinchilarga taktik tushunish va qaror qabul qilish ko'nikmalarini rivojlantirishga yordam beradi.

Jamoani muvofiqlashtirish va muloqot: Voleybol o'yinchilar o'rtasidagi samarali muvofiqlashtirish va muloqotga tayanadigan jamoaviy sport turi. Murabbiylar samarali muloqot, ishonch va hamkorlikni o'z ichiga olgan jamoaviy ishning muhimligini ta'kidlashlari kerak. Kichik o'yinlar va jamoaviy simulyatsiyalar kabi hamkorlikni rag'batlantiradigan mashg'ulotlar o'yinchilarning birgalikda ishlash va strategiyalarni uyg'unlik bilan bajarish qobiliyatini oshirishi mumkin. Bundan tashqari, murabbiylar ochiq muloqot, o'zaro yordam va umumiy mas'uliyat hissini targ'ib qiluvchi ijobiy jamoa madaniyatini rivojlantirishlari kerak.

O'yinga asoslangan yondashuvlar: Amaliyot mashg'ulotlariga o'yinga asoslangan yondashuvlarni kiritish o'yinchilarga o'z mahoratlari va taktikalarini real o'yin vaziyatlarida qo'llash imkoniyatini beradi. Scrimmage, o'zgartirilgan o'yin formatlari va vaziyatli mashqlar o'yinchilarga o'yinning dinamik tabiatini his qilish va bosim ostida qaror qabul qilish qobiliyatlarini rivojlantirish imkonini beradi. O'yinga asoslangan yondashuvlar raqobatbardosh va jozibador o'quv muhitini ta'minlaydi, ko'nikmalarni uzatishni rag'batlantiradi va o'yinchilarning turli o'yin stsenariylariga moslashish qobiliyatini oshiradi.

Texnologiya va ma'lumotlarni tahlil qilish: Texnologiyaning rivojlanishi sport murabbiyligini, shu jumladan voleybolni inqilob qildi. Murabbiylar vizual fikr-

mulohazalarni taqdim etish va o'yinchilarning o'z natijalarini tushunishlarini yaxshilash uchun video tahlil vositalaridan foydalanishlari mumkin. Kuzatuv va statistik tahlil vositalari o'yinchilarning ishlashi, shu jumladan zarba samaradorligi, xizmat ko'rsatish aniqligi va mudofaa pozitsiyasi haqida ob'ektiv ma'lumotlarni taqdim etishi mumkin. Ma'lumotlarga asoslangan ushbu yondashuv maqsadli mashg'ulotlarni osonlashtiradi va o'yinchilarga yaxshilanish joylarini aniqlashga yordam beradi.

Individual ko'rsatma va fikr-mulohazalar: Har bir o'yinchining o'ziga xos kuchli tomonlari va yaxshilash uchun joylari bor. Murabbiylar har bir futbolchining ehtiyojlariga moslashtirilgan individual ko'rsatmalar va fikr-mulohazalarni taqdim etishlari kerak. Bu texnik kamchiliklarni aniqlash, aniq maqsadlarni belgilash va shaxsiy o'quv rejalarini ishlab chiqishni o'z ichiga oladi. Shaxsiy fikr-mulohazalar va konstruktiv tanqid o'yinchilarning o'sishi va mahoratini yanada samarali rivojlantirishga yordam beradi.

Xulosa: O'qitish texnikasi va taktikasi voleybolchilarning mahoratini, taktik tushunchasini va umumiy ish faoliyatini rivojlantirishda muhim rol o'ynaydi. Samarali murabbiylik metodologiyasidan foydalanish, o'yinga asoslangan yondashuvlarni o'z ichiga olish, texnologiya va ma'lumotlarni tahlil qilishdan foydalanish o'yinchilarning o'rganish tajribasini oshirishi va ularning uzoq muddatli rivojlanishiga yordam beradi. Ushbu strategiyalarni qo'llash orqali murabbiylar o'yinchilarga sportda muvaffaqiyat qozonishlari, jamoaviy ish olib borishlari va voleybol maydonida optimal natijalarga erishishlari mumkin.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Esonov, Z. Y. "CRAFTSMANSHIP SAINTS IN CRAFT TRADITIONS IN FERGANA VALLEY." INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.01 (2023): 154-156.

2. ЭСОНОВ, Зиёдбек, and Нодира НОСИРЖОНОВА. "ҚЎҚОН ХОНЛИГИ ХОНЗОДАЛАРИНИНГ ИЖТИМОЙ СОҶАДАГИ ФАОЛЯТИ ТАРИХИДАН." Journal of Fundamental Studies 1.1 (2023): 24-27.

3. Эсонов, Зиёдбек. "ФАРҶОНА ВОДИЙСИ АҲОЛИСИ ТЎҚИМАЧИЛИК ҲУНАРМАНДЧИЛИГИ АНЪАНАЛАРИ." ИЖТИМОЙ-

гуманитар фанларнинг долзарб муаммолари/Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук/Actual Problems of Humanities and Social Sciences. 3.12/1 (2023).

4. Эсонов, Зиёдбек Юлдашевич. "“СЎФИ АЗИЗЛАР” ЗИЁРАТГОҶИ ТАРИХИДАН." Евразийский журнал социальных наук, философии и культуры 2.2 (2022): 12-17.

5. Yuldashevich, Esonov Ziyodbek. "THE ROLE OF THE RELIGIOUS FIGURE SAHIBZODA MIYON HAZRAT IN THE KOKAND KHANATE."

6. Yuldashevich, Esonov Ziyodbek. "THE ROLE OF THE RELIGIOUS FIGURE SAHIBZODA MIYON HAZRAT IN THE KOKAND KHANATE."

7. Эсонов, Зиёдбек Юлдашевич. "ФАРҶОНА ВОДИЙСИ ҲУНАРМАНДЛАРИ УЮШМАСИ ВА УНИНГ НИЗОМИ." Oriental Art and Culture 2.4 (2021): 575-579.