

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

**TOSHKENT VILOYATI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA INSTITUTI**

SHUKURLLAYEV JURABEK MAKSADBAYEVICH,

**SPORT VA HARAKATLI O‘YINLARNI O‘QITISH METODIKASI
(VOLEYBOL)**

(60112200-“Jismoniy madaniyat” ta‘lim yo‘nalishi talabalari uchun)

O‘QUV QO‘LLANMA



Chirchiq-2022

A N N O T A T S I Y A

Mazkur o'quv qo'llanma pedagogika oliy ta'lim muassasalarining 60112200- "Jismoniy madaniyat" ta'lim yo'nalishi o'qituvchilari, murabbiylar va talabalari uchun Voleybol sport turi bo'yicha «Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi» faniga mo'ljallangan bo'lib, unda voleybol o'yinining nazariy asoslari, voleybol o'yinining o'qitish metodikasi hamda voleybol o'yin texnika va taktikasining asosiy tushunchalari klaster hamda akmeologik yondashuv asosida atroflicha yoritib berilgan.

Muallif:

J.M. Shukurllayev. Chirchiq Davlat Pedagogika Instituti Sport va ChHT fakulteti "Jismoniy madaniyat" kafedrası o'qituvchisi

K.D.Raximkulov. O'zbekiston Davlat Jahon Tillari Universiteti - dotsenti.

I.R. Choriyev Chirchiq Davlat Pedagogika Instituti- p.f.f.d.

KIRISH

Ta'limning ravnaq topishida bilim ko'nikmalarning jamiyat hayotidagi roli tobora oshib chuqurlashib borishi har doim innovatsion va ilmiy yondashuvga ehtiyoj sezadi. Bugungi kunda pedagogik ta'lim innovatsion klasteri va akmeologiyaning sport sohasida amaliyotga tadbiq qilinishi zamonaviy mexanizm hisoblanadi. Klaster yondashuvi aniq hudud kesimidagi muayyan sohaning o'ziga xosligini ko'rib chiqish va tavsiflash imkonini beradi. Bunda klaster ishtirokchilari bir-biri bilan o'zaro bog'liqlikda bo'lgani uchun ayrim klaster elementlarining noaniq ishlashi boshqa klaster elementlari dinamikasining salbiy ishlashiga turtki bo'lishi mumkin. Klaster ta'lim har bir elementning samaradorligini oshiruvchi, o'zaro ta'sirni innovatsion boshqaruvchi mexanizm hisoblanadi. Akmeologik yondashuv esa uning eng yuqori darajaga chiqish yo'llarini asoslash bilan xarakterlanadi.

Sport va ta'limni isloh qilish mamlakatimiz oliy ta'lim tizimini samarali rivojlantirish va jahon bozorida sport va ta'lim xizmatlarining raqobatbardoshligini ta'minlash zaruratini yuzaga keltirmoqda. Bu borada yurtimizda bir qancha qonun va qarorlar qabul qilib kelinmoqda shu jumladan: O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risidagi qonuni (29.08.1997 y), "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" (29.08.1997 y), O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-sonli "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risidagi kabi sport sohasiga tegishli qarorlar va o'tkazilayotgan tub islohotlarning o'rni juda muhim ahamiyatga egadir.

Rivojlangan jahon mamlakatlari kabi bizni ta'lim va sport ham kundan-kunga rivojlanib bormoqda. "Davlat-ta'lim-talaba-ota-ona" halqalarini birlashtirib, maktabgacha ta'lim va tarbiya, umumiy o'rta ta'lim, professional ta'lim, oliy ta'lim tizimi hamda ilmiy-madaniy muassasalarini bo'lg'usi jismoniy tarbiya o'qituvchisining pedagogik ta'limi nazariyasi va amaliyotining akmeologik asoslarini o'rganish muammosini tadqiqot ob'ekti qilib belgilashga turtki bo'ldi.

"O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi"da davlat sport ta'limi muassasalarida trener va

mutaxassislarning sifat tarkibi, xususan, oliy ma'lumotlilar sonini bosqichma-bosqich 80 % ga etkazish; sport turlari bo'yicha terma jamoalar sportchilari uchun ilmiy-majmua laboratoriyalar tashkil etish, tayyorgarlik jarayoniga ilg'or innovatsion texnologiyalarni joriy etish hamda sport sohasida samarali tibbiy va farmakologik ta'minotni yo'lga qo'yish tizimini joriy etish ustuvor vazifalar sifatida belgilandi.

Ayniqsa, voleybol sport turi hozirgi kunda yildan-yilga raqobatning jadal keskinlashuvi bilan muhim o'ringa ega. Voleybol sport turi bo'yicha o'tkazib kelinayotgan milliy chempionatlar va o'ta nufuzli halqaro musobaqalarda yuksak natijaga erishish uchun jismoniy potensial zahirasini kuchaytirish va kengaytirish, eng asosiysi kadrlar salohiyatini oshirishni taqozo etadi. Bu omil jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va darslarida talaba yoki talabalarni voleybol sport turiga tizimli ravishda o'rgatish hamda pedagogik mahoratining oshishida muhim manba hisoblanadi.

Butun jahon mamlakatlarida hozirda voleybol sport turini o'rgatishning samarali usullarini tatbiq qilish eng muhim vazifadan hisoblanadi. Rivojlangan davlatlar orasida shunday klublar borki, o'smirlarni hatto 4-5 yoshidan boshlab mashg'ulotga qobiliyati borligini va genetik prognoz orqali saralab olish jarayonlari amalga oshiriladi. Shuningdek, bu jarayonga kompleks tarzda zamonaviy yondashish zarurati yuzaga kelmoqda. Shu jumladan bolalarning har tomonlama intellektual rivojlanishida yosh avlodni shakllantirish, jamiyat rivojiga mos barkamol shaxsni voyaga etkazishga barcha imkoniyatlar yaratilmoqda.

Aynan voleybolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga, harakatlanish harakatlari turlarini kengaytirishga, eng asosiysi voleybolchi uchun muhim bo'lgan taktik harakatlarga qobiliyatini shakllantirish va rivojlantirishni ta'minlovchi psixofizik jarayonlari va funksiyalarini rivojlantirish va takomillashtirishga yordam beradigan yo'llarini tanlab olish muhim deb hisoblaymiz. Chunki eng yaxshi natijalarga o'rgatishning aniq vazifalarini va shug'ullanuvchilarning individual-guruhli xususiyatlarini hisobga olib o'qitish,

tarbiyalash va mashqlarning boshqa vositalari bilan mosligida erishish mumkin. Shuning uchun jismoniy sifatlarini yaxshilashga va voleybol o'yini ko'nikmalarini mustahkamlashga qaratilgan mashqlar tizimini ilmiy asosda tanlab olish zarur. Voleybol sport turi maktab va oliy ta'lim muassasalarida darslik sifatida kiritilgan bo'lib, Respublikamizda 2000 yildan buyon o'tkazib kelinayotgan "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" kabi ommaviy sport musobaqalari dasturidan joy olgan.

Mazkur o'quv qo'llanma oliy ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat yo'nalishida Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi fanidan Voleybol sport turiga oid talablar asosida yozilgan, DTSga mos ravishda tayyorlangan. Ushbu o'quv qo'llanmani yozishdan maqsad – talabalarga voleybol nazariyasi asoslarini va amaliyotini o'rgatishdir. Mazkur o'quv qo'llanmani tayyorlashda manba sifatida Voleybol nazariyasi va uni o'qitish metodikasi bo'yicha yozilgan adabiyotlardan foydalanildi, jumladan jismoniy madaniyat va voleybol sohasining yetakchi olimlari ishlari o'rganilgan holda tahlil qilindi.

I-BOB. VOLEYBOL O'YININING NAZARIY ASOSLARI

1.1.Voleybolning paydo bo'lishi, ommalashishi va rivojlanish tarixi



Voleybolning vatani AQSH. O'yin ixtirochisi Massachusetts shtatining Xoliok shahridagi kollejning jismoniy tarbiya o'qituvchisi Vilyam Morgan hisoblanadi. U ortiqcha tayyorgarlik va jihozlar uchun harajatlar talab qilmaydigan oddiy o'yinni yaratmoqchi edi. 1895 yilda V.Morgan yangi o'yin qoidalarini ishlab chiqdi. Yangi o'yin "Voleybol", ya'ni inglizchadan tarjima qilinganda, "uchuvchi to'p" deb nomlandi. Birinchi marotaba voleybol o'yini tomoshabinlarga 1896 yilning iyul oyida Springfield shahrida namoyish qilindi. 1897 yilda AQSH da voleybol o'yini qoidalari 10 tadan iborat bo'lgan.

1. O'yin maydonchasini belgilash (chizish).
2. O'yin jihozlari.
3. Maydoncha kattaligi 25 x 50 fut (7,6 m x 15,1 m).
4. To'r o'lchami 2 x 27 fut (0,61 m x 8,2 m), to'r balandligi 6,5 fut (195 sm).
5. To'p charm qoplamali rezina kamera aylanasi 25-27 dyuym (63,5 sm x 68,5 sm), og'irligi 340 g.
6. To'pni o'yinga kiritish. To'pni o'yinga kirituvchi o'yinni bir oyog'i bilan chiziqda turib to'pni ochiq kafti bilan urib o'yinga kiritishi lozim. Agar bunda xatoga yo'l qo'yilsa, ushbu harakat takrorlanadi.
7. Hisob. Raqib qabul qila olmagan har bir o'yinga kiritilgan to'p bir ochko keltiradi. Ochkolar faqatgina o'zi o'yinga kiritgan to'pni raqib qabul qila olmagandagina beriladi. Agar to'p o'yinga kiritilganda to'r ustidan oshib o'tmasdan o'z maydonchasida kelib ketsa, to'pni o'yinga kiritgan o'yinchi almashtiriladi.

8. Agar o'yin vaqtida to'p to'rga tegsa, bu xato hisoblanadi (to'p o'yinga kiritish bundan mustasno).

9. Agar to'p chiziqqa tushsa, bu xato hisoblanadi.

10. O'yinchilar soni cheklanmagan.

1922 yilda AQSH voleybol o'yinini VIII olimpiada o'yinlari dasturiga kiritish taklifi bilan chiqdilar. O'yin asta-sekinlik bilan turli mamlakatlarda almashib borildi. Ayniqsa, Yevropada va boshqa qator mamlakatlarda voleybol bo'yicha rasmiy mamlakat birinchiliklari o'tkazila boshlandi (Chexoslovakiya, Polsha). 1928 yilda Moskvada o'tkazilgan birinchi Butunittifoq spartakiadasi dasturiga voleybol o'yini kiritildi. Voleybolning ommalashib borishi bilan bir vaqtda o'yin qoidalar ham takomillashib bordi. 1900 yili o'yin partiyasi 21 ochkogacha davom etgan. To'r balandligi 7 fut (215 sm), chiziq maydonining bir qismi hisoblangan. 1912 yili maydon o'lchami 35 x 60 fut (10,6 m x 18,2 m). O'yinga kiritilgan to'p boy berilgandan so'ng o'yinchilar almashtirilgan. To'r balandligi 7,5 fut (228 sm), kengligi 3 fut (91 sm). 1917 yili to'r balandligi 8 fut (245 sm) partiya 15 ochkogacha davom etgan. 1918 yili jamoalar tarkibida 6 nafar o'yinchi o'ynashi mumkin bo'lgan. 1921 yili o'rta chiziq joriy qilindi. 1922 yil jamoalarning har bir o'yinchisi to'pga 3 marta zarba berishi mumkin bo'lgan. 1923 yili maydoncha o'lchami 30 x 60 fut (9,1 m x 18,2 m). 14 x14 hisobida birinchi bo'lib ikki ochko to'plagan jamoa g'olib deb topilgan.

O'yin qoidalar bilan bir qatorda voleybol texnika va taktikasi ham o'zgarib bordi. Dastlab voleybol ko'ngil ochar o'yin hisoblangan. Uchuvchi to'p nomi bilan o'yin mohiyatiga to'liq mos bo'lgan, chunki to'p asosan havoda bo'lgan. (O'yinchilar texnikasi past va ularning maydonchada ko'p 8-9 va undan ko'p bo'lishiga qaramay). To'pni raqib maydonchasining ochiq joyiga tushirish juda qiyin bo'lgan. Lekin asta sekinlik bilan raqib harakatini qiyinlashtiruvchi to'pni to'r ustidan urish usuli paydo bo'ldi. Tez orada birinchi zarbadan so'ng to'pni raqib maydonchasiga o'tkazib yuborish maqsadga muvofiq emasligi ma'lum

bo'ldi. Agar to'p maydonchani oldingi qismidan to'r ustidan raqib maydonchasiga yo'llansa, ochko yutish uchun yaxshi imkoniyat yaralgan. O'yinchilar to'pni bir-biriga oshirib o'ynay boshladilar, o'yin jamoaviy tusga kirdi. To'pga 3 martagina tegish mumkinligi to'g'risidagi qoida joriy qilingandan so'ng texnik usullar paydo bo'la boshladi. Uchinchi zarba hujumkor zarba hisoblana boshladi. O'yin taktikasi avvaliga o'yinchilarni maydonchada bir tekis joylashishi va to'pni raqibga uzatishdan iborat bo'lgan.

1921 – 1928 yillarda o'yin qoidalari mukammallashib, texnik usullar (to'pni o'yinga kiritish, uzatish, hujumkor zarba, to'siq) shakllandi. Birinchi navbatda bir necha o'yinchi harakatlarini tashkil etish va ularni taktik usullarini qo'llash bilan bog'liq, o'yin taktikasi usullari vujudga keladi. Voleybol rivojlanishning ushbu bosqichida oldin to'pni o'yinga kiritish imkoni hisoblangan usul hujumkor usul sifatida qo'llanila boshlandi. Yuqoridan yo'naltirilgan to'pni o'yinga kiritish usuli paydo bo'ldi. Texnik usullar yanada hujumkor tusga kira boshlandi. 1929-1939 yillarda o'yin texnika va taktikasining rivojlanishi bordi. Raqib zarbalariga guruh bo'lib to'siq qo'yish usuli ko'proq qo'llanila boshlandi. Bu o'z navbatda hujumkor zarbalar shakli rivojiga o'z ta'sirini o'tkazdi. Aldamchi, kuchli, hujumkor, zarbalar qo'llanildi. To'siq qo'yuvchilarni qo'llash zarurati tug'iladi.

Voleybol endi ko'proq jamoaviy o'yinga aylana boshlandi. Bu o'yinchilarning maydonchada joylashishi, o'yinchilarning hujum va himoyadagi harakatlarida o'z aksini topdi. 1934 yilda Stokgolmda o'tkazilgan sport federatsiyalarining halqaro anjumanlarida voleybol bo'yicha kommissiya tuzish taklifi kiritildi. Ushbu taklif 1936 yil Berlinda o'tkazilgan XI Olimpiada o'yinlarida qabul qilindi. Komissiyani birinchi raisi etib, Polsha voleybol federatsiyasi raisi Revich Makovski saylandi. Komissiya tarkibiga 15 ta Yevropa, 5 ta Amerika va 4 ta Osiyo mamlakatlari kiritildi. Amerikacha o'yin qoidalari qabul qilindi. Metrlik o'lchov birligiga o'tildi. To'pni belgacha bo'lgan tana qismi bilan urishga ruxsat berildi; to'siq qo'yuvchi o'yinchi to'pga boshqa tegmaguncha tegishi mumkin emas, to'r balandligi ayollar uchun 224

sm etib o'zgartirildi. To'pni o'yinga kiritish maydoni chegaralandi. Bundan tashqari komissiya voleybolni 1940 yilda o'tkaziladigan Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritish bo'yicha muzokaralar olib bordi. Ikkinchi jahon urushidan keyin Fransiya, Chexiya, Polsha tashabbusiga ko'ra yangi texnik komissiya tuzilib, uning qaroriga ko'ra 1947 yil aprelda Parijda voleybol bo'yicha birinchi kongress o'tkazildi. Ushbu kongressda 14 ta mamlakat vakillari qatnashdilar. Kongress halqaro voleybol federatsiyasining (FIVB) tuzish to'g'risida qaror qabul qildi. Halqaro federatsiyaning tuzilishi voleybolning o'yin turi sifatida halqaro miqyosida tan olinganidan dalolat edi. 1948 yilda Rim shahrida FIVB voleybol tarixida birinchi marotada erkaklar jamoalari o'rtasida Yevropa birinchiligini o'tkazadi. Unda 6 ta mamlakat ishtirok etdi. Birinchi o'rinni Chexoslovakiya egalladi. Keyingi 1948-1968 yillarda voleybolning butun dunyoda juda rivojlanishi yillari bo'ldi. FIVB rahbarligi ostida Yevropa va jahon birinchiliklari, Yevropa chempionlari kubogi musobaqalar o'tkazildi.

Shu bilan birga o'yin qoidalari ham takomillashib bordi:

1949 yili har bir partiyada 3 ta tanaffus, guruh to'sig'iga ruxsat berildi;

1951 yil hujum chizig'i joriy qilindi, to'p o'yinga kiritilgandan so'ng o'yinchilar maydonchada joy almashishlari mumkin;

1952 yil uchinchi tanaffus bekor qilindi;

1957 yil o'yindagi ko'plab to'xtashlar tufayli voleybol o'zining qiziqarliligini yo'qatayotganligi bois o'yinchi almashtirishlar (o'yin vaqtida) soni 12 tadan 4 taga qisqartirildi;

o'yinchi almashtirish va tanaffus vaqti bir daqiqadan 30 soniyaga qisqartirildi, to'pni o'yinga kiritish chog'ida to'sib qo'yish man qilindi;

bundan tashqari, qoidalarga faqat 4 yil bir marta o'zgartirish kiritish mumkinligi to'g'risida qaror qabul qilindi;

1961 yilda o'yin vaqtidagi almashtirishlar soni 6 taga etkazildi va bir vaqtning almashtirish uchun vaqt berish bekor qilindi;

1965 yildan kuchga kirgan o'zgartirishlar voleybolning qiziqarliligini yanada oshirishga yo'naltirildi;

to'siq paytida qo'llarni raqib tomonga o'tkazishga ruxsat berilishi to'sib qo'yuvchi o'yinchilarga to'pga yana bir bor tegish imkonini berdi;

hujumning himoya ustidan ustunligi kamayib, to'siq qo'yishdagi xatoni qayt etishda hakamning subyektiv baho berishi barham topdi;

Qoidalar takomillashishi bilan bir qatorda o'yin texnikasi va taktikasi ham rivojlanib bordi. To'r chetlaridan pastdan uzatilgan to'pga to'siq ustidan zarba berish usullari paydo bo'ldi. Hujumda birinchi va ikkinchi to'p kiritish o'yin tizimlari rivojlandi. Ular o'z navbatida "krest", "eshelon" tashlab berishdan so'ng zarba berish kabi qiziqarli kombinatsiya paydo bo'lishiga sabab bo'ldilar. Asta sekin dunyoning ko'pgina etakchi jamoalarida oddiy va unumli o'yin texnikasini qo'llashga zarurat sezila boshladi. Bunga to'pni o'yinga kiritishlarining xavfliligi (ayniqsa, Yaponiya jamoalarining halqaro maydonlarda paydo bo'lishi bilan) va hujumning himoyadan juda ustunligi majbur qildi. Jamoalarning ko'pgina o'yinchilari to'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilishdagi xatolar sonini keskin kamaytirdi (o'ngacha xatolar soni bir partiyada 6-8 tagacha etardi) ushbu usulga o'tgandan so'ng o'yin oddiy va unumli tus oldi, sababi ko'p hollarda o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish sifatida qiziqarli kombinatsiyalar uyushtirish imkonini bermayotgan edi. Birinchi to'p uzatishdan so'ng hujumdagi o'yin taktikasi kamroq, u ham bo'lsa o'yinning ba'zi bir vazifalarida qo'llanila boshladi. 1956 yilda to'siq qo'yish qoidalari o'zgartirilgach to'siq himoyaning faol vositasiga aylandi. To'siq qo'yuvchiga qo'llarini raqib tomonga o'tkazishga ruxsat berilgandan so'ng hujumchilar qiyin ahvolda qoldilar. Yangi usullar, turli tuman harakatlar o'ylab topish ustida izlanishlar boshlandi.

Voleybol 1900 yildan boshlab jahonning boshqa mamlakatlarida tezda tarqala boshladi. Dastlab Kanada, so'ngra Hindiston, qisqa vaqt o'tmasdan Osiyo davlatlariga kirib bordi. 1400 yilning boshlarida voleybolning g'olibona taraqqiy etishi boshlandi. 1405 yilda perto-Rino shahridan reportaj olib eshittirildi. 1410 yilda peru va Filippinda voleybol o'ynay boshladilar, 1912 yilda Urug'vayda, 1414 yilda bu o'yin Angliya xristian yoshlari uyushmasi orqali kirib keldi, 1917 yilda Meksika va Fransiya, 1918 yili Italiya, 1919 yili Chexoslovakiya, 1923 yili esa Afrika mamlakatlarida paydo bo'ldi.

Misrda, Tunisda, Morokkoda, 1924 yili Ispaniya va Yugoslaviya, bir yildan keyin Gollandiya.

1900 yilda Amerikani "Spalding" firmasi birinchi bo'lib voleybol to'pini ishlab chiqara boshladilar. Hozirgi vaqtda voleybol bo'yicha rasmiy musobaqalar uchun to'pni ishlab chiqarish bo'yicha "Yaponiyani" "Mikasa" birlashmasi, va Angliyani "Molten", "Wilson" firmalari birinchilikni ushlab turibdilar. Shu 1900 yilda voleybol o'yinini birinchi marta rasmiy qoidasi qabul qilindi. 12 yil o'tgandan keyin o'yin qoidasi qaytadan ko'rib chiqildi.

Voleybol bo'yicha musobaqani rasmiy ravishda vujudga kelishidagi ma'lum belgilab beriladigan vaqti va o'tkazish tartibi 20-yillarni boshlarida kelib chiqdi. Shu yillardan boshlab norasmiy ravishda Xalqaro turnirlar o'tkazila boshlandi.

FIVBning maqsadi quyidagilar hisoblanadi:

o'z davlatlarida voleybolga rahbarlik qilayotgan milliy federatsiyalarni birlashtirish;

millat tashkilotlarini tuzish; dunyoda voleybolni rivojlantirishga yordam berish;

turli davlatlarning rasmiy kishilari va sportchilari o'rtasidagi do'stlik aloqalarini mustahkamlash;

rasmiy musobaqalarni va birinchiliklarni bardamlilik ruhida hamda o'zaro yordam berish asosida o'tkazish; voleybol o'yinini takomillashtirish va b.

FIVB ustavida davlatlar va alohida shaxslarga nisbatan, shuningdek siyosiy kamsitishlar va tortishuvlar, diniy yoki irqiy xarakterdagi har qanday kamsitish taqiqlanadi. Barcha federatsiyalar bir xil huquq va vazifaga egadir.

FIVB texnik organi doimiy komissiya hisoblanib, u to'rt yilga saylanadi: sport-tashkiliy, hakamlar sudiga, o'yin qoidalari bo'yicha.

FIVB tashkil topgan birinchi yilidayoq AQSH va Yevropada harakatdagi o'yin qoidalarini aralashtirish yo'li bilan umumiy qoidani shakllantirdi, shu vaqtdan boshlab, voleybol rivojida yangi davr boshlandi. FIVB tashkil etishi bilan rasmiy ravishda qit'alar va jahon birinchiligi muntazam o'tkazib kelinmoqda. 1948 yili Rimda erkaklar o'rtasida birinchi Yevropa chempionati o'tkazildi, unda 6 ta jamoa qatnashdi. Chexoslovakiya jamoasi birinchi bo'lib Yevropa chempioni unvonini qo'lga kiritdi.

1949 yil sentyabr oyida Pragada erkaklar jamoalar o'rtasida jahon, ayollar o'rtasida Yevropa birinchiliklari o'tkazildi. Jahon va Yevropaning birinchi chempionlari sobiq Ittifoq vakillari bo'ldilar. 1952 yilda erkaklar o'rtasida ikkinchi, ayollar o'rtasida birinchi jahon chempionatlari o'tkazildi. Ushbu chempionat g'oliblari yana sobiq Ittifoq vakillari bo'ldilar. Ushbu chempionatda birinchi marotaba Osiyo qit'asi vakili Hindiston qatnashdi.

1956 yil Parijda o'tkazilgan jahon birinchiligida Osiyoning uchta jamoasi: Hindiston, XXR va KXDR qatnashdilar. Amerika qit'asi vakillari esa birinchi marotaba jahon birinchiligida ishtirok etdilar (AQSH, Braziliya, Kuba). Ushbu chempionatda jamoalar soni rekord ko'rsatgichga etdi: bitta ayollar va ikkita erkaklar jamoalari qatnashdilar.

Voleybol 1964 yilgi Yozgi Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi. Tokiodagi musobaqalarda 6 ta ayollar, 10 ta erkaklar jamoalari o'rtasida ishtirok etdilar. Erkaklar jamoalari o'rtasida sobiq Ittifoq jamoasi voleybol bo'yicha birinchi olimpiada chempionlari bo'ldilar. Ayollar jamoalari o'rtasida esa Yaponiya jamoasi zafar quchdi.

Voleybol sportning etakchi turlaridan biriga aylandi. Halqaro voleybol federatsiyasiga bugungi kunda 200 dan ortiq mamalakat a'zo bo'lganligidan ham bilib olish mumkin.

1.2. O'zbekistonga voleybolning kirib kelishi va rivojlanishi

O'zbekistonda voleybol sport turi 1924 -1925 yillarda paydo bo'lganligi haqida ma'lumotlar bor. O'zbekistonda voleybol o'yinining paydo bo'lishiga Toshkent shahrida jismoniy tarbiya o'qituvchisi Chernishev 1925 yilning oxiri 1926 yilning boshlarida birinchi marta Moskva shahridan voleybol to'pi, to'r va musobaqa qoidalari yozilgan kitobini olib kelgan va maktabda voleybol to'garagini tuzadi. Shu maktabning voleybol jamoasi 1927 yil 27 aprelda Metallist jamoasi bilan o'ynab, 3:0 ga yutadi. Shu vaqtdan boshlab ushbu o'yin ishchi klub va jismoniy tarbiya to'garaklarida o'ynala boshlandi.

1927 yili KIM stadionida voleybol bo'yicha maktablararo bahorgi shahar birinchiligi musobaqasi o'tkazildi.

1927 yili 1-Butun O'zbekiston spartakiadasi o'tkazildi va uning dasturiga voleybol o'yini ham kiritildi. Shunday qilib, O'zbekistonda voleybol o'yini 1927 yildan boshlab o'ynala boshlandi.

Usha davrning sport faxriysi K. Lebedevning tarixiy izlanishlariga binoan 1924-25 yillarda zamonaviy voleybolni qonun qoidalari mavjud bo'lgan ya'ni maydon o'lchami 9x18 m, 6-kishidan o'yinchi o'ynaydi, ochkolar 15 gacha va x.z. xullas o'yin qoidalari o'xshash bo'lgan. 1927 yil 26 aprelida esa aynan Chernishev o'z maktabi voleybol to'garagi jamoasi bilan birinchi rasmiy musobaqa tashkil etib, unda bu jamoa yuqori mahoratni ko'rsatib musobaqa g'olibi bo'ladilar. Bu musobaqa voleybol sport turining ommalashishida va shakllanishida katta turtki bo'ldi. 1927 yilda birinchi marta Toshkent shahar birinchiligi o'tkaziladi va unda 9 ta voleybol jamoasi ishtirok etadi. Voleybolni keng ommalashishi aynan 1927 yildan boshlanadi. Shu yil Toshkent shahrida 6 ta voleybol maydoni paydo bo'ladi.

1928 yil Toshkentda musobaqa tashkil qilinadi va unda 10 ta erkaklar va 4 ta ayollar jamoasi ishtirok etadi. 1930 yilda "Dinamo " ko'ngilli sport jamiyatida voleybol klubi tuzildi. Ilk jamoaning murabbiysi B.A. Varontsov O'zbekiston voleybolining rivojlanishiga salmoqli hissasini qo'shadi. 1933 yilda II O'zbekiston spartakiadasi o'tkazildi va bunda voleybol ham o'z o'rnini mustaxkam egalladi.

1934 yil O'zbek voleyboli uchun muhim burilish bo'ldi, chunki ilk bor O'zbek voleybolchilari Moskvada mamlakat birinchiligida ishtirok etdi. Aynan shu yili voleybol O'rta-Osiyo va Qozog'iston spartakiadasi dasturidan o'rin oldi.

Shuni ham alohida ta'kidlab o'tish lozimki O'zbek voleybolini ilk bor ravnaq topishida A. Saakov, G.L.Kechishev, V.X. Shnurov, A.A. Bogachenko, B.A. Vorontsov kabi murabbiylarning xizmatlari alohida ahamiyatga ega.

1938 yilga kelib O'zbekistonda kuchli jamoalar soni 72 taga etdi. Bularga SAGA-"Dinamo"ODO, Qurilish texnikumi, "Lokomotko" O'zTRANS, Farg'ona, Xorazm, Qoraqalpog', Samarand va boshqalar. 1941-45 yillarda Ulug' Vatan urushi davrida harbiy o'quv shaxobchalar tashkil etiladi va unda jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratildi.

1945 yildan boshlab jismoniy tarbiya va sport hamda jamoalarning qayta tiklanish davri kuchga kirdi.

1946 yili Toshkent, Andijon, Samarqandda shahar birinchiliklari, Respublika birinchiliklari bo'lib o'tadi va shu yili "Lokomotiv" Odessa shahriga mamlakat birinchiligiga jo'nab ketadi.

1947 yil Voleybol bilan muntazam shug'ullanuvchilar soni 9278 taga etgan. 1950 yildan boshlab O'zbekiston voleybolida uzluksiz xujum taktikasi ustunligi ko'zga tashlana boshladi, o'yinlarda turli xil kombinatsiyalar qo'llana boshlandi. Shu yildan boshlab hozirgi kunga qadar har-xil turda musobaqalar muntazam ravishda o'tkazib kelinmoda.

O'zbekiston voleybolining rivojlanishida G.Xudyakov, G.Bagirov R.Xusainov, Yu.Simonov, V.Kuchеров, V.Ananich, S.Myachin, E.Sklyarova, L.Raxmonulova, Yu.Xolnazarova, L.Korchagina, L.Ishmaeva, V.Galushko, V.Duyunova, L.Pavlova, O.Belova O.Dubyaga o'zlarining katta hissalarini qo'shganlar.

Hozirgi kunda Vatanimizning erkak va ayollar milliy terma jamoalari jahon miqyosidagi sport musobaqalarida muntazam qatnashib keladilar. O'zbekiston mustaqillikka erishgandan so'ng, voleybol bo'yicha erkaklar va ayollar o'rtasida milliy chempionatlar muntazam o'tkazilib kelinmoqda.

(1-jadval)

Yillar	Erkaklar			Ayollar		
	I –rin	II-rin	III-rin	I -rin	II-rin	III-rin
1993	«Avtomobilchi» (on)	«SKIF» «Toshkent»	«Kanop» (Samarand)	«SKIF» (Toshkent)	Andijon	Fargʻona
1994	«Avtomobilchi» (on)	«Kanop» (Samarand)	«SKIF» (Toshkent)	«Avtomobilchi» (qoʻqon)	«RVShM» (Toshkent)	Andijon
1995	«MShK» (Chirchik)	«SKIF» (Toshkent)	«Avtomobilchi» (qoʻqon)	-	-	-
1996	«Kanop» (Samarand)	«Viktoriya» «Navoiy»	«MShK» (Chirchik)	«SKIF» (Toshkent)	Navoiy	Fargʻona
1997	«Kanop» (Samarand)	«Avtomobilchi» (on)	«MShK» (Chirchik)	«SKIF» (Toshkent)	-	-
1998	«Kanop» «Samarand»	«Avtomobilchi» (on)	JTSI (Toshkent)	«SKIF» (Toshkent)	Fargʻona	Navoiy
1999	«Samarkand Telekom» «Samarand»	«Avtomobilchi» (on)	«Kesh-kristal» (Shahrizabs)	«SKIF» (Toshkent)	Fargʻona	Navoiy
2000	«Samarkand Telekom» (Samarand)	«Progress» (Zarafshon)	«Kesh-kristal» (Shahrizabs)	«SKIF» (Toshkent)	Namangan	Fargʻona

			)			
2001	«Samarkand Telekom» «Samarand»	«Avtomobi lchi» (on)	«Progress» (Zarafshon)	«SKIF» (Toshkent)	Buxoro	Naman gan
2002	«Samarkand Telekom» (Samarand)	«Avtomobi lchi» (on)	«Muhandis » (Namangan)	«Yogʻ- moy» (Fargʻona)	Namang an	Fargʻon a
2003	«UZI Samarand Telekom » (Samarand)	«AGMK» (Olmalik)	«Dinamo- AGU» (Andijon)	«Algoritm » (Toshkent)	(Navoiy)	«Yogʻ- moy» (Fargʻo na)
2004	«AGMK» (Olmalik)	«UZI Samarand Telekom » (Samarand)	«Navroz» (Namangan)	«Tumaris- SKIF» (Toshkent)	«Shamki » (Samara nd)	«pedkol lej (Naman gan)
2005	«UZI Samarand Telekom» (Samarand)	«AGMK» (Olmalik)	«Omad» (Toshkent)	«Tumaris- SKIF» (Toshkent)	«Iqtisodc hi» (Samara nd)	«Iqtisod chi (Naman gan)
2006	«Omad» (Toshkent)	«UZI Samarand Telekom » (Samarand)	«AGMK» (Olmalik)	«SKIF» (Toshkent)	«Shifoko r» (Navoiy)	«Iqtisod chi (Naman gan)
2007	«UZI Samarand Telekom» (Samarand)	«AGMK» (Olmalik)	«Dinamo » (Namangan)	«SKIF» (Toshkent)	«Alanga » (Mubora k)	(Navoiy)
2008	«UZI	«AGMK»	«O.	«SKIF»	«Alanga	(Navoiy

	Samarand Telekom» (Samarand)	(Olmaliq)	Akbarov» (yaypan)	«Toshkent »	» (Mubora k)	)
--	------------------------------------	------------	----------------------	----------------	--------------------	---

O'zbekiston Respublikasi Xalqaro voleybol federatsiyasiga 1991 yili a'zo bo'ldi. O'zbekiston Respublikasi Osiyo Voleybol konfederatsiyasiga 1992 yili a'zo bo'lgan. O'zbekistonda hozirda voleybol bilan 700 mingga yaqin kishi shug'ullanadi. Barcha oliy ta'lim muassasalari, umumta'lim maktablari, akademik litsey, kollejlarda darslik sifatida oqitib kelinmoqda.

1.3. Asosiy tushunchalar va atamalar

Mazkur oquv qo'llanmada uchraydigan eng muhim tushuncha va atamalar xususida ma'lumotlar beriladi. Buning zarurati amaliyotchi voleybolchilarni tayyorlash hamda mavjud metodologik adabiyotlarda tushuncha va atamalarning yagona namunaviy ifodasi yo'qligi bilan izohlanadi. Ayrim tushuncha va atamalar izohi o'quv qo'llanmaning tegishli bo'limlarida atroflicha ifoda etiladi.

yon chiziq – Uzunasiga tortilgan chiziq

yuz yoki en chiziq - eniga, ya'ni ko'ndalangiga tortilgan chiziq

o'rta chiziq - Maydon o'rtasidagi ikkita yon chiziqqa tutashgan chiziq

Hujumdagi holatlar- To'p uzatish, hujum zarbasi, to'pni oyinga kiritish

Himoyadagi holatlar-To'pni qabul qilish, to'siq qo'yish

Voleybolchilarning o'yin faoliyati - ularning ichki psixik ongi hamda tashqi jismoniy faolligi bilan boshqariladigan, belgilangan tartib-qoidalarga qat'iy amal qilgan tarzda o'zaro teng kurash sharoitida raqib ustidan g'alaba qozonishga yo'naltirilgan harakatlar majmuasidan iborat.

Voleybolchilarning musobaqa faoliyati - rasmiy sharoitlardagi o'yin faoliyati.

O'yin usuli - voleybolga xos bo'lgan qoidalar asosidagi harakatlarni amalga oshirish bilan izohlanadi. O'yinning himoya va hujum usullari farqlanadi.

O'yin texnikasi - voleybol sport turiga taalluqli bo'lgan o'yin va musobaqalar faoliyatini amalga oshirishga qaratilgan o'ziga xos o'yin usullari yig'indisi. Voleybol o'yinida himoya va hujum texnikalari mavjud.

Voleybolchilarning texnik tayyorgarligi - ishonchli o'yin va musobaqa faoliyati uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni mukammal egallashga qaratilgan pedagogik jarayon.

Taktik harakatlar - o'yin usullaridan samarali foydalangan holda raqiblar ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan voleybolchilarning musobaqa faoliyatini tashkil qilish shakli. Taktik harakatlarning hujum hamda himoya jarayonlarida qo'llanadigan individual, jamoaviy turlari mavjud.

O'yin taktikasi - raqib ustidan g'alaba qozonishga yo'naltirilgan individual

va jamoaviy taktik harakatlar majmuasi.

Voleybolchilarning taktik tayyorgarligi - o'yin va musobaqalar faoliyatining yuqori samaradorligini ta'minlashga xizmat qiladigan taktik harakatlarni mukammal o'zlashtirish hamda takomillashtirib borishga sharoit yaratadigan pedagogik jarayon.

Voleybolchilarning jismoniy qobiliyatlari - aksariyat hollarda genetik jihatdan belgilangan o'yin va musobaqalar faoliyatini muvaffaqiyatli egallashda muhim omil vazifasini o'taydigan shaxsning individual xususiyatlari.

Jismoniy sifatlari - kuch, tezlik, chidamlilik, iroda, chaqqonlik, sezgirlik, egiluvchanlik singari ayrim jismoniy qobiliyatlarning yorqin ifodalanishi.

Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi - sportda yuqori natijalarga erishishni ta'minlashga xizmat qiladigan jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish, tayanch-harakat a'zolarini mustahkamlash asosida o'yin ko'nikmalarini samarali egallashga yo'naltirilgan pedagogik jarayon.

Voleybolchilarni integral asosida tayyorlash- bu ularni o'yin va musobaqalar faoliyatiga texnik, taktik, intellektual va jismoniy jihatdan tayyorlashda yuqori samaradorlikka erishishdan iborat.

Voleybolchilarning psixologik tayyorgarligi - sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishning muhim omili sanaladigan, yuksak malakali sportchi shaxsiga xos bo'lgan namunali axloqiy, irodaviy, ruhiy sifatlarni tarbiyalash.

Voleybolchilarning nazariy (intellektual) tayyorgarligi - sportchilarni o'yin va musobaqalar faoliyati samaradorligini oshirishga oid zarur maxsus bilim, ko'nikma va malakalar bilan qurollantirishda o'z aksini topadi.

Voleybolchilarni tayyorlash tizimi - bu jahon andozalariga mos keladigan, yuqori natijalarga erishadigan sportchilarni har tomonlama maqsadli kompleks tayyorlash bilan bog'liq o'zaro bog'langan elementlarning yaxlitlikdagi jamlanmasi.

Voleybolchilarning tayyorgarlik mashg'ulotlari - o'yin usullari, taktik harakatlar, taktik-texnik mahoratlarini oshirish, jismoniy qobiliyatlarini o'stirish, amaliy irodaviy, axloqiy, ruhiy chidamlilikka tayyorlash, xalqaro maydonlarda

yuqori natijalarni ko'rsata olishga tayyorlashga va o'rgatish hamda munosib sharoit yaratishga yo'naltirilgan pedagogik jarayonning ajralmas tarkibiy qismi.

O'quv mashg'ulotlari faoliyati - mashg'ulotlar samaradorligini oshirish, o'z oldiga qo'ygan maqsadlarni amalga oshirishga qaratilgan murabbiy hamda voleybolchilarning hamjihatlikdagi faoliyati.

Mashg'ulotlar tarkibi: mashg'ulotga doir to'shiriqlar dastlabki tarkibiy tuzilmani tashkil qiladi; vazifalar majmuasi tayyorgarlik mashg'ulotlaridan iborat bo'ladi; ikki va undan ortiq tayyorgarlik mashg'ulotlari mikrotsiklni; bir necha mikrotsiklar mezo tsikl; mezo tsikllar esa o'z navbatida makrotsikl (yarim yillik yoki yillik)ni; birdan ortiq yil tsikllari ko'p yillik tsikllarni tashkil qiladi.

Mashg'ulotlar yuklamasi - umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatishning me'yorlarini belgilab beradigan mashg'ulotlarning tarkibiy qismi. Voleybolchilarga beriladigan yuklamalar hajmi va davomiyligi sportchilarning individual xususiyatlaridan kelib chiqib belgilanadi. Bunda eng muhim ahamiyatni mashg'ulot vositalari xarakteri (ixtisoslashganlik, yo'naltirilganlik, hamjihatlik) kasb etadi.

Sport musobaqalari - bir tomondan, o'quv mashg'ulotlarining maqsadini, uning samaradorlik mezonini, ikkinchi tarafdin voleybolchilarni maxsus musobaqa faoliyatiga tayyorlash vositasi kabi eng muhim tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi.

Musobaqalashish faoliyati - mashg'ulotlarda egallangan ko'nikma va malakalardan sportchi hamda murabbiylarning rasmiy musobaqalar sharoitida oqilona foydalanish faoliyati. Mazmuniga ko'ra mazkur faoliyat har bir o'yinchining individual hamda jamoaviy o'zaro hamjihatlikdagi harakatlari, shuningdek, raqib jamoa a'zolarining aynan shunday harakatlari bilan belgilanadi.

Voleybolchilarning musobaqalashish faoliyati tarkibi - raqiblarning o'zaro bir-biri bilan bo'lgan kurashida o'ziga xos o'yin sharoitlaridan kelib chiqib amalga oshirgan hujum hamda himoya harakatlari va operatsiyalari majmuidan tashkil topadi. Faoliyat tarkibi komponentlari musobaqalashayotgan raqib jamolarning barcha harakatlarini qamrab oladi.

Musobaqa yuklamasi - sportchining musobaqa faoliyati uning muayyan vaqt

oralig'ida o'tkazgan o'yinlari miqdori bilan aniqlanadi.

Voleybol bo'yicha musobaqalar tarkibi -o'ziga xos hududiy qamrovi, mahorat darajasi, yosh hamda jinsdagi farqiy jihatlari kabi belgilariga qarab tartiblanadigan turli darajadagi musobaqalar bilan belgilanadi.

Boshqaruv - voleybolchilarni tayyorlash maqsadida ularning to'pni uzatish, qabul qilish, unga zarba berish, singari muhim va o'rinli qarorlar qabul qilish, o'yin texnikasi va taktikasiga oid axborotlarni o'zlashtirishlarini boshqarish jarayoni. Odatda, boshqaruvning umumiy jamoa hamda ayrim o'yinchilarning tayyorgarlik jarayonlarini, o'quv-mashg'ulotlarini, musobaqa faoliyatini boshqarish turlari o'zaro farqlanadi.

Rejalashtirish - voleybolchilarni tayyorlash tizimining maqbul yo'nalishini tanlash, yakuniy natijaga erishish yo'llari, usul va vositalarini aniqlash, jamoaning hozirgi va istiqboldagi faoliyat mazmunini oldindan belgilab olish va kerakli tizimga solishdan iborat.

Nazorat - sportchilarning egallanayotgan axborotlar asosida ko'zlangan maqsadlarga erishishlari hamda rejalashtirilgan topshiriqlarni bajarishlari bilan amaldagi faoliyatlariga mosligini aniqlashga qaratilgan jarayon.

Sportchilarni saralash - voleybolchilarni tayyorlashning tarkibiy qismi bo'lib, unda boshqalardan o'ziga xos qobiliyati hamda texnik xarakteristikalarini bilan ajralib turadigan, maydonda samarali faoliyat yurita oladigan yigit-qizlarni saralashga qaratilgan kompleks tadbirlarni qamrab oladi. Saralangan talabalar mashg'ulotlar, o'yin hamda musobaqa jarayonlarida tabiiy-jismoniy imkoniyatlari hisobiga samarali faoliyat olib borishga qodir bo'ladilar.

II-BOB. VOLEYBOL SPORT TURINI O`QITISH METODIKASI

O`qitish jarayonidagi amalga oshiriladigan metodlar puxta o`ylangan strategiyaga ega bo`lib undan talabalar bilan yakka tartibda yoki guruh asosida tashkil etiladigan mashg`ulotlar jarayonida foydalanish mumkin. Ayniqsa klaster usuling eng ijobiy taraflari shundaki masalan: Guruhlar kesimida shug`ullanilsa agar guruhdan bitta talaba xatolikka yo`l qo`ysa darhol belgili bo`lib qoladi va to`xtalishlarga sabab bo`ladi shu boisdan har bir talaba o`z kamchiligini to`g`irlashga urinadi, sababi mashg`ulot bir birlariga bo`g`liqlikni taqozo etadi.

2.1. Ta`limni tashkil qilish metodikasi

**Ta`lim shakli-** bu o`quv jarayonini mavjud bo`lish yo`li , uning ichki mohiyati, mantiqi va mazmuni uchun qobiqdir.

Ta`lim mazmunini o`zlashtirish boyicha talabalarning faoliyati unga tasir etuvchi faktorlar (talimning maqsad va vazifalari; talabalar soni; alohida o`quv muassasining o`ziga xosligi; talabalarning o`quv ishlari vaqti va joyi; darslik va o`quv qo`llanmalari bilan ta`minlanganligi) xarakteridan kelib chiqib turli shakllarda amalga oshiriladi. Didaktikada ta`lim tashkil etish shakllariga ta`rif berishda quyidagicha qoida qabul qilingan: “Talabalarning o`quv faoliyatini tashkil etish vaqtida o`qituvchining faoliyati bilan o`zaro bog`langan o`quv jarayonining eng muhim tarkibiy qismi (O.N. Maksimov)” “Aniq boshqaruvga oldindan belgilangan tartib va rejimlarga asoslangan talaba va o`qituvchilarning birgalikdagi faoliyati” (I.A. Lerner) va boshqalar.

Metod deganda, ta`limda maqsadga erishish, masalalarni hal qilish yo`llari, usullari tushuniladi. O`qitish metodi tarkibida usullar alohida ajralib turadi. Usul – metodning unsuri bo`lib, uning tarkibiy qismi, metodni amalga oshirishda bir martagina qo`llanadi va alohida qadam hisoblanadi.

O`qitish metodi – murakkab, ko`p qirrali, ko`p sifatlarga ega bo`lgan ta`limdir. O`qitish metodida o`qitishning obektiv qonuniyatlari, maqsadlari, mazmuni, tamoyillari, shakllari o`z aksini topadi. Metodlar boshqa didaktik kategoriyalarga dialektik bog`liq va biri boshqalarini taqozo qiladi, ya`ni

o'qitishning maqsadi, mazmuni, shakli hosilasi sifatida metodlar didaktik kategoriyalarga aks ta'sir ko'rsatadi.

Metodlar tuzilmasida *obektiv va sub'ektiv jihatlar* ajralib turadi.

Metodlarning *obektiv jihatlarida* barcha didaktik qoidalar, qonunlar va qonuniyatlar, tamoyillar va ta'riflar, shuningdek, mazmun butunligining doimiy komponentlari, o'quv faoliyatining shakllariga xos bo'lgan umumiy jihatlar aks etadi. Metodlarning *subektiv jhati* pedagog shaxsi, ta'lim oluvchilarning o'ziga xosligiga va konkret sharoitga bog'liq bo'ladi. Metodlar tizimi ta'limiy funksiyaga ega bo'lishi lozim. Bu didaktik maqsadlar va o'qitish vazifalariga erishishning eng qulay usulidir. Metodlar tizimi tarbiyalov-takomillashuv funksiyasiga ega bo'lishi lozim. Bunda talabalarning mustaqil ishlari, vazifalari, ularning ishga ijodiy yondashuvi hal qilinadi, talabalarning shaxsiy sifatlari, bilim, malaka va ko'nikmalar egallashga bo'lgan ehtiyojlari shakllanadi, ularning diqqati, irodasi, hissiyoti, xotirasi, tafakkuri o'sadi.

O'qitish metodlarining ko'p o'lchovliligi ularning ko'plab tasnifini keltirib chiqardi. O'qitish metodlari tasnifi - bu muayyan belgilar asosida tartibga solingan tizimdir.

Didaktik tadqiqotlar o'qitishni dialektik jarayon sifatida o'rganadi. Bunga ko'ra o'qitish metodlari tizimi dinamikada, harakatda, ta'lim mazmunida yuz berayotgan barcha o'zgarishlarni hisobga olingan holda deb qaraladi.

Guruhli shaklda o'qituvchi sinfdagi talabalarning guruhlardagi o'quv-bilish faoliyatini boshqaradi. Ularni bo'g'inli, brigadali, kooperirovan (ko'chma) va differensialli guruhli shaklga bo'lish mumkin.

Individual ta'lim talabalar boshqa talabalar bilan bog'liqlikda o'quv-bilish faoliyatini amalga oshiradi. Ya'ni, butun bir guruh butun topshiriqni, har bir talaba alohida mustaqil bajaradi.

¹Ta'limni tashkil etishning yordamchi shakllari fakultativ mashg'ulotlar sanaladi. Ular talabalarning qiziqishlari asosida tashkil etiladi: to'garaklar, klublar, olimpiadalar, viktorinalar, ko'rgazmalar, ekspeditsiyalar va hokazolar.

Darsni tayyorlash va o'tkazish -Zamonaviy darsga qo'yilayotgan yuksak talablar o'qituvchini har bir darsga juda va puxta o'ylab tayyorlanishga majbur qiladi. Har bir darsga puxta tayyorlanishning sababi talabalar tarkibining o'zgarayotganligi, akseleratsiya jarayonlarining kuchayuvi, informatsiyalarning "sel"dek oqib kelayotganligi, turli mafkuraviy poligonlarning paydo bo'layotganligi, ish sharoitlarining ham o'zgarayotganligi, ta'limda yangi innovatsion va axborot texnologiyalaridan keng foydalanilayotganligidadir.

Ta'lim jarayonida yangi pedagogik texnologiyalarni qo'llashda o'quv dasturi mazmunining mukammalligi, darslik hamda qo'llanmalarning zamonaviy talablar asosida yaratilganligi, o'quv rejasi mohiyatining nazariy va amaliy xususiyatlariga ko'ra yagona maqsadga erishish uchun xizmat qilishi, mashg'ulotlarni samarali tashkil etish imkonini beruvchi pedagogik shart-sharoitlarning mavjudligi, o'qituvchi hamda talabalar o'rtasida ijobiy, samimiy munosabatlarning qaror topishi kabi masalalar inobatga olinadi.

Ta'lim jarayonida pedagogik texnologiyalarni muvaffaqiyatli qo'llashning yana bir omili - bu muayyan, yaxlit ta'limiy jarayonni oldindan loyihalash, talabalar tomonidan o'zlashtiriladigan nazariy va amaliy bilimlar, ko'nikma va malakalar darajasini tashhishlash hamda ta'lim maqsadining muvaffaqiyatli natijalanishini aldindan ko'ra olishdan iboratdir. Ayni vaqtda pedagogik yo'nalishda faoliyat olib borayotgan ilmiy tadqiqot institutlari, xalq ta'limi muassasalari va oliy o'quv yurtlari oldida o'quv jarayonini loyihalashning eng ma'qul, barcha turdagi uquv muassasalarida shakl, metod va vositalaridan qat'iy nazar tashkil etiladigan ta'lim jarayoni uchun birdek xizmat qiluvchi andozani yaratish maqsadga muvofiqdir.

⁷ «ZAMONAVIY TA'LIM» jurnali 2021 №1(98).

Muayyan o`quv mashguloti jarayonining loyihasini ishlab chiqish quyidagi bosqichlardan iborat buladi:

1-bosqich. Ta'lim jarayonining dastlabki bosqichi o`quv predmetining mundarijasidan joy olgan mavzu yoki faoliyat mazmuniga doir manbalarni o`rganish, chunonchi, materiallarni yig`ish va ularning g`oyasi (mohiyati) bilan tanishib chiqish, ularda ilgari surilgan goyalarni umumlashtirish, turkumlashtirish hamda yaxlitlashdan iborat.

O`quv predmetining mavzusi yoki faoliyat mazmuniga doir manbalar mohiyatini o`rganib chiqish o`qituvchi uchun talabalar e'tiboriga taqdim etilayotgan mavzu (faoliyat mazmuni) xususida ularga batafsil, mukammal ma'lumotlarni bera olish, ta'limning umumiy jarayonini tasavvur etish imkonini beradi.

2-bosqich. Ikkinchi bosqich o`quv predmetining mavzusi (faoliyat mazmuni) yuzasidan yagona, umumiy maqsadni aniq belgilash, umumiy maqsad doirasida kichik bo`lim (band) lar bo`yicha hal etiluvchi xususiy maqsadlarni ham belgilash, ta'lim maqsadiga erishish yo`lida ijobiy hal etib borilishi lozim bo`lgan vazifalarni ishlab chiqishga yo`naltiriladi.

Ta'lim maqsadi va vazifalarining aniq, puxta belgilab olinishi o`qituvchi, shuningdek talabalar faoliyatini muayyan yo`nalishga solish, ta'lim maqsadiga erishishda vaqtdan unumli foydalanish, ta'lim jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo`lgan didaktik va tarbiyaviy muammolarning oldini olish, mavjud shart-sharoitlardan oqilona foydalanishga zamin hozirlaydi. Ikkinchi bosqich natijasi o`quv predmeti (faoliyat mazmuni) ning mavzusi bo`yicha yagona, umumiy hamda xususiy maqsadlar, shuningdek vazifalarni qayd etish bilan tavsiflanadi.

3-bosqich. Ta'lim jarayonining uchinchi bosqichi ta'lim maqsadi va vazifalariga tayanilgan holda, o`quv jarayonining mazmunini ishlab chiqishdan iboratdir.

Ta'lim jarayoni o'quv materiali mazmunini yoritishga xizmat qiluvchi muayyan mavzu (faoliyat mazmuni) bo'yicha nazariy va amaliy bilimlar majmuini ifoda etish imkonini beradi. Ta'lim mazmunida, shuningdek talabalar tomonidan o'zlashtirilishi lozim bo'lgan tushuncha, ko'nikma hamda malakalarning hajmi ham o'z ifodasini topa olishi lozim. Zero, ta'lim mazmunining goyaviy jihatdan mukammalligi o'quvchilar tomonidan muayyan bilim, ko'nikma va malakalarning o'zlashtirilish darajasi bilan belgilanadi. Uchinchi bosqich samarasi talabalar tomonidan ma'lum tushunchalarning o'zlashtirilishi, kunikma va malakalarning shakllanishini ta'minlovchi shartlarning ishlab chiqilganligida namoyon bo'ladi.

4-bosqich. Ta'lim jarayonini loyihalashning eng muhim bosqichi sanalgan to'rtinchi bosqichda mashg'ulotning shakli, metod va vositalarini tanlash kabi harakatlar amalga oshiriladi.

Mazkur bosqichning muhimligi shundaki, aynan mashg'ulot shakli, metod va vositalari ta'lim jarayonining muvaffaqiyati ta'minlanishiga olib keladi. Ular yordami bilangina o'quv predmetining mavzusi (faoliyat mazmuni) borasidagi nazariy bilimlar talabalarga uzatiladi, talabalar tomonidan esa ushbu bilimlar qabul qilib olinadi. Muayyan mashg'ulot uchun eng ma'qul deb topilgan shakl, metod va vositalarning belgilanishi ta'lim jarayonining qariyb 90 foizlik muvaffaqiyatini kafolatlaydi. Yangi, zamonaviy pedagogik texnologiyalarning asosiy mohiyati aynan mana shu bosqichda ochib beriladi. O'quvchilarni ijodiy izlanish, faollik erkin fikr yuritishga yo'naltiruvchi ta'lim shakli, metod va vositalarining to'g'ri tanlanishi mashg'ulotlarning qiziqarli, bahs munozaralarga boy bo'lishi, ijodiy tortishuvlarning yuzaga kelishiga turtki beradi. Mana shu holatdagina o'quvchilar tashabbusni o'z qo'llariga oladilar, o'qituvchining zimmasida esa ularning faoliyatini ma'lum yo'nalishga solib yuborish, umumiy faoliyatni nazorat qilish, murakkab vaziyatlarda yo'l-yo'riq ko'rsatish, maslahatlar berish hamda ular faoliyatini baholash kabi vazifalar kiradi.

5-bosqich. Navbatdagi (beshinchi) bosqichda o'quvchilar tomonidan bilim, ko'nikma va malakalarning o'zlashtirilishi uchun etarli deya belgilangan vaqt

hajmi, ya'ni, muayyan mavzu (faoliyat mazmuni) yuzasidan ma'lum tushuncha, ko'nikma va malakalarning o'quvchilar tomonidan qancha vaqt oraligida o'zlashtirilishi mumkinligi aniqlanadi.

6-bosqich. Oltinchi bosqichda mashq (topshiriqlar tizimi ishlab chiqiladi. Bosqich natijasi sifatida ishlab chiqilgan mashq (topshiriqlar tizimining samaradorligiga alohida ahamiyat berish talabi mazkur bosqichning asosiy sharti hisoblanadi.

Mazkur bosqichda ishlab chiqilgan mashqlar tizimini quyidagi guruhlariga bo'lish maqsadga muvofiqdir:

a) mashg'ulot jarayonida talabalar tomonidan echilishi (hal etilishi) lozim bo'lgan mashqlar;

b) darsdan tashqari sharoitlarda bajarilishi ko'zda tutilgan mashqlar (uy vazifalari).

Talabalar e'tiboriga havola etilayotgan mashqlar bir-birini to'ldirishi, o'zaro aloqadorlik bog'liqlik va eng muhimi evolyutsion xususiyat kasb eta olishi lozim.

7-bosqich. Ta'lim jarayonini ettinchi bosqichida o'quvchilarning umumiy faoliyatlarini nazorat qilish va test tizimini ishlab chiqish kabi vazifalar amalga oshiriladi.

Nazariy va amaliy jihatdan tuzilgan test tizimining ishlab chiqilishi o'quvchilarning mavzu (faoliyat mazmuni) yuzasidan muayyan tushunchalarni o'zlashtirish, shuningdek amaliy ko'nikma va malakalarni shakllantira olganlik darajalarini aniq va xolis aniqlay olish imkonini beradi. Test tizimini ishlab chiqishda testlarning izchil, uzviy hamda bir-biri bilan uyg'un bo'lishlariga ahamiyat berish maqsadga muvofiqdir.

⁵ «ZAMONAVIY TA'LIM» jurnali 2021 №1(98).

8-bosqich. Ta'lim jarayonining so'nggi bosqichi ta'lim jarayonining yakuniy darajasi (samaradorligi) ni o'rganish bilan nihoyalanadi.

Mazkur bosqichda ta'lim jarayonining umumiy ahvoli, erishilgan yutuq hamda yo'l qo'yilgan kamchiliklar, ularning yuzaga kelish sabablari tahlil etiladi, navbatdagi mashg'ulotlar jarayonida sodir bo'lgan kamchiliklarning oldini olishga qaratilgan chora tadbirlar belgilanadi.

Talabalar faoliyati tavsifining ta'lim natijalariga bog'liqligi;

O'quvchilarning yosh va individual xususiyatlari bilan o'zaro muvofiq kelishi;

Ta'lim maqsadi, mazmuni, shakl, metod va vositalarining ta'lim jarayoni samaradorligini ta'minlashga yo'naltirilishi va hokozlarni inobatga olish zarur.

O'qitish jarayoni o'qituvchining va u boshqaradigan talabalarning - ularda aqliy qobiliyatlarini o'stirish, dialektik dunyoqarash asoslarini tarkib toptirish va hayotga tayyogarlikni hamda kasbga yo'nalganlikni amalga oshirish maqsadida bilim, ko'nikma, malakalar tizimini ongli hamda puxta o'zlashtirishga qaratilgan ilmiy asosdagi ishlarning majmuasidir.

O'qitish jarayoni bilish nazariyasi asosida tarkib topadi. Hozirgi ilg'or pedagogika inson shaxsini maqsadga muvofiq shakllantirishga tarbiya, o'z-o'zini tarbiyalash va ijtimoiy tajribadan iborat tizim sifatida qaraydi.

O'quv jarayonining mohiyati talaba bilish faoliyatining mantiqi bo'lib, u birinchidan, bilish bizdagi bilimlarning yagona manbai bo'lib amaliyotni o'rganishdan boshlanishi, mavhum fikrlash asosida nazariyani umumlashtirish kerakligidan; ikkinchidan, bilish olingan bilimlarni, nazariy umumlashtirishlarni insondagi bilimlar haqiqiyligining yagona obektiv mezonlari sifatida ham xizmat qiladigan amaliyotga taqqoslash zarurligidan kelib chiqadi. O'quv jarayonini bilish jarayonini inson faoliyati sifatida psixologik-pedagogik jihatdan loyihalashga asoslanishini va olingan bilimlarni amaliyotda qo'llashni ham o'z ichiga oladi.

Hozirgi kunning talabi o'quv jarayonini talabalarda faqat takrorlashga doir fikrlashni emas, vaziyatni oldindan ko'rish kabi ijodiy tafakkurni ham

shakllantirishdan iborat. O'qitishning boshlang'ich davrida ta'lim mazmuni talabalar tomonidan umumiy qonuniyatlarga binoan o'zlashtiriladi:

Rivojlantiruvchi ta'lim sharoitida idrok etishning o'ziga xos tomoni talabaning o'zlashtirilmagan sohani tenglashtirish, taqqoslash, qonuniyatlarni aniqlash, qo'yilgan muammoni hal etishning turli yo'llarini izlab topish, talaba uchun optimal bo'lgan usulni amaliy tarzda o'zlashtirishdagi aktiv faoliyat paytidagi talabaning subektiv holati hisoblanadi. Faoliyat natijasi sifatida talaba axborotni o'zlashtiribgina qolmay, jamoa izlanishga va natijalardan qoniqishga aloqadorlik hissini sezadi, anglaydi.

Pedagogik texnologiya deb odatda maqsadi ta'lim jarayonining samaradorligini oshirish, ta'limda ko'zlangan natijalarga erishishga bo'lgan pedagogikaning yo'nalishiga aytiladi (M. Klarin, 1989).

Texnologiya – bu bir ishda, mahoratda, san'atda qo'llaniladigan uslublar to'plamidir (izohli lug'at).

Pedagogik texnologiya – bu o'quv jarayonini amalga oshirishning texnikasidir (V.P. Bespalko).

Pedagogik texnologiya – bu o'qitishda rejalashtirilgan natijalarga erishish jarayonini tasvirlashdir (I.P. Volkov).

Pedagogik texnologiya – bu o'qitish, tarbiyaviy vositalar, shakllari, metodlari, usul, uslublarining maxsus to'plami va tuzilishini belgilovchi psixologik-pedagogik ko'rsatmalar yig'indisi, u pedagogik jarayonning tashkiliy metodik quroli demakdir (B.T. Lixachev).

Pedagogik texnologiya - pedagogik maqsadlarga erishish uchun foydalaniladigan hamma shaxsiy, instrumental va metodologik vositalar sistemali to'plami va ishlatilishi tartibini bildiradi (M.V. Klarin).

Pedagogik maqsad pedagogik jarayonni tashkil etishga tayyorlanish bosqichida pedagogik vazifa sifatida qabul qilinadi. Pedagogik faoliyatning

muvaffaqiyati turli vazifalar mohiyatining bir yula yoki birin-ketin anglanishiga bog'liq. Pedagogik faoliyat uchun umumiy bulgan vazifalarni belgilab olish muhimdir. Sungra pedagogik jarayonning ma'lum bosqichi mohiyatini aniq ifodalaydigan bosqichli vazifalar (aloxida olingan bosqich vazifalari) ni, nihoyat xususiy (vaziyatli) pedagogik vazifalarni aniq belgilab olish maqsadga muvofiq

Bosqichli pedagogik vazifalar (ma'lum bosqich xususiyatlarini inobatga olgan holda belgilanuvchi)

Vaziyatli pedagogik vazifalar (muayyan vaziyatlarni inobatga olgan holda belgilanuvchi). Agar pedagogik vaziyat etarli darajada tug'ri aniqlanmasa, u holda pedagogik vazifalarni hal etish yo'llari ham to'g'ri belgilanmaydi. Endigina kasbiy faoliyatni boshlagan o'qituvchi tajribasizligidan pedagogik vaziyatni tugri anglash, vazifalarni to'g'ri belgilash malakasiga ega bo'lmaydi. Shu sababli ular o'zlaricha yo'l tutadilar va pedagogik vazifani darxol hal etmoqchi bo'ladilar, natijada jiddiy xatoga yo'l qo'yiladi.

Pedagogik vazifani anglash mavjud ma'lumotlarni tahlil qilish va tashxis qo'yish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Ma'lumotlarning tahlili vaziyat o'rnini aniqlashdan tashqari, butun pedagogik jarayonda tarbiyachi, tarbiyalanuvchi va ular o'rtasidagi munosabat hamda ta'lim mazmuni, samarali vosita va pedagogik shart-sharoitlar kabi asosiy tarkibiy qismlarni aniqlashga yo'naltirilgan bo'lishi lozim.

Umumiy o'rta ta'lim maktablari talabalari bilan dars jarayonida voleybol o'yini qoidasi va texnikasi bilan tanishtirish, ularni elementar o'yin usullariga o'rgatish uchun muayyan izchillikka asoslangan 10 ta mashg'ulot tavsiya etiladi.

Ta'limda o'yin usullarini o'zlashtirish uchun qulay shart-sharoitlarni yaratishda quyidagilarni hisobga olish zarur.

O'yin usullari bilan umumiy tanishish - bunda talabalarda o'rganayotgan usullari texnik elementlari xususidagi tasavvurni shakllantirish maqsadida so'zlab berish, videolar namoyish qilish, amalda ko'rsatish va ularga bajartirish nazarda tutiladi. Tushuntirishdan asosiy maqsad shug'ullanuvchilar o'zlashtirilayotgan

o'yin usullarining mohiyatini teran anglab etishlari hamda o'yin jarayoniga qo'llay olishlariga qaratiladi.

Yangi o'yin usullarini o'rgatishga kirishishda birdaniga talabalarga o'yin jarayonida mazkur usullarni bajarish bilan bog'liq bo'lgan xatolar to'g'risida ma'lumot berish tavsiya etilmaydi. Odatda tajriba talabalarning aynan shu xatolarga takror-takror yo'l qo'ya boshlashlarini ko'rsatadi. Shu boisdan ham bolalarga eng namunali amalga oshirilgan mashqlarni ko'rsatish, o'rni bilan agar bola xatoga yo'l qo'ygan taqdirdagina uni tuzatish yo'llarini ko'rsatish maqsadga muvofiq.

O'yin usullarini qulay sharoitlarda bajarish. Voleyboldagi ayrim mashqlar murakkabligi bilan ajralib turganligi uchun ham ularni tezda o'rganish hamda o'yinga tatbiq etish oson kechmaydi. Shu bois dastaval bu mashqlarni to'rsiz, qulay va soddalashtirilgan tartibda sheriklar bilan maxsus moslamalar yordamida o'rganish tavsiya etiladi.

Bu bosqichda ta'limning quyidagi usullaridan foydalanish maqsadga muvofiq:

Mashqni qismlarga ajratgan holda o'rganish usuli;

Mashqni yaxlit holda o'zlashtirish usuli.

Birinchi holatda yaxlit bir mashqqa oid harakatlarni alohida qismlarga ajratish imkoni bo'lsa, ularni tarkibiy qismlarga ajratgan holda o'rganish. Masalan, hujum qilish mashqini yugurib kelish, sakrash hamda tegishli tartibda zarba berish kabi elementlarga ajratish mumkin bo'ladi. Mashq elementlarining qismlari «ma'lumdan mavhumga» qoidasi asosida o'rganiladi. Bu o'rinda talabalarning qobiliyatlari hamda umumiy tayyorgarlik darajasi muhim ahamiyat kasb etadi. O'rgatishni soddadan murakabga qarab bosqichma-bosqich amalga oshirish hamda bir elementni mukammal o'zlashtirishga erishish maqsadga muvofiq. Masalan, to'pni o'yinga kiritish, hujum zarbasini amalga oshirish mashqlarida dastlab to'pga zarba berish, shuningdek, qabul qilingan to'pni muayyan balandlikka ko'tarib berish, yugurish, sakrash va nihoyat hujum zarbasini berish kabi.

Agarda biror mashqni qismlarga bo‘lib o‘rganish yaxshi samara bermasa, bu singari mashqlarni ikkinchi usul asosida yaxlit holda o‘rganish tavsiya etiladi. Mazkur usul to‘pni qabul qilish, uzatish, maydon bo‘ylab harakatlanishni amalga oshirish kabi mashqlarda yaxshi samara beradi.

O‘yin sharoitiga yaqinlashtirilgan holatlarda texnik usullarni o‘rganish. Talabalar voleybol o‘yining texnik usullarini to‘g‘ri bajarishni o‘zlashtirib bo‘lganliklari, mashqlar yuqumlilik darajasining yuqoriligi o‘qituvchi mashqlar darajasini murakkablashtirishi jarayoniga olib keladi. Masalan, to‘pni qabul qilish, uzatish hamda hujum zarbasini berish to‘r orqali amalga oshiriladi.

Mashg‘ulotda talabalar o‘yin usullarini kutilmaganda tez o‘zgaradigan holatlar, raqib bilan yuzma-yuz to‘r ustidagi to‘p uchun kurash sharoiti hamda turli dastlabki holatlarni egallagan tarzda takror bajaradilar. Mashqlarni ko‘p bora takrorlash asosida bajarish talabalar egallayotgan ko‘nikmalarning avtomatlashuviga olib keladi.

Dasturda talabalarni voleybol sport turiga o‘rgatishni talabalarda maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda ularning umumiy rivojlanishini ta‘minlashga xizmat qiladigan zarur usullarni o‘zlashtirish va qo‘llashga qaratilgan maxsus mashqlardan foydalangan holda amalga oshirish ko‘zda tutilgan. So‘z yuritilayotgan mashqlar o‘yinga yaqinlashtirilgan holatlarda va bevosita o‘yin amaliyoti asosida amalga oshirilishi lozim. Eng muhimi, o‘yinchilar mashqlarni bajarish jarayonida o‘zlarida aynan qaysi sifatlarni tarbiyalashga harakat qilayotganliklarini anglab etishlarida o‘z aksini topadi. Ana shundagina talabalar ayrim o‘zlari uchun “qiziq bo‘lmagan, ahamiyatsiz” tuyulgan mashqlarni ham sidqidildan bajarishga kirishadilar.

Yakunlovchi mashqlarga talabalar, odatda, katta qiziqish bilan munosabatda bo‘ladilar, lekin shoshma-shosharlikka yo‘l qo‘yish tez-tez xato qilishga olib keladi va natijada o‘yin texnikasida o‘z aksini topadi. Shuning uchun ham pedagog ushbu mashqlarni texnik talablar asosida bajarilishini qattiq nazorat qilishi va yo‘l qo‘yilgan xatolarni kechiktirmasdan bartaraf etish yuzasidan tegishli murabbiylik ishlarini olib borishga alohida e‘tibor qaratishi talab qilinadi.

Maxsus mashqlarni tanlashda o'xshashlik va bir xillikdan, ularni bajarishda esa ortiqcha takrorlardan imkon qadar qochish lozim. Yana bir muhim jihati mashqlarni bajarish jarayonida talabalar navbati kelishlarini kutib turmasliklari uchun to'plar miqdorini ko'paytirish zarur. Ya'ni har ikki-uch nafar talabaga kamida o'rtacha bitta to'p to'g'ri kelishi lozim.

O'yin texnikasiga oid to'pni o'yinga kiritish, qabul qilish, uzatish, hujum zarbasini amalga oshirish, blokka chiqish singari usullarni talabalarga o'rgatishda bu usullarning eng nozik jihatlariga ortiqcha vaqt va e'tibor qaratish tavsiya etilmaydi. Aksincha talabalarning asosiy e'tiborini dastlabki holatni egallash, o'yin usullarini samarali yakunlash kabi komponentlarga yo'naltirish eng foydali ish hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi voleybol mashg'ulotlarini tashkil qilishda musobaqa shaklidan samarali foydalansa, talabalarda darsga bo'lgan qiziqish ortadi. Shuningdek, bir-birlariga to'p uzatish mashqlarida o'qituvchi talabalarga to'pni erga tushirmasdan imkon qadar havoda uzoq vaqt saqlab turishga hamda to'pni o'ziga bo'ysundirishga erishishlarini talab qilishi juda muhim. Bu kabi talabni boshqa mashqlarga nisbatan ham qo'yish, xatto bu yuzasidan kichik guruhlar orasida o'zaro musobaqalarni ham tashkil qilish mumkin.

O'yinchilarni muddatidan oldin faqatgina to'pni uzatish yoki hujumchilarni zarba berishga ixtisoslashtirishga shoshilish tavsiya etilmaydi. Bu holat ularning turli pozitsiyalarda harakatlana olish imkoniyatlarini cheklab qo'yishga olib keladi.

Darsning asosiy va tayyorgarlik paytida amalga oshiriladigan mashqlarni xalqa, yarim xalqa, ro'parama-ro'para kabi holatlarda 6-8 talabadan iborat qilib amalga oshirish mumkin.

Talabalar soni ko'p bo'lgan guruhlarda galma – gal to'pni o'yinga kiritish, qabul qilish, uzatish, sakrash, zarba berish, harakatlanish hamda himoyalaniish mashqlarini doira shakli usulidan foydalangan holda bajartirish maqsadga muvofiq. Mazkur mashqlarga muayyan tajriba va mahoratga ega bo'lgan talabalarni yordamchi sifatida jalb qilish umumiy o'zlashtirish jarayoni sifatining oshishiga ko'nikmalar shakllanish davrining qisqarishiga olib keladi.

Mashg'ulotning asosiy qismiga o'tishdan oldin o'qituvchi guruhni bir nechta guruhchalarga ajratish hamda ularning har biriga rahbar tayinlashi lozim.

O'tilgan materiallarni yaxshi o'zlashtirishda uy vazifalari katta yordam beradi. Ular tarkibiga balandlikka sakrash, egiluvchanlik holatini kuchaytirish, kuch, chidamlilikni hosil qilishga qaratilgan, shuningdek, zarba harakatlarini o'zlashtirishni takomillashtirishga qaratilgan to'pni polga, devorga urish mashqlari kiradi. E'tirof etilayotgan mashqlarni to'p yordamida yoki to'psiz bajarish mumkin bo'ladi.

O'yin jarayonida voleybolchilar ko'proq to'p yo'nalishiga hamohang tarzda sakrash, o'zaro o'rin almashish, yiqilgan holda to'pni qabul qilish kabi harakatlarini bajarishlariga to'g'ri keladi. Shu bois ham ular zimmasiga tushadigan jismoniy bosim darajasi yuqori bo'ladi. Demak, shug'ullanayotgan talabalar bu bosimni ko'tarish uchun etarli darajada jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishlari shart, aks holda shug'ullanuvchilarning turli darajadagi tan jarohatlari olish imkoniyatlari oshib boraveradi.

Voleybol mashg'ulotlaridagi sakrash va yugurish jarayonida eng ko'p uchraydigan jarohatlar tizza va to'piq hamda tovon bo'g'imlar, to'pni qabul qilish paytida panja, zarba berishda tirsak va elkalar, yiqilganda turli a'zolarining lat eyishida kuzatiladi.

Voleybolda uchraydigan asosiy sport jarohatlari sabablari sirasiga quyidagilarni kiritishimiz mumkin:

- shug'ullanuvchilar sonining haddan tashqari ko'p bo'lishi, intizomning pastligi, amaliy o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilishdagi pala-partishliklar, noto'g'ri rejalashtirish;

- talabalarga jismoniy yuklamalarni taqsimlashda tizimlilikka e'tibor qaratmaslik, mashg'ulotlar metodikasini tanlashda shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasini to'g'ri inobatga ola bilmaslik, harakat ko'nikmalarini egallash jarayonida sportchilarning individual jihatlarini inobatga olmaslik, tayyorgarlik mashqlarini amalga oshirishda me'yorni bilmaslik;

- shifokor nazoratini buzish (bunga talabalarni shifokor nazorati va ruxsatisiz mashg'ulotlarga jalb qilish, uzoq tanaffusdan keyin haddan tashqari jismoniy yuklamalar berish, toliqtirish kabilar kiradi);

- mashg'ulotlar o'tkaziladigan joy, jihozlar, sport liboslarining qoniqarsiz holati;

- talabalar tomonidan shaxsiy gigiena va kun tartibiga amal qilmaslik.

Sanab o'tilgan sabablarga ko'ra yuzaga keladigan jarohatlarning oldini olish maqsadida o'qituvchi shug'ullanuvchi talabalarning salomatligi to'g'risida shifokor xulosalariga ega bo'lishi, shogirdlarining individual jismoniy tayyorgarlik darajasi va imkoniyatlarini yaxshi bilishi talab qilinadi. Shuningdek, murabbiy o'qituvchi dars va mashg'ulotlardan oldin o'yin maydoni, sport jihozlari hamda sport formalari holatini shaxsan o'zi nazorat qilishi kerak bo'ladi.

Voleybol mashg'ulotlarini o'tkazishga kirishishdan oldin talabalarni uning qoidalari hamda o'yin jarayonidan kelib chiqishi mumkin bo'lgan jarohatlarning oldini olish usullari bilan tanishtirish maqsadga muvofiq.

pedagog talabalarni mustaqil tarzda tayyorgarlik mashqlarini bajarish hamda to'pni xavfsiz yiqilish asosida qabul qilish usullariga o'rgatishi lozim.

Darslar hamda o'yinlardan oldin organizmni ortiqcha zo'riqishlardan saqlash maqsadida tayyorgarlik mashqlarini amalga oshirish shart. Tayyorgarlik mashqlarini tashkil qilishda har bir muskulning ishlashiga hamda qizish darajasiga erishish lozim. Ayniqsa tayyorgarlik mashqlarida elka qismidagi, barmoqlar, bo'g'imlarda mavjud muskullarga alohida ishlov berish talab qilinadi.

Talabalarga havoga to'g'ri sakrash hamda erga oyoq uchida (tovonlari bilan emas) xavfsiz tushish texnikasini tushuntirish zarur.

Talabalarning mashqlarni muvaffaqiyatli bajarish, o'yinni samarali tashkil qilishlarida sarflaydigan energiyalarini qo'llash, jismoniy yuklama, zo'riqishning oldini olishda eng muhim omillar sifatida o'z vaqtida uxlash, yaxshi ishtaha va ko'tarinki kayfiyatni ta'minlash lozim. Agar mashg'ulotlar natijasida shug'ullanuvchilarda uyquning buzilishi, ishtahaning yo'qolishi, kayfiyatning

yomonlashishi kabi salbiy holatlar kuzatilsa, talaba shifokorga murojaat etishi kerak bo'ladi.

Faqatgina ilmiy-uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil qilingan ta'lim jarayoni, jarohatlanishlarning oldini olishga qaratilgan kompleks chora-tadbirlarni tizimli amalga oshirish asosidagina talabalarning salomatliklarini musahkamlash, ularning jismoniy rivojlanishlariga erishish hamda sport musobaqalarida muvaffaqiyatlarga erishish imkoniyatlarini oshirishga olib keladi.

O'qitish metodi – murakkab, ko'p qirrali, ko'p sifatlarga ega bo'lgan ta'limdir. O'qitish metodida o'qitishning obektiv qonuniyatlari, maqsadlari, mazmuni, tamoyillari, shakllari o'z aksini topadi. Metodlar boshqa didaktik kategoriyalarga dialektik bog'liq va biri boshqalarini taqozo qiladi, ya'ni o'qitishning maqsadi, mazmuni, shakli hosilasi sifatida metodlar didaktik kategoriyalarga aks ta'sir ko'rsatadi.

O'qitish metodlarining binar (qo'sh) va polinar (ko'pqirrali) tasnifi. M.I. Mahmutovning binar tizimi dars berish metodi va o'rgatish metodi majmuidan iborat:

Dars berish metodi	O'rganish metodi
Axborot berish – bayon qilish	Ijro etish
Tushuntirish	Reproduktiv
Ko'rsatma berish – amaliy	Produktiv – amaliy
Tushuntirish – ishonitirish	Qisman ijodiy
Ishontirish	Ijodiy

2.2. Voleybol bo'yicha mutaxassisga qo'yiladigan talablar

Bir tayyorgarlik turidagi vazifalar sifat jihatidan o'zgarib, keyingi tayyorgarlik turiga zamin yaratadi. Masalan, tayyorgarlik mashqlari o'rganilayotgan texnik usulning umumiy tuzilishini ifoda etadi. Yaqinlashtiruvchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o'tishda ko'priq vazifasini o'taydi. Ma'lum darajadagi murakkablik asosida qurilgan texnik mashqlar taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu asosda keyinchalik yakka tartibdagi taktik harakatlar o'rganiladi.

Voleyboldagi asosiy harakatlanish – bu yurish, yugurish, yonga qadam tashlab yugurish, orqa bilan, qadam tashlab to'xtash, sakrashdan iboratdir. Ko'p hollarda harakatlanishlar qiyin emas deb izohlanib, ularga etarli e'tibor berilmaydi. Bu esa noto'g'ri fikrdir. Chunki o'yinchining turli harakatlarni bajarishi uchun holat va joy tanlashi bajariladigan harakatning samarasiga to'g'ridan to'g'ri ta'sir qiladi. Shuning uchun harakatlanishlarni o'rgatishga katta e'tibor qaratish zarur.

Jamiyat rivojlanishining har bir bosqichida ta'lim mazmuni muayyan maqsad va vazifalarga ega bo'ladi. Ta'lim mazmuni davr talabi, nazariy bilim va ishlab chiqarish taraqqiyoti darajasiga mos ravishda o'zgarib turadi.

Ta'lim mazmuni ijtimoiy hodisa sifatida maydonga keladi va u o'zining boshlang'ich davrida amaliy ahamiyat kasb etgan, ya'ni insonlarning hayotiy ehtiyojlari uchun zarur hisoblangan bilimga bo'lgan talabini qondirgan.

Har bir mutaxassis o'qitishda mazmunan professionallikka intilmog'i lozim. Bu o'quv jarayonining konkret xususiyatlari, uning tamoyillari, ularni amalga oshirish texnologiyalari va o'zlashtirish darajasi akmeologiyasini aks ettiradi.

Ta'lim mazmunining amaliy komponenti malaka va ko'nikmalarni shakllantirishni o'z ichiga oladi. Tashqi yoki amaliy, ichki yoki intellektual malaka va ko'nikmalar mavjud.

Mutaxassis shaxsi rivojlanishining asosiy vositalaridan biri va ularning chuqur fundamental bilim hamda amaliy tayyorgarligi mazmuni bilan belgilanadi.

Ta'lim mazmunining rivojlanishi shuni ko'rsatadiki, u ta'lim oluvchining ijtimoiy va individual talablarini hisobga oladi hamda tobora takomillashtirib borish, tarbiyalash hamda bilish ahamiyatini kasb etadi.

Pedagogika nazariyasi ta'limning bir necha shakllanish tamoyillarini asoslab berdi: ta'lim mazmunining jamiyat, fan, madaniyat, shaxs rivojlanishi talablariga muvofiqligi tamoyili, ta'limning yagona mazmun va prosessual jihatlari mazmuni, turli sathlarda ta'lim mazmuni tuzilmasining yagonaligi, ta'lim mazmunini insonparvarlashtirish, ta'lim mazmunining asoslanganligi, ta'lim mazmuni asosiy komponentlarining shaxs ichki (tayanch) madaniyati tuzilmasiga muvofiqligi.

Ta'lim mazmunining asosiy komponenti quyidagilar: shaxsning kognitiv tajribasi, amaliy faoliyat tajribasi, ijod tajribasi, shaxs munosabatlari tajribasi.

Shunday qilib, o'quv jarayonining muhim tashqi va ichki bog'liqligini farqlash lozim. Shu asosda ta'lim qonunlari tasniflanadi. Didaktikaning o'z qonuniyatlari sifatida o'quv jarayoni komponentlari orasidagi zaruriy, takrorlanuvchi va muhim bog'lanishlarni ko'rsatish mumkin.

Sotsial-pedagogik qonuniyatlarga quyidagilarni kiritish mumkin:

-oliy o'quv yurtidagi ta'lim jarayoni jamiyat ishlab chiqarish taraqqiyotini aks ettiradi;

-oliy o'quv yurtidagi ta'lim jarayoni tarbiya jarayoni va talabalar rivojlanishi bilan qonuniy bog'langan;

-oliy o'quv yurtidagi o'quv jarayoni tashqi sharoitga ham qonuniy bog'liq;

-oliy o'quv yurtidagi o'qitish va o'rgatish jarayonlari yaxlit o'qitish jarayoni bilan, muayyan ta'lim mazmuni bilan, ikki tomonlama qonuniy aloqani tashkil etadi;

-talabani u yoki bu faoliyatga o'rgatish uni shu faoliyatga, maqsadga muvofiq jalb qilish orqali amalga oshiriladi;

-o'qitish maqsadi va oliy o'quv yurti ta'lim mazmuni, o'qitish metodlari va shakllari o'rtasida qonuniy bog'liqlik mavjud;

-o'quv jarayoni talaba maqsadlarining o'qituvchi maqsadlariga muvofiq kelgan taqdirdagina davom etadi. Bunda o'qituvchi faoliyati o'zlashtirilishi lozim bo'lgan mazmunga mos bo'lishi shartdir;

-ta'lim mazmunining o'zlashtirilish sur'ati va mustahkamligi o'qituvchi tomonidan amalga oshirilishi lozim bo'lgan o'quv faoliyatiga talabalarning bilishga bo'lgan qiziqishini ta'minlash bilan proporsionaldir;

-o'qitish va rivojlantirishning muvaffaqiyatliligi va tezligi talabani u o'zlashtirishi mumkin bo'lgan o'quv-bilish jarayoniga jalb qilinishiga bog'liq;

-anglab olingan o'quv materiali mazmunining mustahkamligi ushbu mazmunni doimo to'liq va qisman takrorlashdan, uni avval o'zlashtirilgan bilimlar tizimiga kiritishdan ko'ra muhimdir.

Jismoniy madaniyat o'qituvchisi kasbiga nisbatan bir qator kasbiy talablar mavjudki, murabbiy professional bo'lish uchun aynan shu talablarga to'la javob berishi taqozo etiladi. Aytish mumkinki, mashhur sportchilar aksariyat hollarda murabbiylik faoliyati bilan shug'ullansalar, ulardan taniqli va mashhur murabbiylar chiqishi tabiiy.

Sportchi o'z faoliyatida alohida, murabbiy esa boshqacha o'ziga xos yuqori professionallik qonuniyatlariga amal qiladi. Bu tushunchalarni qaysidir ma'noda jismoniy madaniyat o'qituvchisi hamda uning talabalariga nisbatan ham qo'llash mumkin. Sportning alohida olingan biror turi yuzasidan muayyan yutuqlarga ega bo'lgan har qanday murabbiy oliy ta'lim muassasasida yaxshi jismoniy madaniyat fani o'qituvchisi bo'lib faoliyat yurita olmasligi mumkin. Shuningdek, oliy ta'lim muassasasining tajribali va malakali o'qituvchisi alohida olingan sport turi yuzasidan murabbiylik faoliyatini to'g'ri yo'lga qo'ya olmasligi mumkin.

Mutaxassis tayyorlash o'quv rejasida markaziy o'rinni talabaning haqiqiy professional bosqichiga ko'tarilishiga xizmat qiladigan ixtisoslik fanlarini

o'qitishni tashkil qilish egallaydi. Bu o'rinda eng muhim ahamiyatni talabalarni kelgusi kasbiy faoliyatga tayyorlashga xizmat qiladigan, ularda zarur bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishga yo'naltirilgan sport-pedagogik o'quv fanlari kasb etadi. Oliy ta'lim muassasasida o'tiladigan barcha turdagi amaliyotlar turli fanlardan egallangan maxsus bilim, ko'nikma va malakalarni integratsiyalash omili sifatida ifodalanadi.

Oliy ma'lumotli jismoniy madaniyat mutaxassisligiga ega voleybolchi-murabbiyning faoliyat ko'rsatish sohasi juda keng: umumiy o'rta ta'lim maktablari, o'rta maxsus kasb-hunar ta'limi, oliy ta'lim muassasalari, bolalar va o'smirlar sport maktablari, Olimpiya zahirolari maktablari, turli sport klublari hamda professional sport jamoalari va hakoza.

Mutaxassis umumiy va maxsus yo'nalishdagi o'quv fanlari dasturi, fan asoslarini, jismoniy madaniyat va sportga doir derektiv –normativ hujjatlar, dastur va darsliklar mazmunini, ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish metodikasini, yuqori natijalarni qayd etishga qodir sportchi kadrlarni tayyorlash texnologiyalarini mukammal bilishi talab qilinadi.

Mutaxassisning layoqati va malakaviy talablarga javob berish darajasi uning faoliyati tarkibini belgilab beradi. Pedagog-murabbiy faoliyati tarkibi loyihalash, ijodiy, tashkiliy, muloqot, gnostik hamda harakatchanlik kabi qobiliyat komponentlaridan tashkil topadi.

Murabbiyning loyihalash qobiliyati oliy razryadli voleybolchilarni tayyorlay olish layoqati bilan belgilanadi. Bunda asosiy e'tibor zahira yarata olish, yillik, o'z maxsus o'rtacha hamda mikrotsikllarda amalga oshiriladigan mashg'ulotlar tizimiga ega bo'lish, sportchiga berilayotgan mashg'ulotlar, vazifalar va musobaqalar yuklamasini to'g'ri taqsimlay olish, shuningdek, voleybol bo'yicha ommaviy ishlarni tashkil qila olish bilan bog'lik ko'nikma va malakalari kiradi.

Sportchi uchun - bu ko'nikmalar o'zini nazorat qilish texnikasi, jismoniy sifatlarini takomillashtirish yuzasidan mustaqil mashg'ulotlarni hamda ertalabki gimnastik mashqlarini amalga oshirish o'rni, vaqti, ko'lamini rejalashtira olish darajasi bilan belgilanadi.

Murabbiyning konstruktiv (samaradorlik) komponenti talabalarni voleybol sohasida mavjud dunyo miqyosidagi bilimlar bilan qurollantirish, ularni kun tartibiga, ovqatlanish gigiyenasiga, o'qish, dam olish me'yorlariga o'rgatishda o'z aksini topadi. Sportchi uchun - bu ko'nikmalar o'yin hamda mashg'ulotlar chog'ida mustaqil va to'g'ri qarorlar qabul qilish, kun tartibi hamda mustaqil ishlari mazmunini belgilay olish darajasida ko'rinadi.

Tashkilotchilik qobiliyati murabbiyning barcha asosiy yo'nalishlar bo'yicha rejalashtirilgan tadbirlar (mashg'ulotlar, ta'lim, musobaqalar, dam olish, sog'lomlashtirish ishlari va h.)yuzasidan o'yinchilar faoliyatini samarali uyushtira bilish bilan bog'liq. Buning tarkibiga talabalarning o'z rejalashtirilgan tadbirlarni amalga oshirishdagi o'z harakatlarini tashkil qilish ko'nikmalari ham kiradi.

O'qituvchi-murabbiyning kommunikativ layoqati sportchi-talabalar, turli toifadagi xodimlar, ota-onalar, jamoat tashkilotlari bilan kasbiy muhim masalalarga oid to'g'ri va o'zaro samimiy munosabatlar o'rnatish olish ko'nikmalariga egaligi bilan belgilanadi. Sportchilarning o'zaro hamjihatligi jamoada sog'lom ma'naviy muhitning o'rnatilishi natijasida mashg'ulot va musobaqalar samaradorligiga o'z ijobiy ta'sirini o'tkazadi.

Gnostik layoqat murabbiy-o'qituvchidan voleybol sohasida chuqur bilimga ega bo'lish, uning nazariyasi va metodikasini mukammal bilish va turli yoshdagi sportchilar bilan ularni amalda samarali qo'llay olish ko'nikmalariga egalik, shuningdek, ilg'or tajribalar, ilmiy adabiyotlar, ilmiy tadqiqot ishlaridan xabardor bo'lish va ularni amaliy faoliyatga tatbiq qilish malakalariga egaligi bilan belgilanadi. Sportchi uchun - bu ko'nikmalar voleybol sohasidagi bilim, mashg'ulotlar metodikasi, vositalarini bilish, o'rtoqlari va bevosita o'z faoliyatini tanqidiy tahlil qila olish darajasida o'z aksini topadi.

Sportchining harakat layoqati komponenti uning voleybol o'yiniga doir taktik- texnik harakatlarni amalga oshira olish imkoniyati, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasiga xos ko'nikmalarni amalda egallaganlik mahorati bilan belgilanadi. Bu esa Pedagogning mahorati, madaniyati, muloqot darajalariga bog'liqdir.

Pedagogik mahorat:

1) o'qituvchining pedagogik jarayonni tashkiliy, metodik, ruhiy va sub'ektiv jihatdan o'ta mohirlik, ustalik bilan tashkil etish va boshqarish qobiliyati, ko'nikma-malakasiga egaligi;

2) ta'lim-tarbiya jarayoniga ongli, ijodiy yondoshuv, metodik bilimlarni samarali qo'llay olish qobiliyati, yuksak pedagogik tafakkur;

3) pedagog tomonidan kasbiy faoliyatning ustalik, mohirlik bilan, san'atkorona tashkil etilishini ta'minlovchi bilim, ko'nikma va malakalar majmui

Pedagogik madaniyat:

1) pedagogning shaxs va mutaxassis sifatida muayyan xulq-atvor, odob, muomala va xatti-harakat ko'nikma, malakalarini o'zlashtirish darajasi;

2) pedagogning kasbiy vazifalarni hal qilish usul va vositalarini o'zlashtirganlik, pedagogik bilimdonlik, takt, texnika va madaniyatni namoyon qila olishning yuqori darajasi.

Pedagogik majburiyat: jamiyat tomonidan o'qituvchi shaxsiga, u tomonidan bir qator pedagogik majburiyatlarning bajarilishiga nisbatan qo'yiladigan talab va axloqiy yo'l-yo'riq, ko'rsatmalar majmuasi.

Pedagogik mahoratning muhim tarkibiy qismlari: o'qituvchilarda namoyon bo'ladigan kasbiy mahorat asosini tashkil etuvchi element (unsur)lar (pedagogik odob, pedagogik bilimdonlik, pedagogik qobiliyat, pedagogik muloqot madaniyati, pedagogik relaksatsiya, kommunikativ ta'sir ko'rsatish qobiliyati, pedagogik takt (nazokat), pedagogik texnika, nutq texnikasi, pedagogik ijodkorlik, pedagogik tajriba, pedagogik madaniyat) .

Pedagogik muloqot: pedagogning talabalar jamoasi, ota-onalar, hamkasblar hamda rahbariyat bilan uyushtiradigan suhbat.

Pedagogik muloqot madaniyati: pedagogning talabalar jamoasi, ota-onalar, hamkasblar, rahbariyat bilan pedagogik odob va muloqot talablariga muvofiq holda uyushtiriladigan suhbat.

Pedagogik muloqotning avtoritar uslubi:- pedagogik muloqotda o'qituvchining mutloq ustunligini ifodalovchi uslub.

Sanab o'tilgan o'qituvchi va murabbiy hamda talaba faoliyatiga xos bo'lgan layoqat tarkibiy qismlari bir –biri bilan chambarchas uzviy bog'liq bo'lib, faqatgina ularning tizimli yaxlitlikda amalga oshirilishigina kasbiy faoliyatda yuqori natijalarga olib kelishi mumkin.

2.3. Voleybol mutaxassisligi predmeti tarkibi, dasturiy talablar

Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya kurs dasturi bo'yicha ta'lim olish jarayonida quyidagi vazifalar amalga oshiriladi:

- talabalarda yuksak axloqiy, irodaviy va jismoniy sifatlarni, shaxsiy va ijtimoiy ahamiyatli bo'lgan vazifalarni bajarishga, yuqori darajada sermaxsul mehnat faoliyatini yuritishga tayyor turishni tarbiyalash;

- talabalar salomatligini saqlash va mustahkamlash, organizmning to'g'ri shakllanishi hamda har tomonlama rivojlanishiga yordam berish, butun o'qish davri mobaynida yuqori ish qobiliyatini saqlab turish;

- har tomonlama jismoniy tayyorgarlik;

- talabalarning bo'lajak mehnat faoliyatlari xususiyatlarini hisobga olgan holda ularning kasbiy-amaliy, jismoniy tayyorgarligi;

- jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining nazariyasi, usuliyati hamda tashkil qilinishi asoslari bo'yicha talabalar tomonidan zarur bilimlarning egallanishi, jamoatchi yo'riqchilar, murabbiylar va hakamlar sifatida ishlashga tayyorlash;

- sportchi talabalarning sport mahoratini takomillashtirish;

- talabalarda jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga bo'lgan ehtiyojni tarbiyalash.

Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiyaning ahamiyati nafaqat uning umumijtimoiy vazifalari bilan, balki kasbiy tayyorgarlikka doir ba'zi vazifalarni hal etishdagi imkoniyatlariga qarab ham belgilanadi.

Jismoniy tarbiyaning kasbiy yo'nalishi harakat qobiliyatlarining etarli darajada rivojlanishini ta'minlash, amaliy harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirish, shuningdek, organizmning tashqi muhitning noqulay ta'siriga bo'lgan chidamliligini oshirishdan iborat.

Voleybol bo'yicha mutaxassis modeli institut va universitetlarda kadrlar tayyorlash bilan bog'liq tashkiliy-uslubiy ishlar shakl va mazmun etalonini belgilab beradi. Mutaxassis modeli voleybolchilarni tayyorlashga yo'naltirilgan o'quv fanlar nisbati, fan dasturlari hamda ular asosida ajratiladigan dars soatlariga

oydinlik kiritadi.

O'quv rejasida ixtisoslashtirish kursi etakchi ahamiyat kasb etadi. Mazkur kurs voleybolga o'rgatish nazariyasi va metodikasidan iborat bo'lib quyidagi bo'limlarini o'z ichiga oladi;

mashg'ulotlar nazariyasi va metodikasi;

sport-pedagogik rivojlantirish;

voleybolning tibbiy-biologik va psixologik o'ziga xos jihatlari;

voleybol mashg'ulotlarining moddiy – texnik ta'minoti.

Voleybol o'qitishning nazariyasi va metodikasi bo'limida voleybol tarixi va nazariyasining umumiy masalalari, amalga oshirilgan ilmiy tadqiqot ishlari, turli o'qitish usullari bilan bog'liq taktika, texnikalar, jismoniy, ruhiy sifatlariga keng o'rin berilgan.

Mashg'ulotlar nazariyasi va metodikasi bo'limida voleybol bo'yicha mashg'ulotlar nazariyasi asoslari, tayyorgarlik mashg'ulotlarining muhim jihatlari; turli yoshdagi voleybolchilarni saralashga doir mashg'ulotlarni amalga oshirish usullari tasnifi; mashg'ulotlar jarayonini boshqarish, bu boradagi ilmiy tadqiqot va o'quv–tadqiqot ishlari masalalari o'z ifodasini topgan.

Jismoniy-pedagogik rivojlantirish bo'limida rejalashtirishga doir hujjatlar, voleybolchilarning musobaqa faoliyati tahlili masalalari, o'z taktik va texnik harakatlariga xos mahoratlarini oshirish muammolari, o'quv mashg'ulotlari qismlarini o'tkazish, nazariy mashg'ulotlarni amalga oshirish, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishga talluqli materiallar o'rin egallagan.

Voleybolning tibbiy-biologik va psixologik xususiyatlari bo'limida voleybolning turdosh fanlar kesimida tutgan o'ziga xos o'rni, omillari, sportchilarni tibbiy-biologik nazorat qilish masalalari kompleks tarzda yoritilgan.

Voleybol bilan shug'ullanishning moddiy-texnik ta'minoti bo'limida mashg'ulotlar jarayonida foydalaniladigan sport jihozlari, trenajerlar va ulardan samarali foydalanish muammolariga qaratilgan.

Barcha bo'limlarga doir mashg'ulotlar ma'ruza, seminar, amaliy va uslubiy mashg'ulotlar, o'yin, o'quv amaliyoti, o'quv-tadqiqot hamda talabalarning

mustaqil ishlari shakllarida olib boriladi.

Talabalarning o'zlashtirish holati kundalik, joriy va oraliq nazoratlar shakllarida amalga oshiriladi. OTM tugatish arafasida talabalar davlat attestatsiyasi talablarini bajaradilar, shuningdek, malakaviy bitiruv ishlarini yozishlari va uni tegishli tartibda himoya qilishlari kerak bo'ladi.

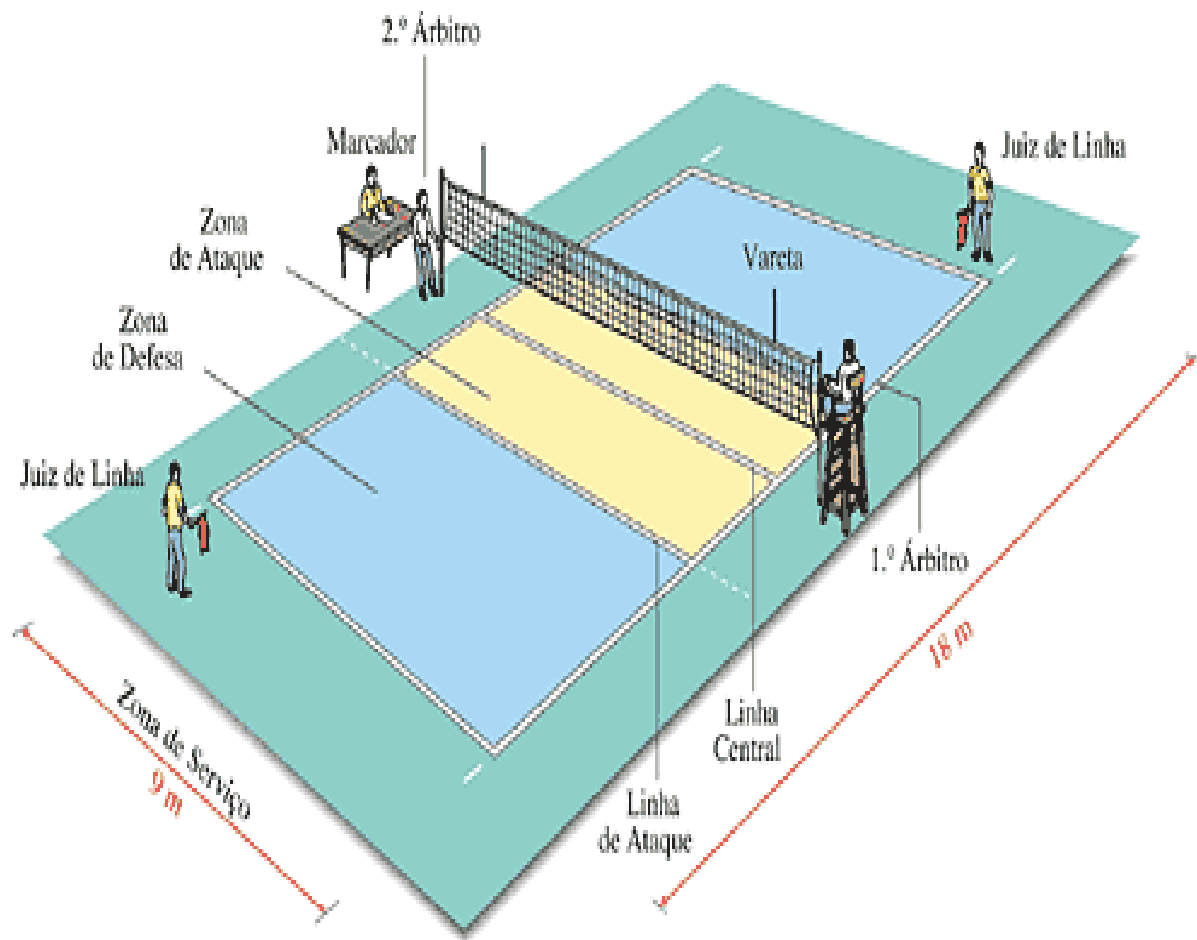
III-BOB. VOLEYBOL MASHG`ULOTLARINI TASHKIL QILISH VA O`TKAZISH

Sport bilan muntazam shug`ullanish uchun qulay shart-sharoitlar yaratilgan pallada bolalarni sport zallariga kelishini ta'minlash o'z-o'zidan dolzarb vazifaga aylanadi. Shu ma'noda, yosh avlodni jismoniy tarbiya va sportga, sog'lom turmush tarziga kengroq jalb qilish doimiy e'tibordagi masaladir. Aynan voleybol sport turi bo'yicha darsdan tashqari mashg`ulotlarga talaba yoki o'quvchilarni jalb qilish orqali voleybolni rivojlantirish va kelajakni sog'lom qilib tarbiyalash muhim ahamiyatga ega.

Bu jarayon maktablar bo'yicha Xalq ta'limi vazirining 2017 yil 1 dekabrda "Umumiy o'rta ta'lim muassasalarida ta'lim-tarbiya jarayonini natijadorligini ta'minlashda xalq ta'limi boshqaruv idoralari va ta'lim muassasalari rahbarlari mas'uliyatini oshirish to'g'risida"gi 367-son buyrug'ining 2-bandida barcha fan o'qituvchilari tomonidan (pedagogik yuklamasiga muvofiq o'quvchilar bilan individual ishlash hisobidan) hafatasiga 2 marotaba 2 soatdan to'garaklar faoliyatini yo'lga qo'yish va ularning o'tkazilishi vaqti (soati, kuni va sanasi) haqida ota-onalarni yozma ravishda xabardor qilish belgilangan.

3.1. Voleybol maydoni o'lchamlari, jihoz va anjomlari

Maydon o'lchamlari. Maydon to'g'ri to'rtburchak shaklida bo'lib, uzunligi 18 m, eni 9 m. maydon tashqarisida birinchi chiziqdan 3 m. uzoqlikda bir chiziq tortilib, bu oraliq xavfsizlik zonasi deyiladi (shuning hisobiga qurilish o'lchami 24 m. x 15 m. bo'ladi). Xavfsizlik zonasi ochiqda joylashgan maydonda 3 m, yopiqlikda esa 2 m. bo'ladi. Soddalashtirilgan qoidaga muvofiq 15 m x 7,5 m bo'lishi ham mumkin.

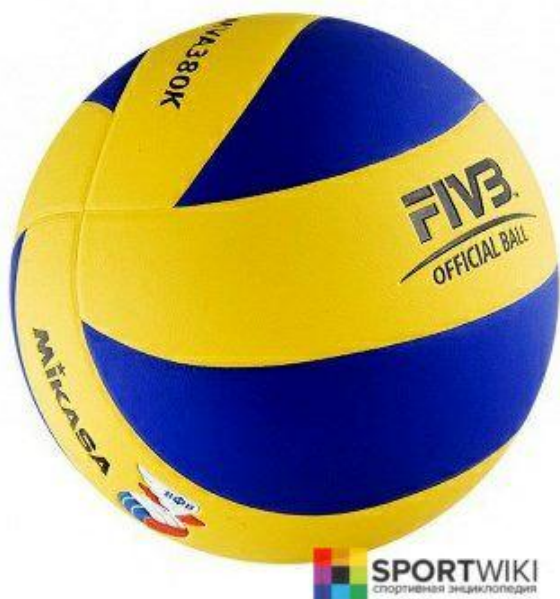


Maydonni chegaralovchi chiziqlar. Maydon bilan bir tekislikda bo'lib, chiziqlar eni 5 sm bo'ladi. Uzunasiga tortilgan chiziq-**yon chiziq**, eniga, ya'ni ko'ndalangiga tortilgan chiziq – **yuz** yoki **en chiziq** deb ataladi.

Maydon o'rtasidagi ikkita yon chiziqqa tutashgan **o'rta chiziq** o'tadi. U maydonni ikkiga bo'lib turadi. Har bir maydonda o'rta chiziqdan 3 m uzoqlikda o'rta chiziqqa parallel yana bittadan chiziq o'tib, bu oraliq - **hujum zonasi** deb

ataladi. Hujum zonasi chiziqdan orqa va chiziqqa (6 m) oraliq - **himoya zonasi** deb ataladi.

Voleybol to'pi. To'p charmdan tayyorlanib yumaloq shaklda, aylanasi 65-67 sm, og'irligi 260-280 g bo'ladi. To'pning ichki havo bosimi $0,30-0,325 \text{ kg/sm}^2$ (294,3 dan 318,82 mbar yoki gPa) bo'lishi kerak.

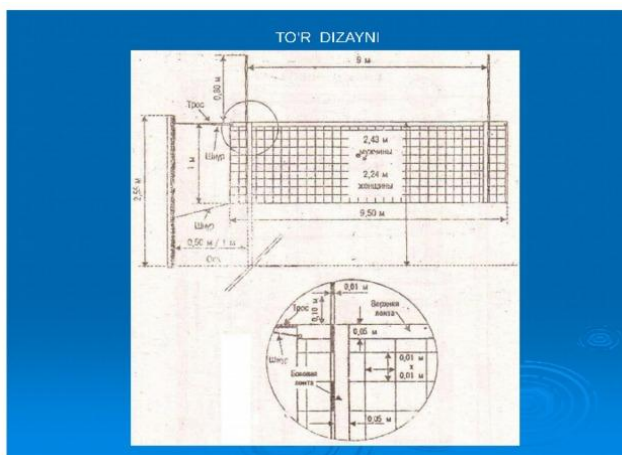


Aylanasi-65-67sm

og'irligi-260-280 g

ichki havo bosimi $0,30-0,325 \text{ kg/sm}^2$

Voleybol to'ri va antennisasi. O'rta chiziq ustida maydonga ko'ndalang tortiladi, uzunligi 9,5 m, eni 1 m, katakchalarining o'lchami 10 x 10 sm. bo'ladi. Balandligi o'yinchilarning jinsi, yoshiga qarab o'rnatiladi (erkaklar guruhi uchun 2,43 sm, ayollar uchun 2,24 sm bo'ladi). To'r kanop yoki ipakdan to'qilgan (yo'g'onligi 6 mm) bo'ladi. Antenna uzunligi 180 sm. egiluvchan, qizil, sariq, taqlid ranglarda bo'ladi. Vazifasi havodagi maydon chegarasini belgilash.



Antenna uzunligi 180 sm

katakchalarining o'lchami 10x10 sm

To'r ipining yo'g'onligi- 6 mm

To'r uzunligi-9,5m, eni-1m

17 yoshdan yuqori erkaklar uchun to'r balandligi- 2m 43 sm

15-16 yoshlilar uchun-2m 40 sm

13-14 yoshlilar uchun-2m 30 sm

11-12 yoshlilar uchun-2m 20 sm

17 yoshdan yuqori ayollar uchun to'r balandligi- 2m 24 sm

15-16 yoshlilar uchun-2m 20 sm

13-14 yoshlilar uchun-2m 10 sm

11-12 yoshlilar uchun-2m

Voleybol ustuni. Balandligi o'yinchilarning jinsi, yoshiga qarab o'rnatiladi (erkaklar guruhi uchun 2,43 m, ayollar uchun 2,24 m bo'ladi).

3.2. Voleybol to'garaklarini rejalashtirish va o'tkazish.

Voleybol Sport turi bo'yicha to'garak - bu aynan voleybolga ixtisoslashtirilgan jarayon bo'lib, voleybol sport turini mukammal darajada egallashga qaratilgan va musobaqalarda yuksak natijalariga erishish uchun bajariladigan amallar majmuasidir.

To'garaklarga maktablar kesimida 1-11 sinf o'quvchilari qamrab olinadi. Oliy ta'lim muassasalarida esa barcha talabalar ichidan tanlab olinadi. To'garaklar o'quv yili uchun mo'ljallangan bo'lishi lozim. To'garaklarning har bir guruhiga 15 nafardan kam bo'lmagan o'quvchilar qabul qilinadi. O'quvchilarni to'garakka qabul qilishda ularni yoshlarini, qiziqishlarini hisobga olinadi. Har bir to'garak a'zosi o'quv yili moboynda to'garakdan chiqib ketishi, boshqa to'garakka a'zo bo'lishi va xohishi bo'yicha bir vaqtning o'zida bir nechta to'garakda ishtirok etish huquqiga ega.

To'garak rahbarining me'yoriy hujjatlari quyidagilar:

To'garakning yillik ish rejasi (Past o'zlashtiruvchi va iqtidorli o'quvchilar uchun)

To'garak mashg'ulotlar jurnali

O'quvchilar ota-onasining arizasi

Ixtiyoriy ravishda:

Mashg'ulotlar ishlanmasi

To'garak tadbirlaridan lavhalar

Ko'rgazmali qurollar.

To'garaklar va sport seksiyalarining faoliyat yuritishini ma'naviy-ma'rifiy ishlar bo'yicha maktablarda direktor o'rinbosari ta'minlaydi. O'quv ishlari bo'yicha direktor o'rinbosari doimiy ravishda to'garak jurnalini to'g'ri olib borilishini nazorat qilib turishi shart.

To'garak mashg'ulotlari ishini xisobga olish jurnali davlat moliyaviy hisobot hujjati hisoblanadi va uni har bir to'garak rahbari olib borishi lozim.

Jurnaldagi yozuvlar aniq, tartibli va muntazam olib borilishi kerak. Jurnal o'quv ishlari bo'yicha direktor o'rinbosarida saqlanadi. Jurnalga to'garak rahbari o'zi olib boradigan to'garak nomini, muasasa rahbari tomonidan tasdiqlangan mashg'ulot jadvalini, to'garak rahbarining ismi va familiyasini, otasini ismi, to'garak sardorini to'liq ismi familiyasini yozib qo'yadi.

Jadvaldagi o'zgarishlar o'quv ishlari bo'yicha javobgar shaxs bilan kelishilgan holda jurnalning ikkinchi betida qayd qilinadi. To'garak ishini hisobga olish uchun jurnalda betlar ajratilgan bo'lib, unda to'garak a'zolari tarkibi ismi familiyasi to'liq, mashg'ulotlar mavzusi, to'garak ishining bajarilgan soati va muddati jadvalga muvofiq ko'rsatiladi.

To'garak rahbari a'zolarining davomatini jurnalda mashg'ulotlarga ajratilgan kunlar va soatlar ustida muntazam belgilab boradi va sababsiz kelmaganlarga "-" belgisi, sababli qatnashmaganlarga "+" belgisi qo'yiladi. To'garak rahbari to'garak tashkil topgan kundan 10 kun muddatda to'garak a'zolarini ro'yxatini tuzadi va tegishli ustunlarni to'ldiradi.

Maktab to'garak mashg'ulotlar jurnali Xalq ta'limi vazirligi tomonidan tavsiya etilgan holda har bir to'garakka alohida bir o'quv yili uchun tutiladi.

Sport va sog'lomlashtirish tadbirlarining shakllari quyidagilardan iborat:

1) An'anaviy sport tadbirlari; 2) Noan'anaviy tadbirlar; 3) Kun rejimida tashkil qilinadigan va o'tkaziladigan sog'lomlashtirish tadbirlar; 4) Suzish; 5) Yugurish va yurish; 6) Turistik sayr va sayoxatlar; 7) Chiniqtirish.

1) An'anoviy sport tadbirlariga maktabgacha ta'lim muassasalarida mustaqillik kuniga bog'ishlab o'tkaziladigan sport tadbiri, murabbiy va ustozlar kuniga bog'ishlab o'tkaziladigan tadbir, 8 – dekabr Konstitutsiya kuniga bog'ishlab o'tkaziladigan tadbir; yangi – yilga bog'ishlab o'tkaziladigan sport tadbirlari; 8 –

mart xotin – qizlar kuniga bog'ishlangan sport tadbiri; 21 – mart “Navro'z” bayramiga atab o'tkaziladigan sport tadbiri va boshqalar. Bu yuqoridagilar an'anaga aylangan butun fuqoralar, qatnashadigan sport bayramidir.

2) Noananaviy sport tadbirlar, yil davomida olib boriladigan jismoniy tarbiya va sport hamda ommaviy sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyalar ya'ni ta'lim muassasasining yillik kalendar rejasi asosida o'tkaziladigan tadbirlar.

3) Kun rejimida tashkil qilinib o'tkaziladigan sog'lomlashtirish tadbirlariga, ertalabki badan tarbiya, chiniqtirish, mashg'ulotgacha bo'lgan gimnastika, katta tanaffusdagi o'yinlar, kun uzaytirilgan soatlardagi jismoniy mashqlar suzish – sog'lomlashtirish guruhlarida suzishni tashkil qilish.

5. Sog'lomlashtirish, yugurish va yurish mashg'ulotini tashkil qilish.

6. Sog'liqni soqlashni yaxshilashga, ommaviy sog'lomlashtirish va sportni, turizmni rivojlantirishga fuqoralarning, ayniqsa yoshlarning bo'sh vaqti mazmunli o'tishini ta'minlashga qaratilgan muhim tadbirlar ko'rilishi zarur.

To'garak faoliyatining maqsadi

Kafedra professor-o'qituvchilari tarkibining yuqori malakali pedagogik kadrlar tayyorlashga oid sa'yi-harakatlarini qo'llab-quvvatlash;

Talaba yoshlarni ommaviy sport ishlarga tayyorlash;

Talabalarning murabbiylik faoliyatlarini tashkil etish;

Sport sohasida talabalar va boshqa jamoat tashkilotlari bilan, shuningdek, fakultet va institut ma'muriyati bilan hamkorlik qilish;

Talabalar ijtimoiy hayotiga oid turli masalalarni muhokama etishga doir tashabbuslar bilan chiqish.

Mazkur to'garak o'z faoliyati davomida O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasiga, joriy qonunchilikka, Ilmiy Kengash Qarorlariga, rektor buyruqlariga, mazkur Nizomga, shuningdek, demokratizm, o'z-o'zini boshqarish, qonunchilik printsiplariga tayanadi.

To'garakka a'zolik

To'garakka mustaqil ravishda ish olib borayotgan, yoki fakultetdagi har qanday kafedraning ishlarida ishtirok etayotgan yoki ishtirok etishni xoxlaydigan, shu ta'lim muassalarida o'qiyotgan barcha talabalar a'zo bo'lishi mumkin.

To'garak a'zoliciga qabul qilish unga a'zo bo'luvchining to'garak rahbari nomiga yozgan yozma arizasi hamda bir o'qituvchining yoki ota-onalarining tavsiyasi asosida amalga oshiriladi.

Har bir a'zoning qabul qilinishi tegishli qaror asosida rasmiylashtiriladi, yangi a'zo to'garak a'zolari ro'yxatiga kiritiladi va unga tegishli tarzdagi a'zolik bileti topshiriladi.

To'garak a'zosi to'garakdan mazkur Nizom talabalarini buzgan taqdirda to'garakning umumiy yig'ilishi qarori bilan chetlashtirilishi mumkin.

To'garak a'zolarining huquq va majburiyatlari

To'garak a'zolari quyidagi huquqlarga ega:

To'garakning rahbar organlariga saylash va saylanish;

To'garak ishida ishtirok etish;

Sport tadbirlarida ishtirok etish;

To'garak rahbarini yozma ravishda ogohlantirgan holda to'garak a'zolidan chiqish

To'garakning tarkibi va uni boshqarish organlari

To'garakning tarkibi ommaviy sport seksiyalardan iborat bo'lib, kafedrada o'qitiladigan fanlarning mazmuni va mohiyatidan kelib chiqadi. U kafedradagi mavjud sport turlarini qo'llab-quvvatlash asosida shakllanadi.

To'garak boshqaruvining Umumiy yig'ilishi bo'lib, to'garak sardori ham shu yig'ilishda saylanadi.

To'garakning doimiy faoliyat ko'rsatadigan ijrochi-boshqaruvchi organi to'garak sardoridir.

To'garakka rahbar kafedra tomonidan undagi yuqori malakali professor-o'qituvchilar tarkibidan belgilanadi. To'garakka umumiy rahbarlik kafedra tomonidan amalga oshiriladi.

To'garak o'z emblemasiga, shtampi, rasmiy blankiga ega bo'lishi mumkin.

Voleybol to'garagini o'tkazish metodlari:

1. So'z metodi.
2. Ko'rgazmali metod.
3. Mashq metodlari.
4. O'yin metodi
5. Musobaqa metodi va hakoza metodlarni o'z ichiga oladi.

Voleybol to'garagini o'tkazish vositalari: jismoniy mashqlar va faol harakat faoliyati bo'lib, o'z ichiga quyidagilarni oladi;

1. Umumiy tayyorlov mashqlar
2. Maxsus tayyorlovchi mashqlar;
3. Tanlangan (asosiy) yoki musobaqaviy mashqlar;

Bir O‘quv yili uchun voleybol to‘garagi bo‘yicha (taxminiy) ish rejasi.

t/r	Mavzular nomi	Soatlar	Sentyabr	Oktyabr	Noyabr	Dekabr	Yanvar	Fevral	Mart	Aprel	May	iyun
	I. Nazariy bilim asoslari											
1.	O‘zbekistonda voleybolni o‘rni va hozirgi zamon voleyboli	1	0,5							0,5		
2.	Voleybol qoidasi , texnikasi va taktikasi	1		0,5						0,5		
3.	Vrach nazorati va o‘z-o‘zini nazorat qilish gigienasi	1			0,5				0,5			
4.	Musobaqa qoidasi	1				0,5		0,5				
5.	Pedagogik va psixologik tayyorgarlik	1					0,5				0,5	
		5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	
	II. Amaliy mashg‘ulot											
1.	Umumrivojlantiruvchi mashqlar (kross,engil atletika)	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.	Maxsus tayyorgarlik (jismoniy sifatlarni oshirish)	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3.	To‘pni tepadan,pastdan qabul qilish va o‘rgatish texnikasi	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	To‘pni o‘yinga kiritish texnikasi	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Himoya qilish texnikasi t	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

6.	Hujum qilish texnikasi	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	To'siq qo'yish texnikasi	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	To'psiz Harakat qilish va maydonda joy tanlash texnikasi	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	To'g'ri yiqilish texnikasi	5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5
10	Kombinatsiyalar ustida ishlash	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11	O'quv o'yini	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	Musobaqa davri	30	Yil maboynida									
	Jami:	160	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16

Voleybol sport to'garagining tuzilishi. To'garak jarayonining umumiy tuzilish asoslari. Darsdan tashqari mashg'ulot jarayonining tuzilishi jumladan qu'yidagilar bilan xarakterlanadi:

1. Darsdan tashqari mashg'ulotning mazmuni elementlarning o'zaro tartibli bog'lanishi (umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, jismoniy va texnik tayyorgarlik va shu kabi komponentlar);

2. Darsdan tashqari mashg'ulot jismoniy yuklanish parametrlarini tartibli munosabati (ish hajmi va shiddatliligining miqdoriy xarakteristikasi);

3. Darsdan tashqari mashg'ulot jarayonining faza yoki stadiyasini keltirib chiqaradigan turli zvenolarning malum ketma-ketligi (ayrim mashg'ulotlar va ularning bo'limlari bosqichlari davrlari, sikllari) paytida ba'zi qonuniy o'zgarishlarning sodir bo'lishi.

Shunday qilib voleybol bo'yicha darsdan tashqari mashg'ulotining maqsadi fiziologik, ma'naviy, jismoniy kamolotga ega hamda yuqori sport natijalariga erishishdir.

3.3. OTM talabalari uchun namunaviy ish rejalari, mashg'ulotlar ishlanmalari hamda shaxsning psixologik va o'ziga xos sifatlari

Talabalarga dars mashg'ulotlarida Voleybol holat va harakatlari; voleybol o'yinida to'g'ri yiqilish texnikasini; voleybol o'yinida to'pni yuqoridan uzatish va qabul qilish texnikasini; voleybol o'yinida to'pni pastdan uzatish va qabul qilish texnikasi haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.

Dars mashg'ulotlarida ushbu mavzular talabalar tomonidan o'zlashtirilishi lozim.

1	Voleybol o'yini qonun qoidalarini hamda harakatlanish texnikasini o'rgatish. To'psiz harakatlanishlar, joy almashishlar.
2	Voleybol to'pini yuqoridan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish. Turgan holatda, harakatda, juftlikda, guruhli, jamoaviy.
3	Voleybol to'pini pastdan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish. Turgan holatda, harakatda, juftlikda, guruhli, jamoaviy.
4	Voleybol to'pini pastdan o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish.
5	Voleybol to'pini past va yuqori yondan o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish.
6	Voleybol to'pini yuqoridan o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish.
7	Hujumkor zarba berish texnikasini o'rgatish.
8	Hujumkor zarbaga to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish.
9	Ikki tomonlama voleybol o'yini jarayonida to'pni uzatish, qabul qilish, hujum zarbasini berish, to'siq qo'yish, kombinatsiyalarga o'rgatish, aldamchi harakatlarga o'rgatish.

Shu jumladan Voleybol o'yinida to'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish; voleybol o'yinida sakrab to'pga zarba berish texnikasini o'rgatish; voleybol

o'yinida to'siq qo'yish usullarini o'rgatish; voleybol o'yinida himoya va hujumning texnik-taktik harakatlarini o'rgatish; voleybol o'yinida libero o'yinchisining vazifalarini o'rgatish malakalariga ega bo'lishi kerak.

Amaliy mashg'ulotlar maxsus jihozlangan voleybol maydonlarida yoki sport zallarida o'tkaziladi. Amaliy mashg'ulotlar asosan mashq, aylanma trenirovka, o'yin va musobaqa metodlaridan foydalangan holda olib boriladi.

Birinchi dars

Darsning vazifasi:

1. O'yin qonun qoidasini o'rganish.
2. O'yin usullarini qo'llash taktikasi va ularni bajarish texnikasi bilan tanishish.

Ikkinchi dars

Darsning vazifalari:

1. Maydon bo'ylab kerakli joyga ko'chish va dastlabki holatga qaytish.
 2. Joyida turgan holda ikki qo'llab yuqori bo'ylab to'pni uzatishga o'rgatish.
- Jihoz: voleybol to'plari (har ikki shug'ullanuvchiga bittadan); to'ldirilgan to'plar - 2-3 kg.

1. Yurish, yarim o'tirgan holda yurish, sakrab yurish.
2. Tez yurish bilan yugurishni burilishlar, to'xtashlar asosida o'zaro almashtirish.

3. Turli templarda yugurish.

4. 10-15 daqiqa to'g'riga, yonlama, orqaga, tizzalarni baland ko'targan holda yugurish turlarini xushtak o'zgarishi bilan o'zaro almashtirib yugurish.

5. To'ldirilgan to'plarni pastdan yuqoriga ikki qo'llab uloqtirish, qo'ldan-qo'lga almashtirish, boshdan oshirib tashlash, oyoqlar yordamida tisarilish.

6. Juftlikda. Bir talaba turli dastlabki holatlarni egallaydi, maydon bo'ylab turli zonalarga siljishlarni amalga oshiradi, o'tirib-turadi, oldinga va orqaga harakatlanadi, sakraydi, boshqasi uning harakatlarini takrorlaydi.

7. Oyoqlarini sherigi tutib turgan qo'llari yordamida yuguradi, shuningdek, oyoqlari bilan oldinga va orqaga yuguradi.

8. Bukilgan oyoqlarga tayangan holatda (gavda gorizontal holatda) oldinga va orqaga yugurish.

9. Mushaklarni bo'shashtirish mashqlari (oyoq, qo'llarni silkitish),

Asosiy qism - 70 daqiqa.

Maydon bo'ylab harakatlanish va dastlabki holatni egallashni o'rganish.

1. O'rta, yuqori va past ko'rinishdagi dastlabki holatlarni o'rganish.

2. O'rtacha dastlabki holatda turgan vaziyatda harakatlanishdan to'xtamagan holda o'ng va chap tomonlarga siljish.

3. Oldinga, orqaga, harakatlanish, umbaloq oshish va to'xtash(pauza)lardan keyin tezlik bilan o'rtacha dastlabki holatni egallash.

4. Dastlabki holatni egallagan tarzda sherigiga ikki qo'llab oldinga, boshi uzra hamda boshi uzra orqa tomoniga yuqorilama to'pni uzatib berishni o'rganish.

Joyida turgan holda oldida turgan sherigiga to'pni yuqoridan uzatib berishni o'rganish.

1. Dastlabki holatda turgan holda volebol to'pini bo'g'imlar yordamida tashlash (mashq to'p bilan va to'psiz bajariladi) harakatini bajarish. To'plarni bo'g'imlar yordamida yuqoriga ko'tarishda qo'l, gavda va oyoq bo'g'implari egilishi mos tarzda harakatlantiriladi. Bo'g'imlar to'p harakatini nazorat qiladi.

2. Aynan shu harakatlar oldinga, orqaga, o'ng va chap tomonlarga harakatlangan tarzda 5 martadan amalga oshiriladi.

3. Juftlikda. Bir talaba 3-4 metr masofadan to'pni o'rtacha traektoriyada tashlab beradi, boshqasi dastlabki holatni egallagan tarzda uzatmani amalga oshiradi. Barmoq uchlari to'pga tegishi bilan undan uzoqlashishiga, to'pning qo'lda ushlanib qolmasligiga e'tibor qaratish lozim.

4. Juftlikda. Shug'ullanuvchilar orasidagi masofa 4 metr. To'p joyidan jilmagan holda bir-biriga uzatiladi.

5. Aynan shu harakatlar takrorlanadi, lekin bu gal to'plar o'yinchilar tomonidan atayin o'ng va chap tomonlarga uzatib beriladi. To'pni qabul qilish va uni uzatish uchun o'yinchi albatta tomonlarga harakatlanishiga majbur qilinadi.

6. Juftlikda. Yuqori va o'rtacha traektoriyadagi uzatmalarni bajarish.

7. Juftlikda. To'pni setkadan oshirib uzatish.

To'p bilan estafetalar. Mashg'ulot ishtirokchilari setkadan 16 metr uzoqlikda kolonna bo'lib turishadi va navbat bilan o'yin tartibi talablariga bo'yicha joylarini almashtiradilar: dastlab 5 metr oldinga yugurish, so'ngra 5 metr chap yoni bilan oldinga tomon, keyin 5 metr o'ng yoni bilan oldinga yugurgan holda 1 metr masofadan devorga qarab 5ta uzatmani ketma-ket amalga oshiradi.

Yakunlovchi qism - 5 daqiqa.

Uchinchi mashg'ulot

Mashg'ulot vazifalari:

1. Joyida turgan tarzda sherigiga ikki qo'llab oldinga, boshi uzra hamda boshi uzra orqa tomoniga yuqorilama to'pni uzatib berishni o'rganish.

2. To'g'ridan yuqorilama to'p uzatishini bajarish. Jihoz: To'ldirma (damlanmagan) voleybol to'plari. Tayyorgarlik qismi - 15 daqiqa.

1. 2-mashg'ulotning tayyorgarlik davridagi umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

2. To'ldirma to'pni chap, o'ng qo'llar yordamida pastdan yuqori va oldinga irg'itish.

3. To'ldirma to'pni chap, o'ng qo'llar yordamida boshi uzra yuqori va oldinga tashlab berish.

4. Bitta va har ikkala oyoqlar yordamida balandlikka sakrash. Asosiy qism – 50-60 daqiqa.

Joyida turgan holda to'pni ikki qo'li yordamida boshi uzra, orqa tomonga yuqoridan uzatishni o'rganish.

1. Voleybol to'pini o'z ustiga yuqorilab tashlab berish. Bo'g'imlar gorizontal holatda joylashishi, tirsaklar oldinga –yuqori tomonga yo'naltirilgan bo'lishi

lozim. To'p uzatishni amalga oshirishda oyoq, qo'l va tananing bo'g'imlari bir vaqtning o'zida bukiladi.

2. To'pni oldinga va boshi uzra yuqoriga ko'tarib tashlab berish.

3. Boshi uzra to'plar oqimini yuqoriga ko'tarib-tashlab berish.

4. Juftlikda. Mashg'ulotdagilar bir-biridan 4 metr masofada joylashadilar.

Birinchi to'pni boshi uzra ko'taradi, ikkinchisini sherigiga uzatadi.

5. Aynan shu harakatlar takrorlanadi. Birinchi to'pni boshi uzra ko'taradi, ikkinchisini sherigiga uzatadi. To'p uzatilayotgan paytda tana egiladi, qo'llar oldinga va yuqoriga qarab harakatlanadi.

6. Juftlikda. Sportchilar sheriklariga orqa tomoni bilan joylashadilar. Birinchi to'pni boshi uzra ko'taradi, ikkinchisini sherigiga uzatadi. Sherigi to'pni ilib oladi va harakatni takrorlaydi.

7. Uchlikda. O'rtada turgan talabalar to'plarni boshlari uzra uzatadilar.

8. Uchlikda setka yonida. To'pni uzatish. Har 10 uzatmadan so'ng uchlikdagi sportchilar o'zaro o'rin almashadi.

9. Uchburchak holatida turgan holda to'pni o'ngdan chapga va chapdan o'ngga qarab bir-biriga uzatish. Uzatmalarni qabul qilish va bir-biriga uzatishdan oldin sportchilar dastlabki holatni egallaydilar, ular bu holatni qabul qilishda to'pning ro'paradan kelishiga mos tarzda turishlari talab qilinadi.

10. Aynan shu mashq to'rtta ishtirokchi bilan amalga oshiriladi, sportchilar o'zaro 90° burchak ostida turishlari kerak bo'ladi.

To'g'ridan yuqorilab beriladigan uzatmani bajarish.

1. Birinchi uzatmani amalga oshirishdagi dastlabki holat bilan tanishtirish.

2. Chap qo'l(o'ng qo'l bilan harakatlanadiganlar uchun) yordamida o'z oldidagi sherigiga vertikal tarzda 1 metr balandlikka oshirib berish.

3. Juftlikda. Mashg'ulot ishtirokchilari bir-biridan 7 metr masofada joylashadilar. Bir talaba to'pni chap qo'lining oldinga-yuqoriga to'g'irlangan barmoqlariga joylashtiradi, o'ng qo'l siltanma harakatni amalga oshirish uchun bosh orqasiga olib o'tiladi, so'ngra to'g'irlangan qo'l yordamida to'pning pastdagi yarim qismiga sherigi tomon zarbani amalga oshiradi. Bu mashqlar to'pga zarba

berish bilan bog'liq haraktlarga xos ko'nikmalarni shakllantirish va mustahkamlashga xizmat qiladi.

4. 6 metr masofadan turib to'pni setkadan oshirib uzatib berish.

5. Dastlabki to'pni o'yinga kiritish joyidan to'pni uzatish.

To'plar bilan estafeta. Shug'ullanuvchilar safdan galma-gal yugurib chiqib, erda yotgan to'plarni olishadi va 5 marta o'z boshlari uzra hamda 5 marta devorga qarab to'p uzatishini amalga oshiradilar.

Yakunlovchi qism - 5 daqiqa.

Beshinchi mashg'ulot

Mashg'ulotning vazifasi:

1. To'pni ikki qo'l bilan pastdan qabul qilish.

2. To'g'ridan yuqorilab amalga oshiriladigan uzatma texnika va taktikasini o'rganish.

Jihoz: voleybol hamda maxsus to'ldirma to'plar.

Tayyorgarlik davri - 15daqiqa.

1. Oddiy hamda oyoq uchida yurish, oyoq uchlarini tashqari va ichkariga burgan holatda yurish.

2. Oyoqlarni chalishtirish asosida to'g'riga va orqaga qarab yurish.

3. Gavdani keskin oldinga, u-bu tomonga olgan holda qo'llarni aylana harakatga keltirib yurish.

4. Oyoqlarni old tomonga faol tarzda to'g'irlagan, orqa tomonga to'liq bukkan tarzda yugurish.

5. Oyoqlar bukilmagan holda gavadani goh oldinga, goh orqaga eggan holatda yugurish.

6. Oyoqlarini sherigi tutib turgan gorizotal holatda oldinga harakatlanish.

7. Yelkalarni qisgan, tanani tik tutgan holatda To'ldirma to'pni sherigiga pastdan tashlab berish.

8. Tanani aylantirgan holda bosh uzra To'ldirma to'pga ikki qo'llab aylanma harakat berish.

9. Orqaga tayangan holda To'ldirma to'pni ikki oyoq orasiga olib o'ng va chap tomonlarga navbat bilan aylanish.

10. Bukilgan qo'llarga yotib tayangan holatda oyoqlar yordamida To'ldirma to'pni tutgan tarzda yotib turish.

11. Oyoqlarni almashtirgan holda oldinga cho'zib prujinasimon o'tirib turish.

12. O'ng va chap tomonlarga 180-360° burilgan holda turgan joyda sakrash.

Asosiy qism - 70 daqiqa.

1. Turgan joyda ikki qo'llab pastdan oldinga, yuqoriga va boshidan oshirib orqaga tashlab berishni o'rganish.

2. Juftlikda. Sherigiga to'pni tashlash. Shug'ullanuvchilar tomonidan oyoq va bellarini bukish, shuningdek, qo'llarini oldinga va yuqoriga ko'tarish bilan bog'liq harakatlar bajariladi.

3. Juftlikda. Talabalardan biri boshqasiga to'pni yuqoridan tashlab beradi, ikkinchisi ikki qo'llarini tegishli tarzda qovushtirgan holatda to'pni pastdan qabul qiladi va sherigiga qaytarib uzatadi.

4. Xuddi shu mashq takror bajariladi, faqat bu safar to'p o'yinchidan nisbatan 0,5 metr chap yoki o'ng tomonga uzatib beriladi. Zarba paytida qo'llar tirsak bo'g'imlaridan bukilmaydi.

5. Juftlikda. Shug'ullanuvchilar o'rtasidagi masofa 4 metr. To'p pastdan ikki qo'llab qabul qilinadi.

6. Uchlikda. O'yinchilar uchburchak bo'ylab dastlab o'ngdan chapga, so'ngra chapdan o'ngga qarab berilayotgan uzatmalarni amalga oshiradilar. To'p uzatishdan oldin o'yinchilar yuzlari bilan to'p uzatilayotgan tomonga qaragan holda uni bemalol ko'krak oldida qabul qilib olish uchun dastlabki holatni egallaydilar.

7. Mashq aynan shu holatda amalga oshiriladi, lekin bu safar o'yinchilar miqdori 4 kishidan iborat bo'lganligi bois to'p 90° burchak ostida bir-biriga uzatib beriladi.

8. Juftlikda. To'pni bosh orqasiga oshirish. To'pni oshirishdan oldin o'yinchi sherigiga orqasi bilan turib oladi, bir oz oldinga egilgan holatda tik qo'llari yordamida to'pni boshi uzra orqadagi sherigiga uzatib beradi.

9. Uchlikda. Shug'ullanuvchilar kolonna bo'lib turadilar. Chekkada turgan o'yinchilar to'pni o'rtada turgan sheriklariga uloqtiradilar, ular esa ikki qo'l bilan to'pni pastdan qabul qilib boshi uzra orqa tomondagi sherigiga uzatadilar.

10. Juftlikda. To'pni setka orqali ikki qo'llab pastdan qabul qilish.

Yuqoridan beriladigan to'g'ri uzatmani bajarish texnikasi va taktikasini o'rganish.

1. To'pni maydon ichiga uzatish.
2. To'pni maydonning (setkadan) olis va yaqin qismiga uzatish.
3. To'pni 6-zonaga uzatish.

To'plar bilan estafeta. Qarama-qarshi kolonnada turib shug'ullanuvchilar ikki qo'llab to'pni boshi uzra yuqoriga uzatgan holda oldinga intilib aralashib ketadilar. To'pni oshirishda yo'qotish va xatoga kam yo'l qo'ygan jamoa g'olib sanaladi.

Yakuniy qism - 5 daqiqa.

Oltinchi mashg'ulot

Mashg'ulot vazifasi:

1. Orqaga, oldinga va orqa tomonga siljigan holda to'pni ikki qo'llab pastdan qabul qilishni o'rganish.
2. Yuqoridan beriladigan to'g'ri uzatmani bajarish texnikasi va taktikasini o'rganish.

Jihoz: voleybol to'plari.

Tayyorgarlik qismi - 15 daqiqa.

1. Yurish. Qo'llarni oldinga va orqaga almashlab aylantirish.
2. Qo'llar bosh ortida yarim o'tirgan holatda yurish.
3. Oyoqlarni almashtirgan o'ng va chap tomonlarga yugurish.
4. Qo'llar belda, oldinga intilgan holda yurish.
5. Ikki oyoqlab sakrab yugurish.

6. Juftlikda. Sherigining qarshiligini engan tarzda qo'llarni tirsakdan bukish va yozish.

7. Po`lda o'tirgan holda sherigi ko'magida old tomonga prujinasimon egilish.

8. Qo'llarga tayanib yotgan holatdan qo'llari yordamida aylana bo'ylab o'ng va chap tomonlarga siljish. Oyoqlar bir joyda.

9. Juftlikda. Yelkalari bilan bir-biriga suyangan holatda bir vaqtning o'zida o'tirib turish. Turishda oldinga egilmaslik.

10. Ikki oyoqlarga tayangan holda joyida turib sakrash, bunda qo'llar oldinga uzatilgan oyoqlarning uchiga, orqaga uzatilgan oyoqlarning tovoniga tekkizishga harakat qilinadi.

11. Mushaklarni yumshatish mashqlari. Oyoq va qo'llarni silkitish.

Asosiy qism - 70 daqiqa.

Oldinga, ortga hamda yon tomonlarga siljish asosida ikki qo'l bilan to'pni pastdan qabul qilishni o'rganish.

1. Juft bo'lib. Bir talaba to'pni sherigining o'ng va chap yoniga, old va boshi uzra orqa tomonlariga tashlab turadi, ikkinchisi esa to'p harakati va holatiga xos dastlabki holatni egallaydi va to'pni qabul qilishga urinadi. Qo'llar to'g'irlangan. Oyoq va tana to'pni qabul qilishga mos tarzda bukiladi, qo'llar to'p yo'nalishi bo'yicha old va yuqori tomonlarga tegishli tarzda harakatlanadi.

2. Aynan shu holat takrorlanadi, lekin bu safar o'yinchi to'pni faqat ikki qo'llab pastdan qabul qiladi va sherigiga aniq uzatmani bajaradi. To'pni qabul qilish paytida o'yinchining qo'llari tirsak bo'g'imlaridan umuman bukilmasligi talab qilinadi.

3. Shug'ullanuvchilar bir kolonnaga saflanadilar. Murabbiy galma-gal 1-1,5 metr masofadan turib shogirdlariga to'pni tashlab turadi, talabalar ikki qo'llab o'rtacha traektoriya bo'ylab pastdan to'pni murabbiyga qaytaradilar.

4. Shug'ullanuvchilardan uchtasi to'p bilan hujum chizig'ida o'zaro 2,5 metr intervalda joylashadilar. Boshqalari 5-zonada kolonna bo'lib saflanadilar va navbat bilan sheriklari tashlab bergan to'pni qaytaradilar va o'ng tomonga siljigan holda harakatlarini takrorlashadi.

5. Aynan shu mashq 4 – zonaga 1-zonadan oshirib berilgan to‘pga nisbatan bajariladi.

6. Shug‘ullanuvchilar setkaga yuzlangan holda chiziq bo‘ylab bir necha qatorga saflanadilar. Murabbiy 3-zonadan turib birinchi o‘yinchining boshi uzra tashlab beradi, sportchi aylangan holda to‘pni ilib oladi va ikki qo‘llab pastdan murabbiyga to‘pni aniq uzatadi. Bu o‘rinda sportchilardan to‘pni qabul qilishda mustahkam tayanch holatiga ega bo‘lishlari uchun tez harakatlanish talab qilinadi.

7. Qarama - qarshi kolonnalarda turgan holda to‘pni setka uzra aniq uzatish va qabul qilish.

8. Aynan shu mashq nisbatan uzoq masofadan amalga oshiriladi.

9. 6 –zonadan 1-zonaga siljigan holatda to‘pni ikki qo‘llab pastdan raqib maydonining 2-zonasiga uzatish va qabul qilish

Yuqoridan beriladigan to‘g‘ri uzatmani amalga oshirish texnika va taktikasi.

1. Yuqoridan beriladigan to‘g‘ri uzatmani raqib maydoniga tushirishni amalga oshirish.

2. To‘pni raqib maydonining orqa qismiga uzatish.

3. To‘pni raqib maydonining olingi qismiga uzatish.

Raqib maydonining olingi qismiga to‘pni uzatish. To‘p setkadan 4 metr uzoqlikdan ikki qo‘l yordamida yuqoridan o‘yinga kiritiladi.

Yakunlovchi qism - 5 daqiqa.

Etтинchi mashg‘ulot

Mashg‘ulot vazifasi:

1. To‘pni uzatishga o‘rgatish.

2. To‘g‘ridan (“birdaniga”) amalga oshiriladigan hujum zarbasini bajarishni o‘rganish.

Jihoz: voleybol va to‘ldirma to‘plar.

Tayyorgarlik qismi - 15daqiqa.

1. Oyoq uchlari, tovoniga tayangan holatda, oyoq kaftlarini ichkariga va tashqariga burgan tarzda yurish, oddiy yurish.

2. Yugurish, o'ng va chap tomonlar bilan, shuningdek, o'ng va chap elkalar yordamida 360° burilgan holatlarda yugurish.

Oyoqlarni alishtirgan holatda yugurish.

4. Aralash holatda yugurish.

5. Ikki oyoqlab oldinga intilgan holatda sakrash.

6. Murabbiyning ishorasi bilan shug'ullanuvchilar 2-3 qadam oldinga intilib pastdan ikki qo'l yordamida to'pni uzatish harakatlarini to'psiz bajaradilar;

shug'ullanuvchilar ikki-uch qadam orqaga bosib yuqoridan beriladigan uzatmani amalga oshirish harakatini to'psiz bajaradilar;

shug'ullanuvchilar bir necha qadam o'ng va chapga bosganlari holda to'psiz yondan qabul qilinadigan va uzatiladigan harakatlarni bajaradilar. Mazkur mashqlar o'yinchilarning tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantiradi.

7. Qo'llariga tayanib yotgan holda barmoqlar yordamida yotib-turish mashqini amalga oshiradilar.

8. O'tirgan, yotgan holatlardan murabbiyning ishorasi asosida 5 qadam oldinga otilib chiqadilar.

9. To'ldirma to'plarni o'ng, chap qo'llar yordamida yuqoridan pastga uloqtirish. To'plarni otish paytida qo'llar to'g'irlanadi, bo'g'imlar yordamida to'pga bosim beriladi, elkalar harakatiga e'tibor qaratiladi.

10. Harakatli o'yinlar. Bir jamoa o'yinchilar voleybol (setkasi) maydonining hujum chizig'ida, ikkinchi jamoa o'z maydonida joylashadi. Ikkinchi jamoa o'yinchilari bir-birlariga to'pni oshirgan holatda raqib o'yinchilarini mo'ljallab zarba beradilar, birinchi jamoa o'yinchilari himoyalanaadilar. To'p kelib tekkan o'yinchi maydonni tark etadi.

Qaysi jamoa 5 daqiqa ichida nisbatan ko'p raqib o'yinchisini maydondan chiqarib yuborgan jamoa g'olib chiqqan hisolanadi.

11. Ikki oyoqqa tayangan holda basketbol shiti yoki belgilab qo'yilgan nishonga qo'l tekizish uchun balandlikka sakrash. Sakrash paytida sportchi qo'llari yordamida past-yuqori va yon tomonlarga keskin siltanma harakatni amalga oshirishi zarur.

Asosiy qism - 70daqqa.

To'p uzatishini o'rganish.

1. Juftlikda. Bir talaba 7-8 metr masofadan o'rtacha tezlikda to'pni sherigiga qabul qilib olish uchun uzatadi. Agar to'p o'yinchining belidan past qismiga yo'naltirilsa, to'pni ikki qo'li yordamida pastdan, balanddan kelayotgan to'pni esa ikki qo'llab yuqoridan qabul qiladi.

2. Aynan shu mashq 10-11 metr oraliq masofadan turib bajariladi.

3. Uchlikda. Ikki sportchi talaba 9-10 metr uzoqlikdagi masofadan turib uchinchi o'yinchiga to'pni uzatadi. To'p pastdan uzatilsa, o'yinchi uni ikki qo'llab pastdan, balanddan kelgan to'pni esa ikki qo'li yordamida yuqoridan qabul qiladi.

4. Aynan shu mashq to'pni setkadan oshirish asosida 6-7 metr masofadan bajariladi.

To'g'ridan ("birdaniga") amalga oshiriladigan hujum zarbasini o'rganish.

1. Shug'ullanuvchilar mustahkam tayanch holatini egallaydilar - oyoqlar elka kengligida, chap (o'ng qo'l bilan harakatlanadiganlar uchun) qo'l oldinda. To'p old-yuqori tomonga uzatilgan chap qo'l kaftida. O'ng qo'l tirsak bo'g'imidan bukilib, zarbani amalga oshirishga tayyorgarlik ko'rish maqsadida bosh ortiga olinadi va keyin to'pga muayyan yo'nalish asosida zarba beriladi. Zarba paytida qo'llar to'g'irlangan, bo'g'imlar elkadan ilgarilama harakatda bo'ladi. Mazkur mashq zarba berish bilan bog'liq harakatlarni o'zlashtirishga yordam beradi.

2. Yuqori tomonidan faqat birinchi ustun hamda quyi tarafi bilan faqat ikkinchi ustunga biriktirilgan setkada mashq qilish:

- setkaning balandligi sportchilarning boshidan 5-10 sm past holatida shug'ullanuvchilar setkaga chap elkalari bilan turadilar;

- to'pni chap qo'l kaftida setka yuqorisida tutib turadi; o'ng qo'llari bilan to'pga zarba berishadi va zudlik bilan qo'llarini pastga olishadi;

- xuddi shu mashq faqat to'p havoga ko'tariladi va muallaq turgan to'pga zarba beriladi;

- bir o'yinchi setkaning yuqori qismidan o'rin egallaydi, qolganlari 4-zonadan turib sherigi oshirib bergan uzatmaga yugurib kelib har ikkala oyoqlariga tayanib

sakragan holda hujum zarbasini navbat bilan amalga oshiradilar (36-rasmga qarang).

3. Yuqoriga sakrash bilan bog‘liq (3-5 qadamda) yugurishni o‘rganish. Sakrash qo‘llarning faol siltanma harakati bilan bajariladi.

4. 3-zonadan oshirilgan uzatmaga 4-zonadan turib (“birdaniga”)hujum zarbasini berish. Hujum zarbasini berishga yo‘naltirilgan uzatma sherigi tomonidan setkadan o‘rtacha traektoriya bo‘ylab 1,5-2 metr balandlikka 3 va 4-zonalar oralig‘iga aniq etkazib beriladi. Yugurish uzatmani amalga oshirayotgan o‘yinchining to‘pga tegishi bilan boshlanadi.

O‘quv o‘yini. To‘p o‘yinga ikki qo‘llab yuqoridan setkadan 4 metr uzoqlikdagi masofadan kiritiladi.

Yakunlovchi qism - 5 daqiqa.

To‘qqizinchi mashg‘ulot

Mashg‘ulot vazifasi:

1. To‘pni o‘yinga kiritish usulini o‘rganish.
2. To‘g‘ridan hujum zarbasini bajarishni o‘rganish.
3. Blokka chiqishni o‘rganish.

Jihoz: voleybol to‘plari.

Tayyorgarlik qismi - 15daqiqa.

1. Aralash tempda-3-4 mayda qadam bilan tez, 3-4 yirik qadam bilan ohista yurish.

2. Son(tizza)lar va qo‘llarni yuqori ko‘tarish asosida yurish.

3. Tanani chapga, o‘ngga va oldinga intiltirgan holatlarda yurish.

4. Aralash tempda 2-3 mayda qadam bilan tez, 2-3 yirik qadam bilan ohista yugurish.

5. Qo‘llarni o‘zaro almashtirib oldinga va orqaga aylantirgan holatda yugurish.

6. Ikki oyoqlab oldinga sakrash.

7. Voleybolcha to'p uzatish usullarini qo'llagan holda basketbol o'ynash. To'pni erga urib olib yurish taqiqlanadi. To'pni bir yoki ikki qo'li yordamida havoda urib olib yurishga ruxsat beriladi.

Asosiy qism-70 daqiqa.

To'pni o'yinga kiritishni o'rganish.

1. Maydonning har ikkala qismiga 6 tadan o'yinchi maxsus zonalarga bittadan joylashadi. Murabbiyning ishorasiga ko'ra o'yinchilar navbat bilan to'pni o'yinga kiritadilar. To'pni qabul qilib olayotgan o'yinchi uni 3-zonaga uzatib beradi. 3-zonada turgan o'yinchi to'pni ilib olib o'ziga to'pni oshirgan o'yinchiga uloqtiradi. 5-6 uzatmadan so'ng o'yinchilar o'zaro joylarini almashtiradilar.

2. Xuddi oldingi mashq takrorlanadi, faqat bu safar to'p ikkinchi zonadagi o'yinchiga oshirib beriladi.

To'g'ridan hujum zarbasini bajarishni o'rganish.

1. 2-zonadan oshirib berilgan uzatmaga 4-zonadan hujum zarbasini amalga oshirish. Yugurish uzatma o'yinchi tomonidan bajarilgandan keyin boshlanadi.

2. 3-zonadan oshirib berilgan uzatmaga 2-zonadan hujum zarbasi berish. Yugurish uzatmani amalga oshirayotgan o'yinchi to'pga tegishi bilan boshlanadi.

3. 4-zonadan oshirib berilgan uzatmaga 2-zonadan hujum zarbasi berish.

Blok qo'yishni o'rganish.

1. Blokk chiqishdan oldingi dastlabki holat bilan tanishtirish.

2. Juft bo'lib. Shug'ullanuvchilar setkaning u tomonida skameykaga turib oladilar. Bir o'yinchi to'pni setkaning ustida tutib turadi, boshqasi ikki qo'li yordamida uni yopadi. Bu erda diqqat o'yinchilarning tirsaklaridan bukilgan qo'llarini setkadan olib chiqishlaridagi old-yuqori tomonga to'g'irlanish holatiga qaratiladi. Bo'g'imlar yordamida panjalar to'pni yuqori qismidan yopadi.

3. Aynan shu mashq o'yinchilarning sakrash holatida bajartiriladi.

4. Juftlikda. Bir talaba to'pni setkadan oshirib tashlab turadi, ikkinchisi unga blok qo'yadi.

5. Shug'ullanuvchilardan biri 4-zonani egallab setka uzra oshirilayotgan to'plarga blok qo'yadi, sheriklari unga 4, 3 va 2-zonalardan to'pni to'xtovsiz

oshirib turadi. Aynan shu harakatlar 2-zonadan turib amalga oshiriladi.
Yakunlovchi qism-5 daqiqa.

O‘ninch mashg‘ulot.

Mashg‘ulot vazifasi:

1. To‘g‘ridan beriladigan hujum zarbasini takomillashtirish.
2. Blokka chiqishni o‘rganish.

Jihoz: voleybol to‘plari.

To‘qqizinchi mashg‘ulotning kirish qismini takrorlash.

Asosiy qism-70 daqiqa.

Hujum zarbasini takomillashtirish.

1. 3-zonadan oshirib berilgan to‘pga 4-zonadan turib hujum zarbasi berish.
2. 3-zonadan oshirib berilgan to‘pga 2-zonadan turib hujum zarbasi berish.
3. 3-zonadan oshirib berilgan to‘pga 3-zonadan turib hujum zarbasi berish.

Blokka chiqish va uni muxofaza qilishni o‘rganish.

1. 4-zonadan amalga oshirilgan hujum zarbasini bloklash.Muxofaza 6-zonadagi o‘yinchi tomonidan bajariladi
2. 2-zonadan amalga oshirilgan hujum zarbasini bloklash.Muxofaza 6-zonadagi o‘yinchi tomonidan bajariladi
3. 3-zonadan amalga oshirilgan hujum zarbasini bloklash.Muxofaza 6-zonadagi o‘yinchi tomonidan bajariladi

Himoya harakatlariga o‘rganish.

4-zonadan amalga oshirilgan hujum zarbasidan keyingi 5-zonadagi himoyalash harakatlari.

Yakuniy qism-5 daqiqa.

Shaxsning psixologik va o‘ziga xos sifatlari. Yuqori jismoniy, texnik va taktik tayyorgarliklarga egalik, shuningdek, musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishga voleybolchi sportchi shaxsida mavjud bo‘ladigan ayrim psixologik xususiyatlarini rivojlantirmasdan erishib bo‘lmaydi.

Voleybol o‘yini sportchi ruhiyatida sezgirlik, diqqat, tasavvur, tafakkur, iroda, xotira, emotsiyaga egalik singari yuqori talablarni qo‘yadi.

Aksariyat harakatlarni voleybolchilar ko‘rish va ko‘rganlarini tasavvur qilish qobiliyatlariga asoslangan holda amalga oshiradilar. O‘yin holatidagi axborotlar oqimining to‘xtovsizligi, to‘pni kutilmagan yo‘nalish olishi, raqiblarning nostandart harakat va holatlari sharoitida voleybolchi o‘yin usullarini tez va qisqa vaqt oralig‘ida aniq bajarishi kerak bo‘ladi. Shuning uchun ham voleybol bilan shug‘ullanadigan sportchi juda keng diapozon-ko‘lamda ko‘rish imkoniyatiga ega bo‘lishi talab etiladi.

Voleybolchi barcha harakatlarini qisqa-cheklangan vaqt oralig‘ida amalga oshiradi, bu esa o‘yinchidan o‘ta yuqori tezlik bilan qaror qabul qilish va harakatlanishni talab qiladi. Voleybol va voleybolchi uchun harakatlardagi nostandartlik, keyingi amalga oshiriladigan harakatlarning mavhumligi, tegishli qarorlar qabul qilish va vaziyat taqozosiga ko‘ra ularni boshqasi bilan almashtirish odatiy hol hisoblanadi. Voleyboldagi aksariyat harakatlar ko‘rish-motor koordinatsiyasini, shuningdek, muayyan vaqt va makon oralig‘ida “to‘pni his qilish”, “setkani his qilish”, “maydonni va vaqtini his qilish” orqali o‘zgaruvchan mushaklarni nozik sezgirlik asosida amalga oshiriladi.

To‘pning yuqori tezlikda harakatlanishi, o‘yinchilarning yuqori tezlikda o‘zaro o‘rin almashishlari, o‘yin vaziyatlarining tez va keskin o‘zgarib turishi har bir voleybolchiga katta hajmdagi yuklamani bajarish, jadallik, chidam hamda o‘z diqqatini jamlash, to‘g‘ri taqsimlay olish va kerakli maqsadlarga yo‘naltira olish talabini qo‘yadi. Voleybol harakat va uning intensivligini taqozo etadi, shu bois o‘yinchi o‘yin davomida diqqatini to‘g‘ri taqsimlay olishi, sovuqqonlik bilan harakatlanishi, qarorlar qabul qilishi kerak bo‘ladi. Diqqatning boshqa o‘ziga xos jihati -voleybolchining o‘z harakatlarini bir faoliyat(himoya) turidan ikkinchisi(hujum)ga tez olib o‘tishi-o‘zgartirishi bilan izohlanadi. Demak, sportchi bir qancha o‘zgaruvchan faoliyat turlarini muvaffaqiyatli amalga oshira olishi uchun uning diqqatini taqsimlashiga nisbatan o‘ziga xos yuqori talablar qo‘yiladi.

Har qanday taktik harakatlar quyidagi yo‘llar asosida kechadi:

- o‘yin vaziyatlarini tasavvur va tahlil qilish; taktik vazifalarni hayolan bajarish;

-taktik vazifalarni harakatlar asosida amalga oshirish.

Voleybol uchun taktik tafakkur o'ta muhim ahamiyat kasb etadi, buning sababi tafakkur orqali o'yinchi o'z omadli hamda samarasiz amalga oshirgan harakatlari, qabul qilgan qarorlarini yaqqol ko'radi va tegishli xulosalar chiqarish imkoniga ega bo'ladi.

Sportda muayyan yutuqlarni qo'lga kiritish uchun voleybolchi organizmini turli sharoit (charchash, ko'ngilsizlik, mag'lubiyat, boshqa salbiy omil) larda o'zining ruhiy holati, kayfiyati, harakatlari, psixologiyasini boshqara olish hamda kerakli oqimga yo'naltira bilishi lozim.

Voleybol o'yini sharoitida sportchining emotsional holati ijobiy yoki salbiy bo'lishi mumkin. O'yinchining salbiy tushkun ruhiyati aksariyat hollarda uning ikkilanishiga, to'pni qabul qilish, uzatish va zarba berish bilan bog'liq harakatlarni amalga oshirishda ikkilanish, qo'rqish, ishonchsizlik kabi holatlarga olib keladi.

Tajribada o'yinchining mavjud yoki o'yin davomida yuzaga kelgan salbiy emotsional holatini tartibga solish, bunday vaziyatlarning oldini olishning o'ziga xos kompleks chora-tadbirlari ishlab chiqilgan.

Irodaviy intilish - bu sportchining mashg'ulotlar va o'yin jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklar hamda murakkab vaziyatlarni engib o'tishda safarbarligini ta'minlash va o'z-o'zinini boshqarishda yuksak ong namunalarini faol namoyon eta olishi bilan izohlanadi.

Sport faoliyatiga ongli munosabatda bo'lish, oldinga qo'yilgan maqsadga intiluvchanlik, qiyinchiliklardan qo'rqmaslik irodaviy sifatlarning etakchi jihatlari sanaladi.

Yuzaga keladigan qiyinchiliklarni engib o'tish, og'ir sharoitlarda mahoraitini takomillashtirib borish, doimo oldinga g'alaba sari intilish, erishilgan yutuqlar bilan chegaralanib qolmaslik, yangi maqsadlar sari intilish sportchidan qat'iyat talab qiladi.

Sportchidagi qat'iyat va jasurlik o'ta muhim vaziyatlarda mas'uliyatli qarorlar qabul qilish qobiliyati bilan belgilanadi.

Voleybolchidagi chidam va o'zini idora qilish xususiyatlari turli ekstremal

sharoitlarda vujudga keladigan noxush ruhiy vaziyatlardan to'g'ri yo'l topishga yordam beradi.

O'yinchining tashabbuskorligi va mustaqilligi turli mashg'ulot hamda musobaqalar sharoitida yuzaga keladigan og'ir sharoitlarda samarali qarorlar qabul qilish layoqati bilan belgilanadi.

Sportchining iroda kuchi hamda sifatiga egaligi uning e'tirof etilayotgan jihatlarni zarur sharoitlarda namoyon eta olish darajasiga qarab aniqlanadi.

IV BOB. VOLEYBOL SPORT TURINI O'RGATISH

O'qitish amaliyotida "harakat faoliyati ta'limi", "harakatga o'rgatish", "harakat malakasi", "harakat ko'nikmasi", "nazariy bilim" kabi atamalardan foydalaniladi hamda yuqorida qayd qilinganidek jismoniy ma'lumot berishdek maqsadni amalga oshiradi.

Biz voleybol sport turi bo'yicha jismoniy tarbiya darslari hamda darsdan keyingi mashg'ulotlar jarayonida akmeologik darajaga chiqish tizimini bosqichma-bosqich amalga oshirish darajalarini tartibli ravishda amalga oshirmog'imiz lozim.

Voleybol mashg'ulotlarini o'tkazishga kirishishdan oldin o'quvchilarni uning qoidalari hamda o'yin jarayonidan kelib chiqishi mumkin bo'lgan jarohatlarning oldini olish usullari bilan tanishtirish maqsadga muvofiq.

4.1. Voleybol sport turini o'rgatish bosqichlari

Voleybol sport turiga o'rgatishning asosiy vazifasi voleybol elementlari va maxsus bilim va mashqlarini egallashdir. Voleybol sport turida biror bir harakatga o'rgatish shug'ullanuvchilarning voleybol harakatlariga yo'nalganligi, rivojlanishi, funktsional imkoniyatlarini oshirish va rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash va hakovzolar bilan bog'liqdir, hamda jismoniy sifatlarni oshirib borish sodir bo'ladi.

Voleybol sport turini o'rgatish jarayoni quyidagi bosqichlardan iboratdir:

1. Dastlabki o'rgatish. Bu o'rgatish jarayonida harakatning asosiy variantini umumiy tarzda bajarish malakasidan tarkib topadi.

2. Chuqurroq o'rganish. Bunda harakatni zarur darajada aniq bajarish malakasi hosil bo'ladi.

3. Harakatlarni mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichi. Bu harakat ko'nikmasining paydo bo'lishi, shuningdek, undan har xil sharoitlarda foydalana olish bilan bog'liqdir.

Voleybol harakatlariga orgatish jarayonining asosiy vazifasi harakat ko'nikmalari va maxsus bilimlarini egallashdir.

Harakat faoliyatlariga turli va konkret vazifalarni hal etgan holda o'rgatiladi. Ko'pgina holda quyidagilarga olib kelinadi:

1. Harakatning dastlabki maktabini ta'minlash, ya'ni harakat faoliyatini murakkab shakllari uchun dastlabki bazani yaratgan harakat apparatining asosiy bo'g'inlarida oddiy harakatlarni boshqarishga o'rgatish. Masalan harakatlanish, joy tanlash, to'p uzatish va qabul qilish.

2. "Yordamchi" mashqlar yangi yoki ayrim jismoniy sifatlar qobiliyatlarni rivojlanishiga ta'sir etuvchi vositalar sifatida foydalaniladigan harakatlarga o'rgatish. Masalan: har-xil usulda balandlikka sakrash, to'pni o'yinga kiritish harakatlari

3. Kundalik hayotda, faoliyatning mehnat, sport va boshqa sohalarda zarur bo'lgan asosiy harakat ko'nikma va malakalarni shakllantirish hamda takomillashtiruvni kerakli darajaga olib borish. Masalan: hujum zarbalarini berishlar. Bu vazifalarning xarakteriga va o'rganilayotgan harakat faoliyatlarining xususiyatlariga bog'liq holda o'qitish jarayoni bir qator xususiyatlariga egadir. Ma'lumki, vazifalarning qiyinligiga qarab ularga sarf bo'ladigan vaqtlar ham turlichadir. Bunday holatda o'rgatish metodikasi ham farq qiladi. Harakat faoliyatining tuzilish murakkabligi ma'lum darajada harakatga dastlabki harakatda asosiy metodlarni tanlashni oldindan aniqlaydi.

Oddiy harakatlarga o'rgatishda butunligicha o'rgatish qo'llanilsa, murakkab mashqlarda esa qismlab o'rgatish qo'llaniladi. Harakatning tayyorlov, asosiy, yakuniy vazifalari orasida bog'lanish muhim ahamiyatga va xususiyatlarga egadir.

Ba'zi hollarda o'rgatishning asosiy vazifalaridan foydalanilsa, boshqa hollarda esa tayorlov vazifasidan foydalaniladi, ayrim hollarda yakuniy fazasidan o'rgatish lozim (masalan, bolalarga sakrashda yumshoq qo'nishni o'rgatish).

Harakat faoliyati mustahkam tarkib topgan malakalarga asoslanmog'i kerak. Qancha ko'p malakaga ega bo'linsa faoliyat shuncha xilma-xil va samarali bo'ladi.

O'rgatish bosqichlarining vazifalari va uning metodik xususiyatlari.

Ayrim harakat faoliyatiga o'rgatish jarayonida quyidagi bosqichlar farq qiladi:

O'RGATISH BOSQICHLARI.

DASTLABKI O'RGANISH	CHUQUR O'RGANISH	TAKOMILLASHTIRISH VA MUSTAHKAMLASH O'RGANISH
Maqsad-o'rganish jarayonida shug'ullanuvchilar harakat texnikasining asosini o'zlashtirish. Bu bosqichning xususiy vazifalari quyidagilardan iborat: a)shug'ullanuvchilarda harakat faoliyati bo'yicha to'liq tasavvur hosil bo'lishi uchun u to'g'risida asosli tushuncha hosil qilish, b) Yangi harakatlarni o'rgatish uchun shug'ullanuvchilarning bilimini, harakatlar to'g'risida kerak bo'lgan elementlar bilan to'ldirib	Maqsad- ilgari xato qilingan -qo'pol- texnika ko'nikmalarini aniqlash va yo'q qilishga intilish. Bu bosqichning asosiy vazifalari: a)O'rganilayotgan harakatlarning qonuniyatlashtirishni yanada chuqurroq tushuntirish, b)O'rganilayotgan harakatlar texnikasining detallarini o'rgatish va aniqlash, v) Harakatlarni butunlay aniq bir tekis, oson bajarishga intilish,	Maqsad -amaliyotda harakat faoliyatini takomillashgan holda egallashni ta'minlash. Xususiy vazifalar quyidagilardan iborat: a)Harakat ko'nikma harakat malakasi hosil bo'lish uchun harakatlarni har xil variantda bajarish. b)Oldingi bosqichda yo'l qo'yilgan xatoni yo'q qilish. v)Asosan texnikani va o'zlashtirish va mustahkamlashga erishish zarur. g) Harakat faoliyatini maksimal darajada aniq

borish, v) Harakatlarni butunlay bajarishga erishish, g) Ortiqcha muskul kuchlanishlarni va ortiqcha keraksiz harakatlarni yo‘q qilish. Amalga oshirish metodlari. 1. So‘z metodi. 2. Ko‘rgazmali metod. 3. Bulib - bulib o‘rganish metodi.	g) Harakatni turlicha bajarish imkoniyatini oldindan yaratish. Amalga oshirish metodlari 1. Butunlay o‘rgatish. 2. So‘z metodi. 3. Ko‘rgazmali metod. 4. Musobaqaviy metod.	bajarishga erishish. Amalga oshirish metodlari: 1. Takroriy standart mashq metodi. 2. Takroriy o‘zgaruvchan mashq metodi. 3. Onglilik va faollik. 4. Muntazamlilik.
---	--	---

1. Dastlabki o‘rgatish - bu o‘rgatish jarayonida harakatning asosiy ko‘rinishida va umumiy harakatlarda harakat ko‘nikmalari hosil bo‘ladi.

2. Chuqurlashtirilgan o‘rgatish natijasida harakat ko‘nikmasi zarur darajada aniq bajaradi, ayrim oddiy harakatlarda malaka hosil bo‘ladi.

3. Harakatlarni mustahkamlash va keyingi takomillashuv harakatlar malakasini paydo bo‘lishi bilan shuningdek, uning turli sharoitda turlanishi bilan farq qilinadi.

I. Dastlabki o‘rgatish bosqichidan maqsad, ko‘nikmaning hosil bo‘lishi, harakatni asosiy variant ko‘rinishida umumiy harakatlarni bajara bilish. O‘rgatish jarayonida shug‘ullanish harakat texnikasining asosini o‘zlashtirishlari zarurdir. Bu bosqichning xususiy masalalari quyidagilardan iborat:

a) harakatlarning fazoviy va vaqt xarakteristikasini muskul kuchlanishining aniq emasligi (oʻrinsiz);

b) harakat faoliyatlarining turgʻun emasligi;

v) keraksiz qoʻshimcha harakatlarning mavjudligi;

g) murakkab harakatlarni oraligʻida fazaning butunligini yoʻqligi.

A) Harakatlarni fazoviy va vaqt xarakteristikasi muskul kuchlanishining aniq emasligi birinchidan, asab jarayonlarining bosh miya poʻstlogʻida irrodiatsiya boʻlishidagi, ikkinchidan esa ichki tormozlanishining kam kuchlanishiga bogʻliqdir. Asab jarayonlarini bosh miya poʻstlogʻining harakat tahlil irrodiatsiyasi funktsional harakatlarning ayrimlari ishtirok etish oʻrniga boshqalarning ishtirok etishi qoʻzgʻalish jarayonida oʻrinsizdir. Oʻrganuvchi koʻp ortiqcha kuch sarf qiladi.

Bular hammasi esa ozgina ish bajarish orqali yuqori darajada charchash va ishchanlik qobiliyati pasayishi bilan xarakterlanadi.

B) Harakat ritmining turgʻun emasligi - bunda shugullanuvchi harakat ayrim fazalarini vaqtidan oldin bajarishga harakat qiladi. Bular koʻproq koʻp kuch sarflash bilan bogʻliq boʻlgan asosiy fazalardir. Bu albatta asosiy fazadan oldin pauza boʻlishi harakatlarda farqlanadi. Dastlabki harakat koʻnikmalarini hosil boʻlish xususiyatlarini hisobga olib, oʻrgatishning birinchi bosqichida quyidagi vazifalar quyiladi:

1. Shugʻullanuvchilarda harakat faoliyat boʻyicha toʻliq tasavvur hosil boʻlishi uchun voleybol sport turi toʻgʻrisida asosli tushuncha hosil qilish.

2. Yangi harakatlarni oʻrganish uchun shugullanuvchilarning bilimlari toʻgʻrisida kerak boʻlgan elementlar bilan toʻldirib borish.

3. Harakatlarni butunlay bajarishga erishish.

4. Ortiqcha muskul kuchlanishlarini va ortiqcha keraksiz harakatlarni yoʻq qilish.

Bu bosqichda qo'llaniladigan metodlarga: so'z metodi, ko'rgazmalilikni ta'minlash metodi, shug'ullanuvchilarga oson tushunarli va individuallashtirish, muntazamlilik hamda talabalarni tabora oshirib borish prinsiplari kiradi.

So'z metodi voleybol o'yini to'g'risida tasavvur hosil qilish, shuningdek voleybolning paydo bo'lishi haqida uning amaldagi va sport sohasida ahamiyati haqida so'zlab shug'ullanuvchilarni qiziqtirish.

Ko'rgazmalilikni ta'minlash metodi o'rgatish lozim bo'lgan mashq to'g'risida shug'ullanuvchilarda aniq tasavvur hosil qilish uchun vositali va vositasiz variantlari ko'riladi.

Harakatlarning aniqmasligi va xatolar oldin yirik so'ngra esa mayda xatolar yo'q qilib boriladi. Harakatlarning aniqmasligini va xatolar sabablarini ravshan belgilash zarurdir. Xatolar yo o'rgatish metodini oqilona bo'lmasligi, yo o'quvchilarning vazifalarini etarli daraja aniq tushunmasliklari, yo murakkab harakatning avvalgi fazalarini noto'g'ri bajarish natijasida paydo bo'ladi. Birinchi bosqichda o'rgatishning muntazamliligi, vazifalarining optimal miqdorda takrorlanishning va ular orasidagi intervalning qanchalik zarurligi bilan xarakterlanadi.

II. Chuqurlashtirilgan o'rgatish bosqichi va bosqichning maqsadi. Ilgari hosil qilingan "qo'pol" texnika ko'nikmalarini aniqlashtirishdir. Dastlabki o'rgatish jarayonida harakatlar shunday aniqlik bilan bajarilishi kerakki natijasida harakat ko'nikmasi harakat malakasiga aylanishi lozim. Agarda dastlabki o'rgatish harakat texnika asosini o'rganishdan iborat bo'lgan bo'lsa, ikkinchi bosqichda bu chuqurlashtirilgan holda o'rganiladi va uning detallari aniqlanadi.

Bu bosqichning didaktik vazifalari quyidagilardan iborat:

1. O'rganilayotgan harakatlarning qonuniyatlarini yanada chuqurroq tushunish;
2. O'rganilayotgan harakatlar texnikasining detallarini o'rganish va aniqlash.
3. Harakatlarni butunlay, aniq, bir tekis, oson bajarishga erishish.

Bu bosqichga asosan soʻz metodi, shugullanuvchilarga oson tushunarli va individuallashtirish metodi, keyinchalik jismoniy tarbiyaning metodik prinsiplaridan esa talablarni tobora oshirib borish prinsipi, onglilik va faollik prinsipiga eʼtibor qaratiladi.

III. Harakatlarni mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichi.

Voleybol sportining umumiy yoʻnalishiga bogʻliq holda, bu bosqichni davom ettirish har xil boʻladi. Bu bosqichda oʻrgatish jarayoni harakat malakalarini rivojlantirishning 2 xil stadiyasini oʻz ichiga oladi:

1. Harakat malakasining asosiy varianti mustahkamlash stadiyasi;
2. Koʻnikma va malakalarni qoʻshimcha variantda hosil boʻlish stadiyasi.

Birinchi stadiyada oʻrganilayotgan harakat texnikasining asosiy variantiga mos dinamik stereotip mustahkamlanadi.

Ikkinchi stadiyada esa, bu asosiy stereotipga qoʻshimcha harakat reaksiyalari mustahkamlanadi. Bu bosqichda vazifalar quyidagilardan iborat:

- 1) Voleybolcha harakatlar koʻnikmasi, harakat malakasi hosil boʻlish uchun harakatlarning har xil variantlarda bajarilishi.
- 2) Eʼtiborni oldingi bosqichda yoʻl qoʻyilgan xatoni yoʻq qilinishiga qaratilishi zarur.
- 3) Asosan harakat texnikasini oʻzlashtirish va mustahkamlashga erishish zarur.
- 4) Harakat faoliyatini maksimal darajada aniq bajarilishiga erishishdir.

Bu bosqichda oʻrgatish metodikasi yuqorida koʻrsatilgan vazifalarni muvofiqli bajarishga qaratilgan boʻlishi kerak. Onglilik va faollik prinsipini amalga oshirishda shugʻullanuvchilarning diqqatini bir nuqtaga yoʻnalishga qaratish lozim. Lekin bu bilan bu bosqichda ishga ongli munosabatda boʻlishning roli kamayadi deb tushunish mutlaqo notoʻgʻri.

Harakatlar faoliyatini takomillashtirish jarayonida ko'p vazifalarni hal qilishda ongli va faollik prinsipi etakchi rol o'ynaydi. O'yin jarayonida vaziyatni oldindan ko'ra bilish hamda o'rganilayotgan harakat texnikasini, uning qonuniyatlarini va bajariladigan ishining natijasini yanada chuqurroq tushunib olishga qaratilishi kerak.

Bu bosqichda muhokama, suhbat, nazariy manbalar ustida mustaqil ishlash va hokazolar birinchi o'ringa qo'yiladi.

Bu bosqichning dastlabki o'rgatish bosqichida doimiy sharoitlarda o'tkaziladigan standart mashq yaxshidir, chunki hosil bo'lgan dinamik stereotip hali etarli darajada mustahkamlanmasdan o'zgartirishga urinilganda, asosiy variantda "salbiy ko'chish" ko'zga tashlanadi va o'rganilgan qismlarni aniqlash yuzasidan olib borilayotgan ishni davom ettirishga halaqit beradi.

Harakat malakalarini takomillashtirish jarayonida oson tushunarli va individuallashtirishni ta'minlash bilan birga, o'rganilgan harakatning qanchalik mustahkamlanganligiga qarab musobaqa metodidan oldin harakat texnikasiga asosan, butun funktsional imkoniyatlarini ko'rsatib yanada kengroq foydalaniladi. Harakat ko'nikmalari va malakalarini takomillashtirish uchun shart-sharoit harakat vazifalarini muntazam ravishda yangilab mukamallashtirib turish va jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan funktsional jismoniy yuklanishlarni oshirish yo'li bilan yaratiladi. Shuni ham aytib o'tish kerakki bu bosqichda o'rgatish jarayonining xarakterli tomonlaridan biri bu o'rgatish jarayonining jismoniy sifatlarini tarbiyalash jarayoni bilan yaqin bog'liqligidir.

4.2. Klaster ta'limga asosan innovatsion yondashuv asosida o'qitishning metodik asoslari.

Klaster so'zi "Bog'lam", "To'plam", "Guruh" ma'nolarini anglatadi.

Voleybol sport turini klaster usulda o'rgatishning yana bir afzallik tarafi shundaki, boshqa sport turlariga bog'lab o'rgatish ko'proq samara beradi. Masalan stol tennisi raketkasi va sharigidan to'pni qabul qilish va uzatishni o'rgatishda foydalanish mumkin. Bunda raketka qo'llarga bog'lanadi va sharikni yuqoriga uzatish va qabul qilish jarayoni amalga oshiriladi.



⁵ Педагогик таълим инновацион кластери: таъриф, тавсиф, тасниф. Илмий рисола. Ғ.И. Мухамедов, У.Н. Ходжамкулов. ЧДПИ 2019.

Pedagogik ta'lim innovatsion klaster tizimi aynan ta'limda tayanch kompetensiyalarni shakllantirish asnosida zamon talabidagi komponent kadrlarni tayyorlashni ko'zda tutadi.



Ushbu stol tennisi elementlari orqali voleybolga orgatish o'z-o'zidan voleybolga shartli refleks hosil qiladi.

O'qituvchilarda tayanch va fanga oid kompetensiyalar ta'lim jarayonida shakllanadi. Ta'lim-tarbiya jarayonining samarali tashkil etilishi hamda sifati esa, pedagog xodimlarning mehnat faoliyati davomidagi ma'suliyat va majburiyatlarni qay darajada bajarishimizga bog'liq.

Hozirgi kunda yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirishda ularni jismonan sog'lom, ruhiy va intellektual rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, qat'iy

hayotiy nuqtai-nazariga ega, vatanga sodiq yoshlarni tarbiyalash, demokratik islohotlarni chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning ijtimoiy faolligini oshirish yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini qo'llab-quvvatlash hamda amalga oshirish, bolalar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish belgilab qo'yilgan. Ma'lumki, sport iqtidori tashhisi hali o'z takomillashuvidan juda uzoqdadir. Ayni vaqtda, sport kurashlarida raqobatning oshib borish tendensiyalarini tavsiflovchi, sportni rivojlantirish zamonaviy bosqichlari, ilm-fan oldiga kelgusida sportchilarni tanlash va ularning tayyorgarligini baholash uslubiyatlari samaradorligini oshirish zaruriyati to'g'risidagi savollarni keskin qo'ymoqda.

Zamonaviy talablar darajasidagi yuqori sport natijalariga erishish va shug'ullanish istagidagi har bir bola uchun faoliyatida maqsadga intilish, mehnatsevarlik, qat'iyat va matonatni muntazam tarbiyalash bilan uyg'unlashib, yuqori natijalarga erishishga jismoniy tarbiya darslarida sifatli bilim, ko'nikma va malakalarni puxta egallashiga bog'liqdir.

Iste'dodli yosh sport zaxiralarini tayyorlash masalasida kichik yoki katta muammo tushunchalari bo'lmasligi darkor. Ko'zga ko'rinmaydigan eng kichik muammolar ham sekin-asta yig'ilib, katta muammoga muhtalo qiladi. Shuning uchun avvalambor dars mashg'ulotlarida talabalarni jismoniy va funktsional jihatdan har tomonlama me'yorlangan mashg'ulotlar asosida o'tilmog'i lozim. Faqat etarli energetik zahiraga ega jismoniy va funktsional potensial sport mahoratini engillik bilan o'zlashtirish imkoniyatlarini yaratadi.

Vizual kuzatuvlar va holisona suhbatlar shundan darak beradiki, bir xil turdagi katta hajmli va o'ta shiddatli mashqlarni shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi va imkoniyatlariga qaramay zo'rma-zo'raki qo'llayverish oxir-oqibat psixofunksional organlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi, natijada chuqur toliqish, zo'riqish holatlari yuzaga keladi. Bolalarda sportga bo'lgan motivatsiya, qiziqish so'na boshlaydi, shu sabab bunday bolalar sportni tark etishi mumkin. Ushbu masalaning yana bir muhim joyi shundaki, agar dastlabki o'rgatish jarayonida jismoniy va texnik-taktik

mashqlarning o‘zaro uzviyligi ta’minlanmasa, salomatlik ham, qaddi-qomat ham, mahorat ham garmonik tartibda shakllanmaydi.

Har bir o‘tilgan jismoniy tarbiya darslarida olingan o‘quvchilarning bilim, ko‘nikma va malakalari keyingi davr uchun zamin yaratadi. Asosan voleybolchilarda jismoniy ko‘rsatkichlarni rivojlantirish sport turlariga qamrab olinishi mamlakatimizda o‘tkazilayotgan voleybol musobaqalarining raqobatbardoshligining keskin darajada o‘shishiga olib keldi.

Dars mashg‘ulotlarida klaster yondashuv asosida voleybolchilarda jismoniy ko‘rsatkichlarni rivojlantirish voleybol sport turini samarali o‘rgatish uchun harakatli o‘yinlarga bog‘lagan holda quyidagi vazifalarni amalga oshirish lozim:

- harakatli o‘yinlar ichidan voleybol sport turiga yaqin va mos bo‘lgan o‘yinlar tizimini shakllantirish hamda voleybol xususiyatlariga moslashtirish;
- yordamchi va maxsus mashqlar orqali o‘quvchilarning jismoniy rivojlanganliklari va texnik-taktik tayyorgarliklari darajasiga ta’sirini aniqlash;
- o‘quvchilarni jismoniy tarbiya darslarida voleybol sport turiga yo‘naltirishda harakatli o‘yinlarni yosh xususiyatlariga moslashtirish va samaradorligini o‘rganish;
- dars jarayonida o‘quvchilarni klaster tizimidan foydalangan holda boshqa sport turlari bilan bog‘lab voleybol mashg‘ulotiga moyilligi, chidamliligi, fikrlash doirasi va qiziqishini oshirish.

Nostandart mashqlardan foydalanishda boshqa sport turlariga bog‘lab (Klaster) orgatish ham oz samarasini beradi. Aynan talaba yoki o‘quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga, harakatlanish harakatlari turlarini kengaytirishga, eng asosiysi voleybol sport turi uchun muhim bo‘lgan taktik harakatlarga qobiliyatini shakllantirish va rivojlantirishni ta’minlovchi psixofizik jarayonlari va funksiyalarini rivojlantirish va takomillashtirishga yordam beradigan harakatli o‘yinlarni tanlab olish muhim deb hisoblaymiz. Chunki eng yaxshi natijalarga faqatgina dastlabki o‘rgatish davrida aniq vazifalarini va shug‘ullanuvchilarning individual-guruhli xususiyatlarini hisobga olib harakatli o‘yinlarning o‘qitish, tarbiyalash va mashqlar boshqa vositalari bilan mosligida

erishish mumkin. Shuning uchun jismoniy sifatlarini yaxshilashga va voleybol o'yini ko'nikmalarini mustahkamlashga karatilgan harakatli o'yinlarini ilmiy asosda tanlab olish zarur. Voleyboldagi asosiy harakatlanish bu: yurish, yugurish, yonga qadam tashlab yugurish, orqa bilan qadam tashlab to'xtash va sakrashlardan iboratdir.

Talabalarni jismoniy madaniyat, xususan voleybolga o'rgatish ta'lim –tarbiya vazifalarini amalga oshirish bilan chambarchas bog'liq. Boshqacha aytganda, jismoniy harakat shaxs tarbiyasining ajralmas tarkibiy qismi hisoblanadi.

Jismoniy madaniyat o'qitish metodikasi umumpedagogik hamda milliy pedagogik o'ziga xos xususiyatlarga ega. E'tirof etilayotgan o'ziga xos jihatlar o'qitishning o'ziga xos usullari, metodlari vazifalari, bosqichlari hamda vositalari uning xususiy metodikasida o'z aksini topadi.

Jismoniy madaniyat fanini o'qitishning o'ziga xos jihatlari o'quv materiallarini rejalashtirish izchilligi, o'rganilayotgan materiallar mantiqiy bog'liqligi, o'zlashtirish jarayonining muddatlarida, shuningdek, tayyorgarlikka qaratilgan maxsus mashqlarining originalligida ham namoyon bo'ladi.

Ko'p yillik sport mashg'ulotlaridan farqli o'laroq har bir mashg'ulotda yangi o'yin, harakat elementlari va usullarining takror-takror o'zlashtirilishiga erishilishni ta'minlashga e'tiborning kuchaytirilganligi oliy sport mahoratining takomillashuviga olib keladi. Shu munosabat bilan pedagog-murabbiy shogirdlarining o'z faoliyatlarini tanqidiy tahlil qilish, ularga tegishli tuzatishlar kiritish ko'nikmalarini egallashlari hamda kuch,tezlik bilan bog'liq sifatlarini muntazam takomillashtirishlariga erishishi talab qilinadi.

Bularning barchasiga erishish uchun shug'ullanuvchilar har bir texnik usulni va u bilan bog'liq harakatlarni ongli tarzda o'zlashtirish, ishonchli o'yinni ta'minlashning barcha omillaridan oqilona foydalanish yo'llarini izlashlari va bu yo'lda uchraydigan to'siq va qiyinchiliklarni engib o'tishlari kerak bo'ladi.

Ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatlar bevosita o'qituvchi-murabbiy bilan uning shogirdlari o'rtasidagi o'zaro hamjihatlik va hamfirlikka bog'liq. O'qituvchi-murabbiyning roli o'zlashtirilishi lozim bo'lgan o'quv materiallari va harakatlarni

eng qulay va sodda usullar vositasida tushuntirish, yo‘l qo‘yilayotgan xato va kamchiliklarni bosiqlik bilan bartaraf etish bilan belgilansa, shogirdlarning vazifasi o‘z harakatlarini tahlil qilish, tegishli tuzatishlar kiritish qobiliyatlari, o‘rganiladigan harakatlarni qayta-qayta takrorlash asosida takomiliga etkazish faoliyati bilan belgilanadi.

Voleybol bilan shug‘ullanuvchilarni o‘qitishdan ko‘zda tutilgan asosiy maqsadlardan biri ularni jismonan komil shaxslar qilib tarbiyalash bilan bir qatorda umuminsoniy va milliy qadriyatlar, odob-axloq normalari, ajdodlar merosiga hurmat ruhida tarbiyalashni ham nazarda tutadi.

Oliy ta’lim muassasalari jismoniy madaniyat yo‘nalishi talabalari uchun mo‘ljallangan DTSda mutaxassisning texnik, taktik, nazariy tayyorgarliklarga alohida o‘rin berilgani holda jismoniy tayyorgarligiga qo‘yiladigan minimal talablarga muhim o‘rin berilganligini qayd qilish lozim. Chunki har tomonlama komil, etuk shaxslarni tarbiyalash bevosita jismonan baquvvat, vujudan sog‘lom farzandlarni tarbiyalash bilan chambarchas bog‘liq.

O‘qitishning xususiy vazifalari sifatida harakat texnikasi, irodaviy sifatlar, sport texnikasi va voleybol taktikasi, shuningdek, instruktorlik ko‘nikmalarini singdirish kabilarni sanab o‘tish joiz. Qo‘yilgan vazifalarni amalga oshirish uchun sportchi yuqori jismoniy, texnik, taktik, ruhiy, nazariy va o‘yin tayyorgarlik darajasiga ega bo‘lishi talab etiladi.

Barcha tayyorgarlik turlari bilan o‘zaro chambarchas bog‘liq va ular bir-birini to‘ldiradi. Voleybolchida yuqorida sanab o‘tilgan jihatlardan biri yuzasidan etarli tayyorgarlikka ega bo‘lmaslik uning umumiy tayyorgarligi sifatiga o‘zining salbiy ta’sirini ko‘rsatmay qolmaydi.

4.3. Yakka, guruhli, aylanma va yoppasiga texnikaga o'rgatish metodikasi.

Texnikaga o'rgatish metodikasi- Voleybolchilarni o'yin texnikasiga o'rgatish yuqoridan to'pni uzatish usullariga o'rgatish texnikasidan boshlanadi.

O'qitishda faol uslublar katta imkoniyatlarga egadir. Ularning orasida– muammoli o'qitish (muammoli vazifalarni qo'yish) va o'zining o'zlashtirishini baholash uslubi alohida ahamiyatga ega. Muammoli vazifalarni qo'yish, uning echimini qidiruvchi holatni, vaziyatni vujudga keltiradi, o'zini baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi, bu talaba qiziqishini yana ham orttiradi hamda ijodiy fikrlashga o'rgatadi.

O'rgatish jarayonida uslublar va vositalardan foydalanish muayyan tartibda qo'llaniladigan pedagogik prinsiplar asosida amalga oshiriladi. Ushbu prinsiplar quyidagilardan iborat: ilmiylik, onglilik va faollik, muntazamlilik va uzviy bog'liqlik, mutanosiblik va muvofiqlik, mukammallik, uzluksizlik, «engildan og'iriga», «o'tilganidan o'tilmaganiga», «oddiydan murakkabga», umumiy va maxsus tayyorgarlik borligi.

O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan umumiy va maxsus pedagogik prinsiplar

/r	O'rgatish prinsiplari	Prinsiplarni qo'llash xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar
	Ilmiylik	O'rgatishda bolalar yoshi, jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar e'tiborga olinib, mashqlar me'yorlanadi.
	Onglilik va faollik	O'rgatilayotgan malaka (harakat)larga ongli tasavvur etilishi zarur, o'rgatishda bolalar faolligi ta'minlanishi lozim
	Muntazamlilik va uzviy bog'liqlik	Bosqichma-bosqich o'zlashtiruv, takomillashuv va mukammallashuv ta'minlanadi

	Mutasosiblik va muvofiqlik	Mashqlar murakkablik va yuklama salohiyati (hajmi, shiddati, yoʻnalishi, takrorlanishi va muddati) jihatlaridan shugʻullanuvchi imkoniyatiga mos boʻlishi darkor
	Mukammallik	Texnik jihatdan toʻgʻri oʻzlashtirilgan malakalar takomillashuv asosida turgʻun va barqaror darajaga koʻtariladi
	Uzluksizlik	Mashgʻulotdan-mashgʻulotga oʻrgatish va takomillashtirish jarayoni murakkablashib borishi darkor, uzilishlarga yoʻl qoʻyish salbiy natijalarga olib keladi
	«Engilidan ogʻiriga»	Oʻzlashtirishga loyiq engil yuklamalar progressiv yoʻnalishda, lekin «toʻlqinsimon» shaklda kuchaytirib borilishi kerak
	«Oʻtilganidan oʻtilmaganiga»	Shugʻullanuvchi oʻzlashtirgan (unga tanish boʻlgan) mashqlardan, yaʼni mashqlarga oʻtish, oʻrgatish samaradorligini oshiradi
	«Oddiydan murakkabga»	Eng oddiy mashqlarni oʻrgatish va takomillashtirish davomida sekin-asta murakkablashtirib borilishi lozim
	Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi	Oʻrgatish va takomillashtirish jarayonida jismoniy texnik-taktik va psixofunksional tayyorgarlik birligi, ularni oʻzaro bogʻliqligi taʼminlanishi zarur

Voleybolda ham boshqa sport turlari kabi oʻrgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlar hisoblanadi. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ular maʼlum bir oʻrgatish bosqichidagi qoʻyilgan vazifalarni hal etishdagi oʻrni boʻyicha turkumlanadi. Bunday turkumlanishga voleybolchilarning musobaqa

faoliyati asos qilib olingan. Shunga bog'liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi: asosiy yoki musobaqa va yordamchi yoki trenirovka.

Yakka harakatlar. O'yinda muvaffaqiyat qozonish uchun to'pni o'yinga kiritish, uzatish hujumkor zarba berishni qo'llagan holda harakatlanish maqsadga muvofiq. Hujumdagi yakka taktik harakatlarning samaradorligi o'yinchi faolligiga, tashabbuskorligi maydonchani ko'ra bilash, o'yindagi vaziyatni to'g'ri baholab, o'z vaqtida kerakli qarorni qabul qila olishga bog'liq.

Guruh bo'lib harakat qilish. Hujum chizig'ining kombinatsiyalari to'p uzatish balandligi, tezligi, masofasiga qarab o'zgartirgan holda, shuningdek, hujumchilarning joy o'zgartirishlari, aldamchi harakatlar yordamida amalga oshiriladi. Masalan: Hujumni zarba berish bilan yakunlaydi. 4 —zona o'yinchisi uzun to'p uzatishdan so'ng zarba berish uchun hozirlik ko'radi. Bu hujum to'ri uchun «Eshalon» kombinatsiyasi xos. Bunda 4- zona o'yinchisi hujum qilayotgandek 3 —zona harakat qiladi. 2-zona o'yinchisi uz xonasida zarba berishga tayyorlanadi, hujumni esa 3 — zona o'yinchisi bevosita sherigi orqasida turib yakunlaydi. Birinchi to'p o'z o'tishdan so'ng hujumga o'tish. Bu hujumning keyingi usuli hisoblanadi. Shu bilan birga vaqtda, Ushbu usulni qo'llab jamoa suratini o'stirish va hujum kutilmaganda uyushtirilishi evaziga yuqori samaradorlikka erishish mumkin. Hujumning qiyinligi to'pni zarb berish uchun aniq uzatib berish zarurligida. Hozirda uzatilayotgan to'plarni qabul qilib olishning qiyinligini ushbu hujumni muntazam qo'llashni cheklab qo'ymoqda.

Ushbu hujumda hujumchilar hujum chizig'ida joylashadilar. Mazkur joylashuv qisqacha masofadan yugurib kelib muvaffaqiyatli yakunlash imkonini beradi. SHuningdek, hujumning barcha zonalariga xatosiz to'p uzatishni kafolatlaydi. To'p chetidagi kombinatsiyalar nisbatan oddiy hisoblanadi:

1-2-zonadagi hujumchiga yo'nalgan birinchi to'p uzatish. Ushbu hujumchi to'p tomon siljiydi va qo'yilgan raqib to'sig'iga qarab hujum qilish (bitta raqib to'p yo'lini to'sganda) yoki to'pni 3 yoki 4 —zonadgi sheriklariga uzatish (2 ta raqib to'p yo'lini to'sganda) qarorini qabul qiladi, 4 —zona o'yinchisi agar birinchi to'p o'nga uzatilgan bo'lsa xuddi shunday harakat qiladi.

Uchinchi zona o'yinchisining boshi uzra uzatilgan to'pga 2 —zona yugirib kirishi. Birinchi to'p 2 va 3 —zonalar oralig'iga yo'naladi. 2 —zona hujumchisi zarba berish uchun siljiydi va sakrab, ikkitalik to'siq bo'lganda to'pni boshi uzra orqaga yoki 4 —zonaga uzatadi. Agar hujum chizig'idagi 3 —zona o'yinchisi chapakay bo'lsa, ushbu kombinatsiyani 4 — zonada muvaffaqiyat bilan qo'llash mumkin.

Jamoa harakatlari. Jamoani himoya harakatlari ikki yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi: kuchli, hujumkor zarbalarni to'sish va to'p o'yinga kiritilgandan so'ng uni qabul qilib olish. himoyachilar vazifasi to'pni uz maydonchalariga tushirmaslik va qarshi hujumlar uchun sharoit yaratish. Jamoa taktikasi asosini raqib hujum vaqtida olti o'yinchining maydonchada joylashuvi tashkil etadi. quyidagi joylashuv to'rlari mavjud: ikki himoyachi — 2 — 2 — 2 uch himoyachi —2—1—3 va aralash himoya tizimi.

Ikki himoyachi tizimi. Ushbu usulning asosiy yuto'ri jamoa o'yinchilarining barcha zonalari keng joylashganligi himoya harakatlarining soddaligidir. b —zona o'yinchisining oldinda turishi to'siq qo'yuvchilarni qo'llab turish, himoyada hujumga o'tish sharoitini ta'minlaydi.

Ushbu himoya qo'llanganda quyidagi holatlar yuzaga keladi. 1. raqib 4 —zonadan hujum qilayapti. Bunda 3 va 2 —zona o'yinchilari to'siq qo'yib, to'pning asosiy yo'nalishini to'sadilar. 4 —zona o'yinchisi

turganda hujum chizig`iga siltab, qiyshiq berilgan hujumkor raqib zarbasini qabul qilishga tayyor turadi. 5 —zonaning asosiy o'yinchisi to'siq bilan himoyalangan hududga siljib yo'llanma va sheriklari to'sig'idan qaytgan to'pni qabul qilishga tayyor turadi. Birinchi zona himoyachisi yon chiziq yonida harakat qiladi. Oldinga siljib u chiziq bo'ylab va o'z hududiga berilgan zarbalarni qabul qilishga tayyor turadi.

2. Hujumkor zarba 2 —zonadan berilayapti. To'siqni 3 va 4 —zona himoyachlari qo'yadilar. Boshqa o'yinchilar maydoncha bo'ylab joylashib 1 variantdagidek haraktlanadilar.

Uch himoyachi tizimi: (2—1—3)

Ushbu usul hozirgi kunda to'siq ustida zarba bera oluvchi baland buyli, kuchli voleybolchilar ko'payganligi bois qo'llanilmoqda. Usulning o'ziga xosligi orqa chiziqda uch himoyachi joylashishidadir. Bunday joylashuv kuchli hujumkor zarbalarni yaxshilaydi, lekin to'siq va markaz zaiflashib koladi.

Bu himoyada 3 xil qo'llash usuli mavjud:

-chekka himoyachi tomonidan qo'llash;

-to'siq qo'yishda ishtirok etayotgan birinchi chiziq o'yinchisi tomonidan qo'llash;

-aralash qo'llash.

Trenirovka mashqlari asosiy malakalarni egallashni engillashtirish, tezlashtirish va ularni qo'llash samaradorligi, ishonchliligini ta'minlashga qaratilgandir. Ular maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashkil topadi.

Maxsus mashqlar ikki guruhga bo'linadi: tayyorgarlik mashqlari; yaqinlashtiruvchi mashqlar. Tayyorgarlik mashqlaridan asosan maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashda foydalaniladi. Yaqinlashtiruvchi mashqlardan aniq texnik harakatlarni egallashga qaratilgan jarayonda foydalaniladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlardan asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda zarur jismoniy harakat ko'nikma va malakalarini takomillashtirishda foydalaniladi

Yakkama – yakka harakat qilish ostida o'yinda usullarni qo'llashni maqsadga muvofiq, siljish usullarini nima uchun o'rganish zarur, o'yinni boshqarish uchun joyni tanlashni bilish, o'yin vaziyatida yuzaga kelgan harakat usulini ko'proq maqsadga muvofiq tanlash deb tushuniladi. Yakkama – yakka taktik harakatni o'rganishda ikki tomonlama o'quv o'yinlarida va aralash o'yin mashqlarida yoki sherigini sust va faol qarshi harakatida o'yin usullarini bajarish mashqlaridan foydalaniladi.

Guruhli taktikada ikki va ko'proq sportchilarni o'yin epizodida qatnashishi nazarda tutiladi. Guruhli taktik harakat hujumda yoki himoyada bo'lishi mumkin. Har bir alohida ayrim bir holda taktik vazifa hal etiladi. Birinchi holatda – yakuniy harakatni bajarish uchun ko'proq qulay sharoit yaratiladi, ikkinchisida – raqib o'yinchilarini (to'pni uzatish, zarba berish, oshirish va b.). Yakuniy harakatni bajarishni qiyinlashtirish maqsadi bilan qarshi ta'sir ko'rsatish. Parallel yoki qarshi siljish mashqlarida (qarshi uzatish, maydon uzunligi bo'yicha siljish bilan uzatish va h.k). Ikki o'yinchilarni o'zaro harakatini o'rganishni o'rnatish bilan boshlanadi. So'ngra uch va undan ko'proq o'yinchilar o'zaro harakat qilishga o'tadi. O'yin mashqlarida, o'quv o'yinlarida, musobaqalarida o'zaro harakat takomillashtiriladi.

Komandali harakatlanish barcha komanda a'zolarini himoyada qanday bo'lsa, xuddi shunday hujumda o'yinni boshqarishda o'zaro harakat qilish usullarini tanlashni mo'ljallaydi. Ushbu tanlash raqib komandasini, o'yinni taktik umumiy rejasiga, uni texnik va psixologik tayyorgarligiga bog'liq bo'ladi. Taktik ko'rsatmani hal etishni muvaffaqiyati, bajaruvchilarni texnik tayyorgarligiga, ularni ijodiy va taktik niyatini tashkiliy ravishda bajarishga bog'liqdir.

Komandali harakatga o'rganish o'yinchilarning asosiy funksiyasini aniqlash va komandalarni to'ldirish momentidan boshlanadi. O'yinni taktik shaklini tanlab yoki o'zaro harakat qilishni taktik tizimini, shug'ullanuvchilarni imkoniyatlaridan

kelib chiqib, hujumda va himoyada har bir o'yinchini vazifasi aniqlanadi. Faqatgina shundan keyin asosiy o'zaro harakat qilishini, taktik variantlar va kombinatsiyalarni egallashni, mustaqil ravishda taktikani hal etishni qabul qilishni o'rganishni boshlaydi. So'ngra ikki tomonlama o'quv o'yinida komandali taktik o'zaro harakatini mustahkamlaydi. Shuni esda saqlash kerakki, ya'ni texnikasi qanday bo'lsa, xuddi shunday komandani o'yinni taktikasini himoyada o'zaro harakatini amalga oshirish bilan boshlanadi. Shunday ekan, o'rgatishni himoyada o'zaro harakatlanish bilan boshlash kerak, so'ngra hujumda o'zaro harakatlanishni taktikasiga o'tiladi, biroq to'liq bir qator mashqlar borki ular hujum taktikasida qanday bo'lsa xuddi shunday himoya taktikasini takomillashtirishga yo'naltiriladi, bu mashqlar esa o'yin sharoitiga maksimal yaqinlashgan bo'ladi.

Juftlik mashqlari

1-mashq. Sportchilar bir-birlariga qo'llari uzunligi masofasida yuzma-yuz turgan holda o'zaro qo'l ushlab galma-galdan kuch ishlatib qarshilikni sindirishga urinadilar.

2-mashq. Sportchi qo'llarini balandga ko'taradi, sherigi kuch yordamida ularni ushlab turadi.

3-mashq. Huddi shu holat qo'llarni pastga tushirgan holatda amalga oshiriladi

4-mashq. Birinchi sportchi qo'llari yonga uzatgan holda polda o'tiradi. Sherigi uning orqasida tizzalari bilan tayangan holda uning qo'llarini ushlaydi. O'tirgan sportchi qo'llarini oldinga harakatlantirishga urinadi.

5-mashq. Xuddi shu holatda birinchi sportchi qo'llarini yonga harakatlantirishga urinadi.

6-mashq. Sportchi oyoqlarini yoyib, yuqoriga ko'tarilgan qo'llarini pastga tushirishga harakat qiladi, sherigi unga qarshilik ko'rsatadi.

7-mashq. Sportchi qo'llarini yuqoriga ko'tarishga urinadi, sherigi esa qarshilik ko'rsatadi.

8-mashq. Sportchi sherigining qarshiliklariga qaramasdan qo'llarini yuqoriga ko'tarish va pastga tushirishga harakat qiladi.

9-mashq. Sportchilar sherigining qarshiligini engib qo'llarini tirsak bo'g'inidan bukishga urinadi.

10-mashq. Sportchilar o'zaro qo'llarini tutgan holda yuzma-yuz turishadi. Birinchi sportchi qo'llarini yuqoriga ko'tarishga urinadi, ikkinchisi qarshilik ko'rsatadi.

11-mashq. Xuddi shu harakat qo'llar bosh orqasida, tirsaklar yonga yoyilgan holatda bajariladi.

12-mashq. Sportchi qo'llariga tayanib yotgan holatda ularni bukish va to'g'irlashga urinadi, sherigi uni oyoqlaridan tutib turadi. (Bellar bukilmaydi.)

13-mashq. Sportchi chalqancha yotgan holda oldinga uzatilgan qo'llarini sherigining qarshiligini engib bukish va to'g'irlashga harakat qiladi.

Bu maqsadlarni amalga oshirishda bajariladigan kompleks mashqlar maxsus to'plar, espanderlar hamda rezinali amortizatorlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Soddadan murakkabga qarab borish didaktik tamoyilini hisobga olgan holda dastlab to'psiz harakatlanishlar, joy tanlash texnikalari o'zlashtiriladi. So'ngra maxsus voleybol elementlariga mo'ljallangan turli uzatmalar, jumladan qisqa zarbaga oid uzatishlarni bajarish va hakoza texnikalar o'rgatiladi.

V BOB. VOLEYBOL SPORT TURIDA JISMONIY TAYYORGARLIK

Jismoniy tayyorgarlik-bu pedagogik jarayon bo'lib, organizmni umumiy ish qobiliyatini oshirishga, harakat sifatini rivojlantirishga, salomatlikni mustahkamlashga, yo'naltirilgan. U zarur bo'lgan amaliy malakalarni beradi. Yetarli darajada jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lmasdan turib, voleybol sport turida murakkab texnik usullarni muvaffaqiyatli egallash mumkin emas.

Jismoniy tayyorgarlik shartli ravishda umumiy va maxsusga bo'linadi.

5.1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim vazifalaridan biri sifatida shug'ullanuvchilarning to'laqonli jismoniy taraqqiyoti va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik zarur hayotiy malakani takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir. Maqsadi maxsus jismoniy tayyorgarlikning poydevori bo'lgan umumiy jismoniy tayyorgarlik bazasini yaratishdir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning vazifalari - asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish harakat malakalarining hajmi va ijroi chegarasini kengaytirish va sog'liqni mustahkamlash, tiklanish jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki salbiy ta'sirlariga bo'lgan bardoshini oshirishdan iborat.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik – bu sportchini tayyorlashni boshlang'ich bo'g'ini hisoblanadi. U yuqori sport mahoratiga erishishda, u yoki bu boshqa o'yin harakati komponentlarida ixtisoslashtirish uchun dastlabki sharoitni yaratishda va har tomonlama jismoniy rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik masalasini hal etish uchun sport o'yinlarini tanlab olingan turini o'ziga xos xususiyatlari va yoshi, jinsini hisobga olish bilan keng doiradagi vositalar qo'llaniladi. Aniqlanishicha murakkab o'yin masalalarini

shakllantirish shug'ullanayotganlarda ko'proq muvaffaqiyatli o'tadi, ular ko'proq kengroq harakat tajribalarini egallaydi. Shuning uchun mashqni umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun shunday hisob-kitob bilan tanlash kerakki, chunki ular nafaqat organizmga har tomonlama ta'sir etishi, balki ushbu sport o'yinlari uchun zarur bo'lgan, ayniqsa shunday sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Bu esa jismoniy mashqlarni mos ravishda tanlashga, uni hajmini, o'tkazish metodikasini, mashg'ulot sikllarini barcha yillar davomida bilgan holda rejalashtirishni ta'minlaydi. Bu erda birinchi darajali ahamiyatli mashqlarni ketma-ket qo'llanishiga va uslubiga yo'naltirilganligiga ega bo'ladi. Shuning uchun ular ushbu mashg'ulotda hal etadigan vazifani aniqlanib, mashqni taqsimlashni va ketma-ketligini aniq ishlab chiqilishi kerak. Unda shunday mashqlarni tanlab olish mumkinki, ular bitta sifatni rivojlantiradi va boshqasini rivojlantirishga yordam beradi, xuddi shunday bitta harakat malakasini egallashda, boshqasini muvaffaqiyatli egallashga ta'sir etadi, bu esa garmonik tomondan jismoniy rivojlanish vazifasini hal etadi.

Barcha mashqlar o'zining yo'nalishiga qarab mashg'ulotlarning tarkibiy qismiga kiritiladi. Bu tayyorgarliklar quyidagilardir: umumiy jismoniy; maxsus jismoniy; texnik; taktik; integral (yaxlit o'yin). Har bir tayyorgarlik turining o'ziga xos etakchi vositalari mavjud bo'lib, ular yordamida maxsus vazifalar echiladi. Shu bilan birga bir tayyorgarlik turiga oid bo'lgan mashqlar boshqa tayyorgarlik turidagi mashqlar bilan yaqindan bog'langan bo'ladi. Masalan, shug'ullanuvchida tezkorlik-kuch sifati zarur darajada rivojlanmagan bo'lsa, u hujum zarbasi berish texnikasini bajara olmaydi. Bu holda tezkorlik-kuch sifatini rivojlantirishga oid mashqlarni berish maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki hujum zarbasini takrorlash hajmini oshirish bu holda samara bermaydi.

Yosh voleybolchilarni saralashda vositalarning samarasi ko'p hollarda usullarni qo'llash uslublariga bevosita bog'liq bo'ladi. Uslublar qo'yilgan vazifa, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, aniq shart-sharoitlarga bog'liq holda tanlanadi va qo'llanadi.

Qo'yilgan vazifaga bog'liq ravishda aynan bir vositani turli uslublarda qo'llab, undan turlicha foydalanish mumkin. Bundan tashqari, har bir tayyorgarlik turida vazifalar va turlarning ketma-ketligi ham ma'lum mantiqiy bog'liqlikka egadir.

11-12 yoshdan boshlab mana shu bosqichlardan muvaffaqiyatli o'tgan yosh voleybolchilar albatta kutilgan yuksak natijalarga erishishi aniqdir. Shu boisdan bolalar bilan o'tkazilgan har bir saralash bosqichi yoki mashg'ulot va musobaqa natijalarini muhokama qilib borish kerak. Ularni dam olishida yoki ertasi kuni barcha ruhiy kechinmalarga ishonib, bolalar o'zlarini hatti-harakatlarini baholay olish, kamchiliklarini tan olish imkon bo'lganda o'tkazish tavsiya etiladi. Muhokamalarda albatta barcha sportchilar qatnashishi shart. Muhokama vaqtida o'qituvchi yoki murabbiy juda ehtiyotkorlik bilan har bir sportchi holatini, kamchiliklarini o'yinchi shaxsiga tegmasdan tahlil etishi maqsadga muvofiqdir va kelgusida ushbu o'yinchilarni irodasi, psixologik holati mustahkamlanadi.

Biroq tabiiyki, xalq jismoniy madaniyati ma'lum etno milliylikka mansubligi hodisasi sifatida, o'ziga xos xususiyatlardan kelib chiquvchi ko'plab vaziyatlarni, hisobga olishimizga to'g'ri keladi. Mavjud ijobiy ilmiy tajribalar asosida, amaliy materiallar xususiyatlaridan kelib chiqib, ushbu satrlar mualliflari, ularni turlarga ajratishga yondashishni taklif etadi.

Harakatli o'yinlari jismoniy mashqlari birinchi navbatda asosiy harakatlar tarkibi bo'yicha turlarga ajratiladi. Bunga sabab, bu belgilari ularda muhim mazmunli va funktsional rol o'ynaydi.

Bir tayyorgarlik turidagi vazifalar sifat jihatidan o'zgarib, keyingi tayyorgarlik turiga zamin yaratadi. Masalan, tayyorgarlik mashqlari o'rganilayotgan texnik usulning umumiy tuzilishini ifoda etadi. Yaqinlashtiruvchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o'tishda ko'priq vazifasini o'taydi. Ma'lum darajadagi murakkablik asosida qurilgan texnik mashqlar taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi.

Voleybolda maxsus hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik turlari o'zaro farqlanadi. Agar birinchisi sportchilarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni

tarbiyalashga xizmat qilsa, ikkinchisi tanlangan sport turi yuzasidan o'ziga xos sifatlarni mukammal egallash va ulardan turli o'yin va musobaqa sharoitida amalda foydalanish ko'nikmalarini takomillashtirib borishga yordamlashadi.

Maxsus hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik darajalari bir –biri bilan mutanosib bo'lishi uchun sportchining umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi va tana parametrlari aynan voleybol sporti nazariyasi va amaliyoti, uni o'qitish metodikasi talablariga mos kelishini inobatga olishi lozim. Bunda mavjud umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlikni to'ldirishi hamda bevosita voleybol sporti qo'yayotgan vazifalarga mos kelishi shart.

Voleybolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan aksariyat mashqlar sportchilarning tayanch-mushak apparatlarining taraqqiy etishiga har tomonlama ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'z navbatida ta'kidlanayotgan jismoniy mashqlar shug'ullanuvchilarda tezlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, epchillik singari kuch va tezlik bilan bog'liq sifatlarini yaxshilashga yaqindan yordam beradi.

Quyida voleybolchi-sportchilarni umumiy va maxsus ta'sir kuchiga ega bo'lgan kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik kabi muhim sifatlarni tarbiyalashga doir mashqdardan namunalar keltirib o'tamiz. Umumiy va maxsus ta'sir kuchiga ega bo'lgan mazkur mashqlar voleybolchilarning aniq vazifalarni bajarishida mavjud jismoniy imkoniyatlaridan kelib chiqib zarur va samarali usullarni tanlashlarida qo'l keladi.

Ta'lim jarayonida katta yuklamalar berilmaydi, amaliy mashqlar, mashg'ulotlar esa dam olishni to'g'ri tashkil qilgan holda takror va takror amalga oshiriladi, bunda mashqlar tartibi va tarkibi mushaklarni haddan ortiq zo'riqtirmaslikni ta'minlashiga e'tibor qaratish juda muhim.

Mashg'ulotlarda talabalar dastlab umumiy, so'ngra maxsus ta'sir kuchiga ega bo'lgan mashqlarni bajaradilar.

Quyida voleybolchilar uchun qo'l, oyoq,elka, qorin hamda ko'krak qafasi mushaklari faoliyatini yaxshilashga mo'ljallangan kuch, kuch va tezlikka oid umumiy ta'sir kuchiga ega bo'lgan mashqlardan namunalar keltiramiz.

O'z tana vazni nazoratini oshirish mashqlari

1-mashq. Yotgan holda qo'llar yordamida gavnani ko'tarish.

2-mashq. Yotgan holda tayanch qo'llarni erdan uzish.

3-mashq. Yotgan holda oyoq va qo'llarni galma-gal erdan uzish.

4- mashq Yotgan holda gavnani erdan uzishda chapak usulidan foydalanish.

5- mashq. Yotgan holda gavnani erdan uzishda oyoq va qo'llar yordamida chapak usulidan foydalanish.

6- mashq. Turnikda tortinish.

7- mashq. Brusga tayangan holda qo'llarni bukish va yoyish.

8- mashq. Gimnastik devorda oyoqlarga tayangan holda qo'llar bilan harakatlanish.

9- mashq. Sheriklariga oyoqlarini tutqizgan holda qo'llar yordamida harakatlanish.

10- mashq. Oyoqlarni gimnastik devorga tayagan holda orqaga egilish va dastlabki holatga qaytish.

11- mashq. Oyoqlarni gimnastik devorga tayagan holda o'tirish holatida orqaga egilishni amalga oshirish.

12- mashq. Shu holatni qo'llar bosh orqasiga olingan holatda bajarish.

13- mashq. Sherigi oyoqlaridan tutib gimnastik stolda yotgan holda oldinga egilish mashqlarini bajarish.

14- mashq. Shu holatda belgacha egishni amalga oshirish.

15- mashq. Aynan shu holatni qo'llar bosh orqasiga olingan holatda bajarish.

Og'ir moslamalar yordamidagi mashqlar

1-mashq. Shtanga, gantel va gir grifini siqish.

2-mashq. 25-30 kg vaznli shtangani siqish.

3-mashq. 30-40 kg vaznli shtangani dast ko'tarish.

4-mashq. 30-40 kg vaznli shtangani siltab ko'tarish.

5-mashq. Gantelni ko'targan holda qo'llarni elka bo'g'inlari bo'ylab aylana harakatlantirish.

6-mashq. Tik turgan holatda girni yuqoriga ko'tarish.

7-mashq. Og'ir buyumlar(tosh, yadro)ni uloqtirish.

8-mashq. O'rindiqlarda o'tirgan muayyan og'irlikni ko'targan holatda orqaga egilish.

9-mashq. Gimnastik otda yotgan holda (sherigi oyolarini tutgan holatda) muayyan og'irlik bilan oldinga egilish.

10-mashq. Oyoqlarga qo'shimcha og'irlik yuklash asosida turnikda tortilish.

Voleybolchilarni umumiy hamda maxsus ta'sir kuchiga ega bo'lgan bo'g'imlar kuchi va harakatchanligini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar.

1-mashq. panjalarni kuch yordamida ochish va yozish.

2-mashq. Bir qo'l bo'g'imlarini ikkinchi qo'l panjalari yordamida prujinali bukish.

3-mashq. Bo'g'inlarni kuch yordamida ochish va yozish.

4-mashq. Bo'g'inlarni erkin ochib yopish.

5-mashq. Bo'g'inlarni aylanma harakatlantirish.

6-mashq. Qo'llar bosh ortida panjalar bir-biriga ulangan, gavdani o'ng va chap tomonga eggan holda qo'l bo'g'imlarini oldinga va yuqoriga harakatlantirish.

7-mashq. Qo'llarni yuqori, past, old va yon tomonda tutgan holatlarda barmoqlarni kuch bilan ochish va yopish.

8-mashq. O'ng qo'l barmoqlarini chap qo'l barmoqlari ta'sirida prujinali harakatga keltirish.

9-mashq. 45-50° burchak ostida tutgan holda devordan tisarilma harakatni amalga oshirish.

10-mashq. Yotgan holda tiralib itarilish harakatni bajarish.

11-mashq. Gimnastik skameykaga oyoqlarni tirab, yotgan holda tiralib itarilish.

12-mashq. 50-60°burchakda turgan holda devordan barmoqlar yordamida tiralib itarilish harakatni amalga oshirish.

13-mashq. Yotgan holda erdan barmoqlar yordamida tiralib itarilish.

14-mashq. Gimnastik skameykaga oyoqlarni tirab, yotgan holda barmoqlar vositasida tiralib itarilish.

15-mashq. Bir vaqtning o'zida oyoq uchlari hamda qo'l barmoqlariga tayanib yotgan holda tiralib itarilish.

16-mashq. Tennis koptokchasini siqish.

17-mashq. prujinali gantellarni siqish.

18-mashq. Maxsus trosga biriktirilgan vaznlarni qo'l yordamida ko'tarib tushirish.

19-mashq. Voleybol o'yiniga xos uzatmalarni turli o'lcham va og'irlikdagi to'ldirma to'plar yordamida amalga oshirish (bunday uzatmalarning balandligi 10 dan 30 smgacha bo'lishi maqsadga muvofiq).

Metodik ko'rsatmalar. Yuqorida sanab o'tilgan barcha mashqlarni intensiv – o'sib borish tempida bajarish hamda mushaklarga dam beruvchi mashqlar bilan almashlab amalga oshirish tavsiya qilinadi. Mashqlarda ifodalangan qo'shimcha yuk va murakkabliklar sportchilarning jismoniy imkoniyatlari va yosh xususiyatlariga muvofiqlashtirilishi lozim.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashga qaratilgan mashqlar.

1-mashq. O'rtacha tezlikda uzoq muddat yugurish.

2-mashq. Turli masofalardagi kross yugurishlari.

3-mashq. Lijada yugurish.

4-mashq. O'rta masofaga suzish.

5-mashq. Uzoq muddat davomida badminton o'ynash.

6-mashq. Basketbol o'ynash.

7-mashq. Qo'l to'pi o'ynash.

8-mashq. Futbol o'ynash.

Biroq shunisi ma'lumki, tez harakatlanishga doir barcha mashqlar tanlangan sport turiga xos bo'lgan tezlikka erishishga bevosita o'z ta'sirini ko'rsatadi. Mana shuning uchun ham bu sifatni tarbiyalash maqsadida umumiy hamda maxsus ta'sir kuchiga ega mashqlardan barcha sport turlarida keng foydalaniladi.

1-mashq. O'zgaruvchan tempda yugurish.

2-mashq. Tez yugurish.

3-mashq. Sakrab yugurish.

4-mashq. Oyoqlarni siltab yugurish.

5-mashq. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.

6-mashq. Yugurib kelib balandlikka sakrash.

7-mashq. Egilgan holda balandlikka sakrash, oyoqlar bir joyda, harakat bir muddat yugurilib yana takrorlanadi.

8-mashq. Gavda holatini almashtirib burgan holatda yugurish.

9-mashq. 90, 180, 360°larga aylangan holda yugurish, aylanib bo'lgach, balandlikka sakrash.

10-mashq. To'g'riga yugurgan holatda goh o'ng, goh chapga tomonlarga siljish asosida yugurish.

Metodik ko'rsatmalar. Ko'rsatilayotgan mashqlarning aksariyati ko'rish yoki murabbiyning xushtagi yordamida bajariladi.

Umumiy ta'sir kuchiga ega bo'lgan sportchilarda sakrash harakatlari chaqqonligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.

Sportchilarda sakrash harakatlari chaqqonligini rivojlantirish ikki yo'l bilan amalga oshiriladi: birinchidan, o'z tanasini tayanchsiz holatda nazorat qilish asosida chaqqon sakrash ko'nikmalarini rivojlantirish asosida, ikkinchidan, voleybolchi o'yin paytidagi yiqilish, sakrash, umbaloq oshish, tashlanish kabi harakatlarni amalga oshirishga xizmat qiladigan o'z akrobatik chaqqonligini rivojlantirishi yordamida.

1-mashq. Egilgan holda amortizatsiyali kop'rikdan sakrash.

2-mashq. Shu harakat elka oldinda bo'lgan holda.

3-mashq. Amortizatsiyali kop'rikdan havoda muayyan harakatlarni amalga oshirish asosida sakrash.

4-mashq. Amortizatsiyali kop'rikdan havoda oyoqlar jamlangan, qo'llar yonda bo'lgan holatda turli gavda harakatlarini almashtirish asosida sakrash.

5-mashq. Amortizatsiyali kop'rikdan havoda qo'llarni oyoqlarga tekkizgan holda sakrash.

6-mashq. Amortizatsiyali kop'rikdan havoda gavdani vertikal o'q bo'ylab 90, 180, 360°ga burgan holatda sakrash.

7-mashq. Egilgan holda batutda sakrash.

8-mashq. Batutda qo'l va oyoqlarni havoda tayanchsiz holatda harakatlantirgan tarzda sakrash.

9-mashq. Batutda tayanchsiz holatda turli harakatlar yordamida sakrash.

Umumiy ta'sir kuchiga ega bo'lgan sportchilarda egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.

Bo'g'imlar harakatchanligini oshirish egiluvchanlikni rivojlantirish bilan chambarchas bog'liq. Sportchilarda egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar umumiy ta'sir kuchiga ega bo'lgan mashqlar sirasiga kiritiladi.

5.2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari, maxsus mashqlar.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik - tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishish maqsadida shu sport turida asosiy va hal etuvchi ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir.

Vazifalari:

-voleybolga xos maxsus harakat sifatlari va qobiliyatlarini (tezkorlik, kuch-tezkorlik, chaqqonlik, maxsus chidamkorlik va h.) rivojlantirish;

-o'yin texnikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan kombinatsiyalarni rivojlantirish;

-o'yin taktikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan kombinatsiyalarni rivojlantirish;

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasining barcha bosqich va davrlarida hajm va shiddat jihatidan munosib me'yorda qo'llaniladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – jismoniy sifat va bilimni rivojlantirish jarayoni bo'lib, aniq texnik usullarni tezda egallashga yo'naltirilgan hisoblanadi. O'yin sharoitida zarur bo'lgan uni vositalari yordamida ma'lum sifatlarni rivojlantiradi: tezda siljishni bilish, statik holatdan harakatga tezda o'tishni bilish, siljishdan keyin tezda to'xtashni bilish sakrovchanlikni, bo'g'inlardagi harakatchanlikni, uyni sharoitida epchillikni, alohida mushak guruhlarini kuchini rivojlantiradi. Ushbu maqsad bo'yicha asosiy o'yin harakati tuzilishi bilan o'xshash bo'lgan maxsus tayyorgarlik mashqlaridan foydalaniladi.

Darsni birinchi qismiga tezlik, epchillik, sakrovchanlikni rivojlantirish uchun mashqlarni kiritish tavsiya qilinadi. Ikkinchisiga-kuch va boshqa sifatlarni (o'yin usullarni o'rganish bilan bir qatorda) rivojlantirish uchun mashqlar beriladi.

Jismoniy sifat mashg'ulot kompleks uslubiyati bo'yicha o'tkazilganda ko'proq muvaffaqiyatli rivojlanadi, ya'ni qachonki bir vaqtning uzida bitta sifatni emas, balki bir necha sifatlarni rivojlantirishni nazarda tutiladigan, turli–tuman

vositalar foydalaniladi (masalan tezlik, kuch va chidamlilik, sakrovchanlik va chidamlilik va boshqalar.)

Kuch boshqa sifatlarni namoyon etish uchun asos hisoblanadi. Uni darajasini rivojlantirishdan tezlikni, chidamlilikni, epchillilikni namoyon etishga bog'liq bo'ladi. U esa barcha sport o'yinlari turlaridagi barcha o'yin usullarini bajarish uchun zurrurdir.

Mushak kuchi mushak to'qimasini morfologik tuzilmalarini va fiziologik ko'ndalangi katta-kichikligiga bog'liq bo'ladi. Maxsus mashqlarni muntazam ravishda qo'llanilishi natijasida mushak tolalari qalinlasha boradi, kapillyar qon tomirchalarni ishi yaxshilanadi, mushaklar eniga ortib boradi.

Mushak faoliyatini rejimidan kelib chiqib, yoki bog'liq holda mashq dinamik va statik holatga bo'linadi. Dinamik mashqlarda tana va uni qismi bo'shliqda shunday siljiydiki, bu xuddi yugurish yoki sakrash mashqlarini qanday bajarilsa shunday o'tadi. Statik mashqlarda, ushlab turishni va cho'zilishni ma'lum holatdan (xuddi tayanib, osilib turganday) tana holati va xilma-xil harakatlar qo'llaniladi. Bolalar bilan ishlashda ko'proq dinamik harakatlanishga e'tibor beriladi.

Kuchni rivojlantirish uchun beriladigan mashqni 8-10 yoshdan boshlab tavsiya qilish mumkin. Bu yoshda kuchni rivojlantirishga shaxsiy og'irligini foydalanish bilan (cho'qqayib o'tirish, qo'lni bukish va yozish) yoki raqibni qarshilik ko'rsatishi bilan bajariladigan (juft-juft bo'lib qarshilik ko'rsatish va boshqalar) mashqlari tavsiya qilinadi, shuningdek cho'zilishga oid mashqlar tavsiya qilinadi. Mushak kuchini o'sishi uning rivojlantirish uslubiyatlariga bog'liq bo'ladi: cho'zilish yoki tortish miqdoriga, takrorlash soniga, shuning uchun mashqni bajarishni uzoq davom etmasligi kerak va haddan tashqari zo'riqishni keltirib chiqarmasligi kerak.

Mashqni og'irligi chegarasi yo'qligi uchun to'ldirma to'p, gantel, gimnastik tayoqcha va boshqa og'irliklar qo'llaniladi. Og'ir yoki vazmin qilish bilan mashqni dastlabki bosqichida sekin yoki past me'yorda bajariladi. Me'yor asta-sekin oshib

borishi mumkin. Kuchni rivojlantirishga oid mashqlarni bo'shashtirish mashqlari bilan almashtirib olib boriladi.

Qiz bolalar bilan mashg'ulot o'tkazishda nihoyatda ehtiyotkorlikka rioya qilish zarur. Ular uchun mashqni bajarish tezligi va taqsimlashni, bolalarga beriladigan mashqlarga nisbatan kamroq bo'ladi. Og'ir bo'lmagan asbob-anjomlar, gimnastik tayoqcha, o'zining tanasi og'irligidagi og'irlik mashqlaridan og'ir bo'lishi mumkin emas.

Sport o'yinlarini barchasi uchun sakrovchanlikni rivojlantiish juda muhimdir, u esa bajariladigan harakatni umumiy koordinatsiyasidan va qo'l oyoqlarini pastki mushaklarini, uni qisqarish tezligini rivojlantirishga bog'liq bo'ladi. Uni rivojlantiish uchun gimnastika skameykasi ustidan uzunlikka, balandlikka sakrashda foydalaniladi, boshqa to'siqlardan og'irlikni ko'paytirish bilan sakrash. Sakrovchanlikni yaxshi o'sishida mushakni oldinidan ishlash rejimini muljalga olib, qo'shish bilan 1-1.5 balandlikdan sakrash mashqi sakrovchanlik o'sishiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi.

Tezlik sifati ushbu sharoitda vaqt bo'lagi uchun minimal harakatni bajarishini kishi qobiliyati deyiladi. U o'ziga xos uchta omilga ega bironta tashqaridan ta'sir qiluvchi tezda javob harakati, yakkama-yakka harakatni tezligi va harakat chastotasi vaqt birligidir. Bunda barcha omillar kompleks (aralash) namoyon bo'ladi.

O'yin faoliyatida harakat qilayotgan buyumga (to'p va b.k.) raqib harakatini o'zgarishini, o'yin usulini bajarilishini va siljishiga, o'yin harakatida aniq qarorni qabul qilishida tezlik namoyon bo'ladi. Tezlikni namoyon bo'lishi shakllari o'rtasida to'g'ridan to'g'ri bog'liqlik yo'q. Startdan olinadigan tezlikni yaxshi egallash mumkin, biroq sekin tahlil qilish va qaror qabul qilish yoki yaxshi va o'yin usulini tez bajarish, lekin raqibini siljish ta'siriga sekin javob berishi mumkin.

Tezlikni rivojlantirishni asosiy vositasi tezlik xarakteridagi mashq hisoblanib, u boshqa harakatlar bilan kompleks bajariladi, ular tez, to'satdan beriladigan signal bo'yicha (iloji boricha ko'rish) bajariladi. Bu shu narsa bilan bog'liqki, ya'ni o'yinda ko'rishga ta'sir qiluvchi ustun keladi. Mashq turli-tuman bo'lishi mumkin, har xil mushak guruhlarini o'z ichiga qamrab olishi shart, shug'ullanuvchilarning kordinatsion qobiliyatlarini oshirishga yordam beradi.

Tezlikni rivojlantirish uchun beriladigan mashqni har bir mashg'ulotni boshida muntazam ravishda beriladi.

Chidamlilik – bu kishini qobiliyati harakatini aniqligini va tezligini pasaytirmasdan, uzoq vaqt davomida charchashni engib o'tishiga aytiladi. U katta tezlikda nerv sistemasini qo'zg'atishga, organizm faoliyatini energiya bilan ta'minlashga o'yin malakalarini egallash darajasini bardoshligiga bog'liq bo'ladi.

Umumiy chidamlilikni umumiy rivojlantiruvchi xarakteridagi uzoq davom etadigan bir tekisda yugurish, shuningdek uzoq davom etadigan bir me'yorda ishlashni ortib borishi sport turlari bilan shug'ullanishni tarbiyalaydi. Maxsus chidamlilik o'yin usullarini texnikasini, qisqartirilgan maydonda o'quv mashq o'yinini o'tkazish, o'yinni o'tkazishga vaqtni oshirish, topshiriqlar o'rtasidagi tanaffusda dam olish vaqtini qisqartirishni uzoq vaqt davomida bajarishda erishiladi va h.k.

Koordinatsion chidamlilik charchashgacha ikki yoki ko'proq o'yinchilar bilan o'yinni o'zaro harakati tuzilishi bo'yicha murakkab bo'lgan muntazam ravishda mashqlar yordamida shug'ullanishi bilan rivojlantiriladi.

Bolalar bilan ishlashda shuni esda saqlash kerakki, ularga xos bo'lgan o'zlarining qobiliyatini oshirib yuborishadi, shuning uchun mashqni tanlashda va yuklamani taqsimlashda ehtiyotlik bilan ish tutish lozim, bunda tibbiy-pedagogik nazoratdan keng foydalanish kerak. Charchash orasida o'yin vazifasini bajarish shug'ullanuvchilarning emotsional kuchi yoqimsiz natijalarga olib kelishi mumkin.

Egiluvchanlik yoki harakatchanlik – bu qobiliyat katta amplituda bilan harakatlanishga aytiladi. U bo'g'inni va mushakni elastikligidan, bo'g'inlarni tuzilishiga bog'liq bo'ladi. Harakatchanlik mushak haroratini oshib borishida ortadi, ya'ni ularni ishida, emotsional qo'zg'alishida bo'ladi. Egiluvchanlikni aniqlashni me'yori maksimal amplitudaga xizmat qiladi, u bilan harakatni bajarish mumkin. Egiluvchanlik shakllarini faol va sustligi bilan farqlanadi.

Bo'g'inda harakatchanlikni etarli bo'lmasligi, shikastlanishning sababi, malakani sekin egallashni sababi bo'lib xizmat qiladi. Egiluvchanlikni tarbiyalashda bo'g'inlarga muntazam ravishda ta'sir qilishda faol va sust uslublardan foydalaniladi. Bo'g'in harakatchanligi uchun beriladigan mashq barcha yoshdagi kishilar uchun mumkin bo'lgan, biroq ayniqsa egiluvchanlikni yuqori me'yorda rivojlanishini 7-10 yoshli bolalarda kuzatiladi. Faol egiluvchanlik qizlarda 11-13 yoshda, o'g'il bolalarda 13-15 yoshda maksimal o'lchashga etadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslubiy tavsiyalarga amal qilinadi:

- kuniga 2-3 marta muntazam ravishda shug'ullanish;
- organizmni yaxshilab qizdirilganidan keyin mashqni bajarish;
- 5-6 soniya davomida statik holatda ushlab turish, mashqni 8-10 marta uncha katta bo'lmagan qismda takrorlash;
- pay va bo'g'inlarni ishlash vaqtida chiqishda og'riq paydo bo'lganda mashq to'xtatiladi. Qattiq charchaganda egiluvchanlik mashqlarini qo'llash tavsiya qilinmaydi.
- mashq harakat amplitudasini asta-sekin oshirib borish bilan bajariladi;
- o'rganilayotgan o'yinni texnikasi bo'yicha mashqda diqqatni bo'g'inni harakatchanlikni oshirishni keyinchalik bo'shashtirishga qaratilishi kerak (voleybol to'pini yuqoridan uzatishni bajarishda va b.k.).

Jismoniy sifatni tarbiyalashda organizimga umumiy va biror joyiga ta'sir qiluvchi o'zaro aloqadorligida erishiladi. Egiluvchanlikni rivojlanishi alohida guruh mushaklarini oshirish yoki paylarni haddan tashqari cho'zilishi hisobiga qaddi - qomatining buzilishliga olib kelmasligi kerak. Bolalar bilan shug'ullanishda shuni eslab qolish kerakki, chunki biz o'sib kelayotgan bolalar organizmi bilan ishlaymiz, shuning uchun unga katta jismoniy va psixologik yuklama ta'sir qiladi. Agarda o'sib kelayotgan - organizm anatomik-fiziologik tomondan o'ziga xosligini hisobiga olinmasa, unda yuqori sport natijalariga erishishga mo'ljallash juda qiyin bo'ladi. Ilmiy xodimlar va amaliyotchilar yosh sportchilarning mashg'ulotiga quyidagi tavsiyanomani ishlab chiqishga harakat qiladilar:

1. Kattalar bilan ishlashdan ko'ra mashg'ulot jarayonida o'rgatishni solishtirma og'irligi katta bo'lishi shart.
2. Optimal yuklama (ushbu yosh, jins uchun va tayyorgarlik darajasi) ni oshirishda qat'iy ketma-ketlikka rioya qilish zarur.
3. Qisqa vaqt ichida yuqori sport ko'rsatkichlariga erishish uchun tayyorgarlikni jadallashtirish yoki tezlashtirishga yo'l qo'ymaslik kerak.
4. Jismoniy va psixologik zo'riqishni kamaytirish uchun bolalar musobaqalarda qarshi kurashishda sharoit yoki sharti engillashtiriladi. Sport o'yinlarida har xil yoshdagilar uchun musobaqani ma'lum vaqtgacha davom etishi o'rnatiladi, ular o'zaro uchrashuvi uchun faqat ma'lum yoshdagilar o'zaro uchrashadilar, bolalar uchun engil to'plardan, to'ring balandligi pasaytirilgan holda foydalaniladi.

Voleybolchining taktik-texnik mahoratini qurish uchun poydevor vazifasini o'tab berishida asqotadigan sportchining har tomonlama mukammal jismoniy tayyorgarlikka egaligi asosan ta'limning boshlang'ich bosqichida nisbatan muhim ahamiyat kasb etadi.

Biroq yuqori malakali voleybolchilarni har tomonlama jismonan tayyorlashga barcha bosqichlardagi mashgʻulotlar umumiy vaqt hajmining 10 dan 15% gacha boʻlgan ulushini tashkil qiladi.

Har tomonlama mukammal jismoniy tayyorgarlikka egalik sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlikka erishishlarini osonlashtiradi. Shuni ham unutmaslik kerakki, haddan tashqari jismoniy sifatlarning, masalan, muayyan mushaklarning haddan ortiq kuchliligi voleybolchilarni maxsus tayyorlash jarayoni va uning oʻziga xos jismoniy-texnik jihatlariga halaqit qilishi mumkin.

Voleybolchi-sportchilar uchun barcha texnik usullarni amalga oshirish, ayniqsa hujum zarbalarini bajarishda asqotadigan qoʻl, elka, qorin, koʻkrak mushaklari kuchini oshirish uchun zarur boʻlgan mavjud kuch-tezlik singari sifatlarni rivojlantirish talab etiladi. Nisbatan yuqori sakrash uchun esa quyi boʻgʻinlarda joylashgan mushaklarga kuch beradigan, ularning faoliyatini yaxshilashga doir mashqlarni bajarish tavsiya etiladi.

Elka va qoʻl muskullarini rivojlantirish hamda maxsus harakatlanishga kuch va tezlik qoʻshishga xizmat qiladigan mashqlar.

1-mashq. Tennis koptogi, tosh va granatalarni uloqtirish.

2-mashq. Nayza uloqtirish.

3-mashq. Turgan joyda toʻldirma toʻpni yuqoriga uloqtirish.

4-mashq. Tennis koptogini sakragan holda uloqtirish.

5-mashq. Tennis koptogini sakragan holda setka osha uloqtirish.

6-mashq. Stol tennisi raketkasini qoʻllarga bogʻlash orqali sharikni pastdan uzatish va qabul qilish.

7-mashq. Mashgʻulot devoriga qarata voleybol koptogidan zarba berish (78-rasm).

8-mashq. Havoga uzatib berilgan koptokka sakragan holda zarba berish (79-rasm).

9-mashq. Havoga oʻzi uzatgan koptokka sakragan holda zarba berish (80-rasm).



Рис. 78



Рис. 79

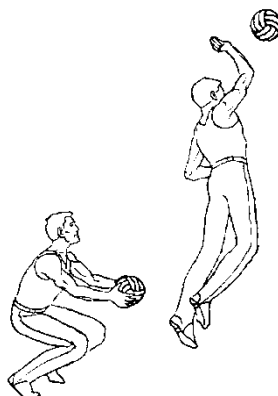


Рис. 80

Yuqoriga sakrash, mushak faoliyatini yaxshilashga qaratilgan, sportchilarni umumiy hamda maxsus rivojlantirishga yo'naltirilgan kuch-tezlik mashqlaridan ayrim namunalar quyida keltirilgan

Maxsus ta'sir kuchiga ega bo'lgan sportchilarda kuch-tezlik hamda chidamlilikni tarbiyalashga yo'naltirilgan mashqlar.

1-mashq. Turgan joyda sakrash.

2-mashq. Oldinga harakatlangan holda sakrash.

3-mashq. Turgan joyda bir oyoqda sakrash.

4-mashq. Bir oyoqda oldinga harakatlangan holda sakrash.

5-mashq. Ikki oyoqqa tayangan holda to'ldirilgan to'plardan sakrab o'tish.

6-mashq. Shu harakatni bir oyoq yordamida bajarish.

7-mashq. Joyida turgan holda basketbol shiti yoki korzinasiga qo'lni tekkizgan holda ko'p marotaba sakrash.

8-mashq. Joyida turgan holda turli balandliklarga osib qo'yilgan to'plarga qo'lni tekkizgan holda ko'p marotaba sakrash (81-rasm).

Maxsus ta'sir kuchiga ega bo'lgan sportchilarda hujum zarbasini amalga oshirish bilan bog'liq kuch-tezlik hamda chidamlilikni tarbiyalashga yo'naltirilgan mashqlar.

1-mashq. Joyida turgan holda osib qo'yilgan to'pga sakrab zarba berish (2-rasm).

2-mashq. Yugurib kelgan holda osib qo'yilgan to'pga zarba berish (83-rasm).

3-mashq. Raqib maydoni tomonidan sherigining setka ustiga uzatib berilgan to'piga (ko'p marotaba) zarbani amalga oshirish.

4-mashq. Turgan joyidan seriyali (har bir o'yinchi 8-12martadan) hujum zarbalarini bajarish, to'pni sherigi uzatib turadi.

5-mashq. Yugurib kelgan holda seriyali(har bir o'yinchi 8-10 martadan) hujum zarbalarini amalga oshirish, to'pni sherigi uzatib turadi.

6-mashq. Qisqa masofadan hamda to'g'ridan amalga oshirilgan uzatmalar asosida hujum zarbasini(ko'p marotaba) amalga oshirish.

7-mashq. Rezinada yugurish mashqini bajarish.

8-mashq. Rezinada blokka chiqish mashqlari.

Sportchilarda maydon bo'ylab harakatlanish jarayonida tezda aks harakatni bajarish, bunda tezlik va chaqqonlik namunalarini ko'rsatish ko'nikmalarini rivojlantirish ularning o'yin vaziyatlarini ko'zlari orqali olayotgan turli signallariga javoban amalga oshiriladi.

Maxsus ta'sir kuchiga ega bo'lgan sportchilarda tez va chaqqon harakatlanishni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.

1-mashq. Turli harakatlar asosida xilma-xil tomonlarga murabbiyning ko'rsatmasi yoki xushtagi yordamida harakatlanish.

2-mashq. Juda katta tezlik bilan hujum zarbasiga xos harakatlarni to'psiz bajarish.

3-mashq. Setka bo'ylab blokka chiqish harakatini to'psiz bajarish.

4-mashq. Turli zarbalarni amalga oshirish hamda yiqilib to'pni qabul qilish harakatlarini to'psiz bajarish.

5-mashq. Juda katta tezlikda turgan joyda sakramasdan to'pga zarba berish harakatini to'psiz bajarish.

6-mashq. Aynan shu harakatlar sakrash orqali amalga oshiriladi.

7-mashq. Sportchilar doira shaklida blokka chiqish, to'pga zarba berish, yiqilish usullarini (to'psiz) harakatlangan holda bajaradilar.

8-mashq. Jamoadoshi tomonidan to'g'ridan uzatib berilgan qisqa uzatmalarga hujum zarbasini berish(to'psiz).

Maxsus ta'sir kuchiga ega bo'lgan sportchilarda muallaq tayanchsiz holatda chaqqon va aniq harakatlanishni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.

1-mashq. Sakrash asosida hujum zarbasini to'psiz amalga oshirish.

2-mashq. Aynan shu harakat maxsus ko'prik yordamida.

3-mashq. To'psiz blokka chiqish.

4-mashq. Aynan shu harakat maxsus ko'prik yordamida.

5-mashq. Osib qo'yilgan to'pga imkon darajasida ko'proq qarsak usulida zarba berish.

6-mashq. Sakrash holatida xalqani kiyish va echish.

7-mashq. Osib qo'yilgan to'pga imkon darajasida ko'proq qarsak usulida o'ng va chap qo'llar yordamida navbat bilan zarba berish.

8-mashq. Havoda 90°burilgan holda to'pga zarba berish.

9-mashq. Osib qo'yilgan to'pga o'ng va chap tomonlarini almashtirib zarba berish.

To'pni boshqarishni o'rgatishda bajariladigan maxsus mashqlar

1. Turgan joydan va harakatlanishdan so'ng yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatishni bajarish.

Texnikaning quyidagi holatlariga asosiy e'tibor qaratiladi:

- to'p yaqinlashganda – qo'lni yuqoriga ko'tarib to'g'irlanish;

- to'p uchish tezligini so'ndirish – qo'llarni tirsak bo'g'inidan va oyoqlarni tizza bo'g'inidan bir oz bukish;

- to'pni uzatish – qo'llarni va oyoqlarni to'g'irlash bilan oldinga, yuqoriga cho'zilish;

- dastlabki holatga qaytish.

2. Qo'l panjasi va barmoqlarini to'pga qo'yish holatini o'rgatish. Qo'l panjalari shunday joylashtiriladiki, bunda bosh barmoqlar bir-biriga qaragan, ko'rsatkich barmoqlar burchak bo'yicha bir-biriga yo'naltirilgan, qolgan barmoqlar esa to'pni yon-past tomonidan ushlaydi.

3. Arqonchaga osib qo'yilgan to'pni oldinga-yuqoriga uzatish. Diqqat gavda, oyoq va qo'llarning o'zaro muvofiq harakatlanishiga qaratiladi.

4. O'ziga to'p tashlab to'pni oldinga-yuqoriga uzatish.
5. Xuddi shu mashqning o'zi, faqat to'pni sherigi tashlab beradi.
6. To'pni devorga uzatish. Bu mashqdan shug'ullanuvchilar to'pni uzatishni yaxshi o'zlashtirib olganlaridan so'ng foydalaniladi.

Ikkinchi to'p uzatilishini bajarish texnikasi o'rganish metodikasi.

1-to'shiriq. To'g'ri dastlabki holatni egallashni o'rganish.

Metod va vositalar. O'yinda turish hamda dastlabki holatni egallashni tushuntirish va ko'rsatib berish.

Mashg'ulotning tayyorgarlik bosqichini amalga oshirish, talabalarning turli harakatli mashqlarni bajarishlariga erishish. Talabalarning mashqlarni bajarishlari chog'ida joriy axborot usulini qo'llagan holda ularni bajarish texnikasi va usullarini qaytadan ko'rsatib berish.

O'quv materiali.

1-mashq. Turish holatini egallagani tarzda yuqoridan to'pni uzatish uchun dastlabki holatni egallash.

2-mashq. Turish holatini egallagani tarzda yuqoridan to'pni oldinga harakatlengandan so'ng uzatish uchun dastlabki holatni egallash.

3-mashq. Turish holatini egallagani tarzda yuqoridan to'pni tomonlarga harakatlengandan keyin uzatish uchun dastlabki holatni egallash.

4-mashq. Turish holatini egallagani tarzda yuqoridan to'pni orqaga harakatlengandan so'ng uzatish uchun dastlabki holatni egallash.

5-mashq. Turish holatini egallagani tarzda yuqoridan to'pni yugurib kelib to'xtagandan keyin uzatish uchun dastlabki holatni egallash (vazifa ishora asosida bajariladi).

6-mashq. Turish holatini egallagani tarzda yuqoridan to'pni oldinga odatiy qadamlar asosida harakatlengandan so'ng uzatish uchun dastlabki holatni egallash.

7-mashq. 1 yoki 2-zonalardan setkaga tomon harakatlengandan so'ng dastlabki holatni egallash.

Metodik ko'rsatmalar. 1-7-mashqlarni mashg'ulotlarning tayyorgarlikbosqichiga kiritish maqsadga muvofiq; mashqlarni bajarish jarayonida

talabalarning turish holatini egallash dinamikasiga, uning to'g'ri (erkin va engil) bajarilishiga, o'yinchilarning maydon bo'ylab siljishlariga qattiq ahamiyat berish lozim. Asosiy e'tiborni to'pni uzatish paytidagi gavda, qo'l, oyoqlar holatiga qaratish zarur. (Tana, qo'l, oyoq, barmoq va 'anja hamda bo'g'imlarning dastlabki holati «O'yin texnikasi» bo'limida o'z aksini to'gan)

2-to'shriq. Talabalarni o'z qo'llarini ular tomon uchib kelayotgan to'pga nisbatan qarshi harakatlantirish usullarini, barmoq va bo'g'inlarni to'pga tegish hamda unga boshqa yo'nalish berish paytida to'g'ri joylashtirish texnikasini, shuningdek, tana, oyoqlarning mazkur holatlardagi harakatlarini reja asosida boshqarishni o'rgatish.

Metod va vositalar. Yuqoridan bajariladigan to'p uzatilishini to'liq tushuntirish va ko'rsatish. To'pga nisbatan 'anja va bo'g'imlarning joylashish holatini ko'rsatish.

To'pning amortizatsiyasi va uchishi bilan bog'liq harakat mexanizmini tushuntirish. Talabalarning mashqlarni engillashtirilgan sharoitlarda bajarishlari. Yuqoridan sherigiga uzatiladigan to'pni amalga oshirish payti bilan bog'liq joriy axborotlarni amalda qo'llash texnikasini ko'rsatish va tushuntirib berish.

O'quv materiallari.

1-mashq. Dastlabki holatda turgan voleybolchi qo'lga sherigi aniq tashlab beradi. To'pni qabul qilib olgan o'yinchi holatni takrorlash maqsadida to'pni yuqori uzatma bilan yana sherigiga qaytaradi. (Ular orasidagi masofa 4 metrdan oshmasligi lozim)

2-mashq. Doira markazida, yoki ro'parasida turgan o'yinchiga yuqoriga uzatiladigan to'pni bajarish texnikasi (joyida turgan holda)ni takrorlash.

3-mashq. Devor yordamida yuqoriga uzatiladigan to'pni bajarish texnikasini bajarish (devordan 2-2,5 metr masofada).

4-mashq. Yuqoriga uzatiladigan to'pni "yiqilgan holda" qabul qilish texnikasini bajarish (84-rasm).

5-mashq. To'pni yuqoriga uzatib berish bilan bog'liq usul va texnikalarni juft bo'lib bajarish(mashg'ulot zallari maydoni kichik joylar uchun).

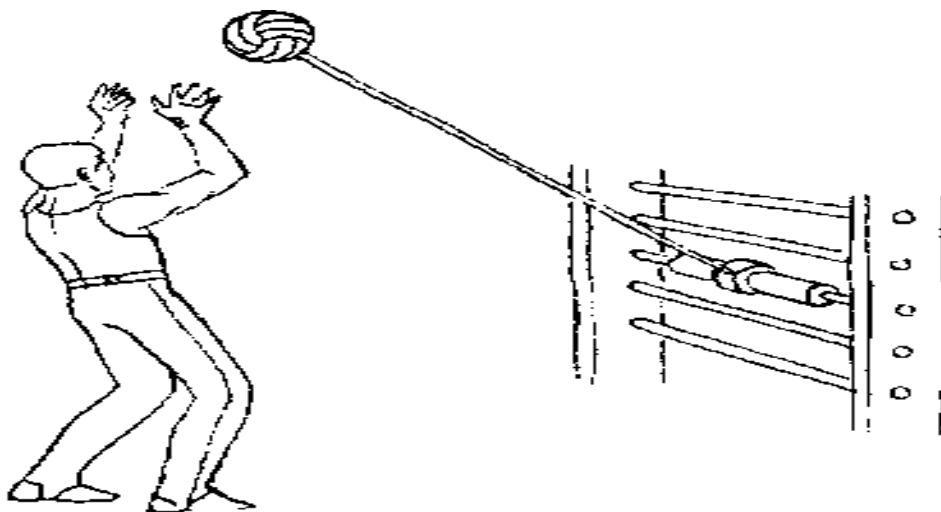
6-mashq. Yuqoriga uzatib beriladigan to'plarni maqsad, nishonga qarab yo'naltirish (devorga chizilgan nishonga).

7-mashq. Yuqoriga uzatib beriladigan to'plarni yaqin hamda uzoq masofalardagi sheriklariga oshirib berish texnikasini bajarish.

8-mashq. Murabbiy markazda turgan holda talabalar doira shaklini egallaydi, murabbiy shu holatdan istalgan talabaga yuqoridan to'pni oshirib berish uchun kutilmagan vaziyatlarda to'plarni yo'llaydi.

Metodik ko'rsatmalar.

Keltirib o'tilgan barcha yuqoriga to'pni uzatib berish bilan bog'liq mashqlarni talabalar oldindan dastlabki holatni egallagan tarzda bajarishlari maqsadga muvofiq, shundagina ularda asosiy harakatlarni bajarish ko'nikmalari muqimlashadi. Mashg'ulotlarda imkon qadar talabalarga to'pni to'g'ri va aniq etkazib berilishi ularning maydon bo'ylab ortiqcha va keraksiz harakatlanishlarining oldini oladi.



Р и с. 84

Shuningdek, mashg'ulotlar paytida talabalarning qo'l, bo'g'im, barmoq va panjalarning dastlabki holat, to'pga tegish, unga o'ziga xos yo'nalish berish paytidagi to'g'ri joylashish holatiga katta e'tibor qaratish lozim.

3-to'shiriq. Talabalarni maydon bo'ylab turli harakatlanishlarni amalga oshirgandan keyin yuqoridan to'pni uzatib berish texnikasiga o'rgatish.

Metod va vositalar. Turli usullar asosida maydon bo‘ylab harakatlengandan keyin yuqoridan to‘p uzatish texnikasini tushuntirish va ko‘rsatish. Talabalar tomonidan mashg‘ulotlarning tayyorgarlik bosqichida to‘psiz holda turli mashq elementlarini imitatsiya qilish hamda mashg‘ulotlarning asosiy qismida maxsus mashqlarni bajarishlari.

O‘zlashtirish texnikasi bo‘yicha olinadigan mashqlar

1. Juftliklar mashqi. Sheriklar orasidagi masofa 3 m bo‘lib, to‘p o‘rtacha balandlikda uzatiladi.

2. O‘z ustiga to‘p uzatish – sherigiga uzatish. O‘z ustiga to‘p uzatish balandligi 1–1,5 m.

3. To‘r ustidan sherigiga to‘p uzatish. Masofa 2–3 m.

4. To‘pni turli masofalardan, turli traektoriyalarda va yo‘nalishini o‘zgartirib uzatishlar.

5. Kuzatish bilan uyg‘unlikda to‘p uzatish; joyini o‘zgartirib turuvchi sherigiga; sherigining harakatlariga javoban to‘p uzatish: o‘tirib olganda – o‘z ustiga; o‘ng qo‘lini yoniga harakatlantirganda – o‘ng tomonga to‘p uzatish; qo‘llarini yuqoriga harakatlantirganda – yuqori traektoriyada to‘p uzatish va shu kabi.

6. Bosh orqasiga to‘p uzatish. Uch o‘yinchi ketma-ket qatorda turadilar. Shug‘ullanuvchilar oralig‘i - 2–3 m. Chekkadagi o‘yinchi to‘pni o‘rtadagi o‘yinchiga, u esa o‘z navbatida keyingi o‘yinchiga to‘pni bosh orqasidan oshiradilar. O‘rtadagi o‘yinchi bilan ma’lum vaqtdan so‘ng joy almashtiriladi.

7. Juftlikda bosh orqasidan to‘p uzatish. O‘z ustida to‘p uzatishdan so‘ng shug‘ullanuvchi 180° ga buriladi va to‘pni bosh orqasidan uzatadi.

8. Sakrab to‘p uzatish. Shug‘ullanuvchilar orasidagi masofa - 3 m. Xuddi shunday to‘r ustidan.

9. To‘p uzatish bilan bajariladigan turli musobaqalar.

Texnika bo‘yicha mashqlar

1. To‘p kiritish chizig‘idan to‘pni o‘yinga kiritish.

2. To‘pni uchish yo‘nalishini o‘zgartirib o‘yinga kiritish.

3. To'pning traektoriyasini o'zgartirib.
4. Uzaytirilgan va qisqartirilgan oraliqlar bo'yicha.
5. Murabbiyning topshirig'i bo'yicha belgilangan zonalarga to'p kiritish.
6. Turli usullarni navbatlashtirib to'p kiritish.
7. O'yinning boshqa texnik usullarini (to'siq, to'p uzatish va hokazo) bajargandan so'ng. Turli variantlarda qo'llash.
8. To'p kiritish bo'yicha turli variantlarda musobaqa o'tkazish.

Texnika bo'yicha mashqlar

1. 3-zonadan uzatilgan to'pga 4-zonadan yo'nalish bo'yicha hujum zarbasini berish.
2. 3-zonadan uzatilgan to'pga 2-zonadan zarba berish. To'pning uzatilish traektoriyasi 3 m gacha pasaytiriladi, yugurib kelish masofasi qisqartiriladi.
3. 4,3,2-zonalardan har xil traektoriyalar bo'yicha uzatilgan to'plarga zarba berish.
4. 4,3,2-zonalardan yo'nalishni o'zgartirib hujum zarbalarini berish.
5. Yakkalik to'siqqa qarshi hujum zarbasini amalga oshirish.
6. To'rdan uzoqroq uzatilgan to'plarga zarba berish.
7. Murabbiy topshirig'iga muvofiq ko'rsatilgan zonalarga hujum zarbasini berish.
8. Hujum zarbalarini o'zlashtirish darajasiga qarab turli variantlardagi mashqlar to'siq qo'yish bilan bajariladi.

Barcha mashqlar o'z yo'nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashq qilishning maxsus tayyorgarlikning asosiy qismlarini tashkil etadi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, yakdillik har bir tayyorgarlik turida o'zining etakchi omillari borki, ular yordamida ko'zlangan maqsadga erishiladi. Demak yosh voleybolchilarda jismoniy sifatlarni harakatli o'yinlar orqali rivojlantirishda harakat (o'yin) malakalari belgilangan bosqichlarda, ma'lum uslublar va vositalar yordamida o'zlashtiriladi, mukammallashtiriladi, takomillashtiriladi. Mazkur jarayonlar pedagogik, biopsixologik va biomexanik

qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi. Shuni ham e'tirof etib o'tish joizki, harakat texnikasini o'zlashtirish muddati bolani oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga, hamda ruhiy holatiga ham bog'liqdir.

Texnik tayyorgarlik - bu jarayon turli tuman o'yin usullarida texnikani egallash maqsadida, ularni maxsus, musobaqa sharoitida mustahkamlashga yo'naltirilgan. Bu erda shug'illanuvchilar o'yin usullarini va ularni har xil qo'shib bajarishni barcha uslublari bilan bajarishni egallaydilar, ularni aniq o'yin vaziyatida yoki holatida ijodiy qo'llashga o'rganadilar. Texnik tayyorgarlikni yuqori darajasiga faqatgina uzoq vaqt davomida maqsadga yo'naltirib muntazam ravishda shug'illanish natijasida erishish mumkin. Qachonki yurak mushaklarini kuchi va yurakni urish hajmi oshganda, suyak, mushak apparati yuqori rivojlanishiga nisbatan etib borganda, qo'l panjasi zarur bo'lgan chidamliligi, egiluvchanligini egallaydi markaziy va periferik ko'rish shakllana boshlanish davri 10-11 yoshdan boshlashni tavsiya qiladi. Demak bu degani, ya'ni ko'proq yoshni o'tkazib shug'ullanganda istalgan yoki xoxlagan natijaga erisha olmaslik mumkin. Sport o'yinlari amaliyoti anchagina misollarni biladiki, qachonki sportchilar balog'at yoshida shug'illanishni boshlaganlarida, yuqori natijalarga erishganlar. O'yin usulini bajarishni sifatini oshirish vazifasi har bir mashg'ulotda qo'yiladi. Faqatgina texnikasini takomillashtirishda taktik vazifalar muvaffaqiyatli hal etish uchun qulay sharoit yaratadi va o'yinda harakatni samaradorligiga erishishda ko'proq barcha uchrashuv davomida ko'proq kuchni tejamkorlik bilan sarflanadi, texnikadan to'g'ri foydalanish o'yinchiga shunday imkoniyatni beradiki, hattoki ayrim hollarda jismoniy ma'lumotga ega bo'lmaganlar yuqori sport natijalariga erishadilar. Har tomonlama texnik tayyorgarlik texnik harakatni amalga oshirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. O'yinchilarni qanchaki texnikasi yuqori bo'lsa, ular shuncha taktik vazifani muvoffaqiyatli hal etishlari mumkin shuncha to'liq komandani taktik mahorati yuqori bo'ladi.

Taktik tayyorgarlik - bu o'yinni boshqarish usullari tuzilishini shakllantirish jarayonidir. Sportchi texnika egallash jarayonida o'yinni boshqarish uchun vositasiga ega bo'ladi, taktik tayyorgarlik jarayonida esa – o'yin vaziyatida doimo

o'zgarib turuvchi barcha texnik vositalarini egallashni bilish. Taktik tayyorgarlik yakkama yakka guruhli, va komanda bo'lib harakat qilishni, o'yin vaziyatini tahlil qilishni va to'g'ri qabul qilishni bilish hamda texnik harakatni tanlash uchun tezda qaror qabul qilish sheriklari bilan o'zaro harakat qilish shaklini ko'ra bilishni nazarda tutadi.

Psixologik tayyorgarlik – bu pedagogik jarayon bo'lib sportchini axloqiy-irodaviy sifatini etuk shaxs sifatida tarbiyalashga yo'naltirilgan jismoniy sifatini rivojlanishi va irodaviy xususiyati xarakterini tarbiyalash o'zaro bog'liqdir. Iroda xuddi mushakday faqatgina obektiv va sub'ektiv qiyinchiliklarni engib o'tish natijasida harakat faoliyatini namoyon qilish jarayonida rivojlanadi. Bu qiyinchiliklar murakkab texnik o'yin usullarini zaruriyatdan egallash charchashni engib o'tish, o'zini tuta bilish emotsional holatini boshqarish, murakkab sport yakka kurashishi qiyin sharoitida yuqori ish qobiliyatini saqlashdan iboratdir. Shunday qilib jismoniy yuklama iroda chiziqlarini o'zicha xosligini shakllantirish vositasi hisoblanadi. Irodaviy sifatning o'ziga hosligi shundaki, ular faoliyat ko'rinishida namoyon bo'lib, ularni rivojlanishdan kelib chiqadi shu erda sharoitni yaratish zarurki, bunda xarakterini kuchli tomonlari rivojlanadi va mustahkamlanadi, u erda dadillik bir qarorga kelishlik, jasurlik, o'zini tuta bilishlik namoyon qilish zarur.

Shuni yodda tutish kerakki, bolalarga ta'sir ko'rsatish ostida emotsional qo'zg'alishni tez-tez o'zlarini yomon nazorat qiladi, ayrim vaqtda o'ylamasdan hal etish ko'pincha bu o'yin tayyorgarligini va texnikasini etarli bo'lmasligi natijasida bo'ladi. O'z-o'zini nazorat qilish va tezda fikrlash, tajriba oshirilgan yuklamani bajarish jarayonida amalda orttirilgan bilim bilan o'tadi. Psixologik tayyorgarlik jarayoni umumiy tayyorgarlikka (asoslovchi tarbiya, muntazam ravishda shug'ullanishga undashga, harakat malakalarini takomillashtirishga, qiyinchiliklarni engib o'tishga) va musobaqalarga tayyorlash, qachonki bir necha musobaqalarda yoki ushbu musobaqada qarshi kurashishga eng yuqori psixologik tayyorgarlikni yaratish bo'yicha ish o'tkaziladi.

Axloqiy va irodaviy sifatni tarbiyalash bu mafkuraga qat'iy ishonch, jamoatchilik, vatanparvarlik va irodaviy sifatni shakllantirish bir butun jarayonidir: jasorat, jur'atlilik, tirishqoqlik, o'zini puxta bilish.

Bolalar bilan ishlashda qiyinchiliklarni engib o'tishda ongli munosabatda bo'lish asosida ularni muntazam mashg'ulotlarga qatnashtirish juda muhim. Aniq misollarga asoslangan har kunlik tushuntirish ishlari esa, yaxshi natijalarga olib kelishi mumkin. Bola uchun irodani rivojlantirishni eng yaxshi vositasi, qiyinchiliklarni engib o'tish bo'yicha, charchashga qarshi kurashish mashqi xizmat qiladi, shuningdek o'quv o'yinlari va musobaqalar, xarakterning qat'iyligi, jur'atlilik, tirishqoqligi va qat'iy turishida zaruriyat tug'ilganda namoyo

Bolalardagi jasorat va jur'atlilik tez-tez emotsional momentlarni asoslaydi va logik dalil-isbot kuchini namoyon qilmaydi, balki bolani sezgi tezligini qamrab oluvchi kuchidir. Hattoki ayrim vaqtda o'yin usullarini u o'yin mashg'ulotda, musobaqada, bajarishga qo'rqadi, o'yinni emotsional holatida ta'sir qilishi ostida ko'proq muvaffaqiyatli bajaradi. Shuning uchun o'qituvchi yosh sportchilarni tayyorlashda, o'yin harakatini tahlil qilishda ma'lum momentni va sezgirlik namoyon qilishi kerak, o'yinda qatnashishda ishonch ko'rsata bilish kerak.

Psixologik tayyorgarlikni ahamiyati quyidagi uslublar bilan amalga oshiriladi:

- qiyinchiliklarni engib o'tish bo'yicha mashq uslubi;
- zarur bo'lgan psixologik holatda sportchilarni to'g'rilash maqsadida mashqni to'g'rilash uslubi;
- ideomotor mashqini, kelgusi harakat faoliyatini aniqlashtirish va fikran o'ziga qabul qilish, qayta ishlab chiqishga imkon beradigan usul;
- bo'lajak faoliyatga tayyorlash yosh sozlash va mashq yordamida zo'riqishni pasaytirishga imkon beradigan mashg'ulotni psixo boshqarish uslubi;

Talabalar bilan ishlashda irodaviy sifatni tarbiyalash bo'yicha asosiy tavsiyalar:

A) irodaviy zo'r berishni namoyon qilish bo'yicha vazifani tushunarli, aniq qo'yish shart, shug'ullanuvchilarni yosh imkoniyatlariga har doim mos kelishi kerak.

B) topshirilgan vazifalarini o'z vatida aniq bajarishga erishish;

V) mashg'ulotda jismoniy yuklamani bajarishga faol munosabatni shakllantirish, musobaqada berilgan ko'rsatmani o'z vaqtida bajarishga erishish;

G) dam olish va mehnat rejimiga rioya qilishga jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligidagi o'zini kamchiliklarini bartaraf qilish ustida ishlashga shug'ullanuvchilarni majbur etish;

D) o'yinda mo'ljallangan ko'rsatmani tayyorlashda belgilangan rejalarni amalga oshirishda shug'ullanuvchilarda o'zlarining kuchlarida ishonch hosil qilishni yaratish yoki shakllantirish.

Talaba yoki oquvchilar bilan albatta o'tkazilgan o'yin natijalarini muhokama qilish kerak. Uni dam olishida yoki ertasi kuni barcha ruhiy kechinmalarga ishonib, shug'ullanuvchilar o'zlarini xatti-harakatlarini baholay olish, kamchiliklarni tan olish imkon bo'lganda o'tkazish tavsiya etiladi. Muhokamada albatta barcha sportchilar qatnashishlari zarur. Muhokama vaqtida yo'q bo'lganlar nomiga umuman kamchiliklar aytish tavsiya etilmaydi. Muhokama vaqtida o'qituvchi juda ehtiyotkorlik bilan har bir holatni, o'yinchisi shaxsiga tegmasdan tahlil etilsa, kelgusida ushbu o'yinchilarni irodasi, psixologik holati mustahkamlanadi.

Nazariy tayyorgarlik – bu o'yin texnika va taktikasini, gigiyena, fiziologiya o'z-o'zini nazorat qilish mashg'ulotlarni tuzilishi qonuniyatlari asosidagi bilimni egallash jarayonidir. Bu bilimlar ijodiy fikrlash asosi bo'lib, ular sportchiga sport o'yinlarida tanlagan yo'lidan o'zini yaxshi tomonlarini ochishga yordam beradi. Nazariy tayyorgarlik sportchiga o'zi tomonidan rejalashtirilgan mashg'ulot jarayonida qatnashishga ishonch beradi, o'zini tayyorgarligini va musobaqalarda chiqishi natijalarini murabbiy bilan birga malakali tahlil qilish, bunday

tayyorgarlik uchun ma'ruza, suhbat, kinolavhalarni o'rganish, o'tkazilgan o'yinni ko'rish, texnika va taktika bo'yicha nazariy mashg'ulotni muhokama va tahlil etish.

Jismoniy tayyorgarlikka egalik zamonaviy atletik voleybolda o'yinchining taktik-texnik qobiliyatlarini namoyon etishning muhim asosi va sharti hisoblanadi.

Aksariyat hollarda 2-2,5 soat davom etadigan o'yinlar sportchilardan juda katta jismoniy va taktik tayyorgarlikka, yuqori funktsional imkoniyatlarga ega bo'lishni talab qiladi. Bundan tashqari, voleybolda mavjud hujum zarbasi, blokka chiqish, tez harakatlanish va zarur qarorlar qabul qilish, akrobatik elementlarni bajarish, sakrash, singari texnik usullarni bajarish uchun sportchi juda yuqori jismoniy sifatlarni o'zida shakllantirgan bo'lishi kerak bo'ladi. Masalan, sportchining 70-80 sm balandlikka sakrashi uchun oyoq bo'g'imlari etarli darajada egilish kuchiga ega bo'lishi lozim. Bir o'yinning o'zida sakrash yuqoriga bilan bog'liq harakatlarni qayta-qayta amalga oshirish o'yinchidan sakrash elementlari texnikasiga doir maxsus tayyorgarlik va irodani talab qiladi, shuningdek, hujum zarbasini ko'ngildagidek bajarish qo'l, elka, ko'krak, qorin va tananing boshqa mushaklarining etarli darajada rivojlanganligini taqozo etadi.

Maydon bo'ylab harakatlanish, umbaloq oshish kabi tezlik va chaqqonlikni talab qiladigan harakatlarni o'yinchilar o'zlarida mavjud yuksak jismoniy sifatlarsiz amalga oshira olmaydilar.

Yuqorida muallaq turgan holda tayanchsiz hujum zarbalrini amalga oshirishda tayanch-harakat apparatlari holatini boshqarish, blokka chiqqan paytdagi raqib bilan bo'lib o'tadigan yakkakurashlar, to'pni qabul qilish uchun bajarilgan turli akrobatik harakatlar voleybolchilardan o'z tanasini to'g'ri, maqsadli boshqarish, epchil va chaqqon bo'lish ko'nikma va malakalarini mukammal egallashni shart qilib qo'yadi.

Bundan tashqari, voleyboldagi barcha texnik usullarni qo'llash, to'pni his qilish, vaziyatni to'g'ri baholash, vaqtni chamalay olish bilan bog'liq harakatlar o'yinchining baquvvat mushaklari kuchini differentsiyallay olish ko'nikmasi, unda ko'rish va his qilish qobiliyatlari rivojlangan bo'lishini talab qiladi.

5.3. Voleybol sport musobaqalariga tayyorgarlik

Voleybol sport musobaqasi - bu bolaning voleybol sport faoliyatiga yuqori darajadagi moyilligini (iqtidorliligini) aniqlashga imkon beradigan chora-tadbirlar majmui.

Voleybol sport musobaqasi - bu uzoq muddatli voleybol mashg'ulotlarining barcha bosqichlarida uning shaxsini baholashning keng qamrovli metodikasi taqdim etilgandagina samarali bo'lishi mumkin bo'lgan uzoq, ko'p bosqichli jarayon bo'lib, u turli tadqiqot usullaridan (pedagogik, biomedikal, psixologik) foydalanishni o'z ichiga oladi, sotsiologik va boshqalar) .

Musobaqa mashqlari voleybolga xos bo'lgan xususiy mashqlardir. Bunda texnik usullar va taktik harakatlar musobaqa sharoitidagi o'yin holatlariga mos holda bajariladi.

Musobaqalarning ahamiyati. Sport musobaqalari sportchilarning malakalarini oshirishda katta ahamiyatga ega. Ular jismoniy, texnik, taktik, ruhiy, funktsional tayyorgarliklarni aniqlashga va takomillashtirishga yordam beradi hamda qilinayotgan mehnatni natijasini ko'rsatadi.

To'g'ri va yaxshi tashkil qilingan musobaqalar katta tarbiyaviy ahamiyatga ega, chunki musobaqalar faqat jismoniy sifatlargagina (kuchlilik, chidamlilik, tezkorlik va egiluvchanlik) emas, balki ruhiy-psixologik sifatlarga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Musobaqa davrida sportchilarning tashkilotchilik, o'zini tuta bilishlik, jamoa maqsadini o'z maqsadidan yuqori qo'ya olishlik kabi yana bir qancha sifatlari ham takomillashadi.

Musobaqalarda qatnashuvchilar avvalambor, tajriba almashadilar, trenerlar esa yangi trenirovka usullarini sinovdan o'tkazish imkoniyatiga ega bo'ladilar. Shuningdek, sport musobaqalari sport turlarini targ'ib qilishning eng yaxshi va hammabop shakllaridan hisoblanadi.

Mamlakatimizda musobaqalar o'tkazilishi tufayligina sport o'yinlaridan basketbol, voleybol, futbol, gandbol, tennis va boshqalar ommaviylashdi. Demak, musobaqasiz sportning bo'lishi mumkin emas.

Voleybolchilarni musobaqaga tayyorlash. Voleybol bo'yicha o'tkazilgan har bir musobaqa sportchi hayotidagi muhim bosqichdir. Voleybol musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish va ishtirok etish yosh sportchilarni sotsializatsiya qilishning kuchli vositasi va o'zini tutishga turtki beradigan muhim omildir. Chunki bu o'yin jamoaviy o'yin bo'lganligi sababli aynan har bir o'yinchining xatti-xarakati butun jamoaga o'z ta'sirini otkazadi.

Sportchilarni voleybol musobaqalariga tayyorlashda shaxsiy tayyorgarlikni ham, jamoaviy tayyorgarlikni ham hisobga olish kerak, sportchilar o'rtasida yaqin hamkorlik zarur. Shaxslararo salbiy va hatto neytral munosabatlarning paydo bo'lishi, sportchining tanlagan faoliyati bilan shug'ullanishni to'xtatishiga olib kelishi mumkin.

Murabbiy tomonidan o'tkaziladigan musobaqaga psixologik tayyorgarlik uchta turni o'z ichiga oladi:

- umumiy psixologik tayyorgarlik;
- musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik;
- tanlovning boshqa ishtirokchilariga salbiy ta'sir ko'rsatishga qarshi psixologik yordam.

Sportchining psixologik tayyorgarligi murabbiy tomonidan psixologik adaptatsiya orqali amalga oshiriladi. Bu ikki usulda amalga oshiriladi:

- birinchisi, sportchiga texnik shartlarni o'rgatadigan universal amaliyot.
- ikkinchi usul - og'zaki mashg'ulotlar yordamida sportchini start oldi yoki raqobat sharoitida o'zini qulay his qilishga o'rgatish. Buning yordamida sportchi salbiy holatlarga dosh bera oladi.

Maxsus psixologik tayyorgarlik, B.V.Valikning fikriga ko'ra [Valik, 1974], sportchilarni raqobat kurashiga samarali tayyorlashga qaratilgan bo'lib, bu sportchining asosiy shaxsiy muammolarini hal qiladi. Ular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- sportchi uchun muhim bo'lgan ijtimoiy qadriyatlar;
- sportchida ruhiy "ichki yordam" ni shakllantirish;

- psixologik to'siqlarni engib o'tish, ayniqsa ma'lum bir raqib bilan musobaqalarda;

- kurashning psixologik "qolipi";

- tanlovgacha psixologik tadqiqotlar loyihasini tayyorlash.

Psixologik himoya inson barqarorligini tartibga solish tizimini qayta tiklashga, xavotir tuyg'usini kamaytirishga, unga qarshi kurashishda va aloqada bo'lishga qaratilgan. Sportchining ma'lum musobaqalarga umumiy psixologik tayyorgarligi uning finalda tugashi bilan yakunlanishini taxmin qiladi. Ushbu vaqt davri vaqti-vaqti bilan uch bosqichga bo'linishi kerak:

- 1-bosqich. Bo'lajak musobaqani e'lon qilishdan tortib, musobaqa oldidan mashg'ulotlar rejasini tuzishga qadar.

- 2-bosqich. Tanlov boshlanishidan oldin ko'rib chiqish natijalarini oling.

- 3-bosqich. Raqobat boshidan to oxirigacha »[Rolik, 1974, p. 35].

Murabbiy psixologik ta'sir sportchining intellektual sohasi va hissiy muhitiga ta'sir qilishini yodda tutishi muhimdir. Sportchining individual psixologik qobiliyatlari hisobga olinmasa, hech qanday jismoniy mashqlar, mashg'ulot usullari kerakli natijaga olib kelmaydi. Sportchi va murabbiy psixologik tayyorgarlikning individual masalalari ustida ishlaganda, ikkinchisi uchun sportchining motivatsiyasiga tayanish muhimdir; shaxsiy hokimiyatning to'liq kuchidan foydalangan holda; ruhiy salomatlik muammosini hisobga olgan holda inson xatti-harakatlarini hal qilish usullari.

Shaxsiy mashg'ulotlar, turli masalalar bo'yicha sportchilar bilan ishlash sportchilarni musobaqalarga psixologik tayyorlashning samarali usuli hisoblanadi. Undan foydalanganda sportchining shaxsiy qobiliyatini esga olish va unga individual yondashuvni izlash muhimdir.

Shaxsning psixologik tayyorgarligi uchun birinchi va juda muhim qadam bu sportchining individual psixologik xususiyatlarini tan olishdir. Ular quyidagi komponentlar bilan ifodalanadi:

- shaxsga yo'naltirilganlik: qiziqish, ishonch, vatanparvarlik, burch va hk.;

- odamlarga qarash (tashkilot, murabbiy, o'rtoqlar, raqiblar), o'z qadri-qimmatini (o'zini o'zi boshqarish), hissiyotlar - quvonch, qayg'u, tanqid, sharaf, jazo;
- psixologik rivojlanish: asab tizimining xususiyatlari, temperamenti, psixologik xususiyatlari;
- sportchida namoyon bo'ladigan hissiyotlar va sport fazilatlarini: ehtiyotkorlik, intizom, birdamlik, mehnatsevarlik, faollik, yaxshi kayfiyat, yoqtirish va yoqmasliklar, o'z pozitsiyasining namoyon bo'lishi, murabbiyga va so'zlarga bo'lgan munosabat.

Shunday qilib, musobaqa sportchi hayotidagi muhim bosqich hisoblanadi. Uning ijro etishga psixologik tayyorligi juda muhimdir. Shu bilan birga, murabbiy uchun ham shaxsiy, ham jamoaviy tayyorgarlikni hisobga olish muhimdir, sportchilar o'rtasida yaqin hamkorlik zarur. Sportchi tanlagan faoliyati bilan shug'ullanishni to'xtatishiga olib keladigan salbiy va hatto betaraf shaxslararo munosabatlarning paydo bo'lishidan saqlanib. Yaxshi shaxslararo munosabatlar sportchining psixologik tayyorgarligini oshirishga yordam beradi.

Musobaqadan oldin sportchi holati

Rejalashtirilgan natijani ko'rsatishning potentsial qobiliyati ko'plab omillar bilan belgilanadi: yil davomida mashg'ulotlar jarayonini qurish, jismoniy, texnik, taktik, axloqiy, psixologik tayyorgarlik darajasi va boshqalar. Bu murabbiy va sportchining birgalikdagi ishi.

Musobaqa faoliyatining yakuniy samaradorligiga sportchining o'zini tutishi katta ta'sir ko'rsatadi. Agar siz oddiy qoidalarini e'tiborsiz qoldirsangiz, mukammal tayyor bo'lishiga qaramay, natijani potentsial imkoniyatlaringizdan ancha zaifroq ko'rsatish mumkin. Bu erda bir nechta maslahatlar mavjud.

Musobaqadan oldingi so'nggi kunlarda odatiy turmush tarzini buzmaslik juda muhimdir. Bu, ayniqsa, kun tartibiga taalluqlidir.

Raqobat uchun odatdagi ovqatlanishni maxsus o'zgartirish mumkin emas: bu oshqozon-ichak faoliyatining buzilishiga olib keladi va natijada organizmning ishi qobiliyatini susaytiradi.

Tanlovdan oldin massajdan faqat muntazam ravishda shug'ullanadiganlar uchun foydalanish yaxshidir.

"Kuch olish" uchun musobaqa arafasida odatdagidan oldin uxlamasligingiz kerak. Bu deyarli muqarrar ravishda bedorlikda 2-3 soat yotishga olib keladi, ammo bo'lajak musobaqalar, raqiblar va boshqalar haqida o'ylash. Bunday fikrlar hayajonlanishni va shuning uchun yomon uyquni keltirib chiqaradi.

Isitish vaqtida o'z-o'zini gipnoz qilish uchun ilgari tayyorlangan tasdiqlarni (munosabatlarni) takrorlang, masalan: "Men xotirjamman. Men o'z qobiliyatlarimga ishonaman. Muvaffaqiyatga erishaman. Raqobatga tayyorman". Musobaqadan bir-ikki oy oldin o'z-o'zini gipnoz bilan shug'ullanishni boshlash yaxshidir. Keyin u psixika tomonidan tetik sifatida qabul qilinadi - bir holatdan ikkinchisiga tez o'tish.

Musobaqa kuni sportchi holati

Musobaqada siz uchun maksimal natijani ko'rsatish uchun to'ldirilishi kerak bo'lgan yoki hech bo'lmaganda boshlanishidan oldin bajarishga harakat qilish kerak bo'lgan muhim fikrlar haqida gaplashamiz.

Start Boshlanishidan oldin ovqatlaning. Boshlanishidan 1,5-2 yoki hatto 3 soat oldin ovqatlanishingiz kerak (ishlash, o'yin, jang). Bu qandaydir yormalar bo'lishi mumkin, masalan, grechka, inju arpa yoki jo'xori uni, makaron yoki kartoshka. Ushbu ovqatlar asosiy energiya manbai bo'lgan uglevodlarga boy. Agar siz ularni to'g'ri saqlasangiz, unda siz uchun raqobatda bu juda oson bo'ladi.

Yaxshi dam oling. Yaxshi uxlaganingizga ishonch hosil qiling, boshlanishidan oldin dam oling (chiqish, o'yin, jang, duel). Keraksiz imo-ishoralarni qilmang, sizga kuch kerak bo'ladi.

Raqobat qoidalariga rioya qilish uchun oldindan to'g'ri jihozlarga e'tibor bering. Uning holatini tekshiring, musobaqa arafasida kerak bo'lgan hamma narsani to'plang.

To'g'ri va o'z vaqtida isinish. Isitish uchun ishonch hosil qiling. Bu nafaqat jarohat olish xavfi bilan bog'liq. Isitishning etishmasligi sizning ishingizni yomonlashtiradi. shou boshida, siz o'z salohiyatingizni to'liq ishga solish o'rniga

isinasiz. Sovutishga vaqt topmaslik uchun isitishni boshlanishidan 10-15 daqiqa oldin tugatish yaxshiroqdir. O'z-o'zini gipnoz haqida unutmang, tasdiqlarni takrorlang.

Musobqadagi mag'lubiyatdan tajriba orttirish

Mag'lubiyat, yo'qotish, muhim muvaffaqiyatsizlik insonning asosiy tajribalaridan biridir. Tegishli tajribalarni qo'zg'atadigan vaziyatlar hayot davomida har qanday faoliyatda yuzaga keladi va shuning uchun muvaffaqiyatsizlikka munosabat shaxsning muhim xususiyatidir, ko'p holatlarda odamning xatti-harakatini belgilaydi.

Vaziyatni hissiy jihatdan boshdan kechirish kerak va insonni kuchliroq (etuk) qiladigan tajriba zarur. Agar hissiy tajribani qo'shsangiz, to'liq tajriba olishingiz mumkin. Vaziyatni oqilona baholashning o'zi bu tajribani ta'minlamaydi.

Yo'qotilgan musobaqadagi vaziyatni mustaqil ravishda boshdan kechirish uchun sportchiga 2-3 soatdan 48 soatgacha vaqt kerak, unga mag'lubiyat qayg'usini, hamma narsaning qulashini, umidsizlikni his qilish imkoniyati berilishi kerak.

Shundan so'ng, sportchi mag'lubiyat holatini ongli ravishda ishlab chiqishi maqsadga muvofiqdir.

1. Salbiy yakuniy natijaga qaramay, ushbu taqdimotda nima yaxshi bajarilganligini aniqlash kerak. Shuni anglash kerakki, barcha baholashlar nisbiydir va "hamma narsa yomon" degan baho idrokning "prizmasi" dan boshqa narsa emas. Muvaffaqiyatli, ijobiy izlang, har qanday yomon ishlashdagi lahzalar engish uchun turtki va kuch manbai beradi.

2. Keyingi qadam - bu sizning ishlashingizga yaxshiroq xalaqit beradigan 1-2 ta aniq muammolarni nomlash. Kelgusi tayyorgarlik davrida kuchlarni qo'llash nuqtalari (nimani o'zgartirish kerak), masalan, o'z ustida ishlash uchun ikkita vazifani belgilash: biri ustuvor, ikkinchisi muvaffaqiyatsizlikka uchragan taqdirda qo'shimcha. birinchi vazifa ustida ishlashda. Bir vaqtning o'zida ko'proq narsani ta'kidlashning hojati yo'q, bir vaqtning o'zida ko'plab vazifalar ustida ishlash psixologik jihatdan qiyin va ishonchning oshishiga hissa qo'shmaydi.

3. "Omadsiz" so'zini ishlatishni bekor qiling. Undan foydalanish - bu keyingi yo'qotish uchun birinchi qadam, bu odamning ongsiz ravishda vaziyatni tahlil qilishni istamasligi yoki odatlanmaganligi, muvaffaqiyatsizliklari sabablarini o'zi izlashidir. Har qanday spektaklda doim xatolar bo'ladi.

4. Paradoksal, ammo asosli qadam - mag'lubiyatga uchragan taqdirda aniq harakatlar rejasini (konstruktiv) ishlab chiqish vazifasi, "agar yana yutqazsam nima qilaman". Masalan, xatti-harakatlarimda va tayyorgarligimda nimani o'zgartirishga harakat qilaman. Noaniqlik (noma'lum qo'rquv) olib tashlanadi, bu esa muvaffaqiyatsizlikka olib kelishi mumkin bo'lgan qo'rquvni kamaytiradi va muammoni hal qilish imkoniyatiga ishonchni oshiradi.

5. O'zida xatoni psixologik qabul qilishni rivojlantirish, xato uchun xato va uni ajratish rivojlanish uchun zarurdir. Yo'l qo'yilgan xatolar qobiliyatsiz degani emas, hamma xato qiladi, bu shaxsiyat va umuman qobiliyatlar haqida hech narsa demaydi. Xatolaringizni tan olish, sportchi uchun uyaladigan narsa bo'lmasligi kerak, bu ishlash uchun sababdir va biron bir narsa borligi yaxshi. Endi, agar xatolar bo'lmasa, bu o'z vaqtida o'zingizga qiyinroq vazifani qo'ymasangiz, bu shaxsiy o'sish va rivojlanishni to'xtatish bilan tahdid qiladi. O'zingizga quyidagi savollarni berishingiz kerak. Misol: "Nimani ishlash kerak? Maqsadga erishishga nima xalaqit beradi? Xato topsam nima qilaman?"

Mag'lubiyatning samarali tajribasi, "salbiy his-tuyg'ularning umidsizlik maydonidan" chiqib ketish tajribasini olgan sportchi, ulardan qo'rqishni to'xtatadi, mag'lubiyatdan qo'rqishni to'xtatadi, bu esa aqliy va harakat erkinligini oshiradi g'alaba ehtimolini sezilarli darajada oshiradi, mag'lub bo'lishdan qo'rqib ketgan va "jonlanmagan" qo'rquv sportchini bo'g'ib qo'yadi, uni esankirat holatga keltiradi, odam vaziyatni xolis va o'z vaqtida baholashni to'xtatadi.

Xullas yo'qotishdan qo'rqqan sportchi bu qo'rquvga e'tiborini qaratadi, qanday qilib yutqazmaslik haqida o'ylaydi, ya'ni, qilinmasligi kerak bo'lgan harakatlar haqida o'ylaydi, buning natijasida u aynan shu harakatlarni amalga oshiradi.

VI BOB. VOLEYBOL SPORT TURINING AMALIY ASOSLARI AKMEOLOGIIYASI.

Hozirgi kunda zamon Sport maktablarining amaldagi dasturlarini tahlil qilish, o'quvchilarni boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga tanlash, ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida yosh voleybolchilarni bitiruv va joriy sinovlariga asosan jismoniy rivojlanganligi, jismoniy va texnik tayyorgarligi belgilarini hisobga olish asosida o'tkazilishini ko'rsatadi. Shu bilan birga voleybolning rivojlanishida yaqqol ko'zga tashlanadigan tomonlaridan biri kombinatsion o'yinning kuchayishi hisoblanadi. Bu esa sportchilarning o'yinda fikrlashlari va taktik tayyorgarliklariga bir qator qat'iy talablarni qo'yadi. Voleybol bilan shug'ullanish uchun bolalarni tanlashda boshqa ko'rsatkichlar bilan birgalikda faqatgina jismoniy rivojlanganlik, jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari yordamida aniqlash mumkin bo'lmagan o'yin faoliyatiga qobiliyatlarini rivojlantirish va namoyon etishga sabab bo'luvchi shaxsiy sifat va xususiyatlarini aniqlash alohida ahamiyatga ega.

6.1. Dars va darsdan tashqari mashg'ulotlarda akmeologik yondashuv.

Akmeologik yondashuv- mashg'ulot jarayonining shaxsiy yo'nalgan xususiyatlarini ochib beradi. Uning mohiyati shundaki, mashg'ulotda murabbiy va shug'ullanuvchining mazmuniy reallik yuzasiga o'tadi. Murabbiy va shug'ullanuvchining nafaqat fikr va munosabatlarini o'zgartirishga, balki o'zaro ta'sir sub'ektining shakllanishi va rivojlanishiga olib keladi. Bunday yondashuv nazariy va amaliy jihatni o'z-o'zini tarbiyalash, o'z-o'zini o'qitishga, ya'ni hamkorlikka, birgalikda ijod qilishga aylanishiga xizmat qiladi. Bunda mashg'ulot jarayonida asosiy qarama-qarshilik, mashg'ulotni ideal shaklga olib kelish uchun ta'lim mazmunida mavjud pedagog va bolaning real hayotiy pozitsiyasi amalga oshiriladi. Mazkur yondashuv mashg'ulotning yakuniy natijasiga erishishiga – pedagog va bolani universallashtirish (takrorlanmaslik, noyoblik) va amaliy funktsiyani bajarilishiga yo'naltiradi.

Jismoniy tayyorgarlikni yuqori darajaga chiqarishda bir necha muhim shartlarni amalga oshirish darkor.

Jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari mashg'ulotlarda voleybol sport turi vositasida jismoniy tayorgarlik **akmeologiyasini shakllantirish shartlari:**

- vaqtni to'g'ri tashkil etish;
- faol harakatlanish pozitsiyani shakllantirish;
- texnika va taktikani to'g'ri qo'llash;
- tezkor fikrlash hamda vaziyatni oldindan ko'ra bilishga o'rgatish;
- ixtisoslashtirilgan tartibli mashqlar tizimini ishlab chiqish;
- mashqlar yuqumlilikining yoshga qarab darajalarini aniq belgilash;

Akmeologik yondashuv esa uning eng yuqori darajaga chiqish yo'llarini asoslash bilan xarakterlanadi. Buning uchun:

- voleybolga mos bo'lgan harakatli o'yinlar orqali rivojlanish dinamikasi va shakllanganlik darajasi bo'yicha datlabki jismoniy sifatlarini shakllantirishga doir nazariy va amaliy ishlar jarayoni mexanizmi takomillashtiriladi;

- progressiv rivojlanishga hamda birinchi navbatda shaxsning professionalizmi va muayyan mehnat sub'ektlari faoliyatining taraqqiyotiga imkon beradigan talablar, sharoit va omillarni shakllantirish, yosh voleybolchilarning sifat ko'rinishini o'zgartirish tizimi ishlab chiqiladi;

Akmeologik yondashuv asosida voleybolchilarda jismoniy sifatlar ko'rsatkichlarini rivojlantirish, voleybol sport turini samarali o'rgatish uchun quyidagi vazifalarni amalga oshirish lozim:

-jismoniy-tarbiya darslarida yoki darsdan tashqari mashg'ulotlarida voleybol sportini o'rgatishda belgilangan mashqlar tizimining yuqori darajasini ishlab chiqish orqali jismoniy sifatlarini shakllantirish;

-yordamchi va maxsus mashqlar orqali talabalarga jismoniy mashqlar yuqumlilik darajasini oshirish va ijobiy ta'sirini aniqlash;

- o'quvchi va talabalarni jismoniy tarbiya darslarida voleybol sport turiga yo'naltirishda harakatli o'yinlarni yosh xususiyatlariga moslashtirish va samaradorligini o'rganish;

- dars jarayonida yoki darsdan tashqari mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarni voleybol sport turiga tanlash-tayyorlash va voleybol mashg'ulotiga moyilligi, chidamliligi, fikrlash doirasi va qiziqishini oshirish hamda jismoniy, aqliy sifatlarini rivojlantirib borish.

Ushbu vazifalarni amalga oshirish orqali talaba yoki o'quvchilarni Voleybol sport turi bo'yicha yuqori darajaga olib chiqish samaradorligiga erishish hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirish ko'zda tutilgan.

Akmeologik yondashuvning asosiy maqsadi - progressiv rivojlanishga hamda birinchi navbatda shaxsning professionalizmi va muayyan mehnat subyektlari faoliyatining taraqqiyotiga imkon beradigan talablar, sharoit va omillar tizimini namoyon etadi. Akmeogramma doimo individual bo'ladi, rasmiy ravishda u samarali faoliyat ko'rsatayotgan subyektning individual kesimini, uning imkoniyatlari va istiqbollarini, o'rnini qoplaydigan va aksi bo'lgan xususiyatlarini o'zida mujassam etadi.

Akmeologik yondashuv orqali biz voleybol sportini yuksak darajaga chiqarish maqsadiga muvofiq bosqichma-bosqich, dastlabki, o'rta va keyingi etukligida bo'lgan munosabatlarini yosh shug'ullanuvchilar tomonidan o'zlashtirishi (asosan professional sifatida) qonuniyatlarining mexanizmlarini aniqlab beradi. Akmeologik izchillik, ya'ni mukammallik cho'qqisiga intilish, bu — inson hayotining ajralmas xususiyati bo'lib, bu ibora orqali shaxsiy, kasbiy rivojlanish va o'z-o'zini takomillashtirishga moyillik anglatiladi. Bunday izchillik insonning

ijodiy potensialida va kasbiy mahoratida o'z ifodasini topadi. Akmeologik izchillik inson hayot-mamotining ontologik attributidir, ya'ni insonning tug'ilganidan toki umrining oxirigacha bo'lgan individual rivojlanish yo'lini qamrab oladi. Akmeologiya aynan shu jihati bilan jamiyatshunoslik va insonshunoslik fanlari bilan to'g'ridan to'g'ri bog'lanib ketadi. Akmeologiyaning ijtimoiy bilimlar bilan aloqasi uning tarixiy va madaniy ildizlarini o'rganishda alohida ahamiyat kasb etadi. Bunday ta'kid akmeologiyaning falsafa bilan o'zaro bog'liqligida yaqqol ko'zga tashlanadi. Bunday aloqa ikki yo'nalishda amalga oshadi — birinchidan bu, dunyoqarashga oid tomon bo'lsa, ikkinchidan, metodologik tomonni tashkil etadi.

Akmeologiya — tabiiy, umumjamoa va insoniy qoidalar asosida kasbiy mahoratning yuksak muvaffaqiyatga erishishi haqidagi ta'limot bo'lib, insonning etuklik bosqichida rivojlanish qonunlari va mexanizmi haqida yanada yuksakroq darajalarni egallash fenomenologiyasini tadqiq etadi. Akmeologiya mahsuldorlik tushunchasini ochib beruvchi kasbiy faoliyat kategoriyasi tahlil qilinadi. Shuningdek, samarador faoliyat, professionalizm va ijod rivojlanishidagi hamda texnologiyani ishlab chiqib, mashg'ulot faoliyatida yuksaklikka erishishning yo'nalish va usullarini izlash va ularning bu jarayon qonuniyatlariga tatbiq etish, professionalizmning ijodiy yutuqlari sari yo'naltirilgan samarador tizimlar darajalarini belgilash bilan shug'ullanadi. Akmeologiyaning eng muhim jihati — yuksak ijodiy pog'onaga ko'tarilishidagi turli jihatlarini o'rganuvchi muhim zamonaviy tarmoq bo'lib, insonning hunari rivoji, ijobiy ta'sirini kuchaytirishga xizmat qilishini chuqur anglashi, o'z ijodiy faoliyatini rivojlantirish maqsadida mukammallik va kamolotga erishishi jihatlarini fanlar, ayniqsa, insonshunoslik bilan uyg'unlikda o'rganishdan iboratdir.

Voleybol sporti texnikasiga harakatlanish bilan bog'liq vazifalarni amalga oshirishga yo'naltirilgan harakat elementlari tizimi sifatida qarash lozim. O'ta yuqori aniqlik va mahorat bilan amalga oshirilgan samarali texnika sportchiga musobaqada yuksak natijalarni ko'rsatish imkonini beradi.

6.2. O'yinchilarning turish, maydonda joylashish va harakatlanish holatlari.

Holat - bu o'yinchining biror usul qo'llash uchun qabul qilgan boshlang'ich holati. Joy va harakat turiga qarab, hujumchi qulayroq yuqori holatni qabul qiladi. Bu holatda oyoqlarning bukilish darajasi unchalik katta emas (135° S burchak ostida).



O'yinchining dastlabki holati deganda uning texnik usulni bajarish uchun eng qulay bo'lgan holati nazarda tutiladi. Voleybolchi dastlabki holatni to'pga nisbatan harakatni boshlagandan so'ng yoki turish holatining o'zidayoq egallaydi. Dastlabki holatning boshqalardan farqli jihat sportchining aniq bir harakatni bajarishga tayanch-harakat a'zolarini tayyorlashi bilan izohlanadi.

Dastlabki holat bajariladigan texnik usulga tayyorgarlik bosqichidan bir oz oldinga to'g'ri keladi va yuqoridan, pastdan berilgan uzatmalarda, blokdan oldin hamda hujum zarbasidan oldin o'ziga xos harakatlari asosida amalga oshiriladi.

O'yinchining ilk holati va boshlang'ich harakatlari usul samaradorligiga hal qiluvchi ta'sir ko'rsatadi.



To'pni qabul qilib olish va uzatish uchun o'yinchilar ko'pincha keyingi harakatga o'tish uchun puxta tayyorgarlik ko'rish imkonini beruvchi o'rta (asosiy) holatni qo'llaydilar.

Voleybolchining maydoncha bo'ylab harakatlari yurish, yugurish va sakrash kabi holatlarini o'z ichiga oladi. O'yinchi harakatlari boshida yurib, asosiy holatni qabul qiladi, bu unga to'pga aniq chiqishga va tana avvalgi holatiga qaytishiga imkon beradi. Ko'pincha voleybolchilar to'pga tezlik bilan intilishlariga to'g'ri keladi. Bunday harakatlar hujumkor zarba berish, sakrab to'p uzatish, blok qo'yish maqsadida qo'llaniladi. Ushbu yugurishda oxirgi qadam to'xtalish harakati bilan qo'llaniladi va bu to'pga aniq chiqish, ushbu usul qo'llanilib bo'lgandan so'ng tezda avvalgi holatga qaytish imkonini beradi. Yuqoriga sakray bilish voleybolchi uchun juda muhimdir.

Voleybolda o'yinchining turish holati deganda maydon bo'ylab zarur siljish harakatlarini, shuningdek, texnik usullarni samarali bajarish uchun egallagan dastlabki qulay holati nazarda tutiladi. Voleybolchi o'yinda navbatdagi vaziyatning qanday tus olishiga qarab to'pni samarali qabul qilish va uzatish uchun eng maqbul o'ziga xos turish holatini egallaydi. Masalan, yakunlovchi hujum zarbasini amalga oshirish bilan bog'liq turish holati (6-rasm), hujum zarbasini o'ziga qabul qilib olayotgan o'yinchining turish holatidan tamomila farq qiladi (7-rasm).

To'siq (blok) qo'yishga tayyorlanayotgan voleybolchining turish holati (8-rasm) zarba berishga tayyorlanayotgan yoki to'pni raqibdan qabul qilib olishga hozirlik ko'rayotgan turish holatlaridan tubdan farq qiladi.



1-rasm



2-rasm



3-rasm



4-rasm



5-rasm



6-rasm

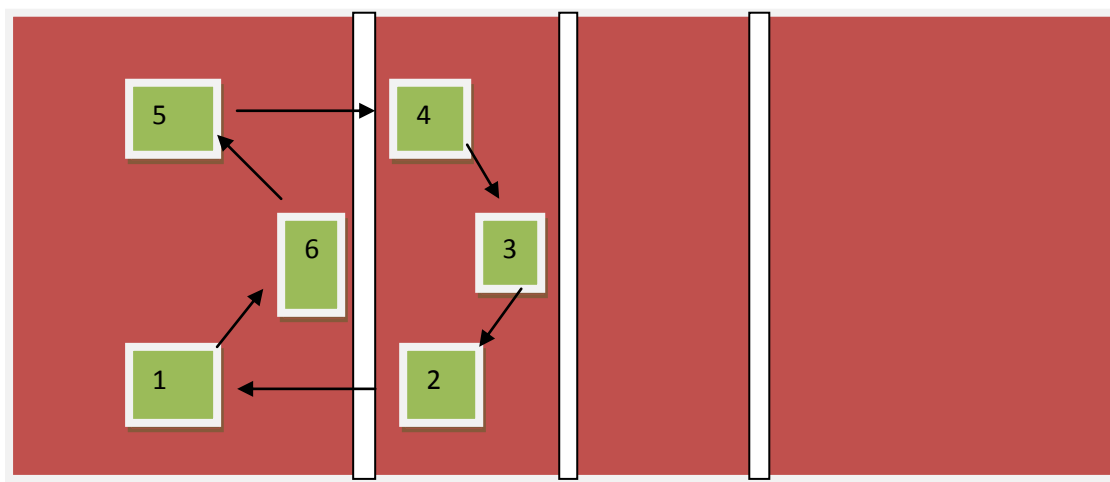
Turish holati voleybolchining barcha tayanch-harakat apparatlari ishtirokida, xususan, gavdaning bir oz oldinga olinishi, barcha bo'g'imlarning muayyan darajadagi harakatlari, ayrim harakatlarning dinamikasi, tana vaznining turli tayanch nuqtalariga olib o'tilishi asosida amalga oshiriladi. Bunda elka oldi qismi qisman bukilgan holda qo'llar bel darajasida tutib turiladi. O'yinchining butun diqqati to'pning yo'nalishi hamda raqib o'yinchilarining harakatlanishiga qaratiladi. O'yinchi turish holatini egallagan tarzda bazan u yoki bu yonga siljib turadi yoki tana vaznini bir oyog'idan ikkinchisiga almashtirib turadi. Mazkur holat o'yinchining maydon bo'ylab istalgan paytda siljish imkonini berish bilan birga uning barcha mushaklarining xoxlagan paytda ishga tushishi va samarali faoliyat olib borishiga sharoit yaratadi

Turish holati balandligi oyoq va tizza bo'g'imlari egilish darajasi bilan belgilanadi. Oyoqlarning egilish burchagiga ko'ra yuqori (9-rasm), o'rta (10-rasm) va past (11-rasm) turish holatlariga ajratiladi. Bundan tashqari yana bir qator turish holatlari mavjud bo'lib, ularni ayrim jihatlariga ko'ra nisbatan e'tirof etilgan turish holatlaridan biriga kiritish mumkin.

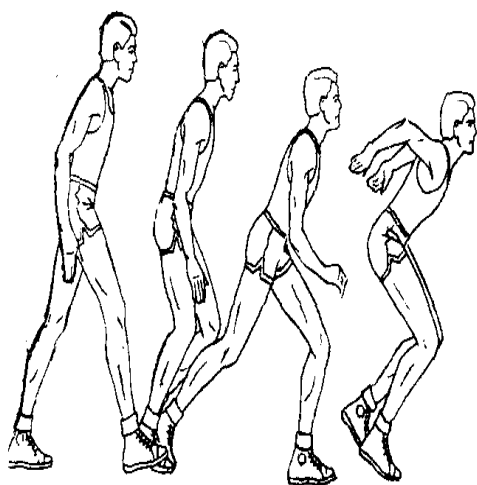
O'yin jarayonida maydon bo'ylab harakatlanish himoya yoki hujum uchun munosib joy tanlash maqsadida amalga oshiriladi. Maydon uzra voleybolchilar harakatlanishining juda xilma-xil turlari mavjud. Aksariyat hollarda mazkur

harakatlar o'yinchidan katta tezlik, chaqqonlikni talab qiladi, voleybolchi lahzalarda to'pni qabul qilish va unga munosib zarba berish uchun kutilmagan qarorlar qabul qilishiga, to'pni yotgan, sakragan, umbaloq oshgan holatlarda qabul qilishi va uzatishiga to'g'ri keladi.

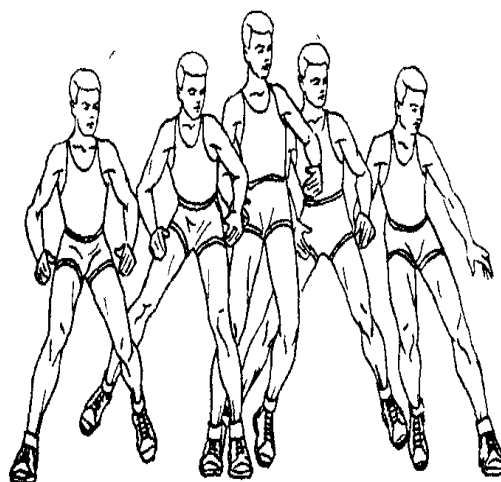
O'yinchilarning maydonda joylashishi va harakatlanishi



Maydon bo'ylab harakatlanishning o'ziga xosligi o'yinchi tomonidan navbatda bajariladigan harakatlarni amalga oshirish xarakteri bilan izohlanadi. Biroq barcha turdagi maydon bo'ylab bajariladigan siljishlarni harakatlarning nafisligi, holatlarning o'ziga xosligi, voleybolchilarning ortiqcha qo'l siltashlariga yo'l qo'ymasliklari, o'yinchilarning barcha harakatlarga shayligi birlashtirib turadi.

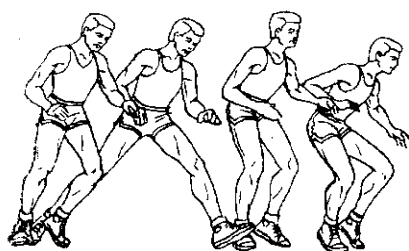


7-rasm

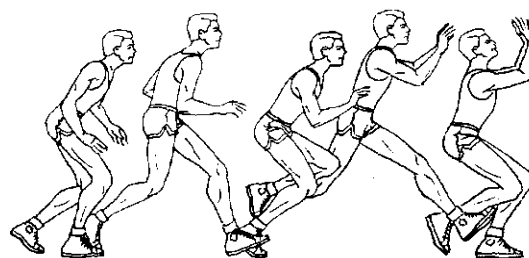


8-rasm

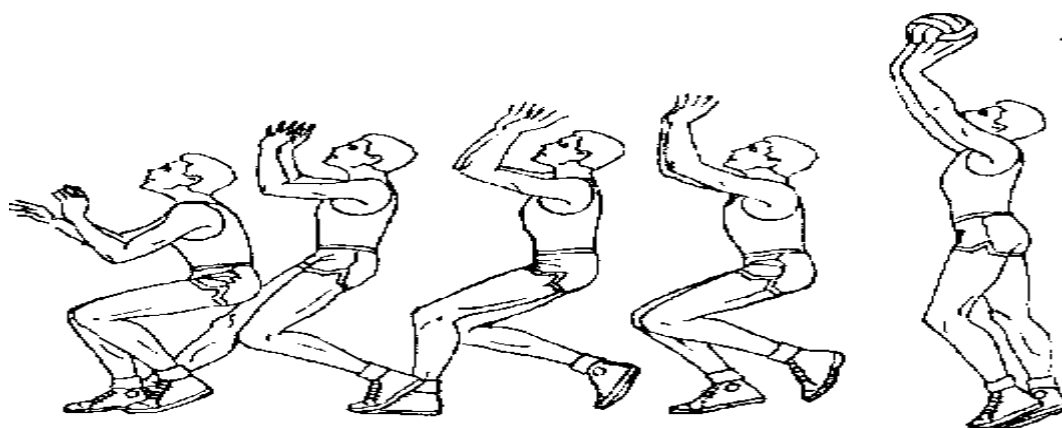
O'yinchining yonidan o'tib ketayotgan to'pga qarab harakatlanish yonlama qadam asosida amalga oshiriladi.



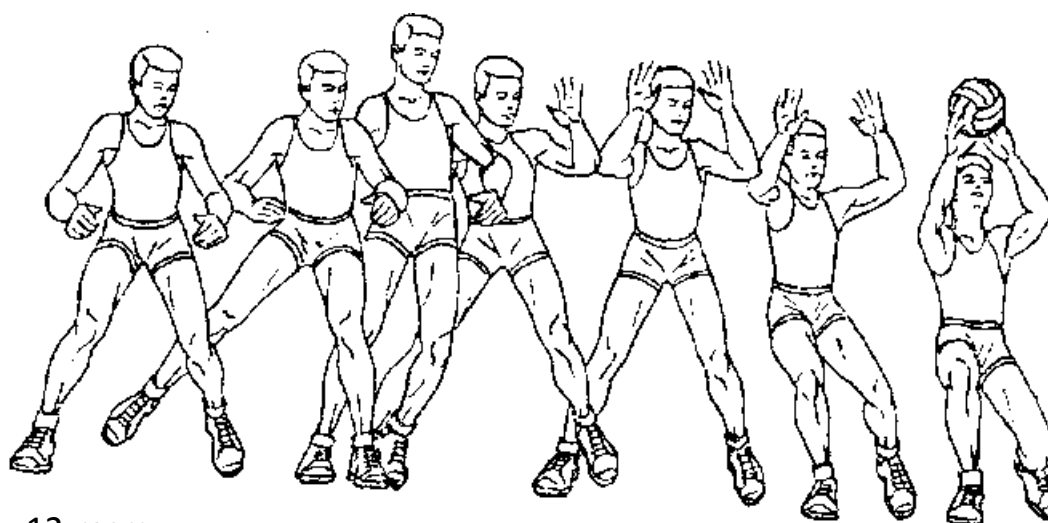
9-rasm



10-rasm

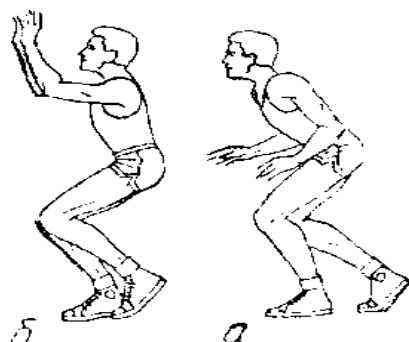


11-rasm

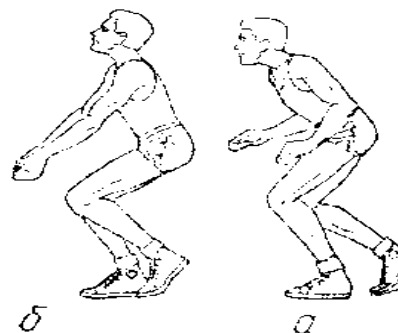


12-rasm

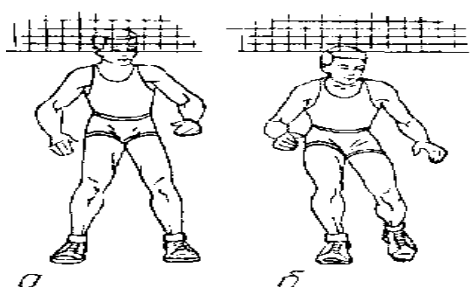
Dastlabki holat o'yinchilarning ayrim fazalari statikasi bilan xarakterlanadi. Bunda texnik usulni amalga oshirish uchun oyoqlar tizza va to'piq bo'g'imlaridan o'ziga xos kerakli tarzda bukilgan, qo'llar to'pni qabul qilish yoki boshqa harakatlarga tayyor holatga keltiriladi. Voleybolchining qo'l va gavda mushaklari erkin holatda, nigohlar to'pga qadalgan. Dastlabki holatni egallashi uchun o'yinchiga sekundning bir necha ulushigina ajratiladi.



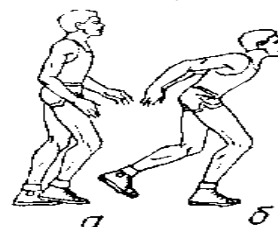
13-rasm. Turish holati (a), dastlabki holat (b).



14-rasm. Turish holati (a), dastlabki holat (b).



15-rasm. Turish holati (a), dastlabki holat (b).



16-rasm. Turish holati (a), dastlabki holat (b).

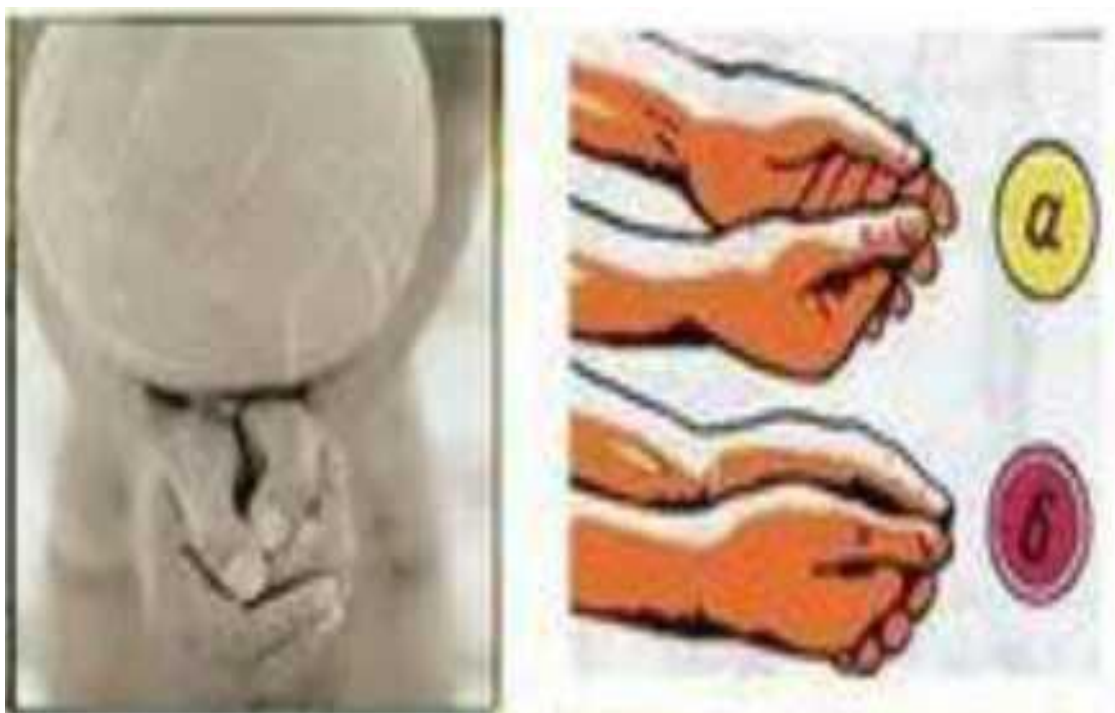
6.3. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi

To'pni qabul qilish va uzatish ikki xil usulda amalga oshiriladi

1. Pastdan

2. Yuqoridan

To'pni pastdan qabul qilish texnikasi. Zamonaviy voleybolda katta tezlikda uzatilgan birinchi to'p aksariyat hollarda ikki qo'l yordamida pastdan, juda kam holatlarda bir qo'l yordamida qabul qilinadi.



Ma'lumki, kuchli zarba bilan himoyachiga qarab amalga oshiriladigan turli tezlik va traektoriyaga ega bo'lgan to'plarni qabul qilish usullari texnikasi bir-biridan tubdan farq qiladi. Shuning uchun yuqorida e'tirof etilgan omillarni hisobga olgan holda pastdan to'pni qabul qilish texnikasini differentsial nuqtai nazardan ko'rib chiqish zarur. Pastdan to'pni qabul qilish texnikasi dastlabki holat hamda izchillik bilan bajariladigan tayyorgarlik, asosiy (ishchi), yakuniy hamda harakatlardan so'ng amalga oshiriladigan bosqich singari to'rtta fazani o'z ichiga oladi. Pastdan to'pni qabul qilishning o'ziga xos afzalligi o'yinchining harakatlarni dastlabki holatda turgan tarzda amalga oshirishi va buning natijasida keyingi o'yin vaziyatlari jarayonlariga tayyor turishi bilan izohlanadi.

Dastlabki holatda o'yinchining oyoqlari tizza va to'piq bo'g'imlaridan bir oz bukilgan, gavdasi esa nisbatan old tomonga egilgan bo'ladi.



Dastlabki holatdan keyin amalga oshiriladigan tayyorgarlik holatida o'yinchining oyoq bo'g'imlari bukilishi ortadi va gavdasi to'g'irlana boshlashi bilan qo'llari past-orqa tomonga tushiriladi. Mana shu holatdan boshlab oyoqlarning faol bukilishi, tananing to'g'irlanishi hamda qo'llarning oldinga va yuqoriga siljish harakati boshlanadi.

Qo'lning to'pga qarab amalga oshiriladigan harakati tezligi qancha yuqori bo'lsa, to'pning uchish tezligi ham shuncha baland bo'ladi. Biroq qo'l bilan to'pning to'qnashuviga qadar ularning harakati havodagi harakatlari sezilarli tarzda pasayadi. Bu qo'llarning elka bo'g'imidan amalga oshiriladigan harakatlarining sekinlashuvi hamda gavdaning to'g'irlanishi, oyoqlar bukilishi holatlarining tormozlanganligi hisobiga sodir bo'ladi. Mazkur holatdagi tezlikning pasayishi to'pga yangi traektoriya berish bilan ham izohlanadi.

To'p o'yinchining elkalarini siqqan holda o'ziga xos tarzda juftlanib to'g'irlagan qo'llariga kelib tegadi. To'p qabul qilingandan keyin qo'llar tananing to'g'irlanishi, oyoqlarning bukilishi natijasida oldinga va yuqoriga siljiydi, qo'llarning elka bo'g'imida amalga oshiriladigan harakatlari o'zgarishsiz qoladi.

To'pga zarba berish harakatini amalga oshirish jarayonida elkadagi ikkiboshli va uchboshli mushaklar faoliyati dinamik tarzda ortadi, zarba berilib bo'lingach e'tirof etilayotgan mushaklar faolligi sekin pasayishi kuzatiladi. O'rtacha tezlikda uchayotgan to'pga zarba berish paytida boshqa mushaklarning elektr faolligi erkin holatdali kuzatiladi. Mazkur texnika usulida to'pni qabul qilishda o'yinchining erdan uzilish paytida tanasiga aylanma harakat berganligi ham barcha holatning nafis kechishini ta'minlashga xizmat qiladi.

To'pni qabul qilishning yakuniy bosqichida (to'pga yo'nalish berish bilan bog'liq) oyoq va tananing barcha bo'g'irlardan amalga oshiriladigan to'g'irlanishi natijasida ularning faolligi sezilarli tarzda ortadi.

Shunday qilib, katta tezlikda harakatlanayotgan to'pni qabul qilish texnikasi gavda va oyoqlarning faol egilgan holatida to'g'irlangan qo'llarning ohista harakati orqali amalga oshiriladi.



Qo'llarning bunday ohista harakati to'p bilan bo'lgan dastlabki lahzalarda uning tormozlanishini ta'minlaydi.

Dastlabki holatda o'yinchining oyoqlari bo'g'irlardan bukilgan, qo'llari to'g'irlangan va to'pni qabul qilishga tayyor holga keltirilgan, tana bir oz oldinga tashlangan, nigohlar to'pga qaratilgan bo'ladi.

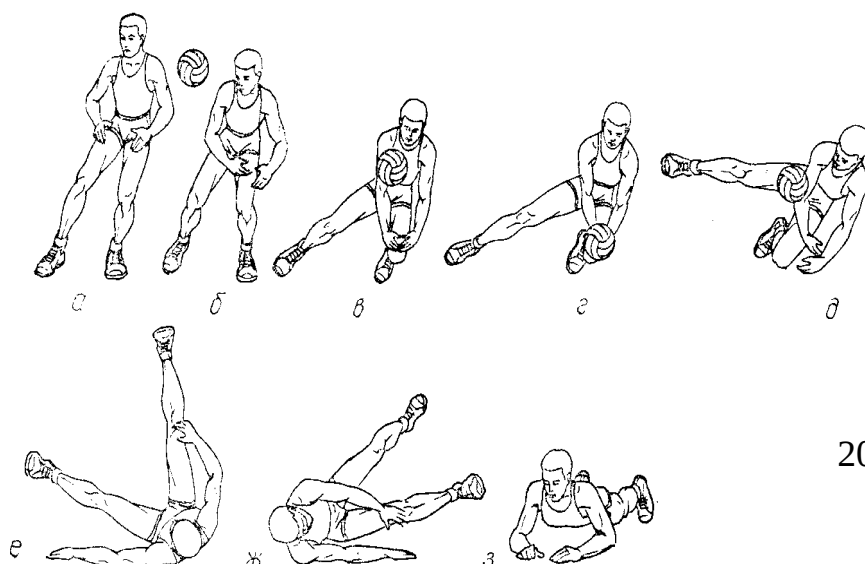
To'pning o'ziga nisbatan beldan past traektoriyada uchib belidan past qismiga etib kelishining hisobini olgan sportchi tayyorgarlik bosqichida barcha bo'g'imlarini ishga tushirish orqali tana og'irlik markazini pastga tushiradi. Bunda dastlab qo'llarning past-orqa tomonga, so'ngra past-old tomonga olib o'tilishi sodir bo'ladi. Qo'llarning harakat tezligi asta-sekin pasaya borishi natijasida bu ko'rsatkich tezligi to'pga tegish paytida nolga teng bo'ladi.

O'yinchining to'pni qabul qilish va unga tegishli yo'nalishni berish uchun qulay vaziyatga ko'chish tezligi koptokning harakat tezligidan bir qadar yuqori bo'ladi. Bunda butun gavda, qo'l va barmoqlar harakatlari hamda oyoqlar amortizatsiyasi to'g'ri hisobga olinishi shart.

To'pni pastdan qabul qilish va uzatishlar



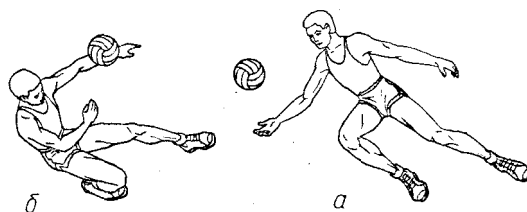
To'p qabul qilingandan keyin qo'llarning havodagi siljish tezligi ortadi, harakt yo'nalishi yuqoriga qaratiladi. Bu holatdagi qo'llar harakatining tezlashuvi bo'g'imlar harakati faolligi hisobiga amalga oshmasdan, balki oyoqlarning erdan siltanib ajralishi va gavdaning to'g'irlanishi, tana vaznining orqa-yuqori tomonga yo'naltirilishi hisobiga ro'y beradi.



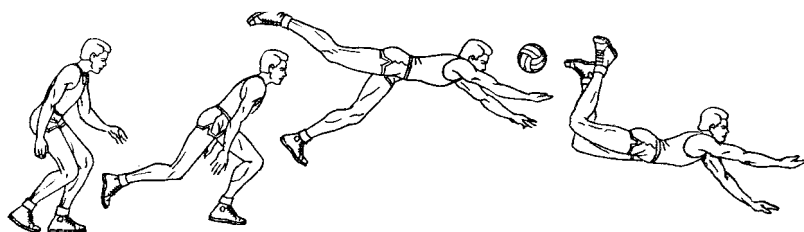
20-rasm

Mazkur usulni qo'llash paytida voleybolchi turish holatidan chaqqonlik bilan to'p yo'nalishiga o'zini to'g'ri yo'naltirishga moslab oladi (20-rasm). To'pga intilma harakat oyoqlarning tizza bo'g'imlaridan bukilish holatida bajariladi. O'yinchi dastlab to'p yo'nalishiga qarab bir-ikki qadam tashlaydi va so'ngra katta qadam bilan birgalikda sakrash harakatini amalga oshiradi, bir vaqtning o'zida tana vazni tayanch oyoq orqali oldinga – pastga yo'naltiriladi (20-rasm, a, b, v holatlar). Orqadagi oyoqlar to'g'ri holda tag qismi to'laligicha maydonga bosilgan bo'ladi. Voleybolchining qo'llari to'g'irlangan (bo'g'imlar bir-biriga to'g'irlangan) va yaqinlashib kelayotgan to'p sari old-past tomonga cho'zilgan.

Voleybolchi asosiy bosqichda oyoqlarini bukishda davom etgan tarzda yiqilish asosida tanasini muallaq holatga keltiradi va oyoqlarini erdan uzgan holatda erga tushayotgan to'pni havoga ko'taradi . Bundan keyin yakuniy bosqichda qo'l, elkalari yordamida yonboshiga umbaloq oshgan holatda o'zini o'nqlab oladi . Umabaloq oshish to'p yuqoriga ko'tarilgandan keyin sportchi tana og'irlik markazi inertsiasini harakati evaziga tez amalga oshiriladi.



21-rasm



22-rasm

Yuqorida ta'kidlaganimizdek, sportchining to'pni qaytarish paytida qo'llariga tayanib yiqilgan holatda bajarishi tezda uning dastlabki holatga qaytishi va o'yin jarayoniga faol qo'shilib ketishiga imkon yaratiladi.

O'zini to'pga otgan holda yiqilib bir qo'l yordamida to'pni qabul qilish xuddi yuqorida ta'kidlagan usulda amalga oshiriladi, bu holatdagi asosiy farq to'pning bir qo'l bilan qabul qilinishida ko'rinadi (21-rasm).

Bir qo'l yordamida to'pni qabul qilish yiqilish maydoni ko'lamini kattalashtiradi, sportchining o'zini shikastlardan himoyalash imkonini ham oshiradi.

Sportchining qorni yoki ko'kragiga tayanib yiqilib-umbaloq oshgan holatda ikki yoki bir qo'llab to'pni qabul qilish usuli texnikasi (22-rasm).

Himoyada samarali o'ynashda har ikkala yoki bir qo'l yordamida to'pni pastdan yiqilgan holatda qabul qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday qabul qilish usullari aksariyat hollarda to'p o'z yo'nalishini keskin kutilmagan tomonga o'zgartirishi, o'yinchidan ancha uzoq masofaga borib tushishi singari nostandart vaziyatlarda qo'l keladi.

Bundan tashqari, mazkur usul o'yin faolligini oshirish, voleybolchining harakat diapazonining kengayishiga ham sabab bo'ladi.

Erkak voleybolchilar o'rtasida nisbatan keng tarqalgan va ko'p qo'llaniladigan qo'lga tayangan holda qorin yoki ko'krakka yiqilib umbaloq oshish asosida pastdan to'pni qabul qilish usuli hisoblanadi. Ayollar organizmining o'ziga

xos nozik jihatlari inobatga olingan holda mazkur usuldan foydalanish ularga tavsiya etilmaydi.

E'tirof etilayotgan yaxlit usulni bir necha izchil alohida bosqichlarga bo'lish mumkin: maydonda harakatlanish asosida so'nggi hal qiluvchi qadamni qo'yish va yiqilishni boshlash, tayanchdan siltanib chiqish, to'pni qabul qilish bilan bog'liq harakatni amalga oshirish orqali qo'llarga tayangan holda qorin yoki ko'krakka yotgan holda umbaloq oshib dastlabki holatga qaytish.

So'nggi qadamni bosish harakatini amalga oshirishda o'yinchi sekinlik bilan o'ng oyog'ini to'g'irlagan tarzda butun gavda vaznini nisbatan oldinda bo'lgan tizzalarda bukilgan chap oyog'iga o'tkazadi.

Mazkur holatda tananing oldinga egilishi nisbatan ortadi. O'yinchining qo'llari siltash asosida bo'lg'usi zarbani amalga oshirishga tayyorgarlik ko'rish uchun past-orqa tomonga olib o'tiladi. poldan uzilish uchun amalga oshirilgan siltanma harakat bosqichida chap oyoq tizza bo'g'imlari to'g'irlangan, faqat oyoq uchlari polga tekkan holda yakuniy itarish harakatini bajaradi.

Bu harakatlar natijasida o'yinchining markazdan qochuvchi tana vazni oldinga va yuqoriga siljiydi, tana vertikal tarzda tayanch vazifasini bajarishga kirishadi, qo'llar oldinga olib chiqiladi va to'pni qabul qilishga tayyorlanadi. O'ng oyoq soni tizza qismidan bukilgan tarzda maydon yuzasiga nisbatan gorizontal holatda joylashadi.

Chap oyoq tayanchsiz holatda yuqori-orqa tomonga siljib o'ng oyoqqa yaqinlashadi. O'yinchining tanasi muallaq holatda old-yuqori tarafga siljiydi, uning egilish burchagi gorizontal bo'ylab ortadi.

O'ng qo'l bo'g'imi to'pning quyi yuza qismiga zarbani amalga oshiradi va uni bir muddat harakat davomiyligi asosida kuzatadi. O'ng qo'lning maydon yuzasi uzra tayanch holati uchun harakatlangan chap qo'l tomonga qarama-qarshi tarafga siljishi amalga oshiriladi.

To'p qabul qilingandan keyin o'yinchining tanasi tayanchsiz holatdaligicha qoladi, voleybolchining markazdan qochuvchi vazni maydon yuzasi bo'ylab old-

past tomonga siljiy boshlaydi, o'ng qo'l chap qo'lga tayanch bo'lishga tayyorlanish maqsadida yaqinlashishda davom etadi.

Qo'llarning maydonga tayanch holatiga kirishlari bilan erga tushish amalga oshirila boshlaydi. Tushish bosqichi jarayonida tananing maydon yuzasi bilan o'zaro sirpanishi kuzatiladi. Turli jarohatlarning oldini olish maqsadida polga tushish paytida o'yinchi boshini bo'yin-jag' qismidan ko'targan holda biroz orqaga oladi.

To'pni ikki qo'llab pastdan uzatish bo'yicha olinadigan mashqlar

Turgan joyda; oldinga va yonga tashlanib; qadamlab; yugurib; sakrab harakatlanishlardan so'ng to'pni qabul qilishni imitatsiya qilish.

Ilib qo'yilgan to'pni qabul qilish. To'p bel barobarida ilib qo'yiladi. Dastlab turgan joydan, so'ngra oldinga, yonga tashlanib to'pni qabul qilish.

Sherigi tashlab bergan to'pni qabul qilish. To'p turli balandlik va yo'nalishlarda tashlab beriladi.

Xuddi shunday mashqni bajarish, ammo to'r ustidan. Masofa 3–4 m.

O'yinga kiritilgan to'plarni qabul qilish.

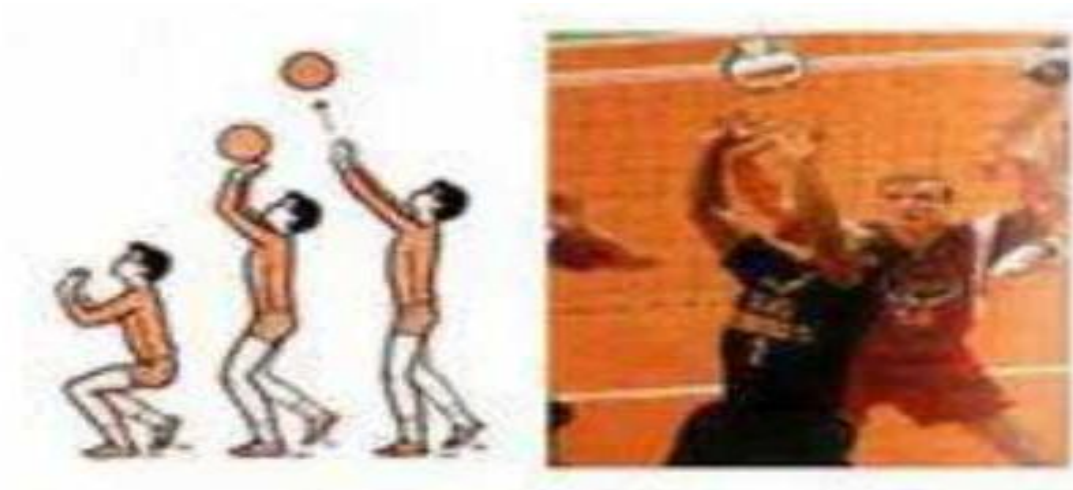
Turli traektoriyalar va yo'nalishlar bo'yicha to'p uzatishlar.

To'r ustidan to'p uzatishlar. Masofa va traektoriyalari turlicha.

To'rnining turli qismlaridan qaytgan to'pni qabul qilish.

Turli usulda (dastlab pastdan-to'g'ridan) o'yinga kiritilgan to'plarni qabul qilish.

To'pni yuqoridan qabul qilish va uzatish.

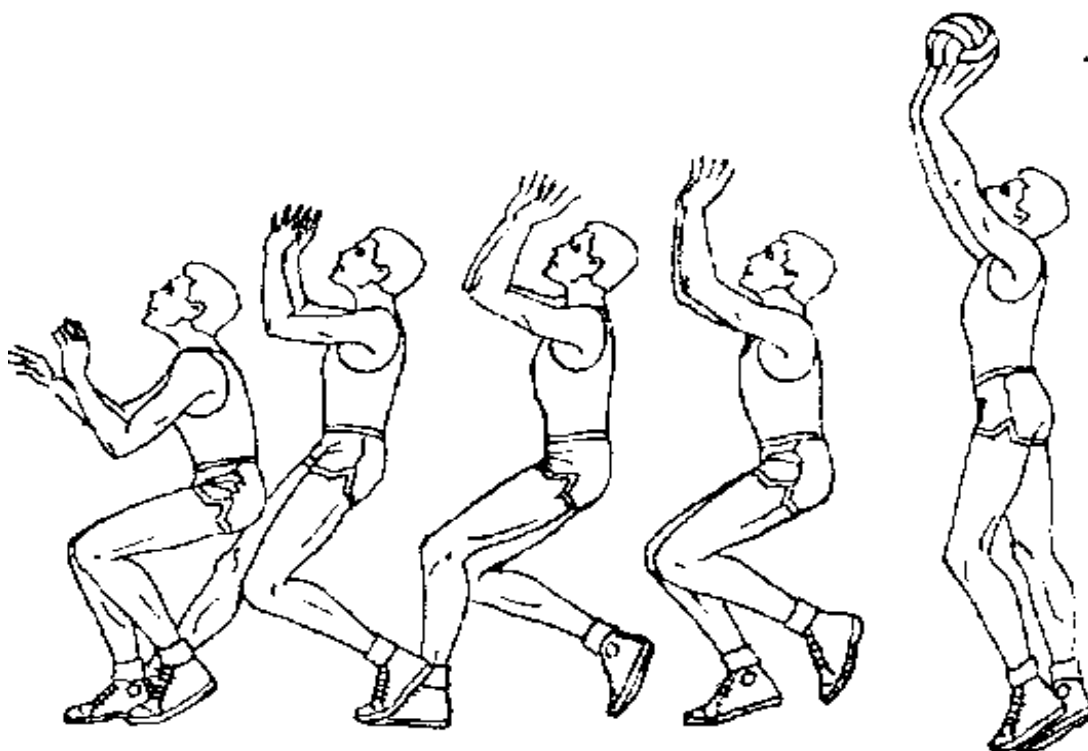


O'yinni olib borishda to'pni qabul qilish va uzatish asosiy vosita hisoblanadi. Ular yordamida o'yinga tayyorgarlik ishlari himoya, hujum bilan bog'liq barcha harakatlar amalga oshiriladi.

To'pni qabul qilish, uzatish va unga zarba berish bilan bog'liq usullarni bajarish texnikasi o'yinchining vaziyat taqozosi bilan belgilanadigan maqsadidan kelib chiqqan holda turli tarzlarda amalga oshiriladi. Xususan, ro'paradan katta tezlik bilan harakatlanayotgan to'pning texnik murakkabligini inobatga olgan holda uni uzatishdan oldin qabul qilish bilan bog'liq harakatlar amalga oshirilishi zarur. Aksincha, past tezlikda o'yinchiga to'g'ridan kelayotgan to'pni voleybolchi qabul qilib olish bilan bir vaqtning o'zida uni sherigiga qulay tarzda uzatishni ham bir harakat yordamida amalga oshiradi.

Ikkinchi to'p texnikasi

Ikkinchi to'pni uzatish texnikasi tezligining nisbatan (5-6 m/sek) yuqoriligi hamda to'p yo'nalishiga o'ziga xos traektoriya berilishi kabi talablari bilan izohlanadi.





Bu talablarga quyidagilar mansub:

- to'pning uchish tezligi bilan hujumchining yugurish tezligi ritmining o'zaro muvofiqligi:
- to'pga hujumchi bloksiz yoki bir raqib o'yinchisi blokiga qarshi zarba berishga sharoit yaratib beradigan o'ziga xos traektoriya tanlanganligi.

Ikkinchi to'pni uzatish texnikasi dastlabki holat, shuningdek, keyingi qo'lning bevosita to'p bilan uchrashuvini ta'minlaydigan yo'nalishdagi harakati, to'pning uchish holatidagi o'zgarishlarini aniqlash hamda qo'l yordamida to'p ortidan kuzatish harakati singari uch bosqichni o'z ichiga oladi.

Ikkinchi to'p uzatishning nisbatan keng tarqalgan turi dastlabki tayanch holatidan oldinga qarab to'pni hujumchiga uzatib berish hisoblanadi. Uni amalga oshirish texnikasini quyidagicha ifodalash mumkin.

Dastlabki holatda o'yinchining gavdasi vertikal holatda joylashadi, oyoqlari tizza va to'piq bo'g'imlaridan ozgina bukilgan bo'ladi. Oyoqlarning bukiklik darajasi to'pning uchish traektoriyasiga qarab belgilanadi:

To'p qanchalik past bo'lsa bukilish burchagi shuncha ortadi.

Dastlabki holat paytida gavdaning o'zgarish-siljish holati deyarli sezilmaydi. Shunday bo'lishiga qaramasdan voleybolchi keyingi bosqichlardagi to'pni qabul qilish va oshirish bilan bog'liq harakatlarni faol va keskin amalga oshirishga tayyor turadi.



Amortizatsiyaning ishchi bosqichi birinchi mikrofazasi qo'l barmoqlarining to'pga tegishidan to'pning uchish tezligi tamomila yo'qolgunga qadar taxminan 0,025-0,03 soniya davom etadi. Bunda voleybolchining umumiy og'irlik markazi

orta boradi, shuningdek qo'l, oyoq bo'g'imlarining egilishi hisobiga gavdaning muallaq holatdagi harakat tezligi ham ortadi.

Bular bilan bir vaqtning o'zida panjalarning tashqi tomonga qayrilishi ortadi, elka bilan barmoqlar oralig'idagi burchak ham kattalashadi. Mazkur jarayon panjalar va qo'lning yuza qismida mavjud barcha mushaklarning o'ta kuchli qisilishi yordamida amalga oshiriladi.

Katta kuch ta'sirida shakllangan to'p og'irligi va tezligi qarshiligi natijasida ko'rsatkich va o'rta barmoqlar ham tashqi tomonga amortizatsiya holatida egiladi.

Biroq qo'l harakati tezligi qo'l va oyoqlarning bukilganligi hisobiga borgan sari ortib boradi.

Amortizatsiyaning ishchi bosqichi ikkinchi(to'pga ikkinchi yo'nalish berish va uning qo'ldan uzilishi) mikrofazasi 0,025-0,03 soniya davom etadi. To'pga qo'shimcha istalgan darajadagi traektoriyani yo'nalishini berish mushaklarning zo'riqishini talab qiladi. Mushaklarning e'tirof etilayotgan harakat va holati oyoq, qo'l va gavda harakat va holatining o'zaro mutanosibligi, uyg'unligi asosida amalga oshiriladi. To'pning 60° burchak ostidagi gorizontal bo'ylab uchish traektoriyasida voleybolchining gavdasi vertikal holatda bo'ladi, oyoqlari bukilishda davom etadi, umumiy og'irlik markazi bir oz oldinga va yuqoriga ko'chadi. Tayanch nuqtasiga beriladigan yuk kuchining ortishi natijasida tovon maydon yuzasidan uziladi, butun tana har ikkala oyoq uchlariga o'tkaziladi. Qo'l barmoq va panjalari orqaga tisarilgandan so'ng to'pga elastik holda tekkan tarzda to'g'irlanadi va unga yangi harakat yo'nalishi taqdim etadi.

Ishchi fazasining bu bosqichida mushaklar harakatining kuchayishi havo bo'shlig'ida qo'lning muallaq holdagi siltanma harakati bilan qo'shilishi hisobiga amalga oshadi. Ayniqsa to'p uzatishining bu usulida qo'lning tirsak qismidan faol bukilishi va to'pning chiqib ketishi bilan yo'nalish bo'yicha qo'lning deyarli to'g'irlanishi o'ziga xos ahamiyatga ega.

Shunday qilib, ish bosqichida qo'l mushaklari faolligini asta-sekinlik bilan oshirib borish hamda to'pga tekkandan keyin esa uni ohistalik bilan pasaytirish,

shuningdek, ularning har ikkala holatdagi mutanosibligi voleybolchi harakatlarining nozik did va nafosat bilan bajarilishidan darak beradi

Harakat to'xtagandan keyin voleybolchi erga tushadi va darhol qo'llarini tushirgan holatida o'yin jarayonini egallaydi.

Ikkinchi to'pni oldinga setkaning chetiga hujum zarbasiga shaylanayotgan o'yinchiga uzatib berishni amalga oshirish texnikasining o'ziga xos jihatlari quyidagilarda o'z aksini topadi:

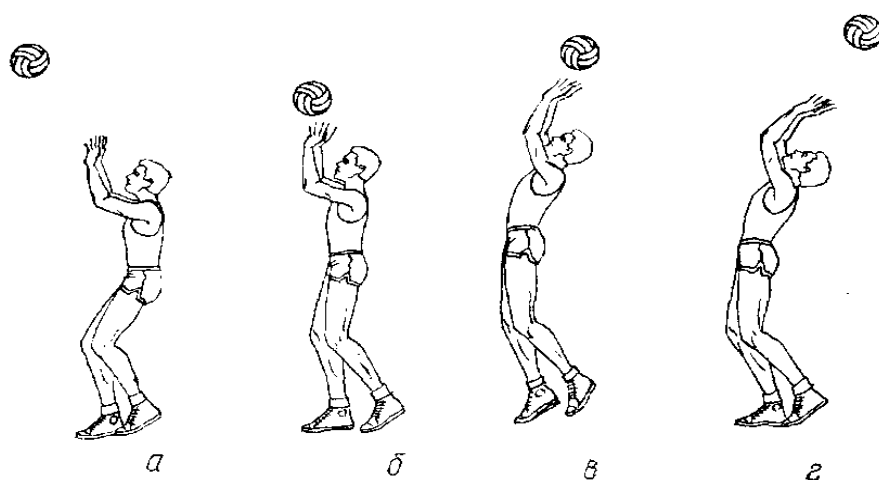
To'pni yuqori va uzoq traektoriya bo'ylab yo'naltirish maqsadida voleybolchi bir vaqtning o'zida ham tayanchga, hamda to'pga zarba berishga kuchlarini taqsimlashi uchun katta kuch sarflashiga to'g'ri keladi. Buning uchun esa o'yinchi sakrash harakatini amalga oshirish chog'ida tana vazni, shuningdek, kerakli a'zolar holati va harakatini to'g'ri taqsimlay bilishi talab qilinadi.

Qo'l, barmoq va panja harakatlari tarkibi mushaklarning ma'lum darajadagi zo'rayishini hisobga olmaganda muqim bir holatini saqlaydi.

Ikkinchi to'pni orqaga zonadan chiqib kelayotgan sherigiga (bosh ortiga) amalga oshirish texnikasi o'ziga xos ahamiyatga ega (23-rasm).

Dastlabki holatda turgan holda voleybolchi barmoqlarini ortga qayirgan tarzda qo'llarini boshi uzra odatdagidan nisbatan baland ko'taradi (23-rasm, a holat). Mazkur holatda boshning holati ham o'zgaradi, ya'ni to'pni nazorat qilish maqsadida orqa tomonga og'diriladi.

Tayyorgarlik bosqichidan boshlab, gavda, qo'l va oyoqlar havoda yuqori va ortga qarab aralashib ketadi. Bu holatda qaysidir darajada barmoqlarning to'pga tegish xarakteri o'zgaradi. Xususan, to'p bilan to'qnashgunga va uning uchib ketguniga qadar elka oldi va 'anjalar orasidagi burchak deyarli o'zgarmasdan qoladi. O'zatish qo'lining tirsak qismidan nihoyat darajada bukilganligi hisobiga emas, balki qo'lining elka qismidan amalga oshirilgan aylanma harakati, tananing bel-umurtqa qismidan xiyol bukilgan tarzda orqa va yuqoriga qarab bajargan harakatlari hisobiga yuzaga keladi (23-rasm, b, e, g holatlar).



23-rasm.

To'pni juda katta aniqlikda uzatib berish uchun voleybolchi uni amalga oshirish paytida setkaga nisbatan yoni bilan yoki yarim burchak ostida turishi kerak bo'ladi.



24-rasm

Uzatishni setkaga orqa o'g'irgan holda bajarish tavsiya etilmaydi, chunki bu kabi holatlarda maydon tomonlarini ko'rish hamda to'pni aniq oshirib berish imkoniyatlari chegaralanadi.

Ikkinchi to'pni sakragan holda amalga oshirish texnikasining o'ziga xos xususiyatlari mavjud (24-rasm).

Hujumchi tomonidan sakrash harakati yugurishdan keyin yoki joyida turgan holda turli chalg'itishlar asosida amalga oshirilishi mumkin. Hozir biz ikkinchi to'pni sakragan holda chalg'itishsiz amalga oshirish texnikasi xususida to'xtalamiz. Qoidaga binoan, ikkinchi to'pni sakragan holda uzatish to'p baland traektoriya bo'ylab harakatlanayotgan paytda uni tayanch holatida uzatishning imkoni bo'lmagan holat va sharoitlardagina amalga oshirish tavsiya etiladi.

Tayanch holatidan siltanish asosida chiqish jarayonida voleybolchi o'z harakatlarini yuqori tezlik va traektoriya bo'ylab harakatlanayotgan to'pning yo'nalishiga o'ta nozik hisob-kitoblar bilan muvofiqlashtirishi talab qilinadi. Yerdan tisarilma harakatni amalg oshirgan voleybolchi muallaq holatda gavdasini setkaga nisbatan o'ng yoki chap yon bilan turish holatiga keltiradi va qo'llarini yuqoriga ko'tarib to'pni qabul qilish holatiga tayyorlanadi.

Yaqinda turgan jamoadoshiga to'pni uzatish qo'llar deyarli to'g'irlangan holatda barmoq va kaftlarning qisqa harakati orqali bajariladi, uzoqroq masofaga to'pni uzatishda e'tirof etilayotgan ko'rsatkichlar nisbatan kattalashadi.

To'pni boshi uzra orqaga sakrash orqali tashlab berishda qo'llar harakati tayanch holatidan orqaga uzatmani amalga oshirish paytidagicha qoladi.

Aksariyat hollarda to'p to'g'ri setkaga qarab yo'naltirilgan vaqtda ikkinchi to'pni sakrab qabul qilish bir qadar qiyinchilik bilan amalga oshiriladi. Mazkur holatda, ikkinchi to'pni sakrash yordamida qabul qilish voleybolchiga qo'l harakatlari texnikasini ma'lum darajada o'zgartirishiga to'g'ri keladi. Jumladan, qo'llardan biri (bu o'yinchining qaysi yoni bilan setkaga qarab turganligiga bog'liq) setkaga yaqin chiqarilib, uning yordamida uchib kelayotgan to'p yo'li to'silishiga erishiladi. Qo'llar harakatlarni asimmetrik holatda amalga oshiradi,

bunda setkaga yaqin joylashgan qo'l to'pga yo'nalish bersa, ikkinchisi faqatgina to'pni tutib turish vazifasini bajarib beradi.

Birinchi to'pni qabul qilish va uzatish texnikasi

Birinchi to'pni qabul qilish texnikasi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Agar birinchi to'p to'g'ridan kuchli traektoriya asosida yo'naltirilgan bo'lsa, o'yinchi asosiy e'tiborini dastlab faqat uni qabul qilishga yo'naltirishi, agar to'pning yo'nalish kuchi nisbatan past bo'lgan holatda esa voleybolchi to'pni qabul qilish bilan birgalikda muvaffaqiyatli uzatmani ham qo'shib bajarishi maqsadga muvofiq.

Odatda katta tezlikda muayyan aylanma traektoriya bilan amalga oshirilgan uzatmalarni samarali qabul qilish, uning tezligini so'ndirish uchun to'p bilan kontaktni pastdan, o'rni bilan yuqoridan bajarish usullari tavsiya etiladi. Biroq, har ikkala usulning samarasi to'pning qarshi tezligi kuchini to'g'ri inobatga olish bilan belgilanadi.

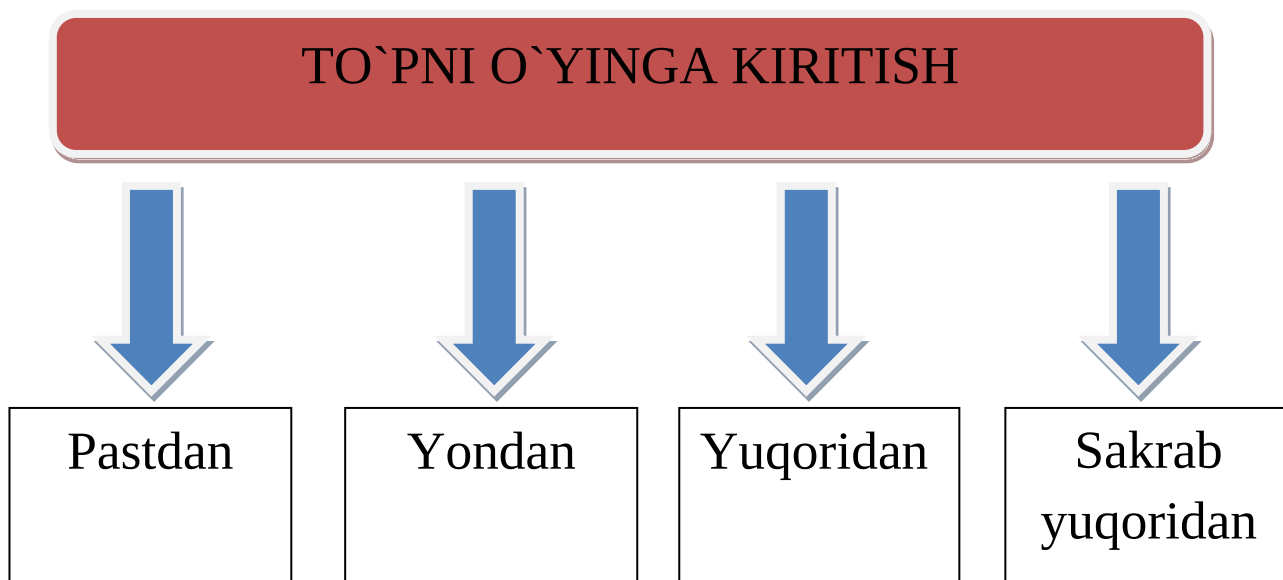
Yuqori va pastdan amalga oshiriladigan uncha katta bo'lmagan 5-6 m/sek tezlikdagi to'p uzatishlari uchun umumiy holat qo'lning unga qarshi harakatlanishi va zarbadan so'ng to'p qo'ldan chiqib ketgach, uni kuzatuvchi harakatni bajarishi bilan belgilanadi. Bu o'rinda to'pning uchish kuchi past bo'lsa, qo'lning har ikkala tomonga bajariladigan harakatlari amplitudasi kichik va aksincha to'pga berilgan zarba kuchi 9-10 m/sekund va undan ortiq bo'lgan holatda esa qo'llarning (ularning bukilishiga qaramasdan) to'pga tomon va u bilan parallel harakatlari amplitudasi nisbatan yuqori bo'ladi.

Mazkur holatda barcha mushaklar ish faoliyati ikkinchi to'pni amalga oshirishdagi harakat va holatlarga nisbatan ancha katta bo'ladi. Qo'l va barmoq hamda panjalar bo'g'imlarini harakatlantiruvchi, shuningdek, elkadagi ikki boshli mushaklar boshqalariga nisbatan ikki marta ortiq ishlashiga to'g'ri keladi. Yelkadagi uch boshli mushaklarning faollik darajasi nisbatan past ko'rsatkichga ega bo'ladi.

6.4. To'pni o'yinga kiritish texnikasi

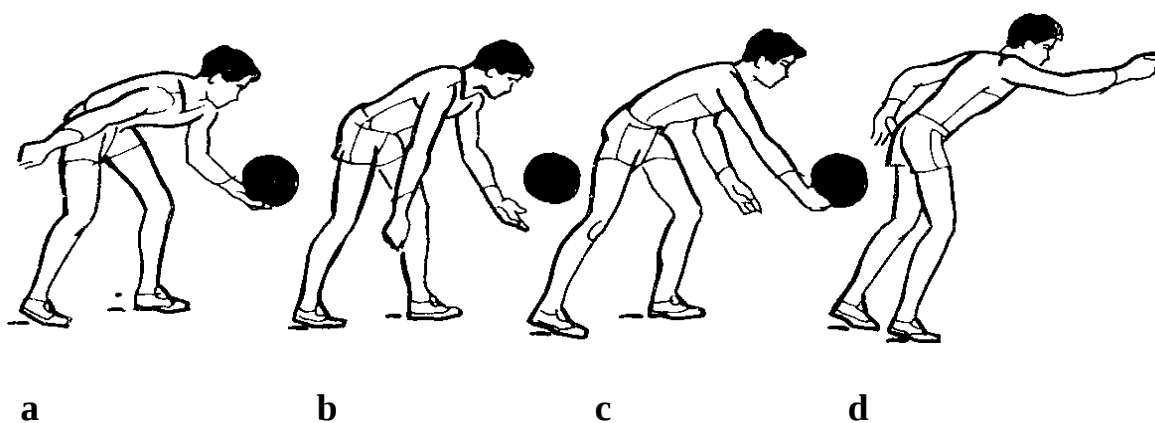
To'pni o'yinga kiritishda to'p qo'ldan 15-20 sm uzilgan holatda amalga oshiriladi. To'pni o'yinga kiritish texnikasi dastlabki holat hamda muayyan ketma-ketlikda amalga oshiriladigan uch harakat bosqichni o'z ichiga oladi.

Dastlabki holatda voleybolchi keyingi bosqichlarda amalga oshiriladigan harakatlarni bajarish uchun qulay holatni tanlaydi. Birinchi bosqich to'pni qo'ldan uzish bilan boshlanib unga mukammal zarba berish uchun qo'llarni kerakli darajasida tisarish bilan tugallanadi. Ikkinchi ish bosqichi to'pga zarba berish. Uchinchisi, zarba paytida oldingi oyoqlarga o'tkazilgan tana vazni va zarba bergan qo'l harakatlarini o'zaro muvofiqlashtirish bilan tugallanadi.



O'yinni endi o'rganayotganlar uchun to'pni o'yinga kiritishda asosiy maqsad uni setkadan raqib maydoniga oshirish bo'lsa, professionallar uchun bu hujum zarbasi hisoblanadi.

Hozirgi paytda pastdan hamda yondan amalga oshiriladigan to'pni o'yinga kiritish usullaridan havaskor sportchilar foydalanadilar. Haqiqiy professional voleybolchilar esa to'pni o'yinga kiritishda yuqoridan to'g'ri berilgan hamda yondan maxsusaylanma harakat asosidagi traektoriyaga ega usullarni qo'llaydilar.



To'pni pastdan o'yinga kiritish.

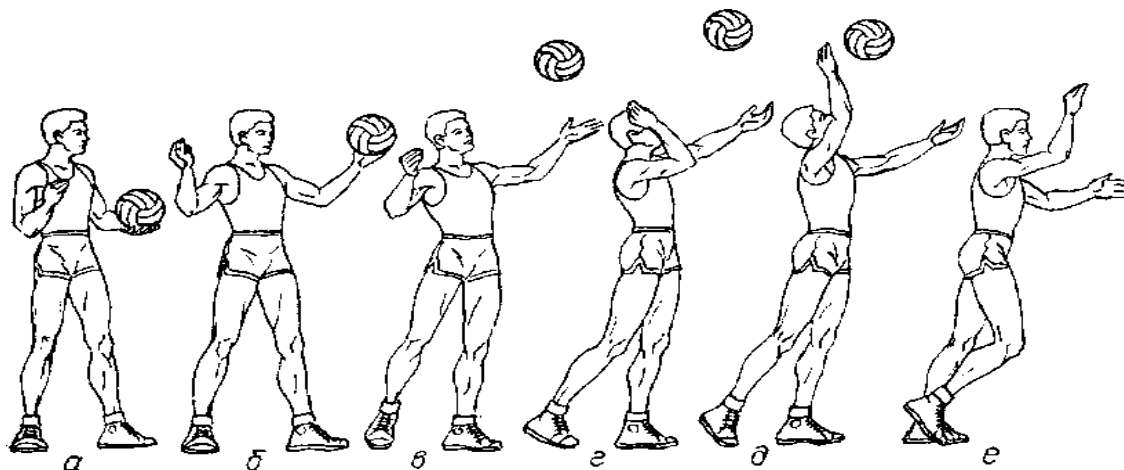
To'pni o'yinga kiritish usullari texnikasi o'yinchilar tomonidan bir xil planda amalga oshirilishga qaramasdan, ularning har biri o'ziga xos kuchga, dinamikaga va to'pning harakat traektoriyasiga egaligi bilan ajralib turadi.

To'pni o'yinga kiritishdan oldin hujumchi ikki maqsaddan birini, ya'ni raqib maydonining to'rdan olis yoki unga yaqin joyiga yo'naltirishni rejalashtiradi. Olis masofaga to'pni uzatishda zarba harakati katta amplitudada amalga oshirilsa, ikkinchisida zarba oldidan qo'llarning qisqa tormozlanish harakati bajariladi.

Yuqoridan to'pni o'yinga kiritish



To'plar to'g'ri va yuqoridan kuchsiz, lekin aniq zarba bilan, o'ta aniqlikka ega bo'lmasa ham katta kuch yordamida, shuningdek, to'pni aniqligi zarba kuchi bilan belgilanadigan traektoriya asosida harakatlanishga bo'ysindirilgan, rejalashtirilgan va boshqa bir necha usullar yordamida o'yinga kiritiladi. Sanab o'tilgan to'pni o'yinga kiritishning yuqoridan amalga oshiriladigan usullarida dastlabki holat bir xil bo'lishiga qaramasdan tayyorgarlik hamda asosiy ishchi bosqichlari bir-biridan tubdan farq qiladi.



Р и с. 48

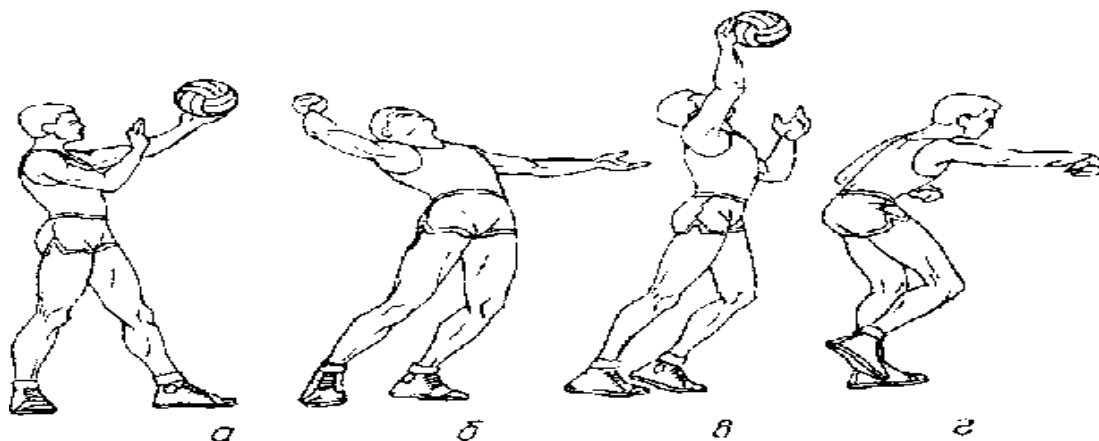
To'pni o'yinga kiritishning yuqoridan amalga oshiriladigan usullarining barchasida dastlabki holatda o'yinchi yuzi bilan setkaga to'g'ri yoki yarim yonlama qaragan vaziyatni egallaydi.

To'pni chap qo'l bilan bel balandligida tutib turgan holda o'yinchi butun tana vaznini ikkala oyoqlariga barobar taqsimlaydi, o'ng qo'l tirsakdan qaytilgan holatda tisarilishga tayyorlanadi, e'tibor raqib jamoa maydoniga qaratilgan.

To'pni o'yinga yuqoridan kiritishning kuchli bo'lmagan aniq zarba yordamida amalga oshiriladigan usuliga tayyorgarlik bosqichida (48-rasm) qo'l tisarilish amplitudasi qisqa bo'ladi, o'ng tayanch oyoq zarba paytida asosiy harakatni amalga oshirishda faol harakatga keltirilishi maqsadida gavdadan ozgina orqaga tisariladi. Bu holatda to'p 30-40 sm yuqoriga tashlanadi (48-rasmdagi a, b, v holatlar).

To'pni yuqoridan o'yinga kiritishning mazkur usulning ikkinchi bosqichida voleybolchi tayanch oyoqlarini to'g'irlagan holatda butun tana vaznini oldinda

turgan chap oyoqlariga o'tkazadi, qisqa aniq zarbani mo'ljallangan raqib maydoniga qarab yo'naltiradi. Zarba paytida o'yinchi nigohlarini o'yin maydonidan to'pga, gavda va oyoqlar passiv holatda bo'lgan holda butun diqqatini o'ng qo'lda amalga oshiriladigan yakuniy zarba harakatiga qaratadi. (48-rasm, g, d, e holatlar).



Р и с. 49

Yakuniy bosqichda to'p ortidan kuzatib qoladigan qo'l harakatlar to'xtaydi, o'yinchining beli va butun gavdasi vertikal holatda bo'ladi.

Katta kuch bilan amalga oshiriladigan to'g'ridan to'pni o'yinga kiritish usuli (49-rasm), amplituda ko'rsatkichlarining ortishi bilan ajralib turadi. To'pni yuqoriga otish orqali kuchli zarbaga tayyorlangan o'yinchi o'ng tayanch oyog'ini nisbatan ko'proq bukadi, gavdasini orqaga, o'ng qo'lini orqa-yuqoriga qarab tisaradi(49-rasm, a, b lavhalar). Bunda zarba beradigan qo'lni bemalol orqaga tisarish uchun imkoniyat yaratish maqsadida imkon qadar to'pni yuqoriga tashlash kerak bo'ladi.

Asosiy bosqichda voleybolchi o'ng oyog'ini bukkani, gavdasini to'g'irlab o'ng qo'li yordamida unga nisbatan tana vaznini qo'shgan holatda to'pga kuchli zarba beradi (49-rasm, b holat).

Zarbadan keyingi harakatlar butun tana va qo'llarni asl holatiga qaytarishga qaratiladi. To'pni o'yinga kiritish zarbasi kuchli siqilgan kaftlar ichi yordamida to'pning ustki qismiga beriladi. Katta kuch sarflanganligi bois zarbadan keyin

o'yinchining beli va qo'llari oldinga va pastga qarab aralash harakatlarini davom ettiradi (49-rasm, g holat).

To'pni o'yinga kiritish jarayonida olinadigan mashqlar

1. To'p kiritishni imitatsiya qilish. Diqqat gavda, oyoq va qo'llarning o'zaro muvofiq harakatlanishiga qaratiladi.

2. To'pni tashlashni o'rgatish.

3. Ilib qo'yilgan to'pga zarba berish.

4. Devorga to'p uzatish. Masofa - 6–7 m.

5. Sherigiga to'p uzatish. Masofa - 8–9 m.

6. To'r ustidan qisqartirilgan masofadan kiritilgan to'pni pastdan qabul qilish.

Texnika bo'yicha mashqlar

1. To'p kiritish chizig'idan to'pni o'yinga kiritish.

2. To'pni uchish yo'nalishini o'zgartirib o'yinga kiritish.

3. To'pning traektoriyasini o'zgartirib.

4. Uzaytirilgan va qisqartirilgan oraliqlar bo'yicha.

5. Murabbiyning topshirig'i bo'yicha belgilangan zonalarga to'p kiritish.

6. Turli usullarni navbatlashtirib to'p kiritish.

7. O'yinning boshqa texnik usullarini (to'siq, to'p uzatish va hokazo) bajargandan so'ng. Turli variantlarda qo'llash.

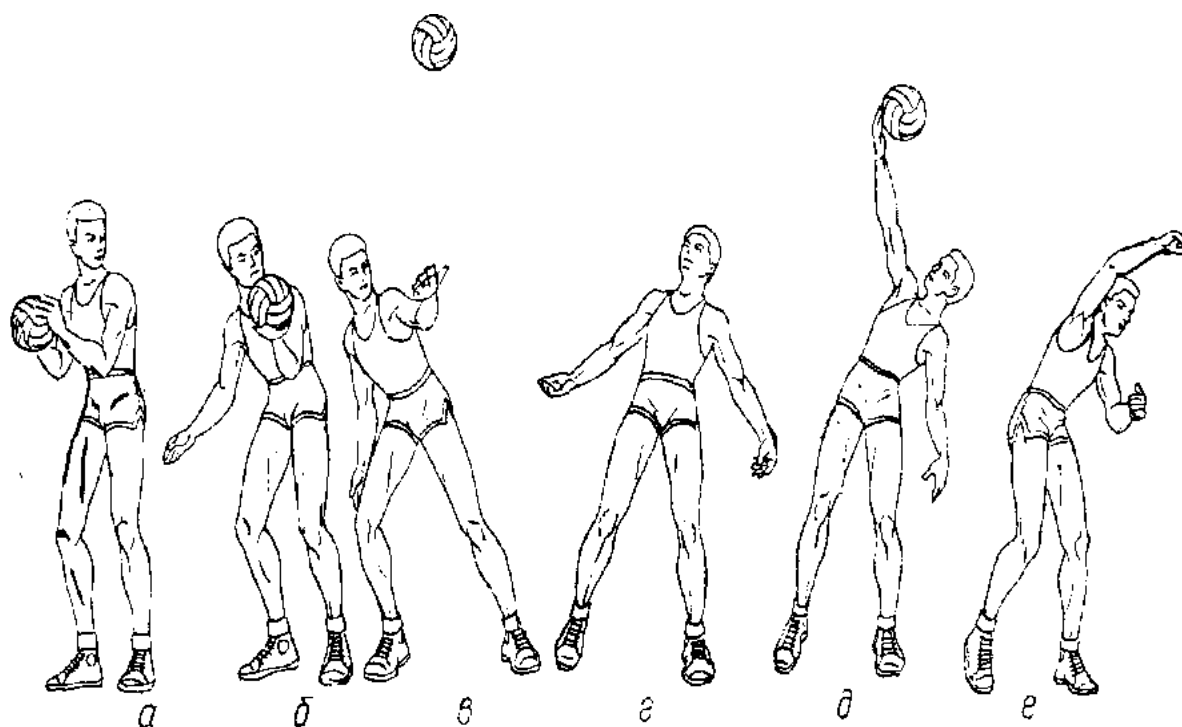
8. To'p kiritish bo'yicha turli variantlarda musobaqa o'tkazish.

To'pni o'yinga kiritishda rang-baranglikni ta'minlash maqsadida to'pni uch xil usul bilan aylanma harakatga keltirish mumkin. Birinchi holatda to'p yuqoridan pastga qarab aylanma harakatga keltirilishi natijasida muayyan traektoriya setkadan 4-5 metr o'tib raqib maydoniga tushadi.

Ikkinchi aylanma harakatda to'p o'ngdan chapga hamda birmuncha yuqoriga qarab buraladi. Buning natijasida to'p kesiladi va u qiyshiq traektoriya bo'ylab qisman chapga qarab harakatlana boshlaydi. Uchinchi holatda to'pga chapdan o'ngga qarab burama harakat beriladi va natijada to'p o'z yo'nalishini o'ng tomonga 5 zonaga qarab o'zgartiradi.

Mazkur zarbani amalga oshirishda to'pni uzatayotgan o'yinchi uning tashqariga chiqib ketmasligini ta'minlash maqsadida chap tomondagi belgidan foydalanishi maqsadga muvofiq.

Yuqoridan rejalashtirilgan to'pni o'yinga kiritish texnikasi quyidagi tarkibiy qismlardan iborat bo'ladi. Tayyorgarlik bosqichida voleybolchi raqib maydonining muayyan qismini mo'ljallab, to'pni yuqoriga tashlaydi va qo'llarini zarbani amalga oshirish uchun tisaradi. Mazkur holatda tayanch o'ng oyog'ini kichik amplitudada bukiladi.



50-rasm

Yuqoridan rejalashtirilgan maqsadli to'pni uzatish bosqichida o'yinchi gavdasini oldinga surgan holda o'ng oyog'ini tizza va to'piq qismlaridan bukadi hamda butun tana vaznini chap oyog'iga o'tkazadi. Xuddi shu zahoti o'ng qo'l to'p yo'nalishiga qarab oldinga–yuqoriga o'sib boruvchi tezlik bilan harakatlanadi. So'ngra o'yinchi qo'l kaft suyaklarining yuzasi bilan to'pga kuchli zarba beradi. Zarba mushaklarning erkin kuchi orqali amalga oshiriladi, so'ngra havoda tormozlash bilan qo'lni to'xtatish harakati bajariladi. Gavda oldinga harakatlanishda davom etadi, uning og'irligi oldindagi chap oyoqqa o'tkaziladi,

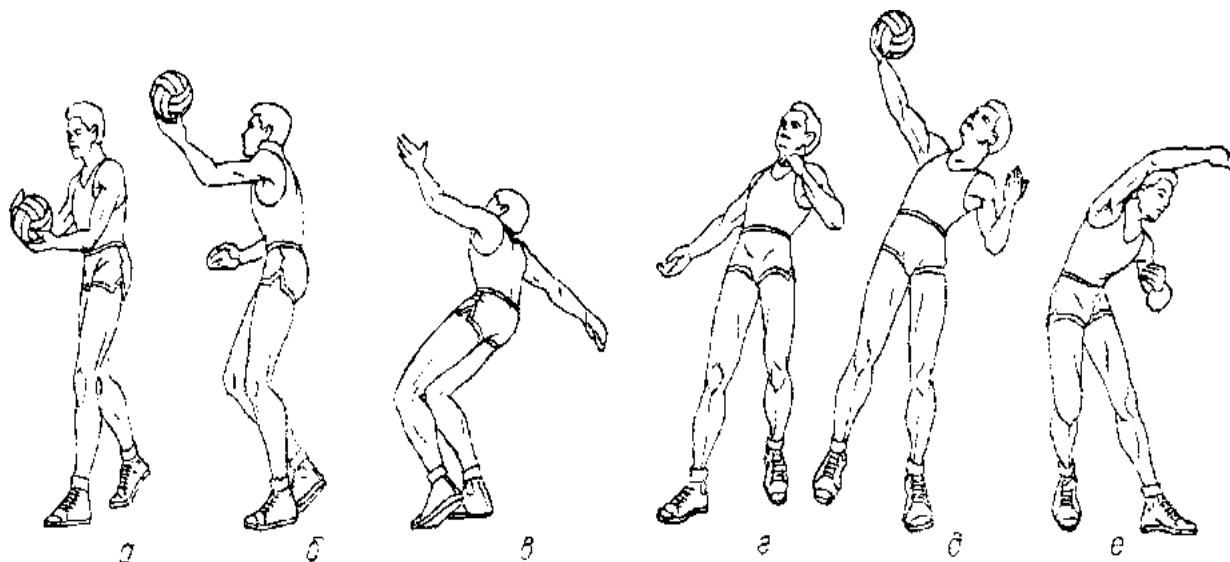
o'ng oyoq tizza bo'g'imlaridan to'laligicha to'g'irlanadi. O'yinchining nigohi to'pga qaratiladi.

Yuqoridan yonlama rejalashtirilgan to'p uzatishni amalga oshirish texnikasi (50-rasm) quyidagicha bajariladi

Voleybolchi dastlabki holatda setkaga chap yoni bilan turgan holatda amalga oshirishi kutilayotgan to'p uzatishini hayolan bajaradi. To'p chap qo'lida bel barobarida tutiladi, tananing butun vazn o'ng oyoqqa o'tkaziladi (50-rasm, a holat).

Birinchi bosqichda o'ng qo'l siltash uchun past tomonga olinadi, o'ng oyoq barcha bo'g'inlaridan bukilishni boshlaydi, o'yinchi o'ng qo'lining bo'g'ini yordamida to'pni ohista tashlaydi. Tanchsiz turgan chap oyoq chiziqdan kerakli masofaga olinib ost qismi bilan butunlay bosiladi. Gavda zarba beradigan qo'l tomonga egiladi (50-rasm, b, v holatlar).

Ikkinchi bosqichda voleybolchi juda qisqa lahzada har ikkala oyoqlariga tayanadi, so'ngra o'ng oyoq to'g'irlangan holatda gavdaning butun vazni chap oyoqqa o'tkaziladi (50-rasm, g holat). So'ngra chap ayoq uchi asosida amalga oshirilgan burilish asosida erdan uzilgan o'yinchining tanasi chap tomonga qarab buriladi, markazdan qochuvchi kuch yuqoriga siljiydi.



Р и с. 51

O'ng qo'l to'p yo'nalishiga tomon o'sib boruvchi tezlik bilan harakatlanadi. Qo'l kifti xiyol burchak ostida tashqariga bukiladi, barmoqlar birgalikda tutiladi. So'ngra to'pga zarba berilgunga qadar o'yinchining gavdasi tayanchsiz muallaq

holatda chap tomonga burilishdan to'xtaydi. O'ng qo'l ham tobora tushib borayotgan to'p yo'nalishi bo'ylab harakatlanish tezligini erkin tarzda pasaytira boradi (50-rasm, g holat).

To'pga zarba berish o'ng qo'l deyarli to'g'irlangan holatda kaft bo'g'inlarining yuza qismi bir oz bukilgan asoslari bilan amalga oshiriladi. O'yinchining gavdasi imkon darajasida to'g'irlangan tarzda muallaq-tayanchsiz holatda bo'ladi. Yelka va bel orasidagi burchak deyarli o'zgarmasdan qoladi. Mazkur jarayonda zarba berish paytida va undan keyin qo'l 'anjalari elkadan o'tib ketmaydi, shuningdek, elka ham tanaga nisbatan ortiqcha ilgarihlama holatda bo'lmaydi (50-rasm, d, vholat). Aynan shular natijasida qo'llarning aylanma harakati amalga oshmaydi va o'z navbatida, to'p ham aylanma harakatga kelmasdan to'g'ri traektoriya bo'yicha yo'nalishga ega bo'ladi.

To'p uzatishning yakuniy qismida qo'lning to'pni kuzatish holati tamoman tugaydi va o'yinchi butun tana vaznini chap oyog'iga o'tkazadi.

Yonlama rejalashtirilgan kuchli maqsadli to'pni o'yinga kiritish texnikasi (51-rasm) quyidagi tarkibiy qismlardan iborat bo'ladi.

Dastlabki holatni o'yinchi yuqorida(51-rasm, i holat) ifodalangani singari egallaydi.

Birinchi tayyorgarlik bosqichida o'yinchi o'ng oyog'i bilan bir qadam oldinga bosadi (51-rasm, b holat), to'pni yuqoriga irg'itadi va o'ng qo'lini past-orqa tomonga oladi. O'ng tayanch oyog'i egilish burchagini asta-sekinlik bilan oshira borib, voleybolchi gavdasini siltashga tayyorgarlik ko'rayotgan o'ng qo'li tarafga og'diradi (51-rasm, v holat). Bunda chap qo'l keyingi harakatlarga qo'shimcha kuch berish maqsadida yuqori tomonga olinadi. To'p uzatilgandan so'ng o'yinchining diqqat-e'tibori to'pning tushadigan o'rniga qaratiladi.

To'pning kerakli balandlikka tushishini hisobga olgan o'yinchi o'ng tayanch oyog'ini tizza bo'g'inidan keskinlik bilan bukadi va bir vaqtning o'zida gavdasini to'g'irlangan holda o'ng qo'lini to'pga qarab yo'naltiradi. Bu bosqichda o'yinchining harakat faolligi ortib boradi hamda zarba paytida o'ng qo'lning havodagi harakati tezligi o'zining eng yuqori cho'qqisiga chiqadi. Bu bevosita

tinimsiz tayyorgarlik mashg'ulotlari hamda o'yinchining barcha a'zolarining o'zaro hamjihatlikdagi o'ng oyoqning bukilishi va tayanch holatidan uzilishi, qo'llarning siltanma harakati, gavda mushaklarining tegishli harakatlari vositasida amalga oshiriladi (51-rasm, g holat).

Zarba paytida o'ng qo'lning panjalar yordamida mahkam qisilgan kaftlari to'pni yuqori qismidan bosish bilan bog'liq kuchli va qisqa harakatni bajarib beradi (51-rasm, d holat).

Zarbadan keyin qo'lning harakatlari to'xtatilmaydi, aksincha oldinga harakat yo'nalishida mavjud tezligida davom etadi. Buning natijasida panjalar old elkani, old elkalar esa elkani, xuddi shuningdek, elka elka bo'g'imlarini quvib o'tadi. Zarba paytida o'yinchining tanasi 90°ga buriladi va xavfsiz holatda bo'ladi (51-rasm, e holat).

To'pni o'yinga kiritayotgan o'yinchi uni uzatishni amalga oshirgach tezda maydonga kiradi va himoyalalanishga tayyor holga kelib oladi.

Sakrab to'pni o'yinga kiritish



Sakrashning asosiy usuli ikkala oyoq yordamida deysinib sakrashdir. Ushbu usul hujumkor zarba, sakrab to'p uzatish, blok qo'yish, to'pni oyinga kiritish kabi usullarning asosi hisoblanadi.



Ikki oyoqlab sakrash usuli voleybolchi joyidan turib, yoki qisqa masofadan yugurib kelib amalga oshirishi mumkin. Bu usulda voleybolchi usulni kuchli va aniq zarba bilan raqib maydonchasidagi bo'sh, bunday to'pni qabul qila olmaydigan o'yinchi tomoniga yo'llashga harakat qiladi. Ushbu zarba raqib uchun kutilmagan bo'lsa muvaffaqiyat keltiradi.

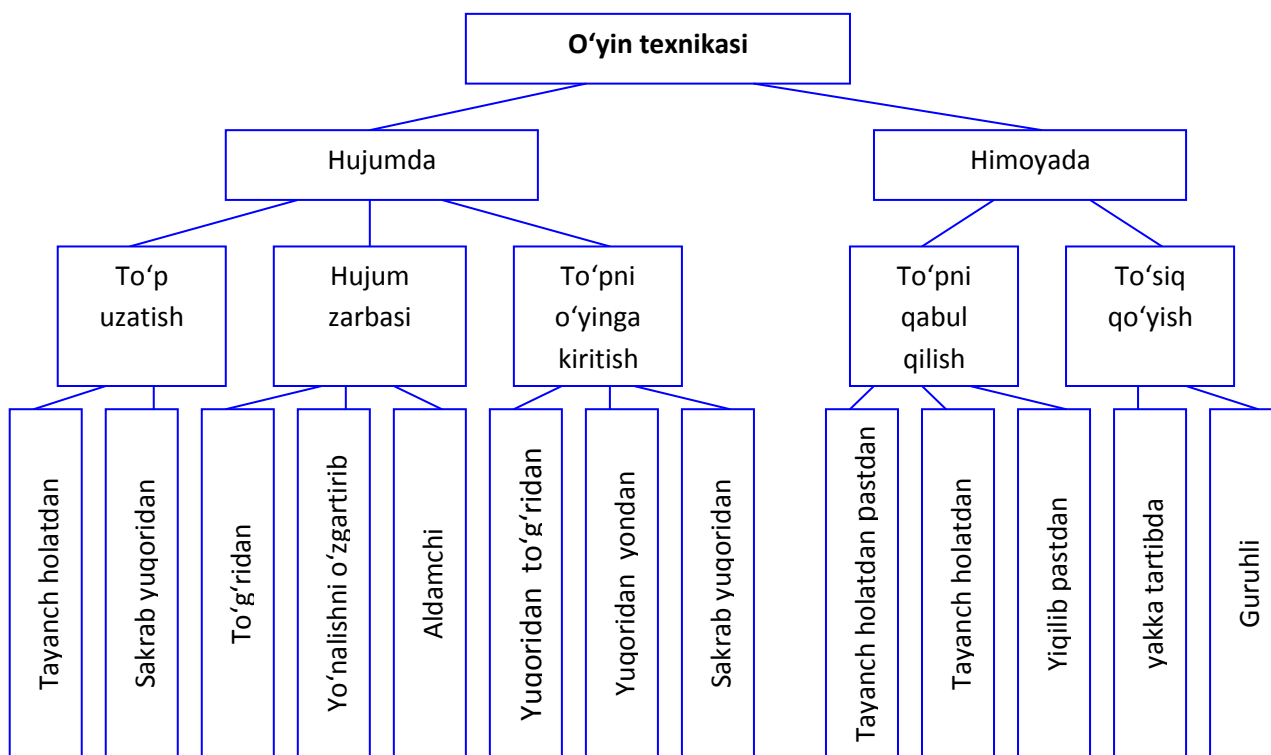
6.5. Hujum va himoya texnikasi hamda taktikasi.

Hujum— Raqib jamoa maydoniga aniq to'p tushirish bilan xarakterlanadi. Buning uchun asosan to'pga zarba berish uchun oshirilgan to'p harakat tezligining tobora ortib borishi bilan bog'liq.



Hujumkor zarba taktikasi — hujumni hal qilishning asosiy vositasi. Raqiblar to'sig'i hujumchidan, jismoniy — texnik taktik, ruhiy tayyorgarlikni talab qiladi. Yakka taktika zarba kuchi emas, uning kutilmaganda berilishi asosida tashkil etiladi. Hujumchi texnik jihatdan mahoratli, u turli o'yin vositalaridan osonlikcha chiqib keta oladi. Hujum yo'nalishini aniqlay turib, hujumchi raqib maydonchadagi vaziyatni tezda to'g'ri baholab, hujumning samarali usulini tanlay bilishi lozim. Chekka zonalarda harakatlana turib, u kuchli zarbalar, qiyshiq zarbalarni qo'llaydi. (4 —zonadan, 4 —zona bo'ylab, 2 —zonadan, 2 —zona bo'ylab) to'p markazda hujumchi

qiyinroq — tanani burib aldamchi, to'p uzotganday qilib zarba berish usullarini qo'llaydi.



Xatto to'pni raqib jamoasi a'zosi qabul qilish paytida ham uning tezligi ortishda davom etadi. Bu usulning kamchiligi aksariyat hollarda o'yinchilarning uni shoshma-shosharlik bilan amalga oshirishida namoyon bo'ladi. Tez o'ynash degani shoshish va uning natijasida to'pga kerakli traektoriya bera olmaslik degani emas. Deyarli hamma Braziliya terma jamoasi bog'lovchi voleybolchisi singari o'yin ko'rsatishni istashadi, lekin hamma bog'lovchi va hujumchilar yuqori mahorat emasliklari bois ularning harakatlari jamoa ko'rsatkichlarini xunuk holatlarga keltirib qo'yadi. Setkaga yaqin zonadagi to'pni qabul qilishda deyarli barcha jamoalar imkon qadar tez o'ynashga harakat qiladilar. Uzatmalar tezligidagi tafovut ma'lum bir o'yinchining to'pni qabul qilish yoki uzatish texnikasini buzganligi bilan izohlanadi. Keyingi paytlarda aksariyat terma jamoalar uch o'yinchi bo'lib blokka chiqishga zo'r berishmoqda. Qisqartirilgan uzatmalardan berilgan hujum zarbalari esa raqib o'yinchilarning blokka chiqish imkoniyatlarini yo'qqa chiqaradi va hujum samarasini ta'minlaydi.

Hujumdagi holatlar- To'p uzatish, hujum zarbasi, to'pni oyinga kiritish.



Ajoyib usul (markazga yaqin joydan to'pni setka ustiga oshirib berish)

Mazkur holatda birinchi tempda o'ynovchi sportchi bilan hujumchining o'zaro hamjihatlikdagi harakatlari ko'plab variantlari mavjudligini yaxshi bilamiz. Birinchi tempdagi o'yinchimizning qanday sakrashini emas, balki uning qaerda sakrayotganligi muhim. Ko'pgina bog'lovchi o'yinchilar birinchi tempda harakatlanayotgan hujumchiga to'pni zarba berish uchun raqib o'yinchilarining blokka chiqish imkonini past yoki yo'q bo'lgan paytda uzatishni ma'qul deb hisoblaydilar. Bu holatlarda to'pni setka ustiga «qisqa» usulida etkazib berish katta samara beradi. Har qanday jamoa bog'lovchi o'yinchisi mahorati va uning o'yin texnikasi, taktikasini takomillashtirish ustida tinmay ishlashi lozim, chunki zamonaviy voleybolda raqib jamoalar aynan bog'lovchi o'yinchining individual mahoratidan kelib chiqish hisobiga o'z o'yinlarini tashkil qiladilar

To'g'ri hujum zarbasi yugurib kelish yoki joyda turgan holda amalga oshiriladi. Yugurib kelib hujum zarbasini berish holatida to'pning yo'nalish traektorisi yugurish yo'nalishi bo'ylab davom etadi. Joyida turgan holatda zarba berishda o'yinchi qo'llari hamda tanasini turli tomonlarga og'dirgan holda to'pni

maydonning nisbatan ohimoyasiz chap yoki o'ng tomoniga yo'naltirishi mumkin bo'ladi.

Yugurib kelib to'g'ri hujum zarbasini berish texnikasi 36-rasmda o'z aksini to'gan. Ko'rinib turibdiki, sakrashdan oldingi yugurishning so'nggi qadamida o'yinchining chap oyog'i tizza bo'g'imidan qisman bukilgan tarzda to'voni bilan pol yuzasiga qo'yiladi. Bu holat o'yinchining yugurish paytidagi gorizontal harakatiga siltanib sakrash paytida vertikal yo'nalish berish maqsadida amalga oshiriladi. Sakrash paytida o'yinchi tezlikni maksimal tarzda oshiradi, oyoqlarini tegishli tarzda bukkan holatda markazdan qochuvchi kuchni quyiga yo'naltiradi, bir vaqtning o'zida o'ng oyoqni oldinga olib chiqadi va chapi bilan tenglashtiradi.



Qo'llarni oldinga va yuqoriga siltanma zarbani amalga oshirishga tayyorlash maqsadida orqa-past tomonga tisariladi.

Tayanchdan chiqish bosqichida qo'llarning siltanma harakati hali oyoqlarning faol bukilish holati hamda barcha tana bosimi o'ng va chap oyoqlar tagiga to'la o'tkazishidan nisbatan ilgari boshlanadi. Bunda tananing markazdan qochuvchi

kuchi tegishli bo'g'imlarning to'piq, tizza va bel qismlaridan bukilishi hisobiga yuqoriga tayan funktsiyasiga olib chiqilishidan oldin pastga yo'naltiriladi.

Markazdan qochuvchi tana vaznining quyiga siljishi, qo'l hamda mavjud barcha mushak va bo'g'imlarning hamjihatlikdagi kuchli harakatlanishi asosida gavdani vertikal holatda yuqoriga katta kuch bilan olib chiqishga yaqindan yordam beradi.

Oyoqlarning tizza, bel bo'g'imlaridan faol, shuningdek, kaftlarning keskin bukilishi bu bo'g'imlardagi mushaklarning yuqori kuchlanish asosida ishlashi hisobiga yuz beradi va kaftlarning maydon yuzasidan silkinib uzilishi bilan tugallanadi.

Tayanchsiz holatning avvalida o'yinchining oyoq va tanasi to'g'ri holatini saqlaydi, chap qo'li siltanishdan so'ng old-yuqori tomonga siljishidan to'xtaydi, o'ng qo'li esa tirsak bo'g'imlaridan bukilgan tarzda orqaga siljishda davom etadi. Voleybolchining tanasi yugurishning gorizontal yo'nalishi kuchi va siltanish kuchlari inertsiasini ta'sirida yuqoriga ko'tarilishni boshlaydi.

Yuqori ko'tarilishining keyingi bosqichida o'yinchining gavdasi umurtqa 'og'onisining bel qismidan bukiladi, o'ng va elka bilan birgalikda orqa-yon tomonga, chap qo'l tirsakdan bukilgan tarzda pastga olinadi, oyoqlar tizza bo'g'imidan bukiladi.

Bu harakatlar natijasida qo'l, elka, ko'krak va qorin mushaklari yaxshi cho'zilgan holatda zarbaning kuchli chiqishi uchun zarur kuchlarning munosib harakatiga mos sharoit yaratib beradi.

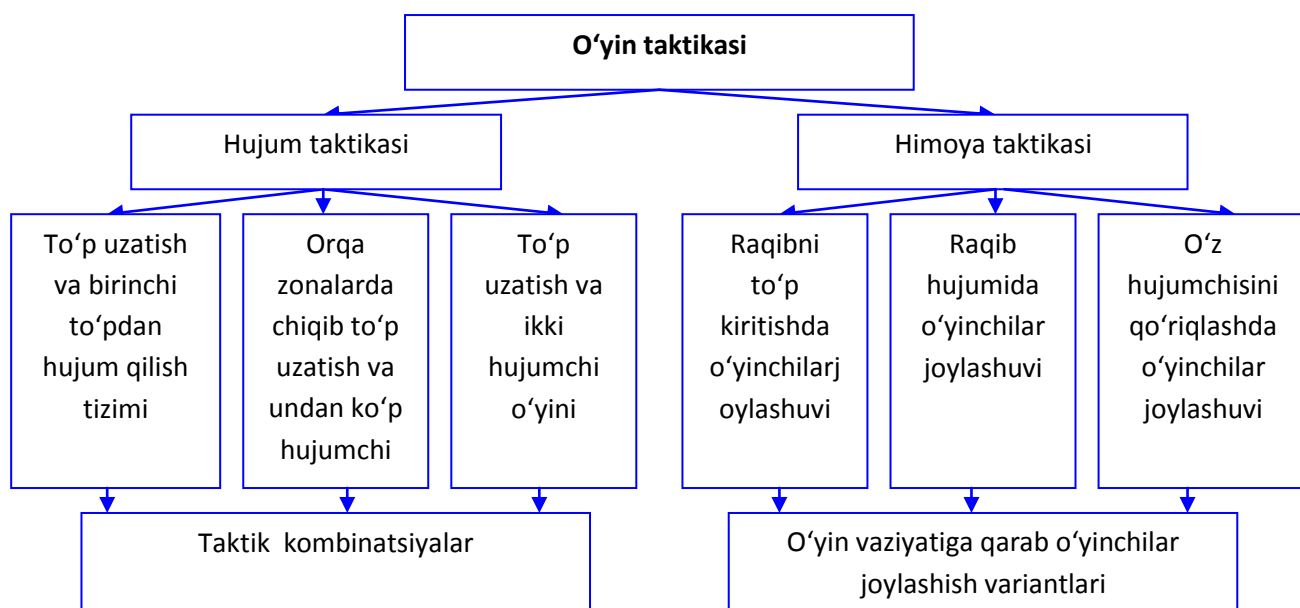
To'pga zarba sakrashning eng yuqori nuqtasida amalga oshiriladi. Qo'l, elka, qorin va ko'krak sohasidagi ko'lab mushaklarining keskin qisqarishi natijasida voleybolchi tanasi umurtqa 'og'onisining bel qismidan, oyoqlar tizza bo'g'imidan bukiladi, o'ng elka yuqori -old tomonga siljiydi, o'ng qo'l tirsak bo'g'imidan bukilgan holatda katta amplituda bilan to'pga qarab harakatlanadi. Zarba paytida 'anjalar kaftlarni, kaft qo'llarni, qo'llar esa elkani bir muddat ortda qoldirib ketadi. Yelka bilan elkaoldi a'zolari o'rtasidagi burchak zarba paytida taxminan 140-150°ni tashkil qiladi. E'tirof etilayotgan tananing bukilishi, qo'llarning siltanishga

asolangan aylanma hamda o'ng elkaning ilgarilama harakatlari o'zaro uyg'unlikda to'pga juda katta zarba kuchini berish imkonini yaratadi.

To'pga zarba berilgandan keyin (yakuniy bosqich) o'yinchining tanasi qiya yo'nalish asosida old-past tomonga tushadi. Voleybolchi yuqoriga ko'tarilgan joyidan 1-1,5 metr uzoq maofaga oyolari bukilgan, qo'llari tirsagidan bukilgan holatda erga tushadi.

Zarba o'rtacha yuqorilikdagi uzatmadan amalga oshiriladi, yugurib kelish va sakrash odatiy. Qo'llarini havoda muallaq holatda siltashi uning zarbani yugurib kelgan tarzda amalga oshirishidan dalolat beradi. Hujumchining mahorati aynan so'nggi vaziyatda elka hamda bo'g'imlarning keskin harakati yordamida to'pni blokka chiqqan qo'llardan chap yoki o'ng tomonga yo'naltira bilish layoqati bilan belgilanadi.

To'p yo'nalishini samarali o'zgartirishning yana bir muhim jihati o'yinchining eng yuqori sakrash nuqtasida turib zarbani amalga oshira olish qobiliyatiga ham bog'liq. Bunda qo'lning bo'g'imi to'pning yon yuzasiga tegadi. To'pga zarba qo'lning anja qismi bilan amalga oshirilshi natijasida tegish qattiqligi bartaraf etiladi, yo'nalish esa kerakli tomonga o'zgaradi. Zarbadan keyin o'ng qo'l chap-quyi tomonga yoysimon harakatda inertsiya bilan siljiydi.



Mazkur zarbani amalga oshirishda o'yinchi erdan yuqoriga tanasini ko'tarish paytida gavdasini chap tomonga buradi. Zarba bosqichida voleybolchi qo'llarini

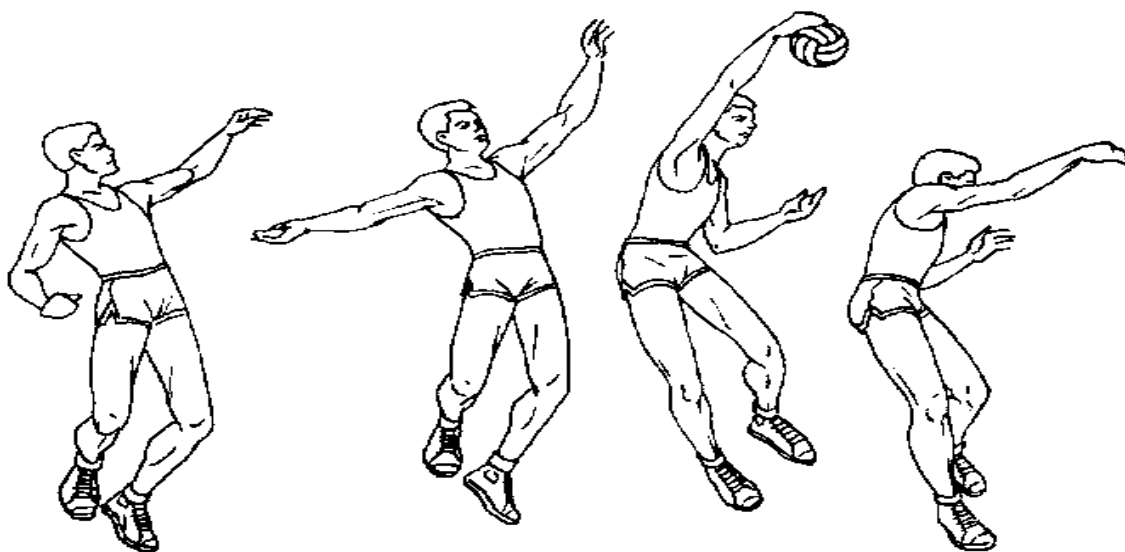
bir qadar tashqi tarafga ogʻdiradi va boʻgʻimlarining keskin harakati yordamida toʻpni shu yoʻnalish boʻylab oʻng tomonga oʻzgartiradi. Toʻpga zarba berish kuchi tanaga erdan uzilish paytida oyoqlar yordamida berilgan aylanma harakati bilan gavdaning old-chap tomonga ogʻdirilishi qoʻshilishi natijasida bir necha bor ortadi. ‘anjalar toʻpning yuqori chap tomoniga zarba kuchini aniq yoʻnaltiradi.

Gorizontal tekislik boʻylab toʻp yoʻnalishini oʻzgartirishda tegish burchagining kattalashishi uchun toʻpning odatdagidan nisbatan pastroq qismiga zarba berish talab etiladi. Biroq toʻp yoʻnalishining gorizontal tekislik boʻylab bu kabi siljirilishi hujum burchagining qisqarishiga olib keladi va toʻpning maydon tashqarisiga chiqib ketish xavfini oshiradi. Shu bois ham oʻyinchining toʻpga aniq zarba berishdagi texnik maqorati hujum samarasini belgilab beradi.

Yondan hujum zarbasini bajarish texnikasi

Yondan hujum zarbasini bajarish texnikasi (yugurish) birinchi bosqichi toʻgʻridan beriladigan hujum zarbasiga aynan oʻxshash boʻladi. Ikkinchi bosqich (tayanch holatidan siltanib chiqish) da oyoq kaftlari har doim setkaga ‘arallel tarzda joylashgan boʻlishi bilan xarakterlanadi.

Shuningdek, bu qoʻl boshdan ham yuqoriroq holatda toʻgʻirlanishni boshlaydi. Chap qoʻl siltanma harakati amʼlitudasining bu kabi ortishi mazkur oʻrinda oʻng qoʻl siltanma harakatining toʻgʻridan beriladigan hujumdagi harakatga nisbatan qisqaligi bilan izohlanadi.



26-rasm

Chap qo'lining yuqori-old tomonga siljish harakati tugash paytida tirsak bo'g'imlaridan bukilgan o'ng qo'l bir vaqtning o'zida to'g'irlanish bilan birga past tomonga siljiy boshlaydi va chap qo'l bilan deyarli bir holatga kelib qoladi.

Tayanchsiz holatning aynan shu bosqichida o'ng elka va qo'llarning tortilishi, oyoqlarning tizza bo'g'imlaridan bukilishi natijasida sonoldi mushaklari tortiladi hamda o'yinchi to'pga bevosita hal qiluvchi yakuniy zarbani berishga tayyorlanadi.

Zarba harakati o'ng elka va butun gavda yuqori qismini o'ng tomonga og'dirish bilan bir vaqtning o'zida qo'lining yuqoridan oldinga qarab keskin yoysimon aylana ballistik harakati bilan boshlanadi. Chap qo'l tirsak qismidan bukilgan tarzda quyiga siljishda davom etadi. Zarba paytida tana chap qismi mushaklarining keskin qisqarishi natijasida to'pga yo'naltiriladigan zarba kuchini oshirish imkoniyati yuzaga keladi.

To'g'ridan beriladigan hujum zarbasini amalga oshirishdan farqli o'laroq mazkur holatda o'yinchi bevosita oldida turgan to'pga emas, balki zarbani tananing vertikal o'qi bo'ylab yuqoridan bajaradi. Yelka bilan tana vertikal o'qi orasidagi burchak taxminan 170°ni tashkil qiladi. Bu o'rinda ham qo'l kaftlari yuzasi to'pga zarbani yuqoridan qo'lab olgan tarzda bajaradi va qo'ldan, qo'llar esa elkalardan bir muddat oldinga qarab inertsial harakat yo'lini bosib o'tadi.

Hujum zarbasini berishga yo'naltirilgan maxsus mashqlarni bajarish turlari yaqinlashtiruvchi mashqlar

1. To'g'ridan beriladigan hujum zarbasini imitatsiya qilish; turgan joydan, 1, 2, 3 qadamdan so'ng.
2. Rezinkali amortizatorga o'rnatilgan to'pga zarba berish.
3. Devor yonida turib ko'p marotaba hujum zarbasini bajarish. Xuddi shunday, faqat sherikka qarata zarba berish. Masofa - 7-8 m.
4. Sherigi tashlab bergan to'pga zarba berish. To'p 2 m balandlikda tashlab beriladi.
5. Sherigi tashlab bergan to'pga to'r ustidan zarba berish. Hujum zarbasining o'zlashtirilishiga qarab sekin-asta musobaqa sharoitiga yaqinlashtirib boriladi.

Hujum zarbasini berish texnikasi bo'yicha mashqlar:

1. 3-zonadan uzatilgan to'pga 4-zonadan yo'nalish bo'yicha hujum zarbasini berish.
2. 3-zonadan uzatilgan to'pga 2-zonadan zarba berish. To'pning uzatilish traektoriyasi 3 m gacha pasaytiriladi, yugurib kelish masofasi qisqartiriladi.
3. 4,3,2-zonalardan har xil traektoriyalar bo'yicha uzatilgan to'plarga zarba berish.
4. 4,3,2-zonalardan yo'nalishni o'zgartirib hujum zarbalarini berish.
5. Yakkalik to'siqqa qarshi hujum zarbasini amalga oshirish.
6. To'rdan uzoqroq uzatilgan to'plarga zarba berish.
7. Murabbiy topshirig'iga muvofiq ko'rsatilgan zonalarga hujum zarbasini berish.
8. Hujum zarbalarini o'zlashtirish darajasiga qarab turli variantlardagi mashqlar to'siq qo'yish bilan bajariladi.

Hujum zarbasini berishda o'yinchi vaziyatni oldindan ko'ra bilishi, ochiq joyni topib to'p yo'nalishini aynan shu joyga tushirishi maqsadga muvofiqdir.

To'siq qo'yish voleybolda himoyadagi eng asosiy texnik usul hisoblanadi. Shuning uchun uning o'zlashtirilishiga katta ahamiyat berilishi kerak.

Individual blokka chiqish texnikasi- Odatiy balandlikdan berilayotgan zarbalarga yakka blokka chiqish texnikasi quyidagi tartibda amalga oshiriladi. Voleybolchi o'yin to'pga kiritilib raqib tomoniga o'tgach (yoki o'yin jarayonida) maydon uzra kerakli o'rinni egallash yoki dastlabki holatga qaytish kabi harakatlarni amalga oshirish uchun tayyorgarlik holatini egallaydi



Mazkur holatda o'yinchining oyoqlari tizza bo'g'imidan bir oz bukilgan, Qo'llar ham tirsak qismidan bir oz tushirilgan tarzda pastda, butun e'tibor birinchi to'pni uzatayotgan o'yinchi, boshqa o'yinchilar hamda to'pning harakatiga qaratilgan bo'ladi.

O'yinchi hujum zarbasining yo'nalishi, balandligini aniq chamalab olgach, bir-ikki engil qadam bilan hujum uyushtirilayotgan tomonga borib dastlabki holatni egallaydi va blokka chiqadi.

Dastlabki holatda turgan tarzda o'yinchi oyoqlarini tizza qismidan oldingisiga nisbatan ko'proq bukadi, elkalar oldinda, tirsakdan bukilgan qo'llar bel darajasida, oyoqlar elka kengligida, tananing butun vazni oyoqning barcha qismiga teng taqsimlangan. O'yinchining nigohlari to'pga qadalgan.

Birinchi faza - tayanchdan itarma harakat - voleybolchi hujumchi bilan harakatlari vaqtini o'ta aniqlik bilan sinxronlashtirishi zarur, aks holda bir lahza erta yoki kech boshlangan harakat blokning barbod bo'lishiga olibkeladi

Odatiy hujum zarbalariga o'z vaqtida blok qo'yishda blokka chiqayotgan o'yinchi hujumchi hali xavfsiz holatdiligida poldan oyoqlarini uzishi maqsadga muvofiq. Bu hujumchining harakatlariga qaraganda blokka chiqadigan o'yinchining harakatlari nisbatan qisqa davom etishi bilan izohlanadi.

E'tirof etilayotgan hujumga qarshi individul blok texnikasidan asosan qisqa va to'g'ridan berilgan hujumlarga qarshi ham samarali foydalanish mumkin.

Mustasno hujumchining muallaq holatining boshlanish bosqichi blokka chiqayotgan o'yinchining tayanch holatidan chiqish vaqti bilan izohlanadi.

Himoyachilarning o'zaro hamjihat harakatlanishi. Hujumkor zarbalarni qabul qilib olish sifatida himoyachining turli zonalarda o'ynay olish va to'siqsiz, to'siq ustidan o'tgan hujumkor zarbalarni qabul qila olishiga bog'liq. Bu doimiy diqqat, texnik mahorat va o'zaro kelishib o'ynashni talab etadi. Himoyani kuchaytirish uchun o'yin vaqtida zonalarini almashish foydalidir.

Tayyorlov mashqlari

Mashqlarning asosiy vazifasi sakrovchanlik va tayanchsiz holatda harakat uyg'unligini rivojlantirishdan iborat.

1. Ikki oyoq bilan depsinib, ilib qo'yilgan predmetga qo'l tekkizish. Sakrash ko'p marotaba qaytariladi.

2. Ko'rish va tovush signallariga muvofiq yon tomonga harakatlanib, yuqoridagi mashqni bajarish.

3. «Kim tezroq» harakatli o'yini.

4. To'r ustida va undan uzoqroqqa ilib qo'yilgan to'plarga qo'l tekkizish (to'r ustidan qo'llarni o'tkazish maqsadida).

Jamoaviy blok texnikasi -Ikki yoki uch o'yinchi bo'lib blokka chiqish texnikasi birinchi galda o'yinchilarning o'zaro hamjihatligini taqozo etadi.



Juftlikda blokka chiqish

Bu maqsadlarga oydinlik kiritish uchun asosiy va yordamchi blokka chiquvchi o'yinchi tushunchasi mavjud.



Asosiy blokdagi o'yinchi vaziyatni baholaydi va tegishli blok turini tanlaydi.

To'siq qo'yish va o'zaro harakatlar. Guruh bo'lib to'siq qo'yishning asosiy shakli bu ikkitalik to'siqdir. Guruh bo'lib to'siq qo'yish taktikasi asosiy va yordamchi to'siqchilarning harakatli va yordamchi zona tusirini qo'yishdagi o'zaro harakatlaridan iborat. Asosiy to'siq qo'yuvchi vazifasi ko'proq 3-zona himoyachisiga yuklatiladi. Yordamchilar bo'lib 4 va 2 —zona o'yinchilari turishadi. Bunday taktika to'pni sekin o'yinga kiritish va yuqoridan hujum taktikasi javob beradi.

Tez va kombinatsiyali o'yinda kuchli to'siqlar chekka zonalarda joylashadilar, to'p markazida faol to'siqchi harakatlanadi.

- asosiy to'siqchi to'siqni tayyorlash uchun javobgor bo'lib, zarbaning xavfli yo'nalishini tusadi. U sakrash vaqti va joyini aniqlaydi, qo'llarni to'siq uchun qo'yish usulini tanlaydi va sherigi harakatini boshqaradi. Yordamchi to'siqchi uz qo'llarini asosiy to'siqchi qo'llari yoniga qo'yib, zarba yo'lini tusadi;

- himoyachilarning to'siqchilar bilan o'zaro harakati. Ushbu harakatlar tanlangan himoya tizimiga bog'liq bo'ladi. Ko'p hollarda to'siqchilarni qo'llashda ikkita asosiy (himoyachi), yordamchi (to'siqchida ishtirok etuvchi hujumchi) ishtirok etadi. Uchtalik to'siq chog'ida uchinchi to'siqchi harakatlari butun hujum chizig'i bo'ylab kengayadi.

- qo'llovchilarning o'zaro harakatlari to'siq vaqtida, o'yinga kiritilgan to'pni, hujumkor zarbani qabul qilib olish chog'ida kuzatiladi. O'yinni qabul qilib olingan to'pni qabul qilishda ushbu to'pni qabul qilmaydigan o'yinchilar qo'llaniladi;

- bu hollarda ushbu o'yinchi joylashgan zona to'siladi. Bunda noto'g'ri qabul qilingan to'pni o'yinga qaytarish muhim. Hujumga o'tish vaqtida zonasidan hujumkor zarba berayotgan o'yinchi qo'llaniladi. Hujumkor zarbani qabul qiluvchi himoyachini qo'llash. Alohida o'rin tutadi.

Uning har bir sherigi raqib zarbasi uni va zonani himoya qilishga tayyor turishi lozim. Birinchi bo'lib u tomonga yaqin to'rgan o'yinchi siljiydi, bu ko'proq 6-zona o'yinchisi bo'ladi.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

1. Turgan joydan va yon tomonlarga harakatlanib to'siq qo'yishni imitatsiya qilish. Harakatlanishda oxirgi qadam bir vaqtning o'zida sakrash qadami bo'lishiga e'tibor berish.

2. To'r ustiga ilib qo'yilgan to'plarga to'siq qo'yish.

3. Maxsus tumba ustida turgan holatda sherigi tashlab bergan (to'r ustiga) to'plarga to'siq qo'yish. Qo'llar panjasi, kafti, barmoqlar harakatiga diqqat qaratiladi.

4. Hujum zarbalariga to'siq qo'yish. Dastlab belgilangan yo'nalish bo'yicha. O'zlashtirish darajasiga qarab mashq boshqa variantlarda ham qo'llaniladi.

Texnika bo'yicha mashqlar

1. O'zi tashlab bergan to'plarga berilgan hujum zarbalariga to'siq qo'yish.

2. 4,3,2-zonalardan berilgan hujum zarbalariga to'siq qo'yish.

3. Harakatlanishdan so'ng to'siq qo'yish. Dastlab zarba kutilayotgan joydan 1 m, so'ngra 2–3 m narida turiladi.

4. To'siq qo'yish musobaqalari.

Hujum zarbalarini berish iloji boricha to'siq qo'yish bilan amalga oshirilishi zarur.

O'yinchi barcha harakatlari hamda unga sarflanadigan vaqtni oldindan to'liq tasavvur qilgach, poldan tayanch holatidan chiqadi. Blokka chiqish paytidagi sakrash harakati hujumga chiqayotgan paytdagi sakrash harakatidan tubdan farq qiladi. O'yinchi erdan itarilma harakatning birinchi bosqichida oyoqlarini tizza qismidan, qo'llarini tirsak bo'g'imidan bukkani holatda orqaga tashlab sakrashga tayyorgarlik ko'rish uchun butun tana bosimini pastga yo'naltiradi.

Ikkinchi bosqichda oyoq bo'g'imlarini bukkani holda chaqqon harakat bilan juda katta tezlikda siltanish asosida gavdasini to'g'irlaydi va qo'llarining yordamidagi harakatga tayanib butun gavdasini vertikal holatga keltiradi.

Sakrashning yakunlovchi bosqichida oyoq kaftlarining prujinali harakatlari yordamida tayanch holatdan chiqadi. Blokka chiqish jarayonidagi oyoq mushaklarining anatomik tarkibi aynan hujum paytidagi holatga o'xshash bo'ladi. Biroq qo'llar tirsak bo'g'inidan bukilganligi hamda sakrash paytida to'laligicha to'g'rilanmasligi bois ularning siltanma harakatlari nisbatan kichik amplituda amalga oshiriladi. Shuningdek, elkalar gorizontal holatga kelgan paytda qo'llarning siltanma harakati erkin tarzda amalga oshirilmay turadi.

Blokka chiqqan o'yinchi tayanchsiz holatga kelganda o'yinchining ko'z nazoratlari to'pdan hujum qilayotgan raqibning harakatlariga ko'chadi. Hujum qilayotgan o'yinchining harakatlarini kuzatishdan olgan xulosalariga asosan blokka chiqqan o'yinchi bukilgan qo'llarini to'g'irlaydi va bir vaqtning o'zida to'r uzra qo'llarini raqib tomoniga o'tkazib to'pning taxminiy yo'nalishini to'sadi. Blokka chiqqan o'yinchining keyingi harakatlari o'yin sharoiti va vaziyatidan kelib chiqib belgilanadi: agar to'p blokdan raqib maydoniga tushsa voleybolchi erga tushadi hamda navbatdagi harakatlarga tayor holatni egallaydi, aksincha blokdan qaytgan to'p bevosita o'z maydonida uning atrofida bo'lsa, o'yinchi bor imkoniyatlarini ishga solib to'pni sheriklarining keyingi harakatlari uchun to'g'irlab berishi talab qilinadi.

Hujumchi aldamchi harakatlar yordamida to'pni raqib maydoniga o'tkazgan paytda to'p yana boshqalarga nisbatan blokka chiqqan o'yinchiga yaqin bo'lsa, o'yinchi to'pni juda tezlik bilan barmoqlarining ohista harakatlari orqali raqib maydonining to'rga eng yaqin joyiga yo'naltirishi maqsadga muvofiq bo'ladi.

Hujum zarbasi blokka chiqqan o'yinchining qo'llari orasidan yoki ularga tegmasdan o'z maydoniga o'tgan vaziyatda o'yinchi tegishli qarshi harakatlarni havodan maydonga tushgandan so'ng davom ettiradi. Buning uchun o'yinchi havoda muallaq turgan paytda boshini o'z maydoniga qaratadi va jamoadoshlari harakatini aniq kuzatishga muvaffaq bo'ladi. Mazkur harakat o'zi tomon jamodoshlari etkazib bergan to'pni o'z vaqtida payqash va himoya yoki hujum uchun tegishli samarali harakatlarni amalga oshirish imkonini beradi.

6.6. Fanga oid testlar

1. Voleybol sport turi qachon kashf qilindi.

1890

* 1895

1891

1898

2. 1897 yilda AQSH da voleybol o'yini qoidalari nechta qoidadan iborat bo'lgan.

8

12

14

* 10

3. Qachondan jamoalar tarkibida 6 nafar o'yinchi o'ynashi mumkin bo'lgan.

1925

1921

* 1918

2000

4. 1934 yilda Stokgolmda o'tkazilgan sport federatsiyalarining halqaro anjumanlarida voleybol bo'yicha qanday taklifi kiritildi.

* kommissiya tuzish

Perexod bilan o'ynash

Hujum

Himoya

5. Komissiyaning birinchi raisi etib kim saylandi.

* Revich Makovski

P.Kuberten

Pele

V.Duyunova

6. Voleybolyil Yozgi Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi.

* 1964

1966

1968

1947

7. Maydonni chegaralovchi chiziqlar eni

6 sm

10 sm

* 5 sm

8 sm

8. Eniga, ya'ni ko'ndalangiga tortilgan chiziq –deb ataladi.

o'rta chiziq

himoya chizig'i

* yuz yoki en chiziq

yon chiziq –yon chiziq

9. Voleybol to'pini og'irligi qancha?

* 260-280 gr

260-270 gr

275-285 gr

255-265 gr

10. Voleybol maydonida hujum zonalariga qaysi zonalar kiradi?

1.5.3

1.5.4

* 2.3.4

1.5.6

11. Voleybol to'rining balandligi erkaklar va ayollar uchun qancha?

* 2,43 sm-2,24 sm

2,43 sm-2,20 sm

2,44 sm-2,23 sm

2,40 sm-2,24 sm

12. Voleybol to'rining o'lchami qancha bo'ladi?

*eni 100 sm uzunligi 9,5 metr

eni 80 sm uzunligi 10 metr

eni 85 sm uzunligi 9,5 metr

eni 90 sm uzunligi 9,5 metr

OTBET:1

13. Voleybol to'ridagi antenning uzunligi necha metr?

*180 sm

170 sm

160 sm

190 sm

14. Voleybol maydonida himoya zonalariga qaysi zonalar kiradi?

1.5.3

1.5.4

1.6.4

* 1.5.6

15. Voleybol o'yinida joy almashish (perexod) qanday tartibda amalga oshiriladi?

* soat ko'rsatkichini yo'nalishi bo'yicha

soat ko'rsatkichini yo'nalishiga teskari

bosh hakamning ko`rsatmasiga ko`ra
murabbiyning ko`rsatmasiga ko`ra

16. Voleybol o`yinida to`psiz harakatlanish texnikasi usullari qaysi?

* yurish, yugurish, sakrash, holatlar
yurish, to`pni uzatish, yugurish, sakrash, holatlar
yurish, to`pni qabul qilish, yugurish, sakrash, holatlar
yurish, to`pga to`siq qo`yish, yugurish, sakrash, holatlar

17. Yo`nalishi bo`yicha to`p uzatishlar?

Uzun, qisqa, oldinga
Zonaga, oldinga, qisqa
* Oldinga, oz ustiga, orqaga
Qisqa, uzun, orqaga

18. Uzunliga bo`yicha to`p uzatishlar?

* Uzun, qisqa, qisqartirilgan
Zonaga, oldinga, qisqa
Oldinga, oz ustiga, orqaga
Qisqa, uzun, orqaga

19. Hujum bu.....

* To`p uzatish, hujum zarbasi, to`pni oyinga kiritish
To`pni qabul qilish, zarba, to`siq
Zarba, to`siq, hujum
To`p uzatish, to`siq qo`yish, hujum zarbasi

20. Himoya bu.....

To`pni uzatish, hujum
Zarba, to`siq
* To`pni qabul qilish, to`siq qo`yish
To`pni o`yinga kiritish, hujum

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun. // O'zbekistonning yangi qonunlari. №23. T.: Adolat, 2001. – B.211-223.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-son “O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida” gi farmoni.
3. 2019 yil 19-martdagi O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev ilgari surgan 5 tashabbus haqidagi nutqi.
4. O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti Karimov I.A. Biz kelajagimizni o'z qo'limiz bilan quramiz. – “O'zbekiston” nashriyoti, 1999-y. – 410 b. 5-bet.
5. Айрапетянц Л.Р. Волейбол. Книга тренера-Т.1995 й.
6. Айрапетянц Л.Р. Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: Zar qalam. 2006. - 240 с.
7. Волейбол. Расмий мусобақа қоидалари. //Рус тилидан А.Пулатов томонидан ўғирилган. Т.: 2002. -79 б.
8. Железняк Ю.Д. Спортивная ориентация и отбор. // Волейбол. Учебник для ИФК. М.:ФиС, 1991, С.122-129.
9. Isroilov Sh.X. Voleybol. // Olimpiya zahirolari kollejlari talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: Tasvir, 2008. – 144 b.
10. Пулатов А.А. Волейбол. // ЖТИ I курс талабаларига мўлжалланган маърузалар тўплами. Т.: 2004. - 71 б.
11. Усмонхужаев Т.С. Жисмоний тарбия дарс материаллари (I-III синф учун). – Т.: Ўқитувчи, 1995. – 175 б.
12. Ўзбекистон Республикаси биринчи Президентининг “Соғлом авлод учун”. Фармони, 1993 й 4 март.
13. Ўзбекистон Республикаси “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”, 29 август 1997 й.
14. И. Афанасев “Жисмоний тарбия”. Т, 1992 й.

15. Л.П. Матвеев «Теория и методика физического воспитания». 1991 (дарслик)
16. Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян «Основы методики физического воспитания школьников» М. 1989
17. А. Нормуродов “Жисмоний тарбия”. Т, 1998 й.
18. В.П. Филин, Н.А. Фамин «Основы юношеского спорта» М. 1980
19. К.М. Махкамджонов, Х.Б. Туленова «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси», маърузалар тўплами ТДПУ, 2002
20. К.М. Махкамджонов, Ф.Хўжаев, дарслик “Жисмоний тарбия”-1 “Ўзбекистон” нашр, 2003 й.
21. Беляев Анатолий, Булыкина Лариса. Физкультура и спорт. 2007 г
22. К.М. Махкамджонов, Ф.Хўжаев, дарслик “Жисмоний тарбия”-3 “Ўқитувчи” нашр, 2003 й.
23. К.М. Махкамджонов, Ф.Хўжаев, дарслик “Жисмоний тарбия”-4 “Ўқитувчи” нашр, 2003 й.
24. Т.С. Усмонхўжаев ва бошқалар, дарслик “Жисмоний тарбия”-5-6 “Ўқитувчи” нашр, 2003 й.
25. М. Качашкин “Методика физической культуры”. М. 1982 й.
26. Д.Д. Шарипов, А. Мусурмонов, М. Таирова. “Формирование здорового образа жизни”. Т. 2005 й.
27. О.В. Ганчарова “Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш”. Т, 2005 й.
28. Спортивные и подвижные игры. Под общ. ред. П.А. Чумакова. М 2000.
29. «Mahoratli PEDAGOG» jurnali. 2021 yil aprel 4-son.
30. «ZAMONAVIY TA`LIM» jurnali 2021 №1(98).
31. Педагогик таълим инновацион кластери: таъриф, тавсиф, тасниф. Илмий рисола. Ғ.И. Мухамедов, У.Н. Ходжамкулов. ЧДПИ 2019.

Kirish

I-BOB. VOLEYBOL SPORT TURINING NAZARIY ASOSLARI 6

1.1. Voleybolning paydo bo'lishi, ommalashishi va rivojlanish tarixi 6

1.2. O'zbekistonga voleybolning kirib kelishi va rivojlanishi 14

1.3. Asosiy tushunchalar va atamalar 19

II-BOB. VOLEYBOL SPORT TURINI O'QITISH METODIKASI 23

2.1. Ta'limni tashkil qilish metodikasi 23

2.2. Voleybol bo'yicha mutaxassisga qo'yiladigan talablar 38

2.3. Voleybol mutaxassisligi predmeti tarkibi, dasturiy talablari 45

III-BOB. VOLEYBOL MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH 48

3.1. Voleybol sport turi jihoz va anjomlari 49

3.2. Voleybol to'garaklarini rejalashtirish va o'tkazish 52

3.3. OTM talabalari uchun namunaviy ish rejalari, mashg'ulotlar ishlanmalari hamda shaxsning psixologik va o'ziga xos sifatlari 59

IV BOB. VOLEYBOL SPORT TURINI O'RGATISH 77

4.1. Voleybol sport turini o'rgatish bosqichlari 77

4.2. Klaster ta'limga asosan innovatsion yondashuv asosida o'qitishning metodik asoslari 85

4.3. Yakka, guruhli, aylanma va yoppasiga texnikaga o'rgatish metodikasi 91

V BOB. VOLEYBOL SPORT TURIDA JISMONIY TAYYORGARLIK 99

5.1. Umumjismoniy tayyorgarlik 99

5.2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari, maxsus mashqlar 108

5.3. Voleybol sport musobaqalariga tayyorgarlik 128

VI BOB. VOLEYBOL SPORT TURINING AMALIY ASOSLARI	
AKMEOLOGIYASI	135
6.1. Dars va darsdan tashqari mashg`ulotlarda akmeologik yondashuv	135
6.2. O`yinchilarning turish, maydonda joylashish va harakatlanish holatlari	139
6.3. To`pni qabul qilish va uzatish texnikasi	145
6.4. To`pni oyinga kiritish texnikasi	161
6.5. Hujum va himoya texnikasi hamda taktikasi	171
6.6 Fanga oid testlar	186
Foydalanilgan adabiyotlar	189
Mundarija	191