

VOLEYBOLCHILARNING TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISHDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH

Ibragimov Baxodir Abduraxmonovich

*Oltinko'l tumani 35-umumta'lim maktabi
jismoniy tarbiya fani o'qituvchisi.*

Annotatsiya: Mazkur maqolada voleybolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirish jarayonida zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanishning ilmiy-metodik jihatlari yoritilgan. Voleybol sport turida yuqori natijalarga erishishda texnik harakatlarning aniqligi, tezkor qaror qabul qilish, o'yin vaziyatini to'g'ri baholash va jamoaviy hamkorlik muhim omillar sifatida tahlil qilingan. Mashg'ulot jarayonida videoanaliz, raqamli monitoring, interfaol metodlar, individual mashg'ulot dasturlari va o'yin vaziyatlarini modellashtirish texnologiyalaridan foydalanish imkoniyatlari ko'rib chiqilgan. Shuningdek, zamonaviy texnologiyalarning voleybolchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligiga ta'siri hamda ularni amaliyotga joriy etishning pedagogik shartlari bayon etilgan.

Kalit so'zlar: voleybol, sport mashg'uloti, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, pedagogik texnologiya, videoanaliz, raqamli monitoring, interfaol metod, sportchi, jamoaviy hamkorlik.

KIRISH

Bugungi kunda sportning barcha yo'nalishlarida yuqori natijalarga erishish sportchilarning jismoniy imkoniyatlari bilan bir qatorda, ularni tayyorlashda zamonaviy ilmiy va pedagogik yondashuvlardan foydalanishni ham talab qilmoqda. Voleybol ham yuqori tezlik, murakkab koordinatsiya, tezkor fikrlash va jamoaviy hamkorlikni talab qiladigan sport turlaridan biri hisoblanadi.

Voleybol o'yinida har bir harakat qisqa vaqt ichida bajariladi. Sportchi to'pning yo'nalishini aniqlashi, sheriklarining joylashuvini baholashi, raqibning harakatlarini kuzatishi va vaziyatga mos qaror qabul qilishi kerak. Shu sababli voleybolchilarni tayyorlash jarayonida faqat texnik ko'nikmalarni shakllantirish emas, balki ularni o'yin sharoitida qo'llay olish qobiliyatini rivojlantirish ham muhimdir.

Zamonaviy pedagogik texnologiyalar mashg'ulot jarayonini samarali tashkil etish, sportchilarning individual xususiyatlarini hisobga olish va o'quv-mashg'ulot jarayonini muntazam nazorat qilish imkonini beradi. Videoanaliz, raqamli vositalar, interfaol mashqlar va o'yin vaziyatlarini modellashtirish voleybolchilar tayyorgarligini takomillashtirishning istiqbolli yo'nalishlari hisoblanadi.

Maqolaning maqsadi — voleybolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish imkoniyatlarini ilmiy-metodik jihatdan asoslash.

ASOSIY QISM

Voleybolchilarning texnik tayyorgarligining ahamiyati

Voleybolda texnik tayyorgarlik sportchining o'yin faoliyatidagi asosiy omillardan biridir. To'pni qabul qilish, uzatish, hujum zarbasi, to'siq qo'yish, to'p kiritish va himoyaviy harakatlar voleybol texnikasining asosiy elementlarini tashkil etadi.

Har bir texnik harakatning samaradorligi uning aniqligi, tezligi va o'yin vaziyatiga mos ravishda bajarilishiga bog'liq. Masalan, to'pni qabul qilishdagi kichik xato ham jamoaning keyingi hujum harakatlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Shuning uchun mashg'ulotlarda texnik harakatlarni takroriy bajarish bilan bir qatorda, ularni o'yin sharoitida qo'llashga alohida e'tibor qaratish lozim. Zamonaviy pedagogik texnologiyalar aynan shu jarayonni takomillashtirishga yordam beradi.

Videoanaliz texnologiyasidan foydalanish

Voleybol mashg'ulotlarida videoanalizdan foydalanish sportchilarning texnik va taktik tayyorgarligini oshirishning samarali vositalaridan biridir. Mashg'ulot yoki musobaqa jarayonini videoga yozib olish orqali sportchining harakatlarini keyinchalik batafsil tahlil qilish mumkin.

Masalan, hujum zarbasini bajarishda yugurib kelish, sakrash, qo'lning orqaga olinishi, zarba berish va yerga tushish bosqichlarini alohida tahlil qilish mumkin. To'siq qo'yishda esa sportchining joylashuvi, sakrash vaqti, qo'l harakatlari hamda raqib hujumchisining harakatiga javob reaksiyasi o'rganiladi.

Video materiallarni sekinlashtirib ko'rish sportchiga o'z xatolarini yaxshiroq anglash imkonini beradi. Murabbiy esa texnik kamchiliklarni aniq ko'rsatib, ularni tuzatishga qaratilgan maxsus mashqlarni tanlashi mumkin.

Videoanalizning yana bir afzalligi shundaki, sportchi o'zining texnik harakatlarini yuqori malakali sportchilarning harakatlari bilan taqqoslash imkoniyatiga ega bo'ladi.

Taktik tayyorgarlikni rivojlantirish

Voleybolda texnik mahorat bilan bir qatorda taktik tayyorgarlik ham muhim ahamiyatga ega. Taktik tayyorgarlik sportchining o'yin vaziyatini baholashi, sheriklari bilan hamkorlik qilishi va raqibning harakatlariga mos ravishda qaror qabul qilish qobiliyatini anglatadi.

Zamonaviy mashg'ulotlarda o'yin vaziyatlarini modellashtirish orqali taktik fikrlashni rivojlantirish mumkin. Masalan, raqibning kuchli hujumchisi oldingi chiziqda joylashgan vaziyatni modellashtirib, himoya o'yinchilarining joylashuvini o'zgartirish mumkin.

Shuningdek, raqib jamoasining o‘yinini video orqali tahlil qilish va uning kuchli hamda zaif tomonlarini aniqlash taktik tayyorgarlikni oshirishga xizmat qiladi.

Voleybolchining taktik qaror qabul qilish tezligi qancha yuqori bo‘lsa, uning o‘yin samaradorligi ham shuncha yuqori bo‘ladi.

Interfaol pedagogik metodlardan foydalanish

Voleybol mashg‘ulotlarida interfaol pedagogik metodlardan foydalanish sportchilarning mashg‘ulot jarayonidagi faolligini oshirish imkonini beradi.

“Muammoli vaziyat”, “Aqliy hujum”, “Vaziyatli mashq”, “Jamoaviy tahlil” kabi metodlar orqali sportchilarning mustaqil fikrlashi va qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantirish mumkin.

Masalan, murabbiy ma’lum bir o‘yin vaziyatini tasvirlaydi va sportchilardan ushbu vaziyatda qanday taktik harakat qilish kerakligini so‘raydi. Sportchilar o‘z variantlarini taklif qiladi va keyinchalik amaliy mashq orqali eng samarali variant aniqlanadi.

Bunday metodlar sportchilarning nafaqat jismoniy, balki intellektual tayyorgarligini ham rivojlantiradi.

Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi

Voleybol sportchidan tezkorlik, sakrovchanlik, kuch, chaqqonlik, koordinatsiya va maxsus chidamlilikni talab qiladi. Ushbu sifatlarning yetarli darajada rivojlanganligi texnik harakatlarni samarali bajarish uchun muhim asos hisoblanadi.

Ayniqsa, vertikal sakrash qobiliyati hujum zarbasi va to‘siq qo‘yishda katta ahamiyatga ega. Shu sababli mashg‘ulotlarda oyoq mushaklarining kuchini va portlovchi kuchni rivojlantiruvchi mashqlardan foydalanish zarur.

Tezkorlik va chaqqonlikni rivojlantirish uchun qisqa masofaga yugurish, yo‘nalishni tez o‘zgartirish, turli koordinatsion mashqlar va o‘yin elementlaridan foydalanish mumkin.

Zamonaviy pedagogik yondashuvlarda ushbu mashqlar sportchining individual tayyorgarlik darajasiga mos ravishda rejalashtiriladi.

Raqamli monitoringning imkoniyatlari

Raqamli monitoring vositalari sportchilarning mashg‘ulot jarayonini nazorat qilishda katta imkoniyatlar yaratadi. Mashg‘ulot davomiyligi, mashqlar soni, sakrashlar miqdori, yuklama hajmi va sportchining tiklanish holati haqidagi ma’lumotlarni muntazam qayd etish mumkin.

Ushbu ma’lumotlarni tahlil qilish orqali murabbiy mashg‘ulot yuklamalarini sportchining individual imkoniyatlariga moslashtiradi.

Raqamli monitoringning yana bir muhim jihatini sportchining rivojlanish dinamikasini kuzatishdir. Bir necha oy yoki mavsum davomida yig‘ilgan ma’lumotlar asosida sportchining jismoniy va texnik ko‘rsatkichlari o‘zgarishini tahlil qilish mumkin.

Individual mashg'ulot dasturlarini ishlab chiqish

Har bir voleybolchining jismoniy va texnik imkoniyatlari turlicha bo'lganligi sababli individual mashg'ulot dasturlaridan foydalanish muhimdir.

Masalan, ayrim sportchilarda sakrovchanlik yuqori, ammo to'pni qabul qilish texnikasi yetarli darajada shakllanmagan bo'lishi mumkin. Boshqa sportchida esa texnik mahorat yaxshi, biroq jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlari nisbatan past bo'lishi mumkin.

Shuning uchun mashg'ulot dasturi sportchining kuchli va zaif tomonlarini hisobga olgan holda tuzilishi lozim.

Individual yondashuv mashg'ulot samaradorligini oshirish va sportchining mavjud imkoniyatlarini maksimal darajada rivojlantirishga yordam beradi.

TADQIQOT METODLARI

Voleybolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini o'rganishda pedagogik kuzatuv, test, suhbat, videoanaliz, pedagogik tajriba va matematik-statistik tahlil metodlaridan foydalanish mumkin.

Pedagogik tajribani tashkil etishda sportchilarni nazorat va tajriba guruhlariga ajratish maqsadga muvofiq. Nazorat guruhida an'anaviy mashg'ulot metodlari, tajriba guruhida esa zamonaviy pedagogik texnologiyalar bilan boyitilgan mashg'ulot dasturi qo'llaniladi.

Tajriba boshida va yakunida sportchilarning to'pni qabul qilish aniqligi, uzatish sifati, hujum zarbasi samaradorligi, to'siq qo'yish natijalari, vertikal sakrash va tezkorlik ko'rsatkichlari baholanishi mumkin.

Olingan natijalarni taqqoslash orqali zamonaviy pedagogik texnologiyalarning voleybolchilar tayyorgarligiga ta'sirini aniqlash imkoniyati yaratiladi.

NATIJALAR VA MUHOKAMA

Zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish voleybolchilarning mashg'ulot jarayoniga bo'lgan qiziqishini oshirishi va mashg'ulotlarni yanada samarali tashkil etishga yordam berishi mumkin.

Videoanaliz yordamida texnik xatolarni aniqlash va ularni tuzatish jarayoni aniqroq amalga oshiriladi. O'yin vaziyatlarini modellashtirish esa sportchilarning taktik fikrlashi va tezkor qaror qabul qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Raqamli monitoring orqali mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilish, sportchining individual rivojlanish dinamikasini kuzatish va mashg'ulot dasturiga zarur o'zgartirishlar kiritish mumkin.

Shuningdek, interfaol metodlardan foydalanish sportchilarning mustaqil fikrlashi, jamoada ishlashi va o'yin vaziyatlarini tahlil qilish qobiliyatini rivojlantiradi.

Biroq zamonaviy texnologiyalarni qo'llashda murabbiy tajribasi va pedagogik kuzatuv muhim o'rin tutadi. Texnologik vositalardan olingan ma'lumotlarni to'g'ri tahlil qilish va amaliy mashg'ulot bilan bog'lash zarur.

XULOSA

Voleybolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini takomillashtirishda zamonaviy pedagogik texnologiyalardan foydalanish sport mashg'ulotlari samaradorligini oshirishning istiqbolli yo'nalishlaridan biridir.

Videoanaliz, raqamli monitoring, interfaol metodlar, o'yin vaziyatlarini modellashtirish va individual mashg'ulot dasturlaridan kompleks foydalanish sportchilarning texnik, taktik va jismoniy tayyorgarligini rivojlantirishga xizmat qiladi.

Zamonaviy texnologiyalar yordamida murabbiy sportchining harakatlarini batafsil tahlil qilishi, texnik xatolarni aniqlashi, mashg'ulot yuklamalarini nazorat qilishi va individual tayyorgarlik dasturini shakllantirishi mumkin.

Shu bilan birga, texnologiyalar an'anaviy pedagogik metodlarning o'rnini to'liq egallamasligi, balki ularni to'ldiruvchi samarali vosita sifatida qo'llanilishi kerak.

Kelgusida voleybolda sun'iy intellekt asosidagi videoanaliz, raqamli biomekanik tahlil, aqlli sensorlar va avtomatlashtirilgan monitoring tizimlaridan foydalanish sportchilarni tayyorlash sifatini yanada oshirish imkonini beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол назарияси ва услубияти. Toshkent: O'zDJTI nashriyoti.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол: теория и методика спортивной тренировки. Москва.
3. Беляев А.В., Савин М.В. Волейбол. Москва: Физкультура и спорт.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев.
6. Bompa T.O., Buzzichelli C. Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.
7. Haff G.G., Triplett N.T. Essentials of Strength Training and Conditioning. Human Kinetics.
8. FIVB. Official Volleyball Rules and Regulations.
9. World Health Organization. Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour.
10. Voleybol sporti bo'yicha zamonaviy ilmiy-metodik tadqiqotlar va o'quv qo'llanmalar.