

## YOSH VOLEYBOLCHILARNI TARBIIYALASHDA TAKTIK TAYYORGARLIKNING MOHIYATI, MAZMUNI VA XUSUSIYATLARI

Tilavoldiyeva Xushnoza G‘anijon qizi

FarDU jismoniy madaniyat yo‘nalishi talaba

<https://doi.org/10.5281/zenodo.15730466>

### Annotatsiya

Ushbu maqolada yosh voleybolchilarni sportga tayyorlash jarayonida taktik tayyorgarlikning ahamiyati, mazmuni va o‘ziga xos xususiyatlari yoritilgan. Sportchilarning o‘yindagi vaziyatni tez va to‘g‘ri tahlil qilish, to‘g‘ri qarorlar qabul qilish, jamoaviy harakatlarni muvofiqlashtirish kabi ko‘nikmalarini shakllantirishda taktik mashg‘ulotlarning roli muhim ahamiyat kasb etadi. Shuningdek, maqolada yosh sportchilarning jismoniy va psixologik rivojlanish bosqichlari hisobga olingan holda, samarali taktika asoslarini o‘rgatish metodikalari tahlil qilinadi. Bu orqali o‘quv-mashg‘ulot jarayonining sifatini oshirishga, sportchilarning o‘yinga bo‘lgan yondashuvi va musobaqalardagi natijalarini yaxshilashga erishish mumkinligi asoslab beriladi.

### Аннотация

В данной статье раскрывается значение, содержание и особенности тактической подготовки в процессе воспитания юных волейболистов. Отмечается важная роль тактических тренировок в формировании у спортсменов навыков быстрого и правильного анализа игровых ситуаций, принятия решений и координации командных действий. Также рассматриваются методики обучения тактическим основам с учётом возрастных и психологических особенностей молодых спортсменов. Обосновано, что внедрение эффективных тактических подходов способствует повышению качества тренировочного процесса, улучшению игрового мышления и достижению высоких спортивных результатов.

### Annotation

This article explores the significance, content, and specific features of tactical preparation in the training of young volleyball players. It emphasizes the crucial role of tactical exercises in developing athletes' skills to analyze game situations quickly and accurately, make effective decisions, and coordinate team actions. The article also examines methods of teaching tactical principles based on the physical and psychological development stages of young athletes. It is substantiated that the application of effective tactical approaches enhances the quality of the training process, improves players' strategic thinking, and leads to better competitive performance.

**Kalit so‘zlar:** Yosh sportchilar, voleybol, taktika, tayyorgarlik, qaror qabul qilish, jamoaviy harakat, o‘quv jarayoni.

**Ключевые слова:** Юные спортсмены, волейбол, тактика, подготовка, принятие решений, командные действия, учебный процесс.

**Keywords:** Young athletes, volleyball, tactics, preparation, decision-making, team coordination, training process.

Voleybolda o‘yin taktikasi deb muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida g‘alabaga erishish san‘atiga aytiladi. Dastlabki o‘rgatish bosqichida taktik tayyorgarlikni maqsadga muvofiq tashkil qilish o‘ta muhim ahamiyat kasb

etadi. Taktik tayyorgarlik ko'rsatgichlarining samarali shakllanishi tayyorlov, yondoshiruv, maxsus va o'yin mashqlaridan qanchalik to'g'ri foydalanishga bog'liq. Voleybolida taktik tayyorgarlik o'yin davomida amalga oshiriladigan hujum va himoya taktikasiga oid harakat malakalariga o'rgatish hamda sekin-asta shu malakalarni shakllantira borish jarayonlarini o'z ichiga oladi. Hujum va himoya taktikasiga o'rgatishda dastavval voleybolchiga xos holatlar va maydon bo'ylab harakat qilish, so'ng to'p uzatish – qabul qilish, to'p kiritish – uni qabul qilish, zarba berish va to'siq qo'yish malakalariga ahamiyat qaratiladi. Holat va harakatlanishlar quyidagilardan iborat: to'pni uzatishdagi holat: oyoqlar, tizza, gavda, yelka-qo'llar – barmoqlarning joylashishi. To'p kiritish, zarba berish, to'siq qo'yishdagi holatlar. Maydon bo'ylab harakatlanishlar ham turlicha bo'lib, har xil yo'nalishlarda ijro etiladi. Masalan, o'nga, chapga, oldinga, orqaga yurish, yugurish, siljish, hatlash, sakrash, sirg'anish va hokozo. Ushbu harakat malakalari avval alohida o'rganiladi, so'ng o'yin malakalariga qo'shib ijro etiladi.

Hozirgi kunga kelib yosh voleybolchilarni tayyorlashda taktik tayyorgarlik jarayonining mohiyati, mazmuni va xususiyatlari talaygina ilmiy - uslubiy adabiyotlarda o'z ifodasini topgan va atroflicha yoritilgan [15, 22, 24].

Yosh voleybolchilarning dastlabki tayyorgarlik jarayonini tashkil qilish va dastlabki o'rgatish bosqichida taktik mahoratini shakllantirish masalalari tanlov tadbirlari hamda, guruhlarini tuzish va mashg'ulotlar tartib-me'yorlarini aniqlab olishni taqazo etadi.

Turli yoshdagi voleybolchilarning dastlabki tayyorgarlik guruhlarini tuzish, ushbu guruhlarini to'ldirish me'yoriy mashg'ulotlar hajmi, soni va soatlarning taqsimlanishi shu sohaning yetakchi mutaxassi slari tomonidan ancha yil avval ishlab chiqilgan bo'lib, deyarli katta o'zgarishlarga duchor bo'lmagan [24]. Ana shu masalalar haqidagi ma'lumotlar quyidagi 1 va 2 jadvallarda aks ettirilgan.

1 jadval.

#### **BSMdagi dastlabki tayyorgarlik guruhlarini**

| <b>O'quv yili</b> | <b>Yoshi</b> | <b>Guruhlar soni</b> | <b>Bolalar soni</b> | <b>Haftalik soatlar soni</b> | <b>Yillik soatlar soni</b> | <b>Me'yoriy talablar</b> |
|-------------------|--------------|----------------------|---------------------|------------------------------|----------------------------|--------------------------|
| 1 yil             | 10-12        | 4                    | 15                  | 8                            | 416                        | Dastur bo'yicha          |
| 2 yil             | 11-13        | 4                    | 15                  | 8                            | 416                        | Dastur bo'yicha          |

Dastlabki tayyorgarlik guruhida o'tkaziladigan o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining asosiy yo'nalishi ularni universallik (har tomonlama) prinsipi asosida tashkil qilishdan iboratdir. Bu mashg'ulotlarda quyidagi vazifalar hal etilishi lozim:

- salomatlikni mustahkamlash;
- bolani jismoniy jihatdan to'g'ri taraqqiy ettirish (vazni, tana va tana qismlarini o'lchamlari, o'pkaning tiriklik sig'imi va hokazo);
- hayotiy zarur harakat malakalarini (yurish, chopish, sakrash, to'xtash, tortilish va hokazo) shakllantirish;
- jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) rivojlantirish;

- maxsus jismoniy sifatlarni oʻstirish (sakrovchanlik, maxsus tezkorlik va kuch, maxsus chidamkorlik);
- voleybolchi holatlari, harakatlinishi, toʻp uzatish, qabul qilish, zarba berish, toʻp kiritish, toʻsiq qoʻyish malakalariga oʻrgatish.

Dastlabki tayyorgarlik guruhlarida oʻtkaziladigan har bir mashgʻulotning davom etish muddati 2 akademik soatdan oshmasligi lozim.

2 jadval.

### **VOLEYBOL BOʻYICHA DASTLABKI TAYYORGARLIK GURUHIGA MOʻLJALLANGAN OʻQUV REJASI**

| T/<br>r | Mashgʻulotlar yoʻnalishi                            | Oʻquv yili va yoshi |            |
|---------|-----------------------------------------------------|---------------------|------------|
|         |                                                     | 1<br>10-12          | 2<br>11-13 |
| 1.      | Nazariy tayyorgarlik                                | 8                   | 18         |
| 2.      | Umumiy jismoniy tayyorgarlik                        | 131                 | 126        |
| 3.      | Maxsus jismoniy tayyorgarlik                        | 76                  | 65         |
| 4.      | Taktik tayyorgarlik                                 | 107                 | 100        |
| 5.      | Taktik tayyorgarlik                                 | 38                  | 53         |
| 6.      | Oʻyin tayyorgarligi                                 | 38                  | 34         |
| 7.      | Qabul, koʻchiruv va bitiruv meʼyoriy test sinovlari | 18                  | 20         |
|         | <b>Jami:</b>                                        | 416                 | 416        |

Ushbu jadvalda mashgʻulotlar yoʻnalishi boʻyicha soatlar hajmi berilgan boʻlsada, dastur matnida shu mashgʻulotlarga ajratilgan vositalar (mashqlar) turlariga (jismoniy, taktik va oʻyin mashqlari) soatlari taqsimlanmagan. Taktik tayyorgarlikni shakllantiruvchi mashqlar esa, asosan ixtisoslashtirilgan mashqlardan iborat. Fikrimizcha, taktik malakalarni shakllantirishda voleybolga mos keladigan harakatli oʻyinlardan foydalanish samarali natija beradi. Ayniqsa, shu harakatli oʻyinlarni oʻyin malakalari xususiyatiga moslashtirib qoʻllash taktik tayyorgarlik koʻrsatkichlarini yanada tezroq shakllantirilishiga olib keladi. Chunki, voleybol bilan endigina shugʻullanishni boshlagan bolalar maxsus taktik mashqlarni tez oʻzlashtirishi anchagina qiyin kechadi. Aynan, moslashtirilgan harakatli oʻyinlar bu borada juda qoʻl keladi. Qator ilmiy adabiyotlarda ushbu fikrni tasdiqlovchi fikrlar bildirilgan [10, 32, 37, 38]. Shu bilan bir qatorda Y.N.Kleshev, A.G.Furmanovlarning «Yuniy voleybolist» [27] deb nomlangan kitobida taktik tayyorgarlik vositalari tarkibida taktik mahoratni shakllantirishga moʻljallangan harakatli oʻyinlardan foydalanish lozimligi haqida hech narsa deyilmagan. Mualliflar faqat maxsus taktik mashqlar, yondoshtiruvchi va tayyorlov mashqlari toʻgʻrisida soʻz yuritadilar. Taʼkidlash zarurki, harakatli oʻyinlarni tanlash va qoʻllashdan avval oʻyin taktikasi va unga oʻrgatish bosqichlari mazmuni haqida yetakchi mutaxassislarning umumlashtirilgan yagona fikrlarini yoritish lozim.

Oʻyin taktikasi – bu bir vaqtning oʻzida ketma-ket va muayyan maqsadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan harakat yoki harakatlarning majmuasidir.

Oʻyin taktikasi – harakat aniq, tez, engil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarflab yuqori samarada bajarishga moʻljallangan boʻlishi lozim.

«Taktika» atamasi yunoncha (tennis) soʻzi boʻlib, juda keng maʼnoda foydalaniladi va

o'zbek tilida "sa'nat" tushunchasini anglatadi.

Zamonaviy voleybol turli o'yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo'lib, o'ta katta shiddat va tezlikda o'tadi. Binobarin, voleybolning yuqorida zikr etilgan o'ziga xos xususiyatlari o'yinchilardan mukammal takomillashgan taktik mahorat talab qiladi.

Musobaqa o'yinlarida taktik mahorat qanchalik keng va tashqi ta'sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo'lsa, shunchalik g'alabani qo'lga kiritish imkoni ko'p bo'ladi.

Taktikaga oid barcha vositalar borki (samolyot, avtomobil, raketa, televizor va hokozo) ularning taktik pasportlari mavjud bo'lib, mazkur vositasining taktik ko'rsatgichlari va o'lchamlari berilgan bo'ladi. Sportda ham muayyan harakat malakasining o'ziga xos taktik ko'rsatgichlari, va o'lchamlari va uni ijro etishda shakllangan taktik tartibi mavjuddir.

Voleybol o'yini taktikasi o'ziga xos tasnifga ega bo'lib, u bir necha turkumdan tarkib topadi. O'yin taktikasining tasnifi «Hujum taktikasi» va «Himoya taktikasi» kabi turkumlarga bo'linadi. Ular esa o'z navbatida yuqoridan pastga qarab bir-biriga bo'ysundirilgan kichik turkumlardan tashkil topadi.

«Hujum» - taktikasiga holat va harakatlanish, to'pni o'yinga kiritish va zarba taktikasi kiradi.

«Himoya» - taktikasi esa o'z navbatida holat va harakatlanish, to'pni qabul qilish va to'siq taktikasidan iborat.

Uzatish taktikasini. To'p uzatish voleybolda asosiy o'yin malakalaridan biri bo'lib, shu o'yin bilan bog'liq bo'lgan barcha taktik faoliyatning yagona vositasidir.

Uzatish – hujum taktikasiga mansub bo'lib, uni ma'lum vaziyatda taktik mahorat bilan to'g'ridan to'g'ri ijro etish ochko olish imkonini berishi mumkin.

To'p uzatish – nemis mutaxassisi M.Fidlerni izohiga binoan – bir vaqtni o'ziga bajariladigan ikki harakat malakasidan iborat bo'ladi. Birinchi «Jangovor» holatdan gavdani og'irlik markazini bir oz pastga tushirish, ya'ni oyoqlarni tizza qismidan salgina egilishidan to'pni qabul qilishigacha bo'lgan malaka. Bu malaka himoya taktikasiga kiradi. Ikkinchisi – agar to'p maqsadli o'yinchiga aniq yetkazib berilsa bu uzatish deb yuritiladi va hujum taktikasiga kiradi.

Uzatish bir necha turlardan iborat bo'ladi:

1. Tayanch holatda ikki kullab yukoridan uzatish;
2. Ikki kullab pastdan uzatish
3. Bir kul bilan pastdan uzatish;
4. Sakragan holatda (tayanchsiz) ikki kul yoki bir kul bilan pastdan uzatish.

Uzatish vertikal, gorizontal yoki diagonal ravishda baland, past uzok yoki yaqin yunalishlarda ijro etilishi mumkin. To'p uzatishni bu turlaridan ikki kullab yukoridan uzatish texikasini olsak, bunda «Jangovor» holat – bir oyoq ikkinchisiga nisbatan oldinga, ikkala oyoq xam tizza qismidan egilgan bo'ladi;

Kelayotgan to'pni yunalishga, baland pastligiga va tezligiga karab holat yoki harakatlanish – joy tanlash munosib mazmunga ega bulish lozim; to'p yaqinlashganda to'pga nisbatan karshi harakat oyoqlarni tizza qismidan yozilishi bilan boshlanadi.

Kullarni kursatish va katta barmoqlar uchburchak shaklda bo'lib, uni orasidan to'pni yaqinlashishi kuzatiladi;

Bilaklar salgina orkaga egilgan bo'lib, barmoq, panja, kaftar chumich shaklda bo'ladi;

To'p bilan qo'llarni «Uchrashuvi» arafasida oyoqlarni tizza qismidan yozilishi, qo'llar

bilan da'vom etib, uzatishda to'pni yo'nalishini maqsadga muvofiq ta'minlanishi lozim. Uzatish vaqtida barmoqlar amortizatsiya va yo'naltirish, ko'rsatkich va o'rta barmoqlar esa bilaklarni to'pga qarshi harakati bilan birgalikda uzatishni ta'minlovchi kuch vazifalarini bajaradi. Nomsiz va kichik barmoqlar to'pni yon tomondan uni aniq yo'naltirishga yordam beradi. Tayanchsiz holatda (sakragan holatda) ikki qo'llab yuqoridan uzatish taktikasi – aksariyat qisqa balandlikda faqat sakragan holatda amalga oshiriladi.

### References:

#### Используемая литература:

#### Foydalanilgan adabiyotlar:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 3 iyundagi «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi PQ-3031-sonli qarori. Xalq so'zi gazetasi, 4 iyun. 2-3 b.
2. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш.Х. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Т.ЎзДЖТИ наш. 2007й.- 231с.
3. Волейболнинг расмий қоидалари. Л.Р.Айрапетьянцнинг ум. таҳ. ост. Тошкент – 2002 й. -53 с
4. Ковалев В.Д. и др. Спортивные игры. М. "Просвещение".1988г. -302 с.
5. Айрапетянс Л.Р., Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. - Т.: Фан ва технология, 2012.
6. Дукальская А.В. Современное представление о развитии физических качеств волейболистов. - Росгов-на-Дону, 1995.- 24 с.