

L.R. AYRAPETYANTS, A.A. PULATOV

V O L E Y B O L

nazariyasi va uslubiyati

O'zbekiston Respublikasi Oliy va O'rta maxsus kasb-hunar ta'limi Vazirligining ilmiy-metodik birlashmasini Muvofiqlashtiruvchi Kengashi tomonidan jismoniy tarbiya instituti va OO'Yulari jismoniy tarbiya fakul'tetlari talabalari uchun darslik sifatida tasdiqlangan

**Toshkent
2011**

Mualliflar:

Ayrapetyants Leonid Robertovich – pedagogika fanlari doktori,
professor, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy
Pulatov Azat Artikovich – dotsent, milliy toifadagi hakam

Taqrizchilar:

Koshbaxtiyev I.A. – pedagogika fanlari doktori, professor
Kerimov F.A. – pedagogika fanlari doktori, professor
Nurimov R.I. – pedagogika fanlari nomzodi, professor

Darslik mazkur fan bo'yicha tasdiqlangan zamonaviy dastur talablari asosida yozilgan bo'lib, talabalar, magistrantlar, tadqiqotchilar hamda jismoniy tarbiya instituti malaka oshirish fakul'teti tinglovchilari va oliy pedagogika o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakul'tetlari uchun mo'ljallangan.

O'zbekiston Respublikasi Oliy va O'rta maxsus kasb-hunar ta'limi Vazirligining ilmiy-metodik birlashmasini Muvofiqlashtiruvchi Kengashi tomonidan jismoniy tarbiya instituti va OO'Yulari jismoniy tarbiya fakul'tetlari talabalar uchun darslik sifatida tasdiqlangan

O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari Vazirligi qoshidagi ilmiy-uslubiy Kengash tomonidan tavsiya etilgan.

Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. Jismoniy tarbiya institutlari va Oliy pedagogika bilim yurtlari uchun darslik. 2011. - 279b.

© O'zDJTI nashriyot matbaa bo'limi, 2011y.

SO‘ZBOSHI

Yurtimizning mustaqil taraqqiyoti davrida erishilgan eng noyob kashfiyotlardan biri O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning tashabbusi va uning bevosita rahbarligi ostida ishlab chiqilgan hamda bugungi kunda o‘zining mazmundor hayotiy aksini topib kelayotgan «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»dir. Aynan ushbu dastur tufayli mamlakatimizda faoliyat ko‘rsatib kelayotgan ta‘lim tizimi ko‘p bosqichli va uzluksiz ta‘lim maktabiga aylandi.

So‘nggi yillarda o‘z amaliy ijrosini namoyon etib kelayotgan O‘zbekiston Konstitutsiyasi, dasturilamal Qonunlar, shu jumladan «Ta‘lim to‘g‘risida»gi va «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi qonunlar, Prezident Farmonlari va Hukumat qarorlari Respublikamizda jismoniy tarbiya va sport sohasini bozor munosabatlariga moslashtirish va uni rivojlantirish sur‘atini jadallashtirishga qaratilgan huquqiy-moddiy imkoniyatlarini yaratib bermoqda. Binobarin, soha olimlari va mutaxassislariga ushbu imkoniyatlardan samarali foydalanish, mazkur yo‘nalish bo‘yicha raqobatbardosh kadrlar tayyorlashga ixtisoslashtirilgan o‘quv adabiyotlari, ilg‘or ilmiy-pedagogik texnologiyalar ishlab chiqishlari, ta‘lim standartlari va o‘quv dasturlarini zamon talablariga mos ravishda takomillashtirish mas‘uliyati yuklanadi.

Ma‘lumki, jismoniy tarbiya va sport millat genofondini shakllantirish va sog‘lom-barkamol avlodni tarbiyalash vositasi sifatida yildan yilga turli yosh guruhlariga mansub aholining kundalik ehtiyojiga aylanib bormoqda.

Bugungi kunda Respublikamizning barcha hududlarida, hatto uzoq-uzoq qishloq manzillarida ham jismoniy mashqlar yoki sport turlari bilan shug‘ullanishga barcha imkoniyatlar va shart-sharoitlar yaratilgan. Ta‘kidlash joizki, yurtimiz bo‘ylab ommaviy sog‘lomlashtirish ishlarini jadallashtirishda sportning voleybol turi beqiyos ahamiyat kasb etadi. Darhaqiqat, voleybol Yer kurrasida eng ommaviylashgan sport turi deb tan olingan.

Respublikamizning ta‘lim muassasalarida voleybol fan va sog‘lomlashtirish vositasi sifatida o‘quv rejalariga kiritilgan. Ushbu sport turi 2000-yildan boshlab o‘tkazilib kelinayotgan ko‘p bosqichli «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» kabi ommaviy sport musobaqalari dasturidan joy olgan. Ammo ommaviy voleybol miqyosini yanada kengaytirish va yuqori malakali

voleybolchilar tayyorlash samaradorligini oshirish uchun shu ixtisoslik bo'yicha kadrlar tayyorlash sifati bilan belgilanadi. Mazkur muammoni maqsadli hal etish foydalaniladigan o'quv adabiyotlari va birinchi navbatda, keng qamrovli, yangi ilmiy-uslubiy ma'lumotlarga asoslangan darsliklar salohiyatiga bog'liqdir.

Pedagogika fanlari doktori, professor L.R.Ayrapetyants va dotsent A.A.Pulatov tomonidan tayyorlangan va jismoniy tarbiya instituti talabalariga mo'ljallangan «Voleybol nazariyasi va uslubiyati» darsligi o'z mohiyati hamda mazmuni jihatidan nafaqat jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashgan barcha ta'lim muassasalari o'quvchi-yoshlariga tavsiya etilishi darkor, balki shu soha o'qituvchi-murabbiylari va mutaxassis-tashkilotchilariga ham dasturilamal qo'llanma sifatida xizmat qilishi mumkin. Ayniqsa, ushbu darslikda ilova qilingan tarixiy va me'yoriy jadvallar, diagrammalar, rasmlar, blok-andozalar va namunaviy mashqlar sportchi talaba-yoshlar, magistrantlar, aspirantlar, ilmiy tadqiqotchilar hamda mutaxassis-o'qituvchilar uchun alohida ahamiyat kasb etadi.

Ushbu darslik O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti o'quv rejasi, DTS va namunaviy o'quv dasturiga muvofiq tayyorlangan.

Darslikni nashrdan chiqarilishi va amalga joriy etilishi mazkur yo'nalish bo'yicha ta'lim berish sifatini oshiradi hamda kadrlar tayyorlash samaradorligini kuchaytiradi, degan umiddaman.

Albatta, sport nazariyasi, uslubiyati va amaliyoti kundan kunga o'zgarib borishi tabiiy hol. Binobarin, darslikda ko'zga tashlangan ayrim kamchiliklar haqida o'z fikr-mulohazalaringizni bildirilishi navbatdagi darslik va o'quv qo'llanmalarini ishlab chiqishda foydali manba bo'lib xizmat qiladi.

Akramov J.A.
O'zbekiston Respublikasi
Madaniyat va sport ishlari vazirining
birinchi muovini, professor

MUQADDIMA

O'zbekiston o'z mustaqilligiga erishgach barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport ham tamomila yangicha maqom yo'nalishida shakllanib, yuksak cho'qqi sari qanot yozmoqda. Darhaqiqat, yurtboshimiz I.A.Karimovning tashabbusi va bevosita rahbarligi ostida jismoniy tarbiya va sport millat genofondini shakllantirish hamda barkamol avlodni tarbiyalash vositasi sifatida davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasidan joy oldi. Hamdo'stlik davlatlari ichida mamlakatimizda birinchi bo'lib, «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun (1992, 2000) qabul qilindi, «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi (1997), «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi (2002), futbol, kurash, tennis va boshqa sport turlarini rivojlantirish haqida Prezident Farmonlari va Hukumat Qarorlari qabul qilindi.

Ushbu konseptual hujjatlar jismoniy tarbiya va sport sohasida ulkan islohotlar, beqiyos bunyodkorlik ishlarini amalga oshirish imkoniyatini yaratdi. So'nggi yillar ichida yurtimiz hududlarida, hatto uzoq qishloq va tumanlarda ham ko'pdan ko'p zamonaviy sport inshootlari barpo etildi va ayni kunda ular farzandlarimiz, halqimiz xizmatida faoliyat ko'rsatib kelmoqda. Kundan kunga jismoniy tarbiya va sport, jumladan milliy sport turlari va milliy harakatli o'yinlar milliy qadriyatlar sifatida halqimiz, ayniqsa o'quvchi-yoshlarning kundalik hayotiy ehtiyojiga aylanib bormoqda.

Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va ommaviy sport turlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, «katta» sport mavqeini ko'tarishga ham ustuvor ahamiyat qaratilmoqda. Yildan yilga Respublikamizda halqaro va jahon miqyosidagi nufuzli musobaqalarni o'tkazish an'anaviy tadbirlar tarkibidan joy olmoqda. O'zbek sportchilari Osiyo, Jahon va Olimpiya musobaqalarida yuksak natijalarga erishib, yurtimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etib kelmoqda.

Ushbu natijalarni mustahkamlash va ularni yuksak darajaga ko'tarish maqsadida 2000-yillardan boshlab mamlakatimizda «kichik Olimpiada» maqomida o'tkaziluvchi «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» kabi ko'p bosqichli ommaviy sport musobaqalari joriy etildi va borgan sari nufuzli mavqega ega bo'lib, iste'dodli sportchilarni halqaro va Olimpiya musobaqalariga olib

chiqishda «ko'prik» vazifasini o'tab kelmoqda. Bu borada barcha ustuvor sport turlari kabi qayd etilgan ommaviy sport musobaqalari va Olimpiya o'yinlari dasturidan joy olgan, Yer Kurrasida eng ommaviy deb tanilgan voleybol sport turiga ham alohida e'tibor qaratilmoqda.

Voleybol o'zining hammabopligi, kamxarajatliligi, go'zal o'yin mazmuni, katta-yu kichik diqqatini o'ziga rom qiluvchi hujum va himoya kombinatsiyalari bilan yurtimiz shahar-qishloqlarida, mahalla-yu maskanlarda, to'y va bayramlarda bahs-raqobat, sihat-salomatlik, jismoniy va ruhiy barkamollik vositasi sifatida xizmat qilib kelmoqda.

Voleybol – o'quv fani sifatida barcha ta'lim muassasalari o'quv rejasiga kiritilgan, darsdan va ishdan tashqari vaqtlarda faoliyat ko'rsatadigan sport to'garaklari, BO'SMlar, sport klublarida maxsus rejalashtiruv hujjatlariga asoslangan o'quv-trenirovka jarayoniga joriy etilgan.

Shu bilan bir qatorda, ayni kunda voleybol bo'yicha iste'dodli sport zaxiralari va yuqori malakali, raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash hamda ommaviy voleybol geografiyasini yanada kengaytirish, mashg'ulot va musobaqalarni ilmiy asosda tashkil qilish zaruriyati yuksak kasbiy-pedagogik salohiyatga ega mutaxassis-kadrlar yetishtirish muhimligiga e'tibor qaratadi.

Jismoniy tarbiya va sport, jumladan voleybol bo'yicha o'qituvchi-murabbiy kasbiga ixlos qo'ygan, uni tanlagan ta'lim yo'nalishi bo'yicha o'qishga qabul qilingan har bir talaba O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi va «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» haqidagi Qonunlar talablariga muvofiq shaxs sifatida shakllanishi, kasbiy-pedagogik bilim, ko'nikma va malakalarni chuqur o'zlashtirish bilan bir qatorda, yuksak ma'naviy va madaniy xislatlarga ega bo'lishi, aqlan teran, mustaqil fikrlovchi, ijodkor, milliy va umumbashariy qadriyatlarni o'zida jo qilgan, murakkab vaziyatlarda tashabbus va mas'uliyatni o'ziga olishga qodir, keng dunyoqarashga ega inson bo'lib yetishishi taqdim etilayotgan darslikning ustuvor maqsadi qilib belgilangan.

Mazkur darslikning jismoniy tarbiya institutlarida voleybol ixtisosligi bo'yicha ta'lim olayotgan talabalar uchun muqaddam rus tilida nashr qilingan (Ю.Д.Железняк, А.В.Ивойлов, 1991; Л.Р.Айрапетьянц, 2006) darsliklardan farqi quyidagilardan iborat:

- darslik tarkibiga voleybolni O'zbekiston jismoniy tizimidagi o'rne, O'zbekistonda voleybolni taraqqiy etishi, Mustaqillik davrida o'zbek voleybolining rivojlanishi, zamonaviy voleybolning dolzarb muammolari va O'zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqarish, «Psixologik tayyorgarlik», «Ta'lim muassasalarida voleybol bo'yicha «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» musobaqalari» mohiyatini ochib beruvchi yangi ma'lumotlar namunaviy dasturda qayd etilgan mavzular tarkibiga yangi tahrirda kiritilgan;

- bundan tashqari «O'yin texnikasi», «O'yin taktikasi», «O'yin texnikasi va taktikasiga o'rgatish», «Jismoniy tayyorgarlik», «Musobaqa o'tkazishning ilmiy-tashkiliy asoslari», «O'yin taktikasi va strategiyasi», «BO'SMlarga tanlov o'tkazish» kabi mavzular muallif tomonidan olingan va nashr qilingan ilmiy-nazariy ma'lumotlar asosida qayta ishlab chiqildi;

- musobaqa qoidalarining to'liq izohi va musobaqa o'tkazishning uslubiy hamda tashkiliy masalalari yangicha talqin ostida yoritildi.

Darslikning asosiy bo'limlari va mavzularini yoritishda muqaddam nashrdan chiqqan (Ю.Д.Железняк, А.В.Ивойлов. Волейбол. // Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. - 239 с.) darslik hamda ushbu fan bo'yicha so'nggi yillarda erishilgan yutuqlar, ilmiy-nazariy va uslubiy ma'lumotlar asos bo'lib xizmat qildi.

Ushbu darslikni nashrga tayyorlashda o'z maslahatlari va beminnat ko'rsatmalari bilan ko'maklashgan barcha mutaxassis-olimlarga, ayniqsa taqrizchilarga mualliflar o'z minnatdorchiligini bildiradi. Darslik bo'yicha bildirilgan barcha fikr-mulohazalar va takliflar muallif e'tiboridan chetda qolmaydi va kelajakda tayyorlanadigan o'quv adabiyotlarida o'z ifodasini topadi.

1. «VOLEYBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI» FANIGA KIRISH

XXI asr inson va jamiyat taraqqiyotida ilm-fan, texnika va innovatsion texnologiyalarning global miqyosda jadal sur'atlar bilan shakllana borishi, ishlab chiqarish, uy-ro'zg'or, yo'l harakatlari, hatto intellektual jarayonlarni «avtomatlar», kompyuterlar va robotlar «qo'liga» topshirmoqda. Ushbu vaziyat bir tomondan, odamzot uchun barcha qulayliklarni muhayyo etsa, ish sifati va samaradorligini oshirsa, ikkinchi tomondan, jismoniy mehnat – mushaklar faoliyatini nihoyatda chegaralab qo'ymoqda. Aynan ikkinchi holatning ustuvorligi asta-sekin gipokineziya (kam harakatlanish) dardiga muhtalo qiladi. Gipokineziya esa, o'z navbatida, hayotga xavf soluvchi zamon sivilizatsiyasiga xos xastaliklar (ishemiya, gipertoniya, bronx astmasi, nevroz, osteoxondroz va h.k.)ni keltirib chiqarishi isbot talab qilmaydi. To'g'ri, ushbu kasalliklardan xalos bo'lish uchun «o'tkir» dori-darmonlar va zamonaviy muolaja usullari mavjud. Lekin bunday vositalar bir darddan «ozod» qilib, ikkinchi bir dardni «chaqirishi» ehtimoldan holi emas. Olimlar tomonidan azaldan ilmiy asosda isbot qilinganki, gipokineziyani oldini oluvchi yoki davolovchi yagona va o'ta samarali «dori-darmon» me'yorlangan jismoniy tarbiya va sport mashqlaridir.

Demak, iftixor bilan ta'kidlash mumkinki, Yurtboshimiz tomonidan qo'llab-quvvatlanayotgan va davlat siyosati doirasida rivoj topayotgan jismoniy tarbiya va sport sharaflari sohaga aylanib bormoqda. Shunday ekan, ayni vaqtda jismoniy tarbiya hamda ommaviy sportni aholining, ayniqsa o'quvchi-yoshlarning kundalik hayotiy ehtiyojiga aylantirish va, albatta, Yurtimiz bayrog'ini Olimp cho'qqilariga olib chiqishga qodir iste'dodli sport zaxiralari hamda raqobatbardosh sportchilar tayyorlovchi professional kadrlar yetishtirish sohaning o'ta dolzarb vazifalaridan biridir.

Jismoniy tarbiya va xususan, voleybol bo'yicha tayyorlanadigan o'qituvchi-murabbiyning modeli «Ta'lim to'g'risida»gi Qonun, «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»ga muvofiq ta'lim yo'nalishiga mo'ljallangan DTS va namunaviy dastur talablari bilan belgilanadi.

Voleybol bo'yicha oliy ma'lumotga ega o'qituvchi-murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyati quyidagi ta'lim va sport muassasalarida amalga oshirilishi mumkin:

- maktabgacha tarbiya muassasalari;
- umumta'lim maktablari;
- o'rta maxsus ta'lim muassasalari (AL, KHK);
- olimpiya zaxiralari kollejlari;
- BO'SMLar;
- Bolalar va o'smirlar olimpiya zaxiralari maktablari;
- oliy sport mahorati maktablari;
- sport klublari;
- ko'ngilli sport jamiyatlari;
- terma jamoalar;
- xususiy sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sport markazlari;

- oromgohlar va sog'lomlashtiruvchi maskanlar.

O'qituvchi-murabbiy amaldagi o'quv rejasida qayd etilgan fundamental, maxsus va ixtisoslik fanlari bo'yicha belgilangan nazariy bilim, kasbiy-pedagogik ko'nikma va malakalarni o'zlashtirgan bo'lishi, jismoniy tarbiya va sportga oid hamda aloqador huquqiy, me'yoriy va ma'muriy hujjatlar mohiyatini bilishi va ularga amal qilishi, ommaviy sport mashg'ulotlarini o'tkazish, sport zaxiralari va yuqori malakali sportchilar tayyorlash tajribasini o'rganib borishi darkor (1-andoza). Shaxs sifatida shakllangan, yuksak ma'naviy va madaniy xislatlarga ega, aqlan teran, mustaqil fikrlovchi, ijodkor, milliy va umumbashariy qadriyatlarni o'zida jo qilgan, murakkab vaziyatlarda tashabbus va mas'uliyatni o'ziga olishga qodir va keng dunyoqarashga ega inson bo'lib yetishishi talab qilinadi.

O'qituvchi-murabbiyga qo'yiladigan malakaviy talablar uning kasbiy-pedagogik faoliyatiga xos turli yo'nalishli ko'nikmalar bilan belgilanadi: boshqaruvchilik, loyihalash, tashkilotchilik, konstruktiv, kommunikativ, gnostik, targ'ibot-tashviqot, tadqiqotchilik (2-andoza).

Murabbiyning loyihalash ko'nikmasi o'z ichiga ko'p yillik sport trenirovkasi tizimida yuqori malakali va sport zaxiralarini tayyorlash, yillik tayyorgarlik sikli (makrotsikl), mezotsikl va mikrotsikllarga mo'ljallangan mashg'ulotlar loyihasini ishlab chiqish, ommaviy voleybol tadbirlarini rejalashtirish hamda sportchilarni ertalabki gimnastika va jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar majmualarini mustaqil rejalashtirishga o'rgatish kabi masalalarni kiritadi.

Konstruktiv ko'nikma shug'ullanuvchilarni voleybolga oid va unga aloqador bilimlar bilan qurollantirish, mashqlarning murakkabligi va organizmga ta'sir etish xususiyati bo'yicha ularni tanlashga o'rgatish, mehnat, ta'lim olish, ovqatlanish, uxlash va dam olish jarayonlarini to'g'ri tashkil qilish ko'nikmalarini shakllantirish, sportchilarni mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida mustaqil qaror qabul qilishga o'rgatish muammolarini o'z ichiga oladi.

Tashkilotchilik qobiliyati shug'ullanuvchilarning ko'pqirrali va ko'pyo'nalishli faoliyatini to'g'ri tashkil qilish, ta'lim-tarbiya va sog'lomlashtirish jarayonlarini maqsadli amalga oshirish kabi chora-tadbirlar bilan ifodalanadi.

Kommunikativ ko'nikma – bu murabbiyda sportchilar, otalar, turli toifa va mansabga ega xodimlar, jamoat tashkilotlari bilan to'g'ri munosabat o'rnatish masalalari bilan izohlanadi.

Gnostik ko'nikma voleybolga oid turli yosh va malakali voleybolchilar mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatiga xos bilimlarni o'zlashtirish, ilmiy va uslubiy adabiyotlardan foydalanish, ilmiy tadqiqotlar o'tkazish, o'z tajribasi va ilg'or tajribalar mohiyatini tahlil qilish masalalarini o'z ichiga oladi.

O'qituvchi-murabbiy faoliyatiga xos ushbu ko'nikmalar bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Bundan tashqari, talabalar ta'lim jarayonida tanishtiruv amaliyoti, o'qituvchilik va murabbiylik kasbi bo'yicha malakaviy amaliyotlar talablarini bajarishi, tanlangan mavzu bo'yicha bitiruv malakaviy ish yuzasidan ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish va IV kursda o'z malakaviy ishlarini yakuniy davlat attestatsiyasidan o'tkazish o'quv rejasida belgilangan.

«Voleybol nazariyasi va uslubiyati» fanida (shu jumladan, voleybol amaliyotida ham) tez-tez takrorlanib turadigan tushunchalar va atamalar mohiyatini bilish, ularning mantiqiy ma'nosini anglab olish ushbu darslik mavzulari va materiallarini yanada chuqurroq o'zlashtirish imkonini yaratadi.

Quyida qator tushunchalar va atamalar mohiyati ochib berilgan.

Texnika – yunoncha «tehnus» so'zidan kelib chiqqan bo'lib, o'zbek tilida «san'at» ma'nosini anglatadi. Sport amaliyotida va xususan, voleybolda «texnika» harakat malakalari, o'yin usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi. Muayyan harakat (o'yin usuli – zarba, to'p uzatish, to'p kiritish va h.k.)

texnikasi maxsus mashqlar yordamida qanchalik ko'p va uzoq vaqt takomillashtirilsa, u shunchalik go'zal, chiroyli, yengil, bioenergetik jihatdan tejamli, samarali, aniq va «san'at» darajasida ijro etiladi.

Taktika – yunoncha «taktikus» so'zidan olingan bo'lib, o'zbek tilida «tartiblashtirish» ma'nosini anglatadi.

Strategiya – yunoncha «strategia» so'zidan olingan bo'lib, harbiy sohada, siyosiy partiyalarda eng samarali yo'l, usul yoki vositalarni tanlab, g'alaba sari olib borish ma'nosini ifodalaydi.

O'yin malakalari – o'yin vositalari (to'p uzatish, to'p qabul qilish, zarba, to'siq, to'p kiritish)ni ifodalovchi harakat turlarini anglatadi.

O'yin usullari – o'yin malakalarini turlicha usullar (yuqoridan va pastdan ikki qo'llab hamda bir qo'llab to'p uzatish, to'g'ri yo'nalishda zarba berish yoki burib zarba berish, to'p kiritish turlari va h.k.)da ijro etishni ifodalaydi.

Taktik harakat – samarali natija yoki g'alabaga qaratilgan hamda yakka, guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan malakalarni anglatadi.

Texnik tayyorgarlik – texnik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Ushbu jarayonning natijasi texnik mahoratni o'sganlik darajasini ko'rsatadi.

Taktik tayyorgarlik – taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Ushbu jarayonning natijasi taktik mahoratni o'sganlik darajasini ko'rsatadi.

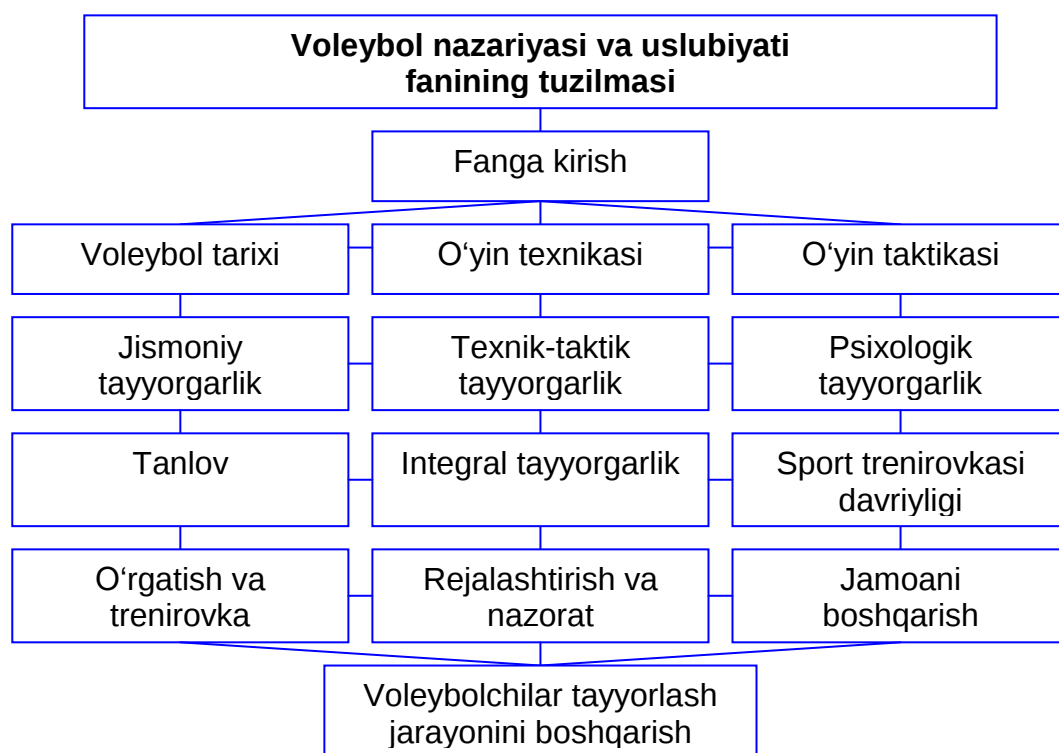
Mashg'ulot yuklamasi – muayyan hajm, shiddat, muddat, takrorlanish, yo'nalishda ijro etiladigan va sportchi organizmiga (ish qobiliyatiga) ta'sir etuvchi mashqlar yig'indisini ifodalaydi.

Musobaqa yuklamasi – musobaqa davomida bajariladigan va ish qobiliyatiga ta'sir etadigan o'yin yuklamasini anglatadi.

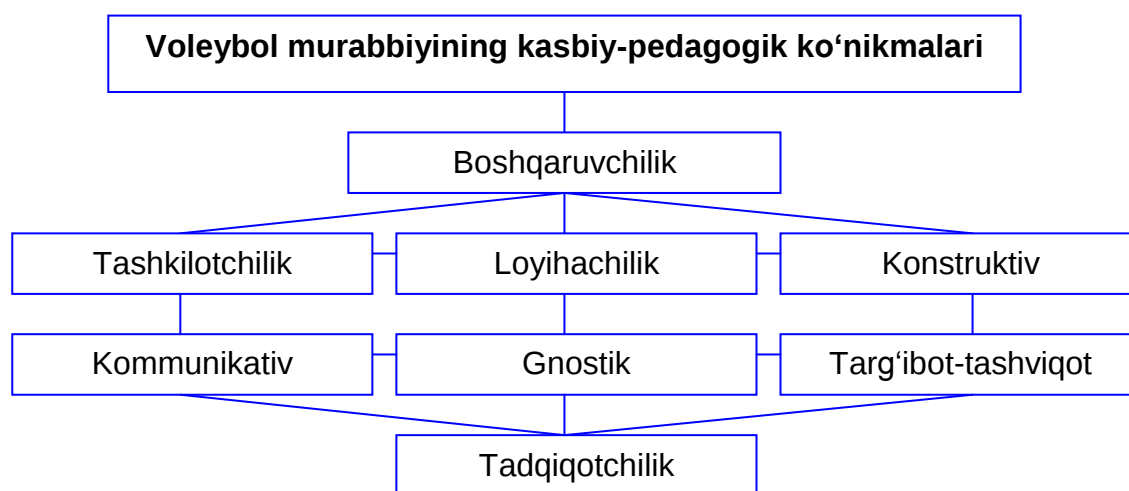
Tanlov va o'yin ixtisosligi (amplua)ga yo'naltirish – nasliy va hayot davomida erishilgan jismoniy (bo'yi, vazni, kuch, tezkorlik, sakrovchanlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik va h.k.) va psixofiziologik (harakat reaksiyasi, ko'rish doirasi, ko'rish o'tkirliigi, diqqatni jamlanishi, eslab qolish qobiliyati, yurakni qisqarish chastotasi, nafas olish chastotasi, arterial qon bosimi va h.k.) ko'rsatkichlarni baholash asosida sport turiga saralab olish hamda boshlang'ich tayyorgarlik yakuniga borib va o'quv-trenirovka

bosqichi davomida o'yin ixtisosligiga yo'naltirish jarayonlarini o'z ichiga oladi. Tanlov ko'p qirrali, keng qamrovli va ko'p bosqichli jarayon bo'lib, har o'quv-trenirovka yili yakunida o'tkazilishi tavsiya etiladi. Terma va klub jamoalariga qabul qilish (saralash.) ham tanlov asosida amalga oshiriladi.

Bundan tashqari, voleybol amaliyotida «Zarbaga qisqa, uzun, tezkor to'p uzatish», «Morita» (yapon o'yinchisi ismi bilan atalgan) finti, «Kesim» (krest), «To'lqin» (volna), «Ketma-ket» (eshelon) va boshqa shu kabi atamalar qo'llaniladi. Ularning mohiyati muvofiq boblarda izohlangan.



1-andoza



2-andoza

«Voleybol nazariyasi va uslubiyati faniga kirish» mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Voleybol ixtisosligi bo'yicha oliy ma'lumotga ega kadrlar tayyorlash qanday qonunlar va huquqiy-me'yoriy hujjatlarga asoslanadi?
2. Voleybol bo'yicha oliy ma'lumotga ega o'qituvchi-murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyati qanday ta'lim va sport muassasalarida amalga oshiriladi? Ularning funksional faoliyatini qisqacha ta'riflab bering.
3. Voleybol bo'yicha o'qituvchi-murabbiy qanday ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi lozim?
4. Voleybol nazariyasi va uslubiyati qanday mavzularni o'z ichiga oladi?
5. Mazkur fanda qanday atamalar qo'llaniladi va ularni etimologik mohiyatini gapirib bering?

2. VOLEYBOLNI VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

2.1. Voleybolni ilk bor ixtiro qilinishi

Voleybol 1895-yilda Amerika Qo'shma Shtatlarining Massachusetts shtatidagi Xoliok shahrida yosh xristianlar ittifoqini jismoniy tarbiya bo'yicha rahbari, pastor Uilyam J.Morgan tomonidan yaratilgan. U voleybol o'yinini oddiy, ko'p mablag' sarflamasdan tashkil etishni ko'zda tutgan.

1896-yilda Springfield shahridagi kollej direktori, doktor Alfred Xalsted bu o'yinga «voleybol» deb nom berdi. «Voleybol» inglizcha so'z bo'lib, o'zbek tilida «parvoz qiluvchi to'p» degan ma'noni bildiradi.

1896-yilda tadbiq etilgan ba'zi bir o'yin qoidalari quyidagicha edi:

1. Maydon chegaralari 7,6x15,2 m
2. To'ring o'lchamlari 0,65 x 8,2 m, balandligi 195 sm
3. To'pning vazni 252-336 gr, aylanasi 63,5-68,0 sm
4. O'yinchilarning soni chegaralanmagan va hokazo.

1895–1920-yillar voleybol o'yini rivojlanishining birinchi bosqichi bo'lib hisoblanadi. 1920-yildan boshlab maydon o'lchamlari 9x18m qilib belgilandi.

O'yinning boshqa davlatlarda vujudga kelishi va rivojlanishi quyidagicha:

1900-y. – Kanada, 1906-y. – Kuba, 1909-y. – Puerto-Riko, 1910-y. – Peru, 1917-y. – Braziliya, Urugvay, Meksika, Osiyoda 1908–1913-yillar – Yaponiya, Xitoy, Filippinda, 1914-y. – Angliya, 1917-y. – Fransiya.

Voleybol 1920–1921-yillarda O'rta Volga (Qozon, Nijniy Novgorod) hududlarida tarqala boshladi. 1922-yildan boshlab voleybol Vseobuch (Umumiy harbiy tayyorgarlik) tarkibiga kiritildi.

Moskvada voleybol bilan muntazam shug'ullanishga san'at va teatr vakillari kirishdilar. 1923-yilda tashkil etilgan «Dinamo» jamiyati sportning boshqa turlari bilan bir qatorda voleybolni ham targ'ib qila boshladi.

Xuddi shu yillarda voleybol Uzoq Sharqda – Xabarovsk va Vladivostokda paydo bo'ldi. 1925-yildan esa Ukrainada ham rivojlana boshladi.

Jahon voleybol tashkilotlari o'z oldilariga mamlakatda voleybolni ommalashtirish, tarbiyaviy ishlarni kuchaytirish, texnika va taktikani mukammallashtirish, o'yinchilarni har tomonlama jismoniy tayyorgarligini yuksaltirish kabi qator vazifalarni qo'ydilar.

Voleybolni keng ommalasha borishi musobaqalarning yagona qoidalarini ishlab chiqish zaruriyatini o'rta tashladi. Jumladan, 1925-yilning yanvarida Moskva jismoniy tarbiya kengashi voleybol bo'yicha musobaqalarning birinchi rasmiy qoidalarini tuzib, tasdiqladi. To'rtining balandligi – ayollar uchun 2 m 20 sm va erkaklar uchun – 2 m 40 sm qilib belgilandi. Ayollar jamoalarida o'yin 15x7,5 o'lchamli maydonchada o'tkaziladigan bo'ldi.

1926-yilda Moskvada yangi qoidalar asosida birinchi musobaqalar o'tkazildi. 1927-yildan voleybol bo'yicha Moskva birinchiligi muntazam ravishda o'tkazila boshladi.

Voleybol bo'yicha ilk adabiyot 1926-yilda paydo bo'ldi va u «Voleybol va mushtlar jangi» deb nom olgan edi. Uning mualliflari S.V.Sisoyev va A.A.Marku edi.

Shu yillarda voleybol faqatgina Moskvada emas, balki Ukrainada, shimoliy Kavkazda, Kavkazortida, Uzoq Sharq va O'rta Volga o'lkalarida ham keng tarqaldi.

1928-yilda Moskvada doimiy hakamlar uyushmasi tashkil etildi.

Voleybol taraqqiyotida maktab o'quvchilarining spartakiadasi ham (1929) katta ahamiyatga ega edi. Bu spartakiada qatnashchilaridan ko'pchiligi keyinchalik voleybol ustalari bo'lib yetishdilar.

Shaharlararo musobaqalar soni anchagina ortdi, bu esa turli texnik usullarning paydo bo'lishiga, voleybol taktikasining rivojlanishiga, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligining o'sishiga olib keldi. Shu davrda o'yinchilar maydonga to'pni kuch bilan kiritish, aldov zarbalari usullarini keng qo'llay boshladilar, uzatish texnikasiga e'tibor berdilar, himoyaning ahamiyati ortib o'yin tezkor, shiddatli bo'la boshladi, natijada o'yinchilarning harakatchanligiga talab oshdi.

Voleybolning ommaviy rivojlanishi va keng targ'ib qilinishida ko'pgina madaniyat va istirohat bog'larining maydonchalarida o'tkazilgan musobaqalar katta ahamiyatga ega edi.

30-yillarda Olmoniyada (Germaniya) «Voleybol – rus halq o'yini» deb nomlangan voleybol bo'yicha musobaqa qoidalari kitobcha holida chop etildi.

Turli shaharlarning eng kuchli jamoalari orasida birinchiliklar o'tkazilib turildi. 1931-yilda Xarkovda Moskva, Dnepropetrovsk va maydon egalarining erkak va ayollar jamoalari uchrashdilar. Moskvalik ayollar g'olib chiqdilar, har uchala erkaklar jamoasi bittadan mag'lubiyat va g'alabaga ega bo'ldilar. Bu uchrashuvlar «tez sur'atli» o'yinning ahamiyati ancha ortganligini ta'kidladi.

1932-yildan voleybol barcha nufuzli sport musobaqalarining dasturiga teng huquqli sport turi sifatida kiritildi. Shu sababdan voleybol bo'yicha mamlakat musobaqalarining har yili muntazam o'tkazib turilishi haqidagi masala ko'tarildi.

Voleybol bo'yicha «Ittifoq» birinchiligi ilk bora Rossiyaning Dnepropetrovsk shahrida 1933-yilning 4–6-aprelida bo'lib o'tdi. Musobaqalarda ayollar jamoasi (Moskva, Dnepropetrovsk, Xarkov, Baku, Minsk) va 5 ta erkaklar jamoasi (Moskva, Dnepropetrovsk, Xarkov, Tiflis, Minsk) ishtirok etdi. Aylanma tartibda o'tkazilgan o'yinlar ko'p sonli tomoshabinlarni o'ziga jalb qildi. Qiziqarlisi, birinchilik tugagach, moskvalik aralash jamoalarning ko'rgazmali o'yinlari o'tkazildi. Har bir jamoa tarkibida 3 ayol va 3 erkak bor edi.

Voleybol bo'yicha «Ittifoq» ikkinchi birinchiligi 1934-yilda Moskvada o'tkazildi. Unda tarkibida 9 kishilik ayollar va erkaklar jamoalari qatnashdilar. Mamlakat maydonida endi Leningrad, Sverdlovsk, Gorkiy, Rostov, Toshkent jamoalari paydo bo'ldi. Shu yilning oxiridayoq Moskva terma jamoasi Uzoq Sharq safariga chiqib, Vladivostok, Chita, Ulan-Ude, Novosibirsk va Tyumenda ko'rgazmali uchrashuvlar o'tkazdilar. Bu esa, shubhasiz voleybolning Uzoq Sharq va O'rta Osiyoda keng tarqalishiga sharoit yaratdi.

Yoshlar orasida voleybolni ommalashishiga qattiq turtki bo'lgan hodisa 1935-yilning avgustida o'tkazilgan maktab o'quvchilarining «Butunittifoq» birinchiligi hisoblanadi. 12 shahar va viloyat jamoalari ishtirok etgan bu musobaqalarning birinchi bosqichi chiqib ketish tartibida, yakunlovchi (final) o'yinlar esa aylanma tartibda o'tkazildi. Har bir shahar jamoasi uchun uch jamoa: katta va kichik yoshdagi yigitlar hamda katta yoshdagi qizlar qatnashdi.

1935-yil o'yinchilarning halqaro uchrashuvlarda birinchi bor kuch sinashib ko'rganligi tarixda o'chmas iz qoldirdi. Toshkentda va Moskvada voleybolchilarimizning Afg'oniston jamoasi bilan ikkita o'rtoqlik uchrashuvi bo'lib o'tdi. O'yin afg'on qoidalari asosida o'tkazilganligiga qaramay (jamoada 9 o'yinchi bor edi, o'yin 22 ochkogacha davom etdi, o'yinchilar maydonda joy almashmadilar) mamlakat voleybolchilari osongina g'oliblikka erishdilar.

1936-yilning eng ommaviy o'yinlaridan biri VSSPS Kubogi uchun 100 dan ortiq jamoa bilan o'tgan musobaqalar bo'ldi. Kubokni Moskvaning ayollar va erkaklar jamoasi «Medik» qo'lga kiritdi.

Voleybolning texnika va taktikasigina emas, musobaqa qoidalari ham o'zgarishda davom etdi, ya'ni 1935-yilda erkaklar uchun to'rtining balandligi 2 m 45 sm ga ko'tarildi, 1937-yildan esa ayollar uchun to'rtining balandligi 2 m 25 sm bo'ldi. Maydonchada hujum chizig'i belgilandi va old hamda orqa chiziq o'yinchilari degan tushuncha paydo bo'ldi, bu esa alohida o'yin ixlosmandlarining harakatlarini chegaralab qo'ydi. Shu yildayoq o'yinga to'p kiritish joyi maydonchani orqa va o'ng qismidan 3 m qilib belgilandi. Sababidan qat'i nazar, o'yinchilarni almashtirishga ruxsat berildi (ilgari almashtirishga faqat baxtsiz hodisalardan keyin yo'l berilardi).

1938-yilda «Ittifoq» birinchiliklarini o'tkazish qoidalarida jiddiy o'zgarishlar sodir bo'ldi. Bu yilning birinchiliklari yozgi maydonlarda sport jamiyatlari jamoalari orasida o'tkazildi. Dastlabki o'yinlar «Ittifoqning» turli shaharlarida o'tdi, yakuniy o'yin esa Moskvada bo'ldi. Birinchilik ko'pgina yangi jamoalarni o'ziga jalb etdi va hamma yerda voleybol taraqqiyotiga jonlanish olib kirdi.

Murabbiylar va o'yinchilarning texnika va taktika sohasidagi izlanishlari davom etaverdi. Hujumning ahamiyati ortib borayotganligi bilan bog'liq ravishda jamoalarni 6 nafar hujumchidan iborat qilib shakllantirishga urinishlar bo'ldi. O'yinga yon tomon bilan kuchli to'p kiritish katta ahamiyat kasb etdi. Yakka to'siq qo'yish sifatini oshirgan holda ayrim jamoalar guruh bo'lib to'siq qo'yishga o'tdilar.

Ikkinchi jahon urushi ko'pgina mamlakatlarda voleybolning taraqqiyotini to'xtatib qo'ydi. Ko'pgina sportchilar frontga ketdilar. Ammo joylarda sport hayoti butunlay «to'xtab» qolgani yo'q. Bu davrda voleybol harbiy qismlarga kirib bordi. 1943-yildayoq front orqasidagi voleybol maydonchalariga jon kirdi. Shu yili Moskva va boshqa shaharlarning birinchiliklari o'tkazildi. 1945-yilda voleybol

bo'yicha musobaqalar Moskva, Leningrad, Boku, Tbilisi shaharlarida bo'lib o'tdi. To'garaklarda o'quv-mashg'ulot ishlari muntazam ravishda o'tkaziladigan bo'ldi. Yetakchi mutaxassislar urushgacha bo'lgan davr tajribasini umumlashtirdilar. Jamoaning hujumchilik harakatlarini jadal amalga oshirishga katta e'tibor berildi.

Texnika va taktikada keskin o'zgarishlar bo'ldi – birinchi to'p uzatish yoki birinchi uzatilgan to'pdan hujum qilish keng qo'llana boshladi. Guruhli to'siq qo'yish, kuchli to'p kiritishlarning kam ishlatilishini esa asosiy kamchiliklar qatoriga kiritish mumkin.

1947-yili «Ittifoq» terma jamoasi halqaro doiraga chiqishi bilan diqqatga sazovor bo'ldi. Pragada bo'lgan demokratik yoshlarning birinchi Halqaro festivalida voleybol bo'yicha musobaqalar o'tkazildi va ularda Chexoslovakiyaning yosh jamoasi, Yugoslaviya hamda Leningrad terma jamoalari qatnashdi. Chexoslovakiya terma jamoasi uchrashuvda qattiq qarshilikka duch keldi. «Ittifoq» voleybolchilari shu uchrashuvda ustun chiqdilar va demokratik yoshlarning Halqaro festivali g'olibi bo'ldilar. Chexlar bilan bo'lgan uchrashuvda terma «voleybolchilari» birinchi bor «shamsimon» to'p kiritish vaziyatiga to'qnash keldilar.

Shu yili Parijda halqaro voleybol federatsiyasi ta'sis etildi (FIVB). FIVBning birinchi prezidenti Pol Libo. 1984-yilda uning o'rnini Roben Akosta egalladi va deyarli 2008-yilgacha shu lavozimda faoliyat ko'rsatdi.

1948-yilda «Ittifoq» voleybol sho'basi Halqaro voleybol Federatsiyasi (FIVB) a'zoliciga qabul qilindi.

Shu yilni sentyabr oyida Pragada erkaklar jamoalari orasidagi birinchi jahon birinchiligi va ayollar jamoalari o'rtasidagi birinchi Yevropa birinchiligi bo'lib o'tdi. Bunday yirik musobaqalar «Ittifoq voleybolchilari» uchun katta tayyorgarlik bo'lib, Budapeshtda o'tgan demokratik yoshlarning ikkinchi Halqaro festivalida qatnashish uchun xizmat qildi. Erkaklar o'rtasida ikkinchi jahon birinchiligini va ayollar o'rtasidagi birinchi jahon birinchiligini 1952-yili Moskvada o'tkazishga qaror qilindi. Musobaqalar ko'p sonli tomoshabinlarni o'ziga jalb qildi. Omad yana «Ittifoq» jamoalariga kulib boqdi.

Keyingi yillarda rasmiy halqaro musobaqalarda terma jamoalar natijasi keskin pasayib ketdi. 1955-yilda Buxarestda o'tkazilgan Yevropa birinchiligida «Ittifoq» voleybolchilari bor-yo'g'i to'rtinchi o'rinni egalladilar, ayollar esa birinchi o'rinni chexlarga

bo'shatib berdilar. 1956-yilda Parijda o'tkazilgan jahon birinchiligida «Ittifoq» ayollar terma jamoasi ikkinchi marta g'olib degan nomni olishga muvaffaq bo'ldi, erkaklar jamoasi esa oldinga Chexoslovakiya va Ruminiya jamoalarini o'tkazib yubordi. 1958-yilda Pragada bo'lgan Yevropa birinchiligi halqaro doiradagi kuchli munosabatni o'zgartira olmadi.

Ayollar o'rtasidagi uchinchi va erkaklar o'rtasidagi to'rtinchi jahon birinchiligi Yevropada emas, 1960-yilda Braziliyada o'tkazildi. «Ittifoq» terma jamoasi o'zining eng kuchli ekanligini yana bir bor isbotlab, ketma-ket uch marta jahon chempioni unvonini qo'lga kiritdi. Ilk marta qatnashayotgan Yaponiya ayollar jamoasining kumush nishon sovrindori bo'lishi katta shov-shuv ko'tardi. «Ittifoq»ning erkaklar terma jamoasi yana jahon chempioni nomiga ega bo'ldi.

1962-yilda Moskvada ikkinchi marta – ayollar o'rtasidagi to'rtinchi, erkaklar o'rtasidagi beshinchi jahon birinchiligi o'tkazildi. Bu davrda Yaponiya, Polsha, GDR, Xitoy kabi mamlakatlar jamoalarining o'yin darajasi nihoyatda oshganligini e'tirof etish kerak. Jahon birinchiligi ko'pgina jamoalarning texnikasi o'sganligini ko'rsatdi.

1963-yil Yevropa birinchiligi Ruminiyada o'tdi. Shu yilning ko'pgina halqaro musobaqalari Tokioda bo'ladigan Olimpiada o'yinlariga tayyorgarlik sifatida o'tkazildi. Ayrim jamoalar asosiy tarkibini 5x1 tartibida shakllantira boshladilar.

Tokio olimpiada o'yinlaridagi voleybolchilar kuch sinashuvi 1962-yilgi jahon birinchiligida sovrinli o'rinlarni egallagan jamoalar mahoratini ta'kidladi. Yaponiya ayollar jamoasi va «Ittifoq» erkaklar jamoasi birinchi olimpiada g'oliblari bo'ldilar, Tokio musobaqalari jamoalarning mahorat darajasi tobora o'sib borayotganini isbotladi. Agar ilgari sovrinli o'yinlarga 2–3 jamoa da'vogarlik qilgan bo'lsa, endi ularning soni 5–6 taga yetdi. Hatto 3:0 hisobi hali g'olib jamoaning so'zsiz ustunligidan dalolat bermay qo'ydi. Tokio musobaqalari davomida hakamlar hay'atining yig'ilishi bo'lib, unda musobaqa qoidalariga o'zgarishlar kiritildi va tasdiqlandi. Bu o'zgarishlar 1965-yildan kuchga kirdi.

Yuqorida qayd etilganidek, 1964-yil Tokioda o'tkazilgan olimpiada o'yinlaridan so'ng Amerika, Ovro'pa va Osiyo voleyboli mahorat jihatidan tenglasha bordi. Voleybol taraqqiyotida tamomila yangicha yo'nalish yuz bera boshladi. Mazkur vaziyatni Olimpiada

o'yinlari, Jahon Chempionatlari, Jahon kubogi, Gran-Pri va Jahon ligasi musobaqalari davomida turli mamlakat jamoalarining erishgan yutuqlari misolida ko'rish mumkin (1,2,3,4,5-jadvallar).

1- jadval

OLIMPIADA O'YINLARI

Erkaklar					
T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	I o'rin	II o'rin	III o'rin
1.	1964	Tokio	SSSR	Chexoslovakiya	Yaponiya
2.	1968	Mexiko	SSSR	Yaponiya	Chexoslovakiya
3.	1972	Myunxen	Yaponiya	GDR	SSSR
4.	1976	Monreal'	Polsha	SSSR	Kuba
5.	1980	Moskva	SSSR	Bolgariya	Ruminiya
6.	1984	Los-Anjeles	AQSH	Braziliya	Italiya
7.	1988	Seul	AQSH	SSSR	Argentina
8.	1992	Barselona	Braziliya	Gollandiya	AQSH
9.	1996	Atlanta	Gollandiya	Italiya	Yugoslaviya
10.	2000	Sidney	Yugoslaviya	Rossiya	Italiya
11.	2004	Afina	Braziliya	Italiya	Rossiya
12.	2008	Pekin	AQSH	Braziliya	Rossiya
Ayollar					
1.	1964	Tokio	Yaponiya	SSSR	Polsha
2.	1968	Mexiko	SSSR	Yaponiya	Polsha
3.	1972	Myunxen	SSSR	Yaponiya	KXDR
4.	1976	Monreal'	Yaponiya	SSSR	Janubiy Koreya
5.	1980	Moskva	SSSR	GDR	Bolgariya
6.	1984	Los-Anjeles	KXR	AQSH	Yaponiya
7.	1988	Seul	SSSR	Peru	KXR
8.	1992	Barselona	Kuba	MDH	AQSH
9.	1996	Atlanta	Kuba	KXR	Braziliya
10.	2000	Sidney	Kuba	Rossiya	Braziliya
11.	2004	Afina	KXR	Rossiya	Braziliya
12.	2008	Pekin	Braziliya	AQSH	KXR

JAHON CHEMPIONATLARI

Erkaklar					
T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	I o'rin	II o'rin	III o'rin
1.	1949	Praga, Chexoslovakiya	SSSR	Chexoslovakiya	Bolgariya
2.	1952	Moskva, SSSR	SSSR	Chexoslovakiya	Bolgariya
3.	1956	Parij, Fransiya	Chexoslovakiya	Ruminiya	SSSR
4.	1960	Rio-de-Janeyro, Braziliya	SSSR	Chexoslovakiya	Ruminiya
5.	1962	Moskva, SSSR	SSSR	Chexoslovakiya	Ruminiya
6.	1966	Praga, Chexoslovakiya	Chexoslovakiya	Ruminiya	SSSR
7.	1970	Sofiya, Bolgariya	Germaniya	Bolgariya	Yaponiya
8.	1974	Mexiko, Meksika	Pol'sha	SSSR	Yaponiya
9.	1978	Rim, Italiya	SSSR	Italiya	Kuba
10.	1982	Buenos-Ayres, Argentina	SSSR	Braziliya	Argentina
11.	1986	Parij, Fransiya	AQSH	SSSR	Bolgariya
12.	1990	Rio-de-Janeyro, Braziliya	Italiya	Kuba	SSSR
13.	1994	Afina, Gretsiya	Italiya	Gollandiya	AQSH
14.	1998	Tokio, Yaponiya	Italiya	Yugoslaviya	Kuba
15.	2002	Buenos-Ayres, Argentina	Braziliya	Rossiya	Fransiya
16.	2006	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Polsha	Bolgariya
17.	2010	Rim, Italiya	Braziliya	Kuba	Serbiya
Ayollar					
1.	1952	Moskva, SSSR	SSSR	Polsha	Chexoslovakiya
2.	1956	Parij, Fransiya	SSSR	Ruminiya	Polsha
3.	1960	Rio-de-Janeyro, Braziliya	SSSR	Yaponiya	Chexoslovakiya
4.	1962	Moskva, SSSR	Yaponiya	SSSR	Polsha
5.	1967	Tokio, Yaponiya	Yaponiya	AQSH	Janubiy Koreya
6.	1970	Varna, Bolgariya	SSSR	Yaponiya	Janubiy Koreya
7.	1974	Gvadalaxara, Meksika	Yaponiya	SSSR	Janubiy Koreya
8.	1978	Leningrad, SSSR	Kuba	Yaponiya	SSSR
9.	1982	Lima, Peru	Xitoy	Peru	AQSH
10.	1986	Praga, Chexoslovakiya	Xitoy	Kuba	Peru
11.	1990	Pekin, Xitoy	SSSR	Xitoy	AQSH
12.	1994	San-Paulu, Braziliya	Kuba	Braziliya	Rossiya
13.	1998	Tokio, Yaponiya	Kuba	Xitoy	Rossiya
14.	2002	Berlin, Germaniya	Italiya	AQSH	Rossiya
15.	2006	Tokio, Yaponiya	Rossiya	Braziliya	Serbiya
16.	2010	Tokio, Yaponiya	Rossiya	Braziliya	Yaponiya

JAHON KUBOGI

Erkaklar					
T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	I o'rin	II o'rin	III o'rin
1.	1965	Varshava, Polsha	SSSR	Polsha	Chexoslovakiya
2.	1969	Berlin, GDR	GDR	Yaponiya	SSSR
3.	1977	Tokio, Yaponiya	SSSR	Yaponiya	Kuba
4.	1981	Tokio, Yaponiya	SSSR	Kuba	Braziliya
5.	1985	Tokio, Yaponiya	AQSH	SSSR	Chexoslovakiya
6.	1985	Tokio, Yaponiya	Kuba	Italiya	SSSR
7.	1991	Tokio, Yaponiya	SSSR	Kuba	AQSH
8.	1995	Tokio, Yaponiya	Italiya	Gollandiya	Braziliya
9.	1999	Tokio, Yaponiya	Rossiya	Kuba	Italiya
10.	2003	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Italiya	Serbiya va Chernogorye
11.	2007	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Rossiya	Bolgariya
12.	2011	Tokio, Yaponiya	Rossiya	Polsha	Braziliya
Ayollar					
1.	1973	Montevideo, Urugvay	SSSR	Yaponiya	Koreya
2.	1977	Tokio, Yaponiya	Yaponiya	Kuba	Koreya
3.	1981	Osaka, Yaponiya	Xitoy	Yaponiya	SSSR
4.	1985	Tokio, Yaponiya	Xitoy	Kuba	SSSR
5.	1989	Nagoye, Yaponiya	Kuba	SSSR	Xitoy
6.	1991	Osaka, Yaponiya	Kuba	Xitoy	SSSR
7.	1995	Osaka, Yaponiya	Kuba	Braziliya	Xitoy
8.	1999	Osaka, Yaponiya	Kuba	Rossiya	Braziliya
9.	2003	Osaka, Yaponiya	Xitoy	Braziliya	AQSH
10.	2007	Nagoye, Yaponiya	Italiya	Braziliya	AQSH
11.	2011	Tokio, Yaponiya	Italiya	AQSH	Xitoy

JAHON LIGASI (erkaklar)

T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	I o'rin	II o'rin	III o'rin
1.	1990	Osaka, Yaponiya	Italiya	Gollandiya	Braziliya
2.	1991	Milan, Italiya	Italiya	Kuba	Rossiya
3.	1992	Genova, Italiya	Italiya	Kuba	AQSH
4.	1993	San-Paolo, Braziliya	Braziliya	Rossiya	Italiya
5.	1994	Milan, Italiya	Italiya	Kuba	Braziliya
6.	1995	Rio-de-Janeyro, Braziliya	Italiya	Braziliya	Kuba
7.	1996	Rotterdam, Gollandiya	Gollandiya	Italiya	Rossiya
8.	1997	Moskva, Rossiya	Italiya	Kuba	Rossiya
9.	1998	Milan, Italiya	Kuba	Rossiya	Gollandiya
10.	1999	Mardelplata, Argentina	Italiya	Kuba	Braziliya
11.	2000	Rotterdam, Gollandiya	Italiya	Rossiya	Braziliya
12.	2001	Kotovitsa, Polsha	Braziliya	Italiya	Rossiya
13.	2002	Beloorezonte, Braziliya	Rossiya	Braziliya	Yugoslaviya
14.	2003	Madrid, Ispaniya	Braziliya	Serbiya va Chernogorye	Italiya
15.	2004	Rim, Italiya	Braziliya	Italiya	Serbiya va Chernogorye
16.	2005	Belgrad, Serbiya	Braziliya	Serbiya va Chernogorye	Kuba
17.	2006	Moskva, Rossiya	Braziliya	Fransiya	Rossiya
18.	2007	Kotovitsa, Polsha	Braziliya	Rossiya	AQSH
19.	2008	Rio-de-Janeyro, Braziliya	AQSH	Serbiya	Rossiya
20.	2009	Belgrad, Serbiya	Braziliya	Serbiya	Rossiya
21.	2010	Kordoba, Argentina	Braziliya	Rossiya	Serbiya
22.	2011	Gdansk, Polsha	Rossiya	Braziliya	Polsha

GRAN-PRI (ayollar)

T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	I o'rin	II o'rin	III o'rin
1.	1993	Gonkong, Xitoy	Kuba	Xitoy	Rossiya
2.	1994	Shanxay, Xitoy	Braziliya	Kuba	Xitoy
3.	1995	Shanxay, Xitoy	AQSH	Braziliya	Kuba
4.	1996	Shanxay, Xitoy	Braziliya	Kuba	Rossiya
5.	1997	Kobe, Yaponiya	Rossiya	Kuba	Koreya
6.	1998	Gonkong, Xitoy	Braziliya	Rossiya	Kuba
7.	1999	Yu Xi, Xitoy	Rossiya	Braziliya	Xitoy
8.	2000	Manila, Filippin	Kuba	Rossiya	Braziliya
9.	2001	Makao, Makao	AQSH	Xitoy	Rossiya
10.	2002	Gonkong, Xitoy	Rossiya	Xitoy	Germaniya
11.	2003	Andriya, Italiya	Xitoy	Rossiya	AQSH
12.	2004	Reggio Kalabriya, Italiya	Braziliya	Italiya	AQSH
13.	2005	Senday, Yaponiya	Braziliya	Italiya	Xitoy
14.	2006	Reggio Kalabriya, Italiya	Braziliya	Rossiya	Italiya
15.	2007	Ningbo, Xitoy	Gollandiya	Xitoy	Italiya
16.	2008	Yakoyama, Yaponiya	Braziliya	Kuba	Italiya
17.	2009	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Rossiya	Germaniya
18.	2010	Ningbo, Xitoy	AQSH	Braziliya	Italiya
19.	2011	Makau, Makau	AQSH	Braziliya	Serbiya

2.2. O'zbekistonda voleybolning vujudga kelishi va rivojlanish tarixi

Tarixni, ajdodlarimiz merosini bilmay turib bugungi kunga baho berish, kelajak loyihasini chizish va istiqlool binosini qurishga kirishish boshi berk ko'chaga kirib qolish ehtimolidan holi emas. Shuning uchun har bir sohani joylarda vujudga kelishi va rivojlanish

tarixini o'rganmay shu sohani bugungi va ertangi istiqbolini ta'minlash mushkul muammodir. Voleybol jismoniy tarbiya va sport tizimining yirik va mustaqil irmoqlaridan biri hisoblanib, O'zbekiston, uning viloyatlari va tumanlarida o'ziga xos rivojlanish tarixiga ega. Voleybol O'zbekistonda eng ommalashgan sport turlari qatoriga kirsa-da, respublikamizning barcha mintaqalarida u turli darajada «obro'-e'tibor» qozonib kelgan. Toshkent shahri va Toshkent viloyatida, vodiy shahar va qishloqlarida voleybol boshqa viloyat tumanlaridagiga nisbatan samaraliroq «hurmat»ga sazovor bo'lgan. Bunday vaziyatning sabablari deyarli shu viloyatlar tarixiy-ijtimoiy negizlari bilan bog'liq deb taxmin qilinsa-da, lekin masala chuqur izlanishni, mavzuga oid tarixiy ma'lumotlarni ilmiy asosda o'rganishni taqozo etadi.

Voleybol O'zbekistonda qachon, qayerda va qanday vaziyatda vujudga kelgani haqida aniq ma'lumot yo'q. Lekin ayrim taxminlarga qaraganda 1921–24-yillarda voleybol o'yini Qo'qon, Toshkent va Farg'onada vujudga kela boshlagan. O'sha davrning sport veterani K.Lebedevning hikoyasiga binoan 1924–25-yillarda ko'pgina yoshlarni doira shaklida joylashib bir-birlariga to'p uzatish o'yinlari tarqala boshladi. Qiziq, mazkur davrda voleybol bo'yicha qabul qilingan halqaro musobaqa qoidalari ancha takomillashgan bo'lib, maydoncha 9x18 m, to'p bilan faqat uch marta o'ynash mumkinligi, o'yinchilar tarkibi bir jamoada 6 kishidan iborat bo'lishi, to'rni balandligi 243 sm (erkaklar uchun), hisob 15 ochkoga yetganda o'yinning bir bo'limi yakunlanishi, to'pni o'yinga kiritish – xullas, barcha o'yin qoidalari zamonaviy voleybol o'yini qoidalariga o'xshash edi. Shunga qaramay O'zbekistonda voleybol qoidalari 1924–25-yillarda hali ancha sodda bo'lgan. O'sha davrning V.I.Perevoznikov degan sport ixlosmandining aytishicha, 1926-yilda Toshkent shahridagi Chernishevskiy nomli maktab o'qituvchisi Moskvadan musobaqa qoidalari, voleybol to'ri va to'pini birinchi bor keltirgan. 1927-yilning 26-aprelida esa aynan shu maktabning voleybol to'garagi jamoasi birinchi rasmiy musobaqa tashkil etib, unda u yuksak mahorat ko'rsatdi va musobaqa g'olibi bo'ldi. Mazkur musobaqa voleybolni ommaviylashishi va shakllanishida katta burilish kashf etdi. 1927-yilning yoz oylaridan birida voleybol bo'yicha Toshkent shahar birinchiligi o'tkazilib, unda 9 ta voleybol jamoasi ishtirok etdi. Chernishevskiy nomli maktab voleybol jamoasi bu musobaqada ham g'oliblikni qo'ldan bermadi.

Voleybolni keng ommaviylasha borishiga KIM stadionida o'tkazilib kelingan musobaqalar katta ta'sir ko'rsatdi.

1927-yilda Toshkentda 6 ta voleybol maydonchasi mavjud bo'lib, ular Chernishevskiy va KIM nomli maktablarda, Mexanika texnikumida (2 ta), «Metallist» sport to'garagi qoshida va Profintern yozgi sport klubida joylashgan edi.

1928-yilda Toshkentda kuzgi voleybol musobaqalari bo'lib o'tdi, unda 10 ta erkaklar va 4 ta ayollar jamoalari qatnashgan edi. 1929-yildan boshlab voleybol bo'yicha Toshkent shahar birinchiligi muntazam o'tkazila boshladi.

1930-yillarda «Dinamo» ko'ngilli sport jamiyatida voleybol jamoalari tuzildi. Ilk bor tuzilgan «Dinamo» voleybol jamoasining birinchi murabbiysi B.A.Voronsov O'zbekistonda voleybolning rivojlanishiga salmoqli hissa qo'shdi. Shu bilan bir qatorda malakali mutaxassislarni yetishmasligi, ayniqsa mahalliy millatga mansub yo'riqchi, murabbiy va tashkilotchilarni sanoqli bo'lganligi voleybolning uzoq viloyat va qishloqlarda quloch yozishiga xalaqit berib keldi.

Mehnatkashlarni, ayniqsa ayollarni jismoniy tarbiya va sportga, jumladan, voleybolga jalb qilish maqsadida Toshkent shahar Kengashi Toshkent mavze qo'mitasi bilan birgalikda 1929-yil 25-apreldan 15-maygacha Respublika miqyosida amaliy haftalik tashkil qilgan edi. Mazkur tadbir sezilarli natijalar berdi. Jumladan, joylarda jismoniy tarbiya va sport, aksariyat voleybol bilan shug'ullanuvchilar soni keskin ortib borishi ko'zga tashlandi. Ko'pgina joylarda voleybol maydonchalari va boshqa sport inshootlari barpo etilishi avj olib bordi. O'quv-trenirovka ishlariga va mutaxassislarning malakasini oshirishga, alohida ahamiyat berildi. 1929-yil 30-sentabrda Samarqandda mahalliy millatga mansub bo'lgan yoshlardan iborat jismoniy tarbiya va sport bo'yicha yo'riqchi-tashkilotchilar tayyorlandi.

1933-yilda O'zbekiston Spartakiadasi o'tkazildi. Erkaklar o'rtasida «Dinamo» va ayollar bahsida «O'ztrans» jamoalari birinchi o'rinni egalladi.

1934-yil o'zbek voleyboli uchun muhim burilish yili bo'lib qoldi. Jumladan, o'zbek voleybolchilari birinchi bor Moskvada mamlakat birinchiligida ishtirok etdi. Shu yili voleybol birinchi bor O'rta Osiyo va Qozog'iston Spartakiadasi dasturidan o'rin oldi.

1936-yilda Toshkentda «Jismoniy tarbiya turkumi» va «Fizkultura UYI» ochilishi voleybolning yanada ommaviylashishida katta ahamiyat kashf etdi. Bundan tashqari, Toshkent moliya-iqtisod institutida voleybol bo'yicha mashg'ulot va musobaqalar o'tkazishga mo'ljallangan katta sport zali ochildi. Samarqandda shahar ma'muriyati va shahar fizkultura Kengashi Qaroriga binoan 60 kishiga mo'ljallangan voleybol sport maktabi ochildi.

Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'zbek voleybolini ilk bor ravnaq topishida A.Saakov, G.L.Keshishev, V.X.Shnurov, V.F.Shveduks, A.A.Bogachenko, B.A.Voronsov kabi murabbiylarning xizmati alohida ahamiyatga ega.

1938-yilga kelib O'zbekistonda kuchli jamoalarning soni 72 taga yetdi. Bular SAGU «Dinamo», ODO, Qurilish texnikumi, «Lokomotiv», O'zTRANS, SazPI (Toshkent), Farg'ona, Xorazm, Buxoro, Qoraqalpog'iston, Samarqand, Qo'qon va boshqa jamoalardir.

1938-yilning dekabridan boshlab birinchi bor Konstitutsiya kuniga bag'ishlangan an'anaviy musobaqalar tatbiq etildi.

1939-yilning fevral oyida Toshkentga Moskva «Lokomotiv» jamiyatining kuchli voleybol jamoalari tashrif buyurishdi. O'tkazilgan musobaqalarda Toshkentning ayollar terma jamoasi 2:1 hisobi bilan g'alaba qozonishgan bo'lsa, erkaklar jamoasi mag'lub bo'ldi.

Voleybolning yanada ommaviylashishiga va voleybolchilar mahoratining oshishiga 1939-yilda o'tkazilgan mamlakat birinchiligining Toshkentda tashkil qilingan zonal musobaqalari katta asos bo'ldi. Bu zonal musobaqalarda «Nauka» (Tbilisi), «Spartak» (Stalinobod), «Uchitel» (Chkalov), «Lokomotiv» (Baku), «Uchitel» (Kuybishev), «Spartak» (Ashxabad) va «Stroitel» (Toshkent) jamoalari ishtirok etishgan edi. Toshkentning erkaklar jamoasi uchinchi, ayollar jamoasi to'rtinchi o'rinni egalladi.

Ulug' Vatan urushi yillarida musobaqalar soni ancha kamaygan bo'lsa-da, voleybol aholini jismoniy-harbiy tomondan tayyorlashda o'z vazifasini topdi. O'sha davr hisoblariga qaraganda 1941-yilning 1-yanvarida e'lon qilingan ko'rsatkichlar bo'yicha respublikada voleybol bilan shug'ullanuvchilarning soni 14429 kishini tashkil etgan.

1941-yilning oktabr oyida O'zbekistonning barcha viloyat, shahar va tumanlarida harbiy o'quv shaxobchalari tashkil etilib, ular faoliyatida jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor berildi. 1943-yil 18-

iyulda O'zbekiston sportchilari va sport ixlosmandlari «Mamlakat» fizkulturachilar kunini nishonlashdi. «Pishchevik» stadionida mazkur sanaga bag'ishlangan voleybol musobaqalari bo'lib o'tdi.

Urushning og'ir yillariga qaramasdan O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikasi Spartakiadasi o'tkazilib, undagi dastur bo'yicha tashkil etilgan voleybol musobaqalarida O'zbekistonning erkaklar jamoasi birinchi o'rinni, ayollar jamoalari bahsida esa Qozog'iston sportchilari yuqori natijaga erishishdi.

1944-yilda o'tkazilgan navbatdagi O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikasi Spartakiadasida o'zbek voleybolchilari yuqori mahorat namoyish etib, erkaklar va ayollar jamoalari birinchi o'rinni egallashga muvaffaq bo'lishdi.

1945-yildan boshlab jismoniy tarbiya va sport hamda jamoalarni qayta tiklash davri kuchga kira boshladi.

1946-yili Toshkent, Andijon, Samarqandda shahar birinchiliklari, shu yil iyun oyida respublika birinchiligi o'tkazilgan bo'lsa, oktabrda Toshkentning «Lokomotiv» jamoasi Odessa shahriga «mamlakat» birinchiligida ishtirok etish uchun jo'nadi. Mazkur musobaqada erkaklar va ayollar jamoalari o'z guruhlarida to'rtinchi va uchinchi o'rinlarni egallashdi.

1947-yil 1-yanvarda berilgan hisobotlarga ko'ra, voleybol bilan muntazam shug'ullanuvchilarning soni 9278 kishini tashkil etgan. Respublika bo'yicha 1 razryadli voleybolchilar – 6 kishi, 2 razryadlilar 344 kishini o'z ichiga olgan. Bundan ko'rinib turibdiki, voleybolning ommaviylik darajasi ham, voleybolchilarning mahorat saviyasi ham ko'ngildagidek bo'lmagan.

Jismoniy tarbiya va sport qo'mitasining 1947-yilgi hisobotida bu ahvol haqida Surxondaryo, Xorazm, Buxoro viloyatlaridagi sanoqli sport inshootlarining, jumladan, voleybol maydonchalarining hech qanday talablarga javob bermasligi qattiq tanqid ostiga olingan edi.

O'zbekistonda voleybolning ommaviylik doirasi kengayishiga respublikamizning 1948-yil 27-dekabrda qabul qilgan «Jismoniy tarbiya va sportni aholi orasida rivojlantirish hamda sportning ommaviyligini oshirish» haqidagi Qarori alohida kuch bag'ishladi.

1949-yildan qishloq sportchilariga, jumladan, kolxozchi-voleybolchilar sport harakatini jadallashtirishga katta e'tibor berildi. Shu yili o'tkazilgan qishloq sportchilarining VII Spartakiadasida

ishtirok etgan voleybol jamoalarining umumiy soni 29887 kishiga yetgan edi.

1947-yilda musobaqa qoidasiga o'yin 5 partiya davom etishi haqidagi yangilik kiritilgandan so'ng, shug'ullanuvchilardan katta jismoniy tayyorgarlik, chidamkorlik va matonat talab qilina boshladi. O'yinlar mazmuni va mohiyati yanada qiziqarli tomonga o'zgara bordi. Lekin shunday bo'lsa-da, o'zbek voleybolchilarining mahorati hali ittifoqdagi kuchli jamoalarnikidan ancha past edi.

Bulardan 1326 kishi institut talabalari bo'lsa, qolganlari ishchilar, kolxozchilar, xizmatchilar va bolalarni tashkil etgan edi.

1950-yillardan boshlab O'zbekiston voleybolida uzluksiz hujum taktikasi ustunligi ko'zga tashlana bordi. O'yinlarda turli taktik kombinatsiyalar qo'llana boshladi.

1950-yilning iyulida Toshkent Temiryo'lchilar bog'ining sport maydonchalarida erkaklar va ayollar jamoalari o'rtasida «Ittifoq» Kubogi o'yinlari o'tkazildi. O'zbek voleybolchilari bu musobaqada mag'lubiyatga uchradilar. Bu mag'lubiyat asosli edi, chunki raqib Moskvaning «Dinamo» jamoasi edi. Hisob 0:3.

1951-yildan o'smirlar o'rtasida «Ittifoq» birinchiligi o'tkazila boshlandi. O'zbek o'smirlari 14-o'rin bilan kifoyalandilar.

1953-yilda musobaqa jadvalida qishki musobaqalar paydo bo'ldi. 1954-yildan boshlab voleybol bo'yicha Ittifoq birinchiligi «A» va «B» guruhlariga bo'lingan holda tashkil etila boshladi. O'zbek voleybolchilari «B» guruhiga kiritildi. Shu yili «Ittifoq» musobaqalari yopiq sport maydonchalarida o'tkazila boshladi.

1954-yil 1-yanvarga kelib, voleybol bilan shug'ullanuvchilar soni 64942 kishiga ko'paydi. Lekin respublikada, viloyat, tuman va qishloqlarda voleybolning mahorat darajasi juda past bo'lib, yuqori malakali voleybolchilar sanoqli edi.

1955-yilning sentabr oyida Toshkentda ilk bor O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti tashkil qilinib, uning tarkibida sport o'yinlari kafedrası faoliyat ko'rsata boshladi. 1955-yildan boshlab respublikamiz voleybolchilari «Ittifoq» halqlari Spartakiadasiga tayyorgarlik mashg'ulotlari va musobaqalarni rejalashtirdilar.

Chunonchi, 1955-yil yakunida Jismoniy tarbiya va sport qo'mitasi taklifiga binoan Toshkentga Olma-Otaning erkaklar va ayollar jamoalari tashrif buyurishdi. Birinchi o'yinda o'zbek ayollar jamoasi 3:0 hisobida g'alaba qozongan bo'lsa, erkaklar jamoasi 2:3 hisobida mag'lubiyatga uchrashdi. Ikkinchi o'yinda ham ayollar

(3:0), ham erkaklar (3:2) jamoalari g'alaba nashidasini surishdi.

1956-yili (iyul–avgust) Moskvaning Lujniki sport majmuasida «Ittifoq» halqlari Spartakiadasi ochildi. Spartakiadaning voleybol musobaqalarida respublikamiz erkaklar jamoasi 14 va ayollar jamoasi 13-o'rinlar bilan kifoyalandilar.

O'zbek voleybolchilari mazkur Spartakiadada yaxshi natijalarga erisha olmaganlaridan so'ng, 1957-yildan boshlab «Ittifoqdosh» respublikalar voleybol jamoalari bilan qator o'rtoqlik uchrashuvlari uyushtirildi. Jumladan, o'zbek voleybolchilari Boku, Tbilisi va Yerevan jamoalari bilan kuch sinashib, barcha o'yinlarda mag'lubiyatga uchrashdi.

1958-yilda respublikamizda maktablararo musobaqalar avj oldi. Ayniqsa, bu davrda Oliy o'quv yurtlari jamoalari o'rtasidagi musobaqalar qizg'in tus ola boshladi. SAGU va «Burevestnik» talabalari ko'ngilli sport jamiyati jamoalari eng kuchlilar qatoridan joy olishdi. Maktab o'quvchilari orasida Toshkentning 64-maktab o'smirlar jamoasi va 104-maktabning qizlar jamoasi mazmunli voleybol namoyish qildilar.

1959-yilda o'zbek voleybolchilari «Ittifoq» halqlari Spartakiadasida ishtirok etib, erkaklar 14-o'rin, ayollar jamoasi esa 11-o'rinni egalladi.

Shu yili, ya'ni 1959-yilda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti o'zining birinchi bitiruvchilarini qutladi. Ular orasida voleybol ixtisosligi bo'yicha 11 kishi oliy ma'lumotga sazovor bo'ldi (1 ta o'zbek ayoli va 2 ta o'zbek yigiti voleybol bo'yicha institutni tugatishgan edi).

1960-yilda «SKIF» voleybolchilari (erkaklar va ayollar jamoasi) yozgi respublika talabalar o'yinlarida eng yuqori natijalarga erishishdi. Shu yili «SKIF» jamoalari Xarkov shahrida o'tkazilgan «Ittifoq» yozgi talabalar o'yinlarida qatnashib, erkaklar jamoasi 13-o'rinni, ayollar oxirgi 18-o'rinni olishdi.

1961-yil oktabr oyida Toshkentda O'zbekiston ayollar Spartakiadasi ochildi. Bu tadbir ayollar voleybolining ommaviylashtirishida katta turtki bo'ldi.

1962-yilda Toshkentda Moskvaning «Burevestnik» ayollar jamoasi, «SKIF» va O'zbekiston terma jamoalari uchrashuv o'tkazdi. Bunda vakillarimiz g'alabani boy berishdi.

1963-yili «Ittifoq» halqlari III Spartakiadasida respublikamiz erkaklar jamoasi 9, ayollar esa 15-o'rinni egalladi.

O'zbek voleyboli tarixida respublikamiz terma jamoalarining halqaro musobaqalarda ishtirok etib kelishi alohida ahamiyatga egadir. Shuni ta'kidlash o'rinliki, o'zbek voleybolchilari o'zining ilk bor halqaro uchrashuvini 1935-yil oktabr oyida Toshkentda Afg'oniston terma jamoasi bilan o'tkazgan. Mazkur uchrashuv «Ittifoq» miqyosida birinchi halqaro musobaqa bo'lib o'rin olgan. Bu davrda halqaro musobaqa qoidalari bir-biridan sezilarli darajada farq qilgan. Shuning uchun Afg'oniston voleybolchilari bilan bo'lgan uchrashuv shu davlat qoidalariga binoan o'tdi. Chunonchi, maydonchada 9 kishi o'z joylarini almashtirmasdan harakat qilishdi. Hisob 22 gacha davom etdi. 3 partiyadan iborat bo'lgan o'yin 2:0 hisobida bizning voleybolchilarimiz foydasiga hal bo'ldi.

1961-yili afg'on voleybolchilari Toshkentga ikkinchi bor tashrif buyurishdi. Birinchi kuni mehmonlar 0:3 hisobida «Mehnat rezervlari», ikkinchi kuni esa 2:3 hisobida «ODO» jamoalariga uchrashuvni boy berishdi.

Shu yili O'zbekistonga Mongoliyaning erkaklar va ayollar jamoalari kelishdi. Mehmonlar respublikamizning «ODO», «SKIF» va «Burevestnik» jamoalari bilan kuch sinashdi va barcha uchrashuvlarda mag'lub bo'lishdi.

1961-yilning dekabrda O'zbekiston voleybolchilari Indoneziyaga o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazish uchun jo'nashdi. Ular Suratayya shahrida qator uchrashuvlarda ishtirok etib bitta o'yinda mag'lub bo'lishgan bo'lsa, qolganlarida mezbonlar jamoasidan ustun kelishdi. 1962-yil iyun oyida O'zbekistonning erkaklar va ayollar jamoalari Mongoliyaga jo'nashdi va barcha uchrashuvlarda g'oliblikni qo'lga kiritishdi.

1964-yil avgust oyida O'zbekistonga javob safari bilan Indoneziyaning erkaklar va ayollar jamoalari tashrif buyurishdi. Mehmonlarning erkaklar jamoasi O'zbekistonning «Dinamo» (Toshkent) jamoasi bilan o'ynab, uchrashuvni 0:3 hisobida boy berishgan bo'lsa, Indoneziyaning ayollar jamoasi Toshkentning «Spartak» jamoasi qizlariga 2:3 hisobida yutqazishdi.

Mazkur halqaro o'yinlarda erkaklar voleybol jamoasidan G.Xudyakov, G.Bagirov, R.Xusainov, Yu.Simonov, V.Kucherov, V.Ananich, ayollar jamoasidan esa M.Katasonova, T.Sklyarova, L.Raxmanqulova, Yu.Xoliqnazarova va L.Korchaginalarning alohida mahorat namoyish etganliklarini ta'kidlash lozim.

1974-yillarga kelib o'zbek voleybolchilari Bangladesh,

Hindiston va boshqa xorijiy davlatlarda halqaro o'rtiqlik uchrashuvlari o'tkazib yuksak mahorat ko'rsatishdi. Jumladan, 1976-yili ular Afg'onistonda qator halqaro uchrashuvlarda ishtirok etib, o'zlarining yuksak mahoratini yana bir bor namoyish etishdi.

1970-yildan to 1991-yillargacha o'zbek voleybolchilari talaygina halqaro rasmiy va o'rtiqlik musobaqalarida ishtirok etib kelishgan. O'tgan davr ichida yuqori malakali voleybolchilar doirasi kengaya bordi. Bular qatoriga Olimpiada chempionlari V.Duyunova, L.Pavlova, yoshlar o'rtasida Ovrupa chempionlari L.Ishmayeva, L.Suleykina, O.Belova, L.Lepilina, O.Dubyaga, S.Myachin kabilar kiradi. Shuni ham alohida ta'kidlash joizki, Respublikamizning erkaklar va ayollar jamoalari qator nufuzli musobaqalarda – chempionatlar, halqlar spartakiadasi, maktablararo spartakiada va yoshlar sport o'yinlarida ishtirok etib, sharaflari o'rinlarni olishga sazovor bo'lishgan. Jumladan, 1967-yil – halqlar spartakiadasi – erkaklar 6-o'rin; 1971-yil – ayollar 5-o'rin; 1972-yil – maktablararo spartakiada – qizlar jamoasi chempionlik unvoniga sazovor bo'lishdi, o'g'il bolalar – 8-o'rin; 1973-yil – yoshlar sport o'yinlari – qizlar 4-o'rin, o'g'il bolalar 6-o'rin; 1975-yil – halqlar spartakiadasi – erkaklar 8-o'rin, ayollar – 5 o'rin; 1978-yil – Kubok musobaqalarida Toshkentning «Dinamo» jamoasi 3-fahrli o'rinni egallashga sazovor bo'lgan; 1979-yil – halqlar spartakiadasi – ayollar 6-o'rin; 1983-yil – erkaklar 8-o'rin, ayollar 7-o'rinni egallashgan. Ushbu davr ichida erkaklar, ayollar va o'smirlar jamoalari O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan ustoz-murabbiylar V.Shnurov, G.Keshishev, A.Izrailov, V.Shveduks, L.Gurfinkel, M.Gal'perin, A.Lopatin, A.Mansurov, G.Bagirov, V.Kinshakov va A.Koneevlar rahbarligida mahalliy va horijiy musobaqalarda ishtirok etishgan.

Muvofiq yillarda ushbu natijalarga binoan o'zbek voleybolchilari mamlakatimiz tarixida ilk bor sport ustalari unvoniga sazovor bo'lishdi: bular – G.Xudyakov, G.Bagirov, Yu.Simonov, V.Kuchеров, V.Ananich va R.Xusainovlardir.

Ayollar o'rtasida esa L.Velichko, T.Sklyarova, M.Katasonova, L.Ishmayeva, L.Raxmanqulova, S.Gapirdjanova va boshqalar birinchi bor sport ustasi degan nomga sazovor bo'ldilar.

Vatanimizning o'z mustaqilligini qo'lga kiritishi o'zbek voleybolining halqaro miqyosdagi o'rniga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Chunonchi, 1993-yil 24–31-iyulida Shanxay (XXR) shahrida o'tkazilgan Osiyo Chempionatida mustaqil O'zbekistonning ayollar

milliy terma jamoasi voleybol tarixida birinchi bor ishtirok etib, faxrli 6-o'rinni qo'lga kiritdi. Mazkur chempionatga qadar ushbu musobaqalarga tayyorgarlik maqsadida Amerika Qo'shma Shtatlarining bir necha shaharlarida bo'lib, turli universitetlar voleybol jamoalari bilan o'rtoqlik uchrashuvlarini o'tkazishdi va o'yinlarda muvaffaqiyat qozonishgan edi.

1994-yilda Taylandda o'tkazilgan «Prinsessa Kubogi» musobaqalarida L.Ayrapetyants rahbarligida tashkil etilgan «SKIF-Interkross» klubi qoshida tarkib topgan ayollar voleybol jamoasi ishtirok etib, maqtovga loyiq o'yin namoyish etishdi.

1997-yil 21–28-sentabrda Manila shahrida o'tkazilgan Osiyo Chempionatida ayollar terma jamoasi 6-o'rin, 1998-yilda o'tkazilgan Qozog'iston Respublikasi Prezidenti Kubogi halqaro turnirida 3-o'rin, shu yili Taylandda o'tkazilgan IX «Prinsessa Kubogi»da 6-o'rin, 1998-yil 24–28-mayda Vetnamda o'tkazilgan X Osiyo Klublararo Chempionatida 3-o'rin, 1999-yil Vetnamda Janubi-Sharqiy Osiyo Chempionatida 2-o'rin va shu yili Toshkentda o'tkazilgan «Kubok Mikasa» halqaro turnirida 1-o'rinlarni olishga sazovor bo'lgan.

E'tiborga loyiq joyi shundaki, istiqloldan so'ng o'zbek voleybolining taraqqiyoti respublikamizda yangicha yo'nalishda davom etishi ko'zga tashlanayotir. Jumladan, 1992-yildan boshlab muntazam o'tkazilayotgan O'zbekiston Chempionati voleybolning yanada rivojlanishiga va ravnaq topishiga katta ta'sir ko'rsatmoqda.

Ayniqsa, so'nggi yillarda tadbqiq etilgan o'quv muassasalari o'rtasida o'tkazilayotgan 3 bosqichli musobaqalar: «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» voleybolni o'quvchi-talaba yoshlar o'rtasida keng rivoj topishiga muhim turtki bo'lmoqda.

Shuni ta'kidlash o'rinliki, so'nggi yillarda respublika miqyosida o'tkazilayotgan musobaqalarda professional jamoalar doirasi kengayib bormoqda. Bular qatoriga «Kinap» (Samarqand sh.), «Viktoriya» (Navoiy sh.), MHSK (Chirchiq sh.), «SKIF» (Toshkent sh., O'zDJTI) va hokazo jamoalar kiradi. Mazkur voleybol jamoalarining a'zolari bo'lmish o'yinchilar, sport ustalari A.Sovich, Sh.Muslimov, I.Vlasov, A.Popovkin, S.Juravlev, I.Tambiyev (hammasi «Viktoriya» jamoasidan), S.Banov, A.Ribalkin, A.Serebryannikov, S.Myachin (Toshkent-Samarqand jamoasidan), A.Kolesnikov, K.Pak, A.Jirnov, V.Petrov, M.Mamatyuk, F.Bavatov, D.Sultanov, S.Siddiqov, («SKIF»), A.Qosimov, R.Knyazev, I.Ermish

(«MHSK»), V.Domnidi (Qo‘qon) barcha musobaqalarda o‘zlarining yuqori saviyadagi mahoratlarini namoyish etganlar. Ayollar jamoalaridan «SKIF» (Toshkent) o‘yinchilari E.Shmitova, P.Kibardina, S.Ashurkova, O.Xujayeva, M.Martinenko (halqaro toifadagi sport ustalari), E.Shpachuk, Ye.Korchagina, S.Grigoryeva va boshqalar «O‘zbekiston sport ustasi» degan nomga sazovor bo‘lishdi.

Bu borada murabbiy-mutaxassis va tashkilotchilarni ham xizmati hurmatga sazovordir. Jumladan, A.Kim (Samarqand), T.Abramova (Toshkent), G.Ponomarev (Toshkent), A.Asqarov (Qo‘qon), M.Domnidi (Farg‘ona), Yu.Kulakov (Qoraqalpog‘iston Respublikasi), A.Kazakov (Qoraqalpog‘iston Respublikasi), L.Ayrapetyants (Toshkent) va boshqalarni alohida ta’kidlab o‘tish o‘rinlidir.

Musobaqa o‘yinlarining mazmunli, qiziqarli va shu bilan bir qatorda talab doirasida o‘tkazishda O‘zbekiston voleybol Federatsiyasining bosh kotibi, halqaro toifadagi hakam L.Ayrapetyants, milliy va respublika toifasidagi hakamlar V.Shnurov, V.Bardin, N.Yaparov, A.Pulatov, I.Zoxidov, N.Mamajonov, Sh.Isroilov va shu kabi ko‘pgina mutaxassislarning xizmati katta.

O‘zbekiston voleybolini yangicha yo‘nalishda taraqqiy ettirishda uni viloyatlarda «harakatga» keltirish, xorijiy davlatlarni voleybol jamoalari bilan aloqa bog‘lashda, ular bilan rasmiy musobaqalarni tashkil qilishda O‘zbekiston voleybol Federatsiyasining Prezidenti E.M.G‘aniyev hamda Federatsiyaning barcha a‘zolari ibratli faoliyat ko‘rsatib kelmoqdalar.

Istiqoldan so‘ng o‘tkazilgan O‘zbekiston milliy chempionatlari va «Universiada» natijalari 6, 7-jadvallarda keltirilgan.

Xulosa o‘rnida shuni aytish lozimki, O‘zbekiston voleyboliga oid tarixiy lavhalar mazkur o‘yinni qanday yo‘nalishlarda shakllantirishga, uning ommaviyligini yanada oshirishga hamda istiqbolini ta’minlashga katta yordam beradi.

**Istiqloldan so'ng voleybol bo'yicha o'tkazilgan
O'zbekiston Chempionatining natijalari**

Erkaklar				
T/r	Yillar	I o'rin	II o'rin	III o'rin
1.	1993	«Avtomobilchi» (Qo'qon)	«SKIF» (Toshkent)	«Kanop» (Samarqand)
2.	1994	«Avtomobilchi» (Qo'qon)	«Kanop» (Samarqand)	«SKIF» (Toshkent)
3.	1995	«MHSK» (Chirchiq)	«SKIF» (Toshkent)	«Avtomobilchi» (Qo'qon)
4.	1996	«Kanop» (Samarqand)	«Viktoriya» (Navoiy)	«MHSK» (Chirchiq)
5.	1997	«Kanop» (Samarqand)	«Avtomobilchi» (Qo'qon)	«MHSK» (Chirchiq)
6.	1998	«Kanop» (Samarqand)	«Avtomobilchi» (Qo'qon)	«JTISI» (Toshkent)
7.	1999	«Samarqand Telekom» (Samarqand)	«Avtomobilchi» (Qo'qon)	«Kesh-kristall» (Shahrisabz)
8.	2000	«Samarqand Telekom» (Samarqand)	«Progress» (Zarafshon)	«Kesh-kristall» (Shahrisabz)
9.	2001	«Samarqand Telekom» (Samarqand)	«Avtomobilchi» (Qo'qon)	«Progress» (Zarafshon)
10.	2002	«Samarqand Telekom» (Samarqand)	«Avtoyo'lchi» (Qo'qon)	«Muhandis» (Namangan)
11.	2003	«UZI Samarqand Telekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Dinamo-AGU» (Andijon)
12.	2004	«AGMK» (Olmalik)	«UZI Samarqand Telekom» (Samarqand)	«Parvoz» (Namangan)
13.	2005	«UZI-Samarqand» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Omad» (Toshkent)
14.	2006	«Omad» (Toshkent)	«UZI-Samarqand» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)
15.	2007	«UZI-Samarqand» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Dinamo» (Namangan)
16.	2008	«UZI-Samarqand» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«O.Akbarov» (Yaypan)
17.	2009	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«KGPU» (Qo'qon)
18.	2010	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Iqtisodchi» (Andijon)
19.	2011	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Yujanin» (Navoiy)

6-jadvalning davomi

Ayollar				
T/r	Yillar	I o‘rin	II o‘rin	III o‘rin
1.	1993	«SKIF» (Toshkent)	Andijon	Farg‘ona
2.	1994	«Avtomobilchi» (Toshkent)	«RSHVSM» (Toshkent)	Andijon
3.	1996	«SKIF» (Toshkent)	Navoiy	Farg‘ona
4.	1997	«SKIF» (Toshkent)	Navoiy	UzOG
5.	1998	«SKIF» (Toshkent)	Farg‘ona	Navoiy
6.	1999	«SKIF» (Toshkent)	Farg‘ona	Navoiy
7.	2000	«SKIF» (Toshkent)	Namangan	Farg‘ona
8.	2001	«SKIF» (Toshkent)	Buxoro	Namangan
9.	2002	«Yog‘-moy» (Farg‘ona)	Namangan	Farg‘ona
10.	2003	«Algoritm» (Toshkent)	«Yujanin» (Navoiy)	«Yog‘-moy» (Farg‘ona)
11.	2004	«To‘maris-SKIF» (Toshkent)	«Samki» (Samarqand)	«Pedkollej» (Namangan)
12.	2005	«To‘maris-SKIF» (Toshkent)	«Iqtisodchi» (Samarqand)	«Iqtisodchi» (Namangan)
13.	2006	«SKIF» (Toshkent)	«Shifokor» (Navoiy)	«Iqtisodchi» (Namangan)
14.	2007	«SKIF» (Toshkent)	«Alanga» (Muborak)	«SDYUSSHOR» (Navoiy)
15.	2008	«SKIF» (Toshkent)	«Alanga» (Muborak)	«SDYUSSHOR» (Navoiy)
16.	2009	«SKIF» (Toshkent)	«Alanga» (Muborak)	«Nukus ped.insitituti» (Nukus)
17.	2010	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.insitituti» (Nukus)	«Xorazmkolledj» (Urganch)
18.	2011	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.insitituti» (Nukus)	«Xorazmkolledj» (Urganch)

Voleybol bo'yicha «Universiada» musobaqalari natijalari

Erkaklar					
T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	I o'rin	II o'rin	III o'rin
1.	2000	Namangan	Toshkent II	Toshkent I	Samarqand viloyati
2.	2002	Buxoro	Toshkent I	Farg'ona viloyati	Qoraqalpog'iston Respublikasi
3.	2004	Samarqand	Samarqand viloyati	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Namangan viloyati
4.	2007	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Toshkent	Navoiy viloyati
5.	2010	Andijon	Andijon viloyati	Navoiy viloyati	Toshkent
Ayollar					
1.	2000	Namangan	Toshkent I	Farg'ona viloyati	Namangan viloyati
2.	2002	Buxoro	Toshkent I	Farg'ona viloyati	Namangan viloyati
3.	2004	Samarqand	Samarqand viloyati	Toshkent I	Namangan viloyati
4.	2007	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Toshkent	Namangan viloyati
5.	2010	Andijon	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Andijon viloyati

**«Voleybolni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi»
mavzusi bo'yicha nazorat savollari**

1. Voleybol qachon, qayerda va kim tomonidan ixtiro qilingan?
2. Voleybol o'ynining birinchi qoidalari va ularni o'zgarish dinamikasiga tafsilot bering.
3. Voleybol O'zbekistonda qachon va qayerda vujudga kelgan?
4. Voleybolni mustaqillikkacha va mustaqillikdan so'ng rivojlanish tarixiga oid ma'lumotlarni izohlab bering.
5. O'zbekistonda voleybolni bugungi ahvoli, uni «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» kabi ommaviy musobaqalardagi o'rni.
6. O'zbekistonda voleybol inshootlari va voleybolni yanada rivojlantirish imkoniyatlari.
7. O'zbekiston va Halqaro voleybol Federatsiyalari haqida tushuncha.

3. ZAMONAVIY VOLEYBOLNING DOLZARB MASALALARI

1895-yilda amerikalik Uilyam Morgan tomonidan ixtiro qilingan an'anaviy voleybol bugungi kunda o'zining mohiyati va mazmuni, texnikasi va taktikasi hamda o'yin shiddati jihatlaridan ilk voleyboldan tubdan farq qiladi. So'nggi yillarda an'anaviy voleybol klassik voleybol nomi bilan atala boshladi, chunki uning taraqqiyoti natijasida «qumda o'ynaluvchi voleybol» (plyajniy voleybol) mustaqil sport turi sifatida ajralib chiqdi va olimpiada o'yinlari dasturidan mustahkam o'rin egalladi.

Voleybol jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish vositasi sifatida ham eng ommaviylashgan sport turiga mansubdir. 1996-yil iyul oyida AQSHning Atlanta shahrida bo'lib o'tgan Butunjahon Kongressida e'lon qilinganidek, ushbu sport o'yini jahon miqyosida futboldan keyin ikkinchi o'rinni egallaydi. Voleybol o'zining hammabopligi, go'zal o'yin mazmuni, katta-yu kichik yoshdagi insonlar diqqatini o'ziga rom qiluvchi hujum va himoya kombinatsiyalari bilan nafaqat shahar va tumanlar markazlarida, balki uzoq qishloqlarda, mahalla-yu maskanlarda, to'y va bayramlarda bahs-raqobat, sihat-salomatlik, jismoniy va ruhiy barkamollik vositasi sifatida turli yosh va qatlamga mansub aholi hayotiga kirib bormoqda. Voleybol o'quv fani va salomatlik manbayi sifatida barcha ta'lim muassasalari o'quv rejasiga kiritilgan. Ayniqsa, so'nggi yillarda voleybolni «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada», «Xotin-qizlar spartakiadasi», «Faxriylar» musobaqalari kabi ko'p bosqichli va muntazam o'tkazilib kelinayotgan nufuzli sport tadbirlari dasturidan joy olishi uni geografik chegarasi hamda shug'ullanuvchilar soni keskin orta borishiga zamin yaratdi.

Zamonaviy klassik voleybol XX asr oxirlari va XXI asrdan boshlab o'zining tabiiy taraqqiyoti tufayli hamda musobaqa qoidalarining keskin o'zgarishi evaziga yangicha mazmunga ega bo'ldi. O'yin qoidalarining tubdan o'zgarishi nafaqat g'oliblikka da'vogar jamoalar raqobati bilan belgilanadi, balki ma'lum darajada bozor munosabatlariga ham bog'liqdir.

Ma'lumki, yirik nufuzli musobaqalarni (Jahon, Osiyo chempionatlari, Olimpiada va Osiyo o'yinlari hamda boshqa yuqori reytingli halqaro turnirlar, Kubok musobaqalari) o'tkazishda ko'plab teleradiokompaniyalar, jurnalistlar ushbu musobaqalarni tele-

translatsiya qilish, reportajlar olib borish uchun maxsus akkreditsion talablarni qondirishlari lozim.

Agar qayd etilgan musobaqalarda o'yin shiddati sust bo'lsa, «kuchli» zarbalar tufayli ochkolar tez-tez olinsa-yu, uzluksiz jarayon tez-tez uzilib, to'xtash holatlari ko'p bo'lsa, musobaqaga bo'lgan qiziqish so'na boshlaydi, akkreditsiya bozori chegaralanadi, tomoshabinlar doirasi toraya boshlaydi. Aynan shunday holatlar 1996-98-yillargacha davom etgan. Chunki eski qoidalarga muvofiq himoya zonalarida joylashgan «kuchli» hujumchilar hujum va yon chiziqlarini bosmasdan, shiddat bilan sakrab 4 yoki 2 zonalardan zarba berish natijasida ochko «ishlaganlar». Tananing oyoq va bel qismlarigacha to'p tegsa, o'yin to'xtatilgan. To'p maydondan uzoqqa tushsa, vaqt ketgan, boshqa to'p bilan o'ynash taqiqlangan, to'p kiritish «yo'qotilsa», raqib jamoaga ochko berilmagan, kiritilgan to'p to'rga tegib o'tsa, o'yin to'xtatilar edi va hokazo. Bunday vaziyatlar o'yinni tez-tez «to'xtab» qolishiga sabab bo'lib kelgan.

Bugungi voleybol qoidalaridagi ko'plab prinsipial o'zgarishlar evaziga bunday «to'xtash» holatlariga barham berildi. Jumladan, o'yin 3 ta to'p (bir to'p o'yinda, 2 ta to'p zaxirada) «ishtirokida» o'tkaziladigan bo'ldi. Yon chiziq bilan hujum chizig'ining kesishgan joyidan maydon tashqarisi tomon 1,75 m kesim chiziqlar bilan chegaralandi. Tananing istalgan qismi bilan to'pni o'ynashga ruxsat etildi. O'yin «tay-breyk» tarzida amalga oshirilishi yo'lga qo'yildi, ya'ni to'p kiritish «yo'qotilganda» ham raqib jamoaga ochko berilishi joriy etildi. «Birinchiligi» to'pni qabul qilish yoki uzatishga doir qoidaning «kuchi» keskin yumshatildi, kiritilgan to'p to'rga tegib o'tsa, «to'g'ri» deb baholanadigan bo'ldi.

Musobaqa qoidalarining bunday o'zgarishi o'yin shiddatini keskin jadallashtirdi, o'yinchilar faolligini oshirdi, tomoshabinlar qiziqishini kuchaytirdi.

Alohida shuni ta'kidlash joizki, musobaqa qoidalarining tubdan o'zgarishi o'yin mazmunini yanada boyitdi, o'yin usullarining tamomila yangi avlodlarini vujudga kelishiga asos bo'ldi. Jumladan, himoya zonalaridan zarba berish diagonal sakrash sifatini o'zlashtirish zarurligiga e'tibor qaratdi, «libero» o'yinchisini ta'sis etilishi himoyani yanada kuchaytirdi, yugurib kelib sakrab to'p kiritish hujumkorlik sur'atini oshirdi va hokazo. Ushbu o'zgarishlar natijasida vujudga kelgan yangi o'yin elementlari, maxsus sifatlar, harakat usullari o'quv-trenirovka mashg'ulotlari mazmuniga

yangicha yondoshish, tarkibiga yangi mashqlarni kiritish va mashg'ulot-musobaqa birligini ta'minlash muhimligini belgilaydi. Bunday zaruriyat so'nggi yillarda olingan rasmiy ma'lumotlarga asoslanadi. Chunonchi, O'zbekiston voleybol Federatsiyasi ekspertlari tomonidan o'tkazilgan ilmiy kuzatuvlar netijalariga ko'ra, zamonaviy voleybol borgan sari o'yin mazmuni jihatidan yangicha texnik usullar, taktik xususiyat va «eskicha» voleyboldan tubdan farq qiluvchi texnik-taktik yo'nalishlar hisobiga o'zgarib bormoqda. Yugurib kelib sakrab katta «portlovchi-inersion kuch» bilan to'p kiritish usulining keng joriy etilishi to'pni samarali qabul qilish imkoniyatini keskin chegaralab qo'ydi. Bu esa raqib jamoani maqsadli hujum uyushtirish unumdorligini tushirib yubordi.

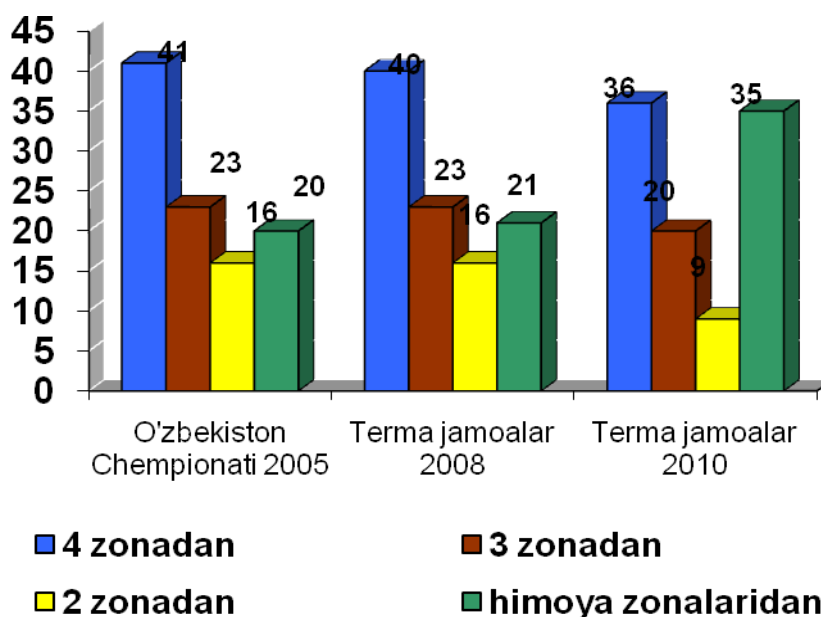
Birinchi «to'pni» qabul qilish va uzatish usullariga qoidani deyarli qo'llanilmasligi o'rtacha shiddatda kiritilgan yoki zarba berilgan to'pni yuqoridan ikki qo'llab qabul qilish hamda uzatish usullarini ommalashtirib bormoqda.

Himoya zonalaridan hujum zarbalarini keng joriy etilishi 3 zonadan kombinatsion hujum uyushtirish sonini sezilarli qisqartirdi. Agar 2005-yilda 3 zonadan tashkil etiladigan hujum miqdori 23 foizdan oshmagan bo'lsa, so'nggi yillarda bunday hujumlar soni 20 foizga tushib ketdi (1-rasm).

Aksincha, shu yillarda himoya zonalaridan uyushtirilgan hujum zarbalari 9,6-20% dan ortmagan. Zamonaviy voleybolda esa orqa zonalaridan tashkil etilgan hujum zarbalari 20–35% gacha ko'paygan (1-rasm). Himoya zonalaridan ijro etilgan zarbalarni «to'siq» bilan bartaraf etish murakkabligi o'z-o'zidan ma'lum. Demak, bugungi voleybolda hujum samaradorligi himoya salohiyatidan ustun bo'lib borayotganligi kuzatilmoqda.

Shu bilan bir qatorda zamonaviy voleybolning muhim yo'nalishlaridan biri yakka, guruh va jamoa tarkibida ijro etiladigan himoya harakatlarining o'ta faollashuvi bilan belgilanadi. Birinchi navbatda, ushbu vaziyat birinchi «to'pni» qabul qilish bilan bog'liq himoya harakatlari qoida ta'siridan deyarli ozod qilinishi bilan isbotlanadi.

To'siq qo'yish taktikasi ham talaygina o'zgardi. 4-zonadan ijro etiladigan zarbalarga qarshi juftlikda to'siq qo'yish yakka yoki uch kishilab to'siq qo'yishdan ustun bo'lib borayotganligi ko'zga tashlanmoqda (2-rasm).



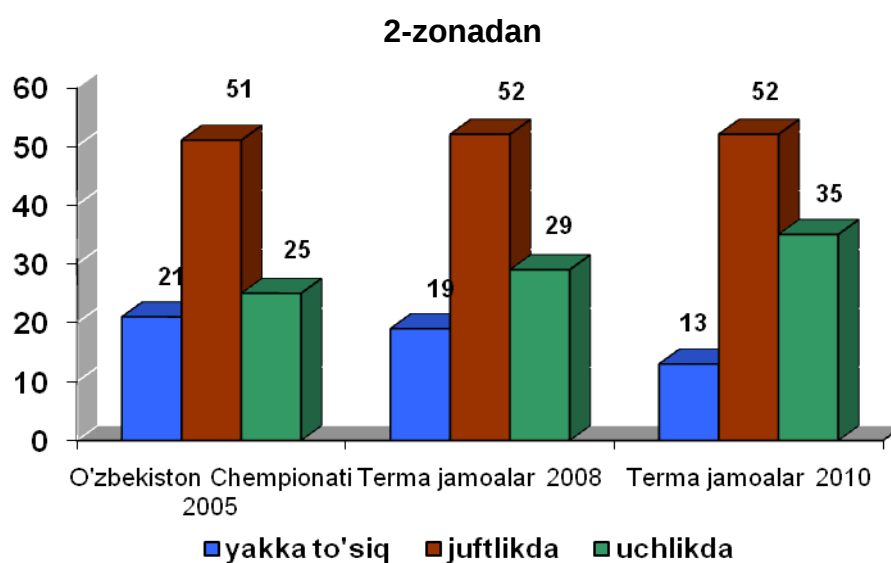
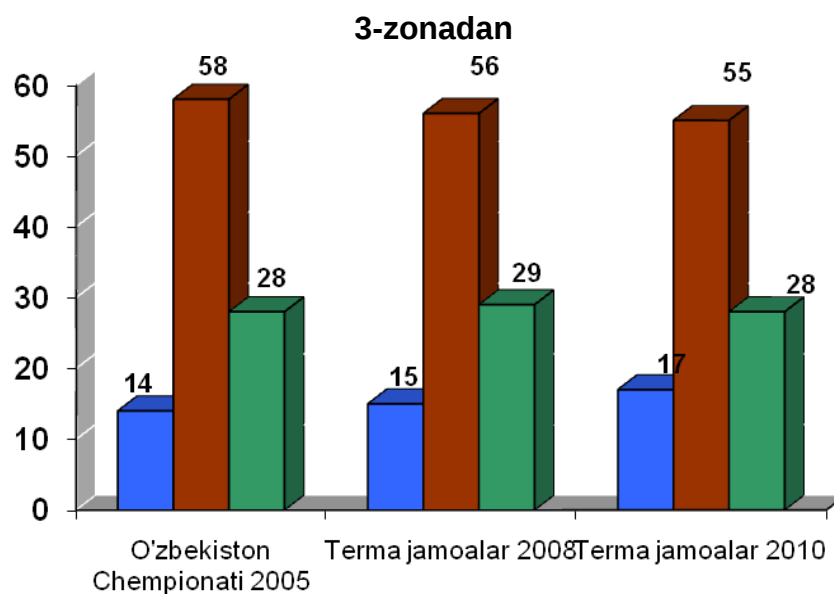
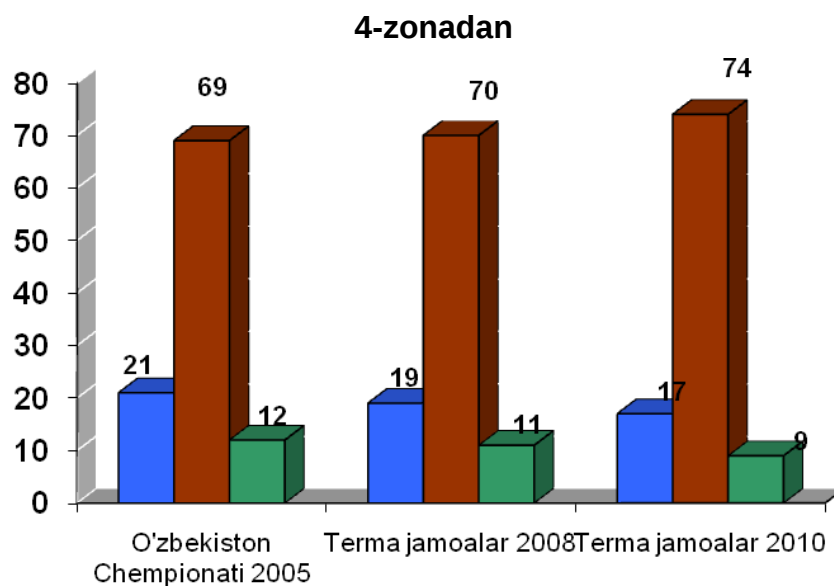
1-rasm. Turli yillarda maydoncha zonalaridan hujum zarbalarini uyushtirish nisbati (%).

Lekin, 3-zonadan ijro etilgan zarbaga qarshi qo'yilgan to'siq samaradorligi tamomila boshqacha ko'rinishga ega bo'ldi. Chunonchi, 2005-yillarda ushbu zonada qo'llanilgan yakka va uchlikda to'siq qo'yish deyarli bir xil darajada bo'lgan – 12-21%, juftlikda to'siq qo'yish esa ancha ko'p miqdorni tashkil etgan (59-74%). Diagrammalardan shu narsa ko'zga tashlanadiki, zamonaviy voleybolda juftlikda to'siq qo'yish miqdori ortganligi, yakka to'siq qo'yish kamayganligi qayd etildi.

Birinchi temp o'yinchisi zarbasiga qarshi markaziy o'yinchiga (3-zona o'yinchisi) aksariyat 2 va 4-zona o'yinchilari ko'mak berishi kuzatiladi. Bunday texnik-taktik chora avvallari kamdan-kam qayd etilgan.

2-zonadan berilgan zarbalarga ham qarshi to'siq qo'yish juftlik ustuvorligida amalga oshiriladi.

Ayni vaqtda 2-zonada uchlikda to'siq qo'yish ulushi ortib bormoqda. Buning asosiy sabablaridan biri, zamonaviy voleybolda to'p kiritish murakkabligi va zarbdorligining kuchayganligi to'pni sifatli qabul qilish va 2-zonadagi «uzatuvchi» o'yinchiga aniq yetkazishi qiyinlashganidadir. Aniq yetkazilmagan to'pni «uzatuvchi» aksariyat hollarda 4-zonaga uzatishga majbur bo'ladi. Shuning uchun 4-zonadan berilgan zarbaga qarshi 2-zonada uchlikda qo'yiladigan to'siq borgan sari ommalashib bormoqda.



2-rasm. 2, 3 va 4- zonalardan ijro etilgan zarbalarga qarshi qo'yilgan to'siqlar samaradorligi.

Bugungi voleybolda o'yin samaradorligi turli o'yin ixtisosligi (amplua)ga ega o'yinchilarning ijrochilik mahoratiga bog'liqdir. Jumladan, ikkinchi temp bilan harakatlanuvchi hujumchi birinchi temp bilan harakatlanuvchi hujumchi, uzatuvchi (bog'lovchi), libero (himoyachi).

Jahonning eng kuchli terma jamoalari o'yinlarini videotasvir yordamida tahlil qilish o'yin shiddati jihatidan texnik-taktik harakatlarini (TTH) ikki asosiy guruhlarga bo'lish imkonini beradi. Yuqori o'yin shiddati bilan ifodalanuvchi birinchi guruhga – yugurib kelib sakrab to'p kiritish, hujum zarbasi, to'siq qo'yish va himoyada o'ynash malakalari kiritildi.

O'rtacha o'yin shiddati bilan ifodalanuvchi ikkinchi guruhga – kiritilgan to'pni qabul qilish, qo'riqlash (straxovka) va turli harakatlanishlar kiritildi.

Qolgan barcha texnik-taktik harakatlar sekin shiddatli deb belgilandi.

Tadqiqot asosida aniqlandiki, bir partiya davomida o'yin vaziyatni davom ettiruvchi va diagonal harakatlanuvchi hujumchilar hamda «uzatuvchi» o'yinchilarning umumiy TTH miqdori 43–50 martani tashkil etdi. Lekin, yuqori va o'rtacha shiddatli TTH o'rtasida keskin farq qayd etildi. Masalan, «uzatuvchi» va o'yin vaziyatini davom ettiruvchi hujumchilarda TTH o'rtacha shiddat bilan ifodalanar ekan.

Diagonal harakatlanuvchi o'yinchilarda yuqori shiddatli TTH ancha ko'proq bo'lib, bir partiyada 20–22 martani tashkil etadi.

Birinchi temp bilan harakatlanuvchi o'yinchilarda TTH nisbati boshqacha ko'rinishda ifodalandi. Jumladan, ushbu ixtisoslikdagi o'yinchilarda yuqori shiddatli TTH 2 barobardan ortiq bo'ldi. Buning asosiy sababi, birinchi temp bilan harakatlanuvchi hujumchilar o'yin vaqtini ko'proq hujum zonalarida o'tkazar ekan, himoya zonalarida ularni aksariyat hollarda «libero» o'yinchilari almashtirishi kuzatildi. Yuqorida qayd etilgan nazariy va ilmiy ma'lumotlar hamda ularning qiyosiy tahlili zamonaviy voleybolning dolzarb yo'nalishlari va amaliy jihatdan muhim masalalarini ochib berdi. Binobarin, o'quv-trenirovka mashg'ulotlarini tashkil etish, mashg'ulot-musobaqa birligini ta'minlash hamda mashqlarni tanlash va qo'llashda zamonaviy voleybol xususiyatiga mos texnologiyalardan foydalanish zarurligiga e'tibor qaratadi.

«Zamonaviy voleybolning dolzarb masalalari» mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. So'nggi yillarda voleybol qoidalarida qanday o'zgarishlar ro'y berdi?
2. Qoidalarning o'zgarishi o'yin mazmuniga ta'sir etdimi? Izohlab bering.
3. Zamonaviy voleybolga xos hujum zarbalarida qanday yangiliklar paydo bo'ldi?
4. Hujumkorlik o'zgarishi bilan himoya taktikasida qanday o'zgarishlar ro'y berdi? Misollar keltiring.
5. Qanday taktika bilan va qaysi zonalardan ijro etilgan zarbalar samaradorligi haqida tushunchalar bering.
6. O'rgatish va takomillashtirishda voleybolni qaysi dolzarb masalalariga e'tibor berish lozim?

4. O'YIN TEXNIKASI VA UNING TASNIFI

Voleybol o'z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan boshqa sport o'yinlaridan farq qiladi. Voleybol o'yini nisbatan kichik bo'lgan, ya'ni o'rtasidan teng ikkiga bo'lingan 18x9 metrli to'g'ri burchakli to'rtburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi. Zamonaviy voleybol turli o'yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo'lib, o'ta katta shiddat va tezlikda o'tadi. Binobarin, voleybolning yuqorida zikr etilgan o'ziga xos xususiyatlari o'yinchilardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab qiladi. Musobaqa o'yinlarida texnik mahorat qanchalik keng va tashqi ta'sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo'lsa, shunchalik g'alabani qo'lga kiritish imkoni ko'p bo'ladi.

O'yin texnikasi – bu bir vaqtning o'zida ketma-ket va muayyan maqsadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan harakat yoki harakatlar majmuasidir. O'yin texnikasi – harakatni aniq, tez, engil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib yuqori samarada bajarishga mo'ljallangan bo'lishi lozim.

«Texnika» atamasi yunoncha (tehnus) so'z bo'lib, juda keng ma'noda foydalaniladi va o'zbek tilida «san'at» tushunchasini anglatadi. Miloddan avvalgi 776-yildan boshlab har 4 yilda Yunonistondagi Olimp tog'larining etagida joylashgan Olimp qishlog'ida Xudo Zevs sharafiga o'tkaziladigan umumyunon bayram musobaqalari ishtirokchilari 2 g'ildirakli aravachada poyga, mushtlashish, beshkurash sporti bo'yicha o'z san'atlarini (texnikasini) namoyish etganlar. Qizig'i shundaki, har bir ishtirokchi musobaqadan oldin o'z qaddi-qomatini, mushaklarini shakllanganligi va boshqa shu sportga oid xislatlarni namoyish qilishi mazkur musobaqaning shartlaridan biri bo'lgan. Demak, muayyan sport turi bilan shug'ullanish natijasida odamning qaddi-qomati, mushaklari va organizmning jamiyki barcha organlari shakllanadi, binobarin sportchining texnik mahorati, san'atini takomillashishi ta'minlanadi.

Texnikaga oid barcha vositalar borki (samolyot, avtomobil, raketa, televizor, sovutgich, soat va hokazo), ularning texnik pasporti mavjud bo'lib, unda mazkur vositaning texnik ko'rsatkichlari va o'lchamlari berilgan bo'ladi. Sportda ham muayyan harakat malakasining o'ziga xos texnik ko'rsatkichlari, o'lchamlari va uni ijro etishda shakllangan texnik tartibi mavjuddir.

Voleybol o'yini texnikasi o'yinni olib borish uchun zarur bo'lgan harakat usullari majmuasidan iboratdir. Harakatlar texnikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi. O'yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bog'langan harakatlanish tizimidan tashkil topadi. Harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va yetarli bo'lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir (kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari o'rtasidagi muvofiqlik va shu kabilar).

Texnikaning asosiy qismi – ma'lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va hal qiluvchi qismidir. Texnikaning asosiy qismini bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig'ida katta kuch sarflanishi bilan ifodalanadi.

Texnikaning detallari – harakatning asosiy mexanizmini buzmaydigan ikkinchi darajali xususiyatdir. Texnika detallari turli sportchilarda turlicha bo'lib, bu ularning morfologik va funksional imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi.

Texnik harakatlarni bajarishda harakatlarning vaqt jihatidan ma'lum bir fazalari farqlanadi. Odatda, harakatlarning uch fazasi: tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi fazalarini belgilab qo'yish mumkin.

Tayyorgarlik fazasining ahamiyati harakatni bosh fazada bajarish uchun qulay sharoit yaratishdan iborat. Bu sharoitlar yugurib kelish, sakrash, aylanma harakatlarni (to'siq qo'yganda, koptokni o'yinga kiritganda, hujum zarbasini berishda) bajarish bilan yaratiladi. Asosiy fazadagi harakatlar bevosita asosiy harakat vazifalarini hal qilishga qaratiladi. Biodinamik nuqtayi nazardan bu fazadagi eng muhim narsa harakatlantiruvchi kuchlardan tegishli vaziyatda, tegishli yo'nalishda samarali foydalanishdan iboratdir.

Yakunlovchi fazadagi harakatlar gavda muvozanatini saqlash maqsadida so'nib boradi yoki keskin tormozlanadi. Voleybol juda dinamik o'yin bo'lganligi sababli voleybolchi turli texnik usullarni egallashi, o'yin vaziyatidan kelib chiqqan holda ularni tanlay olishi va uni tez, aniq bajarishi lozim. Bu esa o'yinchining texnik mahoratini belgilaydi.

Yuqori texnik mahorat belgilari quyidagilar bilan ifodalanadi:

- harakat usullarining aniq va samarali bajarilishi;
- xalal beruvchi omillar (charchash, tashqi sharoitning salbiy ta'sirlari) mavjudligida harakatlarning bajarilish barqarorligi;

- raqib harakatlariga qarab javob harakatlarini tanlash, ularni qayta qurish va bunda harakat qismlarini boshqara olish;
- usullarning bajarilish ishonchliligi.

Voleybol taraqqiyotining har xil davrlarida texnik harakatlarni bajarish usullari, talablari, shakli, mazmuni o'zgaradi va takomillashib boradi. Texnik usullarning o'zgarishiga o'yin qoidalarining o'zgarishi, taktik harakatlarning takomillashuvi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligi darajasining o'sib borishi asosiy sabab bo'ladi. Hujum va himoyadagi o'yin dinamikasining o'sishi, harakatlar potensialining oshib borishi, hujum va himoyadagi kombinatsiyalar arsenalining kengayishi ham texnik usullarni yangilashga yoki qayta qurishga turtki bo'ladi.

Shunday bo'lsa-da, o'yin texnikasida foydalaniladigan usullarning bundan-da samaraliroq imkoniyatlari yo'q deb bo'lmaydi. Malakali sportchilarning funksional va jismoniy imkoniyatlari o'yin texnikasiga yangi, ilg'or usullarni kiritish va uni ro'yobga chiqarish uchun imkoniyat yaratadi.

O'yin texnikasini tasniflash – ularni shakli, mazmuni, qo'llaniladigan usullarning nimaga mo'ljallanganligi, harakatlarning bir-biriga bog'liqligi, harakatlarning kinematik va dinamik tuzilishiga qarab ma'lum guruhlar va bo'limlarga ajratishdir.

Voleybol texnikasi ikkita katta bo'lim: hujum va himoya texnikalariga bo'linadi. O'z navbatida, yuqoridagi bo'limlar ham texnik usullarning shakli va mazmuniga ko'ra bir qancha guruhlariga bo'linadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning o'ziga xos bajarish usullari mavjud bo'ladi (3-andoza).

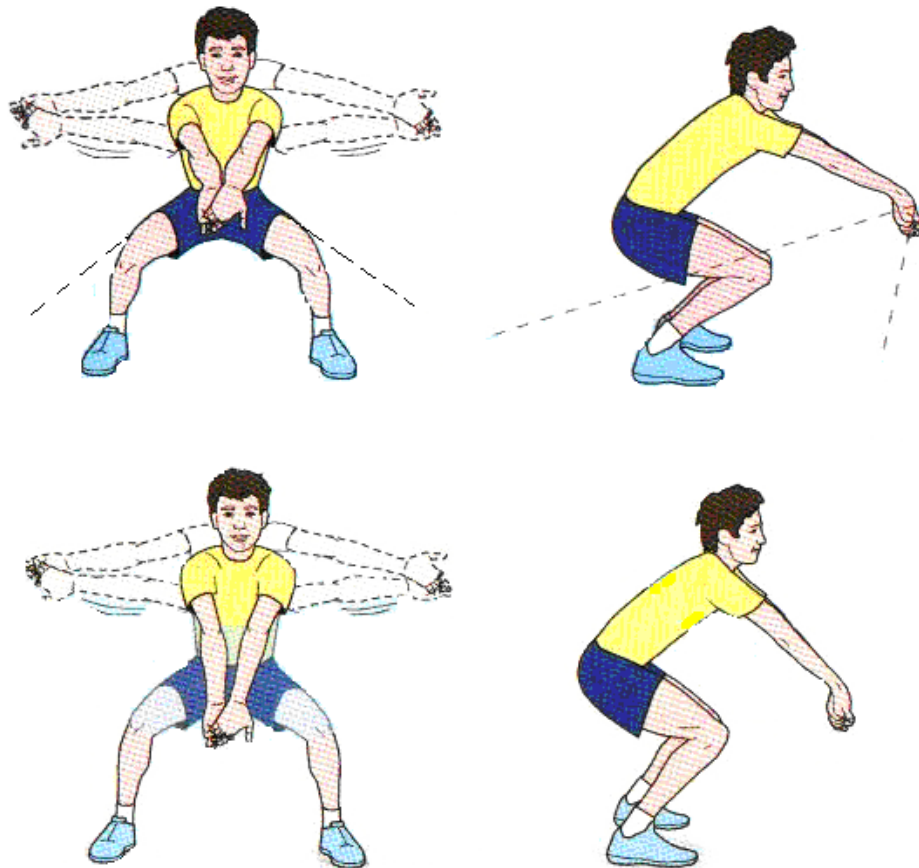
4.1. Hujum texnikasi

4.1.1. Holatlar va harakatlanish, dastlabki holatlar

Holatlar. Voleybol o'yinida o'yinchilar to'p bilan qisqa vaqt ichida harakat qilishlari lozim. Shu sababli u yoki bu o'yin sharoitida o'yinchi to'p bilan o'ynashi uchun yuqori tayyorgarlik ko'rishi talab etiladi. Shu maqsadda turli harakat usullarini bajarish uchun turlicha holatlarni egallash kerak.

Hujum zarbasini berish va to'siq qo'yishda – baland, o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda – o'rta, hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabul qilishda – past (3-rasm) holatlar egallanadi. Bunda UOM (umumiy og'irlik markazi)ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shuni ham

ta'kidlash o'rinliki, o'yinchining bo'yi va uning koordinatsion qobiliyati UOMga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham samarali turish holati shunday bo'lishi kerakki, bunda UOM tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini bera olsun.



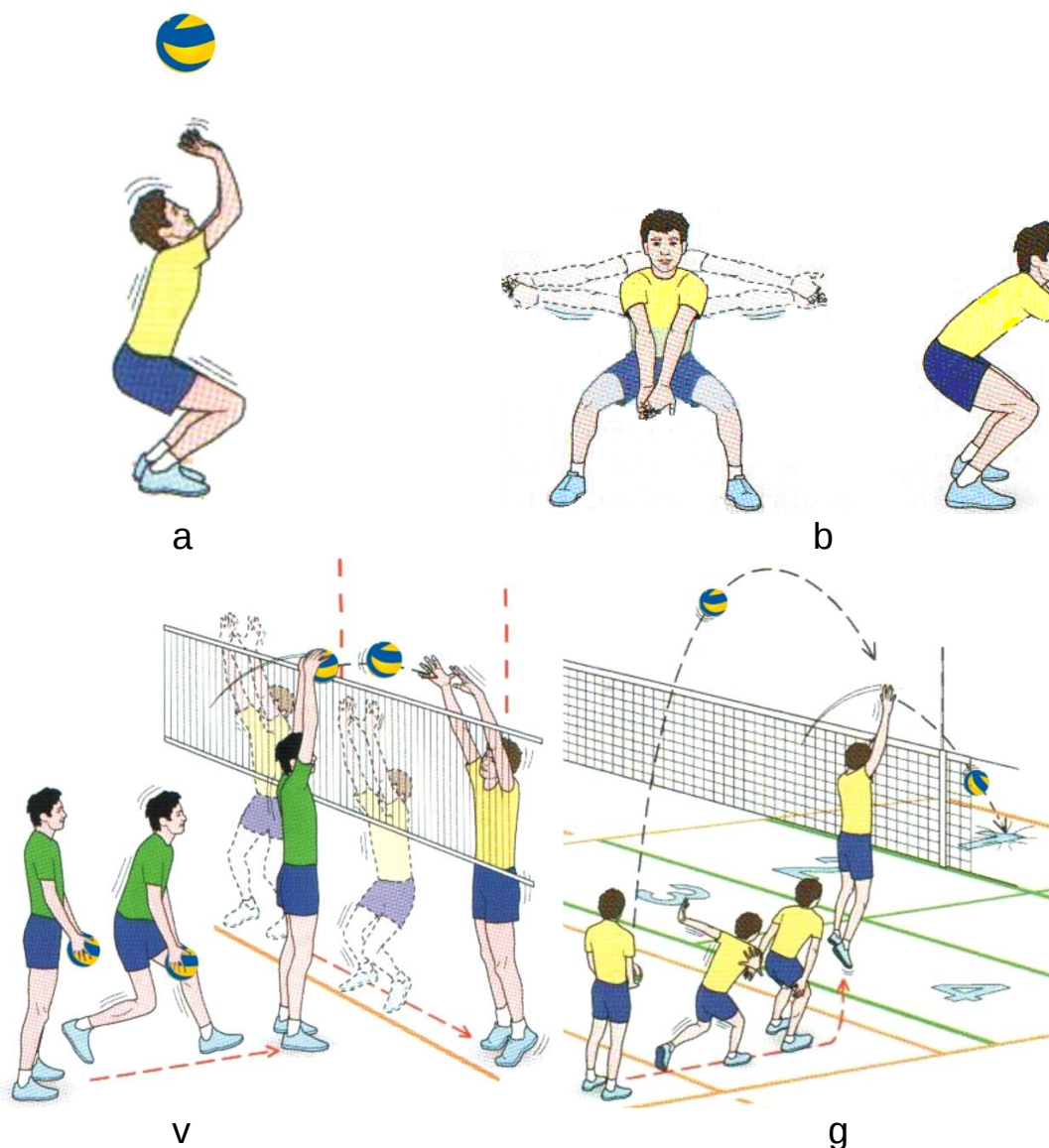
3-rasm.

Turish holatlari navbatdagi harakatlarning qo'llanilish xususiyatiga qarab statik (o'yinchining harakatsiz) yoki dinamik (asosiy tayanchni bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazish bilan to'pni qabul qilish, hujum zarbasini berish yoki to'siq qo'yishni kutishda) holatlarda bo'ladi. Bu turish holatlarida qo'llar bel barobarida, barmoqlar kaftlarga qaragan, gavda esa bir oz oldinga egilgan bo'ladi. Gavda erkin holatda bo'lishi kerak.

Harakatlanish. O'yinchi ma'lum bir texnik usulni bajarish uchun maydon bo'ylab harakatlanadi. Bunda usul va o'yinning vaziyatiga bog'liq holda, qadam tashlab (oldinga, orqaga, yon tomonga), sapchib, sakrab, yugurib, yiqilib turli harakatlarni amalga oshiradi. Qadam tashlash va yugurish bilan qilinadigan harakatlar birmuncha yumshoq (UOM tebranishining sustligi sababli) bo'ladi. Yon tomonga qadamlashdan ko'p hollarda katta bo'lmagan masofani bosib o'tish

bilan to'siq qo'yganda, hujum zarbasini qabul qilganda yoki to'siqdan o'z yo'nalishini o'zgartirib qaytgan to'pni qabul qilishda foydalaniladi. Harakat doimo kerakli harakat yo'nalishiga yaqin bo'lgan oyoqdan boshlanadi. Sapchib, sakrab, yugurish bilan bo'ladigan harakatlardan tez javob harakatlarini amalga oshirishda qo'llaniladi. Ko'rib chiqilgan harakatlardan ko'p hollarda umumiy birlikda ham foydalaniladi.

Dastlabki holatlar. Dastlabki holatlar u yoki bu texnik usullarni bajarishga tayyorgarlik fazasini belgilaydi. Dastlabki holatlarni egallashning bajarilishi kutilayotgan harakatni bajarish uchun qulay sharoitni va harakatlanishni ta'minlashi darkor. Texnik usulning bajarilishidan qat'iy nazar, dastlabki holatlar birmuncha statikligi bilan farqlanadi: to'pni uzatishdan oldin (4 a-rasm), pastdan to'pni qabul qilishda (4 b-rasm), to'siq qo'yishda (4 v-rasm) va hujum zarbasini berishda (4 g-rasm).



4-rasm.

4.1.2. To'p uzatish

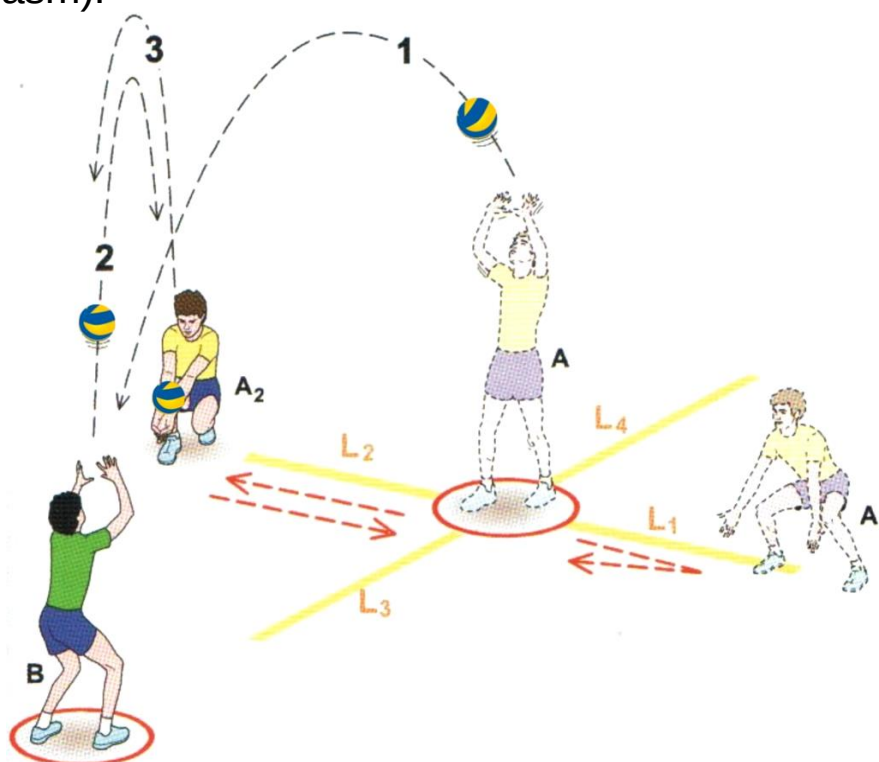
Bu texnik usul orqali hujumni tashkil qilish va amalga oshirish uchun qulay sharoit yuzaga keltiriladi. To'pni: tayanch holatdan ikki qo'llab, sakrab ikki qo'llab, sakrab bir qo'llab, orqaga yiqilib turib ikki qo'llab uzatish mumkin. Oxirgi usuldan voleybolda kamdan-kam, keskin holat yuzaga kelganda foydalaniladi.

Yo'nalishi bo'yicha to'p uzatishlar (to'p uzatuvchiga nisbatan) quyidagicha bo'ladi: oldinga, o'z ustiga, orqaga.

Uzunligi bo'yicha: uzun – zonalar osha; qisqa – zonadan zonaga; qisqartirilgan – zona doirasida.

Balandligi bo'yicha: baland – 2 m dan yuqori, o'rtacha – 2 m gacha, past – 1 m gacha. Yuqoridagi ko'rsatkichlarga bog'liq holda to'pga sekin, tez va katta tezlanish beriladi. To'pni to'rga yaqin – 0,5 m gacha va uzoq – 0,5 m dan ortiq masofada berish mumkin.

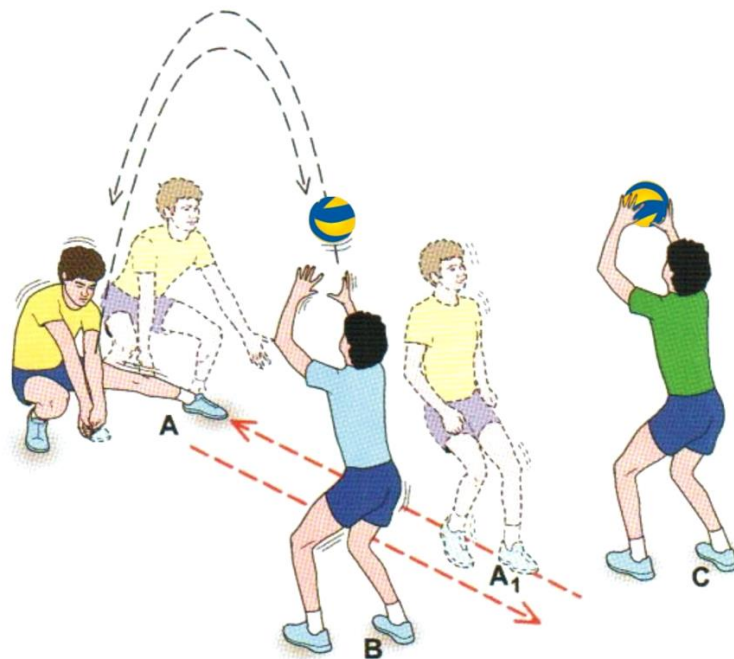
To'pni uzatish texnikasi dastlabki holat, qo'lning to'pga qarama-qarshi harakati, amortizatsiya va to'pni yo'naltirishdan iborat bo'ladi. Dastlabki holatdan to'p tomon harakatlengandan so'ng voleybolchi vertikal holatda, oyoqlarining bukilish darajasi to'p yo'nalishining balandligiga va uchish tezligiga bog'liq holda, oyoq kaftlari parallel yoki bir oyoq (asosiy qo'lga nisbatan qarama-qarshi) bir oz oldinda bo'ladi. Qo'llar oldinga chiqariladi, barmoqlar oval shaklini hosil qilgan bo'ladi (5-rasm).



5-rasm.

Qo'llar to'p bilan yuz tepasida to'qnashadi. Bunda bosh barmoq asosiy nagruzkani qabul qiladi, ko'rsatkich barmoqlar esa zarba berishda asosiy bo'ladi. O'rta barmoq kamroq ravishda, nomsiz va jimjiloq asosan to'pni yon tomondan ushlab turishga xizmat qiladi. To'pga yo'nalish berishda qo'l, oyoq va gavda mushaklarini kuchlanishi o'zaro birgalikdagi yaxlitlik bilan izohlanadi. Bunda gavdaning UOM birmuncha yuqoriga–oldinga ko'chadi va gavdaning og'irligi ikki oyoqning uchiga tushadi. Qo'llar to'pni uzatish oxirida to'liq to'g'rilangan holatda bo'ladi.

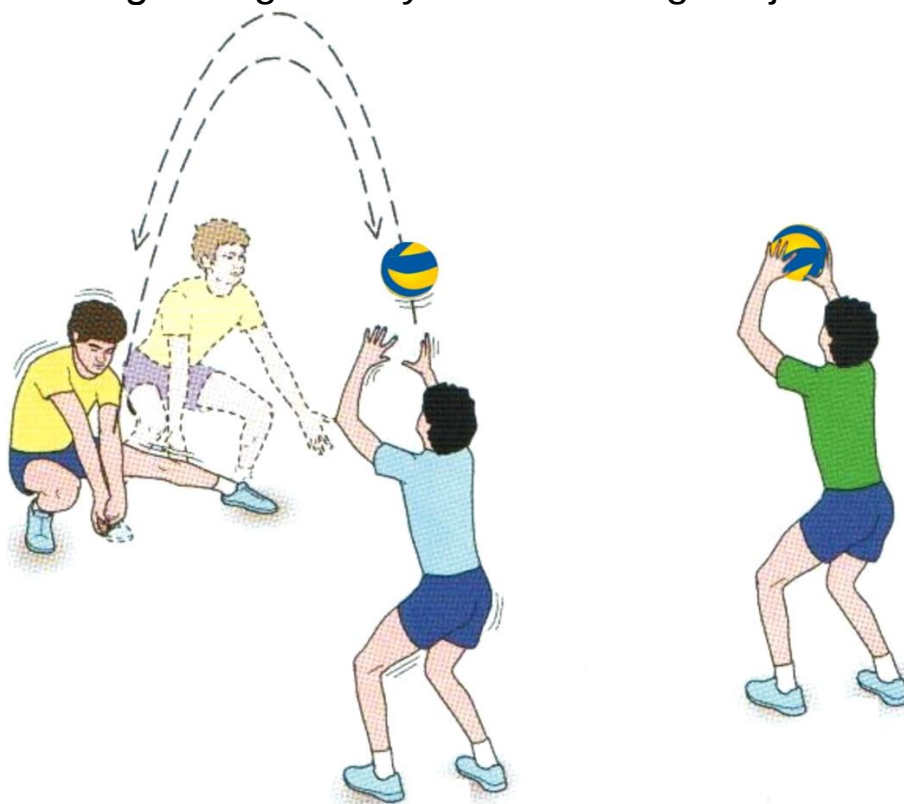
Murakkab hujum kombinatsiyalarini tashkil qilishda, to'p baland berilganda yoki to'pning uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab to'p uzatish usulidan foydalaniladi. Bu holatda qo'llar bosh ustidan birmuncha baland ko'tariladi va qo'llarning faol ishlashi hisobiga sakrashning yuqori nuqtasidan to'p uzatiladi. Xuddi shu holatda qisqa to'p uzatishda asosiy harakat qo'l barmoqlarining faol ishlashi hisobiga amalga oshiriladi (6-rasm).



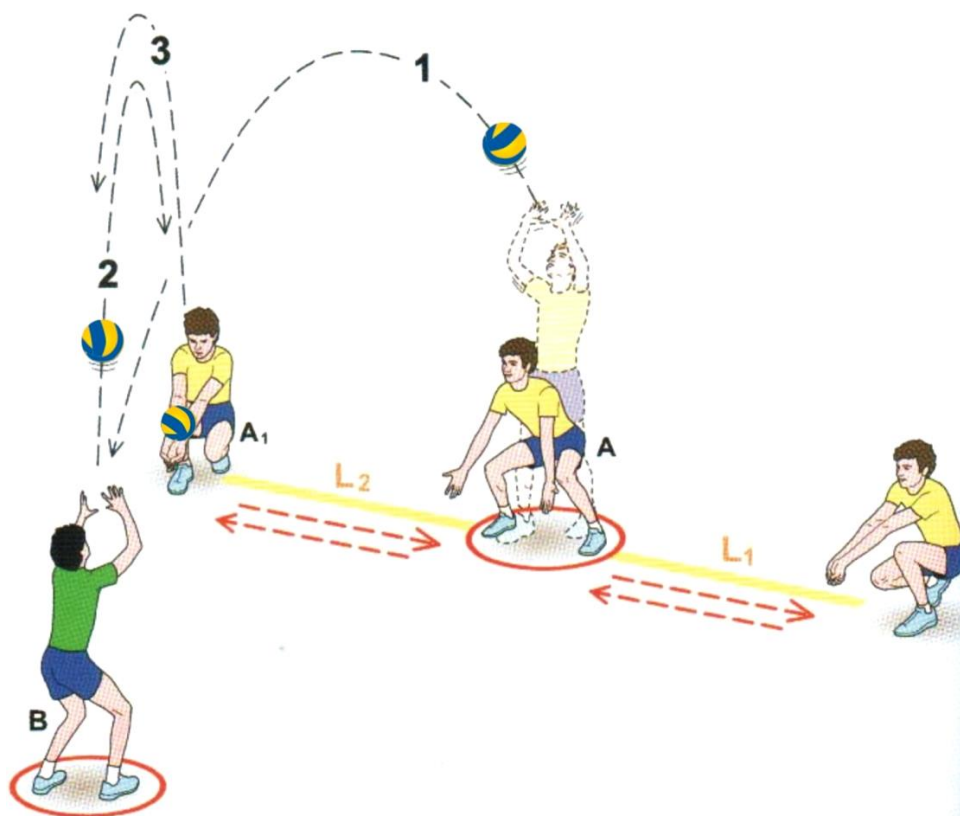
6-rasm.

To'pni orqa tomonga (mo'ljalga orqa tomon bilan turganda) uzatishda o'yinchi to'pning tagiga kirib boradi. Bunda qo'lning orqa kaft qismi bosh orqasigacha ko'tariladi. To'p uzatish qo'llarni tirsak qismida bukib-yozish hisobiga bajariladi, gavda orqaga-yuqoriga harakatlanadi, bunda harakat umurtqa pog'onasining ko'krak va bel qismlarining bukilishi hisobiga bo'ladi (7-rasm). Sakrab orqaga to'p uzatish xuddi tayanch holatda orqaga to'p uzatish kabi bajariladi. To'p uzatishning eng murakkab usuli bu sakrab bir qo'l bilan to'p uzatishdir.

Bu usul to'p to'r ustiga kelib qolgandagi murakkab sharoitda bajariladi. Bu holda qo'l tirsaklarda bukilib, oldinga chiqariladi (8-rasm). Kaftlar oldinga qaratiladi, barmoqlar bukilib, tarang holga keltiriladi. To'p uzatish tirsak bo'g'inining bukib-yozilishi hisobiga bajariladi.



7-rasm.



8-rasm.

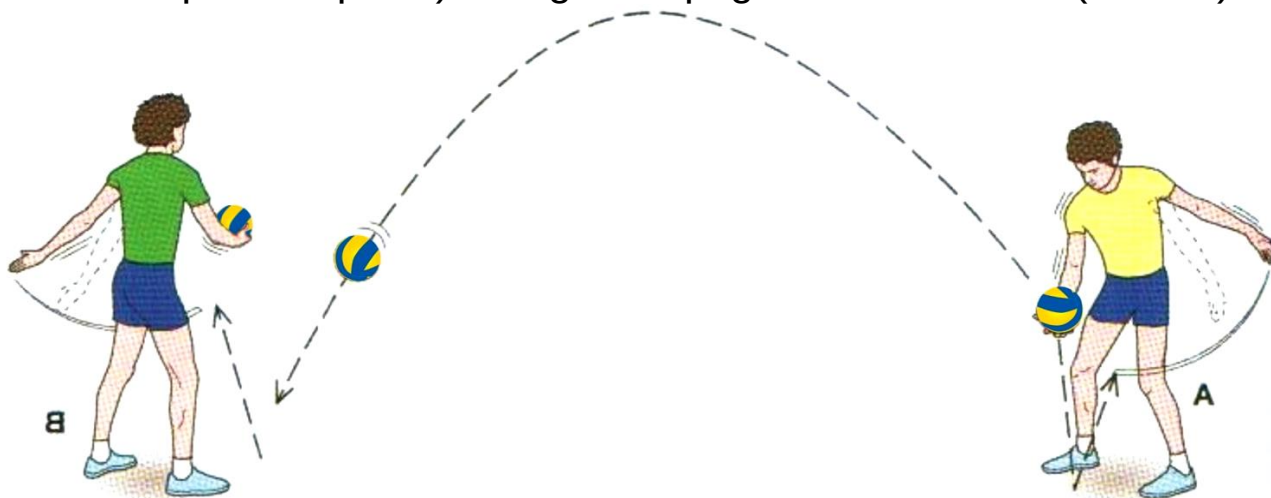
4.1.3. To'p kiritish

Bu texnik usul orqali to'p o'yinga kiritiladi. Bu usulning asosiy maqsadi to'pni raqib jamoasiga iloji boricha qiyin qilib berishdir. Shuning uchun bu usul hujum texnikasining vositasi bo'lib hisoblanadi. To'pni kiritish dastlabki holatdan va uchta ketma-ket fazalar: tayyorgarlik (to'pni tashlash, qo'lni silkish), asosiy (zarba berish) va yakunlovchi (qo'lni tushirish va keyingi harakat) fazalardan iborat.

Voleybolda pastdan to'g'ri, yuqoridan to'g'ri, yondan yuqoridan va sakrab to'g'ri to'p kiritish usullari mavjud.

Bu usullarni bajarishda to'pga zarba berish turli tarzdagi ketma-ketlikda bajariladi. Birinchi navbatda to'pga aylanma harakat berish, so'ngra aylanma harakat bermasdan to'p kiritish (birmuncha murakkab bo'lganligi sababli) usullari o'rgatiladi yoki takrorlanadi.

Pastdan to'g'ri to'p kiritish. O'yinchi oldinga engashib, oyoqlarini tizza qismida bukkani, bir oyog'ini (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi) oldinga chiqargan holatda turadi (9-rasm).

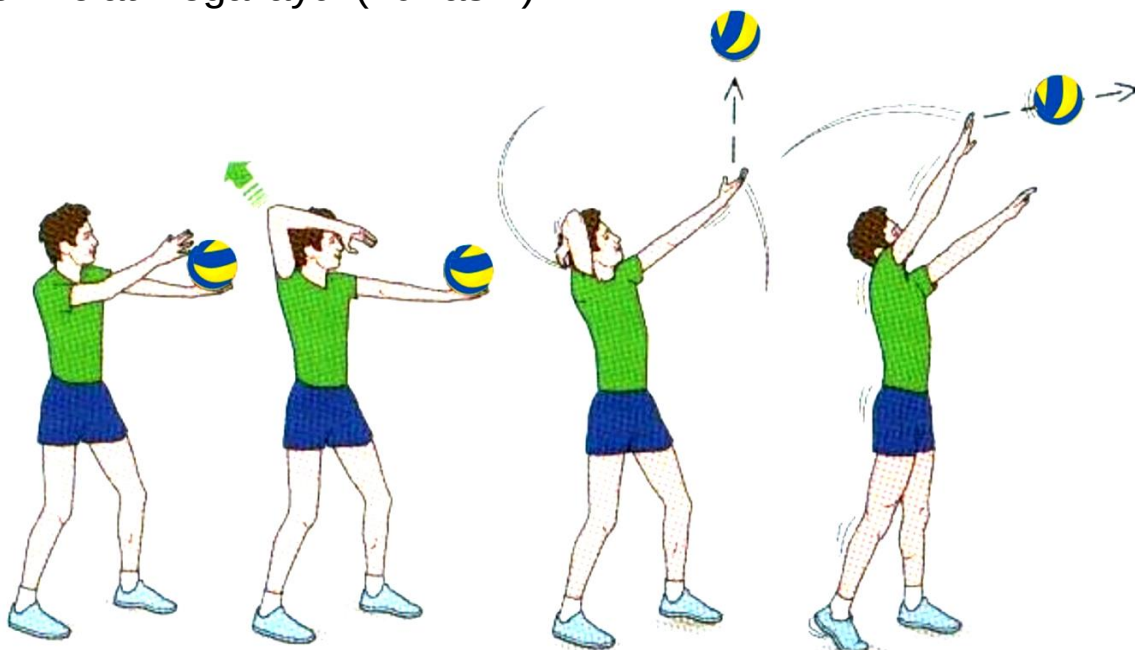


9-rasm.

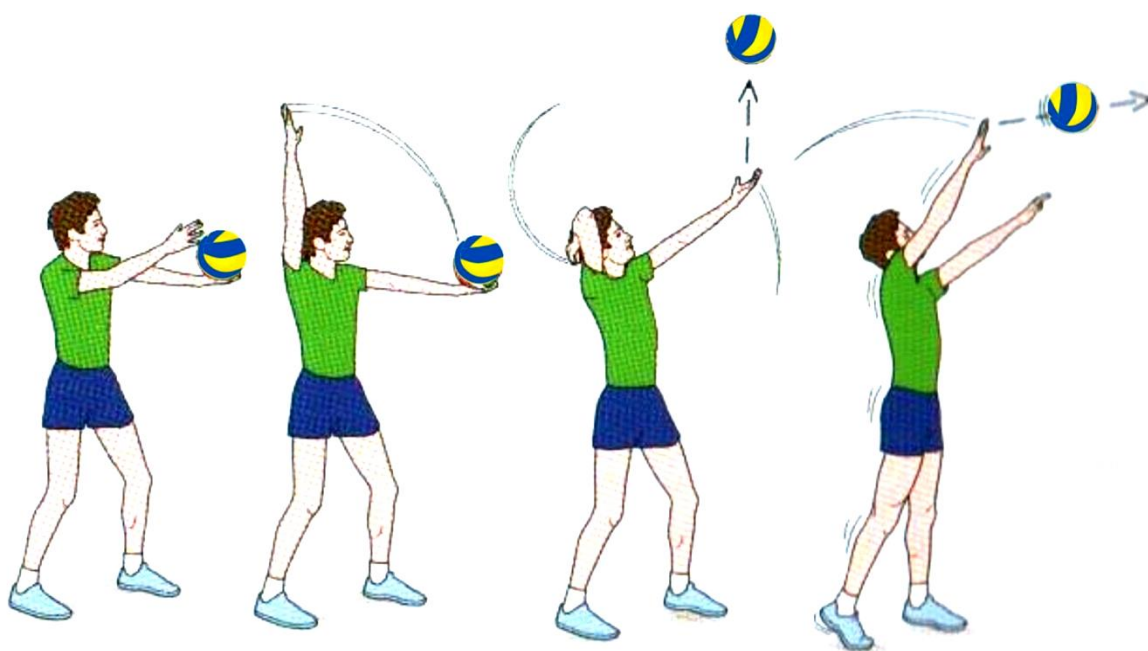
To'p tirsak qismida bir oz bukilgan qo'l bel barobarida ushlab turiladi. To'p gavdaga nisbatan 20-30 sm oraliqda tashlanadi. Zarba berishda qo'l keskin ravishda orqaga harakatlantiriladi. Zarba pastdan yuqoriga—to'g'riga bajariladi. O'yinchi bir vaqtning o'zida orqa oyoqni to'g'rilaydi va gavdaning og'irligini oldingi oyoqqa o'tkazadi. Zarbadan so'ng qo'l harakati to'pni «kuzatib» borish bilan tugallanadi. Pastdan to'g'ri to'p kiritish aniqligi asosiy uchta omil bilan aniqlanadi: qo'lni silkish (zamax) yo'nalishi bilan – u keskin orqaga haraktlanishi kerak;

to'p tashlash balandligi bilan – u baland bo'lmasligi kerak; to'pga zarba berish – u taxminan bel barobarida amalga oshirilishi zarur.

Yuqoridan to'g'ri to'p kiritish. O'yinchi to'rga qaragan holda yuqori holatni egallaydi (10-rasm).



10-rasm.

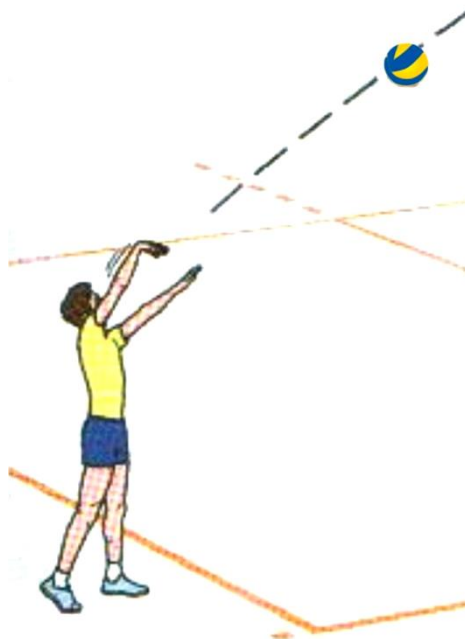


11-rasm.

To'p ko'krak sathida ushlab turiladi, bir oyoq oldinga qo'yiladi (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi). To'p 1 m yuqoriga oldinga tashlanib, o'yinchi qo'lini yuqoriga-orqaga harakatlantiradi va zarba beruvchi qo'l - yelkasini orqaga-yuqoriga olib boradi. Zarba to'g'ri qo'l bilan birmuncha oldinda bajariladi. Bu usul ikki xil variantda:

to'pga aylanma harakat berib va aylanma harakat bermasdan amalga oshirilishi mumkin. To'pga aylanma harakat bermasdan to'p kiritish usuli birmuncha murakkab usul hisoblanadi. Bu usulda quyidagi elementlarning bajarilishiga qat'iy amal qilish zarur (11-rasm). Bular: to'pning qoq o'rtasiga zarba berish; to'p tashlashning nisbatan pastligi (0,5 m gacha); zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish; kuchli (tezkor) va «aldamchi» (sekin) zarbalar berish. Hujum zarbasini 2 yo'l bilan bajarish mumkin: to'g'ri (to'rga nisbatan to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan).

Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish. Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish usulida o'yinchi to'rga nisbatan yon tomon bilan oyoqlarini tizzadan bukkagan holda turadi (12-rasm). To'p 1 m gacha balandlikda yelka ustiga tashlanadi. O'ng qo'l bilan zarba berilganda, u pastdan orqaga harakatlanadi, bunda yelka pastga tushirilib, gavdaning og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Zarba beruvchi qo'l orqadan-yuqoriga yoy bo'yicha harakatlantirilib, zarba amalga oshiriladi. Gavda chapga buriladi va og'irlik kuchi chap oyoqqa ko'chiriladi. Bu harakat zarbaning kuchini oshirishga xizmat qiladi.



12-rasm.

Sakrab to'p kiritish. Hozirda sakrab to'p kiritish usuli keng qo'llanilmoqda. Bu usulning asosi orqa (himoya) zonadan hujum zarbasini berishga o'xshashligi sababli uning mohiyati quyiroqda yoritiladi.

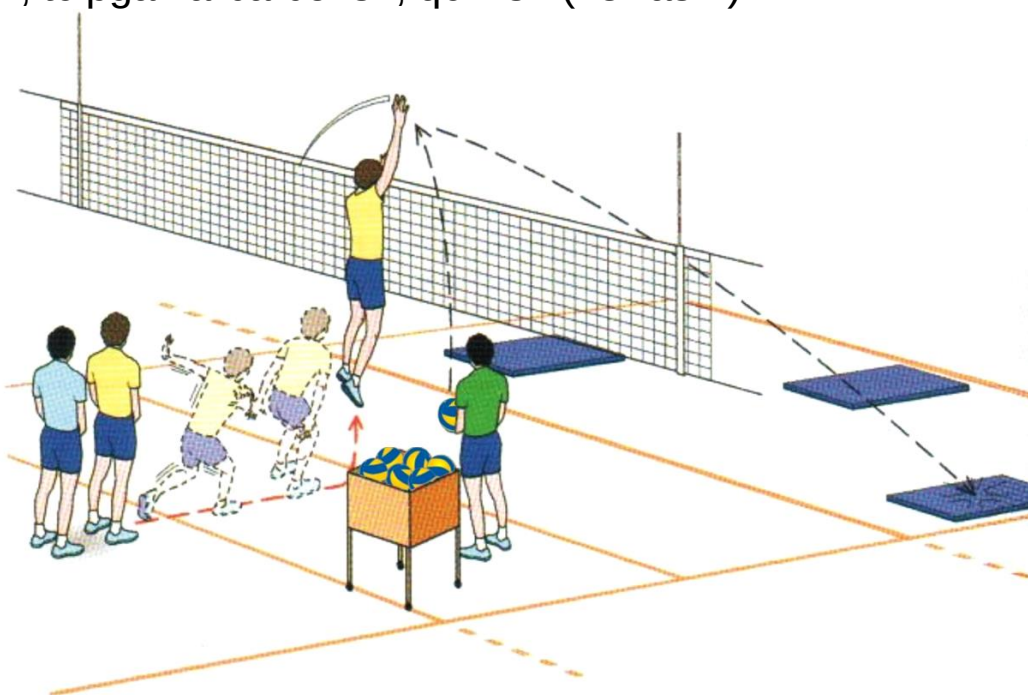
4.1.4. Hujum zarbalari

Hujum zarbasi – jamoaning hujum harakatini yakunlovchi samarali usul hisoblanadi. Bu harakatlar to'ring yuqori qismidan balandda amalga oshiriladi. Chunki undan pastroqda amalga oshirilgan hujum harakatlarning samarasi juda pastdir.

Hujum zarbalari yo'nalishiga ko'ra quyidagicha farqlanadi: to'g'ri yo'nalish bo'yicha (bunda zarba berilgan to'p yo'nalishi hujumchining yugurib kelish yo'nalishiga mos tushadi) va yo'nalishni o'zgartirib (bunda zarba berilgan to'p yo'nalishi hujumning yugurib kelish yo'nalishiga mos tushmaydi).

To'pning uchish tezligiga qarab hujum zarbalari quyidagicha farqlanadi: zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish bilan kuchli (tezkor), kaftli (tezlanishli) va aldamchi (sekin). Hujum zarbasini to'g'ri (to'rga to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan) bajarish mumkin.

To'g'ri hujum zarbasi berish 4 fazada bajariladi: yugurib kelish; sakrash; to'pga zarba berish; qo'nish (13-rasm).



13-rasm.

O'z navbatida, bu fazalar ham bir qancha mikrofazalarga bo'linadi. Yugurib kelish fazasida hujumchi ikkita asosiy vazifani hal etadi: balandroq sakrashga erishish va to'pning uchish tezligi, yo'nalishini to'g'ri aniqlash. Bunda hujumchi birinchidan, bir-ikki «qidiruvchi» qadamlar qiladi (to'pni tezligi va yo'nalishini aniqlash

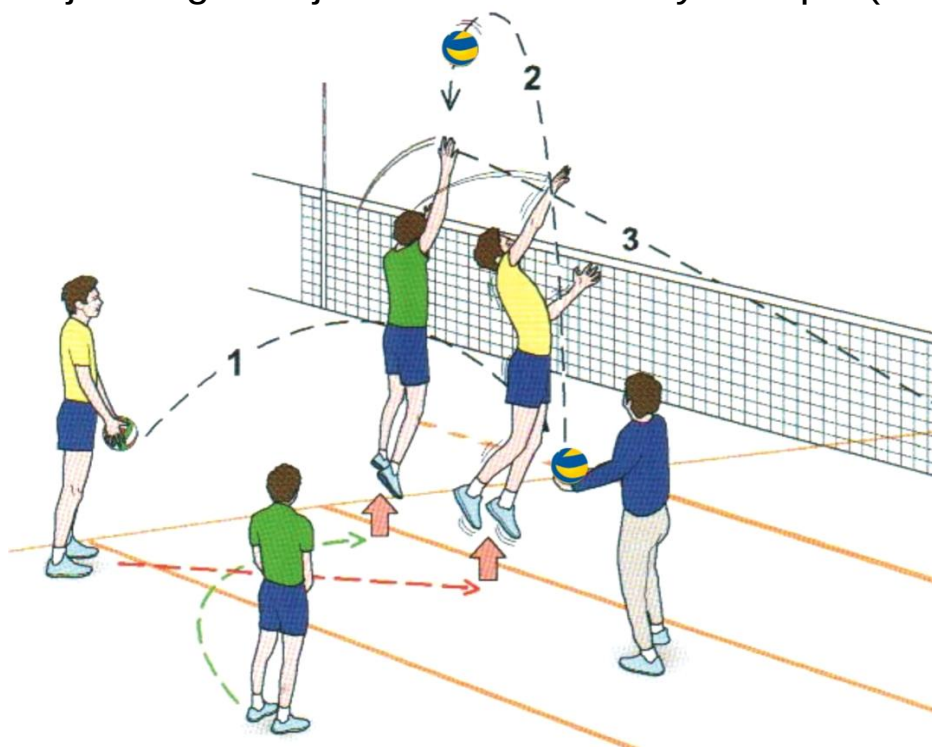
maqsadida) va ikkinchidan, sakrash uchun yugurish tezligini oshiradi. Sakrash fazasida hujumchi tovondan oyoq uchiga tomon katta qadam tashlab harakat qiladi, oxirgi qadamda oyoqlar juftlanadi, qo'llar orqa tomonga harakatlantiriladi. Oyoqlar tizza qismida, gavda esa tos-son bo'g'imida bukiladi. Keyin esa qo'llar oldinga-yuqoriga silkitiladi, oyoqlar tayanchdan uziladi, gavda oldinga bir oz egilib, vertikal holatga keltiriladi. Zarba beruvchi qo'lning kafti bosh orqasiga o'tib ketmasligiga va tirsak yelkadan bir oz yuqorida bo'lishiga e'tibor berish lozim.

Zarba berish fazasida – o'ng (yoki chap) qo'l tirsak bo'g'imida to'g'rilanib, yuqoriga-oldinga cho'ziladi. Zarba qorin, ko'krak, qo'l mushaklarining ketma-ket va keskin qisqarishi bilan bajariladi. Bunda zarba beruvchi qo'l kafti to'pning orqa-yuqorisiga uriladi. Zarba kuchi taktik vazifani hal qilish bilan belgilanadi. Boshlang'ich o'rgatish bosqichida hujum zarbasining kuchiga emas, balki uning o'z vaqtida berilganligiga va yo'nalishiga e'tibor qaratish zarur.

Qo'nishda hujumchi oyoqlarini bukib yerga tushadi, chunki bu holatda tayanch-harakat apparati shikastlanishining oldi olinadi va keyingi o'yin harakatlarini bajarishga qulay sharoit yaratiladi.

Jamoa hujumini faqatgina to'g'ri hujum zarbalari bilan yakunlash kifoya qilmaydi.

Shuning uchun hozirgi zamon voleybolida to'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalari ahamiyatliroqdir (14-rasm).



14-rasm.

To'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalarining tuzilishi to'g'ri zarba berish texnikasiga o'xshashdir. To'p o'ng tomonga yo'naltirilganda, deysinishdan so'ng gavda o'ng tomonga burilib, bir oz chapga engashtiriladi, chap qo'l yelkasi to'rdan olib qochiladi.

Biomexanika nuqtayi nazaridan, yo'nalishi o'zgartirilgan hujum zarbalarini berishda asosiy o'rinni yelka, tirsak, kaft va barmoqlar egallaydi.

4.2. Himoya texnikasi

Himoya bu hujum harakatlariga qarshi harakat qilishdir. Himoya usullaridan foydalanib hujum harakatlari bartaraf etiladi.

4.2.1. To'pni qabul qilish

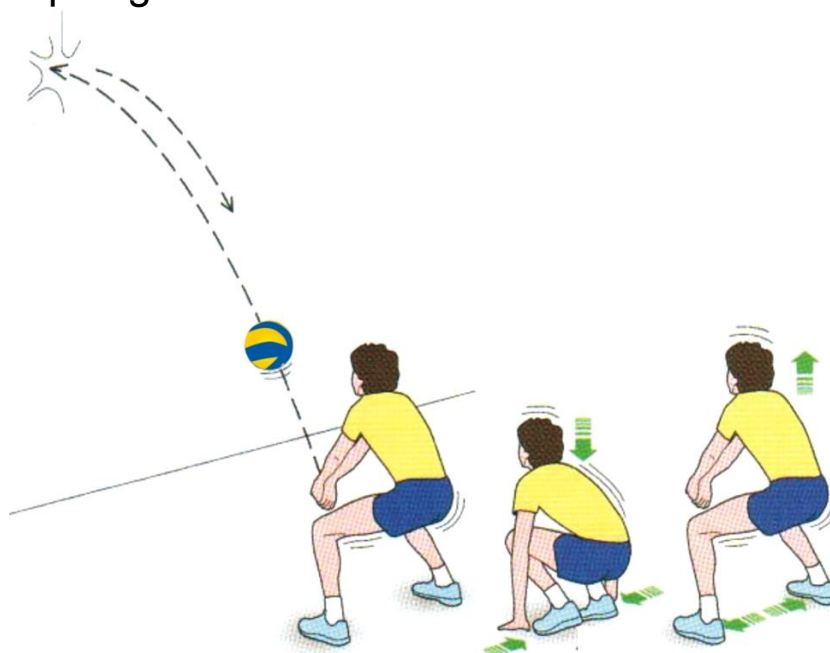
To'p o'yinga kiritilganda, hujum zarbasidan so'ng va to'siqdan qaytganda amalga oshiriladi.

Hozirgi zamon voleybolida to'pni qabul qilishning quyidagi usullari va variantlari mavjud: pastdan ikki qo'llab (juda kam hollarda bir qo'l bilan); yuqoridan ikki qo'llab; son qismi bilan va orqaga dumalab bir qo'llab pastdan; oldinga ko'krak-qorin qismlari bilan yiqilgan holda bir qo'llab pastdan.

O'yinga kiritilgan to'pni sifatli qabul qilish hujum harakatlarining qanchalik samarali bo'lishini belgilaydi. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishning eng ko'p tarqalgan va samarali shakli bu to'pni ikki qo'llab pastdan qabul qilishdir. 15-rasmda ikki qo'llab pastdan to'p qabul qilayotgan o'yinchining holati tasvirlangan. Oyoqlar bukilgan, bir oyoq oldinda, qo'l kaftlari birlashtirilgan holda pastga tushirilgan. To'pni qabul qilish vaqtida tirsaklarni bukish mumkin emas. Qo'llar bilan oldinga-yuqoriga harakat qilinadi. To'pga nisbatan kuchli qarama-qarshi harakat qilish kerak emas. Bunda qo'llar to'p tomon yaqinlashtirilib, uning tagiga kiritiladi. Oyoqlarni bukib-yozish bilan to'pga kerakli yo'nalish beriladi. To'pni pastdan qabul qilishda eng asosiysi to'pning yo'nalishi, tezligini to'g'ri baholay olish va bog'lovchi o'yinchini kuzatish hisoblanadi. O'yinchi zarur joyni egallay olmagan bo'lsa-yu, to'p o'ng tomonga yo'nalayotgan bo'lsa, to'pni qabul qiluvchi qo'llarni to'g'ri oldinga chiqaradi va o'ng qo'lni yuqoriga

chiqarib buradi, chap tomonga yo'nalayotgan bo'lsa, chap qo'l yuqoriga chiqariladi.

To'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilish hujum zarbasini qabul qilishda ham asosiy usul hisoblanadi. O'yinga kiritilgan to'p yoki hujum zarbasining sifatsiz qabul qilinishi (past trayektoriyada uzatish, bog'lovchi o'yinchiga yetkazib bermaslik) bog'lovchi o'yinchi tomonidan hujum uchun beriladigan to'p uzatishni samarasiz bo'lishiga olib keladi. Shuning uchun mashg'ulotlar vaqtida turli tezlikda, yo'nalishda va kuchlanishda kelayotgan to'plarni pastdan ikki qo'llab qabul qilishga katta e'tibor berish zarur.



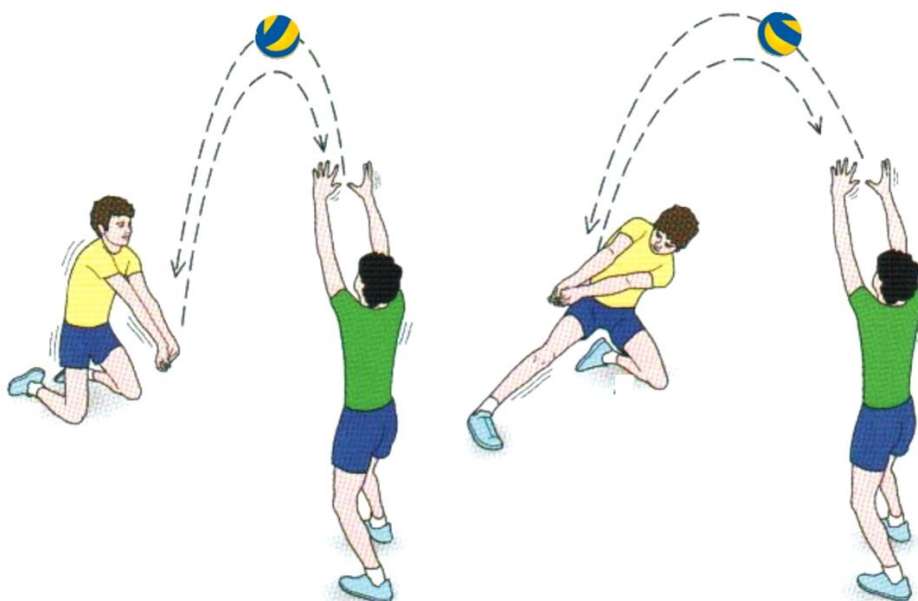
15-rasm.

To'pni bir qo'llab qabul qilish tayanch holatda va yiqilib amalga oshiriladi. Tayanch holatda bajariladigan usul o'yinchining yoniga tezlik bilan tushayotgan to'pni qabul qilishda foydalaniladi. To'pni qabul qilish yopiq holdagi kaft yuzasi bilan bajariladi.

Orqaga yoki yon tomonga yiqilib, bir qo'l bilan to'pni qabul qilish ko'p hollarda ayollar voleyboliga xosdir. Harakat so'nggida yon tomonga katta qadam tashlanib, qo'l to'p tomon to'g'ri uzatiladi. Bunda MOK (markaziy og'irlik kuchi) keskin pasayadi.

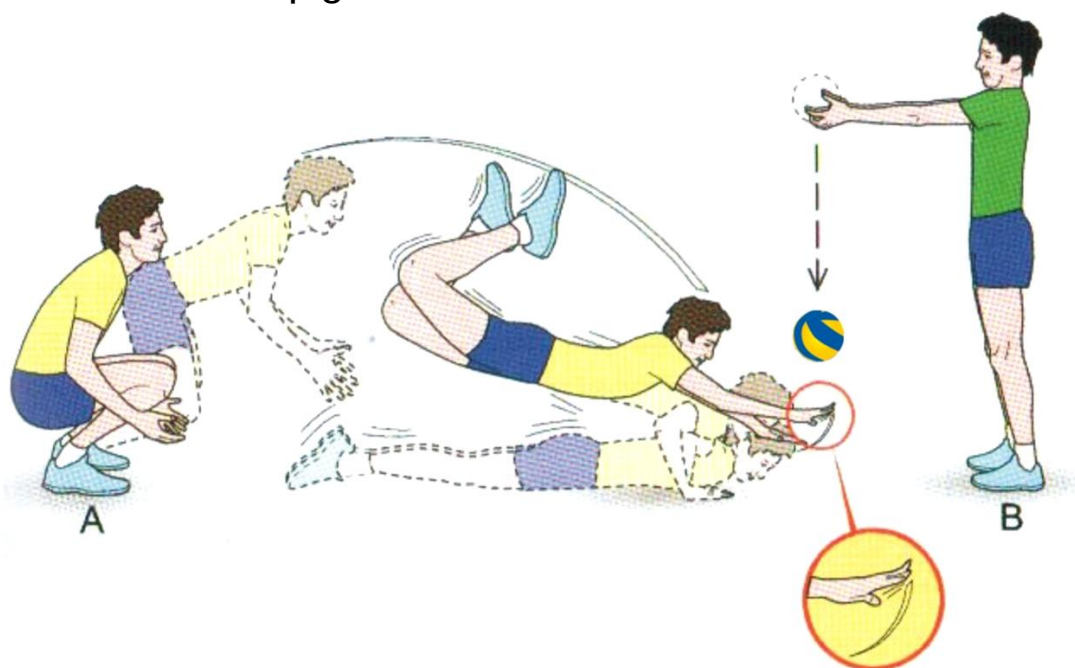
To'pga zarba berilgandan so'ng, o'yinchi tayanch oyoqning uchida yiqilish tomonga burilib, oyoq tovonini bilan o'tiradi va do'mbaloq oshadi (16-rasm).

Jarohat va lat yeyishning oldini olish maqsadida gavdaning orqa o'rta qismi bilan emas, balki bir oz yonbosh bilan do'mbaloq oshiladi, daxan ko'krak qismiga tekkizib olinadi.



16-rasm.

Ko'krak-qorin qismi bilan sirg'alib yiqilgan holda bir qo'l bilan to'pni qabul qilish usuli erkaklar voleyboliga mansub usul hisoblanadi. O'yinchi oxirgi qadamda (17-rasm) keskin harakat bilan gavdani pastga-oldinga 25° - 30° burchak ostida maydonchaga tashlaydi. Tayanchsiz holda kaftning orqa yoki oldi tomoni bilan to'pga zarba berib, qo'llarini oldinga cho'zadi va qo'llari maydonchaga tegishi bilan oyoqlarini tizza qismida bukadi, qo'llar esa orqaga-yonga itarilishi bilan gavdaning gorizontol holatga kelishiga yordam beradi. Bosh o'z vaqtida maksimal orqaga tashlanadi.

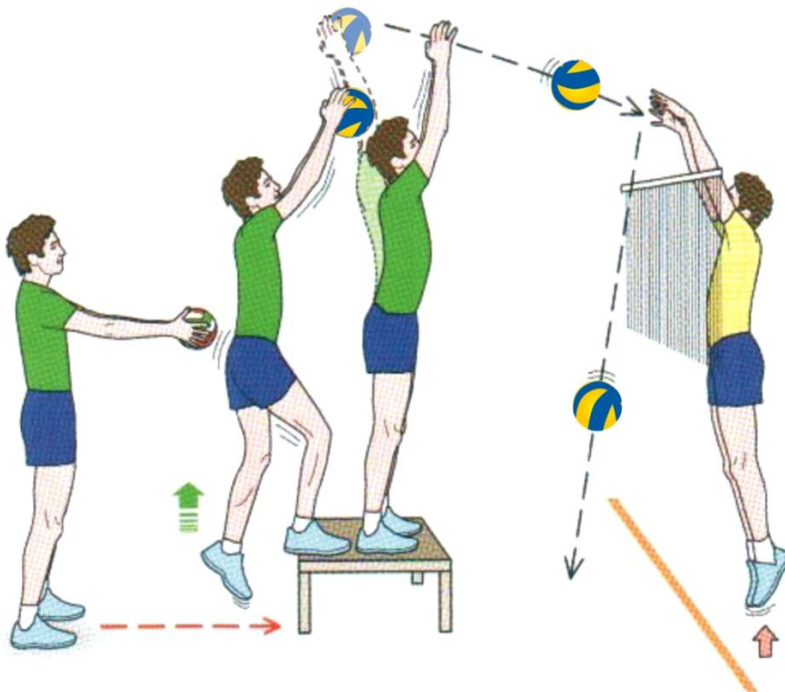


17-rasm.

4.2.2. To'siq qo'yish

To'siq – raqibning hujum zarbasiga qarshi harakat qilishning eng asosiy usuli hisoblanadi. Texnik nuqtayi nazardan to'siq qo'yish eng qiyin o'yin elementlaridan sanaladi. To'siq qo'yish elementini yuqori darajada egallash bilan o'yinchi qarshi hujumni uyushtirish, to'siqdan so'ng qimmatli ochkolarni yutish imkoniyatiga ega bo'ladi.

To'siq bir o'yinchi tomonidan (yakka) yoki ikki-uch o'yinchi tomonidan (guruhli) amalga oshirilishi mumkin. O'yinchi to'r yaqinida, yuqori turish holatida, qo'llarni yelka sathida ko'tarib, tovonlarini parallel holatda qo'yib turadi (18-rasm). Hujum qilinayotgan joyning masofasiga qarab to'r yaqinida yon tomonlarga qadam tashlash, yugurish, sakrash kabi harakatlarni bajarish mumkin.



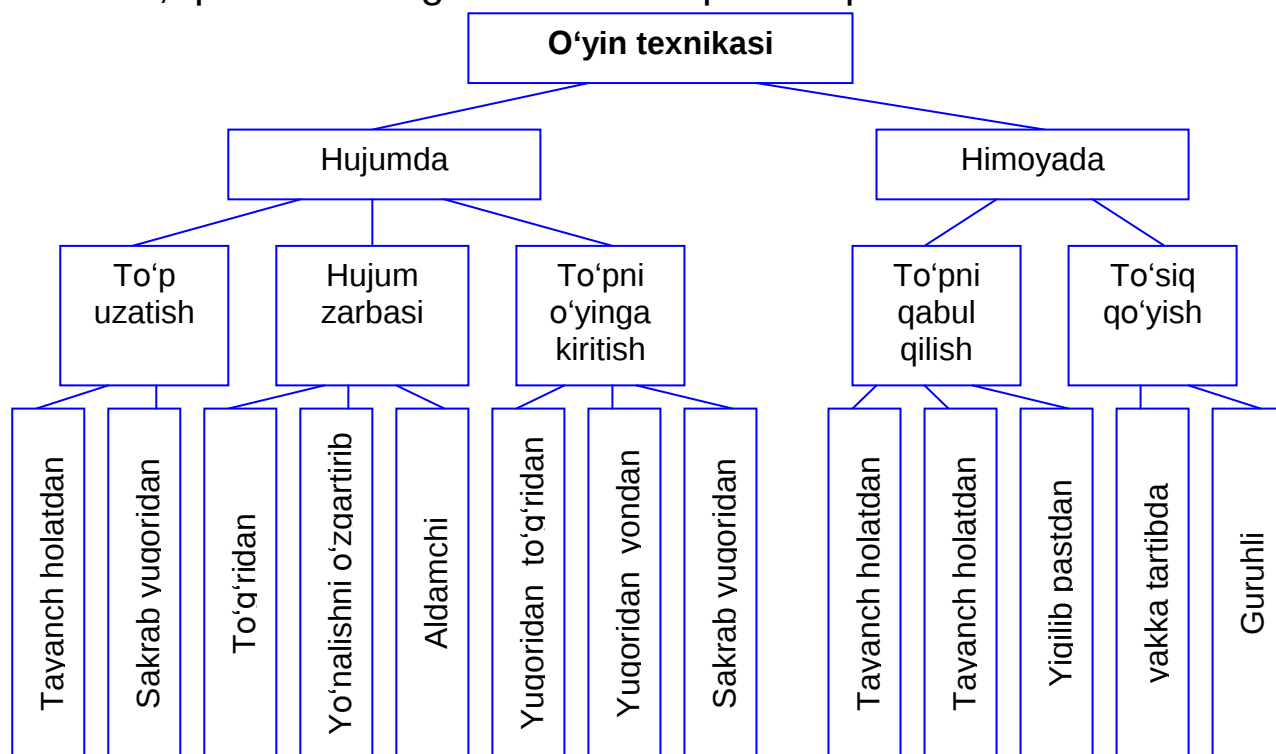
18-rasm.

To'siq qo'yish uchun avval o'yinchi oyoqlarini ko'proq bukib, qo'llarini qattiq silkib yuqoriga sakraydi. Qo'llar tirsakdan bir oz bukilgan holatda to'r tepasiga ko'tariladi. Optimal kuchlangan (barmoqlar orasi ochiq) kaftlar to'rning yuqori qismiga borganda, to'r osha yuqoriga-oldinga harakatlantiriladi. Zarba vaqtida kaftlar to'pga maksimal yaqinlashtiriladi va bilak bo'g'inlari hisobiga faol bukiladi. Bundan asosiy maqsad berilgan zarbani amortizatsiyalash va to'pni raqib jamoasining maydonchasiga yo'naltirishdan iboratdir.

Hujumchilar to'r chekkalaridan hujum zarbalarini berishda to'pni to'siqdan maydon tashqarisiga chiqarib yuborishga harakat qiladilar.

Shu sababli to'siq to'r chekkasiga yaqin bo'lgan qo'l bilan yopiladi va to'pning maydonchadan chiqib ketishga yo'l qo'yilmaydi.

To'siq qo'yish texnikasining murakkabligi quyidagi uchta omilga bog'liq: joy tanlash; turgan joydan yoki harakatdan so'ng baland sakrash; qo'lni to'r ustiga ko'tarish vaqtini aniqlash.



3- andoza

«O'yin texnikasi va uning tasnifi» mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. «Texnika» haqida tushuncha, voleybolga xos o'yin usullariga izoh bering.
2. To'psiz va to'p bilan ijro etiladigan harakatlar texnikasi mohiyatini ochib bering.
3. O'yin texnikasi tasnifi. Hujum va himoya texnikasiga oid o'yin usullariga izoh bering.
4. Voleybolchiga xos holat va harakatlanishlar texnikasini gapirib bering.
5. Istalgan o'yin usulini (to'p kiritish, to'pni qabul qilish, uzatish, zarba berish, to'siq qo'yish) ijro etish texnikasiga tavsif bering.
6. O'yin usullari texnikasining ko'pqirraligi va o'zgaruvchanligi haqida tushuncha bering.
7. O'yin texnikasini jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi.

5. O'YIN TAKTIKASI VA UNING TASNIFI

Voleybolda o'yin taktikasi deb muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida g'alabaga erishish san'atiga aytiladi.

Taktikaning asosiy vazifasi muayyan raqib jamoaga nisbatan mavjud vaziyatga qarab g'alaba sari qo'llaniladigan o'yin vositalari, usullari va shakllarini aniqlab, qo'llay olishdan iborat.

Taktik kombinatsiya – bu bir o'yinchiga hujum qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha o'yinchining harakat faoliyatidir.

O'yin intizomi – har bir o'yinchi faoliyatining jamoa faoliyatiga bo'ysunishi, bo'lajak o'yinda rejalashtirilgan taktik ko'rsatmalarni amalga oshirish, o'yin qoidalari va umuminsoniy xislatlarga amal qilish va hokazo.

O'yin taktikasida quyidagi tushunchalar qo'llaniladi:

Birinchi temp atamasi hujum kombinatsiyasini birinchi bo'lib boshlaydigan o'yinchiga tegishli bo'lib, u deyarli «past» va tez uzatiladigan to'p bilan hujum uyushtiradi.

Hujumchilarni «temp bo'yicha» ajratish shartli asosda qabul qilingan, shuning uchun hujumchilardan barcha hujum usullarini va taktik kombinatsiyalarni amalga oshirish talab etiladi.

Bog'lovchi o'yinchi o'yinning borishini to'g'ri baholay olishi va turlicha bo'lgan o'yin vaziyatlaridan hujumni samarali tashkil eta olishi lozim. Shu sababli bu funksiyani bajarishga o'yinni nozik jihatlarigacha tushunadigan, jamoaning fikrini tezda anglab, o'yin mohiyatiga mos kombinatsiyalarni tashkil eta oladigan, keng fikrli, vazmin o'yinchilar tanlanadi.

O'yinni samarali tashkil etishda jamoa imkoniyatlaridan kelib chiqib, uni quyidagi tamoyilda tashkil etish mumkin: 4+2 (to'rtta hujumchi va ikkita bog'lovchi o'yinchilar) va 5+1 (beshta hujumchi va bitta bog'lovchi o'yinchi). Oxirgi variant hozirgi zamon voleybolida juda keng qo'llaniladi.

Taktikaning yakka guruh va jamoa shakllari mavjud. Taktikaning usullari o'yin tizimlaridan va kombinatsiyalardan iborat. Taktikaning vositalariga esa o'yin malaka (priyom)lari va ularni barcha turlari kiradi.

Muayyan musobaqalarga mo'ljallangan taktik yo'nalish, taktik shakl, usul va vositalar oldindan rejalashtirilgan strategik dasturga

bo'ysinishi lozim. Barcha taktik harakatlar taktik bilimlar, fikrlash, vaziyatni to'g'ri baholash, maqsadga muvofiq qaror qabul qilish, jismoniy qobiliyat, texnik mahorat va iroda imkoniyatlariga asoslanishi kerak.

Taktik harakat kibernetika nuqtayi nazaridan murakkab vaziyatda eng samarali qarorni topish va unga munosib harakat qilish bilan bog'liq bo'lgan o'z-o'zini sozlab boshqaruvchi faoliyatni anglatadi.

Taktik harakat MNSning afferent – efferent nerv retseptorlari, tolalari ishtirokida tashqi muhit ta'sirotlarini qabul qilish, xotirada saqlash, tahlil qilish, vaziyatga munosib ravishda qayta ishlab, motivizatsiyani qoniqtiruvchi qarorga kelish kabi faoliyatlar bilan bog'liq bo'lgan psixofiziologik jarayondan iboratdir.

Taktik harakatning samarali bo'lishida bosh miya yarim sharlarit vaziyatini oldindan bilish (aks ettirish) qobiliyati alohida o'rin egallaydi. Mazkur qobiliyat musobaqa vaziyatlariga nisbatan to'g'ri qarorga kelish va maqsadga muvofiq taktik harakat qilish samarasini oshirishga imkon yaratadi. Albatta, bunday qobiliyatni takomillashuvi sportchini o'yin tajribasiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun o'quv-mashg'ulotlar jarayonida hali ro'y bermagan vaziyatni oldindan fahmlash, unga xos qarorni tayyorlash va taxminiy harakat rejasini xotirada aks ettirish qobiliyatlarini rivojlantirishga oid mashqlarni tanlash va ulardan unumli foydalanish juda katta ahamiyatga ega. Yuqori darajada takomillashgan mazkur qobiliyat taktik va strategik rejani amalga oshirishda muhim poydevor bo'lib hisoblanadi.

Oldindan fahmlash va vaziyatga munosib harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishga oid mashqlar qo'llashda 3 ta jarayondan iborat faoliyatni bajarish zarur bo'ladi.

O'yin taktikasi ikki qismdan: hujum va himoya taktikasidan iborat bo'lib, individual, guruhli va jamoa taktik harakatlari asosida amalga oshiriladi. O'yin taktikasining tasnifi 4-andozada aks ettirilgan.

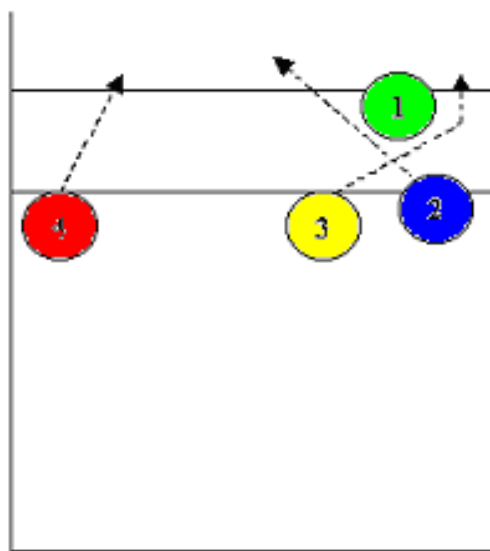
5.1. Hujum taktikasi

Hujum taktikasi deganda jamoaning taktik harakati, guruhli taktik harakat va individual taktik harakatlar tushuniladi. Hujumdagi keng qamrovli taktik faoliyat ma'lum bir taktik kombinatsiya asosida boshlanadi va kombinatsiya so'nggida individual harakat usuli bilan

yakunlanadi. Hujum taktikasining mantiqiy ketma-ketligini va mazmunini quyidagi tartibda ko'rib chiqamiz.

Hujumdagi jamoaviy taktik harakatlar quyidagi uchta yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi: ikkinchi to'p uzatishdan so'ng oldingi qator (hujum zonasi) dagi o'yinchilar tomonidan; ikkinchi to'p uzatishdan so'ng ikkinchi qator (himoya zonasi) dagi o'yinchilar tomonidan; birinchi to'p uzatishdan so'ng.

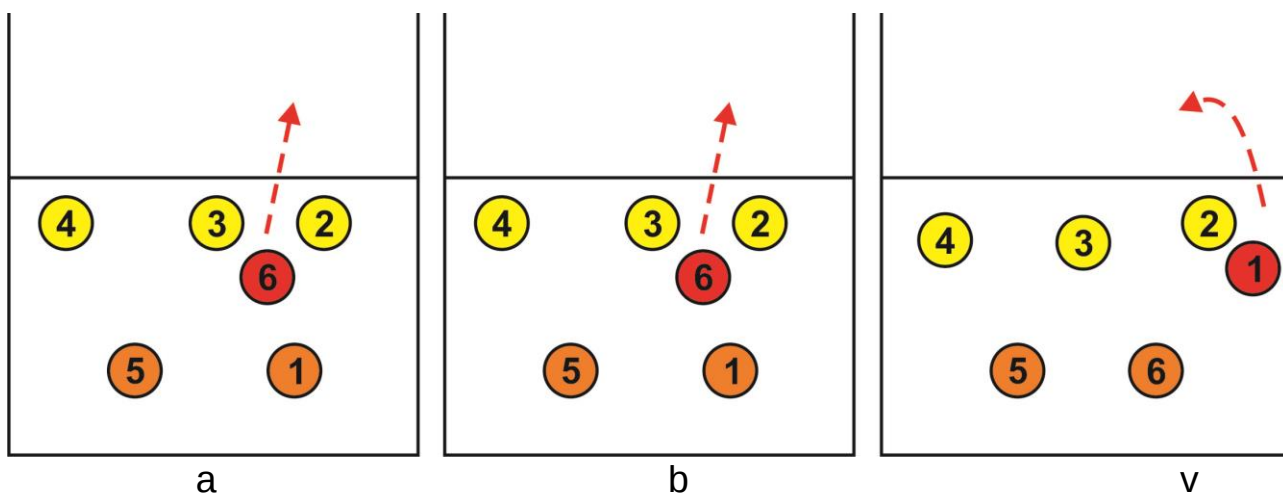
Bog'lovchi o'yinchi oldingi zonada joylashganda hujumni uyushtirish variantlari 19-rasmda berilgan. Bunday hujumni uyushtirishning sezilarli kamchiliklaridan biri – bu hujumda oldingi qator o'yinchilaridan ikki kishining ishtirok etishi mumkinligidir. Lekin zamonaviy voleybolda himoya zonasidan tashkil qilinadigan hujum zarbalari ushbu kamchilikni deyarli bartaraf etgan desa bo'ladi.



19-rasm.

Hujumni uyushtirishda bog'lovchi o'yinchi orqa qatordan to'rt oldiga chiqib ikkinchi to'pni uzatganda, hujum qilish va uning samarasini oshirish imkoniyati kengayadi. Bog'lovchi o'yinchi orqada joylashgan 1,5,6-zonalardan to'rt oldiga chiqib, turli hujum kombinatsiyalarini tashkil qilish chizmasi 20-rasmda keltirilmoqda.

Birinchi to'pni uzatishdan so'ng hujum qilish yoki aldab to'p tashlash (otkidka) hujum harakatlarini (21-rasm) samarali hal qilishga imkon bersa-da, ammo bu usullarni bajarish uchun zarur sharoit (uzatilgan to'pning juda qulay bo'lishi) va hujumchidan katta malaka talab etiladi. Aldab to'p tashlaganda, hujumchi yoki bog'lovchi o'yinchi (oldingi zonada joylashgan vaqtdagina) sakrab hujum zarbasini bajarayotganday (imitatsiya) bo'lib, aldamchi harakatni amalga oshiradi.



20-rasm.

Guruhli taktik harakat deganda ikki yoki undan ortiq o'yinchilarning hujum vazifasini hal qilishi tushuniladi. Guruhli taktik harakatlar quyidagicha amalga oshiriladi:

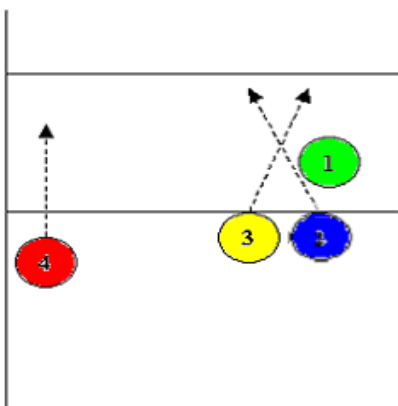
1. Bog'lovchi o'yinchi oldingi qatorda bo'lganda, uning ishtirokida hujum uyushtirish;
2. Xuddi shunday, faqat bog'lovchi o'yinchi orqa qatorda joylashganda;
3. To'pni qabul qilish va hujumchi tomonidan ikkinchi to'pning zarba beruvchi hujumchiga yetkazib berilishi;
4. Hujumchining hujum zarbasiga taqlid qilish bilan aldamchi to'p tashlashni amalga oshirishi.

Har bir guruhli harakat oldindan kelishilgan va o'rgatilgan taktik kombinatsiyalar orqali bajariladi. Hujumchilar hujum harakatlarini amalga oshirishda quyidagi tartibda harakatlanadilar: harakat yo'nalishini o'zgartirmasdan (har kim o'z zonasida); harakat yo'nalishini o'zgartirib; chalkash harakat yo'nalishida. Yuqorida ko'rsatilgan yo'nalishlar bo'yicha tashkil qilinadigan taktik kombinatsiyalarni ko'rib chiqamiz.

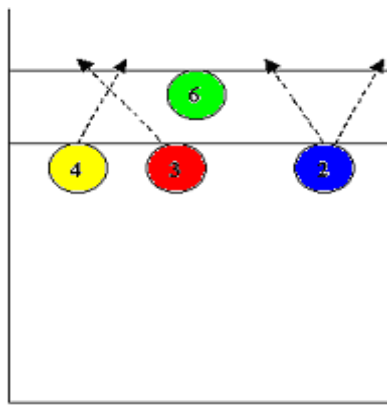
1. To'pni qabul qiluvchi uni 3-zonada joylashgan bog'lovchiga yetkazib beradi, o'z navbatida, bog'lovchi to'pni 4 yoki 2-zonaga (bosh orqasidan) uzatadi. Agarda bog'lovchi 2-zonada joylashgan bo'lsa, u to'pni 4 yoki 3-zonalarning biriga uzatadi. Ushbu kombinatsiyani bog'lovchi orqa zonadan oldingi zonaga chiqib to'p uzatishda ham qo'llashi mumkin. Bu kombinatsiyada asosiy vazifani 3-zonadagi o'yinchi bajaradi. U raqibda past, qisqa yoki tezlashib uchib boruvchi to'pni hujum qilinishi mumkin degan tasavvurni hosil qilishi kerak.

2. To'pni qabul qiluvchi uni 3-zonadagi bog'lovchi o'yinchiga yetkazib beradi. Bog'lovchi o'yinchi esa to'pni quyidagicha uzatib berishi mumkin: 4–3-zonalar oralig'iga qisqa zarba uchun; past trayektoriya bo'yicha o'z zonasiga; past trayektoriya bo'yicha bosh orqasiga; 3–2-zonalar oralig'iga qisqartirilgan masofa bo'yicha. Hujumchilar zarba berish uchun ma'lum burchak asosida harakatlanadilar. Hujumchilarning shu tartibdagi bir qator harakatlari ma'lum ma'nodagi kombinatsiyalarning nomlanishiga sabab bo'ladi. Bularga «eshelon» va «to'lqin» kombinatsiyalarini misol keltirish mumkin.

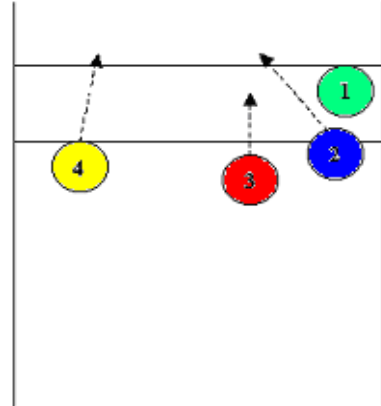
«To'lqin» kombinatsiyasida uchta o'yinchi – bog'lovchi va 3–4-zonalardagi hujumchi ishtirok etadi (22-rasm). 3-zonadagi o'yinchi past to'p uzatish (qisqa, uchishda) bilan bo'ladigan hujumni boshlab berish uchun yugurib keladi. To'p 4-zonadagi o'yinchiga, 4 va 3-zonalar oralig'iga uzatib beriladi. 3-zonadagi o'yinchi hujum zarbasiga taqlid qilib, raqibning to'siq qo'yuvchi o'yinchilarini chalg'itadi. Bu esa 4-zona o'yinchisining hujumni samarali yakunlashiga (to'siqsiz yoki to'siq qo'yish kechikkanligi bilan bog'liq) imkon yaratadi. Kelishuvga asosan to'p uzatish uzunligi o'zgartirib boriladi. Agarda to'pni qabul qilish 4-zonaga yaqin joyda sodir bo'lgan bo'lsa, «eshelon» (23-rasm) kombinatsiyasini amalga oshirish uchun qulay sharoit yaratiladi. Bu holda 3-zonadagi o'yinchining harakati yuqoridagi kabi bo'ladi, 4-zonadagi o'yinchi yugurish yo'nalishini o'zgartirib, 3-zonadagi o'yinchining orqasiga o'tmoqchi bo'ladi, ammo bu harakatni bir temp keyinroq bajaradi. Ushbu kombinatsiyani to'p 2-zona yaqiniga uzatilgan bo'lsa, 3 va 2-zonalarda ham bajarish mumkin.



21-rasm.



22-rasm.

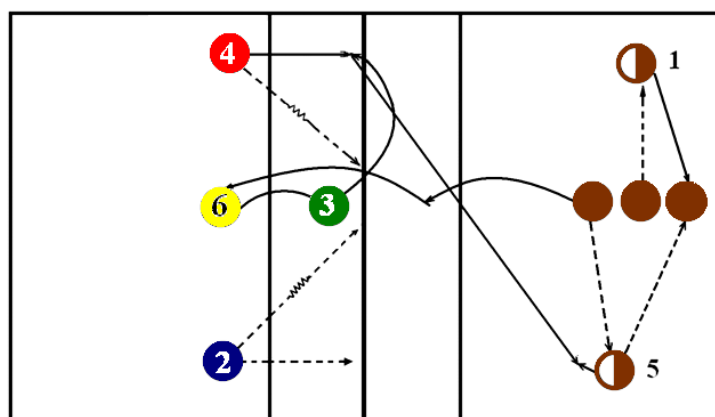


23-rasm.

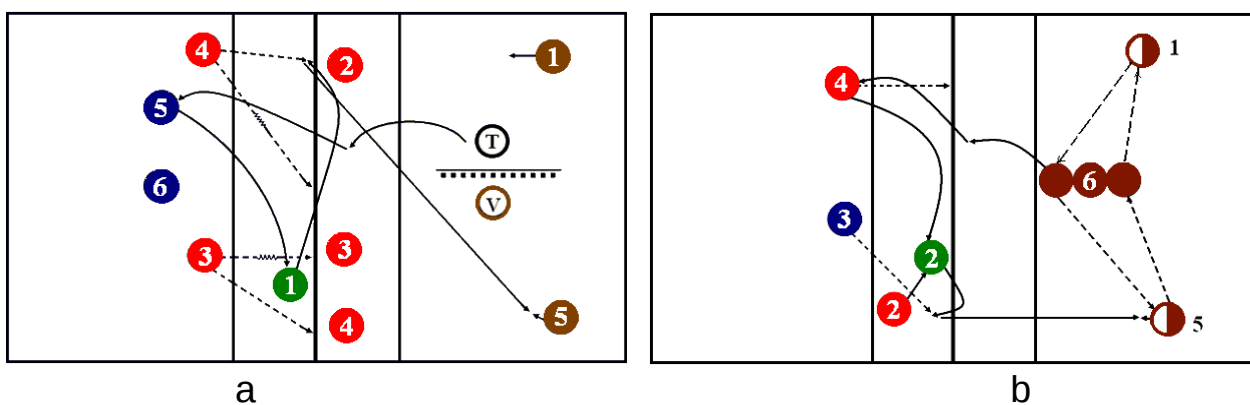
3. Chalkashma kesim harakatlanishlar bilan amalga oshiriladigan taktik kombinatsiyalarni bajarish yuqori tayyorgarlik va malaka talab etadi. Bularga «Krest» (asosiy), «Oldinga krest»,

«Orqaga krest» kombinatsiyalari kiradi. «Krest» hujumida 3 va 4-zonalardagi hujumchilar ishtirok etadi. 4-zonadagi hujumchi tezkor harakat bilan bog'lovchi o'yinchi yoniga past (qisqa, uchib) uzatilgan to'pga hujum zarbasini berish yoki taqlid qilish uchun boradi (24-rasm). 3-zonadagi o'yinchi bir oz keyinroq 4-zona o'yinchisining orqasiga o'tadi va hujumni yakunlaydi. To'p uzatish trayektoriyasi oldindan kelishib olinadi, ammo to'p uzatish o'rtachadan baland bo'lmasligi zarur, aks holda kombinatsiya o'z mohiyatini yo'qotadi.

«Oldinga krest» kombinatsiyasini 3-zona o'yinchisi boshlaydi (25 a-rasm), 2-zonadagi sherigi uning orqasiga o'tib, bir oz kechikib sakraydi va hujumni yakunlaydi.



24-rasm.

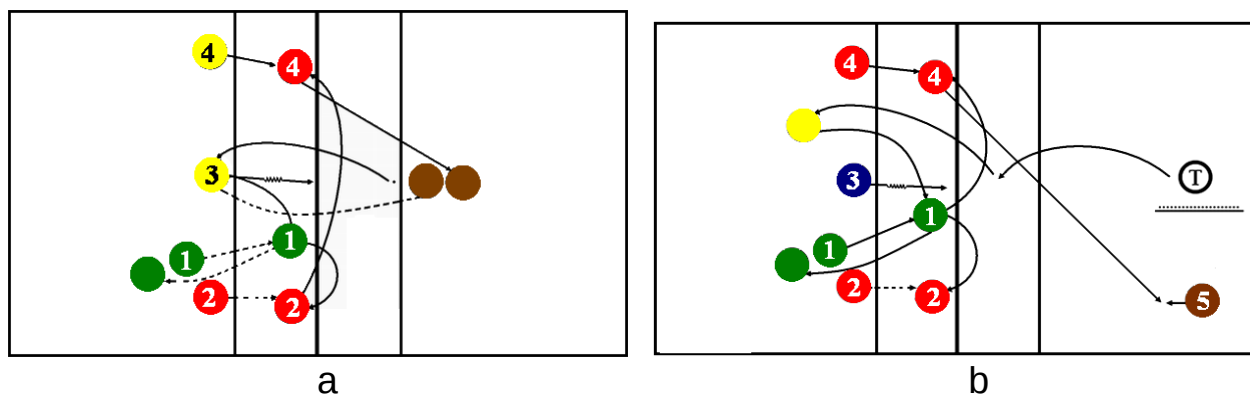


25-rasm.

«Orqaga krest» kombinatsiyasida esa harakatlanishni birinchi bo'lib 2-zona o'yinchisi boshlab beradi, 3-zona o'yinchisi esa uning orqasidan 2-zonada hujum qilish uchun harakatlanadi. Bu variantdagi kombinatsiya birmuncha murakkabroq hisoblanadi.

Guruhli hujum harakatlari birinchi to'p uzatishdan keyin ham amalga oshirilishi yuqorida bayon etilgan edi. Bunday hujum

harakatlarini faqatgina birinchi to'p sifatli qabul qilinganda (raqib jamoasi o'z harakatlarini hujum bilan yakunlay olmasa, o'yinga kiritilgan to'p qiyinchilik tug'dirmasa) amalga oshirish mumkin. Bunda hujum ikki xil variantda yakunlanishi mumkin. Birinchi variantda hujum zarbasi beriladi (26 a-rasm), ikkinchi variantda aldamchi to'p tashlash (26 b-rasm) amalga oshiriladi.



26-rasm.

Afsuski, yosh voleybolchilar bilan ishlaganda, taktik kombinatsiyalarni o'rgatish va ularni o'yin jarayonida qo'llanilishiga kam e'tibor beriladi. Taktik kombinatsiyalarni qo'llashda quyidagi ikki holatdan kelib chiqish zarur:

1. Taktik kombinatsiyalarni qo'llash aniq o'yin sharoitidan kelib chiqishi kerak;

2. Kombinatsiyalar jamoaning texnik-taktik tayyorgarlik imkoniyatlariga asoslanishi kerak.

Yakka taktik harakatlar jamoa va guruhli o'yin harakatlarining asosiy tarkibi bo'lib hisoblanadi. Ular to'psiz va to'p bilan bo'ladigan harakatlarga bo'linadi. To'psiz harakatlarga to'pni o'yinga kiritish, to'p uzatish, hujum qilish uchun joy tanlash va jamoa, guruhli harakatlarga ko'ra mos harakatlanishlar kiradi.

Hujum zarbasi uchun to'p uzatishda o'yinchining harakatlariga quyidagilar kiradi:

- 1) bog'lovchi o'yinchi oldida turgan hujumchiga to'p uzatish;
- 2) bog'lovchi o'yinchi orqasida turgan hujumchiga to'p uzatish;
- 3) hujumchilarga bir me'yorda to'p uzatishni taqsimlash;
- 4) raqib jamoasining kuchsiz to'siq qo'yuvchisiga nisbatan to'p uzatish;
- 5) to'pni qabul qilish va o'yinning taktik rejasidan kelib chiqib to'p uzatish trayektoriyasini belgilash;

6) to'pni aldamchi harakatlar bilan taqlid tarzida uzatishlar: oldinga to'p uzatayotganday bo'lib, uni raqib maydonchasiga tashlash; oldinga to'p uzatgandek ko'rsatib, bosh orqasiga to'p uzatish; bosh orqasiga to'p uzatishni ko'rsatib oldinga to'p uzatish.

To'pni o'yinga kiritishda quyidagilar asosiy taktik harakatlar hisoblanadi:

- 1) to'pni kuch jihatiga ko'ra navbatlashtirish;
- 2) to'pni raqib jamoasining samarasiz qabul qiluvchi o'yinchisi tomon yo'naltirish;
- 3) to'pni raqibning asosiy hujumchisiga yo'llash;
- 4) to'pni yangi tushgan o'yinchiga yo'llash;
- 5) to'pni orqa zonadan chiqayotgan bog'lovchi o'yinchiga yo'llash;
- 6) to'pni o'yinchilar orasiga yo'llash;
- 7) to'pni maydonning bo'sh va qiyin qabul qilinadigan joylariga yo'llash.

Hujumdagi va hujum zarbalarini berishdagi asosiy taktik harakatlarga quyidagilar kiradi:

- 1) hujum qilish usulini tanlash;
- 2) hujum zarbasini va aldamchi harakatlarni imitatsiya qilish;
- 3) o'yin vaziyatidan kelib chiqib, hujum zarbalarini berish usullarini navbatlashtirish;
- 4) to'siq ustidan zarba berish, to'siq uchun ko'tarilgan qo'llar orasidan, to'pni to'siqdan maydon chekkasiga chiqarib yuborishni mo'ljallab zarba berish;
- 5) hujum zarbasini imitatsiya qilib, sakrab to'p uzatish;
- 6) sakrab to'p uzatishni imitatsiya qilib aldamchi harakat bilan to'pni raqib maydoniga tashlash.

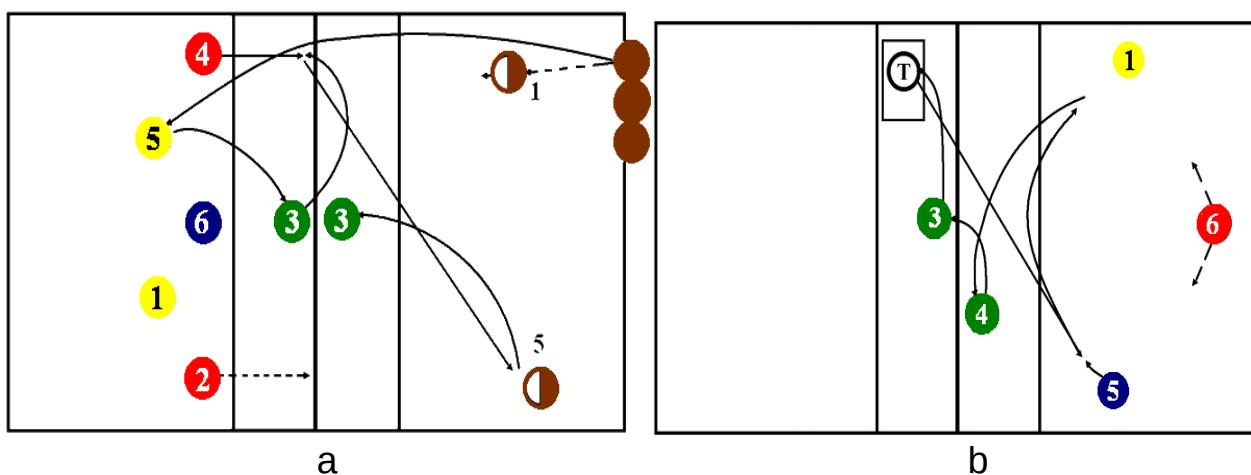
5.2. Himoya taktikasi

Himoyadagi taktik harakatlarning asosiy maqsadi – raqibning hujum harakatlarini bartaraf etish va unga qarshi turishdan iborat.

Himoyadagi taktik harakatlarga jamoa, guruh va yakka tartibdagi harakatlar kiradi. Jamoali taktik harakatlar o'yinda jamoaning himoyadagi harakatlari uchta asosiy vaziyat bilan ifodalanadi: o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish; hujum zarbasini (harakatini) yoki to'siqdan qaytgan to'pni qabul qilish; hujum qilayotgan o'yinchini himoyalash. Jamoa harakatlarining mazmuni

quyidagi asosiy omillar: raqib jamoasi hujum harakatlarning xususiyatlari; o'yinchilarning o'yin mahoratlari; o'yin xususiyatidan kelib chiqib navbatdagi harakatlarni amalga oshirish bilan belgilanadi.

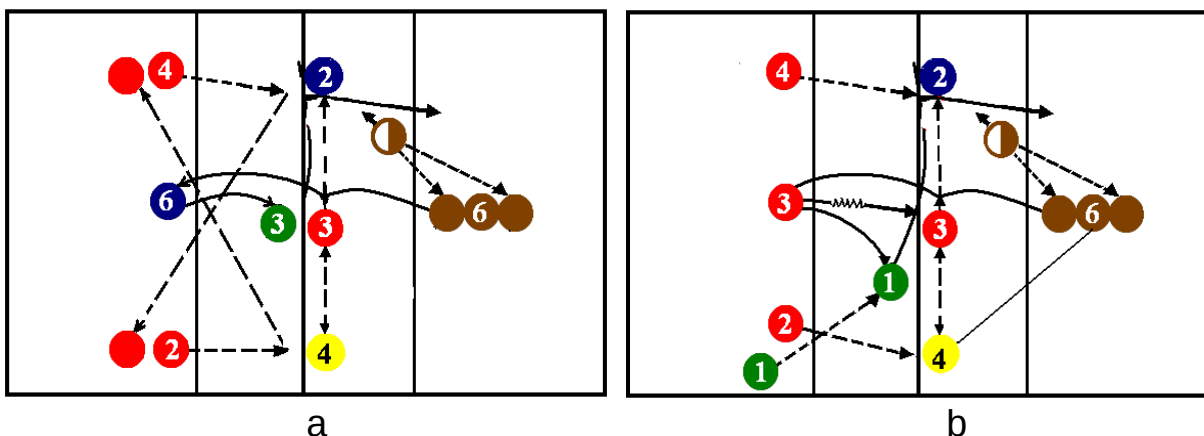
Zamonaviy voleybolda jamoa o'z himoya taktikasini burchagi oldinga (27 a-rasm) va burchagi orqaga (27 b-rasm) tizimi asosida tashkil qiladi.



27-rasm.

Yuqorida sanab o'tilgan omillar va o'yin vaziyatidan kelib chiqib, maqbul bo'lgan himoya taktikalaridan birini qo'llashi kerak bo'ladi. Quyida ushbu taktik usullarni va uning variantlarini ko'rib chiqamiz.

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda o'yinchilarning maydon bo'yicha joylashuvi asosan ikki variantda bo'ladi: chiziqli va pog'onalar bo'yicha. Chiziqli variantdan (28 a-rasm) barcha o'yinchilar to'pni qabul qilish malakasiga ega bo'lganda va hujumda murakkab bo'lmagan kombinatsiyalarni uyushtirish rejalashtirilganda foydalaniladi.



28-rasm.

Bu variantda o'yinchilar maydon bo'ylab bir tekisda joylashadilar. Bunda raqibning to'p uzatishidagi quyidagi taktik xususiyatlarni hisobga olish zarur:

a) maydonda joy tanlash (to'rdan qancha masofada joylashish);

b) raqib tomonidan o'yinga kiritilgan to'pning turli kuchlanishdagi navbatlashuv ehtimoliga;

v) o'yinchilar orasiga berish ehtimoliga;

g) to'r yoniga chiqayotgan bog'lovchiga to'p yo'llash ehtimoli.

Zamonaviy voleybolda ko'p hollarda o'yinchilarning pog'ona bo'ylab joylashuvi kuzatiladi. Bunda o'yinga kiritilgan to'pning malakali voleybolchilar tomonidan qabul qilinishiga va hujum harakatlarining samarali tashkil etilishiga imkon yaratiladi.

Agarda 3-zonadagi o'yinchi to'pni yaxshi qabul qilish, 4-zonadagi o'yinchi esa yaxshi hujum qilish mahoratiga ega bo'lmasa, 28b-rasmda keltirilgan joylashuvdan foydalanishi mumkin. 3-zonadagi o'yinchi to'pni yaxshi qabul qila oladigan bo'lsa, u maydonchaning orqarog'iga surilib turadi (6-zonadagi o'yinchidan o'tib ketishi mumkin emas).

Bog'lovchi o'yinchining 5-zonadan chiqish vaqtidagi jamoa joylashuvi 18 v-rasmda keltirilgan. Bu joylashuv birmuncha qiyin bo'lishiga qaramasdan, tez-tez uchrab turadi. Bunda jamoaning 5+1 tizimidan foydalanishi ayniqsa qo'l keladi.

Hujum zarbalarini qabul qilishda himoyani uyushtirishning asosan uchta varianti mavjud: chiziq bo'ylab – bunda oldingi qator o'yinchilaridan biri to'siq qo'yuvchi o'yinchilarni himoya qiladi (26-rasm); oldingi pog'onali – bunda to'siq qo'yuvchilarni 6-zonadagi o'yinchi himoya qiladi; orqa pog'onali – bunda to'siq qo'yuvchilarni 1 yoki 5-zonadagi o'yinchilar himoya qiladi. Bu tizimlar to'siq qo'yish va hujum zarbalarining xususiyatlariga qarab tanlanadi. Himoya harakatlarini tashkil qilishda raqibning hujumdagi harakatlari asos qilib olinadi. Birinchi variantdan o'yinchilarning birgalikdagi harakatini o'zgartirishda, ikkinchi variantdan raqib jamoasi to'siq ustidan aldamchi harakatlarni tez-tez qo'llaganda, uchinchi variantdan raqib tomonidan kuchli hujum zarbalari berilganda foydalaniladi. Hujum qiluvchi o'yinchining himoyasini tashkil qilish eng murakkab o'yin vaziyatlaridan biri hisoblanadi. Bu to'pning

uchish tezligi, yo'nalishi va to'siqdan qaytgan to'p yo'nalishini aniqlashning qiyinligi bilan izohlanadi.

Har bir o'yinchining harakat qilishi tanlangan himoya tizimiga bog'liq. Hujumchi yoki to'siq qo'yuvchini himoyalash quyidagicha bo'lishi mumkin: bog'lovchi o'yinchi (agarda u hujum qilayotgan o'yinchiga yaqin bo'lsa) tomonidan, himoyachilar (6- yoki 5-, 1-zonadagilar) tomonidan va hujum harakatlarda ishtirok etmayotgan eng yaqin turgan hujumchi tomonidan (27 a-rasm). Himoya qilishda eng samarali joylashuvlardan biri 27 b-rasmda keltirilgan.

Guruhli taktik harakatlarga bir necha o'yinchilarning ayrim o'yin vaziyatlarida birgalikda qilgan harakatlari kiradi. Bu vaziyatlarga to'pni qabul qilish, hujum zarbalarini qabul qilish, to'siq qo'yish, hujum zarbasini beruvchi va to'siq qo'yuvchi o'yinchilarni himoyalash kiradi.

Guruhli taktik harakatlarga asosan guruhli to'siq qo'yish (ko'p hollarda ikkitalik) kiradi. Uch kishilik to'siqdan nisbatan kam foydalaniladi. To'siq qo'yuvchilar o'rta va chekka to'siq qo'yuvchilarga ajratiladi. Ikki kishilik to'siq qo'yilganda, asosiy rolni hujum yo'nalishini to'suvchi o'yinchi egallaydi. Masalan, raqibning hujumi diagonal bo'yicha bo'lsa, unda to'rnining o'rtasida kuchli to'siq qo'yuvchi o'yinchi bo'lishi kerak. Uchtalik to'siqda (ko'p hollarda to'r o'rtasida qo'yiladi) o'rtada turgan o'yinchiga chekka o'yinchilar yondashib keladi. Guruhli to'siqdagi natija to'siqda ishtirok etgan o'yinchilarning o'zaro kelishib qilgan harakatlariga bog'liq. Ikki kishilik to'siq qo'yishda eng muhim omillar quyidagilar:

a) yuqori to'p uzatishdan so'ng to'g'ri yo'nalish bo'yicha hujum uyushtirilganda, to'siq qo'yuvchilarning qo'llari bir-biriga tegib turishi kerak;

b) 4-zonadan chapga tomon hujum qilinganda, o'rta o'yinchi to'pdan chaproqqa joylashib, qo'llarini to'rga nisbatan burchak qilib turadi, chekka to'siq qo'yuvchi to'p qarshisiga turadi va qo'llarini o'rtada turgan o'yinchining qo'lga yaqinlashtiradi.

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda ham guruhli harakatlarga e'tibor qaratish lozim. Bunda asosan to'rtta vazifa hal etiladi:

a) to'pni qabul qiluvchi o'yinchini himoyalash;

b) to'pni qabul qilish malakasi sustroq bo'lgan o'yinchini himoyalash;

v) ayrim o'yinchilarni to'pni qabul qilishdan chetlashtirilgandan so'ng o'zaro harakat qilish;

g) to'pga chiquvchi o'yinchi bilan o'zaro kelishib harakat qilish.

Yakka taktik harakatlari himoyada yakka tartibdagi taktik harakatlarga: o'yinga kiritilgan to'pni, hujum zarbasini, to'siqdan qaytgan to'pni qabul qilish, to'siq qo'yish, to'siq qo'yishdan so'ng o'z-o'zini himoyalash kiradi. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda o'yinchi o'z zonasini (radius bo'yicha) va to'p kiritish xususiyatini anglagan holda joy tanlaydi. Raqibning o'yinga qanday usulda to'p kiritishini uning to'p urishdagi harakati (amplitudasi) bo'yicha aniqlash mumkin. Har qanday holatda ham o'yinchi o'z zonasidan orqaroqda joylashgani ma'qulroq bo'ladi, chunki to'p qabul qilish uchun oldinga harakat qilish orqaga harakat qilishdan ancha yengildir.

Hujum zarbalarini qabul qilishda joy zarba yo'nalishi, uzatilgan to'pning trayektoriyasi va yo'nalishi, uning to'rdan uzoq-yaqinligi, hujum qilayotgan o'yinchining individual xususiyatlari va jamoa qabul qilgan o'yin tizimiga ko'ra tanlanadi.

Himoyada o'ynaganda, quyida keltirilgan ma'lumotlarga tayanish ayniqsa qo'l keladi:

a) to'p to'rdan uzoqroq uzatilgan bo'lsa, demak hujum zarbasining orqaroq zonalarga berilishi kutiladi;

b) to'p pastlatib berilgan bo'lsa va hujumchi tezligini oshirib yugurib kelsa, zarba egri yoki aldab tashlash bilan bajariladi;

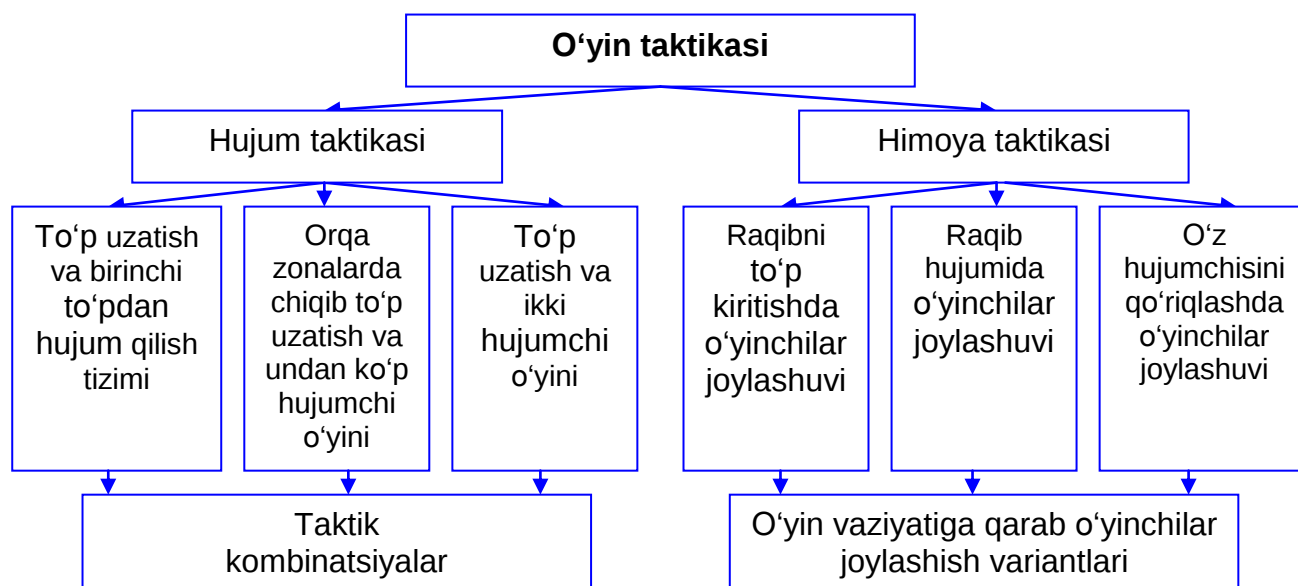
v) hujum past bo'yli to'siq qo'yuvchi tomon uyushtirilgan bo'lsa, zarba orqa zonalarga beriladi yoki to'p to'siqqa tegib qaytadi.

Hujumchini himoyalashda unga nisbatan bo'lgan masofani, raqib tomonidan qo'yilgan to'siq xususiyatini, zarba uchun uzatilgan to'pning holatini bilish zarur. Agar to'p to'rga yaqin berilib, zarbaga to'siq qo'yilgan bo'lsa, to'p ko'pchilik hollarda vertikal ravishda qaytadi.

Shuning uchun hujum qilayotgan o'yinchiga yaqin turgan himoyalovchi unga nisbatan 1 m atrofida past turish holatini egallaydi va to'pni pastdan qabul qiladi. Pastlab berilgan va to'rdan uzoqlashgan to'pga zarba berilganda, uning to'siqdan (yoki to'rdan) sapchib orqa zonalarga tushish ehtimoli yuqori bo'ladi.

To'siq qo'yishda joyning to'g'ri tanlanishi va to'siqning o'z vaqtida qo'yilishi juda ahamiyatlidir. Zonali (harakatsiz) to'siq qo'yishda o'yinchi faqatgina yo'nalish yo'lini berkitadi. Harakatli

to'siq qo'yilganda, zarba yo'nalishini berkitadi. To'siq qo'yuvchining sakrash vaqti ko'p hollarda zarba uchun uzatilgan to'p holati bilan aniqlanadi. Yuqori va o'rtacha balandlikda uzatilgan to'plarga to'siq qo'yuvchi hujumchidan so'ng sakraydi. Past va tezkor uzatilgan to'plarga hujumchi bilan barobar sakraydi. Hujumchi havoda uchib zarba beradigan to'plarga hujumchidan oldinroq sakraydi. To'siq qo'yganda, qo'llar to'r ustidan oxirgi vaziyatda o'tkaziladi. Qo'llar va, ayniqsa, kaftlarning qanday qo'yilishi zarba yo'nalishiga bog'liqdir.



4-andoza

«O'yin taktikasi asoslari» mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. «Taktika» haqida tushuncha. O'yin taktikasi tasnifi.
2. Hujum va himoya taktikasi. Taktikaning vositalari. Taktik kombinatsiyalar.
3. Hujumda ijro etiladigan individual taktik harakatlar.
4. Himoyada ijro etiladigan individual taktik harakatlar.
5. Hujum va himoyada ijro etiladigan guruhli taktik harakatlar.
6. Hujum va himoyada qo'llaniladigan jamoali taktik harakatlar. Taktik reja haqida tushuncha.
7. O'yin taktikasini jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi.

6. VOLEYBOL TEXNIKASIGA O'RGATISH

6.1. O'rgatishning umumiy asoslari

Sport amaliyotida dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport trenirovkasining fundamental bosqichi bo'lib, ushbu bosqichda o'rgatish uslublari va vositalaridan to'g'ri foydalanish keyingi bosqichlarda sport mahoratini samarali shakllanishiga imkon yaratadi.

Dastlabki o'rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetik hamda biopsixologik xususiyatlari e'tiborga olinishi zarur. Boshqacha qilib aytganda, dastlabki o'rgatish jarayonida o'tkaziladigan mashg'ulotlar yuklamalari shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab me'yorlanishi va qo'llanilishi lozim.

Ma'lumki, harakat (yuklama) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to'garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug'ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki xiyolgina yuqori bo'lishi lozim. Chunki biologiya fanida azaldan o'z isbotini topgan qonuniyatlarga ko'ra, ontogenetik taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning (nagruzka) yalpi ta'sir «kuchi» organizmning funksional imkoniyatlaridan doimo yuqori bo'lsa, shu organizmda (organlar, mushaklar, tomirlar, hujayralar, to'qimalar, yurak, o'pka, taloq, jigar va h.k.) zo'riqish yoki tez toliqish alomatlari paydo bo'ladi.

Bunday salbiy «izlar» odamning, ayniqsa bolaning odatiy funksional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatni tushiradi, uyquni buzadi, pirovardida ish qobiliyatini susaytiradi va uni to'liq tiklanishiga to'sqinlik qiladi. Agar shunday yuklamalar ustunligi bola faoliyatida surunkali qaytarilib tursa, organizmning nafaqat normal o'sishiga ta'sir etishi mumkin, balki ushbu yuklamalar ustunligi turli funksional «obyekt»larda lokal yoki global patologik asoratlari paydo bo'lishiga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Aksincha, kundalik yoki yalpi mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddati funksional imkoniyatdan past bo'lsa, jismoniy sifatlarning shakllanishi susayadi, ish qobiliyati kuchaymaydi. Binobarin, kundalik yoki yalpi

yuklamalar, shu jumladan jismoniy tarbiya darslari va trenirovka mashg'ulotlariga oid yuklamalarni bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab «to'liqsimon» prinsipda oshira borish darkor. Demak, bolalar sportiga oid mashg'ulotlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir.

Shunday ekan, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar (jismoniy tarbiya darsi, trenirovka mashg'uloti, sport musobaqalari) mazmunini maqsadli rejalashtirish va boshqarish har bir mutaxassis (o'qituvchi, murabbiy, tashkilotchi, uslubchi, yo'riqchi) va rahbar shaxsga katta mas'uliyat yuklashi, ular jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va sport masalalariga oid bilimlarni o'zlashtirishlari, muvofiq kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni puxta egallashlari zarurligi isbot talab qilmaydi.

Alohida e'tibor qaratish muhimki, bolalar sportini samarali tashkil qilish, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida shug'ullanuvchilar sog'ligi va ularning sport mahoratini shakllantira borish ustuvor jihatdan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga bog'liqdir.

Jismoniy tayyorgarlik va uning salohiyatini ifoda etuvchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi sifatlar ilmiy obyekt sifatida azaldan ko'pdan-ko'p tadqiqotchi olimlar diqqatini jalb qilib kelgan. Ularning tadqiqotlarida jismoniy sifatlarning mohiyati, mazmuni, ularni jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa jarayonlardagi ahamiyati va rivojlantirish muammolari atroflicha yoritilgan.

Ushbu muammolarni turli yoshdagi o'quvchi yoshlar va bolalar sporti misolida o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar natijalari ham talaygina ilmiy nashrlarda o'z ifodasini topgan.

Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport turlari nazariyasi va uslubiyati bo'yicha nashr etilgan darslik hamda qo'llanmalarda jismoniy tayyorgarlik tushunchasi – bu muayyan kasbiy faoliyat yoki sport turida ma'lum jarayon samaradorligini belgilab berish darajasida shakllangan tayyorgarlik – ish qobiliyati, harakat sifatlari, malakalari va ko'nikmalarining integral ifodasini anglatadi.

Sport amaliyotida (kasbiy amaliyotda ham) jismoniy tayyorgarlik, odatda, ikki bir-biriga chambarchas bog'liq bo'lgan – umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlariga bo'linadi.

Hayot davomida inson sog'ligi, uning aqliy va jismoniy faolligi, ko'p yillik sport trenirovkasi davomida sport mahoratining shakllana borishi ustuvor jihatdan shu ikki tayyorgarlik turlari mazmuni va darajasi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida qo'yiladigan asosiy maqsad – sog'liqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishish avvalambor yoshlikdan boshlab umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhimligiga e'tibor qaratadi. Aksariyat olimlarning ta'kidlashicha, muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkazib boriladigan hamda hajm, shiddat va mazmun jihatdan to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar bolalar va o'smirlar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatar ekan. Lekin, umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar salbiy oqibatlariga olib kelishi kuzatilgan. Binobarin, dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy va texnik-taktik mashqlar nisbatini to'g'ri rejalashtirish bolalar sport mahoratini samarali shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

6.2. Dastlabki o'rgatish va uning mohiyati

Sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori bo'lib hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish o'z tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtayi nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo'lsa, sifatli bo'lsa, shunchalik sport o'rinbosarlarini tayyorlash yo'li qisqaroq va osonroq bo'ladi. Ammo bu, albatta, mutaxassisning bilimiga, kasbiy ko'nikma va malakalariga bevosita bog'liq bo'ladi. Shuning uchun mutaxassislarni tayyorlashga mo'ljallangan o'quv dasturining eng e'tiborli va asosiy bo'limlaridan biri boshlang'ich o'rgatish uslubiyati (texnologiyasi) bo'lib hisoblanadi.

Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shart-sharoitlaridan biri – bu voleybolchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo'lishidir. Demak, o'rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirishdir.

Harakat-o'yin malakalari – to'pni uzatish, qabul qilish (himoya), to'pni o'yinga kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish – belgilangan bosqichlarda, ma'lum uslublar va vositalar yordamida o'zlashtiriladi, mukammallashtiriladi, takomillashtiriladi. Mazkur

jarayon pedagogik, biopsixologik va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

O'rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo'lib, murabbiy-o'qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo'lsa-da, harakatni (o'yin malakasini) ijro etish texnikasiga o'rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog'liqdir: bolaning faolligi, mashg'ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqishi, harakat «boyliqi», tajribasi va hokazo.

Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga ham bog'liqdir.

Yuqorida keltirilgan ma'lumot va o'rgatish jarayonida e'tiborga olinadigan omillar ma'lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv hujjatlaridan joy olishi kerak. Bundan tashqari, bolaning ichki «sirli» imkoniyatlarini hamda mavjud omillarni aniqlash tanlov dasturi va mashqlari yordamida amalga oshirilishi zarur. Olingan natijalar o'rgatish uslublarini, bosqichlarini va texnologiyasini qo'llashda tayanch omil bo'lib xizmat qilishi kerak.

Dastlabki o'rgatish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarni har biri o'ziga xos uslub va vositalarni o'z ichiga oladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o'yinchida jismoniy barkamollik va o'yinchi uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalari va malakalarini sayqallash uchun qo'llaniladi.

Barcha mashqlar o'z yo'nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashq qilishning maxsus tayyorgarligi asosiy qismlarini tashkil etadi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, o'yin tayyorgarligi. Har bir tayyorgarlik turida o'zining yetakchi omillari borki, ular yordamida ko'zlagan maqsadga erishiladi. Shu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog'liq. Misol uchun, agar o'quvchi jismoniy yaxshi tayyorlanmagan bo'lsa, u hujumda zarba berish texnik mashqini yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o'quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko'p marta takrorlashdan ko'ra foydaliroqdir.

6.3. O'rgatish bosqichlari va uslublari

Birinchi bosqich – o'rganiladigan harakat texnikasi bilan tanishish. Bunda, aytib berish, ko'rsatish va tushuntirish uslublari qo'llaniladi. O'qituvchi shaxsan ko'rsatish bilan birga ko'rgazmali qurollardan foydalanadi: kinofilm, tasviriy film, sxema, maydon maketi va hokazo.

Namoyishni tushuntirishlar bilan qo'shib olib borish kerak. O'qituvchilarning dastlabki urinishlari ularda birlamchi harakat sezgisini shakllantiradi.

Ikkinchi bosqich – texnikani soddalashtirilgan (oddiylashtirilgan) holatda o'rganish. Mazkur o'rganish bosqichida muvaffaqiyat ko'p holatlarda yondoshtiruvchi mashqlarning to'g'ri tanlanganligiga bog'liqdir. Ular o'zining tuzilishi shakliga ko'ra o'rganilayotgan harakat texnikasiga yaqin va o'quvchilar bajara oladigan bo'lishi kerak. Murakkab tuzilishga ega bo'lgan harakat (hujum zarbasi), uni tashkil qiluvchi asosiy zvenolarga (qismlarga) ajratib beriladi. Bu bosqichda boshqarish uslublariidan foydalaniladi (buyurish, ko'rsatma berish, ko'rish va eshitish, ko'rib ilg'ash, texnik vositalar va hokazo) hamda ko'rgazmali harakat (o'qituvchining bevosita yordami, yordamchi jihozlarni qo'llash), axborot (to'pga bo'lgan zarba kuchi, tushish aniqligi, yorug'lik yoki ovozni belgilash) kabi uslublari alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

Uchinchi bosqich – texnikani murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish. Bunda quyidagilar qo'llaniladi: takroriy usul, harakatni murakkab sharoitlarda bajartirish, o'yin va baholash uslubi, qo'shma uslub, «davra aylana» mashqlari. Takrorlash uslubi bu bosqichda eng asosiydir. Ko'p marotaba takrorlashgina malakani shakllantiradi. Malaka hosil qilish uchun takrorlash turli sharoitlarda mashq bajarishni (harakat sharoitini o'zgartirishni, asta-sekin murakkablashishni) taqazo etadi. Hattoki charchaganda ham mashqlar bajartiriladi, qo'shma va o'yin uslublari bir vaqtni o'zida texnikani sayqallashtirishga hamda maxsus jismoniy sifatlarni o'stirish masalalarini hal qilishga hamda texnik-taktik tayyorgarlik va o'yin mahoratini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

To'rtinchi bosqich – harakatni o'yin jarayonida mustahkamlashni ko'zda tutadi. Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi qo'llaniladi (rasmlar, jadvallar, o'quv filmlari, tasviriy filmlar),

o'yin jarayonida texnik-taktik, maxsus tayyorgarlik topshiriqlari, o'yin va «bellashish» usullari (8-jadval).

Tayyorgarlik va o'quv o'yinlarida har bir usulni (malakani) o'rganish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish ko'zda tutiladi. Malakani mustahkamlashning eng yuqori vositasi – bu musobaqalashishdir.

8-jadval

O'rgatish bosqichlari, uslublari va vositalari

O'rgatish bosqichlari va ularning nomi	O'rgatish uslublari	O'rgatish vositalari
1-bosqich: O'rgatilayotgan malaka (harakat) haqida tushuncha hosil qilish	Tushuntirish-tahlil qilish, ko'rsatish-izoh berish	So'z, suhbat, muloqot, munozara, rasmlar, andozalar, videofilmlar
2-bosqich: Malakalarga oddiy sharoitda o'rgatish (yakka tartibda qo'shimcha vazifalarsiz)	Qismlarga bo'lib, element va fazalarga bo'lib o'rgatish, malakani to'liq holda o'rgatish, xatolarni tuzatish, rag'batlantirish, qaytarish	Tayyorlov-yondoshtiruvchi, yo'naltiruvchi turdosh taqlidiy va asosiy texnik mashqlar
3-bosqich: Malakalarga murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish (vaziyatli vazifalar berish, juftlikda, uchlikda va h.k.)	Malakalarni to'liq holda o'rgatish, tezlik va aniqlikni kuchaytirib o'rgatish, turli yo'nalishdagi harakatlardan so'ng ijro etish, reproduktiv qaytarish asosida o'rgatish, o'zaro tahlil va baholash asosida o'rgatish.	1-2-bosqichlardagi barcha vositalar, umumiy va maxsus mashqlar katta tezlik va aniqlikda qo'llaniladi, juftlik, uchlikda qo'llaniladigan mashqlar, trenajyor va texnik vositalar
4-bosqich: O'rgatishni davom ettirish, takomillashtirish va mukammallashtirish	Barcha uslublar	Barcha vositalar va jamoa o'yinlari

O'qitish (o'rgatish)da 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 yechimini qidiruvchi holatni, vaziyatni vujudga keltiradi, o'zini baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi, bu o'quvchi qiziqishini yana ham orttiradi hamda ijodiy fikrlashga o'rgatadi.

6.4. O'rgatish prinsiplari, vositalari va trenirovka

O'rgatish jarayonida uslublar va vositalardan foydalanish muayyan tartibda qo'llaniladigan pedagogik prinsiplar asosida amalga oshiriladi. Ushbu prinsiplar quyidagilardan iborat: ilmiylik, ongillik va faollik, muntazamlilik va uzviy bog'liqlik, mutanosiblik va muvofiqlik, mukammallik, uzluksizlik, «yengildan og'iriga», «o'tilganidan o'tilmaganiga», «oddiydan murakkabga», umumiy va maxsus tayyorgarlik borligi. Mazkur pedagogik prinsiplarni qo'llash tartibi, xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar 9-jadvalda yoritilgan.

9-jadval

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

T/r	O'rgatish prinsiplari	Prinsiplarni qo'llash xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar
1.	Ilmiylik	O'rgatishda bolalar yoshi, jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar e'tiborga olinib, mashqlar me'yorlanadi. Natija testlar yordamida ilmiy tahlil qilinadi
2.	Onglilik va faollik	O'rgatilayotgan malaka (harakat)larga ongli tasavvur etilishi zarur, o'rgatishda bolalar faolligi ta'minlanishi lozim
3.	Muntazamlilik va uzviy bog'liqlik	Bosqichma-bosqich o'zlashtiruv, takomillashuv va mukammallashuv ta'minlanadi
4.	Mutanosiblik va muvofiqlik	Mashqlar murakkablik va yuklama salohiyati (hajmi, shiddati, yo'nalishi, takrorlanishi va muddati) jihatlaridan shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos bo'lishi dardor
5.	Mukammallik	Texnik jihatdan to'g'ri o'zlashtirilgan malakalar takomillashuv asosida turg'un va barqaror darajaga ko'tariladi
6.	Uzluksizlik	Yildan yilga o'rgatish va takomillashtirish jarayoni murakkablashib borishi dardor, uzilishlarga yo'l qo'yish salbiy natijalarga olib keladi
7.	«Yengilidan og'iriga»	O'zlashtirishga loyiq yengil yuklamalar progressiv yo'nalishda, lekin «to'lqinsimon» shaklda kuchaytirib borilishi kerak
8.	«O'tilganidan o'tilmaganiga»	Shug'ullanuvchi o'zlashtirgan (unga tanish bo'lgan) mashqlardan, ya'ni mashqlarga o'tish, o'rgatish samaradorligin oshiradi
9.	«Oddiydan murakkabga»	Eng oddiy mashqlarni o'rgatish va takomillashtirish davomida sekin-asta murakkablashtirib borilishi lozim
10.	Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi	O'rgatish va takomillashtirish jarayonida jismoniy texnik-taktik va psixofunksional tayyorgarlik birligi, ularni o'zaro bog'liqligi ta'minlanishi zarur

Voleybolda ham boshqa sport turlari kabi o'rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlar hisoblanadi. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ular ma'lum bir o'rgatish bosqichidagi qo'yilgan vazifalarni hal etishdagi o'rni bo'yicha 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.

Musobaqa mashqlari voleybolga xos bo'lgan xususiy mashqlardir. Bunda texnik usullar va taktik harakatlar musobaqa sharoitidagi o'yin holatlariga mos holda bajariladi.

Trenirovka mashqlari asosiy malakalarni egallashni yengillashtirish, tezlashtirish va ularni qo'llash samaradorligi, ishonchliligini ta'minlashga qaratilgan-dir. 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.

Barcha mashqlar o'zining yo'nalishiga qarab trenirovkalarning tarkibiy qismiga kiritiladi. Bu tayyorgarliklar quyidagilardir: umumiy jismoniy; maxsus jismoniy; texnik; taktik; integral (yaxlit o'yin). Har bir tayyorgarlik turining o'ziga xos yetakchi vositalari mavjud bo'lib, ular yordamida maxsus vazifalar yechiladi. 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.

Voleybol harakatlariga o'rgatishda vositalarning samarasi ko'p hollarda ularni 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.

Bir tayyorgarlik turidagi vazifalar sifat jihatidan o'zgarib, keyingi tayyorgarlik turiga zamin yaratadi. Masalan, tayyorgarlik mashqlari o'rganilayotgan texnik usulning umumiy tuzilishini ifoda etadi. Yqinlashtiruvchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o'tishda ko'prik 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 yetarli 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.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Bu bo'limning asosiy vositalari tarkibiga yugurishlar va harakatli o'yinlar kiradi. Shu maqsadda quyidagi yugurishlardan: to'g'ri yo'nalishda yugurishlar; sonni yuqoriga ko'tarib yugurish; sakrab-sakrab yugurishlar; boldirni orqaga siltab yugurishlar; orqa tomon bilan yugurishlar; yo'nalishni o'zgartirib yugurishlardan foydalaniladi. Mashqlarni bajarish vaqtida qo'llar tirsak qismidan bukilgan bo'lib, harakatlanishga faol yordam berishi kerak. Depsinishdan so'ng oyoqlarning to'g'irlanishiga erishish zarur. «Kun va tun», «Raqamlarni chaqirish», «Olib ketishga intil» va boshqa shu kabi harakatli o'yinlardan foydalaniladi.

Tayyorlov mashqlari. Tayyorlov mashqlari o'zining ta'siriga qarab diqqat va javob harakat reaksiyalarining tezkorligi va ayrim harakatlar tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlarga ajratiladi. Birinchi guruhdagi mashqlarga eshitish va ko'rish signallari bo'yicha harakatlanish mashqlari kiradi. Mashqlarni berishda «oddiydan – murakkabga» tamoyiliga rioya qilish kerak. Masalan, murabbiyning signaliga asosan tezlikni o'zgartirmasdan harakat yo'nalishini o'zgartirgan holda harakatlanish yoki aksincha bajarish mumkin.

Mashqni o'zlashtirish darajasiga qarab ular turli usulda qo'shib olib boriladi.

Namunaviy mashqlar

1. Qisqa masofalarga turlicha dastlabki holatlardan yugurish: start chizig'iga orqa bilan cho'qqayib; qo'llarga tayanib yotgan holda. Harakatning boshlanishi bo'lib murabbiyning to'pni yuqoriga tashlashi, qo'lini yon tomonga, yuqoriga ko'tarishi va hokazo harakatlari xizmat qiladi.

2. 10–20 metrli bo'laklarga maksimal sur'atda yugurish; «archa», «mokisimon yugurish» lar.

3. Ko'rish va eshitish signallariga javoban tezlikni o'zgartirib yugurishlar. Masalan, sekin yugurish: signal bo'yicha – tezlashish, to'p yuqoriga tashlanganda – sekin yugurish, to'p ilib olinganda – to'xtash, to'p yerga urilganda – tezlanish.

4. Ko'rish va eshitish signallariga javoban harakat yo'nalishini o'zgartirib yugurishlar. Masalan, o'rtacha sur'atda yugurish: keskin signal – yo'nalishga qarshi yugurish, ikkita signal – yo'nalish bo'yicha yugurish, chapak – chapga yugurish va shu kabilar.

To'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatishga o'rgatish

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1. Qo'llarni oldinga, yonga, yuqoriga qilib qo'l panjalarini bukib-yozish.

2. Tennis (rezinka) to'plarini ezish.

3. Devorga kaft va barmoqlar bilan tiralgan holda itarilishlar.

4. Qo'llarga yotib tayangan holda bukib-yozishlar.

5. Basketbol, futbol to'plarini yerga urib olib yurishlar.

6. Basketbol, futbol to'plarini bir qo'l bilan devor tomon irg'itish.

7. To'ldirma to'plarni turli holatlardan: ko'krak oldidan, bosh orqasidan, pastdan-yondan irg'itishlar.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

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

Texnika bo'yicha 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 trayektoriyalarda 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 trayektoriyada 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.

To'pni ikki qo'llab pastdan uzatish

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1. Qo'llarni gorizontal va vertikal yo'nalishlar bo'yicha chalkashtirib harakatlantirish.

2. Juftlikda. Sherigining qarshiligi bilan qo'llarni oldinga-yuqoriga va yondan-yuqoriga ko'tarish mashqlari.

3. Rezinalar va prujinali amortizatorlar bilan qo'llarni oldinga-yuqoriga, yonga-yuqoriga ko'tarish mashqlari.

Tayyorlov mashqlari

1. Turgan joydan va oldinga tashlanib, to'ldirma to'pni ikki qo'llab pastdan oldinga-yuqoriga irg'itish. Xuddi shunday yon tomonga tashlanib bajarish.

2. Xuddi shunday, faqat qadam bilan; yugurib; ikki qadam qilib; sakrab.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

1. Dastlabki holatlarga o'rgatish.

2. Turgan joyda; oldinga va yonga tashlanib; qadamlab; yugurib; sakrab harakatlanishlardan so'ng to'pni qabul qilishni imitatsiya qilish.

3. 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.

4. Sherigi tashlab bergan to'pni qabul qilish. To'p turli balandlik va yo'nalishlarda tashlab beriladi.

5. Xuddi shunday mashqni bajarish, ammo to'r ustidan. Masofa 3–4 m.

6. O'yinga kiritilgan to'plarni qabul qilish.

Texnika bo'yicha mashqlar

1. Juftlikda to'p uzatishlar.

2. Turli trayektoriyalar va yo'nalishlar bo'yicha to'p uzatishlar.

3. To'r ustidan to'p uzatishlar. Masofa va trayektoriylari turlicha.

4. To'rning turli qismlaridan qaytgan to'pni qabul qilish.

5. Turli usulda (dastlab pastdan-to'g'ridan) o'yinga kiritilgan to'plarni qabul qilish.

To'pni o'yinga kiritishni o'rgatish

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1. Dastlabki holat - bir qo'l yuqorida, bir qo'l pastda - qo'llarni oldinga-orqaga siltash. Qo'llar holati almashtiriladi.

2. Qo'llarni oldinga-orqaga katta aylana bo'yicha aylantirish. Xuddi shunday mashqlar, faqat oldinga yuza bo'yicha.

3. Oldinga engashgan holda «Tegirmon» mashqi.

4. Rezinka va amortizatorlar bilan mashqlar.

5. «Ovchilar va quyonlar», «To'p otish» harakatli o'yinlari. To'pni turli usullarda qo'llash bilan, har xil variantlarda.

Tayyorlov mashqlari

1. 1 kg og'irlikdagi to'ldirma to'plarni turli usullarda bir qo'lda irg'itish: pastdan, yuqoridan, yondan oldinga-yuqoriga.

2. To'ldirma to'plarni bir qo'l bilan itarish.

3. To'ldirma to'pni to'r ustidan belgilangan nishonlarga (zonalarga) tushirish. Masofa tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi.

Yaqinlashtiruvchi 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 trayektoriyasini 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.

Hujum zarbalarini berishni o'rgatish

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

Hujum zarbalarini berish shug'ullanuvchilardan atletik tayyorgarlikni, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarining yaxshi rivojlanganligini talab etadi. Asosiy mashqlar tarkibiga tayanch-harakat apparatini mustahkamlovchi, avvalo to'piq, tizza, yelka, oyoq va qo'l panjalari, barmoq bo'g'inlarini va mushaklarning qisqarish tezligini oshirishga qaratilgan mashqlar kiritiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar predmetsiz yoki predmetlar (to'ldirma to'p, gantellar, cho'ziluvchan elastik predmetlar va hokazo) bilan bajariladi.

Tayyorlov mashqlari

Hujum zarbasini berishga o'rgatishda ikkita katta vazifa hal etiladi:

1. Tayanch-harakat apparatini mustahkamlash, qo'l va oyoqning dinamik kuchini rivojlantirish.
2. Harakatlanuvchi obyektga (to'pga) tayanchsiz holatda javob reaksiyasini berish uchun zarur darajadagi koordinatsion harakatlarni bajara olish.

Ushbu vazifalarni yechishda quyidagilardan foydalaniladi:

1. Yuqoriga ilib qo'yilgan predmetni bir-ikki qadamdan yugurib kelib, ikki oyoqda deysinib, bir qo'llab olish.
2. Gimnastika o'rindig'i ustidan «ilon izi» bo'lib sakrash. Diqqat qo'llarning orqaga-oldinga-yuqoriga harakatlanishiga qaratiladi.
3. 40–50 sm balandlikdan pastga sakrashlar.
4. Sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar: cho'qqayib o'tirgan holatdan sakrash; ikki oyoqda deysinib uzunlikka ko'p marotaba sakrashlar; og'irliklar bilan (gantel, to'ldirma to'p va boshqalar) yuqoriga sakrashlar; shtanga bilan o'tirib-turishlar (vaznning 70% og'irligida).
5. Ikki oyoqda deysinib sakragan holatdan to'ldirma to'pni bosh orqasidan irg'itish. Xuddi shunday, faqat to'r ustidan.

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.

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 trayektoriyasi 3 m gacha pasaytiriladi, yugurib kelish masofasi qisqartiriladi.

3. 4,3,2-zonalardan har xil trayektoriyalar 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.

To'siq qo'yishga o'rgatish

To'siq qo'yish voleybolda himoyadagi eng asosiy texnik usul hisoblanadi. Shuning uchun uning o'zlashtirilishiga katta ahamiyat berilishi kerak.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

Mashqlarning asosiy yo'nalishi xuddi hujum zarbalarini o'zlashtirishda qo'llanilgan mashqlar kabi bo'ladi. Ilib qo'yilgan predmetlarga qo'l tekkizish, turli harakatlanishlardan so'ng ikki oyoq bilan depsinish mashqlari alohida ahamiyat kasb etadi.

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).

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.

6.5. O‘rgatish va mashg‘ulotlar jarayonida qo‘llaniladigan texnik vositalar

Voleybol mashg‘ulotlarini tashkil qilish va o‘tkazishda o‘ziga xos bo‘lgan jihozlar hamda asbob-anjomlardan foydalaniladi. Bu jihozlar va asbob-anjomlar voleybol harakatlariga o‘rgatish, hosil qilingan malakalarni takomillashtirish, shug‘ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini va jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita bo‘lib hisoblanadi.

Jihozlar va asbob-anjomlarni ta’sir ko‘rsatish xususiyatlariga qarab ikki guruhga ajratish mumkin:

1) texnik-taktik tayyorgarliklar uchun;

2) jismoniy tayyorgarliklar uchun.

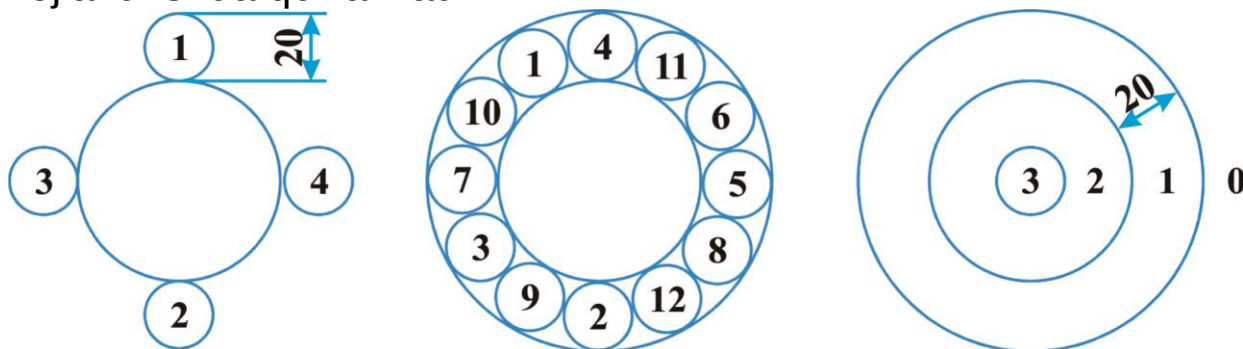
Birinchi guruhga mansub bo‘lgan asbob-anjomlarga osma to‘plar va to‘pni ma’lum bir holatlarda tutib turuvchi qurilmalar

kiritilib, ulardan harakatlarni o'rgatish va takomillashtirishda foydalaniladi.

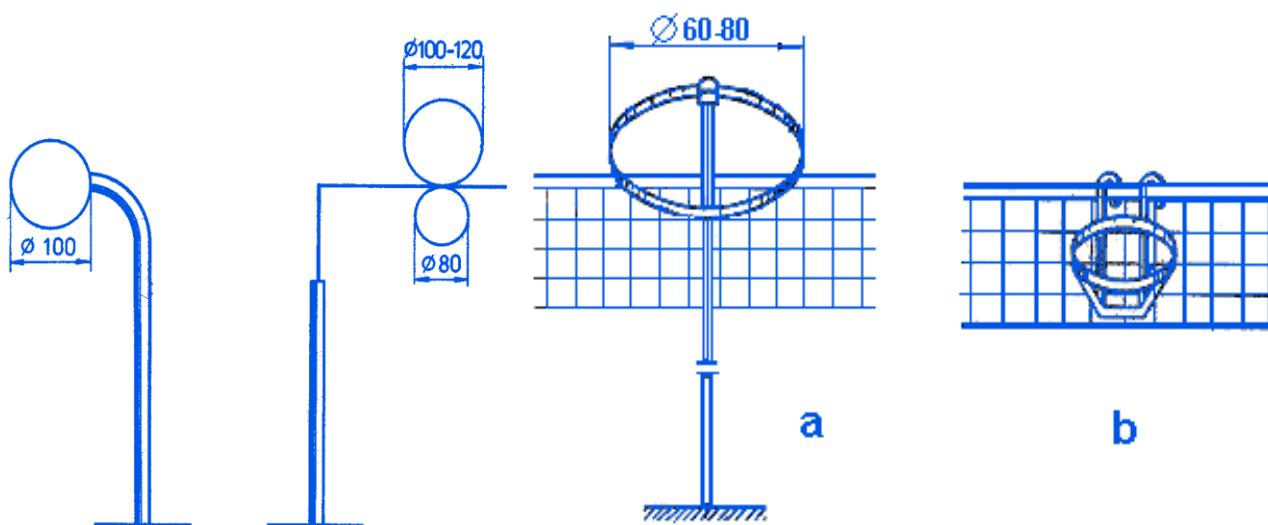
Ikkinchi guruhga asosan tezkorlik-kuch va sakrovchanlik sifatlarini tarbiyalashda foydalaniladigan turli qurilmalar, to'ldirma to'plar, gantellar, sakrashda foydalaniladigan maxsus tumbalar kiritiladi.

Osma to'plar dastlabki o'rgatishda juda kerakli vosita hisoblanadi. Voleybol to'piga charmli petlya o'rnatilib, u shnur (rezinka)ga bog'lanadi. Kronshteynga biriktirilgan blok yoki ilgakka to'p kerakli balandlikda o'rnatiladi.

Devordagi nishon. Turli xildagi nishonlar mavjud (29-rasm): oddiy (a, v); aylana shaklidagi raqamli nishonlar (b). Aylanalar oralig'idagi masofa 20 sm (to'p diametriga moslab), chiziqning kengligi 1 sm. Raqamlar 1 dan 10–12 gacha bo'lib, ular ixtiyoriy ravishda yoki tartib bo'yicha joylashtiriladi. Nishonlar harakat aniqligini, periferik ko'rish va to'pni o'zlashtirish texnikasini rivojlantirishda qo'llaniladi.



29-rasm.



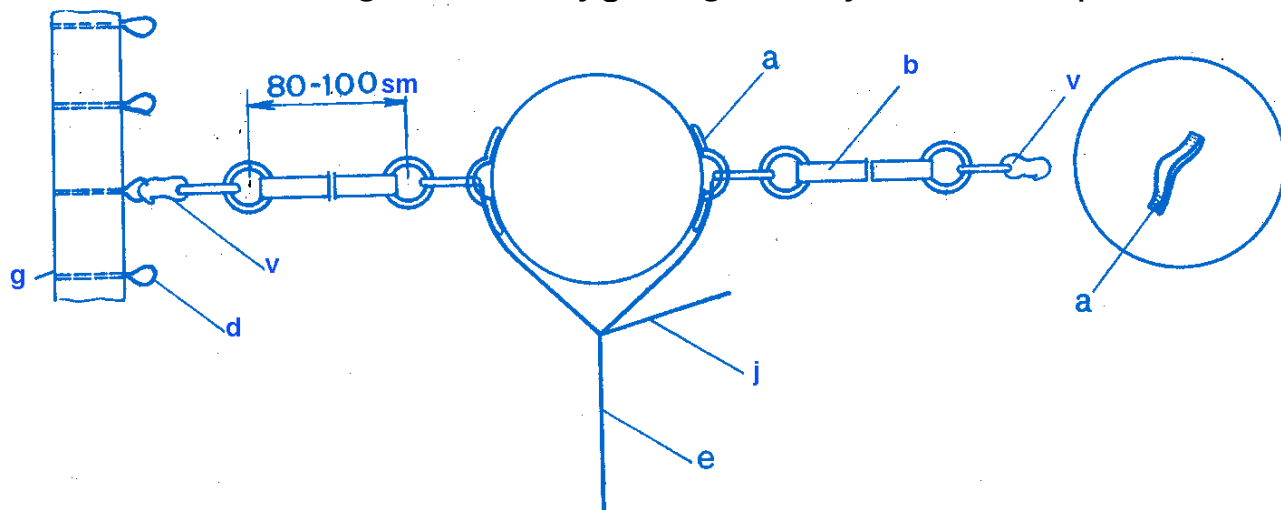
30-rasm.

31-rasm.

Ko'chma va osma halqalar. Ikki turdagi halqalardan: ko'chma – tezkor to'p uzatishlarni takomillashtirishda (30-rasm) va osma – balandlatib uzatiladigan to'pning aniqligini takomillashtirishda (31-rasm) foydalaniladi. Ko'chma halqalarning diametri 80–100 sm bo'lib, poldan 3,5–4,0 m oraliqda vertikal ravishda joylashtiriladi. Osma halqalarning diametri 50–80 sm bo'lib, to'r yaqinida yoki to'rga (yoki trosga) gorizontaal ravishda (4,2-zonalarda) o'rnatiladi.

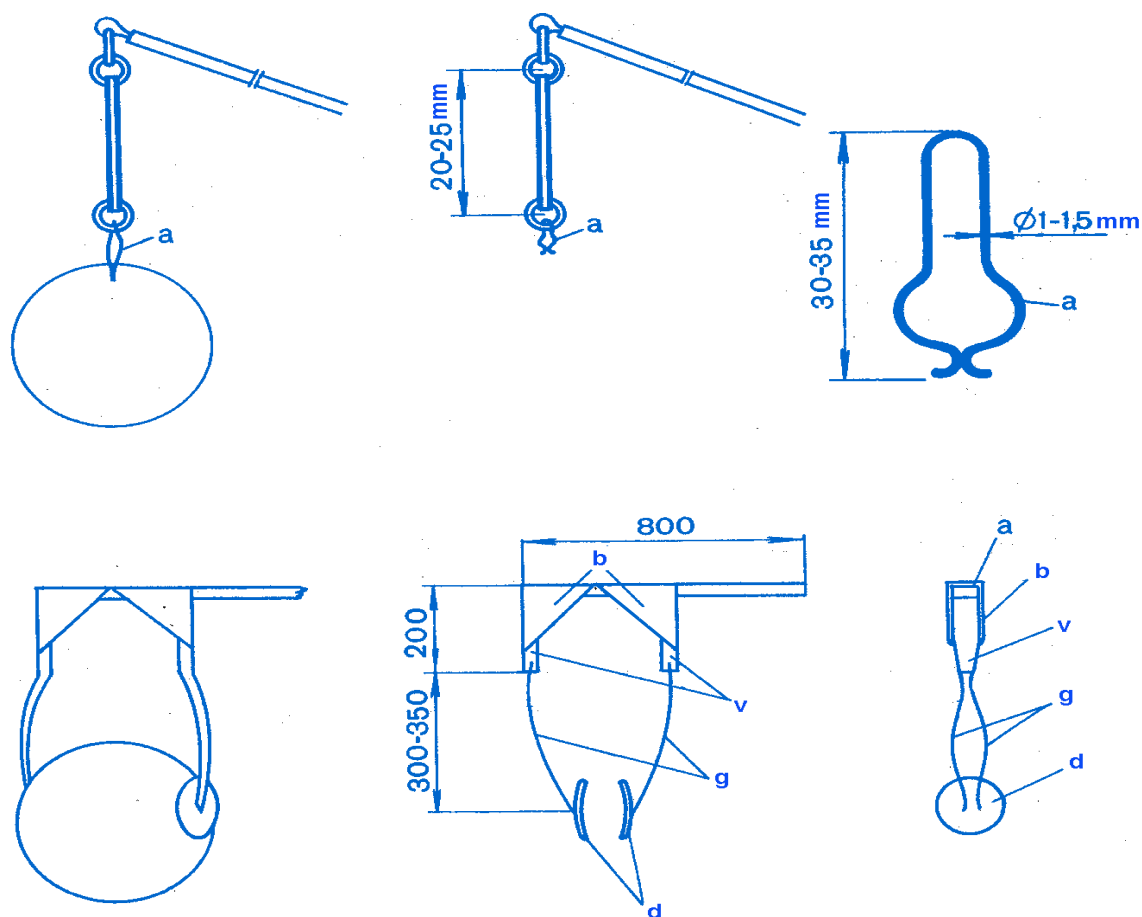
Uzaytirilgan to'r. Zalning butun bo'yi bo'yicha tortiladi. Uzaytirilgan to'rlar o'yin texnikasi va taktikasi bo'yicha o'tkazilayotgan mashg'ulotning motor zichligini oshiradi. Maydonchani qismlarga bo'lib, vazifali o'quv o'yinlarini tashkil etishda qo'llaniladi.

Amortizatorli to'plar. Zalning burchagiga o'rnatiladi (32-rasm). To'pga charmli petlya tikiladi (yelimlanadi) (a) va unga rezinkali bog'ichlar biriktiriladi (b). Rezinkali bog'ichlar sifatida tibbiy rezinka bintlardan foydalaniladi. Bog'ichlarning bo'sh qismi tomoniga karabinlar biriktiriladi (v) va ular yordamida qurilma kerakli balandliklarda petlyali (d) ramalarga (g) o'rnatiladi. Zarbadan so'ng to'pning uzoq muddat tebranishi oldini olish uchun to'pdan polga tomon mustahkam shnur (e) tortib qo'yiladi. Trenajyor hujum zarbasini berishdagi harakat uyg'unligini rivojlantirishda qo'llaniladi.



32-rasm.

To'pni tutib turuvchi moslama. Bu qurilma zarba berish harakatlarini (to'p kiritish, hujum zarbasi) o'zlashtirishda qo'llaniladi (33-rasm). Bu qurilmani to'r yonida joylashtirish mumkin bo'lib, bu hujum zarbalarini o'yin sharoitiga yaqinlashtirib bajarish imkonini beradi.



33-rasm.

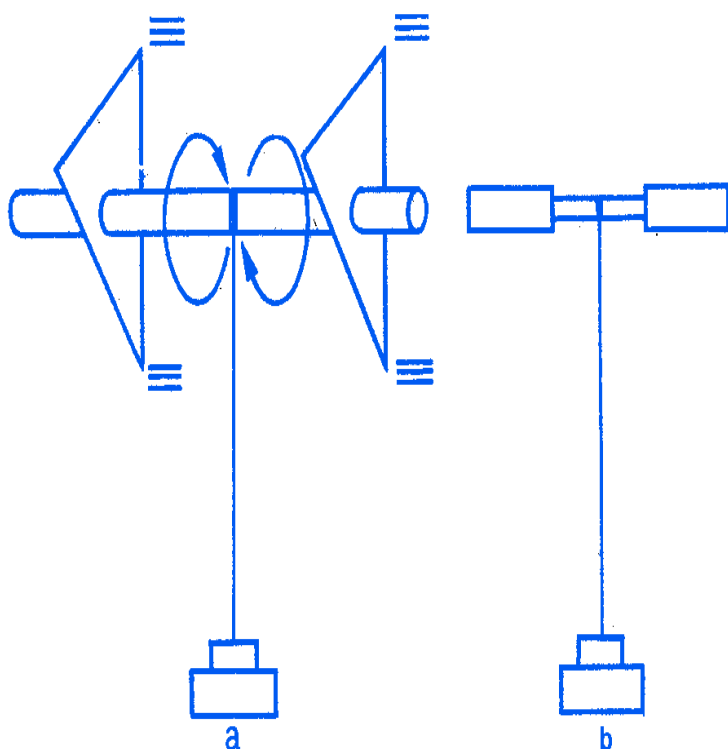
To'r ustidagi to'p. To'r ustiga prujinali koptoklar ilingan tros tortiladi. Ushbu qurilmadan to'r ustidan qo'l panjalarini raqib tomonga chiqarib to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish va takomillashtirishda foydalaniladi. Qurilmani to'rdan turli balandlik va oraliqda o'rnatish mumkin.

To'ldirma to'plar. Odatda, asosiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashda 1–2 kg li to'ldirma to'plardan foydalaniladi. Ular o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan harakatlar, ayniqsa, tezkorlik-kuch sifatini rivojlantirib, biomexanik harakatlar apparatining shakllanishini ta'minlaydi.

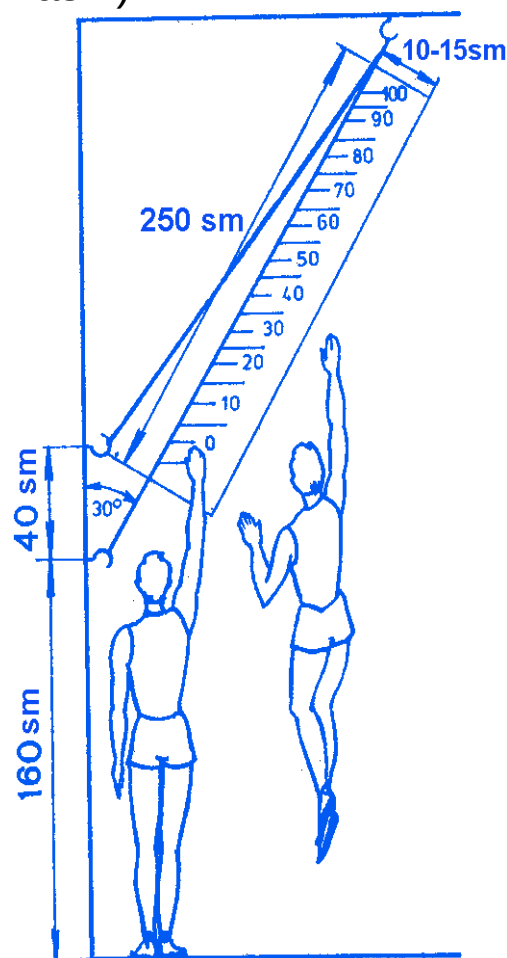
Arg'amchilar. Arg'amchilarda bajariladigan mashqlar sakrovchanlik, harakat uyg'unligi va sakrash chidamliligini tarbiyalashda qo'llaniladi.

Panjalar uchun trenajyorlar. Devorga o'rnatilgan kronshteynga 3–4 sm li truba gorizontal ravishda biriktirilib, unga yuk osilgan tros ulanadi (34 a-rasm). Trubalarni burash bilan yuk yuqoriga va pastga tushiriladi. Boshqa turdagi trenajyor bilan (34 b-rasm) yukni statik ravishda ushlab turiladi. Bu trenajyorlardan qo'l panja kuchini oshirishda foydalaniladi.

Sakrovchanlikning o'sish dinamikasini nazorat qilish va baholab borish V.M.Abalakovning sakrovchanlik darajasini aniqlashga mo'ljallangan diagonal ekran-o'lchov moslamasi yordamida amalga oshirilishi mumkin (35-rasm).



34-rasm.



35-rasm.

Shtanga, qadoq toshlar (16, 24, 32 kg) va yig'ma gantellar. Kuch, sakrovchanlik, tezkorlik-kuch va sakrovchanlik-chidamliligi, kuch-chidamliliklarini rivojlantirishda keng qo'llaniladi.

Mashg'ulotlarda yuqorida sanab o'tilgan asbob-anjom, qurilmalardan tashqari tennis koptoklari (oddiy va og'irlashtirilgan), rezinkalar, prujinali espanderlar, og'irlashtirilgan belbog'lar, oyoq va qo'lning qismlariga taqiladigan og'irlashtirilgan bog'lamlar va boshqa turdagi asbob-anjom, qurilma, jihozlardan ham foydalaniladi.

6.6. Texnik-taktik mahoratni baholash

Shug'ullanuvchilarning texnik-taktik tayyorgarligi o'yinning asosiy harakatlarini o'zlashtirganlik darajasi bilan belgilanadi.

Yuqoridan va pastdan to'pni ikki qo'llab qabul qilish, uzatish texnikasini baholashda konsentrik nishonlardan foydalaniladi. Yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatishda devorgacha bo'lgan masofa 2,5 m, pastdan to'pni qabul qilishda – 3 m. 10 marta to'p uzatishda to'plangan ochkolar va to'pni yo'qotish hisoblab boriladi.

To'pni o'yinga kiritish texnik-taktik malakalar aniqlik va to'pning uchish tezligi bilan tavsiflanadi. To'pni odatda 1, 6, 5-zonalarga tushirish talab etiladi va har bir zonaga aniq ravishda to'p tushirish uchun 6 urinish beriladi. Hujum zarbasini berish ko'nikma va malakasini baholashda 3-zonadan uzatilgan to'pga 4 va 2-zonalardan zarba berish qo'llaniladi. O'rgatishning dastlabki bosqichida maydon bo'ylab berilgan zarba texnikasi baholanadi. Zarur sharoitlarda hujum zarbasini belgilangan zonalar bo'yicha berish qo'llanilishi mumkin, bunda hujum zarbasi uchun uzatilayotgan to'plar barqaror bo'lishi zarur. Yuqorida keltirilgan nazorat mashqlaridan tashqari o'yin sharoitida uchraydigan quyidagi mashqlardan foydalansa bo'ladi. Masalan, bog'lovchi o'yinchining aniq to'p uzata bilish darajasi quyidagi mashq yordamida aniqlanadi. O'yinchi quyidagi tartibda to'p uzatishni bajaradi: bosh ustiga to'p uzatish, nishon tomon to'p uzatish (aniqlik hisobga olinadi), burilish, 1–1,5 m balandlikda bosh ustida to'p uzatish, 180° burilish, bosh orqasidan nishon tomon to'p uzatish va hokazo. 10 ta to'p uzatishdagi ochkolar va to'pni yo'qotish hisobga olinadi.

Hujum zarbasini berishda yetarli tayyorgarlik mavjud bo'lganda, o'yinchining o'zi to'p tashlab, ko'rsatilgan zonalar bo'yicha zarba berish harakati baholanadi. Bu mashqning ijobiy jihati shundaki, zarba berish natijasi to'pni uzatuvchi o'yinchining to'p uzatishiga bog'liq bo'lmaydi. Odatda, hujum zarbasi bir-ikki qadam qilib bajariladi. To'rga tegish, o'rta chiziqdan o'tib ketish xato urinish hisoblanadi. To'siq qo'yishni obyektiv ravishda baholash hozirgi kungacha aniqlanmagan. Ushbu texnik usulni baholashda «To'r ustidagi to'p» qurilmasidan foydalaniladi. Bunda turli balandlik va masofada o'rnatilgan to'pga to'siq qo'yishda qo'l kaftini to'r ustidan o'tkazib bajarilgan harakat baholanadi. Bundan tashqari, bir xil ko'rsatkichga ega bo'lgan (yoki unga yaqin) o'yinchilarning hujum zarbasini berishi va unga to'siq qo'yishda ko'rsatilgan natija hisobga olinishi bilan baholanadi.

6.7. O'yin sharoitida shug'ullanuvchilar faoliyatini baholash

O'yin sharoitida bajariladigan texnik harakatlarning samarasi musobaqa sharoitida butunlay boshqacha bo'ladi. Shuning uchun musobaqa sharoitida bajariladigan harakatlarni nazorat qilish va baholashda turli usullardan foydalaniladi. Ekspert bahosi, video yozuvlar va boshqalar shular jumlasidandir.

Bundan tashqari, eng maqbul usullardan biri o'yinchilar faoliyatini maxsus shartli – kodlashtirilgan yozuvlar bilan hisobga olib borish sanaladi.

Bunda o'yinchi tomonidan amalga oshirilgan asosiy o'yin harakatlarining korsatkichi avvaldan tayyorlab qo'yilgan dastur yordamida yozib boriladi.

Ko'rsatkichlarni hisobga olib borish usuli

To'pni o'yinga kiritish: yutqizilgan (0); yutilgan (+); qabul qilingan to'pni bog'lovchi o'yinchi pastdan qabul qilishga majbur bo'lsa, qiyinlashtirilgan (v).

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish: hujum zonasiga yoki bog'lovchi turgan zonaga to'pni yetkazib berish (+); qabul qila olmaslik (-); to'pni qiyin qabul qilish (v).

Hujum zarbasi uchun to'p uzatish: to'siqsiz yoki bitta to'siqqa qarshi bo'lgan hujumga to'p uzatish (+); yaqqol sifatsiz yoki xato bo'lgan to'p uzatish (0); ikkitalik to'siqqa qarshi bo'lgan hujumga to'p uzatish (v). Bularda faqat ikki qo'llab yuqoridan to'p uzatish harakatlari hisobga olinadi.

Hujum zarbasini, shu jumladan, to'siqdan qaytgan to'pni qabul qilish: to'pni qabul qilish (+), xato (0). Hujum zarbalari: yutilgan to'p (+); yutqizilgan (0); to'p o'yinda qolsa (v).

To'siq qo'yish: to'siqda yutilgan to'p (+); to'p yutqizilsa (0); to'siqdan so'ng to'p o'yinda qolsa (v).

Ko'rsatilgan natijalar bo'yicha o'yin faoliyatining quyidagi ko'rsatkichlarini tahlil qilish imkoniyati mavjud bo'ladi:

- a) musobaqa faoliyatining hajmi;
- b) alohida o'yin faoliyati hajmi;
- v) alohida o'yin usullarining o'yin natijasiga ta'siri;
- g) yakka tartibdagi o'yin faoliyatining samarasi;
- d) guruh va jamoa faoliyatining samarasi.

Ko'rsatilgan natijalarni aniqlashda ikki xil usuldan foydalanish mumkin. Birinchi usulda barcha ko'rsatilgan natijalarga nisbatan har bir ko'rsatilgan natija hisoblab chiqiladi. Masalan, berilgan 50 ta hujum zarbasidan yutildi - 30 ta (60%); yutqizildi - 10 tasi (20%); o'yinda qoldi - 10 ta (20%).

Ikkinchi usulda esa har bir qo'llanilgan harakat natijasi ballar bilan baholanadi va maksimal natijaga nisbat qilib olinadi. Masalan, yutilgan hujum zarbasi (1 ball), yutqizilgan (0 ball), o'yinda qolgan to'p uchun (0,5 ball) beriladi. Ko'rsatilgan natijalar formulaga solinadi va bunda quyidagi ko'rinishdagi natijaga ega bo'lamiz.

$$\frac{30 + 5 + 0}{50} \times 100 \% = 70 \%$$

«Voleybol texnikasiga o'rgatish» mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. O'rgatish jarayonining mohiyati va qisqacha mazmuni nimalardan iborat?
2. Dastlabki o'rgatish jarayoni qanday ahamiyatga ega?
3. O'rgatish bosqichlari qanday nomlanadi, ushbu bosqichlarda qanday uslub va vositalardan foydalaniladi?
4. «O'rgatish» va «trenirovka» qanday mantiqiy farqlar bilan izohlanadi?
5. Texnik usullarga o'rgatishda qanday anjom, moslama va texnik vositalardan foydalanish mumkin? Misollar keltiring.
6. Texnik-taktik mahorat darajasi qanday baholanadi?

7. O'YIN TAKTIKASIGA O'RGATISH

O'yin malakalari texnikasiga o'rgatishda shu malakalarni (to'p qabul qilish va uzatish, to'p kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish) muayyan taktik maqsadda amalga oshirilishiga urg'u berilishi lozim.

O'yin taktikasiga o'rgatish jarayoni ham o'yin texnikasini o'zlashtirishda qo'llaniladigan uslublar, vositalar (texnik va taktik mashqlar ustunligida), bosqichlar va pedagogik prinsiplar asosida amalga oshiriladi.

7.1. Hujumda qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarga o'rgatish

To'p uzatish. Tayyorlov mashqlari:

1. Ko'rsatmaga (signalga) binoan: harakatlanish vaqtida turli usullarda tezlanishlar: tezlanishlar davomida turli usulda (sakrab, hatlab, sirpanib va hokazo) to'xtash; harakatlanish turini o'zgartirish; harakatlanish va tezlanish yo'nalishini o'zgartirish; harakatlanish tezligini o'zgartirish.

2. Shu mashqlar (harakatlanish va tezlanishlar)ni turli usullarda to'ldirma to'pni ilib olish va otish (uzatish) bilan bajarish; ko'rsatma (signal) bo'yicha to'p uzatish yo'nalishini tanlash.

3. To'ldirma to'pni o'z ustiga tashlab, o'z sheriklari harakatlarini kuzatish; sheriklarini hatti-harakatiga qarab, to'pni o'z ustiga yoki sherigiga tashlash balandligini, yo'nalishini va tezligini o'zgartirish; bo'sh joyga yoki kutilmaganda sherigiga to'pni tashlash.

Yo'ndashtiruvchi mashqlar. Shug'ullanuvchilar tayyorlov mashqlarini mukammal o'zlashtirganlaridan so'ng yuqorida qayd etilgan mashqlarga maxsus ko'rsatma (signal) yoki turli vaziyatlarga nisbatan harakatlanish turini tanlash elementlari kiritiladi. Bunday mashqlar qo'llashda «oddiydan murakkabga» prinsipida ijro etilishi lozim.

1. Turli usullarda harakatlanish vaqtida quyidagi elementlarni taqlid qilish: ko'rsatma (signal) bo'yicha «ikkinchi» to'pni uzatish – bu mashq maydonda joylashgan holda va sakrab ijro etiladi: pastdan to'p qabul qilish, zarba berish.

2. Harakatlanishdan so'ng osilgan to'pni uzatish: yuqoriga-oldinga, o'z ustiga, orqaga uzatish yo'nalishini tanlash signalga asosan amalga oshiriladi.

3. Berilgan signalga binoan to'pni o'z ustiga tashlab, uni yuqoriga-oldinga yoki orqaga uzatish. Bu mashqlar tayanch holatda va sakrab ijro etiladi.

Texnikaga oid mashqlar. Asosiy vazifa – «ikkinchi» uzatish usulining mukammalligi va sifatini oshirishdan iborat.

1. To'pni tayanch holatda, sakrab, turli balandlik va oraliqdan, to'r oldida va maydon ortidan, to'pga nisbatan yuzi va orqa tomon bilan turgan holatlarda uzatish.

2. Juftlikda o'z ustiga to'p uzatish va sherigi xatti-harakatiga qarab, to'pni balandligi yoki yo'nalishini o'zgartirish.

3. To'pni devorga chizilgan nishonga aniq uzatish va tabloda ko'rsatilgan raqamlarni ilg'ab olish.

4. 3 va 2- zonalar oralig'ida joylashib, to'pni 3,4,2- zonalarga uzatish. Bu mashqlar ma'lum signallarga mos bajariladi.

Yuqorida qayd etilgan mashqlarni nazariy bilimlar bilan birga o'zlashtirish to'p uzatishda individual taktik harakatlarni mukammal egallash imkoniyatini yaratadi.

Taktikaga oid mashqlar. Bunday mashqlarning mohiyati shundan iboratki, shug'ullanuvchilarga taktik harakat usulini tanlash va uning samaradorligini baholash sharoiti yaratiladi.

1. O'yinchi 6 (5,1)-zonada joylashadi, uning sheriklari (hujumchilar) 4,2-zonalarda, bog'lovchi (to'p uzatib beruvchi) 3-zonada joylashadilar. Raqib o'yinchi qarshi maydondan, to'r ustidan o'zi tashlagan to'pni ikki qo'l bilan uzatib, tayanch holatdan yoki sakrab zarba bilan 6-zonaga yo'llaydi. To'pni baland yoki past kelishiga qarab, 6-zonadagi o'yinchi 4 yoki 2-zonaga birdaniga zarbaga to'p uzatadi yoki 3-zonada turgan bog'lovchi o'yinchiga uzatadi. Qarshi maydondan yo'llaniladigan to'pni baland-pastligi, tezligi yoki sekinligi oldindan ma'lum bo'lmaydi.

Aynan shu mashq orqada 6-zonada joylashgan o'yinchini 5 va 1-zonalarda joylashgan holatda bajariladi.

2. Qayd etilgan mashqlar qarshi maydonda joylashgan 2 ta to'siq qo'yuvchi o'yinchilar ishtirokida bajariladi.

3. Aynan shu mashqlar 3 ta to'siq qo'yuvchi o'yinchilar ishtirokida bajariladi.

4. «Birinci» to'pni uzatuvchi o'yinga 6,5,1-zonalarda joylashadi. Qarshi maydondan to'p turli tezlikda, balandlikda va yo'nalishda favqulodda uzatiladi. Bog'lovchi o'yinchi navbatma-navbat 1,6,5-zonalardan to'p oldidagi zonalarga (2,3,4) chiqadi.

6,5,1-zonalarda (galma-gal) o'yinchi «birinchi» to'pni bog'lovchi o'yiniga aniq va sifatli uzatadi.

To'p kiritish. Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

1. Juftlikda: bir o'yinchiga gandbol to'pi, u ma'lum signalga binoan to'pni bir qo'l bilan pastdan (pastdan to'p kiritish), yuqoridan, yon tomon bilan sherigiga uzatadi. Shu mashq orqa chiziqdan to'r ustidan to'p kiritish asosida bajariladi.

2. Shu mashq turli zonalarga to'p kiritish asosida ijro etiladi.

3. To'p orqa chiziq atrofida osilgan holatda joylashtiriladi. To'p to'rga nisbatan to'g'ri turib va yonlama turib, xayolan turli zonalarga uriladi (kiritiladi).

Texnikaga oid mashqlar. Bunday mashqlarning maqsadi – aniq to'p kiritish mukammalligini ta'minlashdan iborat.

1. To'p kiritish turlarini (pastdan, to'g'ri va yonlama, yuqoridan to'g'ri va yonlama), tezligini, balandligini, yo'nalishini o'zgartirib bajarish, to'p kiritishni tayanch holatdan va sakrab ijro etish.

2. Aniq to'p kiritish: turli zonalarda joylashgan o'yinchilarga; turli zonalarda joylashgan ikki o'yinchi o'rtasiga; bog'lovchi o'yinchiga; asosiy hujumchilarga.

Taktikaga oid mashqlar. Taktikaga oid mashqlarning asosiy maqsadi – raqibni taktik rejasini «buzish», to'p qabul qilishni qiyinlashtirish va ochko olish niyatida voleybolchini to'p kiritish usullari, tezligi va yo'nalishini tanlashga o'rgatishdan iborat.

To'p kirituvchi voleybolchi orqa chiziq ortida joylashadi, qarshi maydonchada 6 o'yinchi joylashadi. To'p kirituvchi turli zonalarga turli usullarda navbatma-navbat to'p kiritadi. Qarshi maydonchada joylashgan qaysi bir o'yinchi qo'lini ko'tarsa shu o'yinchiga to'p uriladi (kiritiladi): ikki o'yinchi o'rtasiga to'p kiritiladi; bir gal maydonni oldi qismiga, bir gal orqa qismiga to'p kiritiladi; bog'lovchiga to'p kiritiladi; asosiy hujumchiga to'p kiritiladi; endi o'yinchi almashtirgan o'yinchiga to'p kiritiladi va h.k.

Hujum zarbalari. Tayyorlov mashqlari.

1. 1 kg.li to'ldirma to'pni qo'lda ushlagan holda signal bo'yicha yuqoriga sakrash va qo'ldagi to'pni boshni orqasidan oldinga-pastga va oldinga-yuqoriga keskin uloqtirish.

2. Shu mashq, faqat to'r ustidan.

3. Shu mashq, faqat yugurib kelib, to'g'ri yo'nalishda va gavdani burib, to'pni to'r ustidan tashlash.

Yondoshtiruvchi mashqlar.

1. Signal bo'yicha tennis to'pini sakrab o'ng va chap qo'l bilan to'r ustidan uloqtirish.

2. Gandbol to'pini sakrab, qarshi tomondagi to'siq qo'yuvchi fo'llariga urib; chetga chiqarish; to'siq yonidan chalg'itib tashlash; to'siq ustidan chalg'itib tashlash.

3. Shu mashq, faqat 3 ta to'siq qo'yuvchi qarshiligida ijro etiladi.

Texnikaga oid mashqlar.

1. Kuchli zarbalarni chalg'ituvchi (aldash) sekin zarba (tashlash)lar bilan navbatma-navbat almashtirib bajarish.

2. Tovush signali bo'yicha har xil usullarda ijro etiladigan zarbalarni aniq bajarish.

3. To'g'ri yo'nalishda yoki gavdani burib (o'ng va chapga) zarba berish: kuchli zarbani ishora qilib, chalg'itib to'pni sekin to'r ustidan tashlash; turli usulda «baland» to'pdan zarba berish; turli usulda «qisqa» to'pdan zarba berish.

4. Shu mashqlar 1 ta, 2 ta va 3 ta to'siq qo'yuvchi o'yinchilar qarshiligida bajariladi.

Barcha mashqlar shartli signal berish asosida amalga oshiriladi.

Taktikaga oid mashqlar. 1 ta harakatlanmaydigan to'siq qarshiligida to'pni to'siqqa tekkizmasdan zarba berish; to'siq yonidan to'pni chalg'itib tashlash; to'siq ustidan chalg'itib tashlash; sakrash elementini taqlid qilib (oyoqni yerdan uzmasdan), ikkinchi marta deysinib, sakrab zarba berish.

7.2. Hujumda ijro etiladigan guruhli taktik harakatlarga o'rgatish

«Birinchi» to'p uzatishda qo'llaniladigan tayyorlov va yondashtiruvchi mashqlar.

1. Shug'ullanuvchilar 4,3,2-zonalarda hujum chizig'i bo'ylab joylashadilar. 4-zonada turgan o'yinchi qo'lida to'ldirma to'p bo'ladi, u o'z ustiga to'pni irg'itadi. Shu vaqtda uning qolgan ikki sherigidan biri to'r oldiga chiqadi.

4-zonadagi o'yinchi o'z ustiga: irg'itgan to'pni ilib olgandan so'ng, to'pni to'r oldiga chiqqan o'yinchiga tashlaydi.

2. 1 ta o'yinchi orqa zonada to'pni qabul qilish joyida, uchta 4,3,2-zonalarda joylashadi. Qarshi maydonchada turgan o'yinchi

to'ldirma to'pni to'r ustidan qarama-qarshi tomonga tashlaydi. Shu vaqtda to'r oldida turgan uch o'yinchidan biri to'pga chiqadi. To'pni ilib olgandan so'ng, uni to'r ustidan yana qaytaradi.

3. Shu mashq, faqat voleybol to'pi bilan ijro etiladi.

Texnikaga oid mashqlar.

1. 1 ta o'yinchi 6 (5,1)-zonada joylashadi va to'pni qabul qilishga hozirlanadi, uchta o'yinchi 4,3,2-zonalarda joylashadi. 6 (5,1)-zonada turgan o'yinchi kiritilgan to'pni qabul qiladi va oldingi chiziqda turgan o'yinchilarni kuzatadi, ularning qaysi biri qo'lini ko'tarsa, to'pni o'sha o'yinchiga yo'llash kerak bo'ladi.

2. Shu mashq, faqat orqa zonalardan oldinga chiqadigan o'yinchi harakati asosida bajariladi.

Taktikaga oid mashqlar. Mashqlarning asosiy yo'nalishi – o'yin vaziyatiga mos holda harakat usulini tanlashdan iborat. Masalan, to'pni qabul qilishda o'yinchilarning o'zaro harakatini to'r oldiga orqa chiziqdan chiquvchi o'yinchi harakati bilan bog'lab, yuqorida qayd etilgan mashqlarni bajarish.

«Ikkinchi» to'pni uzatishda tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

Bunday mashqlar to'ldirma to'p (uloqtirish va ilib olish) yoki voleybol to'pi (o'z ustiga irg'itganidan so'ng to'pni uzatish)dan foydalangan holda bajariladi.

Texnikaga oid mashqlar.

1. To'p uzatuvchi to'r oldida 3 va 2-zonalar chegarasida joylashadi, ikkinchi o'yinchi 3-zonada, uchinchi – 4-zonada joylashadi. Ikkinchi o'yinchi 3-zonadan past berilgan to'pga zarba berish uchun chiqadi, to'p uzatuvchi 4-zonaga to'p yo'llaydi, 3-zonada turgan o'yinchi hujum zarbasini taqlid qiladi.

2. Shu mashq, faqat 3-zonada 1 ta to'siq qo'yuvchi qo'shilgan holda bajariladi. To'siq qo'yuvchi o'yinchi qaysi tomonga harakat qilsa, to'p uzatish qarshi tomonga yo'naltiriladi.

Taktikaga oid mashqlar. Ushbu mashqlarni texnikaga oid mashqlardan farqi shuki, bunda ijro etiladigan mashqlar turli o'yin vaziyatlariga binoan joy tanlash va harakat usulini tanlash bilan bog'liqligidir. Taktik vazifalar asta-sekin murakkablashtirilib boriladi. Oldingi va orqa chiziq o'yinchilarining o'zaro harakati asosida taktik vazifalar hal etiladi.

Taktik mashqlar to'siqsiz va to'siqlar ishtirokida bajariladi.

«Birinci» va «ikkinchi» to'p uzatish elementlarini birga qo'shgan holda taktik mashqlarni qo'llashda ham tayyorlov, yondoshtiruvchi, texnika va taktikaga oid mashqlardan foydalaniladi.

Hujumda qo'llaniladigan guruhli taktik mashqlar to'siqlar ishtirokida o'zlashtiriladi. Bunda favqulodda ro'y beradigan turli o'yin vaziyatlari yaratiladi. Taktik mashqlar turli signallar (tovush, qarsak, ko'rsatma, buyruq, ishora) asosida amalga oshiriladi.

7.3. Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlariga o'rgatish

O'rgatish jarayonida jamoa taktik harakatlari pirovard maqsad qilib olinadi.

Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlarining samaradorligi yakka va guruhli taktik harakatlar samaradorligi bilan belgilanadi. Shuning uchun: 1. Dastavval jamoani qaysi taktik tizim bo'yicha o'ynashi aniqlanadi; 2. Shu asosda eng samarali guruhli taktik harakatlar tanlanadi; 3. Keyingi bosqichda yakka taktik harakatlarga o'yin vaziyatini yakunlovchi elementi sifatida ustuvorlik beriladi.

Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlariga o'rgatishda avvalambor o'yinni oldingi chiziq o'yinchi (uzatuvchi)si orqali uyushtirish tizimi so'nggi bosqichda o'zlashtirilishi tavsiya etiladi.

Jamoa taktik harakatlariga o'rgatish 6 o'yinchi – «jamo» ishtirokida tashkil etiladi.

Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlariga o'rgatishda ham tayyorlov, yondoshtiruvchi, texnika va taktikaga oid mashqlar qo'llaniladi.

Jamoa taktik harakatlari voleybol maketlarida fishkalarni turli taktik rejalar va tizimlar bo'yicha joylashtirish, ularni turli o'yin vaziyatlarini yuzaga keltirgan holda to'g'ri joylashtirish vazifalarini hal qilish orqali nazariy (taktik fikrlash) jihatdan o'zlashtiriladi. Bundan tashqari, mashg'ulotlarda turli jamoa taktik harakatlarini maydonda taqlid qilish, to'ldirma to'p, gandbol to'pi, tennis to'pi va voleybol to'pi yordamida jamoa oldiga qo'yilgan turli taktik vazifalar hal etiladi.

Jamoa taktik harakatlari maydonda joylashgan 6 ta o'yinchining o'zaro bir-biriga bog'liqligi, har bir o'yinchini va har bir guruhli harakatni jamoa taktik rejasiga bo'ysunishi, ularni o'yin

vaziyatiga qarab bir-birini to'g'ri va vaziyatga mos taktik vazifani amaliy hal qilishi asosida o'zlashtirilib boriladi.

Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlarini o'zlashtirishda «ichki» (charchash, hayajonlanish, xavotirlanish va h.k.) va «tashqi» (harorat, namlik, atmosfera bosimi, «kuchli raqib», tomoshabinlar olqishi va h.k.) muhit omillari ta'sirlarini modellashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

7.4. Himoyada qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarga o'rgatish

Himoyada qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarning asosiy maqsadi – raqib jamoa o'yinchilari xatti-harakatini kuzatish va aniqlash, to'p kiritishdan, hujum zarbasidan, to'siqdan qaytgan to'plarni «olish» uchun joy tanlash va ularni yo'nalishiga qarab, o'z vaqtida zarur joyga yetib kelish, eng maqbul himoya usulini tanlash, qo'riqlash (straxovka) joyini bilish va shunga asosan harakat qilish, zarba yo'nalishini oldindan payqab olish va to'siq qo'yishdan iborat.

Joy va to'pni qabul qilish usulini tanlash. Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

1. Oldingi (hujum zonalari) chiziq atrofida ikki hujumchi bir-biriga to'ldirma to'pni tashlaydi, kutilmaganda ularning biri sakrab to'pni to'r ortiga irg'itadi. Qarshi maydonchada turgan ikki himoyachi o'z vaqtida joy tanlab, to'pni ilib olishi lozim.

2. To'pni pastdan ikki qo'llab, yuqoridan ikki qo'llab, pastdan bir qo'llab yiqilib, to'pni qabul qilish uchun 2 ta yoki 3 ta to'p turli balandlikka osilib qo'yiladi. Maxsus signal bo'yicha o'yinchi u yoki bu qabul usulini bajaradi.

Texnikaga oid mashqlar.

1. Yuqoridan kiritilgan to'pni pastdan ikki qo'llab, pastdan kiritilgan to'pni yuqoridan ikki qo'llab qabul qilish. To'p kiritish goh yuqoridan, goh pastdan amalga oshiriladi.

Ushbu mashqlar juftlikda yoki bir necha to'p kirituvchi ishtirokida bajariladi.

2. 3 ta shug'ullanuvchi oldingi chiziq ortida 4,3 va 2-zonalarda joylashadi va qarshi maydonning 3-zonasida turgan 4-o'yinchini kuzatadi. 4-o'yinchi o'z ustiga to'p tashlab kutilmaganda to'pni sakrab to'r ortiga 4,3,2-zonalarning biriga yo'llaydi. To'p

yo'naltirilgan joyda turgan o'yinchi to'pga o'z vaqtida chiqib, eng maqbul usul yordamida uni qabul qiladi.

3. Hujum zarbasidan qaytgan to'pni pastdan ikki qo'llab, pastdan ikki va bir qo'llab yiqilib, yuqoridan ikki qo'llab yiqilib qabul qilish. Zarbani qarshi maydondan murabbiy yo'llaydi. Zarba chalg'ituvchi sekin to'p tashlash bilan almashtirilib turiladi.

Taktikaga oid mashqlar.

1. Murabbiy (yoki biror shug'ullanuvchi) yuqoridan yoki pastdan (aniq yoki kuchli) to'p kiritadi. Qabul qiluvchi oldindan to'p kiritish usuli va yo'nalishini payqab joy tanlaydi.

2. Murabbiy o'z ustiga to'p tashlab, to'r ustidan hujum zarbasi yoki chalg'ituvchi to'p tashlash usulini bajaradi. Himoyachi o'yinchi oldindan hujum usulini payqab, yo qo'riqlashga chiqadi.

3. Hujum qo'yuvchi yoki to'siq qo'yuvchi o'yinchi ortida qo'riqlash o'yinini bajarish.

To'siq qo'yishda shu malakaning texnikasi va taktikasi yagona omil sifatida amalga oshirilishi lozim: texnikasi – zarba yo'nalishiga nisbatan qo'llarni to'g'ri qo'yish (kaftlarning uzoq-yaqinligi); taktikasi – sakrash uchun to'rdan zarur oraliqda joy tanlash, qo'llarni ko'tarish vaqtini aniqlash, zarba yo'nalishini aniqlagan holda, qo'llarni joylashtirish.

Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

1. Hujumchi to'r oldida harakatlanib, kutilmagan holda to'xtab turli yo'nalishda hujum zarbasini taqlid qiladi. To'siq qo'yuvchi o'yinchi to'g'ri joy tanlab, sakrab zarbaga to'siq qo'yishni taqlid qiladi.

2. O'rindiqlarda turib to'siq qo'yish. To'siq qo'yuvchi o'yinchi qo'llariga boks qo'lqop (lapa) kiygizilgan. Qarshi maydonning 4,3,2-zonalaridan to'siqchiga qarab paralon to'p tashlanadi. To'siq qo'yuvchi o'yinchi qaysi zonadan to'p tashlanishini bilmaydi.

3. Shu mashq tabiiy holatda bajariladi.

Texnikaga oid mashqlar.

1. 4 va 2-zonalarda diagonal bo'ylab berilgan hujum zarbasiga 3-zonadan harakatlanib to'siq qo'yish.

2. Muayyan yo'nalishiga to'siq qo'yish (muayyan zonani to'sish uchun).

3. Turli balandlikdan berilgan hujum zarbasiga to'siq qo'yish.

4. Turli tezlikda uzatilgan to'pdan zarba berishga to'siq qo'yish.

Taktikaga oid mashqlar.

1. Ko'rsatma berilgan yo'nalishda ijro etiladigan hujum zarbasiga to'siq qo'yish; turli zonalardan (ko'rsatma bo'yicha) berilgan zarbaga to'siq qo'yish.

2. Bir zona turli usulda ijro etiladigan hujum zarbalariga (to'g'ri yo'nalishda—diagonal, gavgani o'ngga va chapga burib, yonlama, «zaif» qo'l bilan) to'siq qo'yish.

3. Shu mashq, faqat boshqa zonalardan ijro etiladigan hujum zarbasiga to'siq qo'yish.

4. Uzatuvchi (bog'lovchi) o'yinchi kutilmagan zonaga to'p uzatgan joydan berilgan zarbaga to'siq qo'yish (to'siq qo'yuvchi o'yinchi to'pni qaysi zonaga uzatilishini payqab olishi, shunga yarasha joy tanlash va o'z vaqtida to'siq qo'yishi lozim).

7.5. Guruhli taktik harakatlarga o'rgatish

Orqa chiziq o'yinchilarining o'zaro harakati. Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar. Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar o'z xususiyatlari bo'yicha bir-biriga o'xshash bo'ladi. Masalan, to'ldirma to'pni o'yinchilar bir-biriga uzatib ilish mashqi voleybol to'pi bilan bajariladi; voleybol to'pini avval o'z ustiga irg'itib, so'ng to'p uzatish. Bu mashqlarni ijro etishda texnika va taktikaga urg'u berilishi lozim.

Texnikaga oid mashqlar. Misol: o'yinchilar 1,6,5-zonalarda joylashadi. To'r oldidan 6-zonaga zarba beriladi, bu yerda turgan o'yinchi to'pni qabul qilib o'z ustiga yoki yon sherigiga uzatadi. 1- va 5-zonalarda turgan o'yinchilar «qo'riqlashda» ishtirok etadi.

Shu mashq, faqat zarba yo'nalishi goh 1, goh 6, goh 5-zonalarga yo'naltiriladi. «Qo'riqlashda» ishtirok etadigan o'yinchilar muvofiq ravishda o'zgarib turadi.

Taktikaga oid mashqlar. Misol: o'yinchilar 1,6,5-zonalarda joylashadi; 4(3,2)-zonada turgan o'yinchilar hujum zarbasi yoki «chalg'ituvchi» zarba bajaradilar. To'p yo'naltirilgan joydagi o'yinchi joy tanlaydi va qabul qilish usulini aniqlab, qabulni bajaradi. «Qo'shni» o'yinchi «qo'riqlashda» ishtirok etadi.

Oldingi chiziq o'yinchilarining o'zaro harakati. Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar. Yakka to'siq qo'yish bo'yicha qo'llanilgan mashqlar bajariladi, lekin uch o'yinchidan ikkitasi guruhli to'siq qo'yadi.

Texnikaga oid mashqlar.

1. Signalga binoan o'yinchilar 4 va 2-zonalardan hujum zarbasini bajaradi. To'siq qo'yish muvofiq ravishda 2 va 3 yoki 4 va 3-zonalarda ijro etiladi. Zarba yo'nalishi ma'lum.

2. Shu mashq, faqat zarba noma'lum yo'nalishda ijro etiladi. To'siq qo'yuvchilar zarba yo'nalishini aniqlashi, joy tanlashi va to'siq o'z vaqtida ijro etilishi lozim.

3. Shu mashq 3 ta to'siq qo'yuvchi o'yinchi ishtirokida ijro etiladi.

2 tasi muvofiq yo'nalishdagi zarbaga to'siq qo'yadi, 1 tasi (to'siqda ishtirok etmagani) «qo'riqlashda» ishtirok etadi.

Taktikaga oid mashqlar.

1. Bog'lovchi o'yinchi uzatgan to'pdan 4,3,2-zonalarda hujum zarbasi bajariladi. Qaysi zonadan va qaysi yo'nalishda zarba berilishiga qarab 2 va 3 yoki 4 va 3-zonadagi o'yinchilar to'siq qo'yadi. To'siqdan bo'sh o'yinchi «qo'riqlashda» ishtirok etadi. Zarba yo'nalishi oldindan ma'lum.

2. Ma'lum mashq, faqat zarba yo'nalishi noma'lum holda bajariladi.

3. Shu mashq, faqat to'p uzatish 3-zonadan ijro etiladi. Qaysi zonaga (4 yoki 2-zona) to'p uzatilsa, shu zonadan berilgan zarbaga 2 va 3 yoki 4 va 3-zonadagi o'yinchilar to'siq qo'yadi.

Oldingi va orqa chiziq o'yinchilarining o'zaro harakatlari.

Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

Yuqorida qayd etilgan ushbu turdagi mashqlar oldingi va orqa chiziq o'yinchilarining o'zaro harakatlarini shakllantirishda ham qo'llaniladi. Lekin bunda asosan mashqlarni texnikasi va taktikasiga ko'proq e'tibor qaratiladi.

Texnikaga oid mashqlar.

1. 4 va 2-zonalardan navbatma-navbat hujum zarbasi yoki «chalg'itib» tashlash bajariladi; qaysi zonadan zarba yoki «chalg'itib» tashlash ijro etilsa, muvofiq ravishda 2 va 3 yoki 4 va 3-zonalar o'yinchilari to'siq qo'yishadi. 6-zonadagi o'yinchi «qo'riqlashda» bo'ladi.

2. Shu mashq, faqat «qo'riqlashda» 1 va 5-zonalardagi o'yinchilar ishtirok etadi.

3. 2 va 3-zonadagi o'yinchilar to'siq qo'yadi: qarshi maydonning 4-zonasidan to'siq ustidan «chalg'ituvchi» to'p tashlanadi. 1 yoki 4-zonadan o'yinchilar to'pni qabul qiladi.

4. Shu mashq, faqat to'siq ustidan «chalg'ituvchi» to'p tashlash 2-zonada amalga oshiriladi.

Taktikaga oid mashqlar. Misol: signalga binoan 3-zonadan 4 yoki 2-zonaga uzatilgan to'pga zarba beriladi, muvofiq ravishda 2 va 3 yoki 4 va 3-zonadagi o'yinchilar to'siq qo'yadi. Vaziyatga qarab (to'pni uzoq yaqinligi va yo'nalishi) 1 va 5-zonadagi o'yinchilar to'pni «qo'riqlaydi».

Shu mashq, faqat «qo'riqlashda» 6-zonada turgan o'yinchi ishtirok etadi. Bundan to'siq qo'yish, qo'riqlash va zarbani qabul qilish harakatlariga e'tibor qaratiladi.

7.6. Jamoa taktik harakatlariga o'rgatish

To'p kiritishda o'yinchilarni joylashishi.

Kiritilgan to'pni muvaffaqiyatli qabul qilish uchun o'yinchilarni maydonda joylashishi holati muhim ahamiyat kasb etadi.

Maydonda o'yinchilarni joylashishi usulini tanlashda quyidagilar e'tiborga olinishi lozim:

- joylashishda musobaqa qoidasiga rioya qilish;
- ko'rsatma bo'yicha jamoa va guruh qanday taktik tizimni qo'llashini e'tiborga olish; qaysi o'yinchi va qanday mahoratga ega o'yinchi to'p kiritilayotganligi;

- jamoa qaysi taktik tizim bo'yicha (4+2 yoki 5+1) jamlangan.

Oldingi chiziq o'yinchisi (bog'lovchi) ishtirokida hujum zarbasini tashkil etishda uchta asosiy holatni e'tiborga olish lozim: birinchisi – 3-zonadan to'p uzatilganda; ikkinchisi – 2-zonadan to'p uzatilganda; uchinchisi – 4-zonadan to'p uzatilganda.

Shu holatlarda birinchi to'pdan yoki to'pni sherigiga irg'itib (otkidka) berishdan zarba ijro etishda, qolgan o'yinchilar ham zarba berishga shay bo'lib turishlari kerak. Orqa chiziq o'yinchisining oldingi chiziqqa chiqib to'p uzatishdan zarba berishda ham 3 ta holatni e'tiborga olish lozim: birinchi – 1-zonadagi o'yinchi (bog'lovchi) 2-zonadagi o'yinchi orqasidan oldingi chiziq atrofiga to'p uzatish uchun chiqishida; ikkinchi – 6-zonadagi o'yinchi (bog'lovchi) 3-zonadagi o'yinchi oldiga chiqib to'p uzatish. Hujumni mazkur tizimlarda tashkil qilishda oldingi chiziqda joylashgan (2,3,4-zonalarda) barcha o'yinchilar hujum zarbasiga shay turishlari shart.

Zamonaviy voleybolda orqa chiziqqa o'tgan bog'lovchi o'yinchining oldingi chiziqqa chiqib, 3 ta hujumchiga to'p uzatish

imkonini yaratish odat tusiga kirgan. Boz ustiga so'nggi yillarda hujumga orqa chiziq o'yinchilarini jalb etish hujum salohiyatini yanada ortishiga olib keldi.

«Burchagi oldiga» tizimi asosida himoyada o'ynash

Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar. Bu mashqlar «burchagi oldiga» tizimiga xos harakatlarni taqlid qilish, to'ldirma to'p va voleybol to'pi bilan ijro etiladi.

Texnikaga oid mashqlar.

1. 2 va 3-zonalardan navbatma-navbat qarshi maydonning 5 va 1-zonalariga zarba beriladi, himoyachilar esa bu to'plarni qabul qiladilar. 6-zonada turgan o'yinchi to'siq qo'yuvchi o'yinchilar orqasiga chiqib, to'siqdan qaytgan to'pni qabul qiladi.

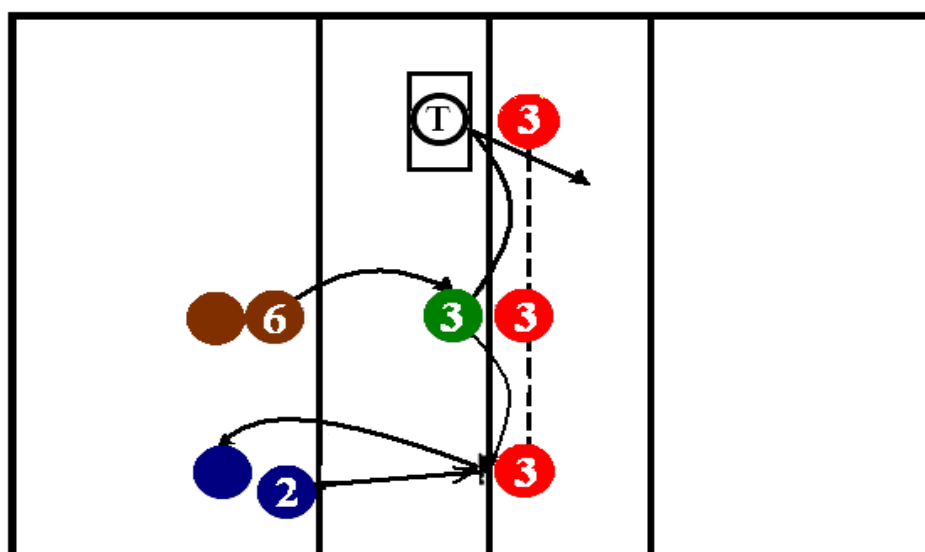
2. Shu mashq, faqat zarbalar 4,3,2-zonalar navbatma-navbat ijro etiladi.

Taktikaga oid mashqlar.

1. 4,3,2-zonalarda uchta hujumchi joylashadi, bog'lovchi o'yinchi 2 va 3-zonalar o'rtasida turadi. Murabbiyning signali bo'yicha to'p bog'lovchiga uzatiladi, bog'lovchi esa uchta hujumchidan biriga to'p uzatadi. To'siq qo'yuvchi o'yinchilarni 6-zona o'yinchisi qo'riqlaydi. Hujum zarbasi «chalg'ituvchi» to'p tashlash bilan almashtirib turiladi.

2. Shu mashq, faqat zarbalar goh 1-zonaga, goh 5-zonaga yo'naltiriladi. Shu zonalardagi o'yinchilar to'pni qabul qilishadi.

«Burchagi oldiga» tizimi asosida himoyada o'ynash andozasi 36-rasmda aks ettirilgan.



36-rasm.

«Burchagi orqaga» tizimi asosida himoyada o'ynash

Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar. «Burchagi oldiga» tizimi asosida himoyada o'ynashda qo'llaniladigan mashqlar aksincha yo'nalishda bajariladi. Bunda ham taqlid mashqlari, to'ldirma to'p va voleybol to'pi bilan mashqlar bajariladi.

Texnikaga oid mashqlar.

1. Signal bo'yicha 4 va 2-zonalardan hujumchilar navbatma-navbat zarba beradi. 2 va 3 yoki 4 va 3-zonadagi o'yinchilar to'siq qo'yadi. 5 va 1-zonadan o'yinchilar zarba zonasi va yo'nalishga qarab to'pni «qo'riqlashga» to'siqchilar orqasiga chiqadi.

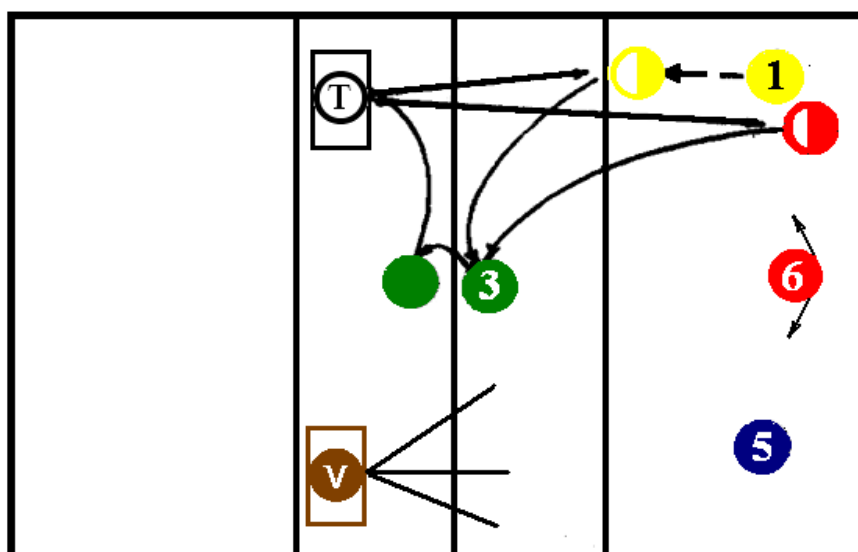
2. Shu mashq, faqat «chalg'ituvchi» to'p tashlash asosida bajariladi.

Taktikaga oid mashqlar.

1. Hujumchilar 4,3,2-zonalarda joylashadi, bog'lovchi o'yinchi to'p oldida turadi. Ikkinchi to'p uzatish navbatma-navbat uchta zonaga yo'naltiriladi. To'siq qo'yuvchi o'yinchilar atayin zarbani o'tkazib yuboradi. Zarbani qaysi zonadan berilganiga qarab 5 yoki 1-zonadagi o'yinchi to'siqlar orqasiga «qo'riqlashga» chiqadi. 6-zonadagi o'yinchi zarba yo'nalishiga qarab chiqadi va to'pni qabul qiladi.

2. Shu mashq, faqat to'pni to'siqchilar ustidan «chalg'itib» tashlanadi. 5 yoki 1-zonadagi o'yinchilar zarba yo'nalishiga muvofiq to'siqchilar orqasiga to'pni «qo'riqlashga» chiqadi.

«Burchagi orqaga» tizimi asosida himoyada o'ynash andozasi 37-rasmida aks ettirilgan.



37-rasm.

**«O'yin taktikasiga o'rgatish»
mavzusi bo'yicha nazorat savollari**

1. Yakka taktik harakatlar deganda nimani tushunasiz?
2. Guruh va jamoa taktik harakatlari qanday mazmundan iborat?
3. Taktik harakatlarga qanday, qaysi tartibda va qanday vositalar asosida o'rgatiladi?
4. Hujumda qo'llaniladigan yakka, guruh va jamoa taktik harakatlariga o'rgatish qanday tashkil etiladi?
5. Himoyada qo'llaniladigan yakka, guruh va jamoa taktik harakatlariga o'rgatish qanday tashkil etiladi?
6. Zamonaviy voleybolga xos hujum va himoyada qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlarini tushuntirib bering.

8. MUSOBAQA QOIDALARI VA UNI TASHKIL QILISH

8.1. Musobaqa qoidalarining vujudga kelishi va shakllanishi

Voleybol o'yinining dastlabki rasmiy o'yin qoidalarini 1896-yilda ishlab chiqilgan. Mazkur qoidalarini ayrim bandlari quyidagilardan iborat bo'lgan:

- maydonchani o'lchami 7,6 x 16,1 m;
- to'rtining balandligi 195 sm;
- to'rtining og'irligi 252-336 gr;
- o'yinchilar tarkibi chegaralanmagan;
- to'rt o'yinga maydonchani o'ng tashqi qismida joylashgan 1x1 metrli to'rtburchak shaklidagi joydan bir oyoqda turib kiritilgan va hokazo.

Voleybolning borgan sari ommaviylasha borishi va ishtirokchilarning o'yin mahorati shakllana borishi bilan bir qatorda musobaqa qoidalarini ham o'zgarib, takomillashib borgan.

1900-yil – hisob 21 ochkogacha, to'rtining balandligi 213 sm;

1912-yil – maydoncha 10,6 x 18,2 m, to'rt – 228 sm;

1917-yil – hisob 15 ochkogacha, to'rtining balandligi 243 sm;

1918-yil – o'yinchilar soni bir jamoada – 6 ta;

1922-yil – to'rtini faqat 3 marta o'ynash, maydoncha 9,1 x 18,2 m;

1925-yil – to'rt 66-69 sm, og'irligi 275-285 g, maydoncha 9 x 18 m;

1934-yil – to'rt ayollar uchun 224 sm.

Qoidalar rasmiy holda to'rtliq 1946-yilda joriy etilgan, lekin 1951-yilga kelib Marselda FIVB Kongressi tomonidan tasdiqlandi.

1947-yil – erkaklar o'rtasida o'yin 5 partiyadan iborat.

1950-yil – ayollar o'yini 5 partiyadan iborat.

1952-yil – tanaffus 1 partiyada 2 marta.

1957-yil – tanaffus 1 daqiqadan 30 soniyagacha qisqaradi.

1961-yil – o'yinchi almashtirish qoidasi tasdiqlandi.

1965-yil – to'siq qo'yuvchi qayta o'ynashi (to'rtga tegishi) mumkin, u qo'llarini raqib tomoniga o'tkazishi mumkin.

1970-yil – chegaralovchi antenna (180 sm) joriy etildi.

1976-yil – kiritilgan to'rtga to'siq qo'yish.

1984-yil – to'pni qabul qilishda tanani beldan baland joyi bilan «tegish» mumkin, to'p o'yinga kiritilayotganda uni to'sish bekor qilindi.

1988-yil – eng yuqori hisob 17 gacha, hal etuvchi partiya taybreyk tarzida, ochkolar soni 2 ta farq bo'lguncha davom etadi.

1992-yil – to'p tanani tizzadan yuqori barcha joyiga tegishi mumkin.

1998-yil – to'p tanani barcha joyiga tegishi mumkin; hisob 25 gacha, 5 partiyada 15 gacha; har partiyada hisob 8 va 16 bo'lganda 2 ta bir daqiqadan texnik tanaffus beriladi; jamoalar 2 martadan 30 sek. tanaffus olishlari mumkin; to'p kiritish 9 metr oralig'ida ijro etilishi mumkin; «Libero» o'yinchisi joriy etildi.

2008-yil – to'pni rangi o'zgartirildi (sariq-ko'k); to'r oldida joylashgan o'yinchilar to'rni pastki qismiga tegishli mumkin.

Zamonaviy voleybol musobaqaning qoidalar haqida qisqacha ma'lumotlar:

- maydoncha 9 x18 m, chiziqlar kengligi 5 sm;
- o'yin maydonini chegaralovchi antennalarning balandligi 180 sm;

O'yinchilarning yoshi va jinsiga qarab to'rning balandligi quyidagicha bo'ladi:

qizlar	13 – 14	2 m 10 sm
	15 – 16	2 m 20 sm
ayollar	17 – 18 va bundan katta yoshdagilar uchun	2 m 24 sm
o'g'il bolalar	13 – 14	2 m 20 sm
	15 – 16	2 m 35 sm
erkaklar		2 m 43 sm

- to'pni aylana uzunligi 66 ± 1 sm, diametri $21\pm0,3$ sm, og'irligi 270 ± 10 g;

- har partiyada 6 o'yinchi almashinuviga ruxsat beriladi. Asosiy o'yinchi 1 marta almashtirilishi va qaytib o'yinga tushishi mumkin;

- o'yin 3 yoki 5 partiyadan iborat bo'ladi;
- har partiyada hisob 25 gacha, agar 25:25 bo'lib qolsa eng yuqori hisob 2 ochko farq qilguncha davom etadi. Hal qiluvchi partiya taybreyk tarzida o'tadi 15 ochkogacha, hisob toki 2 ochko farq qilguncha davom etadi.

Jazo «ayb»ga yarasha bo'lishi shart. Bordi-yu hakam xatoga yo'l qo'ysa, u o'z vaqtida bu xatoni bo'yniga olishi kerak va adolatni tiklashi zarur.

Hakam nafaqat o'yin davomida o'z odobi bilan namuna bo'lishi, balki u boshqa joylarda ham o'zini tuta bilishi kerak.

Hakamlar:

birinchi hakam (minbardagi hakam);

- ikkinchi hakam;

- hakam-kotib;

- axborot beruvchi hakam;

- 4 ta chiziq hakamlari;

- 6 ta to'p uzatib turuvchilar.

Hakamlarning har birini o'z vazifasi, huquqlari, hakamlilik qilish joylari va vositalari mavjud. Ularni atroflicha talqini ma'ruzada og'zaki va o'quv filmlari yordamida bayon qilinadi, tushuntiriladi.

Musobaqa o'yinidan 20-30 min oldin maydonchani, anjom (to'p, to'r, maydon chiziqlari), hakamlarni kiyim-bosh, tayyorgarligi, xullas, o'yinni o'tkazishga nima, kim, qancha kerak bo'lsa, hammasining muhayyoligi birinchi hakam tomonidan tekshirilishi kerak va zaruriyat bo'lsa ta'minotni oshirish talab qilinishi shart.

8.2. O'yinning mohiyati va mazmuni

Voleybol maxsus maydonchani o'rtasidan to'r bilan ajratilgan qismlarida 2 jamoaning to'p vositasida musobaqalashuvidan iborat sport o'yinidir.

O'yinning maqsadi – to'pni to'r ustidan raqib maydonchasiga tushirish va raqibning aynan shunday harakatiga yo'l qo'ymaslikdan iborat. Bunda jamoa to'p bilan 3 marta o'ynash huquqiga ega (to'siq qo'yishdan tashqari).

O'yin to'pni o'yinga kiritish usuli bilan boshlanadi: to'p kirituvchi o'yinchi zarb bilan to'pni to'r ustidan raqib jamoa maydonchasi tomonga yo'naltiradi. To'p maydon chiziqlari

chegarasidan chiqib, yerga tushguncha yoki jamoa o'yinchisi xatoga yo'l qo'yguncha o'yin davom etadi.

Voleybolda har bir o'yin vaziyatining natijasi, to'p qaysi tomondan kiritilganligidan qat'i nazar, ochko bilan tugallanadi.

Inshootlar va uskunalar

O'yin maydoni.

O'yin maydoni 18x9 m lik to'g'ri to'rtburchak shaklida bo'ladi. O'yin maydonining yuzasi tekis, gorizontal va bir xil bo'lishi hamda o'yinchilar uchun hech qanday jarohat olish xavfini tug'dirmasligi lozim.

Maydondagi chiziqlar.

Barcha chiziqlarning kengligi 5 sm. O'yin maydonchasini ikkita yon va ikkita orqa chiziqlar chegaralaydi. O'rta chiziq o'yin maydonini har biri 9x9 m o'lchamga teng bo'lgan ikki maydonchaga ajratib turadi. Har bir maydonchaning hujum chizig'i o'rta chiziqdan 3 m oraliqda bo'lib, 5 sm oraliqda 5 ta 15 sm li kesik chiziqlar bilan yon chiziqlar tashqarisiga davom ettirilgan bo'ladi.

Zonalar.

Oldingi hujum zonasida 2,3,4-zonalar joylashadi. Orqa himoya zonasida 1,6,5-zonalar joylashadi. To'p kiritish zonasi 9 m o'lchamga teng bo'lgan orqa chiziqning davomidir.

To'p, to'r va ustunlar.

To'rning tuzilishi

To'rning kengligi 1 m va uzunligi 9,5 m bo'lib, teshiklari 10x10 sm kvadrat shaklida, qora rangli ipdan to'qilgan bo'lishi kerak. To'rning yuqori qismida 5 sm kenglikdagi lenta bo'lib, uning ichidan tros (ustunlarga mustahkamlash uchun) o'tkaziladi. To'rning pastki qismidan shnur o'tkaziladi. To'rning ikki tomonidan ikki yon chiziqlarga perpendikular ravishda chegaralovchi lentalar joylashtiriladi. Lentalarining kengligi 5 sm va uzunligi 1m bo'ladi. To'rning ikki tomoniga joylashtirilgan chegaralovchi lentalar bilan bir yo'nalishda ikki antenna vertikal ravishda joylashtiriladi. Antenna diametri 10 mm, uzunligi 1,8 m li naychadan iborat bo'lib, qattiq egiluvchan materialdan tayyorlangan bo'ladi. To'r o'rta chiziq ustidan vertikal joylashtirilishi kerak.

Ustunlar

To'rt tortiladigan ustunlar yon chiziqlardan 0,5-1,0 m oraliqda o'rnatiladi. Ustunlarning balandligi 2,55 m. Ustunlar yumaloq va tekis shaklda bo'lib, o'yinchilarga xavf tug'dirmasligi kerak. Ustunlar tortuvchi va taranglashtiruvchi moslamalarsiz o'rnatilishi darkor.

To'p

To'pning ichidagi kamerasi rezinadan, tashqi qismi tabiiy yoki sintetik charmdan ishlanib, o'zi qat'iy dumaloq shaklga ega bo'lishi lozim. Uning aylana diametri 65-67 sm, og'irligi 260-280 g, ichki bosimi 294,3 dan 318,82 mba yoki gPa gacha bo'lishi lozim.

8.3. Hakamlar va hakamlik qilish

Har bir uchrashuvni hakamlar tarkibi boshqarib boradi va bu tarkibga: birinchi hakam; ikkinchi hakam; kotib; to'rtta (yoki ikkita) chiziq hakamlari kiradi.

Birinchi hakam vakolatlari

Birinchi hakam o'yin jarayoni boshlanganidan to yakunlanguniga qadar uni boshqarib boradi. U shu o'yinda ishtirok etayotgan barcha hakam va o'yinchilarga rahbarlik qiladi. Uning qarori hal qiluvchi kuchga ega. Birinchi hakam qolgan hakamlar qarorini noto'g'ri deb topsa, uni bekor qilish huquqiga ega. Agar biror hakam vazifasini uddalay olmasa, birinchi hakam uning vazifasini o'z zimmasiga olishi mumkin. Birinchi hakam chiqargan qarorni muhokama qilishga yo'l qo'yilmaydi. Lekin jamoa sardori iltimosiga ko'ra u o'z qaroriga izoh berishi mumkin. Birinchi hakam o'yindan oldin maydon, to'p va boshqa uskunalar holatini nazoratdan o'tkazadi. Jamoa sardorlari bilan qur'a tashlashni uyushtiradi. O'yin davomida faqat birinchi hakam quyidagilar bo'yicha qaror chiqarish huquqiga ega: jamoalarni ogohlantirish; jazolash; to'p kirituvchining xatosi; to'p kirituvchi jamoa a'zolarining joylashishidagi xatosi bo'yicha; to'p bilan o'ynash xatolari bo'yicha; to'rt va uning ustida ro'y beradigan xatolar bo'yicha; orqa chiziq o'yinchilari va «Libero»ni hujum zarbasi; «Libero»ni oldingi zonadan yuqoridan uzatilgan to'piga hujum zarbasi qo'llanilganda.

Ikkinchi hakam vakolatlari

Ikkinchi hakam birinchi hakam ro'parasidagi voleybol ustuni ortida birinchi hakamga qaragan holda tik turib joylashadi. U zaxiradagi o'yinchilarni kuzatib turadi; tanaffus olish va o'yinchi almashtirishga ruxsat beradi; o'yin oldidan, har bir partiya oldidan o'yinchilarning maydondagi joylashuvini nazorat qilib turadi. O'yin vaqtida hushtak chaladi va ishora bilan quyidagilar bo'yicha qaror qabul qiladi: o'yinchi maydon va to'r ostidan raqib tomoniga o'tib ketganda; o'yinga kiritilayotgan to'pni qabul qiluvchi jamoa joylashuvda xatoga yo'l qo'yganda; o'zi joylashgan tomon yaqinida o'yinchi to'rga va chegaralovchi antennaga tegib ketganda; orqa chiziq o'yinchisi yoki «Libero» to'siq qo'yganda; o'yinchi to'rning pastki qismiga tegib ketganda.

Kotib

Kotib o'z faoliyatini yuritish uchun birinchi hakam qarshisidagi ustun ortida (ikkinchi hakam orqasida) joylashadi. Kotib quyidagi vazifalarni bajaradi: o'yin bayonnomasiga o'yin va jamoa haqidagi ma'lumotlarni yozadi; yig'ilgan ochkolar, tanaffuslar, o'yinchilarni almashtirish; jazo choralari, to'pni o'yinga kiritish navbatlarini yozib boradi va nazorat qiladi; yuqorida ko'rsatib o'tilgan vaziyatlar buzilganda, ikkinchi hakamga xabar qiladi.

Chiziq hakamlari

Chiziq hakamlari (4 ta bo'lganda) maydonning har bir burchagidan 1–3 m uzoqlikda joylashadilar va o'z chiziqlarini nazorat qiladilar. Agar o'yinda 2 ta chiziq hakami ishtirok etsa, ular maydon burchaklaridan 1–2 m uzoqlikda bir-biriga diagonal holatda joylashadilar. Ular yon va orqa chiziqlarni o'z tomonlaridan nazorat qiladilar. Chiziq hakamlari qo'llaridagi bayroqchalarni harakatlantirib, quyidagilarni ifodalaydilar: to'p maydonga yoki chiziq ustiga tushsa, bayroqni pastga (maydonni ko'rsatib) tushiradilar; to'p maydon tashqarisiga tushsa yoki chegaralovchi antenna tashqarisidan o'tsa, bayroqni yuqoriga ko'taradilar.

Voleybol qoidalarining barchasini ushbu kitobda yoritish mumkin emas, lekin biz eng asosiy holatlar ustidagina to'xtab o'tdik. Yuqoridagi materialni o'zlashtirishda «Voleybolning rasmiy qoidalari» qo'llanmasidan foydalanish zarur bo'ladi.

Voleybol bo'yicha musobaqalar o'quv–mashg'ulot ishlarining asosiy qismidir. Ular mashg'ulotlardagi jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik samarasini ko'rsatib beruvchi yakuniy ko'rsatkich bo'lib ham hisoblanadi. Musobaqalar tasdiqlangan taqvimiy reja asosida o'tkaziladi.

Sport musobaqalari sportchini tarbiyalashda katta o'rin tutadi. Voleybol bo'yicha musobaqalar oldiga qo'ygan vazifalariga ko'ra quyidagi turkumlarga bo'linadi: chempionatlar, kuboklar, saralash va yordamchi musobaqalar (tayyorlov, nazorat va boshqalar).

Chempionat va kubok musobaqalari – eng asosiy musobaqalar bo'lib, bu musobaqalarda eng kuchli jamoalar aniqlanadi. Bu musobaqalar ko'lami turlicha bo'ladi: jahon, qit'a, mamlakat, viloyat; shahar miqyosidagi va boshqalar.

Saralash musobaqalari o'z maqsadi va vazifasiga ko'ra asosiy musobaqalarning keyingi bosqichiga chiqish yoki malakali o'yinchilarni ma'lum bir jamoa tarkibiga qabul qilishni nazarda tutadi.

Yordamchi musobaqalar tarkibiga quyidagilarni kirgizish mumkin:

- ko'rgazmali musobaqalar voleybolni ommaviylashtirish va targ'ib qilish maqsadida tashkil etiladi. Ular ommaviy sport bayramlarida, o'quv yurtlarida, tashkilot va korxonalarda o'tkaziladi.

- qisqartirilgan musobaqalar (blits turnirlar) g'olibni aniqlash uchun qisqartirilgan partiyalar bilan o'tkaziladi. Bunday musobaqalar bayram kunlarida, sport mavsumlarining ochilishida tashkil qilinadi.

- tasnif musobaqalari – sport tayyorgarligi darajasini aniqlash va sport tasniflarini (razryadlar) berish maqsadida tashkil qilinadi.

- tenglashtiruvchi musobaqalarning asosiy vazifasi kuchli raqib jamoasi bilan uchrashishga imkon berish yo'li bilan kichik tasnifdagi sportchilarning o'sishini rag'batlantirishdan iborat.

- nazorat va tayyorlov musobaqalari jamoa va alohida o'yinchilarning oldindagi rasmiy musobaqalarga tayyorgarlik holatini aniqlash maqsadida o'tkaziladi.

Mashg'ulot jarayonida tayyorlov va nazorat musobaqalari katta o'rinni egallaydi.

Yordamchi musobaqalar asosan tayyorlov va musobaqa davrlarining yarmida rejalashtiriladi. Tanlov va asosiy musobaqalar ko'pincha bir yilda 2-3 marotaba o'tkaziladi. Turli xil

musobaqalarning ahamiyati va o'zni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichiga bog'liq bo'ladi.

Shunday qilib, boshlang'ich bosqichlarda faqat tayyorlov va nazorat musobaqalari rejalashtiriladi va o'tkaziladi.

Sportchilar malakasining o'sib borishga qarab, keyingi ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida musobaqalar soni ortib boradi, musobaqa davriga tanlov va asosiy musobaqalar kiritiladi. Musobaqalar sportchining tayyorgarlik darajasining asosiy nazorat shakli bo'libgina qolmay, balki sport mahoratini takomillashtirishning zarur omilidir.

Musobaqalarni rejalashtirganda tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlariga alohida e'tibor qaratish lozim. Birinchidan, musobaqalar shunday tanlanishi kerakki, ularning yo'nalishi, qiyinchilik darajasi ko'p yillik tayyorgarlikning tuzilishi, vazifasi bilan qat'iy mos kelsin. Ikkinchidan, agar sportchi uni o'zining jismoniy, texnik-taktik va psixologik qobiliyatiga qo'yilgan vazifalarni yecha oladigan bo'lsa musobaqalarga jalb qilsin. Uchinchidan, musobaqa va mashg'ulot amaliyotini rejalashtirish kerak, ayniqsa, tayyorgarlik jarayoni samarali amalga oshishi va sportchi tanlov hamda asosiy musobaqalarda o'z imkoniyatini ochib berishi zarur. To'rtinchidan, musobaqalar dasturi va qatnashuvchilar tarkibi kuchli raqobat muhitini ta'minlashi kerak.

8.4. Musobaqa o'tkazish tizimlari

Birinchi navbatda, o'yin tizimini tanlashdan oldin quyidagi vazifalar hisobga olinishi lozim. Uni o'tkazish mumkin bo'lgan muddati, qatnashuvchilarning sport tayyorgarligi darajasi, musobaqani o'tkazish uchun hududiy joylashish to'g'risida ma'lumotlar mavjud bo'lishi kerak. Musobaqalar aylanma, yutqazgan chiqib ketadigan va aralash tizimlar asosida o'tkaziladi.

Aylanma tizim. Aylanma tizim bo'yicha hamma qatnashuvchi jamoalar bir-birlari bilan uchrashishadi. Musobaqalashuvchilarning kuchlari o'rtasidagi nisbatini aylanma usul, ayniqsa obyektiv aniqlashga imkon beradi. Bu tizim tasodifiy natijalar oldini oladi va sportchilar tayyorgarligini tekshirishga va g'oliblarni aniqlashga to'liq imkoniyat beradi.

Aylanma tizim bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar ko'p vaqt talab qiladi, bu uning asosiy zaif tomonidir.

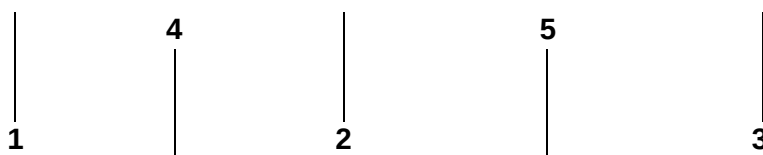
Aylanma tizim bo'yicha o'yin taqvimini quydagicha tuziladi.

O'yinlarning navbati maxsus jadval yordamida aniqlanadi. Barcha jamoalar qur'a tashlash asosida tartib raqamlarini oladilar. Shundan so'ng musobaqaning har bir kunida qaysi jamoalar (qur'ada tushgan raqam bo'yicha) bir-biri bilan uchrashishi jadval yordamida aniqlanadi. Agar ishtirok etuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, unda har kuni bir jamoa qavs ichida raqami ko'rsatilgan jamoa bilan uchrashadigan kun (jamoaga yo'qligi) dam oladi.

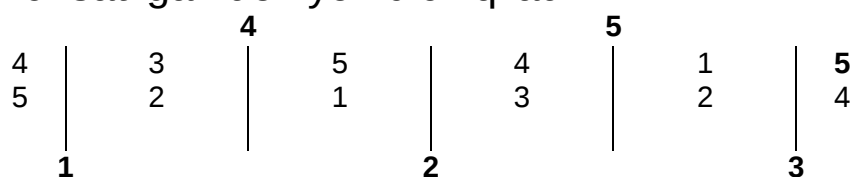
Jadval tuzishda qatnashuvchilar soniga qarab vertikal chiziqlar chizib chiqiladi. Chiziqlar asosan toq olinadi. Masalan 7, 8 ta jamoa qatnashuvida 7 ta, 9–10 ta jamoa bo'lganda 9 ta vertikal chiziq chizib olinadi.

Unda qatnashuvchilar raqami (qur'a natijasiga asosan) quyidagicha yoziladi: birinchi chiziq tagida 1 raqami qo'yiladi, bitta chiziqdan so'ng 2 raqami, yana bittadan so'ng 3 raqami va hokazo. Yuqoridagi ikkinchi chiziqdan boshlab, keyingi raqamlarning joylashishini davom ettiramiz: 4 raqami, bittadan so'ng 5 raqami va hokazo. Oxirgi, juft raqam mavjud bo'lganda yuqoridagi raqamlar yoniga yoziladi.

Qatnashuvchi jamoalar soni besh yoki oltita bo'lgandagi namuna:



Undan keyin 1 dan 5 gacha raqamlar egri chiziq bo'yicha namunada ko'rsatilganidek yozib chiqiladi.



Raqamlardan har bir vertikal chiziqning o'ng tomonidan boshlab o'ynaydigan juftlik kelib chiqadi va ular birinchi chiziqning pastidan yuqorisiga, o'ngidan chapiga, ikkinchi vertikal chiziqning yuqorisidan pastiga qarab yoziladi.

1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun
1- (6)	(6) - 4	2 - (6)	(6) - 5	3 - (6)
2 - 5	5 - 3	3 - 1	1 - 4	4 - 2
3 - 4	1 - 2	4 - 5	2 - 3	5 - 1

Chap tomonda turgan jamoalar maydon egalari hisoblanib, ular mehmon jamoalarning sport kiyimidan rangi bilan farq qiladigan ikkinchi sport kiyimiga ham ega bo'lishlari kerak.

Chiqib ketish tizimi. Yutqazgan chiqib ketish tartibida o'tkazilayotgan musobaqada uchrashuvda mag'lub bo'lgan jamoa musobaqalardan chiqib ketadi. Bu tartibning kamchiligi shundaki, o'yin natijasi tasodifiy bo'lishi ham mumkin. Ustunligi shundaki, ko'p sonli jamoalar qatnashayotgan musobaqalarni o'tkazish uchun ozgina vaqt kerak bo'ladi. Musobaqada ishtirok etayotgan jamoalar soni 4, 8, 16, 32 va hokazo bo'lganda, hamma qatnashuvchilar musobaqaning birinchi turidan qatnashishadi. Juftliklar tartib raqamlari yuqoridan pastga qarab tuziladi.

8 ta jamoa uchun namuna:



Agar jamoalar soni 2 ning darajasiga barobar bo'lmasa, unda ayrim jamoalar (qur'a natijasiga ko'ra) ikkinchi davradan boshlab qatnashadilar. Jadvalni shunday tuzish kerakki, ikkinchi turda o'ynaydigan jamoalar soni teng bo'lishi kerak. Birinchi davrada nechta jamoa ishtirok etishi quyidagi formula bilan aniqlanadi:

$$(A - 2^n) \times 2,$$

bunda A - jami jamoalar soni; n –qatnashadigan jamoalar soniga yaqin bo'lgan daraja.

Misol uchun, 11 ta jamoa ishtirok etadigan musobaqa olinadigan bo'lsa: A=11.

11 ga eng yaqin son 8 bo'ladi ($2^3 = 8$).

Formula asosida yechiladi: $(11-8) \times 2 = 6$.



Ishtirok etuvchi jamoalarning umumiy soni	Birinchi davrada ishtirok etuvchi jamolar soni	Ikkinchi davrada ishtirok etuvchi jamoalar soni		
		jami	yuqoridan	pastdan
4	4	-	-	-
5	2	3	1	2
6	4	2	1	1
7	6	1	-	-
8	8	-	-	-
9	2	7	3	4
10	4	6	3	3
11	6	5	2	3
12	8	4	2	2
13	10	3	1	2
14	12	2	1	1
15	14	1	-	1
16	16	-	-	-
17	2	15	7	8
18	4	14	7	7
19	6	13	6	7
20	8	12	6	6

Birinchi turda 6 ta jamoa o'ynashi kerak. Ikkinchi davradan boshlab o'ynaydigan jamoalar uchun 2 ta yuqoridagi va 2 ta pastdagi raqamlar belgilanadi. Barcha raqamlar (birinchi davrada o'ynaydigan raqamlar ham) jadvalda yuqorida va pastda joylashgan jamoalar o'rtasida teng taqsimlanadi. Agar jamoalar soni toq bo'lsa, unda ikkinchi davradan o'yinni boshlaydigan jamoalarning soni jadvalning pastida yuqoridagiga nisbatan bitta ortiq bo'ladi. Birinchi davradan o'yinni boshlaydigan jamoalarda esa, aksincha, jadvalning yuqorisida bitta raqam ortiq bo'ladi (10-jadval).

Bir musobaqa doirasida ikki tizimdan ham foydalanish mumkin bo'lib, bu tizim shartli ravishda aralash tizim deb nomlanadi.

Aralash tizimga muvofiq guruhlar yoki zonalarda o'yin aylanma tizimda, so'ngra esa yutqazgan chiqib ketish tizimida olib boriladi yoki aksincha bo'lishi mumkin.

«Musobaqa qoidalari va uni tashkil qilish» mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Maydon, to'r, antena va to'pning o'lchamlari.
2. O'yin usullarini ijro etishdagi xatolar.
3. Hisobni olib borilishi, partiyalarda va partiyalar oralig'ida beriladigan tanaffuslar.
4. Hakamlarning vazifalari va ular tomonidan xatolarni imo-
ishora bilan ko'rsatilishi.
5. Musobaqa Nizomi va uni tashkil qilish tartibi.
6. Musobaqani tashkil qilish tizimlari aylanma, chiqib ketish va
aralash tizimlar mohiyati.
7. Musobaqa qoidalarining o'zgartirilishi sabablari.

9. VOLEYBOL DARSİ VA UNI O‘TKAZISH TARTIBI

9.1. Darsning maqsadi va vazifalari

Jismoniy tarbiya va sport millat genofondini shakllantirish va barkamol avlodni tarbiyalashda kafolatli omil sifatida borgan sari o‘quvchi yoshlarning kundalik turmush tarziga singib bormoqda.

1999-yil 27-maydagi Vazirlar Mahkamasining «O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida»gi 271-sonli Qaroriga binoan ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari hajmini oshirilishi, «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» kabi 3 bosqichli musobaqalar tizimini tatbiq etilishi, «Alpomish» va «Barchinoy» test sinovlarining joriy qilinishi, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning «O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish» va shu masala bo‘yicha Vazirlar Mahkamasining maxsus qarori kabi konseptual hujjatlar ushbu sohani, ayniqsa yoshlar o‘rtasida yanada jadalroq ommaviylashishiga keng huquqiy va moddiy-texnik imkoniyatlarni ochib bermoqda.

O‘rta umumta‘lim maktab, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o‘quv rejalari tarkibiga mustaqil fan sifatida kiritilgan voleybol darsi o‘quvchi yoshlarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini oshirish, sog‘lig‘ini mustahkamlash, hayotiy zarur malakalarni shakllantirish, maxsus sifatlarni tarbiyalash, texnik-taktik va o‘yin malakalariga o‘rgatish ma‘naviy-madaniy, axloqiy va psixologik xislatlarni kamol toptirishda o‘ta muhim ahamiyatga egadir.

Jismoniy tarbiya darsining asosiy maqsadi «jismoniy madaniyat» va uning tarkibiy yo‘nalishlari (jismoniy tarbiya, sport, jismoniy va funksional tayyorgarlik, jismoniy sifatlar va hokazo) haqida dastlabki bilim berish, hayotiy zarur harakat malakalari va ko‘nikmalarni shakllantirish, asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashdan iborat. O‘z salomatligi va jismoniy qudratini mustahkamlash o‘quvchi yoshlarning nafaqat shaxsiy ishi, balki bu mas‘uliyat ularning jamiyat oldidagi burchi ekanligini ongiga singdirish o‘qituvchi tomonidan hal etiladigan muhim masalalardan biri bo‘lishi lozim. Ushbu maqsadga erishish yosh avlodni «katta» hayotga tayyorlash, bo‘ljak kasbiy faoliyatni samarali tashkil qilish, turmush

qiyinchiliklarini yengib o'tish va O'zbekiston Qurolli Kuchlari safida harbiy xizmatni sharaf bilan ado etish imkoniyatini yaratadi.

Jismoniy tarbiya darsining vazifalari yuqorida qayd etilgan maqsadlardan kelib chiqqan holda sog'liqni mustahkamlash, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, muayyan sport turi (voleybol)ga xos harakat malakalari texnikasiga o'rgatish hamda sport intizomini shakllantirish, raqibini hurmat qilish hissiyotini uyg'otish, iroda, diqqat va sezgirlik kabi xislatlarni tarbiyalashdan iborat.

9.2. Darsning tuzilishi va mazmuni

Voleybol bo'yicha o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi, shu jumladan voleybol darsi 3 qismdan tashkil topadi.

1 qism – tayyorlov 10-12 daqiqaga teng bo'lib, o'z ichiga sinfni tashkil etish (saflanish, navbatchi o'quvchini o'qituvchiga davomat haqida axborot berishi, dars vazifalari bilan tanishtirish), saf mashqlari, umumiy va maxsus mashqlarni kiritadi. Darsni tayyorlov qismida beriladigan mashqlar shu darsni maqsad vazifalarini yechishga qaratilgan bo'lishi lozim. Tayyorlov mashqlari tana muvozanatini saqlash, qaddi-qomatni shakllantirish, yurish, yugurish, sakrash, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalashga mo'ljallanadi. Darsning tayyorlov qismi o'quvchilar organizmini «qizitish» va uni funksional jihatdan shu darsning asosiy qismiga tayyorlashdan iborat. Darsning ushbu qismini o'tkazish shiddati dastlab sekin-asta oshirilib, shu qismni o'rtasidan yana sekinlashtirilishi kerak.

Asosiy qism 30-35 daqiqa davom etadi. Mazkur qismda darsni asosiy maqsad va vazifalari yechiladi. Texnik-taktik malakalar o'zlashtiriladi. Buning uchun o'rganiladigan o'yin malakalariga oid taqlid va to'p bilan bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. Malakalarga o'rgatish va ularni shakllantirish yakka tartibda yoki kichik guruhlar va barcha o'quvchilar ishtirokida amalga oshiriladi. Bu qismda o'rgatish jarayoni sekin shiddatda, takomillashtirish jarayoni esa katta tezlikda kechishi lozim.

Yakuniy qism 3-5 daqiqa davom etadi. Bu qismning maqsadi o'ta sekin shiddatda ijro etiladigan mushaklarni bo'shashtiruvchi va taranglashtiruvchi mashqlar hamda milliy harakatli o'yinlar

yordamida charchoqni bartaraf etish, organizmning funksiyalari va ish qobiliyatini tiklashga qaratiladi.

Dars davomida jismoniy sifatlarni tarbiyalash, harakat (texnik-taktik) malakalari texnikasiga o'rgatish va ularni takomillashtirish turli pedagogik uslublar yordamida amalga oshiriladi. Bu uslublar quyidagilardan iborat:

- tushuntirish;
- ko'rsatish (namoyish etish);
- muayyan malakani qismlarga bo'lib o'rgatish;
- malakani to'liq holda sekin va katta tezlikda o'rgatish;
- qaytarish;
- o'yin uslubi;
- musobaqa uslubi va hokazo.

O'rgatish jarayonida, bundan tashqari, rag'batlantirish va jazolash, ishontirish kabi usullar ham o'rin oladi.

Har bir uslubni qo'llashda o'ziga xos vositalar (mashqlar)dan foydalaniladi.

Voleybol bo'yicha o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi yakunida, aksariyat hollarda, o'quv o'yini o'tkaziladi. Bunday o'yinlarni o'tkazish davomida o'yin qoidalarini o'zlashtirishga va hakamlik qilish sirlarini o'rgatishga alohida e'tibor qaratiladi.

O'rgatish va takomillashtirish jarayonida beriladigan vazifa, shu jumladan qo'llaniladigan mashqlar «oddiydan murakkabga», «o'tilganidan o'tilmaganiga» va «yengilidan og'iriga» (nagruzka jihatidan) kabi didaktik tamoyillarga rioya qilish shart.

9.3. Darsni rejalashtirish va o'tkazish tartibi

Darsning sifati va samaradorligi nafaqat o'qituvchining mahorati hamda tajribasiga bog'liq, balki uni muayyan darsga qanday tayyorgarlik ko'rishiga ham bog'liqdir.

Darsga tayyorgarlik ko'rish quyidagi tadbirlarni amalga oshirishdan iborat:

- dars jarayonini loyihalash (rejalashtirish);
- darsni samarali va sifatli o'tkazish modelini ishlab chiqish;
- darsning foydali zichligini ta'minlash imkoniyatlarini aniqlash;
- o'quvchilar tarkibidan yordamchilar tayinlash;

- tayyorlangan va tasdiqlangan dars bayonnomasini ko'rib chiqish, agar zaruriyat bo'lsa, o'zgartirish kiritish (dars bayonnomasi ilova qilingan);

- o'quvchilar tomonidan bilim, malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish darajasini aniqlash (baholash) mezonlarini ko'rib chiqish;

- dars o'tkazish joyi, foydalaniladigan asbob, anjom va uskunalar tayyorligini ko'zdan kechirish;

- darsdan so'ng navbatdagi dars qanday fandan ekanligini aniqlash;

- o'qituvchining o'z tashqi qiyofasi va sport kiyimiga e'tibor berishi;

- muayyan darsda ishtirok etadigan sinf o'quvchilarining jismoniy va funksional imkoniyatlarini e'tiborga olish.

Bundan tashqari, o'qituvchi quyidagi rejalashtiruv hujjatlari bilan qurollangan bo'lishi shart:

- ta'lim standarti va klassifikatori;

- o'quv dasturi bo'limlari bo'yicha yillik o'quv soatlarining taqsimlanish rejasi;

- sinflar, choraklar va darslar bo'yicha yillik reja-jadvali;

- choraklar bo'yicha o'quv materiallarini taqsimlanish jadvali;

- dars mavzulari aks ettirilgan chorak ish rejasi;

- dars bayonnomasi;

- sinf jurnali.

Darsni yuqori saviyada o'tkazish, dars davomida o'quvchilar faolligini ta'minlash, beriladigan vazifa, ko'rsatma va mashqlar ijrosiga ularni ongli yondoshishlariga erishish, jismoniy tarbiya darsiga mehr va hurmat uyg'otish o'qituvchining nafaqat kasbiy mahorati va sifatli ishlab chiqilgan dars bayonnomasiga, balki uning shaxsi va insoniy fazilatlariga ham bevosita bog'liqdir (11-jadval, 5 va 6-andozalar).

NAMUNAVIY DARS BAYONNOMASI SHAKLI

«TASDIQLAYMAN»
O'quv ishlari bo'yicha direktor muovini
 _____/Ikromov A.T./
 «___» _____ 2011-yil

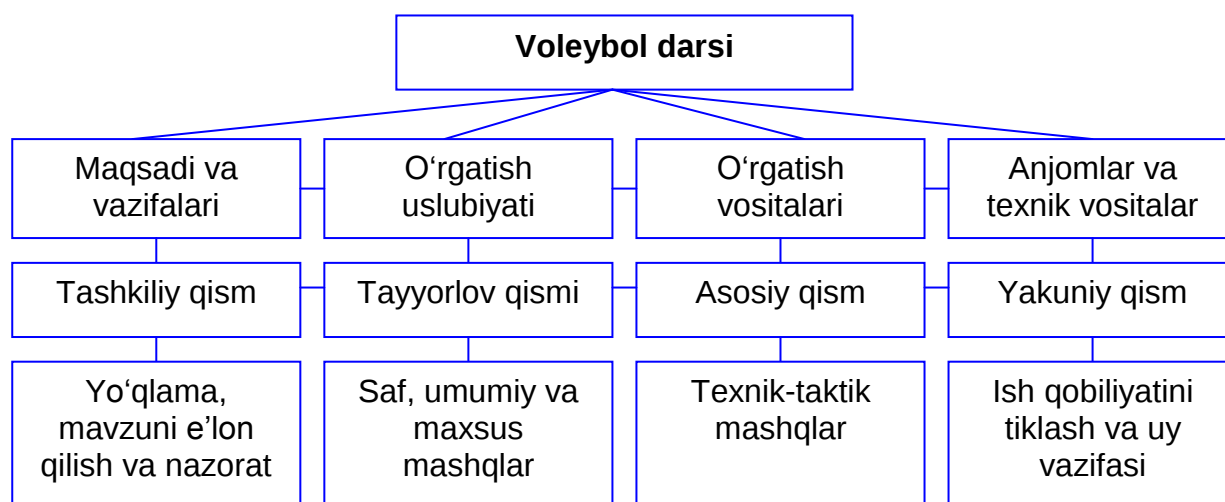
7-sinf o'quvchilari uchun 3-sonli dars bayonnomasi

Dars vazifalari:

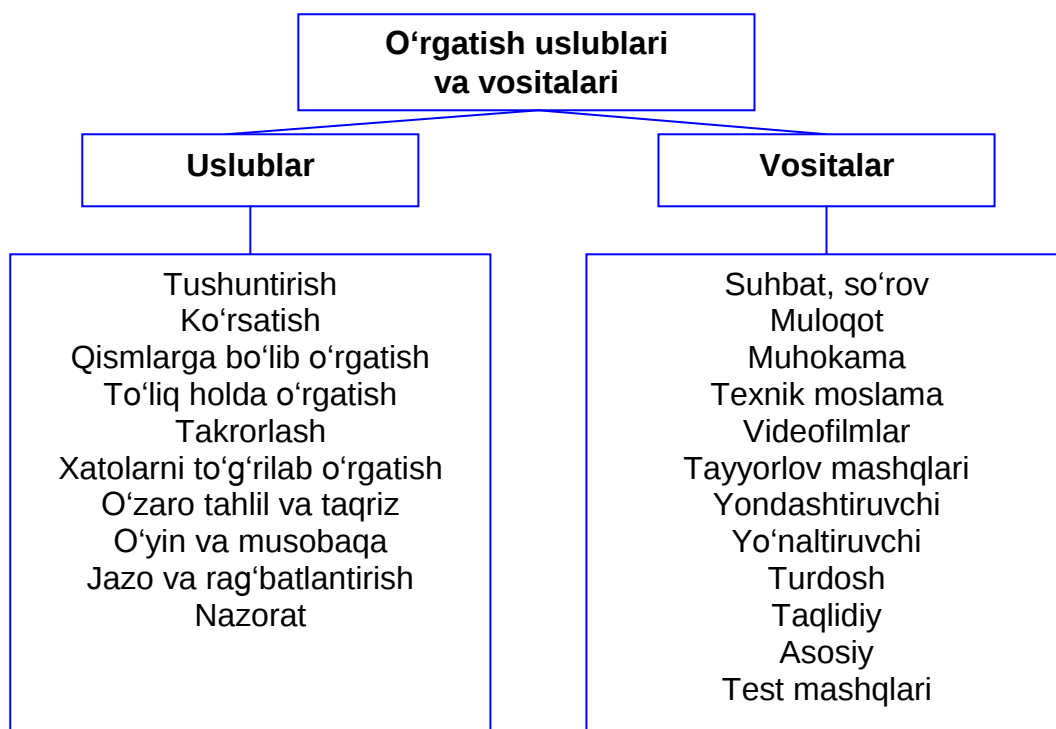
1. _____
2. _____
3. _____

Dars o'tkazish joyi: _____ Anjomlar: _____

Dars qismlari	Dars mazmuni	Mashqlarni miqdorlash	Tashkiliy va uslubiy ko'rsatmalar



5-andoza



6-andoza

«Voleybol darsi va uni o'tkazish tartibi» mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Voleybol darsining maqsadi va vazifalarini so'zlab bering.
2. Dars qanday qismlardan iborat va ularni mazmunini tushuntiring.
3. Dars qismlarining o'zaro bog'liqligi nimalar bilan ifodalanadi?
4. Dars bayonnomasi qanday mazmunga ega va u qanday tuziladi?
5. Dars qanday rejalashtiriladi va o'tkaziladi?

10. JISMONIY TAYYORGARLIK VA JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH USLUBIYATI

Bugungi voleybol o'yinining mohiyati, jumladan texnik-taktik harakatlarining ijro etilishi aksariyat «havoda», ya'ni tayanchsiz holatda amalga oshirilishi bilan farqlanadi. Sakrab zarba berish, to'siq qo'yish, to'p uzatish, yiqilib to'p qabul qilish, to'p kiritish bunga yaqqol misol bo'laoladi. So'nggi yillarda o'yin qoidalarining keskin o'zgarishi (tanani barcha qismi bilan to'p qabul qilish, hisobni tay-breyk tizimida olib borilishi, «libero» o'yinchisining joriy etilishi, o'yinchi almashinuvining to'g'ridan to'g'ri amalga oshirilishi, to'rning pastki qismiga tegishga ruxsat berilishi va h.k.) o'yin sur'atini yanada jadallashishiga olib keldi. Mutaxassislar tomonidan aniqlanganki, har bir musobaqa o'yinida voleybolchilar 300-600 marta, hatto undan ko'p sakrab ijro etiladigan texnik-taktik malakalarni bajarar ekanlar. Agar o'yindan oldingi «razminka» davomidagi sakrashlar, o'yin vaziyatlarida to'psiz ijro etiladigan chalg'ituvchi sakrashlar e'tiborga olinsa, qayd etilgan sakrashlar hajmi yanada ortadi. Bordi-yu bu sakrashlarning yillik hajmi nazarda tutilsa, zamonaviy voleybolda yuksak natijaga erishish qanchalik jismoniy imkoniyatlarga bog'liq ekanligi ayon bo'ladi.

Demak, jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik tayyorgarlik bilan chambarchas bog'liq bo'lib, yuksak sport mahoratini ta'minlanishida poydevor sifatida muhim ahamiyat kasb etadi.

10.1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari

Inson bolalikdan turli yo'nalishdagi harakat malakalarini ongsiz va ongli tarzda bajaradi. Natijada shu harakatlar ma'lum jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) tusida rivojlana boradi. Sekin-asta hayotiy zarur harakat malakalari (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, osilish va h.k.) sayqal topadi.

Mutaxassislarning fikricha, asosan shu jismoniy sifatlar va hayotiy zarur harakat malakalari, o'yinlar yordamida yanada samaraliroq rivojlanishi isbotlab berilgan.

Oilada, maktabgacha tarbiya muassasalarida, turli bosqichdagi ta'lim maskanlarida ushbu muammoga har doim ham rejali va ilmiy jihatdan yondoshilmaydi.

Jismoniy mashqlarni to'g'ri qo'llash, ularni bolalar qanday o'zlashtirayotganligini nazorat qilib borish, shu bolalardagi jismoniy sifatlarni, uning qaddi-qomati, jismoniy va funksional taraqqiyoti to'g'ri yo'nalishda tarbiyalanib borishiga imkon yaratadi.

Ma'lumki, insonning jismoniy sifatlari uning tug'ilishidan boshlab shakllana boradi. Lekin, uning bolaligida shu sifatlar qanday darajada shakllanishi, oddiy yoki murakkab harakatlarni o'zlashtirib olishi nafaqat uni o'sib, yashab kelayotgan muhitga bog'liq, balki bolaning muayyan sifatini qanday vositalar yordamida rivojlantirilishi bilan belgilanadi. Shu bilan bir qatorda harakatni turi, yo'nalishi va qanday maqsadga qaratilganligiga (kasb, ro'zg'or ishi, sport, harbiy faoliyat va h.k.) qarab, har bir jismoniy sifatni shu harakat ijrosidagi o'rni turlicha bo'ladi. Shunday bo'lsada, turli kasb faoliyatlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarning integral ahamiyati o'ziga xos ulushga ega bo'ladi. Ammo qanday bo'lmasin, ko'pgina tadqiqotchilarning fikricha, barcha harakat faoliyatida ayrim jismoniy sifatlarning ustuvorligi darhol ko'zga tashlanadi.

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchining uzoq muddat davomida yuqori sifatli va samarali ish qobiliyatini saqlay olish imkoniyati bilan bog'liqdir.

Har xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar muddati halqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish «kuchi»ga ega bo'lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik «kulib» boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda, ish qobiliyatining sifat va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarining turlari (tezkorlik, kuch, tezkor-kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, texnik-taktik chidamkorlik va h.k.) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalaning mohiyati va pirovard «mag'izi» boshqa jismoniy sifatlarning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. Ya'ni samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatlarning o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi mahoratning muayyan taqdirini belgilab beradi.

Jismoniy tayyorgarlik – tayyorgarlik turlaridan biri bo‘lib, voleybolchining organizmini rivojlantirish, uning jismoniy sifat va qobiliyatlarini takomillashtirishga, hamda o‘yin faoliyatini samarali amalga oshirilishini ta‘minlovchi mustahkam poydevor yaratishga qaratilgandir.

Zamonaviy voleybol shug‘ullanuvchilardan nihoyatda katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini talab qiluvchi sport o‘yinlari turiga mansubdir. O‘yinning mohiyati o‘yinchi harakatining turli yo‘nalish va o‘zgaruvchan vaziyatda o‘ta tezkor, aniq hamda qisqa vaqt ichida ijro etilishi bilan ta‘riflanadi. Voleybolchining har bir o‘yin davomida ko‘pdan ko‘p to‘siq qo‘yish, zarba berish va to‘p kiritish uchun sakrashlari, yiqilishlar, yugurish, to‘xtash, burilish, egilish va boshqa harakatlarni yuqori tezlikda ijro etilishi katta jismoniy kuch, o‘ta chaqqonlik, mustahkam chidamkorlik va ruhiy uyg‘unlikni talab qiladi. Binobarin, ushbu yuklama (nagruzka) ta‘siri shug‘ullanuvchi organizmining funksional jihatdan mukammal shakllangan bo‘lishini taqozo etadi.

Bugungi voleybolchi bo‘yi jihatdan 185-195 sm. va undan katta uzunlikka ega bo‘lib, harakatchan, tezkor, sakrovchan, ziyrak, zukko, tez fikrlovchi, o‘tkir zehqli, maydonda ro‘y beradigan vaziyatni tez fahmlab «foydali» javob qaytara oladigan ko‘rsatkichlarga ega bo‘lishi kerak. Sportchilarning yoshiga, tayyorgarligiga, malakasiga, hamda sport trenirovkasi davriga va vazifalariga qarab jismoniy tayyorgarlikni mazmuni, hajmi va shiddati turlicha bo‘ladi.

10.2. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Sog‘liqni mustahkamlash.
2. Hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirish (yurish, yugurish, sakrash va hokazo).
3. Harakat sifatlarini rivojlantirish.
4. Harakat malakalari hajmini oshirish va ularning ijroiyl chegarasini kengaytirish.
5. Organizmning o‘yin davomida ishtirok etuvchi organ, bo‘lim va mushak guruhlarining funksiyalarini shakllantirish.
6. O‘yin malakalarini samarali o‘zlashtirishni ta‘minlovchi maxsus sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy UJT va maxsus MJT jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim vazifalaridan biri sifatida shug'ullanuvchilarning to'laqonli jismoniy taraqqiyotini va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratiladi. UJT hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir. Maqsadi MJTning poydevori bo'lgan UJT bazasini yaratishdir.

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

Umumiy jismoniy sifatlarga kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kiradi.

UJT – jismoniy sifatlarni alohida yoki birgalikda rivojlantiruvchi o'ziga xos jismoniy mashqlardan iborat.

UJTni amalga oshirish jarayonida har xil sport uskunalaridan, anjomlardan, trenajyorlardan va tabiat omillaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Sport trenirovkasining ayrim bosqich va davrlarida UJT mashqlari va mashg'ulotlarining hajmi, shiddati, yo'nalish va tuzilishi o'ziga xosligi bilan farqlanadi.

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 hokazo) rivojlantirish;

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

- o'yin taktikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirish.

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

10.3. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qo'yilgan vazifalarni yechishda turli vositalar: tayyorgarlik mashqlari, harakatli va sport o'yinlari, o'quv o'yinlari va musobaqalardan foydalanish mumkin. Shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlariga mashqlarning moslab qo'llanilishi asosiy shartlardan biri bo'lib hisoblanadi.

Shug'ullanuvchilar uchun beriladigan jismoniy mashqlarga quyidagilarni kiritish mumkin:

a) tana, qo'l, oyoq mushaklarining rivojlanishiga ta'sir etuvchi kuch va tezkorlik-kuch mashqlari;

b) chidamlilik sifatining rivojlanishiga ta'sir etuvchi (tezkorlik-chidamlilik, tezkorlik-kuch chidamliligi) mashqlar;

v) harakatlanish tezkorligiga ta'sir etuvchi mashqlar;

g) chaqqonlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;

d) egiluvchanlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;

Bu mashqlardan foydalanish texnik va taktik usullarni bajarish sifatiga to'g'ridan to'g'ri ta'sir etadi.

Jismoniy tayyorgarlikda qo'llaniladigan uslublar. Shug'ullanuvchilar uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashda quyidagi uslublardan foydalaniladi:

1. Bazaviy chidamlilikni tarbiyalash uchun bir tekis uzoq muddatli yugurish.

2. Maxsus chidamlilikni tarbiyalashda o'zgaruvchan xarakterdagi ishlarni bajarish.

3. Takroriy mashq usuli. Bu usul tezkorlik, kuch va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda qo'llanilib, bunda dam olish oraliqlari organizmning to'liq tiklanishiga imkoniyat yaratishi zarur.

4. Oraliq uslub. Bu uslub asosan tezkorlik va kuch chidamkorligini tarbiyalashda qo'llaniladi. Bunda ish va dam olish qat'iy ravishda tartiblashtiriladi. Dam olish oralig'i odatda katta bo'lmaydi.

5. Almashinuvchi mashq usullari. Bu usulning muhim tomoni mashqning borishiga qarab ta'siri bir maqsadga qaratilgan holda o'zgarishidir. Bunga turli hollarda turlicha yo'l bilan nagruzka (harakat tezligi, ish hajmi, muddati va hokazo)ning ayrim ko'rsatkichlarini to'g'ri o'zlashtirish (harakat usulini navbatlashtirish, shuningdek, dam olish oraliqlari va faoliyatning tashqi sharoitlarini o'zgartirish) yo'li bilan erishiladi. Bunda organizmning funksional

imkoniyatlariga odatdagidek bo'lmagan, ya'ni tobora kattaroq talablar qo'yiladi va bu bilan ularning rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratiladi. Shu bilan birga, harakat shakli va sharoitini yangilab turish tufayli o'zlashtirilgan malakalarning dinamik stereotipiga o'zgartirishlar kiritiladi.

Shug'ullanuvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun berilayotgan mashqlar ularning yoshlik xususiyatlariga va jismoniy sifatlarning qulay yoshlik davrlariga qarab tanlanishi va rivojlantirilishi juda muhim hisoblanadi.

10.3.1. Tezkorlikni tarbiyalash

Tezkorlik deb, muayyan faoliyatni qisqa muddat ichida ijro etilishiga aytiladi. Tezkorlik namoyon bo'lishining uchta asosiy shakllari mavjuddir:

1. Harakat reaksiyalarining latent (yashirin) vaqti.
2. Ayrim harakatlar tezligi (tashqi qarshilik kichik bo'lganda).
3. Harakatlar chastotasi.

Tezkorlik namoyon bo'lishining shakllari bir-biriga nisbatan bog'liq emas.

Ko'rsatib o'tilgan uchta shaklning birgalikda kelishi tezkorlik namoyon bo'lishining barcha hollarini belgilaydi. Biroq murakkab-koordinatsion yaxlit harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga ham bog'liq. Shuning uchun yaxlit harakat tezligi kishining tezkorligini faqat bilvosita ifodalaydi.

Kishining tezlik qobiliyatlari umuman o'ziga xos bo'ladi. Faqat bir-biriga o'xshash harakatlardagina tezkorlik to'g'ridan to'g'ri yoki bevosita bir-biriga ko'chishi mumkin.

Tezkorlikning fiziologik va bioximik asoslari. Reaksiyaning latent vaqti beshta tarkibiy qismdan iborat:

- 1) retseptorda qo'zg'alishning paydo bo'lishi;
- 2) qo'zg'alishni markaziy nerv sistemasiga uzatish;
- 3) qo'zg'alishning nerv yo'llari bo'ylab o'tib borishi va effektor signal hosil bo'lishi;
- 4) signalning markaziy nerv sistemasidan mushakka o'tkazilishi;
- 5) mushakning qo'zg'alishi va unda mexanik faollikning paydo bo'lishi.

Maksimal tezlikda bajariladigan harakatlar fiziologik xususiyatlarga ko'ra sustroq harakatlardan farq qiladi. Bular orasidagi eng muhim farq shundan iboratki, harakatlarni maksimal tezlikda bajarish davomida sensor bog'lanishlar hosil bo'lishi qiyinlashadi: reflektor yoy impulslarni tashib ulgurolmaydi. Tezlik juda katta bo'lganida harakatlarni yetarlicha aniqlik bilan bajarishning qiyinligi mana shu bilan bog'liqdir.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Harakatlantiruvchi reaksiya tezligi ta'sirga javob berishning latent vaqti bilan belgilanadi. Reaksiyalar oddiy va murakkab bo'ladi. Oddiy reaksiya oldindan ma'lum bo'lgan signalga ilgaridan ma'lum bo'lgan harakat bilan javob berishdir.

Tezkorlikning juda ko'p o'tishi (boshqa biror harakatga o'tishi) oddiy reaksiyalar uchun xarakterlidir: ayrim vaziyatlarda tezda biror qarorga keluvchi kishilar boshqa sharoitlarda ham tezroq biror fikrga keladilar. Tez bajariladigan xilma-xil mashqlar bilan shug'ullanish oddiy reaksiya tezkorligini yaxshilaydi.

Harakatlantiruvchi reaksiya tezkorligini anchagina yaxshilash g'oyat murakkab vazifadir.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashda bir necha usullardan foydalaniladi. Bulardan eng ko'p tarqalgani to'satdan paydo bo'ladigan signalga yoki tevarak-atrofdagi vaziyatning o'zgarishiga javoban mumkin qadar tezroq reaksiya ko'rsatish usulidir. Bu usul yangi shug'ullanuvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda tez orada ijobiy natijalar ko'rsatadi. Afsuski, shundan keyin reaksiya tezkorligi stabillashib qoladi va uning yaxshilanishi ancha qiyin bo'ladi.

Reaksiya tezkorligi katta ahamiyatga ega bo'lgan hollarda uni takomillashtirish uchun maxsus usullardan foydalaniladi. Bu usullardan biri – reaksiya tezkorligini yengillashtirilgan sharoitlarda va uni keyingi harakat tezligini ayrim-ayrim takomillashtirishdan iboratdir.

Reaksiyaning latent vaqti reaksiya ko'rsatishdan oldingi ratsional xatti-harakat hisobiga birmuncha yaxshilanishi mumkin. Jumladan, diqqatning yo'nalishi ahamiyatga ega bo'ladi: agar diqqat bajarilajak harakatga qaratilgan bo'lsa (reaksiyaning motor tipi), u holda reaksiya ko'rsatish vaqti diqqat signalni idrok qilishga (reaksiyaning sensor tipi) qaratilganligidan ko'ra kamroq bo'ladi. Mushaklar bir oz kuchlanganda ham reaksiya tezkorligi ortadi.

Reaksiya tezkorligi, shuningdek, signalni kutish vaqtiga ham bog'liq: dastlabki va ijro komandalari orasidagi optimal vaqt 1,5 sek.ga yaqindir.

Murakkab reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Murakkab reaksiyaning ikki xili, ya'ni harakatdagi obyektga bo'ladigan reaksiya va tanlash reaksiyasi ustida to'xtalib o'tamiz.

Harakatdagi obyektga bo'ladigan reaksiyada to'p qabul qiluvchi o'yinchining harakatlarini ko'rib chiqaylik. Bu holda o'yinchi quyidagilarni bajarishi kerak:

- 1) to'pni ko'rish;
- 2) to'pning yo'nalishini va uning uchish tezligini baholash;
- 3) bajariladigan amal rejasini tanlash;

4) bu rejani ro'yobga chiqara boshlash. Mazkur holda reaksiyaning yashirin davri mana shu to'rt elementdan tashkil topadi. Harakatdagi obyekt to'satdan paydo bo'lganda, bu obyektga reaksiya ko'rsatish 0,25 sek. - 1 sek. vaqtni oladi. Bu vaqtning asosiy qismi birinchi elementga, ya'ni to'pni tez ko'rib olishga sarf bo'lishi tajribalarda kuzatilgan. Sensor fazaning o'ziga juda kam - 0,05 sek. vaqt ketadi. Shunday qilib, harakat qilayotgan to'pni ko'ra bilish asosiy ahamiyatga ega. Aynan mana shu qobiliyatni o'stirishga alohida e'tibor berish kerak. Buning uchun harakatdagi buyumga reaksiya ko'rsatishga doir mashqlardan foydalaniladi; trenirovka talablari harakatdagi buyumning tezligini oshirish, obyektning to'satdan paydo bo'lishi, sportchi bilan buyum o'rtasidagi masofani qisqartirish hisobiga amalga oshiriladi. Kichik to'p (tennis to'pi) bilan bajariladigan harakatli o'yinlar juda foydalidir. Obyekt (jumladan, o'yindagi to'p) siljiy boshlaguncha ko'rib qolingan bo'lsa, reaksiya vaqti ancha kamayadi. Bunda to'pga zarb berayotgan o'yinchining harakatlariga binoan to'pning yo'nalishini va uchish tezligini aniqlay bilish katta ahamiyatga ega.

Harakatdagi obyektga reaksiya ko'rsatishning aniqligi shu reaksiya tezligini o'stirish bilan parallel ravishda takomillashtirib boriladi. Faqat dastlabki bir necha mashg'ulotnigina reaksiya aniqligini rivojlantirishga maxsus ajratish kerak. Bunda shug'ullanuvchilarga harakatdagi obyektдан ildamroq harakat qilish zarurligini tushuntirish lozim.

Tanlash reaksiyasi raqib hatti-harakatlarining yoki tevarakatdagi sharoitning o'zgarishiga muvofiq ravishda mumkin bo'lgan harakatlantiruvchi javoblardan keragini tanlab olish bilan bog'liq.

Tanlash reaksiyasining murakkabligi sharoitning o'zgarish imkoniyatlari rang-barangligiga, chunonchi, raqibning xilma-xil harakat qilishiga bog'liq. Voleybolchilarning murakkab reaksiyasiga bo'lgan talab nihoyatda katta.

«Murakkab reaksiyani tarbiyalashda» oddiydan murakkabga degan pedagogik tamoyilga rioya qilinib, sharoitning mumkin bo'lgan o'zgarishlari soni asta-sekin oshira boriladi. Masalan, dastlab oldindan kelishib olingan zarbga javoban qanday himoyalani kerakligi o'rgatiladi; keyinchalik shug'ullanuvchiga ehtimol tutilgan ikki xil usuldan biriga, so'ng uch xildan biriga, to'rt xildan biriga va hokazo javob berish tavsiya qilinadi. Asta-sekin bu mashq haqiqiy sharoitga yaqinlashtirib boriladi.

Harakat tezkorligini tarbiyalash uslubi.

Harakat tezkorligini tarbiyalash jarayonida organizmning harakat faoliyati xilma-xil turlaridagi (bevosita amaliy va sport faoliyatidagi) tezlik xarakteristikasini belgilovchi funksional imkoniyatlarni har tomonlama oshirib borish zarur. Shug'ullanuvchi biror-bir faoliyatda namoyon qilishi mumkin bo'lgan maksimal tezlik shu kishida faqat tezkorlik qanchalik rivojlanganligiga emas, balki bir qator boshqa omillarga – dinamik kuch, chaqqonlik, texnikaning egallanganligi darajasi va boshqalarga bog'liq. Shuning uchun harakat tezligini tarbiyalash boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda texnikani takomillashtirish bilan mustahkam bog'liq holda olib borilishi kerak.

Maksimal tezlikda bajarish mumkin bo'lgan mashqlardan (bularni, odatda, tezkor mashqlar deb ataydilar) tezkorlikni tarbiyalash vositasi sifatida foydalaniladi. Ular quyidagi talablarni qondirishi kerak:

1) texnika mashqni juda tez bajarishga imkon beradigan darajada bo'lishi kerak;

2) mashqlarni bajarish vaqtida asosiy irodaviy zo'riqish mashqni bajarish usuliga emas, balki ularni bajarish tezligiga qaratilishi uchun mumkin darajada yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi kerak;

3) mashqlarning davomiyligi ularni bajarish oxirida charchash tufayli tezlikning kamayib ketishiga olib kelmasligi kerak.

Tezkorlikni tarbiyalash usullari ichida takroriy mashq usuli keng qo'llaniladi. Bunday asosiy tendensiya mashg'ulotda o'z maksimal tezligini oshirib borishga intilishdir. Usulning barcha

xususiyatlari (masofaning uzunligi, bajarish shiddati, dam olish oraliqlari, takrorlash soni va boshqalar) shunga bo'ysundirilgan. Masofaning uzunligi (yoki mashqning qancha davom etishi) har galgi mashq bajarish oxirida siljish tezligi (ishning shiddati) kamaymaydigan qilib tanlanadi. Harakatlar maksimal tezlikda bajariladi; shug'ullanuvchilar har safar o'zlari uchun eng yaxshi natija ko'rsatishga intiladilar. Mashq bajarish gallari o'rtasidagi dam olish oraliqlari kuchning nisbatan to'la tiklanishini ta'minlaydigan darajada katta bo'lishi lozim. Harakatlar tezligi takrorlashlar o'rtasida sezilarli darajada kamaya borishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Tez bajariladigan mashqlar takrorlanganda, to'la tiklanish uchun dam olish oraliqlari yetarli bo'lmaganligi sababli charchash nisbatan tez boshlanadi, tashqi tomondan bu tezlikning pasayganligida ifodalanadi. Tezlikning pasayishi mazkur mashg'ulotda tezkorlikni tarbiyalashni to'xtatish uchun birinchi signal bo'lib xizmat qiladi: bundan keyin mashqni takrorlash faqat chidamlilikning o'sishiga yordam beradi, xolos.

Tezkorlikning namoyon bo'lishi uchun mashg'ulotlarda o'yin va, ayniqsa, musobaqa usulidan foydalanish katta ahamiyatga ega. Musobaqalar, odatda, ko'tarinki ruh paydo qiladi, kishini anchagina zo'r berishga majbur etadi – bu esa ko'p hollarda sport natijalarining yaxshilanishiga olib keladi.

Yangi shug'ullanuvchilar bilan ishlashning asosiy vazifasi sportchini biror-bir alohida mashqni bajarishga ixtisoslashtirmay, balki boshqa vositalarni qo'llab va ularni ko'p jihatdan o'zgartira borib, nisbatan yuqori natijalarga erishishdan iboratdir. Bunda tezkorlik mashqlaridan standart holda emas, balki o'zgaruvchan sharoit va shakllarda foydalanish kerak. Jumladan, harakatli o'yinlar va sport o'yinlari, ochiq joyda bajariladigan mashq va hokazolar ayniqsa foydalidir.

Biror-bir harakatda asosan ikki yo'l bilan tezlikni oshirish mumkin: 1) maksimal tezlikni oshirish hisobiga, 2) maksimal kuchni oshirish hisobiga. Tajriba ko'rsatadiki, maksimal tezlikni sezilarli oshirish juda ham qiyin, kuch imkoniyatlarini oshirish esa birmuncha yengil hal qilinadi. Shuning uchun amalda tezlik darajasini oshirish uchun kuch oshiradigan mashqlardan keng foydalaniladi. Harakat vaqtida yengish lozim bo'lgan qarshilik qancha ko'p bo'lsa, bu mashqlarning samaradorligi shunchalik yuqori bo'ladi.

Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan kuch oshirish tayyorgarligi jarayonida ikki asosiy vazifa hal qilinadi:

1) maksimal mushak kuchi darajasini (kuch qobiliyatlarining o'zini) oshirish;

2) tezkor harakatlar sharoitida eng ko'p kuch namoyon qilish qobiliyatini (tezkorlik-kuch qobiliyatlarini) tarbiyalash.

Tezkorlik-kuch mashqlarini kuch mashqlarining o'ziga asoslanib, ular bilan birgalikda qo'llash kerak.

Tezkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

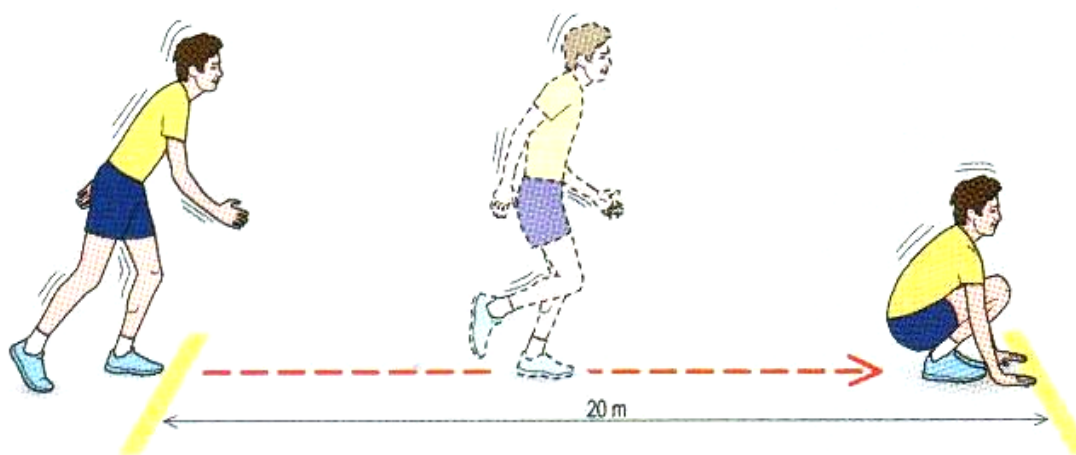
1. Ko'rish signaliga ko'ra turli dastlabki holatlardan (turib, o'tirib, yotib) tezlanib yugurishlar.

2. Harakat yo'nalishini tez o'zgartirib yugurishlar.

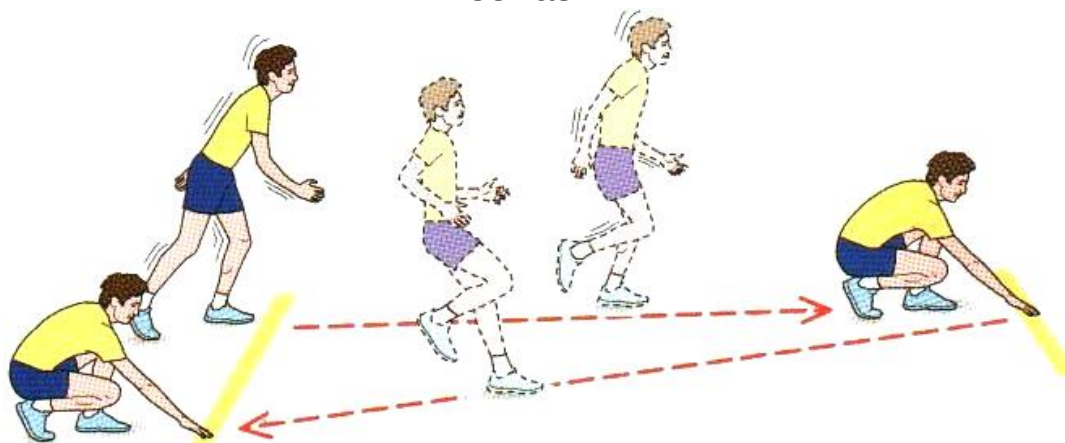
3. Ayrim harakat usullarini tez o'zgartirib taqlid qilish.

4. Bir turdagi harakatdan boshqa turdagi harakatlarga tez o'tish.

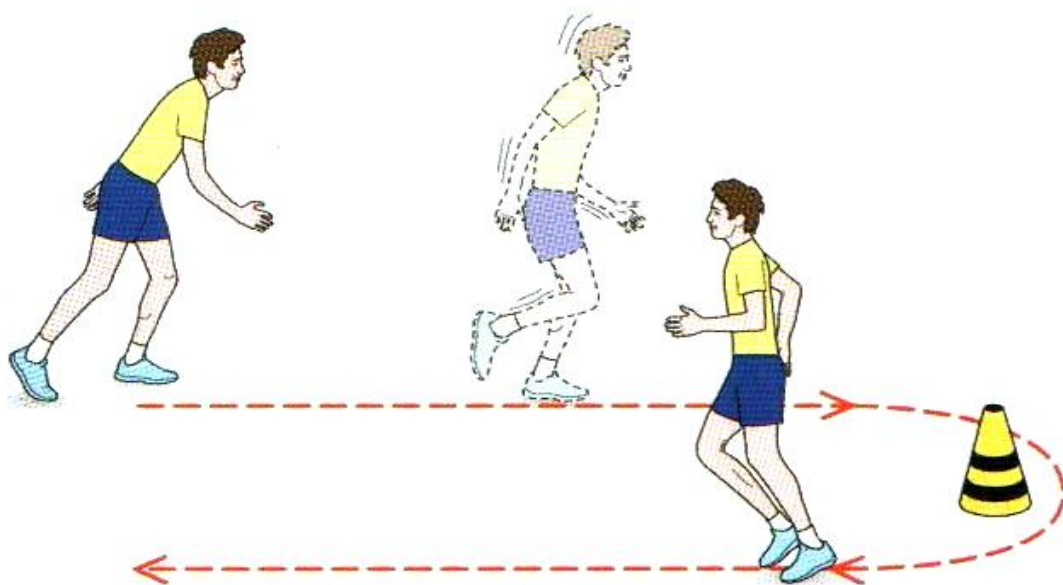
5. Tezkorlikni talab etuvchi estafetalar (38,39,40,41-rasmlar).



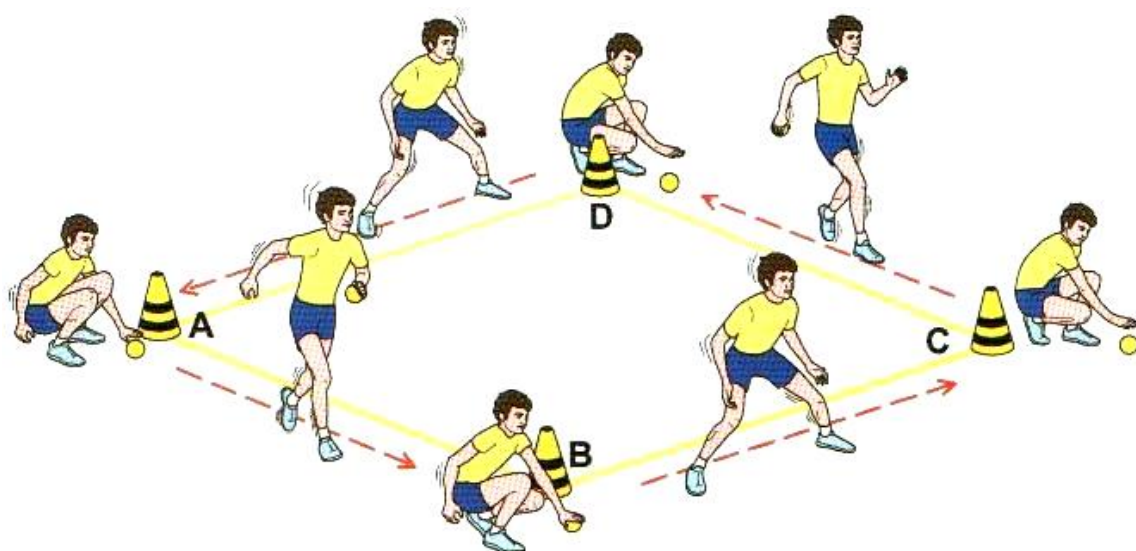
38-rasm.



39-rasm.



40-rasm.



41-rasm.

10.3.2. Kuch sifatini tarbiyalash

Tashqi qarshiliklarni mushak kuchi yordamida yengish yoki unga qarshi turish kuch sifatini ta'riflaydi. Mushaklar kuchi quyidagicha namoyon bo'ladi:

- 1) o'z uzunliklarini o'zgartirmay (statik, izometrik);
- 2) o'z uzunliklarini qisqartirib (qarshiliklarni yenguvchi, miometrik);
- 3) uzayib (yon beruvchi, pliometrik).

Qarshiliklarni yenguvchi va ularga yon beruvchi mushak kuchlari birgalikda «dinamik rejim» deb ham yuritiladi. Kuch sifatini taqqoslashda quyidagi kuch turlari farqlanadi:

1. Nisbiy kuch. Nisbiy kuch deganda o'z vaznining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan kuch miqdori tushuniladi.

2. Absolut kuch. Biror bir harakatda o'z og'irligidan qat'i nazar, namoyon qilingan kuch tushuniladi.

3. Tezkor kuch (portlovchi kuch). Qisqa vaqt ichida katta miqdordagi kuchning namoyon qilinishi tushuniladi.

Qarshiligi oshirilgan mashqlar kuchni rivojlantirishda asosiy vosita bo'lib hisoblanadi. Bu vositalar ikki guruhga bo'linadi.

1. Tashqi qarshiliklarni yengish bilan bajariladigan mashqlar. Odatda, tashqi qarshilik sifatida quyidagilardan foydalaniladi: buyumlarning og'irligi; sherikning qarshiligi; elastik buyumlarning qarshiligi; tashqi muhit qarshiligi;

2. O'z vazni og'irligini yengib bajariladigan mashqlar.

Og'irlik ko'tarib bajariladigan mashqlar juda qulay bo'lib, ular yordamida ham kichik, ham katta mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatish mumkin. Bu mashqlarni me'yorlash ham oson. Og'irlik ko'tarib bajariladigan mashqlarda dastlabki holat yetakchi rolni o'ynaganligi sababli, bunga alohida e'tibor qaratish zarur bo'ladi.

Cho'ziluvchan va elastik buyumlar (prujinali espanderlar, rezinka) bilan bajariladigan mashqlarda harakatning oxiriga borib zo'riqishning ortib borishi xarakterlidir.

O'z gavda og'irligini yengish mashqlari, odatda, osilish va tayanish holatlarida amalga oshiriladi.

Kuch mashqlarining yuqorida keltirilgan tasnifi bilan bir qatorda, ularning saralab ta'sir etish darajasiga (umumiy va nisbatan ma'lum bir joyga ta'sir etishiga) ko'ra, shuningdek, mushaklarning ishlash rejimiga ko'ra, statik va dinamik, kuchlilik va tezkorlik-kuch, qarshiliklarni yenguvchi va yon beruvchi mashqlarga bo'linishini ham e'tiborga olish kerak.

Agar shug'ullanuvchining kuchiga muntazam ravishda zo'r berilmasa, mushak kuchi o'smay qolishi, hatto kamayib ketishi ham mumkin.

Maksimal darajada zo'r berishni turli yo'llar bilan hosil qilish mumkin:

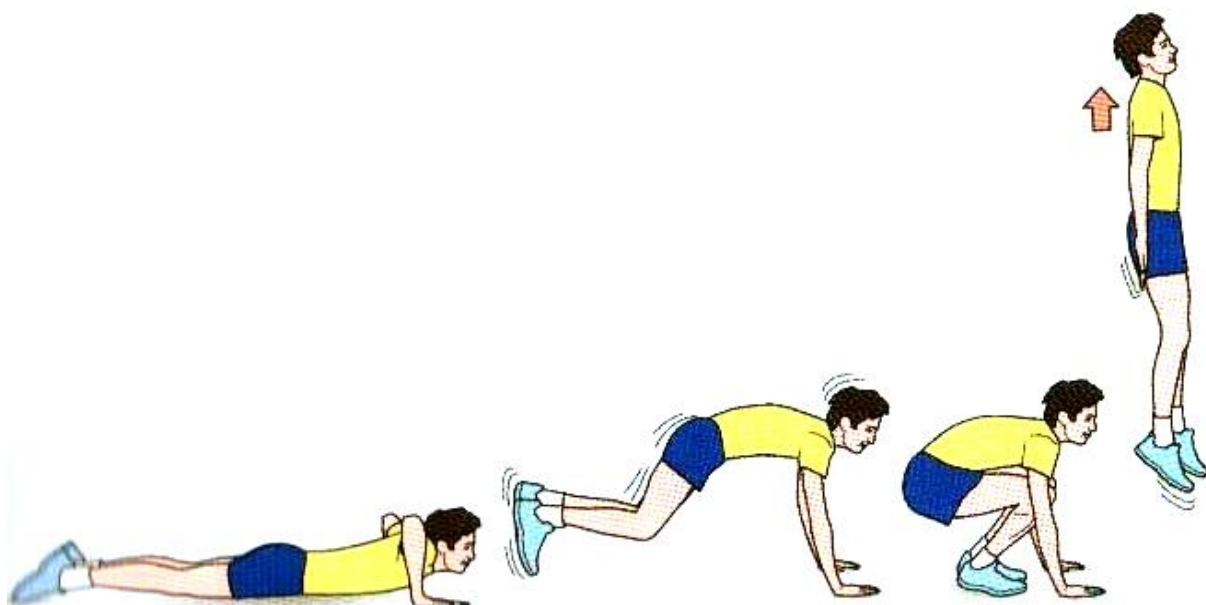
1. Chegaraga yaqin bo'lmagan og'irliklarni (qarshiliklarni) yengishni chegara darajasida ko'p marotaba takrorlash;

2. Tashqi qarshilikni chegara darajagacha oshirish (dinamik va statik faoliyatlarda);

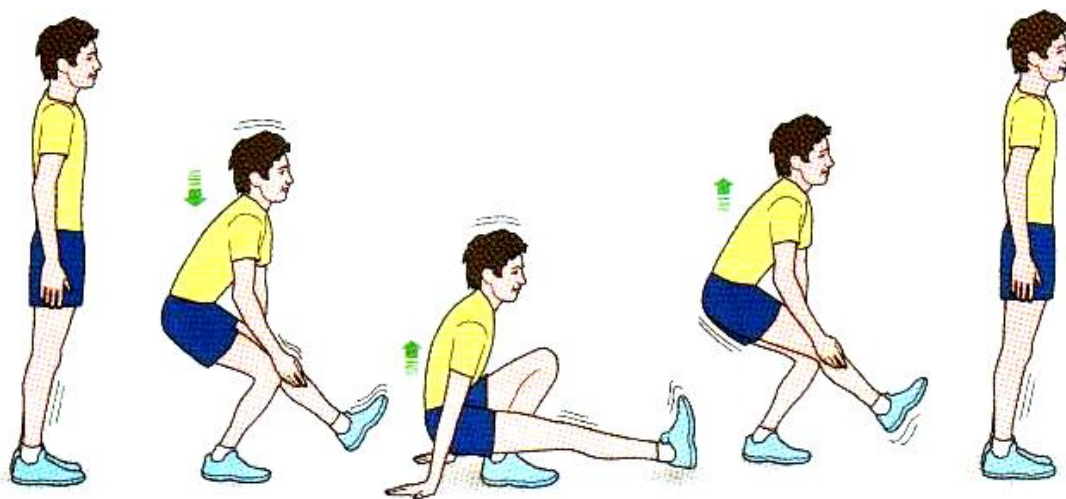
3. Qarshiliklarni chegara darajadagi tezlik bilan yengish.

Kuch sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

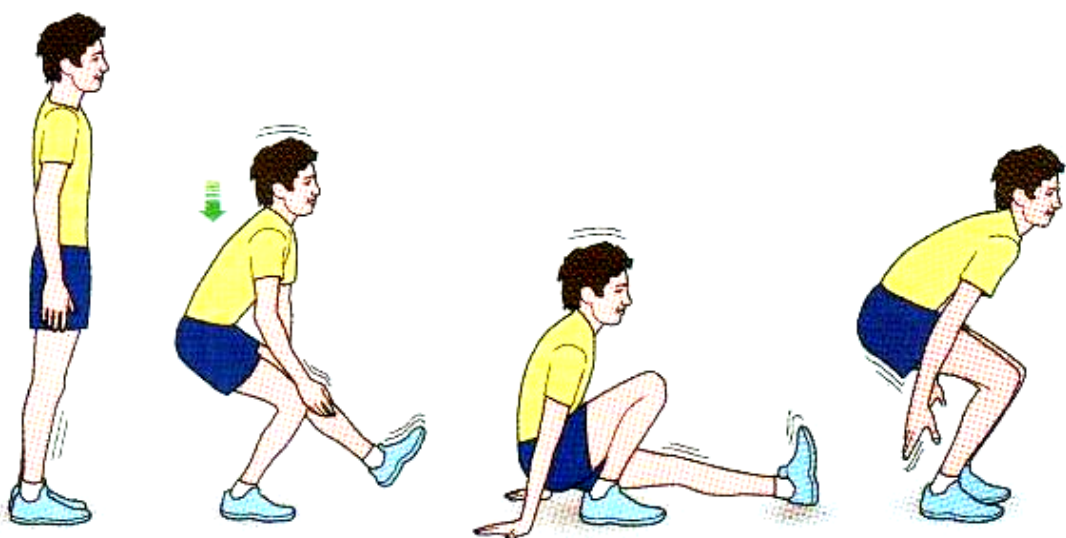
1. Kaft va panjalarni sherikning qarshiligini yengib (yoki gantellar bilan) bukib-yozish mashqlari.
2. Turli og'irlikdagi to'ldirma to'plarni irg'itish. Asosiy e'tibor qo'l harakatlariga qaratiladi.
3. Qo'llarga tayanib yotgan holda ularni bukib-yozish, yerdan uzib chapak chalish mashqlari
4. Amortizatorli jihozlarni cho'zish bilan boradigan, tuzilishi bo'yicha texnik usullarga o'xshash mashqlarni bajarish.
5. Og'irliklar (shtanga lappagi, gantellar, qum to'ldirilgan qopchalar) bilan gavdaning aylanma harakatli mashqlari.
6. Shtangani ko'krakka ko'tarib o'tirib-turish mashqlari.
7. Shtangani yelkaga olib sakrashlar. Og'irlik maksimalning 50% hajmida.
8. Arg'amchi bilan sakrashlar.
9. Joydan va yugurib kelib yuqoriga ilib qo'yilgan predmetga qo'l tekkizish yoki olish.
- 10 Bir va ikki oyoqda uzunlikka sakrashlar.
11. To'siqlar ustidan ko'p sakrashlar.
12. Chuqurlikka sakrashlar (42,43,44,45,46,47-rasmlar).



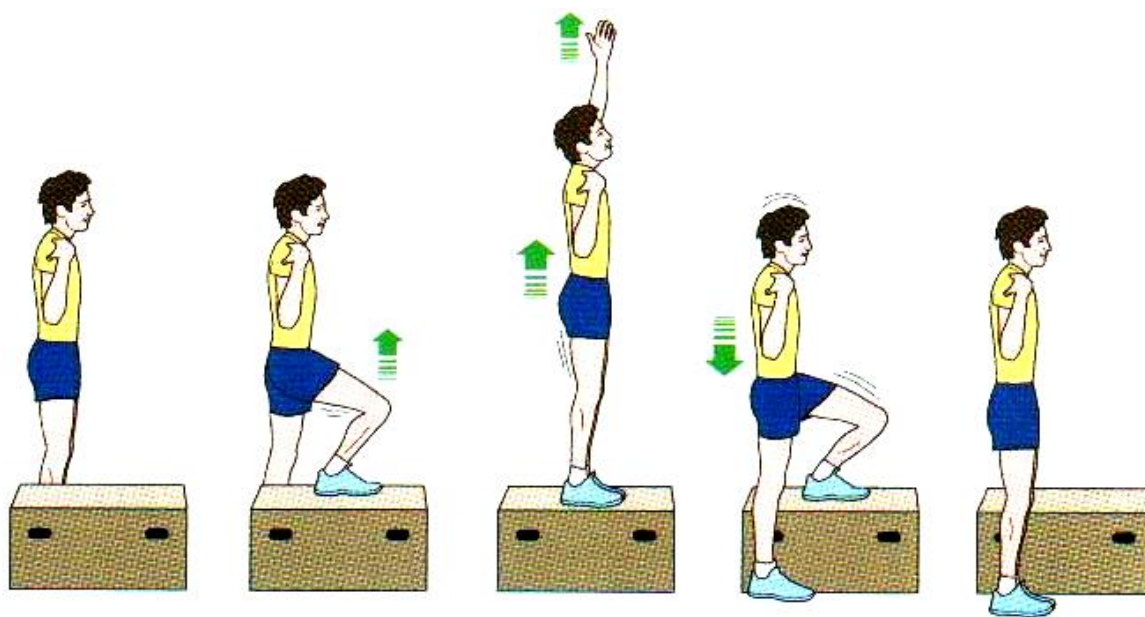
42-rasm.



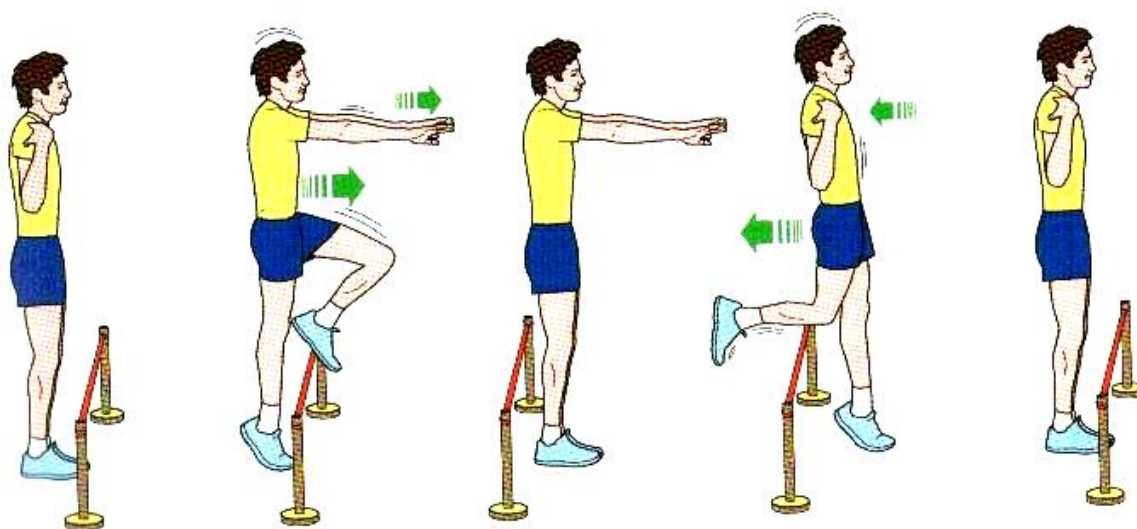
43-rasm.



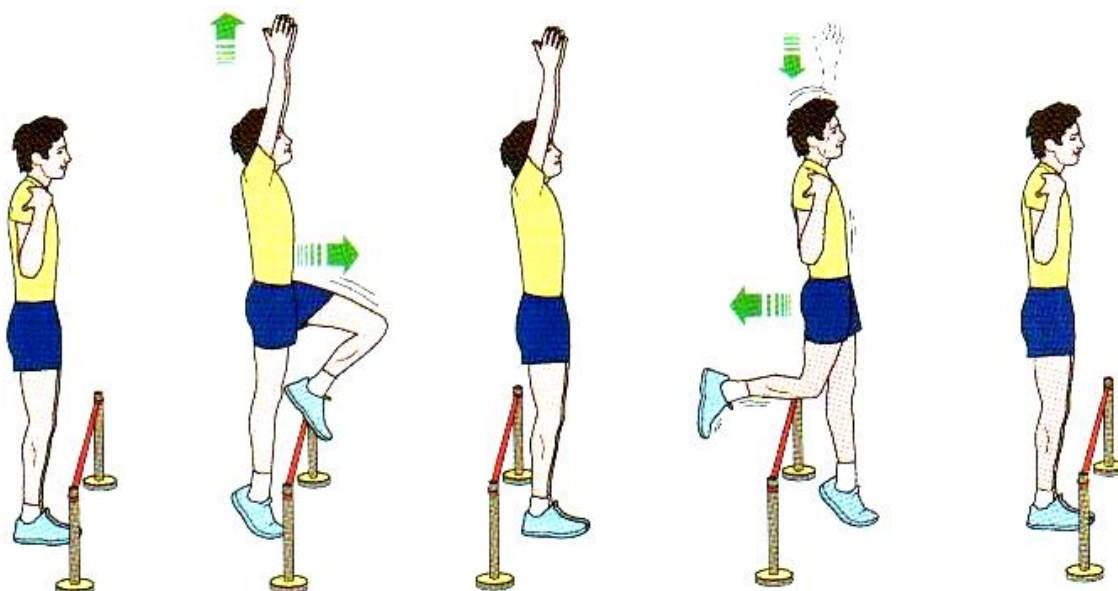
44-rasm.



45-rasm.



46-rasm.



47-rasm.

10.3.3. Chaqqonlikni tarbiyalash

Chaqqonlik bir qancha ko'rsatkichlar bilan aniqlanishi sababli yagona ta'rifga ega emas.

Har qanday harakat biror bir aniq vazifani hal qilishga qaratilgan bo'ladi: mumkin qadar balandroq sakrash; to'pga zarba berish; to'pni uzatish va boshqalar. Harakat vazifasining murakkabligi ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg'unligi bilan belgilanadi. Harakatlarning koordinatsion murakkabligi chaqqonlikning birinchi mezonini hisoblanadi.

Agar harakat yetarli darajada aniq bo'lsa, harakat vazifasi bajariladi. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o'lchovi hisoblanadi.

Agar shug'ullanuvchi o'zi uchun yangi harakatlarni tezda bajara olsa, ushbu harakatlarni o'zlashtirib olishga ko'proq vaqt ketkazgan shug'ullanuvchiga nisbatan chaqqonroq hisoblanadi. Shuning uchun harakatlarni o'zlashtirib olishga sarflanadigan vaqt chaqqonlik ko'rsatkichlaridan biri bo'lishi mumkin. Yuqoridagilarni hisobga olib, chaqqonlikni yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq ravishda tezda qayta qurish qobiliyati deb atash mumkin bo'ladi.

Chaqqonlikni tarbiyalash koordinatsion jihatdan murakkab harakatlarni o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Bunda muvozanat saqlash, galma-gal zo'r berish va bo'shashtirish harakatlarini tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega.

Chaqqonlikni tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat ko'nikma va malakalarini o'rganib olishdir. Bu harakat zaxiralarining ortib borishi va harakat analizatorining funksional imkoniyatlariga samarali ta'sir etadi. Yangi harakatlarga o'rgatishning uzluksiz bo'lishi tavsiya etiladi. Chunki shug'ullanuvchilar yangi harakatlarga muntazam o'rgatib borilmasa, harakatlarga o'rganish qobiliyati pasayib ketadi.

Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyati sifatidagi chaqqonlikni tarbiyalash uchun to'satdan o'zgargan sharoitdagi ta'sirlarga darhol javob berish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar qo'llaniladi. Chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar nisbatan tez charchashga olib keladi. Ayni paytda esa bu mashqlarning bajarilishi mushaklarning nihoyatda aniq sezib turishini talab etadi va charchash sodir bo'lganda kam samara beradi. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalashda dam olish oraliqlari to'liq tiklanish uchun yetarli bo'lishi lozim.

Voleybolda muvozanat saqlash va uni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratiladi.

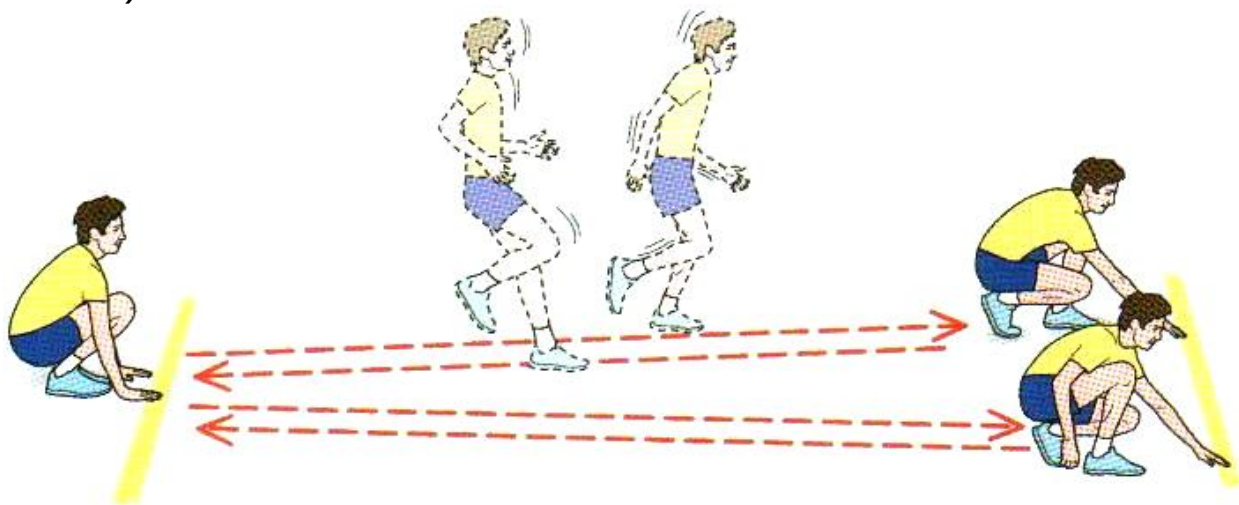
Muvozanat deganda gavdani turg'un bir holatda saqlash qobiliyati tushuniladi. Voleybolda muvozanatni saqlash statik (deyarli harakatsiz muvozanat) va dinamik (harakat vaqtidagi

muvozanat) bo'lishi mumkin. Muvozanat funksiyasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, u muvozanatni shunchalik tez tiklab oladi, unda tebranish amplitudasi shunchalik kichik bo'ladi.

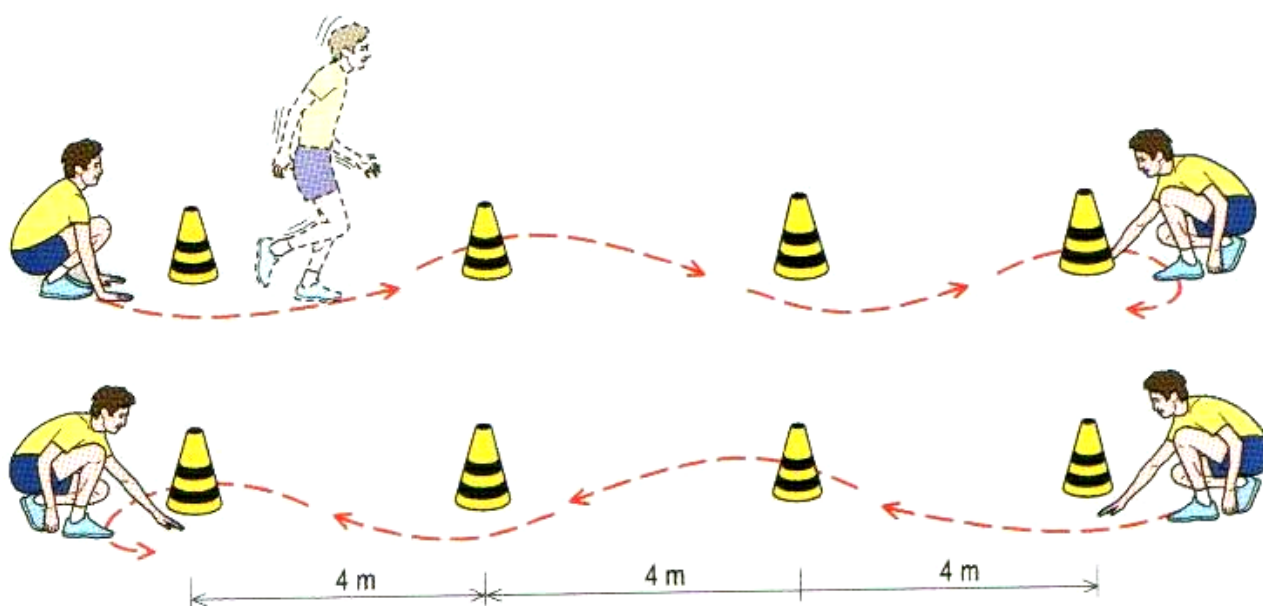
Muvozanat saqlashni ikkita asosiy yo'l bilan tarbiyalash mumkin. Birinchisi muvozanat saqlash mashqlarini qo'llash, ya'ni muvozanat saqlashni qiyinlashtiradigan sharoitlardagi mashqlar va holatlar. Ikkinchi yo'l muvozanat (vestibulyar va harakat muavozanati) yo'qolmasligini ta'minlovchi analizatorlarni tanlab takomillashtirishga asoslangan. Vestibular funksiyani takomillashtirish uchun to'g'ri chiziqli va burchakli tezlanishlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi.

Chaqqonlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Bir va ko'p marotaba oldinga va orqaga do'mbaloq oshishlar. Xuddi shu mashq ayrim texnik usullarni bajargandan so'ng.
2. Turgan joydan va yugurib kelib 180° , 270° , 380° ga burilib bir va ko'p marotaba sakrashlar. Burilishlar bilan turli texnik harakatlarni bajarish.
3. Turli buyumlar orasidan va ustidan o'tib harakatlanishlar.
4. Gimnastika ko'priksidan deysinib havoda turli harakatlarni bajarib sakrashlar.
5. To'siqlar osha estafetalar.
6. Turli signal va ta'sirlarga belgilangan harakatlar bilan javob berish. Signallar va ta'sirlar sekin-asta ko'paytirib boriladi (48,49-rasmlar).



48-rasm.



49-rasm.

10.3.4. Chidamkorlikni tarbiyalash

Faoliyat turlarining xususiyatiga qarab charchoqning bir necha turlari mavjuddir. Bular aqliy, sensor (his-tuyg'u organlariga tushadigan nagruzka bilan bog'liq), emotsional va jismoniy charchoqdan iborat. Sport sohasi uchun mushak faoliyati tufayli hosil bo'lgan jismoniy charchoq ko'proq ahamiyatga ega.

Odam o'z faoliyatida belgilangan yuklama shiddatini qachongacha saqlay olishini ko'rsatadigan vaqt chidamlilikning asosiy o'lchovidir. Chidamlilik bevosita va bilvosita usullar bilan o'lchanadi. Bevosita o'lchash usulida tekshirilayotganlarga biror bir topshiriqni bajarish (masalan, berilgan tezlikda yugurish) tavsiya etiladi va ish qancha vaqtgacha berilgan muddatda bajarilishi (tezlik pasaya boshlagunga qadar) aniqlanadi.

Kishining harakat faoliyati xilma-xildir; charchoqning xarakteri va mexanizmlari ham turli hollarda turlicha bo'ladi. Sportda umumiy charchoq ko'proq uchrab turadi.

Shakl jihatdan bir xil bo'lgan mashqlarni turli shiddatda bajarish mumkin, shunga muvofiq bu mashqlarni bajarishga sarflanadigan vaqt chegarasi bir necha sekunddan bir necha soatgacha bo'ladi. Bu hollarda charchash mexanizmlari ham turlicha bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlar shiddatiga ko'ra ham turkumlanadi.

Aerob imkoniyatlarni oshirish uslubi. Trenirovka jarayonida organizmning aerob imkoniyatlariga ta'sir etish orqali uch vazifa hal etiladi:

- 1) kislorod iste'mol qilishning maksimal darajasini oshirish;
- 2) shu darajani uzoq vaqtgacha saqlab turish qobiliyatini rivojlantirish;
- 3) nafas olish jarayonlarining maksimal miqdorgacha tezroq yetishini ta'minlash.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda bir me'yorda mashq qilish usulidan, shuningdek, takroriy va o'zgaruvchan mashq usullaridan foydalaniladi. Bir me'yorda to'xtovsiz mashq qilish umumiy chidamlilikni tarbiyalashning dastlabki bosqichlarida, ayniqsa, keng qo'llaniladi.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda, garchi birinchi qarashda tushunarsiz bo'lib ko'rinsa ham, qisqa muddatli dam olish oraliqlariga bo'lingan takrorlash tarzida bajarilayotgan ishlar (oraliqli takroriy va o'zgaruvchan mashq usullari) ko'proq samara beradi. Qisqa vaqt ichida shiddatli faoliyat natijasida hosil bo'ladigan anaerob parchalanish mahsulotlari nafas olish jarayonlarining kuchli stimulatori bo'lib xizmat qiladi. Shuning uchun bunday ish bajargandan so'ng dastlabki 10-90 sek. ichida kislorod iste'mol qilish ortadi, yurak ishining ba'zi bir ko'rsatkichlari ham oshib boradi – haydalayotgan qon hajmi ortadi. Agar qayta nagruzka bu ko'rsatkichlar ancha yuqori bo'lib turgan vaqtda bajarilsa, mashqni takrorlagan sari kislorod iste'mol qilish ortib boradi. Chegara darajadagi miqdorga yetgach, u shu darajada barqaror bo'lib qoladi va ishning oxirigacha qayta pasaymaydi. Ish va dam olishning ma'lum bir nisbatida organizmning kislorodga bo'lgan talabi bilan kislorod iste'mol qilish o'rtasida muvozanat hosil bo'lishi mumkin.

Aerob imkoniyatlarni oshirish uchun takroriy va takroriy-o'zgaruvchan mashq usullaridan foydalanganda, asosiy vazifa ishlash bilan dam olishning eng yaxshi variantini tanlashdan iborat. Taxminan quyidagi xarakteristikalarini ko'rsatish mumkin:

1. Ishning shiddati maksimal ko'rsatkichning taxminan 75-85% darajasida bo'lishi kerak. Tomir urushi minutiga 130 tadan kam bo'lishiga olib keladigan past shiddatli nagruzkalar aerob imkoniyatlarning sezilarli ortishiga olib kelmaydi.

2. Dam olish oraliqlari shunday bo'lishi kerakki, keyingi bajariladigan ishlar oldingi ishdan keyin ro'y bergan qulay

o'zgarishlar holatida sodir bo'lsin. Dam olish oraliq'i 3-4 minutdan oshmasligi kerak, chunki bu vaqtga kelib, mushaklarning ish jarayonida kengaygan qon tomirlari qisqarib ulguradi, natijada, takroriy ishning dastlabki minutlarida qon aylanishi ancha qiyinlashadi.

3. Dam olish oraliqlarining unchalik tez bajarilmaydigan ishlar (lo'killab yugurish, yurish va boshqalar) bilan to'ldirish tavsiya etiladi. Buning bir qator afzalliklari bor: dam olishdan ish holatiga va, aksincha, ish holatidan dam olish holatiga o'tish osonlashadi, tiklanish jarayonlari birmuncha tezlashadi va hokazo.

4. Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning barqaror holatni tutib turish, ya'ni kislorod iste'mol qilish yetarlicha yuksak darajada bo'lgan sharoitda ishlash imkoniyatlari bilan aniqlanadi. Charchoq paydo bo'la boshlashi bilan kislorod iste'mol qilish darajasi pasayadi. Odatda, bu pasayish ishni to'xtatish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Anaerob imkoniyatlarni oshirish uslubi. Anaerob imkoniyatlarni oshirishda ikki vazifani hal qilish kerak:

1) fosfokreatin mexanizmining funksional imkoniyatlarini oshirish;

2) glikolitik mexanizmni takomillashtirish. Vosita sifatida, odatda, tegishli shiddatli siklik mashqlardan foydalaniladi.

Kreatinfosfat mexanizmini takomillashtirishga qaratilgan nagruzkalar quyidagi xarakteristikalar bilan farqlanadi:

1. Ishning shiddati chegara darajasidagi tezlikka yaqin, maksimal tezlikning 95% gacha.

2. Dam olish taxminan 2-3 minutga teng bo'lishi kerak. Biroq mushaklardagi kreatinfosfat zaxiralari juda kam bo'lganligi uchun, mashq 3-4 marta takrorlanganidan keyin fosfokreatin mexanizmining imkoniyatlari tugaydi.

Shuning uchun mashg'ulotlarda rejalashtiriladigan ish hajmini har birida 4-5 ta takrorlanish bo'ladigan bir necha seriyalarga bo'lib yuborish maqsadga muvofiqdir. Seriyalar oraliqidagi dam olish vaqti 7-10 minut bo'lishi mumkin.

3. Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning tayyor ekanlik darajasiga qarab belgilanadi.

Glikolitik mexanizmni takomillashtirishda nagruzkalar quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi.

1. Ishning shiddati mashq uchun tanlangan masofaning uzunligi bilan belgilanadi. Siljish tezligi mazkur masofadagi chegara tezlikka yaqin (chegara tezlikning 90-95%) bo'lishi kerak.

2. Dam olish oraliqlari glikolitik jarayonlar dinamikasi bilan belgilanadi. Dam olish oraliqlarini sekin-asta kamayib boradigan qilish kerak. Masalan, 1 va 2-takrorlash oralig'ida 5-8 minut, 2 va 3-sida 3-4 min, 3 va 4-sida esa 2-3 min.

3. Bunday holda dam olish oraliqlarini boshqa ish turlari bilan to'ldirish kerak emas. Faqat batamom harakatsiz qolinmasa bas.

4. Dam olish oraliqlari kamayib boruvchi faoliyatda takrorlashlar soni, charchoq tez ortib borgani sababli, uncha ko'p bo'lmaydi (3-4 tadan ko'p emas). Seriyalar oralig'idagi dam olish vaqti kamida 15-20 min. bo'lishi kerak.

Sport bilan endigina shug'ullana boshlaganlar va kichik razryadli sportchilar, odatda, bir mashg'ulotda ko'pi bilan 2-3 seriya bajarishlari mumkin.

Shunday qilib, trenirovka jarayonida chidamlilikning xilma-xil tomonlariga ko'proq ta'sir etish izchilligi quyidagicha bo'lishi kerak: dastlab nafas olish imkoniyatlarini, so'ngra glikolitik imkoniyatlarni va, nihoyat, kreatinfosfatkinaza reaksiyasi energiyasidan foydalanish qobiliyati bilan belgilanadigan imkoniyatlarni oshirishga e'tibor beriladi.

Chidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik – bu uzoq vaqt mo'tadil sur'at bilan bajariladigan ishdagi chidamlilik bo'lib, u barcha mushak apparatlarining funksiyalarini o'ziga qamrab oladi. Lekin bu ta'rif hozirgi paytda birmuncha eskirgan. Bu o'rinda gap faoliyatning muayyan sur'ati haqida emas, balki mushakning har qanday holatidagi faoliyat haqida borishi kerak. Binobarin, buni mushaklar ishi oxirgi imkoniyat darajasida (ya'ni, uzoq vaqt) bajariladigan faoliyat deb tushunmaslik kerak, balki ishga layoqatning eng yuqori darajasini, mashg'ulotlarda bajarilayotgan ishni butun vaqt davomida saqlay olishdir.

Maxsus chidamlilik sportchining maxsus yuklamalarni o'z ixtisosligi talablari bo'yicha uzoq vaqt davomida samarali bajara olish qobiliyatidir.

Yosh voleybolchilarni tayyorlashda chidamlilik sifatini rivojlantirish umumiy tayyorgarlikning eng asosiy qismi hisoblanadi.

Bu yoshdagi voleybolchilar aerob xarakterdagi ishga tez moslashadilar. Bu esa ularda kislorod – transport tizimini

rivojlantirish imkoniyatini oshiradi. Shuning uchun boshlang'ich sport ixtisosligida katta hajmdagi ishlarni nisbatan yuqori bo'lmagan shiddatda bajarish tavsiya etiladi.

Yosh voleybolchilarda umumiy chidamlilikni tarbiyalashda uzoq masofalarga yugurish, kross, velosiped haydash, suzish, harakatli va sport o'yinlaridan vosita sifatida foydalaniladi. Ko'p hollarda nisbatan yuqori bo'lmagan shiddatda yugurishdan foydalanilib, uning davomiyligi 5-8 dan 30-60 min.gacha oshirib boriladi. Tayyorgarligi yuqori bo'lgan yosh voleybolchilarda ishning davomiyligini yanada uzaytirish mumkin.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashda bir me'yordagi trenirovka, o'zgaruvchan mashq usuli, o'yin va qat'iy tartiblashtirilgan uslub variantlaridan foydalanish mumkin. Ayniqsa, aylanma mashq uslubidan foydalanish katta samara beradi. Chunki ushbu uslubda shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini aniq e'tiborga olish imkoniyati bo'ladi.

Yosh voleybolchilarning umumiy chidamlilik darajasini masofa uzunligini bosib o'tish shiddati orqali aniqlash mumkin bo'ladi. Bunda shiddat maksimal tezlikning 60 %ini tashkil etishi kerak yoki 3000 m masofani qancha vaqt ichida bosib o'tish aniqlanadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan, oraliqli, o'zgaruvchan-oraliqli, takroriy.

Hajmni oshirish uslubi shundan iboratki, jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin ortib boradi. Bu uslub mashg'ulotlar sonini ko'paytirishni nazarda tutadi.

Shiddatni oshirish uslubi jismoniy mashqlarni bajarish sur'ati, shuningdek, butunlay mashg'ulot zichligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshirib borishni ko'zda tutadi.

O'zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashqlar har xil sur'atda bajariladi. Bunda past sur'atli mashqlar o'tkaziladigan vaqt bo'laklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, baland sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi.

Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlariga bo'lib o'tkaziladi. Trenirovka vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek, voleybolchining mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim.

Takrorlash uslubi shundan iboratki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida yoki bir nechta mashg'ulotda hajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi.

Sport trenirovkasi jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan trenirovka jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir. Quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maqsadga muvofiqdir:

- avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkorlik kuch), so'ngra anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;

- avval alaktat-anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun);

- avval anaerob-glikolitik, aerob mashqlar.

Agar mashqlar ketma-ketligi teskari bo'lsa, trenirovka samarasining o'zaro ta'siri salbiy bo'ladi hamda bunday mashg'ulot kam foyda beradi.

Umumiy chidamlilik o'rtacha shiddatdagi ishni uzoq muddat bajarish qobiliyatidir. Uning rivojlanishiga ta'sir qilinganda, avvalambor, organizmning yurak-tomir, nafas tizimlariga va kislorod ta'minotini takomillashtirish nazarda tutiladi.

Aerob chidamlilikni tarbiyalashda asosiy usul bu ishni uzoq muddat (10 daqiqadan ortiq) bir tekis va o'rtacha o'zgaruvchan shiddatda bajarish (tomir urishi – 130–150 zarba/min) bilan amalga oshiriladi. Shug'ullanuvchilarni o'z-o'zining holatini nazorat qilishga o'rgatish juda muhimdir. To'g'ri mo'ljal sifatida quyidagi tartiblarni misol qilib keltirish mumkin.

Tomir urishi – 150 zarba/min.gacha bo'lsa aerob, 180 zarba/min.gacha bo'lsa – aralash, 180 zarba/min.dan ko'pi anaerob imkoniyat bo'ladi.

14-15 yoshli shug'ullanuvchilar uchun umumiy chidamlilikni oshirishda oraliq usuldan ham foydalanish mumkin. Bunda shiddat 170 zarba/min.gacha, mashqning bajarilish davomiyligi – 3 min.gacha, takrorlanish soni 5-6 marotaba, dam olish oralig'i 30-90 sek., bir urinishda 5-6 marta takrorlash, urinishlar soni 2-6 marotaba.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish.

Maxsus chidamlilik bu maxsus ishni berilgan vaqt oralig'ida samarali bajarish qobiliyatidir. Voleybolchining maxsus chidamliligi o'yin malakalarini kuch va tezkorlik chidamliligi jihatidan samarali bajarish bilan ifodalanadi. Maxsus chidamlilikni o'stirishni 13-14 yoshdan boshlash maqbuldir. Mashqlar anaerob yo'nalishda tanlanadi.

Sprint yugurish mashqlari masofasi 400-500 metrgacha (o'g'il bolalar) va 200–300 metrgacha (qizlar) bo'lishi mumkin.

Nagruzklar qat'iy individuallashtirilgan tartibda beriladi. Tomir urishining ish oxirigacha 175–180 zarba /min. bo'lishi saqlanadi. Bajarish maksimal tezlikni 80-85%, dam olish 45 sek.dan 3 min.gacha, takrorlash soni 3-4 marotaba, urinishlar 2-3 marotaba, urinishlar oralig'ida dam olish davomiyligi 5 daqiqagacha bo'ladi.

Sakrovchanlik chidamliligini tarbiyalashda maksimal va submaksimal shiddatdagi mashqlar 1-3 daqiqa, takrorlash soni 4-6 marotaba, takrorlashlar oralig'idagi dam olish 1-4 min.ni tashkil etadi. Bunda quyidagi sakrash turlaridan foydalanish mumkin: o'tirib sakrash; «kenguru» holatida sakrash; sakrab uzatish, zarba berish imitatsiyasi; og'irliklar bilan (gantel, to'ldirma to'p, qum to'ldirilgan qopcha, og'irlashtirilgan belbog' va nimchalar); chuqurlikka va balandlikka sakrashlar.

Chidamlilik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. 15-20 sek davomida sakrashlar. Birinchi urinishda maksimal darajada ko'p sakrash. Ikkinchi urinishda maksimal darajada balandroq sakrash. 4–5-seriyalarda 1–1,5 min. davomida to'xtovsiz sakrash. Ushbu mashqni arg'amchilar bilan ham bajarish mumkin.

2. Pastki turish holatidan 1-1,5 min. davomida turli yo'nalishlarda harakatlanishlar. 3–4-seriyalarda 2-5 kg og'irliklar bilan.

3. Hujum zarbasi va to'siqni taqlid qilib, orqa zonalarda do'mbaloq oshishni navbatlashtirib bajarish. Har bir texnik usulni 10 marotabadan.

4. Turli harakatlanishlar bilan estafetalar o'tkazish.

5. Turli yo'nalish va masofalarga «mokkisimon yugurishlar»

6. 2x2, 3x3, 4x4 tarkibda o'quv o'yinlari.

10.3.5. Egiluvchanlikni tarbiyalash

Egiluvchanlik deganda tayanch-harakat apparatining morfo-funksional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparatning zvenolari harakatchanligini belgilaydi. Harakatlarning maksimal amplitudasi egiluvchanlikning mezoni bo'lib xizmat qiladi. Amplituda burchak o'lchovlarida yoki chiziqli o'lchovlarda ifodalanadi. Egiluvchanlikning ikki turi farqlanadi: faol va sust egiluvchanlik.

Faol egiluvchanlik kishining o'z mushaklari kuch berishi hisobiga namoyon bo'ladi. Sust egiluvchanlik gavdaning harakatlana-yotgan qismiga tashqi kuchlar—og'irlik kuchi, sherikning qarshiligi va shu kabi kuchlardan foydalanganda namoyon bo'ladi.

Egiluvchanlik mushak va to'qimalarning elastikligiga bog'liq bo'ladi. Mushaklarning elastiklik xususiyatlari ko'p darajada markaziy nerv tizimining ta'sirida o'zgarishi mumkin.

Egiluvchanlikning namoyon bo'lishi muhitning tashqi haroratiga ham bog'liq bo'ladi. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli o'zgaradi, jumladan, faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamayadi, sust egiluvchanlik ko'rsatkichlari ortib boradi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun harakat amplitudasi oshirilgan (cho'ziluvchanlikni oshiradigan) mashqlardan foydalaniladi. Harakatlarda biror bo'g'indagi harakatchanlikning ortishi shu bo'g'indan o'tadigan mushaklarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi. Harakatlar bajarilish xarakteriga ko'ra bir-birlaridan farq qiladi: bir fazali mashqlar va prujinasimon mashqlar; silkinish va ma'lum holatlarni qayd qilib turish; og'irliklar bilan mashqlar. Cho'ziluvchanlikni oshiradigan mashqlarni seriyalar bilan har birini bir necha marta takrorlab bajarish tavsiya etiladi. Bunda seriyadan seriyaga o'tgan sari harakat amplitudasi orttirib boriladi. Har bir mashg'ulotda cho'ziluvchanlik mashqlarini sal-pal og'riq paydo bo'lguncha bajarish lozim. Egiluvchanlik mashqlari mustaqil bajarish uchun topshiriq sifatida berilishi mumkin. Egiluvchanlik mashqlari tayyorgarlik qismida, asosiy qismning oxirida va boshqa mashqlar oralig'ida bajariladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Sherikning qarshiligini yengib bajariladigan cho'zilish mashqlari.

2. Gimnastika halqalarida tebranishlar va aylanma harakatlar.
3. Rezinka va prujinali amortizatorlar qarshiligini yengib bajariladigan aylanma (qo'l va oyoqlar uchun) harakatlar.
4. Oldinga va orqaga ketma-ket engashishlar (og'irliklar bilan ham bajariladi).
5. Predmet ustiga (gimnastik devorchaga) oyoqlarni yuqori ko'tarib qo'ygan holda ushlab turish. Oyoqlar holati navbatlashtirib turiladi.

«Jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslubiyati» mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari va mohiyati nimalar bilan ifodalanadi?
2. Jismoniy tayyorgarlik zamonaviy voleybolda qanday ahamiyatga ega?
3. Jismoniy sifatlarning mohiyati va mazmuni nimalar bilan ifodalanadi?
4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalay uslublari va vositalari haqida batafsil tushunchalar bering.
5. Jismoniy sifatlarning «ko'chishi» deganda nimalarni tushunasiz?
6. Jismoniy tayyorgarlikni boshqa tayyorgarlik turlari bilan bog'liqligi haqida qanday tushunchalarga egasiz?

11. VOLEYBOLDA – STRATEGIYA VA TAKTIKA

11.1. Strategiya va taktika haqida tushuncha

Strategiya – yunoncha soʻz boʻlib, aksariyat harbiy sohaga mansub boʻlib qoʻshinni belgilangan maqsad sari boshlash, olib borish, unga ustalik bilan erishish sanʼatini ifodalaydi.

Sport sohasida va aynan voleybolda mazkur atama muayyan sportchi yoki jamoaning tayyorgarlik jarayonini boshqarish hamda uni musobaqalar davomida gʻalabaga olib borish sanʼatini anglatadi.

Strategiya: jamoaning asosiy va oʻrinbosar tarkibini tuzish-jamlash, musobaqani boshqarish usullari, vositalari va shakllarini ishlab chiqish, muayyan uchrashuvning (musobaqaning) taktik rejasini tuzish, boʻlajak oʻyinning nazariy va amaliy andozasini (nusxasini) qoʻllab koʻrish hamda oʻtkazilayotgan musobaqalarni atroflicha tahlil qilish kabi tadbirlarni oʻz ichiga oladi. Bundan tashqari, strategiyaga raqib jamoasi, uning oʻyinchilari haqida maʼlumotlar yigʻish, razvedka (aygʻoqchilik) asosida raqibning butun imkoniyat va xususiyatlarini bilib olish masalalari kiradi. «Taktika» atamasi ham yunoncha soʻz boʻlib, tom maʼnoda «tartibga keltirish» yoki «maʼlum tartibda joylashtirish» tushunchasini anglatadi. «Taktika» soʻzi «strategiya» atamasi kabi harbiy sohaga doir boʻlib, qoʻshinlarni maqsadga muvofiq tuzish va ularni ogʻir vaziyatlarga qaramasdan gʻalaba choʻqqisiga yetaklash sanʼatini nazarda tutadi.

Voleybolda taktika tushunchasi oʻyin vaziyatini eʼtiborga olgan holda samarali va maqsadga mos shakl, usul hamda vositalarni qoʻllash asosida gʻalabaga erishish sanʼatini bildiradi.

«Taktika» – yunoncha soʻzdan olingan boʻlib, oʻzbek tilida «tartib», «tartiblashtirish» maʼnosini anglatadi.

Voleybolda oʻyin taktikasi deb muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida gʻalabaga erishish sanʼatiga aytiladi.

Taktikaning asosiy vazifasi muayyan raqib jamoaga nisbatan mavjud vaziyatga qarab gʻalaba sari qoʻllaniladigan oʻyin vositalari, usullari va shakllarini aniqlab, qoʻllay olishdan iborat.

Taktik kombinatsiya – bu bir oʻyinchiga hujum qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha oʻyinchining harakat faoliyatidir.

O'yin intizomini – har bir o'yinchi faoliyatining jamoa faoliyatiga bo'ysunishi, bo'lajak o'yinda rejalashtirilgan taktik ko'rsatmalarni amalga oshirish, o'yin qoidalari va umuminsoniy xislatlarga amal qilish va hokazo.

Zamonaviy voleybolda qo'llaniladigan atamalar

Birinchi temp atamasi hujum kombinatsiyasini birinchi bo'lib boshlaydigan o'yinchiga tegishli bo'lib, u deyarli «past» va tez uzatiladigan to'p bilan hujum uyushtiradi.

Ikkinchi temp – kombinatsiyani ikkinchi bo'lib boshlaydigan o'yinchi. Bu o'yinchi hujumni asosan baland uzatiladigan to'p asosida tashkil etadi.

Bir tempda tashkil etiladigan hujumda bir yo'la ikki yoki uch o'yinchi zarba berish uchun bir vaqtda sakraydilar.

«To'lqin» kombinatsiyasida ikki hujumchi ishtirok etadi. Birinchi hujumchi sakrab, yerga tushayotganda, ikkinchi hujumchi sakrab zarba beradi.

«Eshelon» kombinatsiyasida ikki hujumchi ketma-ket sakraydi, to'p hujumchilarning qaysi biriga qulay uzatiladigan bo'lsa, shu hujumchi zarba beradi.

«Krest» kombinatsiyasida ikki hujumchi bir-birining harakat yo'nalishini kesib, muvofiq uzatilgan to'pdan muvofiq hujumchi zarba beradi. Shu kombinatsiyani turli shaklda ijro etish mumkin (qayta «Krest», kichik «Krest», katta «Krest»).

Morita fintini birinchi bor 1969-yilda GDRda o'tkazilgan Jahon Kubogida yapon o'yinchisi Morita qo'llagan.

Bu fint birinchi «yolg'on» sakrashdan so'ng ikkinchi bor to'liq sakrab zarba berishdan iborat. Maqsadli – to'siq qo'yuvchi raqib o'yinchi pastga tushayotganda sakrab zarba berish, ya'ni to'siqsiz zarba berish bilan ifodalanadi.

Bundan tashqari, ushbu kombinatsiyalarning turli nusxalari va shakllari mavjud. Quyida o'yin taktikasining tasnifi – turkumlarga bo'linishi ifodalangan.

Taktikaning yakka, guruh va jamoa shakllari mavjud. Taktikaning usullari o'yin tizimlaridan va kombinatsiyalardan iborat. Taktikaning vositalariga esa bu o'yin malaka (priyom)lari va ularni barcha turlari kiradi.

Taktikaning psixofiziologik va strategik mohiyati

Muayyan musobaqalarga mo'ljallangan taktik yo'nalish, taktik shakl, usul va vositalar oldindan rejalashtirilgan strategik dasturga bo'ysinish lozim. Barcha taktik harakatlar taktik bilimlar, fikrlash, vaziyatni to'g'ri baholash, maqsadga muvofiq qaror qabul qilish, jismoniy qobiliyat, texnik mahorat va iroda imkoniyatlariga asoslanishi kerak.

Taktik harakat kibernetika nuqtayi nazaridan murakkab vaziyatda eng samarali qarorni topish va unga munosib harakat qilish bilan bog'liq bo'lgan o'z-o'zini sozlab boshqaruvchi faoliyatni anglatadi.

Taktik harakat MNSning afferent – efferent nerv retseptorlari, tolalari ishtirokida tashqi muhit ta'sirotlarini qabul qilish, xotirada saqlash, tahlil qilish, vaziyatga munosib ravishda qayta ishlab motivizatsiyani qoniqtiruvchi qarorga kelish kabi faoliyatlar bilan bog'liq bo'lgan psixofiziologik jarayondan iboratdir.

Taktik harakatning samarali bo'lishida bosh miya yarim sharlarini vaziyatini oldindan bilish (aks ettirish) qobiliyati alohida o'rin egallaydi. Mazkur qobiliyat musobaqa vaziyatlariga nisbatan to'g'ri qarorga kelish va maqsadga muvofiq taktik harakat qilish samarasini oshirishga imkon yaratadi. Albatta, bunday qobiliyatni takomillashuvi sportchini o'yin tajribasiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun o'quv-mashg'ulotlar jarayonida hali ro'y bermagan vaziyatni oldindan fahmlash, unga mos qarorni tayyorlash va taxminiy harakat rejasini xotirada aks ettirish qobiliyatlarini rivojlantirishga oid mashqlarni tanlash va ulardan unumli foydalanish juda katta ahamiyatga ega. Yuqori darajada takomillashgan mazkur qobiliyat taktik va strategik rejani amalga oshirishda muhim poydevor bo'lib hisoblanadi.

Oldindan fahmlash va vaziyatga munosib harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishga oid mashqlarni qo'llashda 3 ta jarayondan iborat faoliyatni bajarish zarur bo'ladi:

1. Musobaqa vaziyatini «hazm» qilish (qabul qilish, fahmlash).
2. Maxsus taktik vazifani fikran bajarish.
3. Taktik vazifani harakat bilan bajarish.

Yuqorida muhokama qilinayotgan taktik va strategiya poydevori bo'lmish psixofiziologik jarayon akademik P.K.Anyuxin (1974) kashf etgan funksional sistema nazariyasi bilan bog'liqdir. Demak, bundan ko'rinib turibdiki, o'yin jarayonida samarali taktikani

hamda tayyorgarlik davrida strategik rejani amalga oshirish maxsus nazariy bilim va amaliy malakalarning yuqori darajada takomillashuvini taqozo etadi.

Jamoa tayyorgarligining umumiy strategiyasi tartib bilan amalga oshiriladigan bir necha tadbirlardan iborat bo'ladi va quyidagi andoza – tasnif sifatida ifodalanishi mumkin.

Jamoa tayyorgarligining umumiy strategiyasi va taktikasi – strategik ayg'oqchilar (razvedka) – jamoa tayyorgarligining strategik rejasi – jamoani jamlash va jamlab borish – jamoaning taktik tayyorgarligi o'quv-trenirovka mashg'ulotlari, ko'rik o'yinlari, tayyorlov musobaqalari, asosiy musobaqalar, moddiy ta'minot. Tibbiy va pedagogik nazorat – sport bazasi, uskunalar, anjomlar va sport formasi (kiyimi) – shifokor nazorati, taktik tayyorgarlikni test yordamida baholash, tanlangan strategik yo'nalishning yakuniy natijalarini tahlil qilish.

11.2. Strategik reja va sport razvedkasi

Strategiya – ma'lum tartibda amalga oshiriladigan va mantiqan bir-biriga bog'liq bo'lgan bir qancha masalalarni o'z ichiga oladi. Jumladan, strategiya muayyan sport turi bo'yicha moddiy omil yaratish: zamonaviy sport inshootlarini barpo qilish, uskuna, anjom, sport moslamalari va sport kiyimlari bilan ta'minlash masalalarini o'z ichiga oladi.

Strategik reja tayyorgarlikning yo'nalishi, musobaqalarda ishtirok etish tajribasini o'rganish, raqib klubi va jamoasi haqida ma'lumotlar yig'ish tadbirlari bilan bog'liqdir. Sportchilarni tayyorlash strategiyasi borasida jamiyatga, sport maktabiga yosh, iste'dodli bolalarni tanlash va jalb qilish alohida ahamiyatga egadir.

Strategik rejada qo'yilgan maqsadga yuqori samara bilan erishish, aksariyat strategik razvedkaning natijalariga bog'liq bo'ladi.

Strategik razvedka raqib o'yinchilarning individual jismoniy ruhiy, ijtimoiy, taktik, texnik xususiyatlarini mukammal bilib olishga erishish, raqib jamoasining taktik imkoniyatlarini, uning yutuq va kamchiliklarini, hatto jamoaning mashg'ulot o'tkaziladigan inshootlari sharoitini, u yerdagi iqlim va texnik omillarni bilishni taqozo etadi.

Strategik razvedka nafaqat raqib sportchilar haqida, balki jamoa murabbiylari, uqalovchi shifokorlari va rahbarlari haqida keng

ma'lumotlarga ega bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Strategik razvedka qanchalik samarali va sifatli tashkil qilinsa, shunchalik sport natijalarini, umuman, sport muvaffaqiyatini oldindan yanada aniqroq rejalashtirish mumkin bo'ladi.

11.3. O'yinchining o'yin ixtisosligi va jamoa taktikasini tuzish

Voleybol jamoasi tarkibidagi o'yinchilar musobaqa davomida maydonda joylashishlariga qarab barcha mavjud o'yin funksiyalarini bajaradilar. Shu bilan bir qatorda har bir o'yinchi muayyan o'yin funksiyasiga ixtisoslashgan bo'ladi, ya'ni uni o'ziga xos o'yin «kasbi» bo'ladi. Masalan, asosiy zarba beruvchi, bog'lovchi o'yinchi (to'p uzatuvchi) va hokazo.

O'yinchining o'yin «kasbi» uning jismoniy, morfologik, texnik va taktik imkoniyatlariga qarab yillar davomida shakllanib, borgan sari ixtisoslasha boradi.

Zamonaviy voleybolda o'yinchi o'zining tanlangan (ixtisoslashgan) o'yin «kasbi»ni yuqori saviyada mahorat bilan ijro etish bilan birga, o'zga o'yin funksiyalarini ham maromiga yetkazib bajarishi taqozo etiladi. Demak, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga qaratilgan ko'p yillik o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida o'rgatish va takomillashtirilgan o'yin funksiyasi asosida amalga oshiriladi.

Jamoa tarkibini yaratish-jamlash ham mazkur masala bilan chambarchas bog'liqdir. Zamonaviy voleybolda jamoa tarkibi aksariyat 4-2 yoki 5-1 tizimi asosida tuziladi. U 4 ta hujumchi, 2 ta bog'lovchi – to'p uzatuvchi o'yinchilardan iborat bo'ladi. Mazkur o'yinchilar quyidagicha joylashishadi: 4-1, 3-6, 2-5.

4-1 – asosiy hujumchilar, (2 templi hujumchilar); 3-6 – yordamchi hujumchilar, (1 templi hujumchilar); 2-5 – bog'lovchi o'yinchilar. Agar jamoa tarkibi 5-1 tizimi asosida tuzilgan bo'lsa, unda 5 ta hujumchi va 1 ta bog'lovchi o'yinchi maydonda faoliyat ko'rsatishadi.

11.4. O'yin faoliyatida sardorning ahamiyati

Voleybol o'yinida barcha sport o'yinlari turlaridagidek murabbiy o'z shogirdlari bilan faqat o'yin oldidan, partiyalar orasida, tanaffus vaqtida qisqa muddatli muloqotda bo'lishlari mumkin.

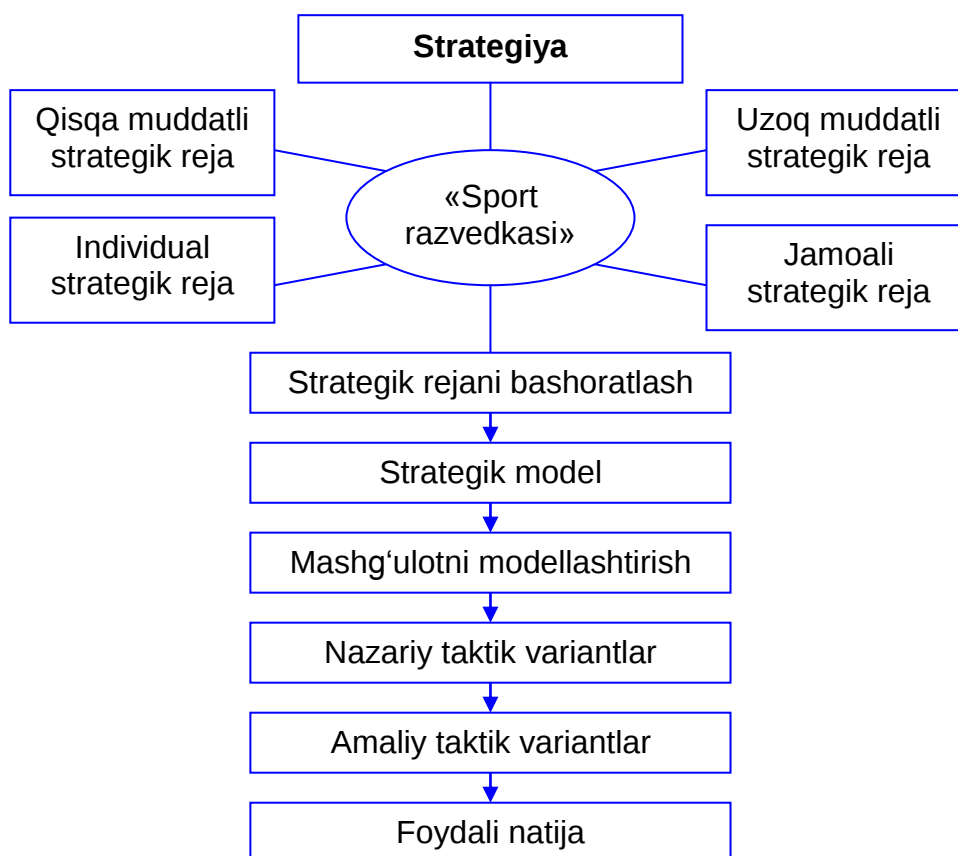
Masalaning mazkur tartibda amalga oshirilishi musobaqa qoidasi bilan belgilangan. Shuning uchun o'yin davomida o'yinchilar faoliyatini boshqarish funksiyasi jamoa sardoriga yuklatiladi.

Sardor murabbiyning o'yinga bergan ko'rsatmasini, taktik va strategik rejasini muayyan o'yin davomida amalga tatbiq qilishi kerak bo'ladi. Ayrim vaqtlarda vaziyatga qarab o'yinning taktik yo'nalishini boshqarish yana sardorga yuklatiladi. Bunda sardor murabbiyning muntazam beriladigan (mumkin bo'lgan vaqtda) qo'shimcha ko'rsatma va yo'riqlariga asoslanadi. Sardorning o'yinchilar bilan bo'ladigan aloqasi, ko'rsatmasi so'z, imo-ishora va boshqa belgilar vositasida amalga oshiriladi.

Bundan ko'rinib turibdiki, sardorlik funksiyasining sifatli va samarali ijro etilishi ham yaxshi natija berishi aksariyat sardorning nafaqat insoniy obro'siga, balki uning o'yin mahoratiga bog'liqdir. U yuqori malakaga, mahoratga ega bo'lishidan tashqari, o'tkir zehnli, zukko, vaziyatni oldindan payqovchi, tez va to'g'ri fikrlovchi bo'lishi lozim. Sardorda oliy insoniy sifatlar mujassamlashgan bo'lishi, tashkilotchilik qobiliyati, yo'l boshchilik san'ati musobaqa jarayonida alohida o'rin egallaydi.

Jamoa sardorlari aksariyat jamoadoshlariga nisbatan yoshi nuqtayi nazaridan kattaroq, tajribaliroq bo'lishi muhim ahamiyatga ega.

Sardorlik «lavozi» voleybolning amaliyoti va nazariyasida ilmiy tomondan puxta o'rganilmagan bo'lib, ilmiy muammo sifatida o'z yechimining tadqiqot asosida hal etilishini kutmoqda. Mazkur «lavozi» mohiyati va mazmunini shakllantirish yoki yuqori mahoratli sardorni tarbiyalash murabbiy-mutaxassislariga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir.



7-andoza.

«Voleybolda – strategiya va taktika» mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Strategiya va taktika tushunchalari haqida qanday tasavvurga egasiz?
2. Voleybol misolida strategiya va taktikaning mohiyatini tushuntirib bering.
3. Sport razvedkasi va strategik reja tushunchalarini batafsil izohlab bering.
4. Strategik reja va taktik reja nima bilan farq qiladi?
5. Taktik fikrlash samaradorligi qanday psixologik sifatlar bilan bog'liq?
6. Jamoa yetakchi o'yinchisini (liderni) o'yin taktikasini amalga oshirishda qanday o'rni mavjud?

12. MUSOBAQA O'TKAZISHNING ILMIY-TASHKILY ASOSLARI

Sport musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish shu musobaqalarga rahbarlik qiluvchi (sport federatsiyasi, tashkiliy qo'mita va h.k.), mezbon tashkilotchi, hakamlar uyushmasi hamda nazoratchi (ekspert) hakamlarga katta mas'uliyat yuklaydi. Ular musobaqa o'tkazish joylarini (sport saroylari, kommunikatsion, tibbiy va yordamchi xonalar) rasmiy musobaqa qoidalari, musobaqa Nizomi va boshqa me'yoriy standartlar talablariga muvofiq tayyorlash ekspertiza va sinovdan o'tkazish choralari ko'rish tadbirlarini amalga oshiradi. Tomoshabinlar, ishtirokchi sportchilar, murabbiylar, tibbiy va xavfsizlik xizmati xodimlari, akkreditatsiyadan o'tgan barcha ommaviy axborot vositalari vakillariga barcha qulayliklar yaratilishi mezbon tashkilotchilar tomonidan ta'minlanadi.

12.1. Musobaqa o'tkazishga tayyorgarlik ko'rish

Musobaqalar muvofiq mutasaddi tashkilot (yoki tashkilotlar) tomonidan tasdiqlangan yillik musobaqa taqvim rejasiga asosan o'tkaziladi. Odatda musobaqa o'tkazish joyi (mamlakat, viloyat, shahar va h.k.) va vaqti shu taqvim rejasida qayd etiladi.

Musobaqaning nomi, maqsad va vazifalari, o'tkazish joylari va muddatlari, musobaqada ishtirok etish huquqiga ega jamoalar (klublar, terma jamoalar), musobaqada ishtirok etish shartlari, bosh hakam, musobaqaga rahbarlik qiluvchi tashkilot, musobaqa shart-sharoitlarini ta'minlovchi mezbon tashkilot, musobaqa o'tkazish va o'rinlarni aniqlash tizimi, rag'batlantirish kabi masalalar musobaqa Nizomida batafsil ifodalanadi.

Musobaqa o'tkazishdan avval nazoratchi (ekspert) hakam (yoki hakamlar) musobaqa o'tkazish joyini qabul qilingan ilmiy-texnologik vositalar (o'lchov asboblari) yordamida ko'zdan kechiradi. Jumladan, musobaqa o'tkaziladigan sport inshootida havo namligi, harorat, atmosfera bosimi, tabiiy va sun'iy yorug'lik, maydon chiziqlari, to'r va ustunlar, o'rindiqlar, bo'shlik zonalar va boshqa ko'rsatkichlar belgilangan me'yoriy standartlar asosida ekspertizadan o'tkaziladi.

Sportchilarga mo'ljallangan yechinish-kiyinish, yuvinish, gigiyenik, kommunikatsion, tibbiyot va hakamlar xonalari nazoratdan o'tkaziladi.

Amalga oshirilgan ekspert-nazorat tadbirlari natijalariga ko'ra xulosa tayyorlanadi va bu haqida musobaqa o'tkazuvchi mas'ul tashkilot rahbariga ma'lumot beriladi.

12.2. Musobaqa Nizomi (O'zbekiston Chempionati misolida)

12.2.1. Chempionatning maqsadi va vazifalari

- O'zbekistonda voleybolni yanada ommalashtirish;
- voleybolni rivojlantirish va jamoalarning sport mahoratini oshirish;
- mamlakat yagona sport tasnifi talablariga muvofiq voleybolchilarga sport razryadlarini rasmiylashtirish;
- kuchli klublarni aniqlash va Osiyo musobaqalarida ishtirok etish uchun mamlakat terma jamoasini tuzish.

12.2.2. Musobaqaga rahbarlik qilish

Musobaqalar FIVB – Halqaro voleybol Federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan rasmiy qoidalar bo'yicha o'tkaziladi. O'yinlarda «Mikasa» firmasining MVP 200 rangli to'plari qo'llaniladi.

Musobaqaga rahbarlik qilish mas'uliyati O'zbekiston voleybol federatsiyasiga yuklatiladi.

Musobaqa o'yinlarini Respublika hakamlar uyushmasi tomonidan tasdiqlangan hakamlar guruhi boshqaradi. Musobaqaning bosh hakami vazifasiga – milliy toifadagi hakam tayinlanadi.

Jamoalarni qabul qilish, joylashtirish va musobaqa o'tkazish joylarini tayyorlash musobaqa o'tkazilayotgan shahar klubi zimmasiga yuklatiladi.

Mehmonxona, ovqatlanish va safar xarajatlari muvofiq jamoa-klublari tomonidan qoplanadi.

12.2.3. Musobaqa o'tkazish joyi va vaqti

Chempionatni o'tkazish tartibi, tizimi, joylari va vaqti ishtirokchi jamoalar soniga qarab chempionatdan 1 oy oldin e'lon qilinadi.

12.2.4. Musobaqa ishtirokchilari

Chempionatda klublar jamoalari, ko'ngilli sport jamiyatlari, tashkilot va korxonalar, viloyatlar, Qoraqalpog'iston Respublikasi va Toshkent shahar terma jamoalari ishtirok etishi mumkin.

O'zbekiston voleybol Federatsiyasining ijroiyy qo'mitasi qaroriga muvofiq chempionatda ishtirok etish istagini bildirgan jamoalar O'VF hisob raqami ga so'm miqdorida a'zolik badali uchun mablag' o'tkazishlari lozim. Chempionatda ishtirok etishni tasdiqlovchi xabarnoma yil oktabrgacha taqdim etilishi shart. Ushbu muddatdan kech taqdim etilgan xabarnoma qabul qilinmaydi va jamoa chempionatda ishtirok etish huquqidan mahrum qilinadi.

Chempionatda ishtirok etish huquqini olgan jamoa tarkibi 22 kishi, shu jumladan 18 nafar o'yinchilar, 2 ta murabbiy, shifokor va jamoa rahbaridan iborat bo'lishi mumkin.

Jamoa tarkibiga ko'pi bilan 2 nafar chet el o'yinchilari federatsiya ruxsati bilan jalb qilinishi mumkin.

12.2.5. Natijalarni aniqlash

Chempionatda jamoalarni guruhlariga bo'linishi yoki bo'linmasligi ishtirokchi jamoalar soniga qarab belgilanadi. Musobaqalar va ishtirokchi jamoalar sport bazasida «tur» shaklida aylanma tizim bo'yicha o'tkaziladi. Chempionat jadvalidagi o'rinlar barcha turlarda o'tkazilgan o'yinlarda to'plangan ochkolar yig'indisiga qarab aniqlanadi. G'alaba uchun jamoaga 2 ochko, mag'lubiyat uchun 1 ochko, o'yinga kelmaganligi uchun 0 ochko beriladi.

Ikki yoki undan ortiq jamoalar bir xil ochkolar sonini to'plagan bo'lsa, o'rinlar quyidagi mezonlar asosida aniqlanadi:

- a) barcha uchrashuvlardagi partiyalar nisbati;
- b) barcha uchrashuvlardagi to'plar (hisob) nisbati;
- v) o'zaro uchrashuvlardagi partiyalar nisbati;
- g) o'zaro uchrashuvlardagi to'plar (hisob) nisbati.

Agar qaysi bir jamoa uchrashuv davomida o'yinni davom ettirishdan voz kechsa, u chempionatda ishtirok etish huquqidan mahrum qilinadi, barcha uchrashuv natijalari bekor qilinadi va unga O'VDning «Intizom Kodeksi»ga muvofiq jarima choralari ko'riladi.

Ushbu jamoaga qarshi uchrashuv o'tkazgan barcha jamoalar 3:0 (25:0; 25:0; 25:0) hisobida g'olib deb topiladi.

Agar biror-bir jamoa chempionatda o'tkaziladigan barcha o'yinlarning yarmidan kamiga kelgan bo'lib, keyingi biror-bir turga kelmasa, ushbu jamoaga ham yuqorida qayd etilgan tartibda jarima choralari ko'riladi.

12.2.6. Rag'batlantirish

Mamlakat chempioni maqomiga ega bo'lgan joriy yilda o'rta umumta'lim maktab, KHKlari yoki ALLarni bitirgan jamoa o'yinchilari O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligining O'zDJTI hamda viloyatlardagi OO'Yulari jismoniy tarbiya fakultetlariga imtiyozli asosda qabul qilinish huquqini beruvchi sertifikatini olishga muvassar bo'ladilar.

Champion jamoa ko'chma Kubok, qimmatbaho sovg'alar, diplomlar va oltin medallar bilan taqdirlanadi.

2 va 3-o'rinni egallagan jamoalar qimmatbaho sovg'alar, muvofiq diplomlar kumush va bronza medallari bilan taqdirlanadi.

O'yinchilar O'zbekiston Chempionati va boshqa musobaqalarda ishtirok etib kelgan natijalariga asosan O'zbekiston yagona sport tasnifida belgilangan me'yoriy talablarga muvofiq navbatdagi sport razryadlari bilan taqdirlanishga muvassar bo'ladilar.

12.3. Musobaqani ochilish va yopilish marosimlari

Musobaqalarning turi (birinchiliklar, saralash musobaqalari, chempionatlar, Kubok musobaqalari, xotira musobaqalari, Osiyo yoki Olimpiya o'yinlari va h.k.) va miqyosidan (tuman, viloyat, shahar, Respublika, Osiyo, Ovro'pa, Jahon) qat'i nazar, har bir musobaqa o'ziga xos ssenariy va dastur asosida o'tkaziladigan ochilish hamda yopilish marosimlari bilan farqlanadi. Musobaqaning ochilishi va yopilishiga doir ssenariyda rasmiy dasturlardan tashqari mahalliy, milliy va umumbashariy an'analar, rasm-rusumlar, urf-odatlar hamda udumlarga xos turli ko'ngilochar tadbirlar (san'atkorlar, yozuvchi va shoirlar, davlat va jamoat arboblarning chiqishlari va h.k.) joy olishi mumkin.

Musobaqaning ochilish va yopilish ssenariysida belgilangan dastur avvaldan puxta ishlab chiqiladi, muhokama etiladi va

tashkiliy qo'mita tomonidan tasdiqlanganidan so'ng tayyorgarlik jarayoni tashkil etiladi.

Quyida namuna sifatida musobaqaning ochilish va yopilish marosimiga doir ssenariysi keltirilgan:

- musobaqaning ochilishi: musobaqaning bosh hakami musiqa sadolari ostida ishtirokchi jamoalarni maydonga olib chiqadi va ularni saflantirib joylashtiradi;

- bosh hakam jamoalar e'tiborini ko'rsatma (komanda) bilan tashkiliy qo'mita «markazi»ga qaratadi va tantanavor ravishda kelib tashkiliy qo'mita raisiga ishtirokchi jamoalarning musobaqaning ochilishiga saf tortganlari haqida ma'lumot beradi;

- tashkiliy qo'mita raisi qisqacha musobaqaning maqsadi va ijtimoiy-siyosiy ahamiyati haqida gap yuritib, tabrik so'zini faxriy shaxs (rahbar yoki rahbar nomidan tabriklaydigan shaxs)ga beradi;

- tabrik so'zi yakunlanganidan so'ng, bosh hakam ishtirokchi jamoalar nigohini davlat bayrog'i joylashtirilgan tomonga qaratadi;

- davlat madhiyasi yangraydi, davlat bayrog'i ko'tariladi;

- davlat madhiyasi tugab, davlat bayrog'i ko'tarilganidan so'ng bosh hakam musobaqa ishtirokchilariga murojaat qilib, ularga sihat-salomatlik, musobaqa o'yinlarida mahorat va yuksak natijalar tilaydi;

- bosh hakam ishtirokchi jamoalarni musiqa sadosi ostida maydondan olib chiqadi;

- musobaqaning ochilishi marosimidan so'ng musobaqa jadvali bo'yicha birinchi o'yinda ishtirok etadigan jamoalar maydonga tashrif buyurishadi va musobaqa o'yiniga tayyorgarlik ko'rishadi.

Musobaqaning yopilish marosimi

Musobaqada ishtirok etuvchi barcha jamoalar o'yinlari yakunlanganidan so'ng musobaqaning yopilish marosimi o'tkaziladi. Musobaqaning yopilish marosimida g'olib va sovrindor jamoalar (ayrim hollarda barcha jamoalar) ishtirok etadi.

Musobaqaning yopilish marosimi ham maxsus ssenariy asosida o'tkaziladi. Senariyda belgilangan dastur yakunida Davlat bayrog'i tushiriladi va musobaqa yopiq deb e'lon qilinadi.

Musobaqaning yakuniy natijalari va tashkiliy ishlarning saviyasi bo'yicha rasmiy hisobot tuziladi va ushbu hisobotning nusxalari har bir jamoa vakillariga taqdim etiladi (ilovalarda mavzuga doir andozalar berilgan).

**«Musobaqa o'tkazishning ilmiy-tashkiliy asoslari»
mavzusi bo'yicha nazorat savollari**

1. Musobaqa o'tkazishga tayyorgarlik ko'rishda qanday ilmiy-o'lchov tadbirlari o'tkaziladi?
2. Musobaqa o'tkazishga tayyorgarlik ko'rishda qanday tashkiliy tadbirlar o'tkaziladi?
3. Musobaqa Nizomining maqsadi, mohiyati va mazmuni nimalardan iborat?
4. Musobaqani ochilish va yopilish marosimlari qanday, qaysi tartibda va nimaga asosan o'tkaziladi?
5. Musobaqa yakuni haqidagi hisobotning turlari va ularning mazmuni nimadan iborat?

13. VOLEYBOLCHILAR SPORT TRENIROVKASINING UMUMIY ASOSLARI

13.1. «Sport» va «Sport trenirovkasi» haqida tushuncha

Sport keng ma'noda musobaqa faoliyati – unga maxsus tayyorgarlik ko'rish, shu yo'nalish bilan bog'liq bo'lgan ijtimoiy-iqtisodiy, ma'naviy-axloqiy, madaniy-maishiy, jismoniy va psixofunksional, texnik va taktik jarayonlarni o'z ichiga oladi. "Sport" tushunchasining mohiyati insonni jamiyki to'siq va qiyinchiliklarni yengib, o'z imkoniyatlari chegarasini yanada kengaytirishga qaratilgan intilishidan iborat.

Sport – bu ruhiyatni «charxlovchi», kayfiyatni ko'taruvchi insonni jismonan, ma'nan va ruhan shakllantiruvchi, uning «ichki» va «tashqi» madaniyatini (morfologiyasi – qaddi-qomati va funksional resursini) takomillashtirib boruvchi, insoniyatga cheksiz quvonch hadya etuvchi zamonga mos, o'ta ommaviy ijtimoiy harakatdir. Demak, sport chuqur ma'noli, ko'pqirrali ijtimoiy omildir.

«Sport» atamasi etimologik nuqtayi nazaridan inglizcha so'zdan kelib chiqqan bo'lib, daraxt kurtaklarini bir-biridan "o'zib" o'sishini anglatadi.

Zamonaviy sport – bu o'z evolutsion tarixi, mavqe va maqomi hamda o'ziga xos musobaqa qoidalariga ega bo'lgan ko'pdan ko'p turlardan tarkib topgan.

«Sport» va «Sport trenirovkasi» atamalari pirovardidan, «musobaqaga tayyorgarlik», «musobaqa jarayoni», "musobaqa faoliyati" tushunchalarini anglatadi.

«Trenirovka» atamasi inglizcha so'z bo'lib, o'zbek tilida «mashq qilish», «charxlash» ma'nosini bildiradi. Ushbu atama turli sohalarda qo'llaniladi. Masalan, «aqliy (intellektual) trenirovka», «jismoniy trenirovka», «gipoksik trenirovka», «hayvonlar trenirovkasi» tushunchalari amaliyotda keng o'z aksini topgan. «Hayvonlar trenirovkasi», «hayvonni dressirovka qilish» tushunchasidan tubdan farq qilib, hayvonlarni biror-bir tadqiqot uchun tayyorlash (oq kalamushni tretbonda yugurishi) yoki hayvonlarni (masalan, itni) «harbiy xizmatga» tayyorlash va hokazo sohalarda amalga oshirilishi mumkin.

Sport amaliyotida «sport trenirovkasi» atamasi «sport tayyorgarligi» atamasi bilan mantiqan yaqin bo'lsa-da, ular bir-

biridan tubdan farq qiladi. «Sport tayyorgarligi» tushunchasi keng qamrovli ma'noga ega bo'lib, sportchini jamiyki faoliyatini (uyqu, trenirovka, ovqatlanish, tibbiy profilaktika va hokazo) musobaqaga tayyorlashga qaratilgan jarayondir. «Sport trenirovkasi» esa bir maqsadga yo'naltirilgan jarayondir va nisbatan torroq ma'noni anglatadi.

Muntazam sport trenirovkasi natijasida insonning harakat faoliyati shakllanib boradi, yangi harakat shakllari vujudga keladi, hayotiy zarur harakat malakalari (chopish, sakrash, yurish va hokazo), ko'nikmalari takomillashadi, psixik sifatlar (fikrlash, ong, iroda, diqqat, hissiyot va boshqa) sayqal topadi. Muayyan sport turiga xos harakat malakalari mukammallashadi.

Voleybol – sport turi sifatida insonni har tomonlama jismoniy jihatdan rivojlanishiga olib keladi. Ma'lumki, zamonaviy voleybol o'z xususiyati, mohiyati, mazmuni bilan kishi organizmiga katta talablar qo'yadi. Voleybol bo'yicha muntazam trenirovka qilish barcha jismoniy, texnik, taktik, psixofunksional sifatlarni takomillashtiradi. Voleybolga xos turli yo'nalishda va tezlikda uzoq vaqt davomida (1,5–2 soatgacha) ijro etiladigan texnik va taktik malakalar shug'ullanuvchini umumiy va maxsus chidamkorligini shakllantirib boradi. O'yinda ijro etiladigan yakka, guruh va jamoa harakatlari o'zaro qo'llab-quvvatlash, o'zaro yordam, hamjihatlik xislatlarini namoyon qiladi.

13.2. Sport trenirovkasini maqsadi, vazifalari va mazmuni

Sport trenirovkasi – bu uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, o'z oldiga o'yin malakalariga o'rgatish, ularni takomillashtirish, yakka guruh va jamoa, texnik hamda taktik harakatlarini o'zlashtirishni maqsad qilib qo'yadi.

Vazifalari:

- ma'naviy va ruhiy xislatlarni tarbiyalash;
- jismoniy va funksional tayyorgarlikni taraqqiy ettirish;
- sihat-salomatlikni mustahkamlash;
- asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik);
- hayotiy zarur malaka va ko'nikmalarni shakllantirish (yurish, chopish, sakrash, uloqtirish, suzish);

- «Alpomish» va «Barchinoy» test talablariga tayyorgarlik ko'rish va topshirish;
- texnik va taktik harakatlarni ijro etishda zarur qobiliyat va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish.
- o'yin malakalari – texnik va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish;
- o'yin malakalari – texnik va taktik harakatlarini yuqori saviyada ijro etishni o'zlashtirish;
- hujum va himoyada jamoa bo'lib maqsadga muvofiq harakat qilishni shakllantirish;
- voleybol bo'yicha nazariy bilimlar va amaliy ko'nikmalarni egallash (rejalashtiruv hujjatlari, kundalik olib borish, o'rgatish texnologiyasi, hakamlilik amaliyoti, ish qobiliyatini tiklash vositalari);
- o'zlashtirilgan o'yin malaka va ko'nikmalarini musobaqada samarali qo'llashni joriy etish.

13.3. Sport trenirovkasining prinsiplari, uslublari va vositalari

Shartli ravishda sport trenirovkasi uslublarni uch guruhga bo'lish mumkin: so'z, ko'rgazmali va amaliy. Ushbu uslublarni alohida yoki birgalikda (baravariga) trenirovka mashg'ulotning vazifalariga mos bo'lishi, mazkur vazifalarni hal eta olishi lozim. Bundan tashqari, bu uslublarni trenirovka prinsiplariga, shug'ullanuvchilarning yoshiga va tayyorgarligiga (malakasiga) mos bo'lishi darkor.

So'z uslubi – murabbiy tomonidan biror texnik element, malaka yoki jismoniy mashqlar mohiyati, tarkibiy tuzilishi koordinatsion, biomexanik va kinematik xususiyatlarini bayon etish, tushuntirish haqida tasavvur hosil qilishdan iborat. Ko'rgazmali uslub, odatda so'z uslubi bilan bir vaqtni o'zida qo'llaniladi va mashqlar namunasi, texnik nusxalari hamda ijro etish tartibini videofilmlar, slaydlar va rasmlar yordamida namoyish etishdan iborat.

Amaliy uslublarni o'z navbatida ikki guruhga bo'linadi:

- 1) muayyan sport turiga xos texnik malaka, harakat ko'nikmalarini hosil qilish va shakllantirishga qaratilgan uslublarni, ya'ni aksariyat sport texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan uslublarni;
- 2) jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirishga qaratilgan uslublarni, ya'ni, aksariyat harakat sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan uslublarni.

Lekin u yoki bu uslublar qayd etilgan ikki holatda ham qo'llanilishi mumkin.

Aksariyat sport texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan uslublar

Sport texnikasini (harakat malakasini) to'liq yoki qismlarga (elementlarga) bo'lib o'rgatish uslublari mavjud. Ayrim hollarda harakatlarni qismlarga bo'lib o'rgatish imkoniyati bo'lmasa, bunday harakatlar to'liq holda o'rgatiladi.

Lekin, sport texnikasini aniq tarkibiy tuzilishga (strukturasiga) mos ravishda o'rgatish uchun uni imkoniyati boricha qismlarga bo'lib o'rgatish katta samara beradi. Bunda, ayniqsa taqlidiy (imitatsiya), to'psiz bajariladigan (yoki to'pni o'rniga qulay buyum, moslama) mashqlar juda qo'l keladi.

Qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi. Ayniqsa, dastlabki, boshlang'ich o'rgatish jarayonida alohida ahamiyat kasb etadi.

Harakatning texnik qismlari shakllana borgan sari (qaytarish uslubi yordamida) uni to'liq holda o'rgatish uslubi o'z o'rnini egallab boradi.

Dastlabki o'rgatish jarayonida tayyorlovchi va yondashtiruvchi mashqlarga e'tibor berish muhim ahamiyatga egadir.

Sport texnikasini qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi nafaqat boshlang'ich o'rgatish jarayonida, balki texnik-taktik mahoratning eng yuqori bosqichlarida ham o'z dolzarbligini yo'qotmaydi, yangi texnik usul yoki taktik kombinatsiyalarni kashf etishda juda qo'l keladi.

Aksariyat harakat (jismoniy) sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan uslublar

Bunday uslublarning tarkibiy mohiyati mashqlarni (nagruzkani) qo'llanish xususiyatiga (mashq soni og'ir-yengilligi, shiddati) qarab farqlanadi.

Sport trenirovkasi davomida barcha mashqlar ikkita asosiy uslublar doirasida bajariladi: to'xtovsiz va to'xtab-to'xtab qo'llash uslublari.

To'xtovsiz uslub – bu mashqni to'xtovsiz yoki biror harakat faoliyatini uzluksiz ijro etilishi bilan ifodalanadi. To'xtab-to'xtab qo'llash (takrorlash) uslubi – mashqni ma'lum vaqt oraliqida qo'llash (dam berib) bilan ifodalanadi. Ikki uslub qo'llanilganida ham

mashqlar uzluksiz yoki to'xtab bajarilishi mumkin. Mashqlarni tanlash va ularni qo'llash xususiyatiga qarab trenirovka mashg'uloti umumlashtirilgan (integral) yoki muayyan yo'nalishga qaratilgan bo'lishi mumkin. Maksimal kuchlanish uslubi aksariyat yaxshi tayyorgarlikka ega sportchilarga nisbatan qo'llanilishi tavsiya etiladi. Bu uslub odatda maksimal og'irliklar yoki kuch mashqlarini maksimal marta qaytarish bilan izohlanadi. Mashqlarni umumlashtirilgan tarzda qo'llash ularni bir vaqtning o'zida bir necha sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Mashqlarni muayyan yo'nalishda qo'llash esa aksariyat alohida sifadni shakllantirishga qaratiladi. Bundan tashqari o'yin va musobaqa uslublari mavjud bo'lib, ular mustaqil uslublarning shaklida qo'llaniladi.

O'yin uslubi – bu biror harakatni o'yin tarzida yoki o'yin davomida ijro etilishi bilan ifodalanadi. Bu uslub nihoyatda samarali bo'lib, uni qo'llanilishida mashqlar muayyan o'yin vaziyati doirasida bajariladi. Mashg'ulotni aynan shu tarzda olib borilishi shug'ullanuvchilarning emotsional holatini ko'taradi. Ushbu uslub yordamida murakkab texnik-taktik masalalar (taktik fikrlar, taktik kombinatsiyalarni mos tanlash va hokazo) hamda psixologik vaziyatlar hal etiladi.

Musobaqa uslubi – aynan musobaqa mashqlarini bajarish, mashg'ulotni musobaqa tarzida o'tkazish va turli musobaqalarda ishtirok etish bilan bog'liq. Bu uslub mashqlarni yuqori shiddatda bajarilishini taqozo etadi yoki musobaqada g'alaba qozonish uchun qanday shiddat, usul, aniqlik kerak bo'lsa, shunday tarzda bajariladi. Musobaqa usuli sport trenirovkasi jarayonida jamiy shakllangan texnik-taktik malakalar, kombinatsiyalar, sifatlarni, qobiliyatlarni umumlashtirishda, bog'lashda (integrallashtirishda) asosiy rol o'ynaydi. Shu bilan bir qatorda, mazkur uslubni qo'llashda sportchilarni malakasi, mahorati va imkoniyatlarini inobatga olinishi zarur. Qayd etilgan uslublardan tashqari qo'shma yoki aralash uslub, harakatni tahlil qilish uslublari mavjud.

Qo'shma uslubni qo'llash natijasida bir vaqtning o'zida bir necha sifatlarni (kuch, tezkorlik, chidamkorlik va hokazo) va malakalar (texnik usul, taktik harakat) shakllantiriladi.

Sport trenirovkasi prinsiplari

Sport trenirovkasi jarayoni ma'lum prinsiplar (tamoyillar), tartib-qoida, ilmiy va uslubiy qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

Ushbu qonuniyatlar sportchi tayyorlash tizimini bir tartibda, to'g'ri va samarali tashkil qilishda asosiy omil bo'lib hisoblanadi.

Sport trenirovkasining prinsiplari jamiyki tarbiya va o'rgatish jarayonida umumpedagogik-didaktik prinsiplarga asoslanadi. Lekin, sport trenirovkasi davomida qo'llaniladigan shiddatli, og'ir va davomli mashqlar ushbu prinsiplarga alohida e'tibor qaratishni taqozo etadi. Chunki, bu holat shug'ullanuvchilar organizmini to'g'ri taraqqiy ettirish, ularning psixofunksional imkoniyatlarini ehtiyotkorlik bilan kengaytirishga qaratiladi.

Sport nazariyasi va amaliyotida quyidagi asosiy prinsiplar qo'llaniladi: onglilik va faollik «imkonbob» (shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos nagruzka berish) va individuallashtirish, muntazamlilik, ko'rgazmali, «o'stira borish» (progressivlashtirish).

Onglilik va faollik prinsipi o'quv-trenirovka jarayonida bosqichma-bosqich qo'yiladigan barcha maqsadlarga erishishi, o'yin malakalarini o'zlashtirish va takomillashtirishga qaratilgan muhim shartlardan biridir.

O'quv-trenirovka topshiriqlarini (nagruzkani) shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos tarzda berish (imkonbob) va individuallashtirish prinsipi. Ushbu prinsip – beriladigan barcha trenirovka topshiriqlari shug'ullanuvchini yoshi, jinsi, tayyorgarligi va individual xususiyatlariga mos bo'lishni taqozo etadi.

Muntazamlilik prinsipi ko'p yillik o'quv-trenirovka jarayonida mashg'ulot uzluksizligini ta'minlashda, mashg'ulotdan mashg'ulotga talabalar darajasini oshira borishni maqsad qilib qo'yadi.

«O'stira borish» (progressivlashtirish) prinsipi o'quv-trenirovka jarayonida mashg'ulot topshiriqlarini murakkablashtira borish, nagruzka hajmi va shiddatini oshira borish, mahoratni yangi bosqichlarga olib chiqish.

Ko'rgazmali prinsip barcha prinsiplarni samarali qo'llash va maqsadga muvofiq natijaga erishishda alohida ahamiyat kasb etadi.

Shuni ham ta'kidlab qo'yish o'rinliki, yuqorida qayd etilgan barcha prinsiplar quyidagi didaktik tartib-qoidalar asosida qo'llanilishi zarur:

- oddiydan murakkabga;
- o'zlashtirilgandan o'zlashtirilmaganga;
- osondan qiyinga.

Sport trenirovkasi qonuniyatlari

Muhokama etilgan prinsiplar sport trenirovkasining qonuniyatlariga mos bo'lishi shu jarayonni samarali tashkil qilinishiga qaratadi.

Sport trenirovkasi quyidagi qonuniyatlar asosida olib boriladi: «Yuqori natijalarga yo'naltirish», «Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini ta'minlash», «Trenirovka mashg'ulotlarining uzluksizligi», «Nagruzkani asta-sekin va maksimal tarzda oshirish», «Nagruzkani to'liqinsimon tarzda qo'llash (o'zgartira borish)», «Trenirovka jarayonini qaytalanish (sikl) asosida tashkil qilish».

Yuqori natijalarga yo'naltirish

O'quv-trenirovka jarayonining bosh maqsadi sportchilarni musobaqaga yuqori «sport formasi» darajasida tayyorlash va ushbu musobaqada yuqori sport natijasiga erishish imkoniyatini yaratish. Demak, muntazam, uzluksiz o'tkaziladigan mashg'ulotlar davomida qo'yiladigan strategik vazifa sportchini yuqori natijalarga yo'naltirish bilan bog'liq.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini ta'minlash

Voleybol bo'yicha maxsus – ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar 10–12 yoshdan boshlab o'tkaziladi. Lekin, «chuqur» ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik jarayonigacha yosh sportchilar har tomonlama jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikka ega bo'lishlari maqsadga muvofiq 15–16 yoshga to'lgan o'smirlar bilan ishlashda universalizatsiya prinsipi ustun turadi. 17–18 yoshda – o'quv-trenirovka jarayoni individuallashtirilgan yo'nalishda bo'ladi. O'yinchilarni mahorat-iste'dodi doirasida ularni egallagan o'yin funksiyalari yanada chuqur ixtisoslashtirilib, shakllantirilib boriladi.

Trenirovka mashg'ulotlarining uzluksizligi

Trenirovka jarayonida uchraydigan turli tanaffuslar sportchi va murabbiyning oldiga qo'ygan maqsadini yo'q qilishga olib keladi. Shuning uchun ko'p yillik trenirovka jarayonida muntazamlikni uzilishi, turli tanaffuslarni ro'y berishga yo'l qo'ymasdan, uni uzluksizligini ta'minlashi kerak. Lekin, ushbu uzluksizlik trenirovka nagruzkasini dam olish, ish qobiliyatini tiklash bilan almashinib turishi asosida amalga oshirilishi kerak.

Yuklamani asta-sekin va maksimal tarzda o'stira borish

Aynan shu qonuniyat voleybolchilarning barcha kuch-imkoniyatlarini musobaqa vaqtida safarbar qilishga qaratilgan. Buning uchun ko'p yillik trenirovka jarayoni davomida jismoniy, texnik-taktik tayyorgarlikka oid vazifalar, topshiriqlar va mashqlar asta-sekin «osondan qiyinga», «oddiydan murakkabga», «o'zlashtirilgandan o'zlashtirilmaganga» tartibi asosida maksimal hajm va shiddat darajasida ijro etiladi.

Nagruzkani to'liqinsimon oshirish

Ko'p yillik trenirovka jarayonida nagruzka to'liqinsimon tarzda oshira borilishi lozim. Bu qonuniyat organizmni nagruzkadan so'ng tiklanish muddatiga charchoq asoratlarini «yo'qolish» vaqtiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun nagruzka bilan dam olish, nagruzka bilan organizmni tiklovchi mashq-tadbirlarni muvofiq va samarali qo'llanilishi alohida ahamiyatga ega.

Trenirovka jarayonining qaytalanishi (siklliligi)

O'quv-trenirovka jarayoni haftalik sikllarga bosqich va davrlarga bo'linadi. Aynan ushbu sikllar ko'p yillik jarayonda «spiral'simon» qaytalanish yuqori natijalarga qaratiladi.

O'rgatish va trenirovka vositalari

Voleybolda ham boshqa sport turlari kabi o'rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlardir. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ularni o'rgatish bosqichidagi ma'lum vazifalarni hal qilish darajasida 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.

Musobaqa mashqlari voleybolga xos bo'lgan xususiy, o'ziga xos bo'lgan mashqlardir. Bunda texnik usullar va taktik harakatlar musobaqa sharoitidagi o'yin holatlariga mos holda bajariladi.

Trenirovka mashqlari asosiy malakalarni egallashni yengillashtirish, 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 tarbiyalashda va zarur jismoniy harakat, ko'nikma va malakalarini takomillashtirishda foydalaniladi.

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

Voleybol harakatlariga o'rgatishda vositalarning samarasi ko'p xollarda ularni qo'llash uslublariga bevosita bog'liq bo'ladi. Uslublarni tanlash qo'yilgan vazifa, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, aniq shart-sharoitlarga bog'liq holda tanlanadi va amalga oshiriladi.

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

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

13.4. Sport trenirovkasining davriyligi

Yillik tayyorgarlik siklining davrlar va bosqichlarga bo'linishi ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida yuqori malakali sportchilar

tayyorlash, ish qobiliyati va «sport formasi»ni muayyan tartibda shakllantirish, ushbu faollikni ma'lum muddat ichida (musobaqa sikli davomida) saqlab turish, uni tiklab borish, «vaqtincha yo'qotish» va yana qayta shakllantirish bilan bog'liq vazifalarni yechishga qaratilgan.

«Sport formasi» deb, sportchining eng yuqori natijaga erishishga imkon beradigan holatiga aytiladi. Bu holat jismoniy, texnik, taktik va psixofunksional tayyorgarlikning eng yuqori darajada shakllangan «cho'qqi»si bilan belgilanadi.

Sport formasining shakllanishi uch fazadan iborat bo'lib, ular bir yillik va ko'p yillik trenirovka jarayonida ma'lum tartibda almashinib turadi.

Birinchi faza – sport formasini shakllanishiga poydevor yaratish va uni eng takomil darajasiga ko'tarilishini o'z ichiga oladi.

Ikkinchi faza – takomillashgan sport formasini turg'un holatda saqlashdan iborat.

Uchinchi faza – sport formasining vaqtincha susayishi bilan farqlanadi.

Nima uchun yuqori darajada shakllangan sport formasini muttassil uzoq vaqt saqlab turish imkoni yo'q degan savol tug'iladi.

Bu savolga quyidagicha izoh berish mumkin:

Birinchidan – takomillashtirish jarayonining muayyan bosqichida shakllangan sport formasi navbatdagi bosqich uchun mahorat darajasidagi sport formasi bo'la olmaydi.

Ikkinchidan – shug'ullanuvchi organizmining harakatlarga moslashishida ish qobiliyati doimo yuqoriga qarab uzluksiz o'sib boravermaydi. Mashg'ulotlarning yalpi nagruzkalaridan so'ng organizmda charchoq asoratlari vujudga keladi. Ularni bartaraf etish, «yo'qotish» uchun ish qobiliyatini tiklash zarur. Buning uchun esa ma'lum muddat kerak. Aynan ana shu tiklanish davri tugagandan so'ng ish qobiliyatini taraqqiy ettirish va sport formasini yanada yuqori darajasiga ko'tarishga imkon yaratiladi.

Uchinchidan – sportchining har tomonlama tayyorgarlik darajasini muntazam oshira borish to'lqinsimon yo'nalishda amalga oshirilish kerak. Bu organizmni harakat nagruzkalariga biologik qonuniyatlar asosida moslanib borishi bilan izohlanadi.

Binobarin, sport trenirovkasi jarayoni 3 davrga – tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga bo'linadi.

Tayyorgarlik davri

Ushbu davrda quyidagi vazifalar hal etilishi lozim:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish;
2. Voleybol o'yiniga xos kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini yanada shakllantirish;
3. Irodaviy-ruhiy va funksional imkoniyatlarni (sifatlarni) boyitish;
4. O'yin malakalari texnikasini o'zlashtira borish va takomillashtirish;
5. Taktik vazifalarni hal etish;
6. Nazariy bilimni oshirish.

Tayyorgarlik davri, o'z navbatida, 3 bosqichga taqsimlanadi:

1. Umumtayyorgarlik bosqichi, mazkur bosqichda tayyorgarlikning barcha turlari bo'yicha ruhiy-jismoniy-funksional bazis (poydevor) yaratiladi, barcha jismoniy sifatlar shakllantiriladi, hayotiy zarur malakalar (yugurish, yurish, sakrash, to'xtash va hokazo) takomillashtiriladi.

Bu bosqichda tayyorgarlik turlariga oid vositalar (mashqlar) hajmi quyidagi nisbatda taqsimlanadi:

Umum tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlar hajmi ko'p, shiddati (mashqlarni ijro etish tezligi) sekin bo'ladi.

2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichi. Ushbu bosqich aksariyat sport formasini tarkib topishiga bag'ishlanadi.

Bu bosqichda maxsus jismoniy sifatlar (voleybolga oid kuch-tezkorlik-chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, sakrash, sakrashga bo'lgan chidamlilik) rivojlantiriladi, ruhiy hislatlar (ko'rish chuqurligi, ko'rish doirasi, iroda, diqqat, atrof-muhit-vaziyatni farqlash, tafakkur, hissiyot va hokazo) shakllantiriladi. Trenirovka mashg'ulotlarida ijro etiladigan mashqlar hajmi biroz kamayadi, shiddati esa tezlashadi.

Tayyorgarlik turlari hajmi taxminan quyidagi nisbatda bo'ladi:

3. Musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichi. Bu bosqich shug'ullanuvchilarni to'g'ridan to'g'ri musobaqaga tayyorlash jarayoni bilan ifodalanadi. Tayyorgarlikning barcha turlariga oid mashg'ulotlarda qo'yiladigan vazifalar voleybolchilarni musobaqa o'yinlariga tayyorlashga yo'naltiriladi. Mashg'ulotlar shiddati maksimal darajaga ko'tariladi, hajmi esa kamayadi.

Ushbu bosqichda o'yinlar hajmi oshadi, jamoa qator tayyorlovchi turnirlarda ishtirok etishi maqsadga muvofiq.

Tayyorgarlik turlari hajmi jihatdan quyidagiga nisbatan taqsimlanadi.

Musobaqa davri

Qo'yiladigan vazifalar:

1. Jismoniy va psixofunksional sifatlarni rivojlantirishni davom ettirish;
2. Sport texnikasini takomillashtirish va mukammallashtirish;
3. O'yin taktikasi va taktik kombinatsiyalarini shakllantirish hamda musobaqa tajribasini orttirish;
4. Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini saqlash;
5. Nazariy bilimlar darajasini oshirish.

Ushbu davrda tayyorgarlikning barcha turlari voleybolchilarni musobaqalarda yuqori natijaga erishishlariga qaratiladi.

Jismoniy tayyorgarlik bu davrda sportchilarni musobaqalarga funksional jihatdan tayyorlashga mo'ljallangan bo'lib, maxsus ish qobiliyatini yanada rivojlantirish bilan ifodalanadi. Texnik-taktik tayyorgarlik o'yin malakalari va musobaqa faoliyatini mukammallashtirishga, mahorat darajasiga olib chiqish vazifasini hal etadi. Musobaqa mashqlarini qo'llash o'yin vaziyatlarini modellashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunda mashg'ulotlarning shiddati o'ta yuqori tezlikda kechadi. Mazkur davrda o'tkaziladigan musobaqalarni shartli ravishda uch tabaqaga bo'lish mumkin.

Birinchi tabaqa musobaqalari o'rtoqlik uchrashuvlari, turli turnirlar (xotira turnirlari, umumhalq bayramlarida o'tkaziladigan blits-turnirlar)ni o'z ichiga olishi mumkin.

Ikkinchi tabaqa musobaqalari turli miqyosdagi va nomdagi Kubok musobaqalarini qamrab olishi mumkin.

Uchinchi tabaqa musobaqalari: birinchilik, ichki chempionat va tashqi musobaqalar (tuman, viloyat, Respublika va Halqaro musobaqalar kubok egalari kubogi, chempionlar kubogi, Osiyo chempionati, Osiyo o'yinlari, Jahon Kubogi chempionati, Olimpiya o'yinlari va hokazo).

Musobaqa davrida tayyorgarlikning turlari hajmi jihatdan quyidagicha nisbatga ega bo'ladi.

O'tish davri

O'tish davrining asosiy vazifasi, o'quv-trenirovka va musobaqa jarayonlarining yalpi ta'siri natijasida organizm

charchash, zo'riqish hollariga tushib qolmasligini oldini olish maqsadida faol dam olish tadbirlarini tadbiriq etish, maxsus ixtisoslashtirilgan voleybol mashqlaridan foydalanishni to'xtatib boshqa sport turlariga oid (kross – yengil atletika, suzish, eshkak eshish, turizm va hokazo) mashqlarni qo'llashdan iborat. Bundan tashqari, bu davrga musobaqa davridagi mashg'ulotlar shiddatini sekin-asta minimal darajasigacha kamaytirish va ish qobiliyatini tiklashga oid vositalar hajmini kengaytirish zarur bo'ladi. Bu davrni tog' yon bag'rida, daryo, dengiz bo'ylarida, o'rmon sharoitida o'tkazish samarali bo'ladi.

O'tish davrining ikkinchi yarmidan boshlab asta-sekin navbatdagi trenirovka sikliga poydevor yaratilishi maqsadga muvofiqdir.

13.5. Ish qobiliyatini tiklash va kuchaytirish

Sport trenirovkasi jarayonida uzluksiz qo'llaniladigan mashg'ulotlar natijasida shug'ullanuvchilar organizmining ish qobiliyatini goh susayishi, goh kuchayishi tabiiy hodisadir. Lekin, nagruzkadan so'ng vujudga keladigan charchoq asoratlarini bartaraf etish, organizmning funksional faoliyatini muntazam tiklab borish hamda ish qobiliyatini to'liqsimon tarzda kuchaytira borish zaruriyati tiklovchi vositalardan o'z vaqtida maqsadga muvofiq foydalanib turishni taqozo etadi.

Ish qobiliyatini tiklashga qaratilgan vositalar bir necha turlarga bo'linadi. Bular pedagogik, tibbiy-biologik (farmakologik) va psixologik yo'nalishda qo'llaniladigan vositalar.

Pedagogik vositalar kichik hajmda, katta amplituda va sekin shiddatda bajariladigan jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi. Bu jismoniy mashqlar tana mushaklarini maksimal taranglashtirish va maksimal bo'shashtirish asosida ijro etiladi. Ushbu mashqlar tana qismlari va bo'g'imlarini «burish», «bukish», «yozish», «siqish», «ishqalash», «uqalash», «silash» kabi jismoniy «muolajalar» bilan ifodalanishi mumkin.

Bunday mashqlarni ma'lum pedagogik tartibda hajmi va shiddati jihatdan munosib me'yorda suv, havo, sauna muolajalari bilan qo'shib qo'llanishi yaxshi natija beradi.

Bundan tashqari xolisona, sekin tarzda o'rmon, tog' yon bag'irlari, daryo qirg'oqlari sharoitida yurish, chopish, velosiped

haydash, eshkak eshish kabi muolajalar o'ta samarali vositalar bo'lib hisoblanadi.

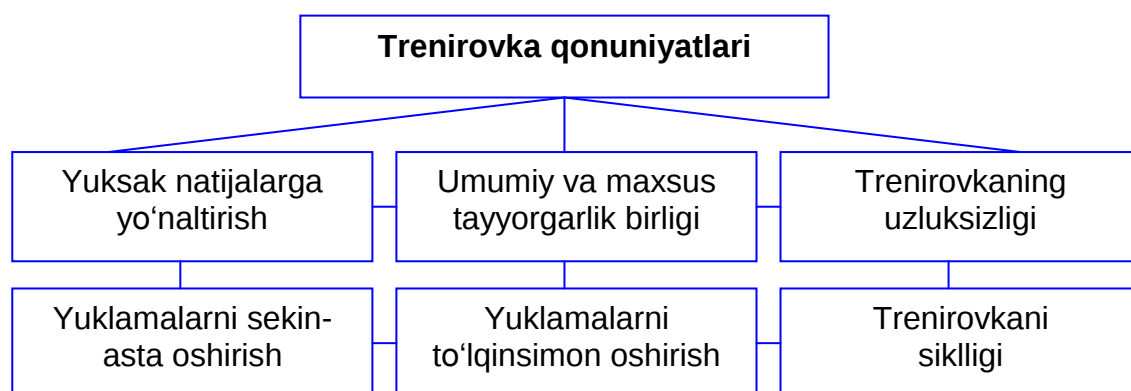
Tibbiy-biologik (farmakologik) vositalardan foydalanish shug'ullanuvchi organlari – nerv, yurak-qon tomir, oshqozon, nafas olish sistemalari, hujayra, to'qima va mushaklarni oziqlantiruvchi, ularga quvvat beruvchi va tiklovchi turli vitaminlarga boy sharbatlar, ho'l va quruq mevalar, sabzavot, ko'kat hamda boshqa shunga o'xshash oziqlarni iste'mol qilish bilan ifodalanadi. Bunday muolajalarni yil davomida, ayniqsa yirik musobaqalar oldidan o'tkaziladigan o'quv-trenirovka yig'inlarida va musobaqa davridan so'ng (o'tish davrida) amalga joriy etish o'ta muhim shartlardan biridir.

Ayrim hollarda, ya'ni organizmni to'liq rehabilitatsiya qilish zaruriyati tug'ilganda davolash va sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyasidan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

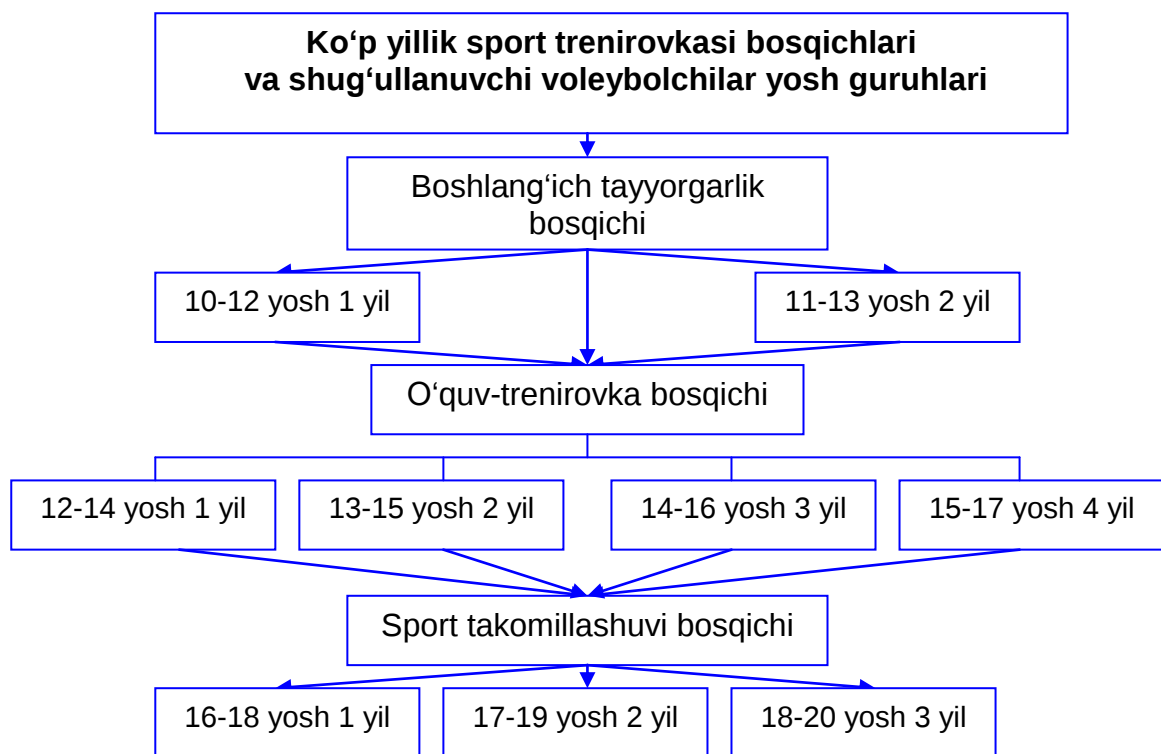
Psixologik vositalar yordamida shug'ullanuvchilarning nafaqat ish qobiliyati tiklanadi, ruhiyati va irodasi mustahkamlanadi, balki sportchining butun vujudi muayyan musobaqalarga safarbar etiladi, salbiy holatlar (apatiya, lixoradka, ortiqcha hayajonlanish, qo'rqish, hadiksirash, xayolparishonlik va hokazo) bartaraf etiladi.

Bu vositalar «ishontirish formulalari» (формула аутогенной тренировки), «o'zini boshqarish», gipnoz va boshqa shunga o'xshash mashqlar kiradi.

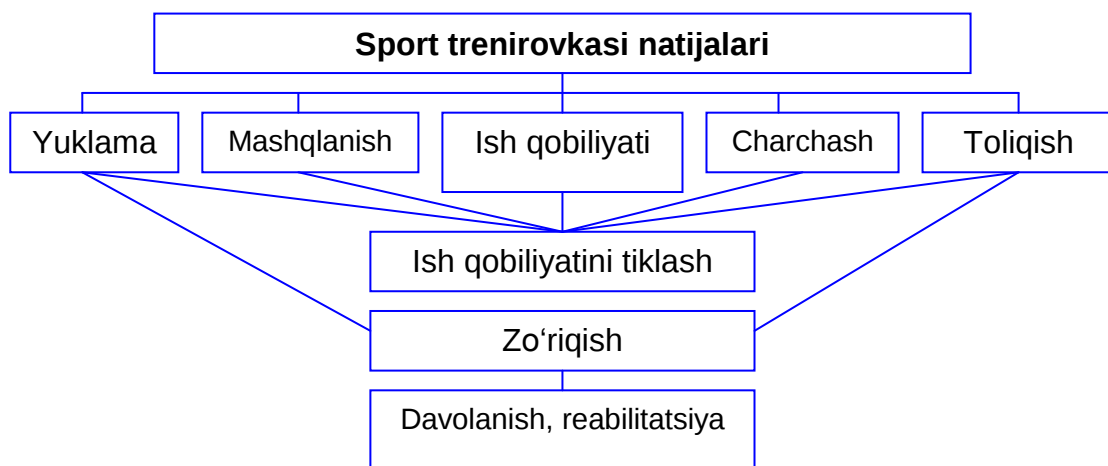
Barcha yo'nalishda qo'llaniladigan tiklovchi vositalardan mohirona foydalanish ko'p yillik trenirovka jarayonida yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda muhim rol o'ynaydigan shartlardan biridir. 8,9,10 va 11-andozalarda trenirovkaning qonuniyatlari, ko'p yillik sport trenirovkasi bosqichlari, voleybolchilarning yosh guruhlari, trenirovkaning natijalari, yillik tayyorgarlik siklining davrlari va bosqichlari aks ettirilgan.



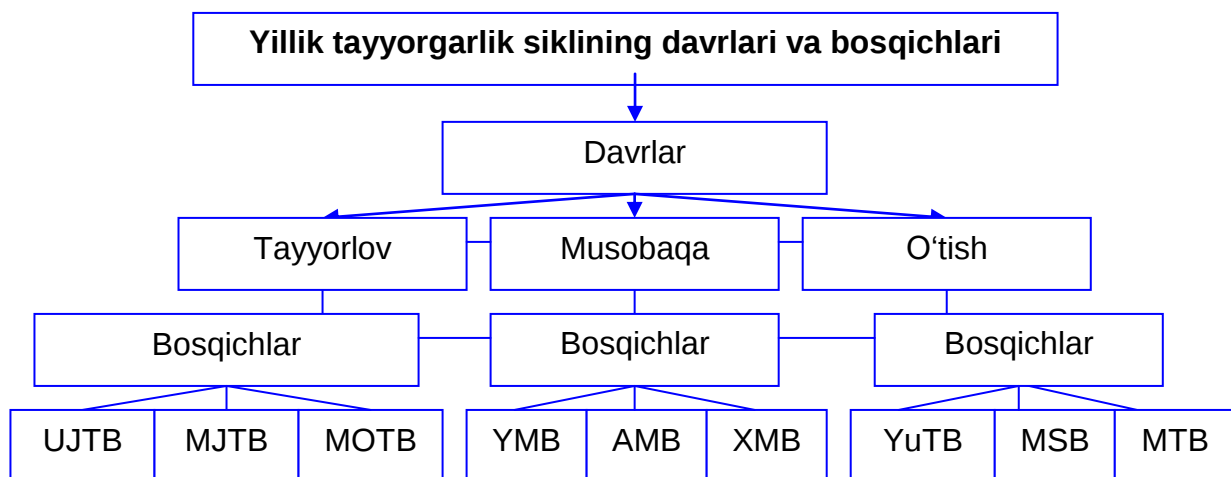
8-andoza



9-andoza



10-andoza



11-andoza

«Voleybolchilar sport trenirovkasining umumiy asoslari» mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Sport trenirovkasi terminologik va mantiqiy mohiyati nimalar bilan ifodalanadi?
2. Sport trenirovkasining maqsadi va vazifalarini tushuntirib bering.
3. Sport trenirovkasining uslublari, vositalari va prinsiplarini batafsil izohlab bering.
4. Sport trenirovkasining davriyligi va «sport formasi» haqida qanday tushunchalarga egasiz?
5. Tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlarining maqsadi, mohiyati hamda mazmuni haqida qanday tushunchalarga egasiz?
6. Tayyorlov davrining qanday bosqichlari bor va ularning mazmuni nimalardan iborat?
7. Sport trenirovkasi jarayonida ish qobiliyati, uni tiklash va kuchaytirish masalalariga batafsil izoh bering.

14. VOLEYBOLCHILAR TAYYORLASH JARAYONINI BOSHQARISH

14.1. Boshqaruv jarayoni haqida tushuncha

Ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida yuqori malakali voleybolchilar va voleybol jamoasini tayyorlash uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, uni murabbiy boshqaradi. Boshqaruv deganda biror bir obyektga muntazam ta'sir ko'rsatib, shu ta'sir natijasida aniq bir maqsadga erishish uchun hosil qilingan o'zgarish tushuniladi. Sportda tayyorlash jarayoniga murakkab dinamik tuzim sifatida qaralib, uni boshqaruvchi subyekti vazifasini pedagog-murabbiy, boshqaruv obyektlari vazifasini esa sportchilar, jamoalar yoki o'quv gruppalari bajaradi.

Sport tayyorgarligi tuzimining murakkabligi shundan iboratki, u katta qismdagi bir-biri bilan bog'langan va bir-biri bilan harakat qiladigan jarayonlar (texnik, taktik, psixologik va boshqa)dan iborat.

Sport tayyorgarligi natijasida sportchilarning bir holatdan ikkinchi holatga o'tishi kuzatiladi. Bu jarayon tuganmasdir.

Sport tayyorgarligini boshqarishning asosiy farq qiladigan xususiyati shundan iboratki, bunda murakkab, o'z-o'zini boshqaruvchi odam obyekti tashkil etadi. Bu murabbiyga sportchining o'zini boshqarish qobiliyatini har xil yo'l bilan rivojlantirish vazifasini qo'yadi. Sport tayyorgarligining samarasi to'g'ridan-to'g'ri sportchi o'zini boshqarish va o'zini mukammallashtirish qobiliyatiga bog'liq.

Murabbiy-sportchi-jamoa-murabbiy o'zaro uzviy tizimi doirasida olinadigan axborot-ma'lumotlar maqsadli boshqaruvga asos bo'lishi darkor.

Boshqaruvning muhim shartlaridan biri, bu sportchining o'zini boshqarish va o'zini mukammallashtirish qobiliyatini faol rivojlantirishga yo'naltirilgan ijodiy hamkorlikdan iborat.

Boshqaruvning asosiy vazifalari – mashg'ulotlarni rejalashtirish va tashkil qilish, nazorat qilish va qiyosiy tahlil qilish bilan ifodalanadi. Bularning hammasi boshqaruvning davriyligini va to'xtovsizligini ta'minlovchi yopiq halqa hosil qilib, bir-biri bilan o'zaro harakat qiladi.

Boshqaruv jarayoni bir mashg'ulot davomida yoki bir hafta davomida, bosqichda, yillik tayyorgarlik sikllari bo'ylab davom etadi.

Tayyorgarlikning asosiy shakllari. Voleybolchilar tayyorlashning asosiy shakllari sport mashg'ulotlari va musobaqalarda ishtirok etish jarayonlaridan iborat. Ular bir-biri bilan bog'langan, lekin shu bilan birgalikda boshqaruvning asosiy vazifalari mazmunini aniqlovchi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Shu sababli tayyorgarlikni boshqarish 2 bo'limga bo'linadi:

1. Mashg'ulot jarayoni va musobaqaga tayyorgarlik ko'rishni boshqarish.
2. Musobaqa jarayonida jamoani boshqarish.

14.2. Rejalashtirish va tayyorgarlik jarayoni

Boshqaruvning asosiy vazifalardan biri rejalashtirishdir. U nafaqat butun tayyorlanish jarayonining mazmunini, balki murabbiyning ish faoliyatini ham tartibga soladi. Rejalashtirish bu kelajakni ko'ra bilish va uni oldindan aytib bashorat berishni bilish demakdir. Voleybolchilar va voleybol jamoalari faoliyatini rejalashtirish, o'rgatish va trenirovka mashg'ulotlari qonuniyatlari, prinsiplari, uslub va vositalarini qo'llash texnologiyasiga asoslanishi lozim.

Voleybol – bu jamoa o'yini, shuning uchun rejalashtirish ham jamoa uchun, ham o'yinchi uchun tuziladi. Voleybol ham boshqa jamoali sport o'yinlari turlariga o'xshab qarshi jamoa bilan kurashda nafaqat shaxsiy, balki jamoa o'yinlarining birgalikdagi harakatini mukammallashtirish xususiyati bilan ifodalanadi. Shu sababli texnik, taktik va o'yin tayyorgarligini maqsadli shakllantirish o'ta muhim shartlardan biridir. Tayyorgarlik turlariga ajratiladigan vaqt taxminan quyidagicha taqsimlanadi: jismoniy tayyorgarlik – 20%, texnik – 30%, taktik, o'yin va musobaqa tayyorgarligi – 50%. Bu raqamlar o'yinchilarning yoshi, malakasi va tayyorgarlik darajasiga qarab o'zgarishi mumkin. Mashg'ulot rejalarini tuzishda guruhda yoki jamoada shug'ullanuvchilar yoshi, malakasi, tayyorgarlik darajasi, moddiy-texnik bazaning shart-sharoitlari va jamoa oldida turgan asosiy vazifalar e'tiborga olinadi. Ishlab chiqilgan rejalarga o'quv-mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida qayd etiladigan real ko'rsatkichlar, kuzatuv hamda ilmiy-tadqiqot natijalar asosida maqsadli o'zgartirishlar yoki qo'shimcha tadbirlar kiritilishi mumkin.

Har bir o'yinchi va jamoaga alohida istiqbol rejasi (4 yilga), yillik reja, mezo – va mikrosikllar rejalari (joriy reja, tezkor reja) tuzilishi darkor.

Rejalashtirilgan mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini o'zlashtirish samaradorligini obyektiv va asosli baholash uchun tayyorgarlik turlari bo'yicha erishilgan imkoniyatlar me'yoriy testlar asosida nazoratidan o'tkazilib turilishi lozim.

Rejalashtirish turlari. Ko'p yillik sport trenirovkasi uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, u turli davr va bosqichlarga mo'ljallangan o'ziga xos maqsadli rejalashtiruv hujjatlari asosida boshqariladi.

Yuqorida qayd etilganidek, ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini maqsadli boshqarish avvalambor 4 yilga mo'ljallangan strategik hujjat – istiqbol rejasi asosida amalga oshiriladi.

Istiqbol rejasi – bu jamoa va o'yinchilar sport mahoratini takomillashtirishga qaratilgan konseptual dastur bo'lib, unda yillik tayyorgarlik siklining turli davr va bosqichlari uchun belgilangan real maqsad va vazifalar hal etiladi.

Jamoaning namunaviy istiqbol rejasi quyidagi tartibda tuzilishi mumkin:

1. Tayyorgarlikning maqsadi. Bunda asosiy musobaqalarda erishiladigan pirovard sport natijasi va mashg'ulot jarayonining ustuvor yo'nalishlari loyihalashtiriladi.

2. Jamoa tarkibi va zaxira tarkibni tayyorlash. Ushbu yo'nalish bo'yicha jamoaning imkoniyati, jamoa tarkibini aniqlash va zaxira voleybolchilarni tayyorlash vazifalari hal etiladi.

3. Musobaqalarda ishtirok etish. Bunda musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishga qaratilgan vazifalar amalga oshiriladi. Asosiy va oraliq musobaqalarga tayyorlovchi modellashtirilgan mashg'ulotlar tashkil qilinadi hamda ularda erishiladigan natijalar bashorat qilinadi.

4. Mashg'ulot yuklamalari. Mazkur yo'nalishi bo'yicha real holat aniqlanadi va vazifalar qo'yiladi, tayyorgarlik yillari bo'yicha mashg'ulotlar yuklamalari hajmi rejalashtiriladi.

5. Tayyorgarlikning davriyligi. Yillik tayyorgarlik sikli va tuzilishi bo'yicha vazifalar rejalashtiriladi. Tayyorgarlik davrlari, bosqichlar, ularning muddati va mazmuni belgilanadi.

6. Tayyorgarlik vositalari va darajasi. Vazifalar va har bir tayyorgarlik turi bo'yicha mashg'ulotlar yo'nalishi rejalashtiriladi.

7. Hisobot, pedagogik va tibbiy nazorat. Nazorat sinovlari, tibbiy ko'rik va boshqa barcha nazorat muddatlari belgilanadi. Jamoa istiqbol rejasining shakli 12-jadvalda berilgan.

12-jadval

Jamoa istiqbol rejasining shakli

T/r	Tayyorgarlik turlari	Dastlabki ko'rsatkichlar 2012-y.	Rejadagi va amaldagi ko'rsatkichlar				Izohlar
			2013	2014	2015	2016	
			Reja Amal	Reja Amal	Reja Amal	Reja Amal	
1.	UJT: me'yoriy talablar bo'yicha						
2.	MJT: me'yoriy talablar bo'yicha						
3.	Texnik tayyorgarlik me'yoriy talablar bo'yicha						
4.	Yillik mashg'ulotlar hajmi						
5.	Musobaqalarda ishtirok etish soni va samaradorligi						

Individual istiqbol reja quyidagi tartibda ishlab chiqilishi mumkin:

1. Sportchining umumiy va antropometrik ko'rsatkichlari.
2. Sportchining barcha yo'nalishlar bo'yicha ko'rsatkichlari rejalashtiriladi: jamoadagi o'yin funksiyasi, jismoniy sifatlar, texnik, taktik, nazariy, psixofunksional tayyorgarlik dinamikasi loyihalashtiriladi.
3. Tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari:
 - asosiy maqsad va tayyorgarlik yo'nalishi;
 - mashg'ulotlar hajmi bo'yicha vazifalar;
 - tayyorgarlik turlari bo'yicha vazifalar;
 - musobaqalarda ishtirok etish bo'yicha vazifalar.
4. Pedagogik va tibbiy nazorat natijalari: testlarni topshirish muddatlari belgilanadi.

5. 4 yilga tayyorgarlik turlari bo'yicha ko'rsatkichlar rejalashtiriladi.

Yillik rejalashtiruv hujjati

Yillik rejalashtiruv istiqbol rejalarining asosiy tarkibiy qismi bo'lib hisoblanadi.

Ushbu hujjatda rejalashtiriladigan tadbirlar tayyorgarlik davrlari va bosqichlar maqsadi, mohiyati, muddati hamda yo'nalishiga muvofiq loyihalashtiriladi.

Yillik tayyorgarlik 3 davrga – tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlariga bo'linadi.

Tayyorlov davri umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlariga bo'linadi.

Musobaqa davri mahalliy va halqaro musobaqalar taqvimiga qarab mezo-hamda mikrosikl bosqichlariga ajratilishi mumkin.

O'tish davri yillik tayyorgarlik va musobaqalar mavsumi yakunlanganidan, toki yangi mavsum – yangi tayyorgarlik sikli boshlangunga qadar davom etadi. O'yin davrida maxsus-ixtisoslashtirilgan yuklamalar hajmi imkoni boricha kamaytiriladi. Bu davr shartli ravishda uch bosqichga bo'linishi maqsadga muvofiq. Masalan: agar o'tish davri 30 kunni tashkil etsa, birinchi o'n kun davomida yuklamalar (ixtisoslashtirilmagan yuklamalar: erkin yugurish, gimnastika, suzish va h.k.) hajmi va shiddati sekin-asta kamaytirilishi lozim.

Ikkinchi o'n kunlikda ish qobiliyatini tiklovchi, sog'lomlashtiruvchi va chiniqtiruvchi vositalardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Uchinchi o'n kun davomida sekin-asta ish qobiliyatini faollashtiruvchi mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Umuman o'tish davrida asosiy e'tibor funksional imkoniyatlarni oshirish va bioenergetik resurslar zaxirasini jamlashga qaratilish darkor.

Yillik rejalashtiruv hujjatlari asosida, tezkor rejalashtiruv hujjatlari ishlab chiqilishi zarur: ishchi reja, mashg'ulot bayonnomasi va mashg'ulot jadvali.

Ushbu tezkor rejalashtiruv hujjatlari yillik rejada loyihalashtirilgan barcha jarayonlarni yanada aniqlashtiradi va aksariyat hollarda joriy nazorat natijalariga ko'ra mashg'ulotlar

hajmi, shiddati, mazmuni, takrorlanishi va yo'nalishiga qisman yoki to'liq o'zgartirishlar, qo'shimcha rejalarni kiritishi mumkin.

Yillik tayyorgarlik siklining yillik rejasida 4 yilga tuzilgan istiqbol rejasidan joy olgan barcha ko'rsatkichlar yanada aniqlashtiriladi.

Jamoa tayyorgarligini rejalashtirish uchun odatda o'quv rejasi, dasturi va o'quv mashg'ulot materiallarini o'zlashtirish jadvali tuziladi. Ushbu hujjatlarda aks ettiriladigan mashg'ulotlar yuklamasi, shiddati, yo'nalishi, takrorlanishi ham turli nazorat va rasmiy musobaqalar (nazorat, sinov, Kubok musobaqalari, chempionatlar va h.k.) yillik tayyorgarlik siklining barcha davrlari va bosqichlarida qo'yiladigan talablar doirasida rejalashtiriladi.

Dasturda quyidagilar e'tiborga olinishi darkor:

1) nazariy tayyorgarlik: shug'ullanuvchilarning taktik tayyorgarligiga bilim, ko'nikma va malakalar darajasi (hajmi);

2) shug'ullanuvchilar erishadigan jismoniy taraqqiyoti, jismoniy tayyorgarligi va texnik mahorati (me'yoriy talablar bo'yicha);

3) nazariy mashg'ulotlar mazmuni va yo'nalishi;

4) tayyorgarlik turlari bo'yicha o'tkaziladigan amaliy mashg'ulotlar mazmuni va yo'nalishi.

Dasturda har bir bosqich va davrlarga hamda musobaqaoldi tayyorgarlik sikllari bo'yicha qo'yiladigan maqsad va vazifalar o'zining aniq ifodasini topishi lozim.

Dasturni tuzilishi. Dasturda dastavval qisqacha muqaddima yoki tushuntirish xati beriladi. Unda shug'ullanuvchi haqida ma'lumotlar (bo'yi, vazni, yoshi, o'yin ampluasi va h.k.) keltiriladi.

So'ngra o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish uslublari, vositalari tayyorgarlik turlari bo'yicha ko'rsatib o'tiladi. Yangi, ilg'or innovatsion texnologiyalardan foydalanish, samarali taktik kombinatsiyalarni ishlab chiqish va qo'llash choralari belgilanadi.

Barcha tayyorgarlik turlari bo'yicha mashg'ulotlarga ajratiladigan yuklama hajmi, shiddati, yo'nalishi tabaqalashtirilgan holda aks ettiriladi.

Voleybolchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi (1-razryad, sport ustasi) mo'ljallangan me'yoriy, model va real talablar hamda test sinovlari turlari belgilanadi.

Bundan tashqari har bir shug'ullanuvchiga alohida individual reja ishlab chiqiladi.

Mazkur reja quyidagi tartibda ishlab chiqilish mumkin:

1. Shaxsiy ma'lumotlar.
2. Sport-texnik tavsifi.
3. Maqsadi va vazifalari.
4. Tayyorgarlik turlari bo'yicha bajaradigan vazifalari va o'zlashtiradigan imkoniyatlar.
5. Tayyorgarlik jadvali.
6. Tibbiy-biologik nazorat.

Joriy rejalashtirish. Joriy rejalashtirish alohida bosqichlarga yoki muddatlarga tuziladi. Joriy rejalashtirish o'z ichiga ishchi reja, grafik, trenirovka mashg'ulotining reja-bayonnomasi va mashg'ulot jadvalini kiritadi (13,14 va 15-jadvallar).

Bundan tashqari tezkor reja-mashg'ulot bayonnomasi tuziladi. Mashg'ulot bayonnomasi avvaldan qabul qilingan shakl bo'yicha shu mashg'ulotning mavzusi va vazifalari asosida o'ziga xos mazmunda hamda tartibda ishlab chiqiladi.

13-jadval

O'quv mashg'ulot jarayonining ishchi rejasi shakli

Mashg'ulotning tartib raqami	Sana	Vaqti	Mashg'ulot mazmuni	Miqdorlash		Uslubiy ko'rsatmalar
				Hajm bo'yicha	Shiddat bo'yicha	

Yillik tayyorgarlik grafigi

Tayyorgarlik davrlari	Sikllar	Kuzgi-qishki			Bahorgi-yozgi		
	Davrlar	Tayyorlov	Musobaqa	O'tish	Tayyorlov	Musobaqa	O'tish
	Bosqichlar						
	Oylar						
Musobaqalar	Rasmiy						
	Nazorat						
Mashg'ulot yig'inlari							
Mashg'ulot yuklamalari	Hajmi	Ish kunlari soni					
		Mashg'ulot kunlari soni					
		Musobaqa kunlari soni					
		Mashg'ulotlar soni: individual jamoaviy					
Tayyorgarlik vositalari	Mashg'ulotlar tayyorgarlik turlari bo'yicha jismoniy texnik taktik o'yin musobaqa						
	Shiddati	Mashg'ulotlar soni o'ta yuksak shiddatli yuqori shiddatli o'rta va kichik shiddatli					
Nazorat (test) sinovlari		Jismoniy tayyorgarlik					
		Texnik tayyorgarlik					
		Tibbiy nazorat					

Mashg'ulot bayonnomasi shakli

Mashg'ulot qismlari	Mazmuni	Miqdorlash	Uslubiy ko'rsatmalar

14.3. Pedagogik va tibbiy-biologik nazorat

Sportchilar tayyorlash jarayonini samarali boshqarish puxta ishlab chiqilgan rejalashtiruv hujjat (dastur)lariga bog'liqligi isbot talab qilmaydi.

Lekin, rejalashtiruv hujjatlarini puxta ishlab chiqilishi ustuvor jihatdan pedagogik va psixofiziologik nazorat natijalariga asoslanishi shart. Binobarin, ko'p yillik tayyorgarlik davomida yuqori malakali sportchilar tarbiyalash jarayonini boshqarishda nazorat sinovlarini muntazam o'tkazish va olingan natijalarga asoslanish zamonaviy sport amaliyotining muhim hamda ustuvor shartlaridan biridir.

Murabbiyning faoliyatida boshqarish funksiyasi «murabbiy (subyekt) ↔ sportchi (obyekt) ↔ murabbiy (obyekt)» shaklidagi uzviy bog'langan tizim asosida amalga oshirilishi darkor. Ushbu tizimda murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyati (KPF) quyidagi yo'nalishlarda olib borilishi tavsiya etiladi .

O'quv-mashg'ulot va musobaqa jarayonlarini nazorat qilishda quyidagi uslublardan foydalanish mumkin:

- mashg'ulot va musobaqa jarayonini videotasvirga tushirish, stenografik usulda yozish, xronometraj olib borish: bunda quyidagi ko'rsatkichlar e'tiborga olinishi lozim:

- jismoniy sifatlar, texnik-taktik tayyorgarlikni test sinovlari yordamida baholash;

- kuzatish va mahoratni ekspert usulda baholash;

- psixologik sifatlar (reaksiya, ko'rish kengligi, vaqt-oraliqni his qilish, xotira, diqqat, fikrlash, iroda va h.k.) va emotsional – motivatsion faollikni maxsus testlar asosida aniqlash;

- funksional imkoniyatlar (nafas, yurak faoliyati, qon bosimi, analizatorlar va h.k.)ni maxsus testlar yordamida aniqlash.

Mazkur nazorat tadbirlarini amalga oshirishda zaxiradagi o'yinchilar, yordamchi murabbiylar, ilmiy xodimlar, psixologlar va shifokorlarning hamkorlikdagi faol ko'magi alohida ahamiyat kasb etadi.

Murabbiy o'zining boshqaruv faoliyatida ushbu nazorat natijalari, ularni qiyosiy tahlili va berilgan tavsiyalardan unumli foydalanishi darkor.

12 va 13-andozalarda voleybolchilar tayyorlash jarayonini boshqarishda asoslanadigan omillar hamda rejalashtirish

hujjatlarining turlari aks ettirilgan. 16-jadvalda esa o'quv-mashg'ulot jarayonini nazorat qilish uslublari va me'yoriy testlari berilgan.

Musobaqa ko'rsatkichlari (%)

Hujumda:

- to'p kiritish – ochkoli (+), muvaffaqiyatsiz (-) va murakkablashtirilgan ($\oplus$);
- uzatish (2-chi to'pni) – muvaffaqiyatli (aniq +), muvaffaqiyatsiz (noaniq -) va noaniq, lekin o'yinda qolgani (- +);
- zarba - muvaffaqiyatli (+), muvaffaqiyatsiz (-) va o'yinda qolgani ($\oplus$);

Himoyada:

- hujumchi va to'siqchilarni qo'riqlash (straxovka) - muvaffaqiyatli (+) va muvaffaqiyatsiz;
- kiritilgan to'pni va zarbani qabul qilish – «yetkazish» - muvaffaqiyatli (+), muvaffaqiyatsiz (-) va o'yinda qolgani ($\oplus$);
- to'siq qo'yish - muvaffaqiyatli (+), muvaffaqiyatsiz (-) va o'yinda qolgani ($\oplus$);

O'yin samaradorligi (%)

Texnik-taktik usullar va o'yin samaradorligini aniqlash uslubiyati

HK – o'yinchi hamda jamoa harakati koeffitsiyenti. Yuqorida qayd etilgan har bir o'yin usuliga xos harakat samaradorligi uning muvaffaqiyatli, muvaffaqiyatsiz, vaziyatni qiyinlashtirilishi yoki to'pni o'yinda shunchaki saqlanib qolishiga doir ko'rsatkichlarga asosan aniqlanadi.

IHK – ijobiy harakat koeffitsiyenti – ijobiy natija (+) – ochko olish;

SHK – salbiy harakat koeffitsiyenti. Salbiy natija (-) – ochko yutqazish;

NHK – nisbiy harakat koeffitsiyenti yoki har bir o'yinchining ijobiy va salbiy harakatlar koeffitsiyentlarining nisbati.

Masalan, hujumda HK hammasi bo'lib 100 marta zarba berilgan. Yutuq (+) 50 zarba.

Mag'lubiyat (-) 20 zarba.

O'yinda qoldi ($\oplus$) 30 zarba.

Hujum natijasi foiz (%) hisobida.

$$\llcorner + \gg = x = \frac{50 \times 100}{100} = \text{IHK } 50\%$$

$$\llcorner - \gg = x = \frac{20 \times 100}{100} = \text{SHK } 20\%$$

$$\llcorner \oplus \gg = x = \frac{30 \times 100}{100} = \text{IHK } 30\%$$

Shunday qilib, NHK yoki samarasi barobar. $\text{NHK} = \text{IHK} - \text{SHK} = \text{samara}$.

Samara = "+" – "-" = farq.

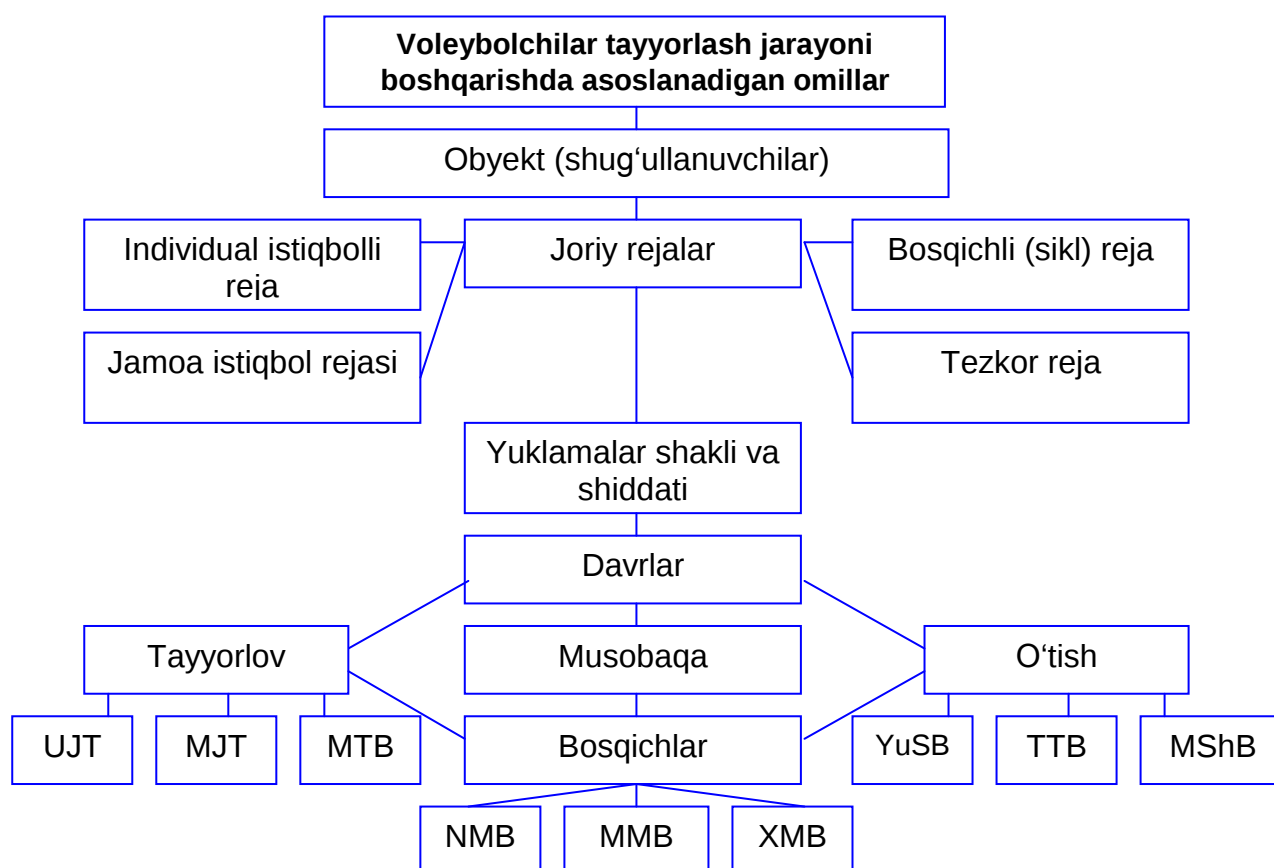
% = 50% - 20% = 30%.

IHNK – ijobiy harakatlarning nisbiy koeffitsiyenti.

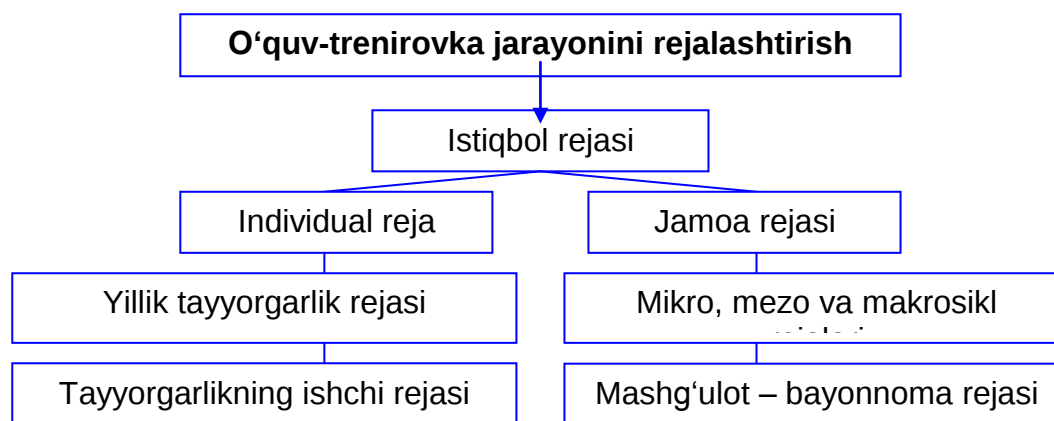
O'z jamoasining va qarshi jamoaning yutuq nisbiyligi (+). Masalan, jamoaning o'zi 42 ochko yutdi, qarshi jamoaning o'zi 30 ochko yutqazdi.

SHNK – salbiy harakatlarning nisbiy koeffitsiyenti. O'z jamoasi va raqib jamoaning yutqazgan ochkolari. Masalan, o'z jamoasi 13 ochko yutqazdi, qarshi jamoa o'zi 30 ochko yutqazdi.

HIK – harakat yig'indisi koeffitsiyenti. O'z jamoasi yutgan ochkolar yig'indisi va raqib jamoa yutqazgan ochkolar yig'indisi va aksincha. Masalan, o'z jamoasi 42 ochko yutdi, raqib 30 ochko yutqazdi, demak, ochkolar 72 ga teng bo'ldi. Aksincha, raqib o'zi 30 ochko yutdi, o'z jamoasi 13 ochko yutqazdi. Ochkolar yig'indisi 43 ga teng bo'ldi. Demak, ochkolar nisbati 72:43 ni tashkil etdi.



12-andoza



13-andoza

16-jadval

O'quv-mashg'ulot jarayonini nazorat qilish uslublari va me'yoriy testlari

Me'yoriy testlar	Nazorat vositalari
Pedagogik uslublar	
1. 30 m ga yugurish 2. Joydan vertikal sakrash 3. Yugurib kelib vertikal sakrash 4. 92 m ga «archasimon» yugurish 5. 9-3-6-3-9 m. Mokkisimon yugurish 6. To'ldirma to'pni (1 kg) bosh ortidan ikki qo'llab uloqtirish	Sekundomer Belga boylangan o'lchov lentasi Basketbol shchitidagi o'lchov-shkala Sekundomer Sekundomer To'ldirma to'p
Fiziologik uslublar	
1. YUQCH – 60 sek/marta 2. NOCH – 60 sek/marta 3. Nafas olib, nafas chiqarish	Sekundomer Sekundomer Sekundomer
Psixologik uslublar	
1. Sekundomer strelkasini ko'zni yumib «0» da to'xtatish 2. Dinamometrda maksimal bilak kuchining 50% ni ko'zni yumib ko'rsatish	Sekundomer Dinamometr

«Voleybolchilar tayyorlash jarayonini boshqarish» mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Jarayonni boshqarish nimani anglatadi?
2. Voleybolchilar tayyorlash jarayonini boshqarishda qanday omillarga asoslanadi?
3. Jarayonni boshqarishda tayyorgarlikni nazorat qilish natijalari qanday ahamiyatga ega?
4. Jarayonni rejalashtirishda qanday omillar e'tiborga olinadi?
5. Rejalashtirish va boshqarish jarayonlarining bog'liqligi nimalardan iborat?

15. VOLEYBOLGA TANLOV O'TKAZISH

Tanlov deb muayyan soha yoki faoliyatda yuksak natijalarga erisha olish imkoniyatlari mavjud kishilarni saralab olish jarayoniga aytiladi.

«Sport tanlovi» – bu muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkaziladigan o'quv mashg'ulotlari, shu jumladan musobaqalar bilan bog'liq bo'lgan aynan shu jarayonlarda yuqori natijalarga erisha oladigan istiqbolli bolalarni izlab topishga imkon yaratadigan ko'p yillik pedagogik jarayonidir. Tanlovni maqsadga mos tashkil qilish, bolalardagi nasliy va hayot davomida o'zlashtirgan harakat qobiliyatlari, ruhiy xislatlari hamda funksional imkoniyatlarni obyektiv baholash, voleybolga bo'lgan iste'dod va bo'lajak mahorat belgilarini aniq bashoratlash uchun turli me'yoriy test (mashqlar)lar majmuasidan foydalanish odat tusiga kirgan.

Sport tanlovi ko'p yillik sport tayyorgarligi bilan uzviy bog'liq bo'lib, sport malakalarini o'zlashtirishning dastlabki bosqichigacha boshlab eng yuqori bosqichida, ya'ni milliy terma jamoalari faoliyatida ham amalga oshiriladi. «Tanlov» tushunchasi o'z ichiga «munosiblik», ya'ni insonni bir sohaga (ma'lum faoliyatga) iste'dodi bo'yicha yarashi yoki yaramasligi masalasini kiritadi. Bu degan so'z inson nafaqat o'z imkoniyatlari (qaddi-qomati, jismoniy sifatlari, ruhiy xususiyatlari va h.k.) bilan muayyan faoliyatga (kasbga, ishga, sportga va h.k.) mos kelishi kerak, balki aynan shu faoliyat mazkur inson mijoziga munosib bo'lishi maqsadga muvofiqdir (emotsiya, aktivatsiya, motivatsiya masalalari). «Tanlov» atamasi o'z tarkibiga yana sportga oid «chamalov» tushunchasini kiritadi.

Chamalash – bog'chalarda, maktablarda va sport maktablarining boshlang'ich guruhlarida amalga oshirilishi mumkin. To'g'ri chamalash murabbiyning iste'dodiga, uning bilimi va tajribasiga bog'liq. Bolaning nasliga, turmush tarzi ko'rsatkichlariga qarab chamalash ham e'tiborli ahamiyatga ega.

Sport tanlovi – ko'p yillik pedagogik jarayondir. Ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimi o'z mohiyati va maqsadiga binoan ko'p yillik sport tanlovini o'z ichiga oladi va mazkur jarayonni 4 bosqichda amalga oshirishni taqozo etadi:

I. Dastlabki tanlov – (7-14);

II. Sportchilarni o'yin ixtisosligiga (funksiyasiga) saralovchi maxsus tanlov (15-17);

III. Yuqori jamoalarga tanlov (18-20);

IV. Terma jamoalarga tanlov.

Ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimida tanlov jarayonini tashkiliy tartibi quyidagi blok-andozada berilgan.

Bolalarni dastlabki tanlovga tayyorlash maktab sharoitida jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan amalga oshiriladi, o'quvchilar dastur asosida va baholovchi mashqlar, harakatli halq o'yinlari yordamida saralanishi mumkin. Mazkur saralovchi vositalar aynan voleybol o'yinining mohiyatiga nihoyatda yaqin bo'lishi maqsadga muvofiq. Bunday vositalar tavsiya qilingan adabiyotlarda keng yoritilgan. Dastlabki tanlovga tayyorlash jarayonida o'quvchilar muntazam tibbiy ko'rikdan o'tib turishlari shart. Bu tadbir qanchalik sifatli va samarali amalga oshirilsa, shunchalik sport maktablarida uyushtiriladigan tanlovni sifat darajasi yuqori bo'ladi.

Dastlabki tanlov. Dastlabki tanlov odatda 3 bosqichda amalga oshiriladi (14-andoza).

DAVRLAR					
Boshlang'ich tanlov		Ko'p yilga mo'ljallangan tanlov		Jamoani tuzish tanlovi	
		Pog'onalar			
Sport iqtisodligiga yondoshirish	Boshlang'ich tayyorgarlik guruhiga tanlov	Sport ixtisosligiga tanlov	Sport takomillashuvi guruhiga tanlov	Sport ustalari jamoasiga tanlov	Terma jamoalarga tanlov
BOSQICHLAR					
1-bosqich					
Tayyorgarlik tadbirlari	Tayyorgarlikni baholash	Tayyorgarlikni baholash	O'yin samarasini baholash	O'yinchilarni tanlash	Nomzodlarni tanlash
2-bosqich					
Naslga qarab chamalash	Qobiliyatni baholash	O'yin ixtisosligiga munosiblik	Takomillashuv darajasini baholash	Asosiy o'yinchilarni birlashtirish	O'yinchilarni birlashtirish
3-bosqich					
Sport turiga karab chamalash	Spotr turiga munosibliqi haqida xulosa	Imkoniyatiga qarab chamalash	O'yin yo'nalishini baholash	Ma'lum o'yinga o'yinchilarni saralash	Ma'lum o'yinga o'yinchilarni saralash

14-andoza

I-bosqich. Targ'ibot-tashviqot ishlarini uyushtirib, o'quvchi bolalarni qiziqtirish, jalb qilish (suhbat, ma'ruzalar o'tkazish, voleybol musobaqalari haqida filmlar namoyish qilish).

Ko'rgazmali musobaqalar uyushtirish, taniqli sportchilar ishtirokida suhbatlar o'tkazish.

II-bosqich. Baholovchi mashqlar, harakatli va halq o'yinlari yordamida dastlabki tanlov – qabul o'tkazish (qaddi-qomat ko'rsatkichlari, jismoniy sifatlarning rivojlanganligini apparatlar yordamida aniqlash va hokazo). Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha belgilangan me'yoriy ko'rsatkichlar 16-jadvalda aks ettirilgan.

III-bosqich. Boshlang'ich tayyorgarlik I yillik o'rgatish davrida bolalarni maxsus sifatlari, texnik-taktik malakalari, qobiliyatlari va imkoniyatlarini baholash. Ularni nasliy xislatlarini o'rganish. Texnik va taktik tayyorgarlik bo'yicha tanlov o'tkazish.

Voleybol bilan shug'ullanishga munosibligi. BO'SMga qabul qilish mutaxassis-murabbiy uchun o'ta mas'uliyatli tadbiridir. Bu tadbirni amalda hamma ko'rsatkichlarni bir-biriga taqqoslay bilish, voleybol o'yinining mohiyatiga yaqin ko'rsatkichga ega bo'lgan bolalarni farqlay olish, sport turiga zarur qobiliyatlarni ajrata bilish katta ahamiyatga egadir. Shu bilan bir qatorda tanlov natijalariga ko'ra qabul qilish haqida uzil-kesil xulosaga kelish o'rinsiz, mavjud ko'rsatkichlarni e'tiborga olgan holda saralovni davom ettirish darkor.

Uzluksiz tanlov (saralov) va o'yin funksiyalarini (ixtisoslarini) belgilash. Yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlashda mazkur bosqich tadbirlari hal qiluvchi ahamiyatga loyiq. Albatta uzluksiz tanlov-saralov hamda bolalarni muayyan o'yin ixtisosliklariga munosibliklarini aniqlash ko'p yillik sport tayyorgarligini barcha bosqichlarida amalga oshirib boriladi. Bu masala, ayniqsa, o'quv trenirovka va takomillashtiruv guruhlarida alohida ahamiyat kasb etadi.

Voleybol bilan shug'ullanishga tanlov asosida qabul qilish jarayonini kuchaytirish maqsadida mavjud tanlov vositalariga qo'shimcha qilib tanlangan sport turi xususiyatini «e'tiborga» olgan yoki maxsus ixtisoslashtirilgan halq harakatli o'yinlaridan foydalanish tanlovni yanada «toza», maqsadli amalga oshirish imkonini yaratib boradi. Tanlov maxsus testlar asosida o'tkaziladi (17-jadval).

Sport o'yinlari turlari (voleybol, basketbol, gandbol, futbol va h.k.) bo'yicha turli yillarda nashrdan chiqarilgan BO'SM dasturlariga muvofiq dastlabki tayyorgarlik guruhlariga qabul qilishda bolalarning yoshi, shug'ullanuvchilar soni, guruhlar soni turlicha berilgan. Masalan, 1982-yilda Yu.D.Jeleznyak, K.A.Shvets, N.V.Dolinskaya-lar muallifligida chop etilgan BO'SM dasturida 10, 11, 12 yoshli bolalar uchun dastlabki tayyorgarlik guruhlariga qabul qilish bo'yicha me'yoriy test mezonlari berilgan. Guruhdagi shug'ullanuvchilar soni 15 kishi, haftalik mashg'ulotlar hajmi 8 soat, yillik mashg'ulotlar hajmi 416 soat miqdorida berilgan (18,19-jadvallar).

17-jadval

**BO'SMga tanlov o'tkazishga mo'ljallangan me'yoriy talablar
(9-10 yosh)**

T/r	Testlar	A'lo	Yaxshi	Qoniqarli
	Jismoniy rivojlanish			
	Qiz bolalar			
1.	Tana uzunligi (sm)	156 va yuqori	155-151	150-141
2.	Tana vazni (kg)	o'rtacha	37-40	
3.	O'ng bilak kuchi (kg)	20 va yuqori	19-16	15-13
4.	Ko'krak aylanasi (sm)	o'rtacha	66-68	
O'g'il bolalar				
1.	Tana uzunligi	153 va yuqori	152-148	147-143
2.	Tana vazni	o'rtacha	38-42	
3.	O'ng bilak kuchi	65 va yuqori	64-59	58-52
4.	Ko'krak aylanasi	o'rtacha	65-67	
Jismoniy rivojlanish				
Qiz bolalar				
1.	30 m yugurish (sek)	5,6 va kam	5,7-6,1	6,2-6,6
2.	5x6 m yugurish (sek)	12,4 va kam	12,5-12,8	12,9-13,3
3.	Archasimon yugurish (sek)	32,0 va kam	32,1-32,6	32,7-33,2
4.	Joydan vertikal sakrash (sm)	37 va yuqori	36-31	30-25
5.	To'ldirma to'pni (1 kg) otish (m)	9,0 va ko'p	8,9-7,0	6,9-5,0
O'g'il bolalar				
1.	30 m yugurish (sek)	5,3 va kam	5,4-5,7	5,8-6,2
2.	5x6 m yugurish (sek)	12,0 va kam	12,2-12,4	12,5-12,8
3.	Archasimon yugurish (sek)	31,0 va kam	31,1-31,6	31,7-32,2
4.	Joydan vertikal sakrash (sm)	40 va yuqori	39-33	32-26
5.	To'ldirma to'pni (1 kg) otish (m)	11 va ko'p	10,9-9,0	8,9-6,0

O'quv guruhlarining jamlanishi va mashg'ulotlar

O'quv yili	Shug'ullanuvchilar yoshi	Guruhda shug'ullanuvchilar soni	Haftalik mashg'ulotlar hajmi (soat)	Yillik mashg'ulotlar hajmi (soat)
Birinchi	9-11	15	8	416
Ikkinchi	10-12	15	8	416

**O'quv-mashg'ulot jarayonida tayyorgarlik turlariga
ajratilgan mashg'ulotlar hajmi
(52 haftaga soatlarda)**

T/r	Tayyorgarlik turlari	1-o'quv yili 9-11 yosh	2-o'quv yili 10-12 yosh
1.	Nazariy	8	18
2.	UJT	131	124
3.	MJT	76	64
4.	Texnik	107	99
5.	Taktik	38	51
6.	Integral tayyorgarlik (shu jumladan, nazorat o'yinlari)	38	40
7.	Nazorat sinovlari	18	20
JAMI:		416	416
Mashg'ulot kunlari soni		194	188
Mashg'ulotlar soni		208	208
Musobaqa kunlari soni		14	20

Lekin, 2009-yilda Yu.D.Jeleznyak, A.V.Chachin, Yu.P.Siromyatnikovlar muallifligida nashrdan chiqarilgan BO'SM dasturida esa sport-sog'lomlashtirish guruhiga qabul qilinadigan bolalar yoshi 6-8, shug'ullanuvchilar soni 15 ta, haftalik mashg'ulotlar hajmi 6 soat, yillik mashg'ulotlar hajmi 312 soat deb belgilangan.

Dastlabki tayyorgarlik guruhida ushbu ko'rsatkichlar 9 yosh, 15 nafar, 6 soat, 312 soat miqdorlarida qabul qilingan.

Boshqa sport o'yinlari turlari bo'yicha foydalanilayotgan dasturlarda ham yuqorida qayd etilgan me'yoriy ko'rsatkichlar bir-biridan keskin farq qiladi.

Sport to'garaklari va BO'SMlarga tanlov o'tkazishda bolalar yoshi, shug'ullanuvchilar soni va boshqa ko'rsatkichlarga standart

va bir tartibda yondoshilmasa, qo'llaniladigan yuklamalar me'yorini aniqlash, ularning hajmini jismoniy va funksional imkoniyatlar dinamikasiga muvofiq «to'lqinsimon» prinsipda oshirishda jiddiy bio-pedagogik xatolarga duch kelish mumkin. Binobarin, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida bunday salbiy holatlar yuzaga kelmasligi uchun sport to'garaklari va BO'SMlarga qabul qilishda bolalar guruhlarini A.G.Xripkova tomonidan tabaqalashtirilgan quyidagi yosh guruhlariga asosida tuzish maqsadga muvofiq:

- 1-guruh – 5–6 yosh;
- 2-guruh – 7–8 yosh;
- 3-guruh – 9–10 yosh;
- 4-guruh – 11–12 yosh;
- 5-guruh – 13–14 yosh;
- 6-guruh – 15–16 yosh;
- 7-guruh – 17–18 yosh.

Mamlakatimizda joriy etilgan «Alpomish» va «Barchinoy» maxsus test sinovlari ham aynan shu tabaqalashtirilgan tizimga asoslangan.

Sport to'garaklari, BO'SMlarga tanlov o'tkazish, qabul qilish hamda tayyorgarlik guruhlarini tuzishda biojismoniy jihatdan progressiv shakllangan kichik yoshdagi bola (shug'ullanuvchi) katta yosh guruhiga o'tkazilishi mumkin. Tanlov o'tkazishning tartibi, uslublari, me'yoriy testlari va vositalari 15-andoza hamda 20-jadvalda keltirilgan.



15-andoza

Voleybolga tanlov uslublari, me'yoriy testlar va vositalar

Me'yoriy testlar	Test o'tkazish vositalari
Pedagogik uslublari	
1. Tana uzunligi va vazni 2. 30m. yugurish 3. 5x6m. yugurish 4. Joydan vertikal sakrash 5. Joydan uzunlikka sakrash 6. To'ldirma to'pni (1 kg) bosh ortidan ikki qo'llab uloqtirish	Bo'y o'lchagich, tarozi Sekundomer Sekundomer Belga taqilgan o'lchov lentasi O'lchov lentasi To'ldirma to'plar
Fiziologik uslublari	
1. Yurakni qisqarish chastotasini o'lchash: tinch holatda, 5 daqiqali sakrash yuklamasi-dan so'ng va 5 daqiqa o'tgandan keyin 2. Nafas olish chastotasini o'lchash: tinch holatda, 5 daqiqali sakrash yuklamasi-dan so'ng va 5 daqiqadan keyin	Sekundomer Sekundomer
Psixologik uslublari	
1. Ko'zni yumib sekundomer strelkasini «0» da to'xtatish 2. Qo'l dinamometrida maksimal kuchdan 50% ni farqlash.	Sekundomer Dinamometr

«Voleybolga tanlov o'tkazish» mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Tanlov tushunchasi nimani anglatadi?
2. Tanlovning qanday turlari mavjud va ularning mazmuni nimadan iborat?
3. Tanlovda qo'llaniladigan uslub va testlardan misol keltiring va ulardan qanday foydalaniladi?
4. Voleybolga qabul qilish tartibi qanday amalga oshiriladi?

16. TURLI YOSH GURUHLARIGA MANSUB VOLEYBOLCHILAR TAYYORLASH XUSUSIYATLARI

Ko'p yillik sport trenirovkasi uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, muayyan yosh guruhlarida o'ziga xos dastur asosida mashg'ulotlar o'tkazish bilan ifodalanadi.

Ushbu jarayon quyidagi bosqichlarda amalga oshiriladi:

- sog'lomlashtirish guruhi – 7-8 yosh;
- dastlabki tayyorgarlik guruhi – 9-10 va 11-12 yosh;
- o'quv-mashg'ulot guruhi – 13-14; 14-15; 15-16; 16-17 yosh;
- takomillashuv guruhi – 17-18; 18-19; 19-20 yosh;
- yuqori sport mahorati guruhi – 17 va undan katta yosh.

Shug'ullanuvchi bolalarning nasliy va hayot davomida jismoniy, psixologik va morfofunktsional imkoniyatlariga qarab, ular kichik yosh guruhidan katta yosh guruhiga o'tkazilishi mumkin.

Bolalarni guruhlarga qabul qilish va ularni bir guruhdan ikkinchi guruhga ko'chirish me'yoriy test sinovlari natijalari asosida amalga oshiriladi.

Barcha guruhlarda o'tkaziladigan o'quv-mashg'ulot jarayoni quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilishi darkor:

- sog'liqni mustahkamlash, chiniqtirish, jismoniy, psixologik va morfofunktsional imkoniyatlarni shakllantirish;
- hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini (o'tirish-turish, yurish-yugurish; sakrash, siljish-to'xtash; tortilish va hokazo) takomillashtirish;
- jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamliylilik, egiluvchanlik) taraqqiy ettirish;
- voleybolga oid maxsus sifatlarni (sakrovchanlik, sakrovchanlik chidamkorligi, tezlik-kuch, o'yin chidamkorligi, diqqat, xotira, iroda, zukkolik va hokazo) shakllantirish;
- texnik va taktik malakalarga o'rgatish va takomillashtirish;
- o'yin mahoratini o'quv o'yini va musobaqalarda oshira borish.

O'quv-trenirovka jarayonida va akademik darslarda beriladigan jismoniy va texnik (voleybol) mashqlar o'z hajmi, shiddati, murakkabligi va qaytarilish soni jihatlaridan turli yoshdagi va jinsdagi bolalarning funksional hamda jismoniy imkoniyatlarini e'tiborga olgan holda me'yorlanishi kerak.

O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlarning to'g'ri taqsimlanishi malakali voleybolchilar tayyorlash samarasini belgilaydi.

Boshlang'ich o'rgatish jarayonida mashqlarning aksariyat foizi bolalarning jismoniy va funksional tayyorgarligini shakllantirishga qaratilgan bo'lishi kerak, qolgan qismi esa texnik-taktik malakalarini o'zlashtirishga mo'ljallangan bo'lishi muhim shartlardan biridir. Bu bosqichda turli harakatli o'yinlar, shu jumladan voleybol o'yiniga ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlarni qo'llash tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil qilishga yordam beradi. Bunday harakatli o'yinlar o'rgatish va takomillashtirish jarayonining barcha bosqichlarida qo'llanilishi maqsadga muvofiq.

Takomillashtirish bosqichida asta-sekin umumiy jismoniy mashqlar foizi qisqartiriladi, maxsus jismoniy mashqlar va texnik-taktik mashqlar foizi esa ancha ortadi. Mashqlarning hajmi biroz kamaytirilib, shiddati va qaytarilish soni oshirilib boriladi.

Ko'nikmalarni mukammallashtirish (mustahkamlash) bosqichida mashqlarni ijro etish shiddati musobaqa darajasiga yetkazilishi lozim. Bu bosqichda aksariyat musobaqa mashqlari turli o'yin vaziyatlariga mos ravishda qo'llanilishi katta ahamiyatga ega. Har bir o'yin malakasini (to'pni kiritish, uzatish, to'siq qo'yish, qabul qilish, zarba berish) turli usullarda ijro etishga o'rgatish, masalan, zarba berishning o'ng va chap qo'lda nisbatan bir xilda bajara olish o'yin malakalarining ijro etish doirasini kengaytiradi va harakat zaxirasini boyitadi.

O'rgatish va takomillashtirish jarayonida o'yin malakalarini uzoq vaqt davomida jismoniy, texnik-taktik jihatdan tez, kuchli, chaqqon, aniq va vaziyatga mos samarali ijro etilishini ta'minlash uchun aksariyat hollarda mashqlar charchash asoratlari mavjud hollarda bajariladi. Lekin, bunday mashg'ulotlar nihoyatda ehtiyotkorlik bilan qo'llanilishi darkor. Chunki, me'yoridan ortiq yuklama (nagruzka) bola organizmini zo'riqishga, jarohat olishga yoki patologik holatlarga duchor qilishi mumkin.

Yosh voleybolchilarni tayyorlashda ularni psixologik sifatlarini ham parallel tarzda shakllantira borish muhim ahamiyat kasb etadi. Ma'lumki, voleybol o'yinida yoki o'yinning ayrim vaziyatlarida muvaffaqiyatga erishish barcha sifat, mahorat va qobiliyatlarni yuqori taraqqiy etganligi bilan bir qatorda tez fikrlash, tahlil qilish, farqlay bilish, to'g'ri baholash, diqqat, xotira, oldindan sezish

(ansipatsiya), iroda, zukkolik hamda «ayyorlik» xislatlarining shakllangan bo'lishini talab qiladi.

Iste'dodli yosh voleybolchilarni tayyorlash samaradorligi ko'p jihatdan sport to'garaklari va sport maktablariga qabul qilishda tanlov jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishga bog'liq bo'ladi.

«Tanlov» – ko'p yillik jarayon bo'lib, o'z ichiga dastlabki tanlov, qayta tanlov (guruhdan guruhga o'tkazishda saralash), o'yin funksiyalari bo'yicha tanlov o'tkazish, jamoa tarkibiga tanlov asosida qabul qilish kabi bosqichlarni kiritadi.

O'quv-trenirovka jarayonida murabbiy o'z rahbarligi ostida shug'ullanayotgan turli yoshga mansub guruh a'zolari tarkibidan qobiliyatli, boshqalarga o'rnak bo'ladigan bolalarni tanlab olishi va ularni o'ziga faol yordamchi qilib tayyorlashi nafaqat mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi, balki sport intizomi, umuman ta'lim-tarbiya jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishga yordam beradi. Ushbu masalaning yana bir ahamiyatli joyi, ya'ni yordamchi faollar joyi shundaki, yordamchi faollar ommaviy voleybolni tashkil qilishda, iste'dodli bolalarni izlab topish, turarjoylarda – mahallalardagi bolalarni voleybolga jalb qilish, musobaqalar tashkil qilish, me'yoriy mashq-testlarini hamda «Alpomish» va «Barchinoy» testlarini qabul qilishda alohida o'rin egallaydi.

Har bir murabbiyni sport to'garagi va sport maktablarida o'quv-trenirovka jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishi uchun shug'ullanuvchi bolani ta'lim olayotgan maktabi, o'qituvchilari va ota-onalari bilan hamkorlikda ishlashi muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki, murabbiy mashg'ulotlarni samarali olib borishi, shug'ullanuvchi bolaning mashqlarni o'zlashtirishi, uni mahoratini shakllanishi shu bolani maktab va uydagi ahvoli, kayfiyati, dunyoqarashi, qiziqishi hamda xislat va boshqa omillarga bog'liqdir.

Ma'lumki, shug'ullanuvchi bolani o'quv-trenirovka jarayonida mashqlarni ongli tushungan holda ijro etishi, yuklamani qanday ijro etayotganligini sezishi, malaka va ko'nikmalarni hamda o'yin sirlarini mukammal o'zlashtira olishi ko'p jihatdan uning nazariy-intellektual tayyorgarligiga ham aloqadordir. Demak, har bir murabbiy o'z rahbarligi ostida shug'ullanayotgan bola haqida barcha ma'lumotlarga ega bo'lishi, shu bolani nafaqat malakali sportchi qilib yetishtirishga yordam beradi, balki ma'naviy-madaniy jihatdan yetuk inson qilib tarbiyalashda muhim rol o'ynaydi.

Shug'ullanuvchi bolalarni yoshi, o'rgatish va takomillashtirish bosqichi hamda guruhlarining nomiga qarab nazariy va amaliy mashg'ulotlarga ajratilgan o'quv soatlari «pastdan» «yuqoriga» qarab taqsimlanadi.

Sog'lomlashtirish va dastlabki tayyorgarlik guruhlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik eng ko'p soatlar hajmini, maxsus jismoniy tayyorgarlik – kamroq, texnik – yana kamroq va eng kam soatlar hajmini taktik tayyorgarlik egallaydi. Keyingi guruhlarda mashg'ulotlar hajmi borgan sari ixtisoslashuvga qarab yo'naltiriladi. Ya'ni, maxsus jismoniy tayyorgarlik soatlar bo'yicha ustun bo'ladi, texnik va taktik mashqlar hajmi ortib boradi.

Aynan shu tamoyil sport trenirovkasining bosqich va davrlarida qo'llanilishi zarur. Jumladan, tayyorgarlik davrining umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichi (1-bosqich), maxsus jismoniy tayyorgarlik (2-bosqich) va musobaqaoldi bosqich (3-bosqich) larida mashg'ulotlarning hajmi va shiddati sekin-asta proporsional o'zgarib boradi. Ya'ni, 1-bosqich hajmi ko'p, shiddat esa sekin bo'ladi, 2 va 3-bosqichlarda bu ikki ko'rsatkichning «joyi» o'zgarib boradi. Boshqacha qilib aytganda, musobaqa davriga yaqinlashgan sari mashqlar hajmi kamayib, shiddati esa maksimal darajaga ko'tariladi. 16-andozada voleybolchilar tayyorlashning tashkiliy shakllari, 21,22-jadvallarda esa voleybolchilar o'quv guruhlarini va mashg'ulotlar hajmi keltirilgan.

23,24,25,26,27,28,29,30-jadvallarda turli yosh guruhlariga rejalashtiriladigan tayyorgarlik turlari va yuklamalar hajmi berilgan:

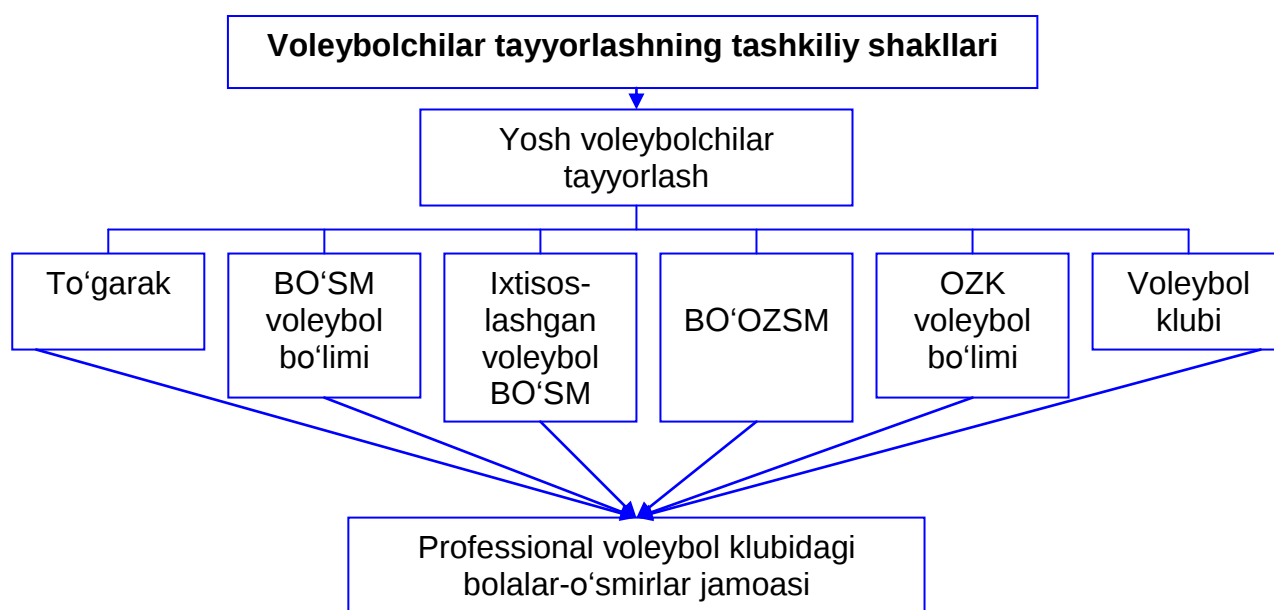
21-jadval

Sog'lomlashtirish guruhi – 7-8 yosh

T/r	Tayyorgarlik turlari	Yuklamalar hajmi
1.	Nazariy tayyorgarlik	4
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	180
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	10
4.	Texnik tayyorgarlik	80
5.	Taktik tayyorgarlik	6
6.	Integral tayyorgarlik	-
7.	Hakamlik amaliyoti	8
8.	Musobaqa	14
9.	Nazorat sinovlari	8
JAMI:		312

Dastlabki tayyorgarlik guruhi

T/r	Mashg'ulotlar mazmuni	1 yil 9-11 yosh	2 yil 10-12 yosh
1.	Nazariy tayyorgarlik	8	18
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	131	124
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	76	64
4.	Texnik tayyorgarlik	107	99
5.	Taktik tayyorgarlik	38	51
6.	Integral (o'yin) tayyorgarlik	38	40
7.	Nazorat test mashqlari sinovi	18	20
JAMI:		416	416
8.	Mashg'ulot kunlari soni	194	188
9.	Mashg'ulotlar soni	208	208
10.	Musobaqa kunlari soni	14	20



16-andoza

23-jadval

O'quv-trenirovka guruhi, 1-yil – 13-14 yosh

T/r	Mashg'ulotlar mazmuni	Yil davomida	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri
			jami	I	II	III			jami	I	II	III		
1.	Nazariy tayyorgarlik	26	7	3	4	-	4	-	8	-	-	8	7	-
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	121	46	22	16	8	13	10	25	8	9	8	7	20
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	89	29	7	14	8	24	-	18	4	6	8	14	4
4.	Texnik tayyorgarlik	120	35	8	15	12	39	6	18	4	6	8	14	8
5.	Taktik tayyorgarlik	60	14	3	7	4	26	-	9	2	3	4	11	-
6.	Integral (o'yin) tayyorgarlik	69	30	8	14	8	11	4	12	2	6	4	4	8
7.	Uslubchi va hakamlik amaliyoti	11	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	4	-
8.	Nazorat test mashqlari sinovi	24	9	9	-	-	6	-	-	-	-	-	6	-
JAMI:		520	170	60	70	40	130	20	90	20	30	40	70	40
9.	Mashg'ulot kunlari soni	184	62	24	28	10	46	8	30	8	12	10	24	16
10.	Mashg'ulotlar soni	208	68	24	28	16	52	8	36	8	12	16	28	16
11.	Musobaqa kunlari soni	24	6	-	-	6	8	-	6	-	-	6	4	-

212

24-jadval

O'quv-trenirovka guruhi, 2-yil – 14-15 yosh

T/r	Mashg'ulotlar mazmuni	Yil davomida	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri
			jami	I	II	III			jami	I	II	III		
1.	Nazariy tayyorgarlik	34	9	-	7	2	9	-	8	-	-	8	8	-
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	140	53	24	21	8	13	16	19	6	9	4	7	32
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	103	35	9	14	12	36	-	18	4	6	8	14	-
4.	Texnik tayyorgarlik	141	36	12	14	10	45	4	27	6	9	12	21	-
5.	Taktik tayyorgarlik	85	31	9	14	8	26	-	18	4	6	8	10	-
6.	Integral (o'yin) tayyorgarlik	81	31	9	14	8	13	4	18	4	6	8	7	8
7.	Uslubchi va hakamlik amaliyoti	16	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	8	-
8.	Nazorat test mashqlari sinovi	24	9	9	-	-	6	-	-	-	-	-	9	-
JAMI:		624	204	72	84	48	156	24	108	24	36	48	84	48
9.	Mashg'ulot kunlari soni	174	58	24	26	8	42	8	28	8	10	10	22	16
10.	Mashg'ulotlar soni	208	68	24	28	16	52	8	36	8	12	16	28	16
11.	Musobaqa kunlari soni	34	10	-	2	8	10	-	8	-	2	6	6	-

25-jadval

O'quv-trenirovka guruhi, 3-yil – 15-16 yosh

T/r	Mashg'ulotlar mazmuni	Yil davomida	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri
			jami	I	II	III			jami	I	II	III		
1.	Nazariy tayyorgarlik	38	15	4	7	4	7	-	8	1	3	4	8	-
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	139	42	14	24	4	15	16	23	9	9	5	7	36
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	126	36	6	18	12	47	-	22	4	6	12	21	-
4.	Texnik tayyorgarlik	171	43	6	21	16	58	6	27	6	9	12	25	12
5.	Taktik tayyorgarlik	116	32	6	14	12	45	-	25	4	9	12	14	-
6.	Integral (o'yin) tayyorgarlik	136	45	12	21	12	30	8	27	6	9	12	14	12
7.	Uslubchi va hakamlik amaliyoti	24	-	-	-	-	17	-	3	-	-	3	4	-
8.	Nazorat test mashqlari sinovi	30	12	12	-	-	6	-	-	-	-	-	12	-
JAMI:		780	60	60	105	60	225	30	135	30	45	60	105	60
9.	Mashg'ulot kunlari soni	164	16	16	28	8	42	8	28	8	10	10	18	16
10.	Mashg'ulotlar soni	312	24	24	42	24	90	12	54	12	18	24	42	24
11.	Musobaqa kunlari soni	44	-	-	-	8	18	8	8	-	2	6	10	-

213

26-jadval

O'quv-trenirovka guruhi, 4-yil – 16-17 yosh

T/r	Mashg'ulotlar mazmuni	Yil davomida	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri
			jami	I	II	III			jami	I	II	III		
1.	Nazariy tayyorgarlik	46	32	12	16	4	15	8	18	8	6	4	7	12
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	92	9	2	7	-	13	-	16	2	6	8	8	-
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	141	38	5	21	12	45	4	25	4	9	12	21	8
4.	Texnik tayyorgarlik	235	61	13	28	20	73	14	31	6	9	16	28	28
5.	Taktik tayyorgarlik	164	49	12	21	16	60	-	27	6	9	12	28	-
6.	Integral (o'yin) tayyorgarlik	198	69	16	33	20	45	10	36	8	12	16	14	26
7.	Uslubchi va hakamlik amaliyoti	30	-	-	-	-	13	-	9	2	3	4	8	-
8.	Nazorat test mashqlari sinovi	30	12	12	-	-	6	-	-	-	-	-	12	-
JAMI:		936	270	72	126	72	270	36	162	36	54	72	126	72
9.	Mashg'ulot kunlari soni	158	52	16	28	8	40	8	28	8	12	8	14	16
10.	Mashg'ulotlar soni	364	105	28	49	28	105	14	63	14	21	28	49	28
11.	Musobaqa kunlari soni	50	8	-	-	8	20	-	8	-	-	8	14	-

27- jadval

Sport takomillashuvi guruhi, 1-yil – 17-18 yosh

T/r	Mashg'ulotlar mazmuni	Yil davomida	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri
			jami	I	II	III			jami	I	II	III		
1.	Nazariy tayyorgarlik	52	10	1	5	4	18	-	12	-	4	8	12	-
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	120	39	12	15	12	34	8	24	9	7	8	7	8
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	163	36	-	15	12	59	8	27	6	9	12	21	12
4.	Texnik tayyorgarlik	272	62	17	25	20	85	18	36	8	12	16	35	36
5.	Taktik tayyorgarlik	271	59	14	25	2	94	14	36	8	12	16	28	40
6.	Integral (o'yin) tayyorgarlik	298	91	28	35	28	97	-	68	16	24	28	42	-
7.	Uslubchi va hakamlik amaliyoti	36	-	-	-	-	15	-	13	1	4	8	8	-
8.	Nazorat test mashqlari sinovi	36	15	15	-	-	6	-	-	-	-	-	15	-
JAMI:		1248	312	96	120	96	408	48	216	48	72	96	168	96
9.	Mashg'ulot kunlari soni	223	54	20	18	16	78	12	29	10	13	16	26	24
10.	Mashg'ulotlar soni	354	105	36	45	24	102	12	69	18	27	24	42	24
11.	Musobaqa kunlari soni	60	10	-	2	8	24	-	10	-	2	8	16	-

28-jadval

Sport takomillashuvi guruhi, 2-yil – 18-19 yosh

T/r	Mashg'ulotlar mazmuni	Yil davomida	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri
			jami	I	II	III			jami	I	II	III		
1.	Nazariy tayyorgarlik	60	12	4	8	-	21	-	12	2	6	4	15	-
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	120	41	12	24	5	29	11	20	6	6	8	7	12
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	163	50	9	21	20	47	17	26	5	9	12	8	15
4.	Texnik tayyorgarlik	265	70	12	34	24	90	10	30	8	10	12	29	36
5.	Taktik tayyorgarlik	262	60	9	27	24	96	10	30	8	10	12	33	33
6.	Integral (o'yin) tayyorgarlik	302	64	11	30	23	100	-	85	18	27	40	53	-
7.	Uslubchi va hakamlik amaliyoti	40	-	-	-	-	19	-	13	1	4	8	8	-
8.	Nazorat test mashqlari sinovi	36	15	15	-	-	6	-	-	-	-	-	15	-
JAMI:		1248	312	72	144	96	408	48	216	48	72	96	168	96
9.	Mashg'ulot kunlari soni	218	54	20	18	16	75	12	29	10	13	16	24	24
10.	Mashg'ulotlar soni	354	105	36	45	24	102	12	69	18	27	24	42	24
11.	Musobaqa kunlari soni	65	10	-	2	8	27	-	10	-	2	8	18	-

Sport takomillashuvi guruhi, 3-yil – 19-20 yosh

T/r	Mashg'ulotlar mazmuni	Yil davomida	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri
			jami	I	II	III			jami	I	II	III		
1.	Nazariy tayyorgarlik	64	14	1	9	4	23	-	12	2	2	8	15	-
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	149	46	12	22	12	40	10	25	6	9	10	12	16
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	193	55	11	24	20	62	14	25	4	9	12	12	25
4.	Texnik tayyorgarlik	347	90	24	46	20	102	18	57	14	21	22	40	40
5.	Taktik tayyorgarlik	338	80	15	37	28	110	18	51	10	17	24	40	39
6.	Integral (o'yin) tayyorgarlik	387	90	12	42	36	142	-	87	18	28	41	68	-
7.	Uslubchi va hakamlik amaliyoti	46	-	-	-	-	25	-	13	6	4	3	8	-
8.	Nazorat test mashqlari sinovi	36	15	15	-	-	6	-	-	-	-	-	15	-
JAMI:		1560	390	90	180	120	510	60	270	60	90	120	210	120
9.	Mashg'ulot kunlari soni	221	59	15	28	16	72	12	39	10	13	16	22	24
10.	Mashg'ulotlar soni	446	114	30	60	24	170	12	74	20	30	24	42	24
11.	Musobaqa kunlari soni	70	10	-	2	8	30	-	10	-	2	-	20	-

Yosh voleybolchilar o'quv guruhlari va ularda o'tkaziladigan mashg'ulotlar hajmi

O'quv yili	Yoshi	Soni						Yillik umumiy yuklama hajmi
		Haftalik	Yillik	Shug'ullanuvch i soni	Yillik mashg'ulotlar soni	Yillik mashg'ulotlar kuni	Musobaqalar kuni	
Boshlang'ich tayyorgarlik guruhi								
1-chi	9	6	288/24	20	144	144	12	312
2-chi	10	6	288/24	18	144	144	12	312
3-chi	11	8	376/40	16	188	188	15	416
O'quv-mashg'ulot guruhi								
1-chi	12	10	472/48	12	196	184	24	520
2-chi	13	12	556/68	12	240	226	34	624
3-chi	14	16	788/88	12	260	216	44	832
4-chi	15	18	886/150	12	308	216	50	936
5-chi	16	20	986/162	12	320	216	54	1040
Sport takomillashuvi guruhi								
1-chi	17	22	1084/180	12	360	220	60	1144
2-chi	18	24	1183/195	12	400	220	65	1248
3-chi	19	28	1386/210	12	460	220	70	1456

«Turli yosh guruhlariga mansub voleybolchilar tayyorlash xususiyatlari» mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Turli yosh guruhlariga mansub voleybolchilar tayyorlashda qanday omillarga asoslaniladi?
2. Qanday yosh guruhlari mavjud, ularning tayyorgarlik dasturiga tavsif bering.
3. Turli yosh guruhlarida o'tkaziladigan mashg'ulotlar farqi nimalardan iborat?
4. Bir yosh guruhida ikkinchi yosh guruhiga ko'chirishda qanday omillarga asoslaniladi?
5. Turli yosh guruhlariga xos tayyorgarlik turlari bir-biriga mutanosib bo'lishi shartli, ushbu mutanosiblik mohiyati nimadan iborat?

17. TEXNIK TAYYORGARLIK

Sport mahoratini ko'p yillik takomillashuvi jarayonida texnik tayyorgarlikning o'rni, ahamiyati va tafsiloti

Sportchilarni musobaqalarda ishtirok etish faoliyati ularni ma'lum sport turiga xos bo'lgan harakat malakalarini maromiga yetkazib bajarishlarini taqozo etadi. Harakat malakasini mahorat bilan ijro etish, musobaqalarda g'alaba qozonish – bu ko'p yillik sport trenirovkasi evaziga namoyon bo'lishi mumkin. Harakat malakalarini ijro etish texnikasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, musobaqada g'alabaga erishish imkoniyati shunchalik yuqori bo'ladi.

G'alabaga erishish – bu musobaqani asosiy maqsadidir. Lekin g'alabaga erishish sportchilarni muayyan va yakuniy maqsadlarga qaratilgan harakatlarga bog'liq. Demak, texnik tayyorgarlik ko'p yillik sport takomillashuvi jarayonining asosiy negizidir.

Sport texnikasi – bu ixtisoslashtirilgan bir vaqtni o'zida, ketma-ket va ma'lum maqsadli tartibda bajariladigan harakatlar majmuasidir. Sport texnikasi – harakatni aniq, yengil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib, yuqori samarada ijro etishga qaratilgan bo'lishi lozim.

Texnik tayyorgarlik – bu ko'p yillik faoliyat bo'lib, ma'lum harakatlar majmuasini texnik jihatdan ma'lum maqsadli tartibda, vaziyatga muvofiq barqaror, mukammal va samarali bajarilishini ta'minlovchi pedagogik jarayondir. Mazkur jarayon sport tayyorgarligini asosiy va ajralmas qismi bo'lib hisoblanadi.

Texnik tayyorgarlikning so'nggi maqsadi harakat yoki harakatlar majmuasini texnik tomondan har qanday vaziyatlarda va qarshi ta'sirlar sharoitida barqaror va samarali ijro etilishidan iboratdir.

Texnik tayyorgarlikning pedagogik natijasi va uni sportchilar faoliyatida namoyon bo'lishi sportchilarning mahorati deb ataladi. Bu sifat ma'lum rejaga asosan bosqichma-bosqich nazorat mashqlari (testlar) va yozma kuzatuv uslublari yordamida mashg'ulotlar hamda musobaqalar jarayonida baholanib turiladi.

Texnik tayyorgarlikning vazifasi, bosqichlari, uslublari va vositalari

Texnik tayyorgarlikning asosiy vazifasi – o‘yin texnikasining biomexanik qonuniyatlarini o‘zlashtirish va harakat yoki harakatlar majmuasini texnik tomondan maqsadga muvofiq barqaror va mukammal takomillashtirishdir.

Yangi harakat texnikasini o‘rganish, o‘zlashtirish mavjud harakat tajribasiga asoslanadi.

Harakat yoki harakatlar majmuasining texnikasini o‘zlashtirish shug‘ullanuvchida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni yetarli darajada rivojlantirishni taqozo etadi. Bu sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarilishi tartibi va yo‘nalishi o‘rgatiladigan (o‘zlashtiriladigan) o‘yin malakasining texnikasiga mos bo‘lishi maqsadga muvofiqdir.

Harakatlar texnikasiga o‘rgatish jarayonida quyidagi uslubiy tavsiyalarga rioya qilish lozim:

- Birinchidan, ma‘lum harakat texnikasini (agar noto‘g‘ri o‘rgatilgan bo‘lsa) qaytadan o‘rgatish holiga chek qo‘yish maqsadida o‘rgatish jarayonini boshlanishidayoq to‘g‘ridan-to‘g‘ri harakat texnikasini eng samarali nusxasiga o‘rgatish zarur;

- Ikkinchidan, o‘rgatish jarayonida nazariy mashg‘ulotlarga alohida e‘tibor berilishi zarur, toki o‘rganuvchi o‘rgatilayotgan harakat texnikasining ijro etish tartibini fikran to‘liq anglasin, xotirada yaxshi eslab qolsin va tafakkurida to‘g‘ri bajara olsun;

- Uchinchidan, o‘rgatish jarayonida o‘rganuvchi o‘rgatilayotgan harakat texnikasini har xil vaziyatda, har xil tezlikda, aniq va maqsadga muvofiq bajarilish imkonini ta‘minlovchi yetarli rivojlangan jismoniy sifatlar poydevorini yaratishi shart. Chunki o‘rganuvchi jismonan zaif bo‘lsa o‘rgatilayotgan harakat texnikasi xatolar bilan ijro etiladi, samara bo‘lmaydi, o‘rgatish yo‘nalishini maqsadga muvofiq tomonga burish imkoni chegaralanadi, hatto yo‘qoladi.

Texnik tayyorgarlikni amaliyotga joriy etish o‘rgatish va takomillashtirish jarayoni bilan bog‘liq bo‘lib, o‘z ichiga quyidagi bosqichlarni oladi:

1-bosqich. Harakat texnikasi, uni ijro etish tartibi haqida ilk bor tushuncha hosil qilish va o'rgatiluvchini ruhiy jihatdan mazkur harakat texnikasini o'zlashtirishga tayyorlash.

2-bosqich. Harakat texnikasiga o'rgatish jarayonida boshlang'ich ko'nikma malakalarini hosil qilish, tarbiyalash, o'zlashtirishni sekin-asta murakkablashtirish.

3-bosqich. Harakat texnikasini to'liq va mukammal bajarish. Ortiqcha harakatlardan xalos bo'lish.

4-bosqich. Harakat texnikasini barqaror, to'liq va tez bajarish.

5-bosqich. Harakat texnikasini turli o'zgaruvchan vaziyatlarda maqsadga muvofiq bajarish.

6-bosqich. «Chuqurlashtirilgan» – murakkablashtirilgan o'rgatish va takomillashtirish jarayoni.

7-bosqich. O'rgatilgan malakalar texnikasining mukammalligini ta'minlash, saqlash va ularning ijro usullarini kengaytirish, boyitish va takomillashtirish.

Texnik tayyorgarlikni maqsad va vazifalarini amaliyotga joriy etish ixtisoslashtirilgan vositalar (mashqlar) yordamida amalga oshiriladi. Aslida «vositalar» keng ma'noga ega bo'lib, ularning turlari xilma-xildir. Asosiylari, tabiiyki, yondashtiruvchi mashqlar, texnikaga oid mashqlar (yoki asosiy mashqlar) va ikki tomonlama voleybol o'yini bo'lib hisoblanadi. Lekin masalani muvaffaqiyatli va samarali hal etish uchun o'rgatish va takomillashtirish jarayonida tayyorlov mashqlari va taktikaga oid mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Boshqacha qilib aytganda, jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va taktikaga oid mashqlarni texnikaga o'rgatish jarayonida qo'llab borish, o'yin jarayonida voleybolchiga o'z texnik imkoniyatidan foydalanish darajasini orttiradi. Demak, texnik tayyorgarlik jismoniy va taktik tayyorgarlik bilan uzviy va chambarchas bog'liqdir.

Yuqorida qayd etilgan vositalar ma'lum uslublar asosida qo'llaniladi. Uslublar – bu murabbiyni o'rgatish jarayonida (texnik tayyorgarlikda) beradigan mashqlarni (vositalarni) qo'llash texnologiyasidir.

Uslublar shartli ravishda 3 turga bo'linadi: tushuntirish, ko'rgazmali va amaliy.

Texnik tayyorgarlik jarayonida shug'ullanuvchilarni yoshiga, imkoniyatlariga, o'rgatish bosqichiga qarab u yoki bu uslublarni ustunligi bo'lishi mumkin.

Tushuntirishga oid uslublarni o'z ichiga so'zlab berish, suhbat, ko'rsatma, taxlil va muhokama kabilarni oladi.

Ko'rgazmali uslublarni: o'quv filmlari, tasviriy filmlar, suratlar, texnikani murabbiy tomonidan namoyish qilinishi, o'yinlarni kuzatish va hokazo.

Amaliy uslublarni:

1. Harakat texnikasini to'liq holda o'rgatish;
2. Harakat texnikasini qismlarga bo'lib o'rgatish;
3. Boshqaruv uslubi;
4. Harakatli ko'rgazma uslubi;
5. Qaytarish uslubi;
6. Murakkablashtirish uslubi;
7. Charchoq holatida o'yin malakalarini bajarish uslubi;
8. Qo'shma uslub;
9. Aylanma usulida mashq bajarish;
10. O'yin uslubi;
11. Musobaqa uslubi.

Texnik mahoratni shakllantiruvchi omillar

Voleybolchining texnik mahoratini oshirishda shunday omillar mavjudki, ularni o'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirishda, tashkil qilishda va boshqarishda e'tiborga olish samara zaminidir. Bular jumlasiga quyidagilar kiradi:

1. Maxsus jismoniy sifatlarni va qobiliyatlarni yuqori darajada rivojlangan bo'lishi;
2. O'yin malakalarining barcha usullarini texnik jihatdan o'zlashtirilgan bo'lishi;
3. Musobaqaning o'zgaruvchan vaziyatlarida hamda tashqi va ichki ta'sirlar sharoitida harakat (o'yin) texnikasini barqaror va mukammal bajarilishi;
4. Voleybolchining o'z o'yin funksiyasini yuqori mahorat bilan bajarishi;
5. O'yin qoidalariga va o'yin intizomiga rioya qilgan holda faollik ko'rsatish, zukkolik, makkorlik, tadbirkorlik sifatlarini namoyish qila bilish.

6. Voleybolchi o'z shaxsiy imkoniyatlaridan samarali foydalana olishi;

7. Organizmning funksional imkoniyatini yuqori darajada rivojlanganligini ta'minlash, uni yuklamaga bardosh berish darajasini oshirish.

Shuning uchun mazkur omillar sport tayyorgarligini boshqarishda asosiy mo'ljal bo'lib xizmat qilish kerak.

Harakatni ijro etish texnikasini tarbiyalash (o'zlashtirish) uslubiyati

O'yin malakalari va ko'nikmalarining shakllanishi ularni o'zlashtirish tartibi va o'rgatish texnologiyasiga asoslanadi.

Harakat texnikasiga o'rgatish quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

1. O'rgatiladigan harakat texnikasi bilan tanishish, uni ijro etish tartibini kuzatish va xotirada harakat izini (nusxasini) qoldirish;

2. Malakani oddiy sharoitda o'zlashtirish;

3. Malakani murakkablashtirilgan sharoitda o'zlashtirish;

4. Malakani o'yinda mukammal egallash va takomillashtirish.

O'rgatish jarayonini qayd etilgan tartibda amalga oshirishda qo'llaniladigan vositalar (mashqlarni) quyidagi didaktik prinsiplarga asoslanishi shart:

- oddiydan murakkabga;

- yengildan og'irga (nagruzka nuqtayi nazaridan);

- o'tilganidan o'tilmaganiga;

O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan barcha uslub va vositalar aytib o'tilgan prinsiplarga asoslanishi kerak.

Shakllangan malakalarni barqarorlashtirish va mukammallashtirish

Shakllangan texnika tashqi (ekzogen) va ichki (endogen) ta'sirlar natijasida o'zining tarkibiy (koordinatsion, biomexanik, kinematik jihatlar) nusxasini yo'qotish mumkin. Masalan, harorat, havo namligi, atmosfera bosimi, tomoshabinlarning olqishi va hokazo tashqi ta'sirlar yoki aylanma tezlanishlar vaqtida tana muvozanatining yo'qolishi (chayqalish), charchash, psixologik

stress va hokazo ichki ta'sirlar natijasida yuksak shakllangan o'yin usullari texnik jihatdan yengil, tez va aniq ijro etilmasligi mumkin.

Bunday holatlar yuz bermasligi uchun o'yin texnikasini o'zgaruvchan vaziyatlarda, tashqi va ichki ta'sirlar sharoitida bajarishni mashq qilish, sportchi organizmini yuklamaga bardosh berish imkoniyatini oshirish kerak bo'ladi. Mashg'ulotlar davomida qo'llaniladigan texnika va taktikaga oid mashqlarni charchash holatida, ruhiyatga ta'sir etuvchi (shovqin, issiqlik) vaziyatlarida qayta-qayta takrorlash zarur.

Sport tayyorgarligining har davr va bosqichlarida o'quv-mashg'ulot uslublari o'ziga xos ustunlikda qo'llaniladi va «dam olish – mashg'ulot-yuklama»si tizimini boshqarishga qaratiladi. Bular jumlasiga uzluksiz mashq-yuklama, «bekatma-bekat» aylanma, qaytarma-o'zgaruvchan, oraliq (interval), «qo'shma» uslublari kiradi.

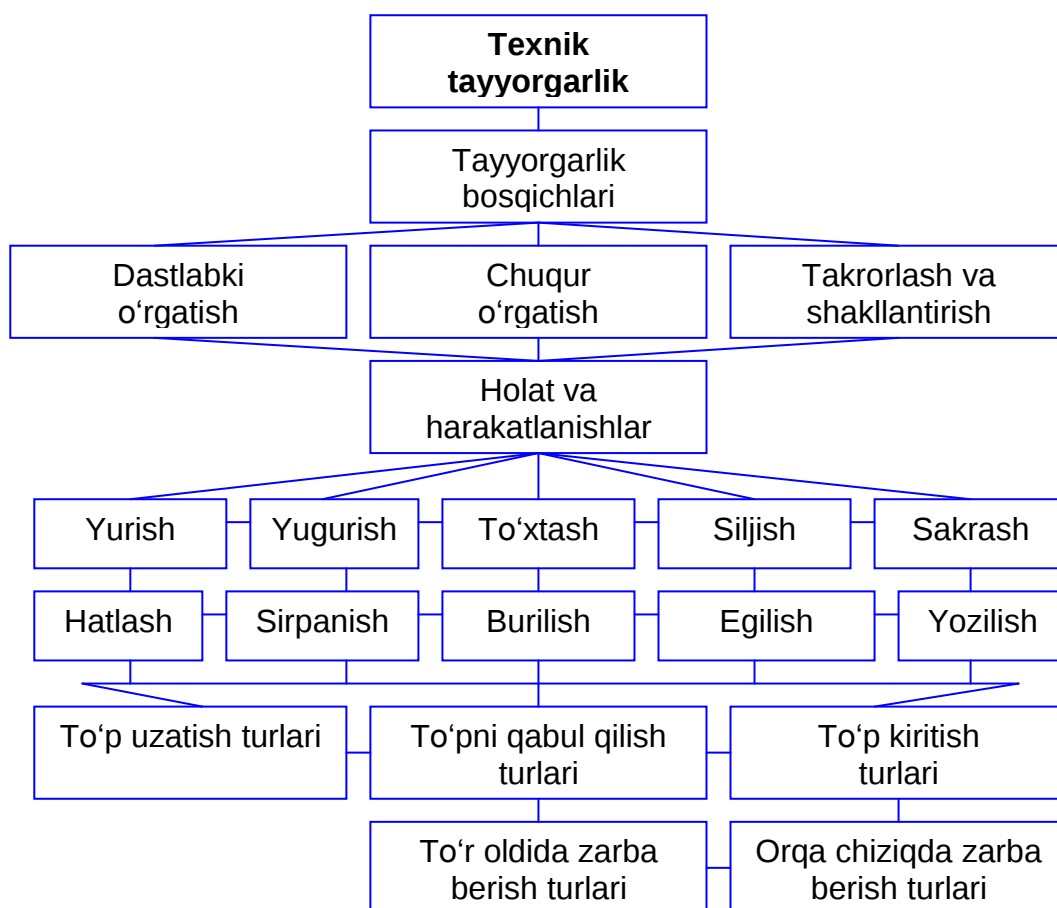
Yuqorida qayd etilgan o'rgatish va takomillashtirish uslublari va vositalari texnik tayyorgarlik jarayonida quyidagi tartibda qo'llaniladi:

- harakatlanish texnikasi;
- to'pni o'yinga kiritish, uni turlari va usullari;
- to'p uzatish, uni turlari va usullari;
- to'pni qabul qilish, uni turlari va usullari;
- zarba berish, uni turlari va usullari;
- to'siq qo'yish, uni turlari va usullari;
- ikki yoqlama o'yin (o'yin mashg'uloti).

Mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan mashqlar hajm, shiddat, mazmun va muddat jihatlaridan shug'ullanuvchi yoshi, tayyorgarligi va jinsiga qarab tanlanishi zarur. O'rgatish va takomillashtirish uslublari va vositalari har xil tartibda qo'llanilishi mumkin.

Texnik tayyorgarlik sport tayyorgarligi jarayonida jismoniy, taktik va o'yin tayyorgarligi jarayonlari bilan chambarchas bog'liq holda amalga oshirilishi lozim.

Texnik tayyorgarlik jarayoni 17-andozada qayd etilgan tartibda amalga oshirilishi tavsiya etiladi.



17-andoza

«Texnik tayyorgarlik» mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Voleybolchilar texnik tayyorgarlikning asosiy maqsadi nimaga qaratiladi?
2. Texnik tayyorgarlik qanday bosqichlardan iborat?
3. Texnik tayyorgarlik uslublari va vositalari, ularning mohiyati nimalar bilan izohlanadi?
4. Texnik tayyorgarlikni tashkil qilishda qanday omillarga asoslaniladi?
5. Texnik tayyorgarlik qanday nazorat qilinadi va baholaniladi?

18. TAKTIK TAYYORGARLIK

Taktik mahoratni samarali o'zlashtirish imkoniyati jismoniy, taktik va psixofunksion tayyorgarlikning shakllanganlik darajasiga bog'liqdir.

Taktika – bu shakllangan jismoniy sifatlar va texnik mahoratni unumli qo'llash asosida foydali natija yoki g'alabaga erishish tushunchasini anglatadi. Demak, taktik harakat samaradorligi qator omillarga asoslanadi.

Birinchi omil – umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanganlik darajasi hamda ularni o'yin jarayonida uyg'un namoyish etilishi;

Ikkinchi omil – o'yin usullari texnikasining shakllanganlik darajasi va ularni mahorat bilan ijro etilishi;

Uchinchi omil – taktik fikrlash «boyli» va taktik harakatlarini serqirraligi;

To'rtinchi omil – texnik-taktik harakatning turg'unligi, o'zgaruvchanligi ko'pvariantlilik, tashqi va ichki ta'sirlarga barqarorligi;

Beshinchi omil – psixofunksional (xotira, diqqat, hissiyot, tafakkur, ong, iroda, ko'rish kengligi, yurak, nafas olish va hokazo organlar) imkoniyatlarni shakllanganlik darajasi;

Oltinchi omil – o'yin ixtisosligi (amplua)ni mukammal o'zlashtirilganligi;

Yettinchi omil – o'ng va chap qo'lda nisbatan bir xilda hujumni amalga oshirish imkoniyati;

Sakkizinchi omil – raqib o'yinchilari va raqib jamoa taktikasi hamda boshqa imkoniyatlaridan xabardor ekanligi;

To'qqizinchi omil – musobaqa o'tkazilayotgan sport saroyiga xos iqlim (harorat, havo namligi, tamoshabinlar va h.k.) sharoitlariga tez moslashish qobiliyati;

O'ninchi omil – nazariy (intellektual) tayyorgarlik darajasi.

Mazkur omillar doirasida qayd etilgan barcha imkoniyatlarni yuksak darajada shakllantirish ko'p yillik sport trenirovkasida amalga oshiriladigan taktik tayyorgarlikning strategik maqsadi bo'lib hisoblanadi.

Taktik tayyorgarlik o'ziga xos uslub va vositalar yordamida shakllantiriladi. Taktik tayyorgarlik ko'rsatkichlarining darajasi va dinamikasi maxsus test mashqlari hamda videotasvirga tushirish

asosida muntazam nazorat qilinishi va olingan natijalarga muvofiq taktik mahoratni shakllantirish jarayoniga zarur o'zgartirishlar yoki qo'shimchalar kiritilishi mumkin.

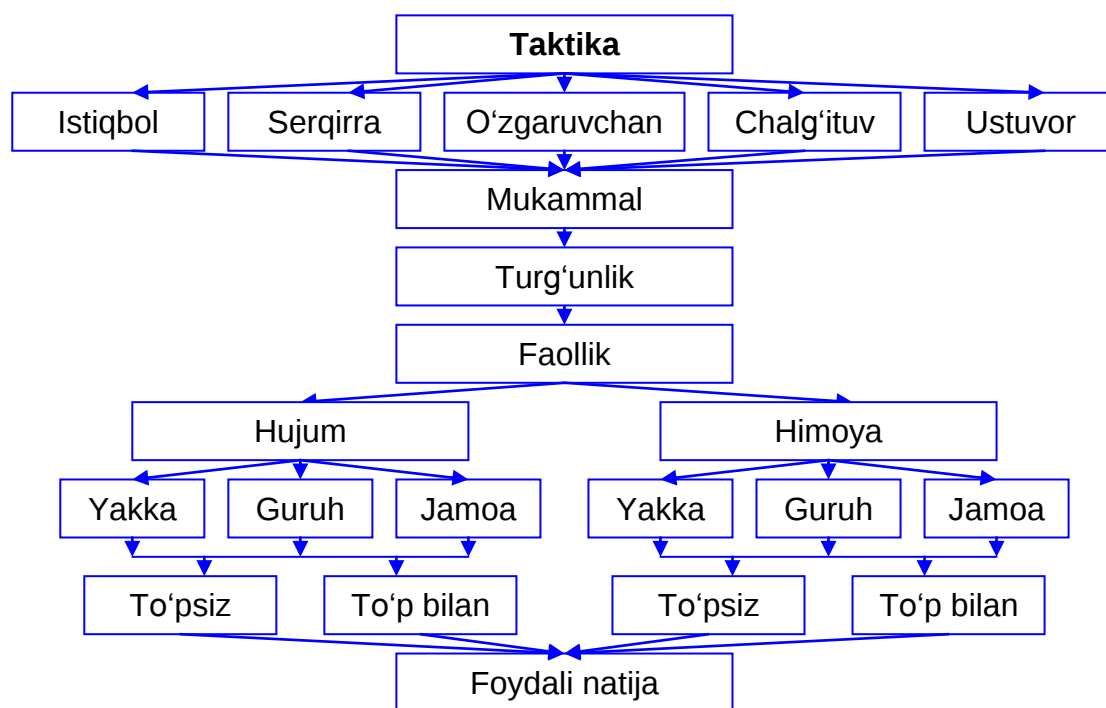
Taktik tayyorgarlik – uzoq muddatli jarayon bo'lib, u dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab, toki oliy sport mahoratini takomillashtirish bosqichiga uzluksiz davom etaveradi. Kelajakda taktik mahoratni samarali o'zlashtirish uchun taktik fikrlash, vaziyatni payqash, farqlash, tahlil qilish va vaziyatga mos yoki qarama-qarshi taktik usullarni ijro etish qobiliyatlari dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab shakllantirilib boriladi.

Taktik tayyorgarlik nazariy-intellektual tayyorgarlik va psixologik tayyorgarlik jarayonlari bilan o'zaro chambarchas bog'liqdir. Nazariy mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarning va jamoaning nafaqat xususiy (shaxsiy) taktik imkoniyatlari (taktik usullar, taktik fikrlash, taktik reja tuzish, taktik qaror qabul qilish va h.k.) shakllantiriladi, balki bo'lajak raqib o'yinchilar va raqib jamoalar taktik andozalari (modellari) ham puxta o'rgatilishi zarur. Muayyan raqib jamoaga qarshi modellashtirilgan o'yin mashg'ulotlari va nazorat musobaqalari muntazam tashkil etilib borilishi maqsadga muvofiq. Modellashtirilgan o'yin mashg'ulotlarida har o'yinchining o'yin ixtisosligi (o'yin ampuasi) e'tiborga olinishi darkor.

Taktik tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil qilish uchun dastavval uslubiy mashg'ulotlarda jamoa o'yinchilari va raqib jamoa o'yinchilarining taktik imkoniyatlari videofilmlar yordamida tahlil qilinadi.

Taktik savodxonlik (bilimdonlik) va taktik mahoratni takomillashtirishda xotira, diqqat, ong, hissiyot, tafakkur, iroda va hokazolarni shakllantirish bilan bir qatorda zukkolik, uddaburonlik, tashabbusni o'z qo'lga olish, «ayyorlik» (yaxshi ma'noda) kabi xislatlarni ham sayqal toptiruvchi vaziyatli mashqlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Amaliy mashg'ulotlarda texnik-taktik mahoratni integral ravishda shakllantirish foydali natijaga erishish imkoniyatini kengaytiradi. Quyidagi andozada o'yin taktikasining xususiyatlari, hujum va himoya taktikasi turlari ifodalangan. Taktik tayyorgarlikni ushbu tartibda tashkil qilish tavsiya etiladi.



18-andoza

«Taktik tayyorgarlik» mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Voleybolchilar taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi nimaga qaratiladi?
2. Taktik tayyorgarlik qanday bosqichlardan iborat?
3. Taktik tayyorgarlik uslublari va vositalari, ularning mohiyati nimalar bilan izohlanadi?
4. Taktik tayyorgarlikni tashkil qilishda qanday omillarga asoslaniladi?
5. Taktik tayyorgarlik qanday nazorat qilinadi va baholaniladi?

19. JISMONIY TAYYORGARLIK

Sport faoliyatida texnik-taktik malakalarni samarali ijro etish va muayyan sport turida yuqori natijalarga erishish sportchilarni shakllangan jismoniy tayyorgarligiga bevosita bog'liqdir. Binobarin, jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) maqsadga muvofiq shakllantirish sport tayyorgarligining muhim shartlaridan biridir.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonlaridan iborat bo'lib, muvofiq sport turining xususiyatiga mos ravishda tashkil qilinishini taqozo etadi.

Ushbu jarayonning asosiy maqsadi umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratiladi.

Umumiy jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi maxsus jismoniy sifatlarni samarali yoki samarasiz shakllanishiga bog'liq bo'ladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratiladi. Barcha sport turlari kabi voleybolda ham o'yin malakalarini tez, aniq va vaziyatga nisbatan maqsadga muvofiq ijro etish eng avvalo maxsus jismoniy sifatlarga bog'liqdir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari turli yo'nalishda ijro etiladigan maxsus mashqlar bo'lib to'p kiritish, qabul qilish, uzatish, zarba berish, to'siq qo'yish kabi o'yin malakalaridan iboratdir.

Ma'lumki, zamonaviy voleybolda barcha o'yin malakalari aksariyat vaziyatlarda o'ta katta tezlikda tayanchsiz holatda (sakragan vaqtda, ko'krakka yiqilib to'pni qabul qilish) ijro etiladi. Demak, maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonini tashkil qilishda sport tayyorgarligining davri va bosqichlariga qarab sakrash, turli yo'nalishda qisqa oraliqlarga chopish, «yiqilish», to'xtash, depsinish mashqlari alohida yoki o'yin malakalarini ijro etish bilan qo'llanilishi mumkin.

19.1. Maxsus kuchni rivojlantirish

Voleybolda qator o'yin malakalari – to'p kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish – aksariyat kuch sifatining yuqori darajada rivojlanganligini talab qiladi. Binobarin, ushbu malakalarni samarali

bajarish uchun qo'l va oyoqlar, umuman tana qismlarining mushaklari tez va kuchli qisqarish imkoniyatiga ega bo'lishi lozim. Boshqacha qilib aytganda, mushaklarning qisqarishi portlovchi kuch bilan amalga oshirilishi kerak.

Demak, voleybolchi kuchini shakllantirishda asosiy e'tibor tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga oid maxsus mashqlarga qaratilishi dardkor.

Ushbu maxsus mashqlarni o'yin malakalari bilan bir vaqtda qo'llanilishi yaxshi samara beradi.

Tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash, ayniqsa ularni og'irlik moslamalari (oyoq va belga qo'rg'oshindan qilingan moslama, zarba berishda bilakka o'rnashtiriladigan og'irlik moslama) va turli trenajorlar yordamida rivojlantirish umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida amalga oshirilishi maqsadga muvofiqdir.

Quyida ayrim tana qismlari mushaklarining kuchini rivojlantiruvchi namunaviy mashqlar yoritilgan:

Bilak mushaklari kuchini rivojlantiruvchi mashqlar:

- gantellarni (1-3 kg) qo'llarda ushlab, bilak-kaft bo'g'imida o'ng va chap tomonga aylanma harakat qildirish;
- shu bo'g'imda-gantelni yuqoriga va pastga harakatlantirish;
- to'ldirma to'pni uloqtirish (qo'llar yuqoriga yozilgan holatdan, bilak-kaft bo'g'imiga urg'u berish lozim);
- to'ldirma to'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatish va hokazo.

Yelka mushaklari:

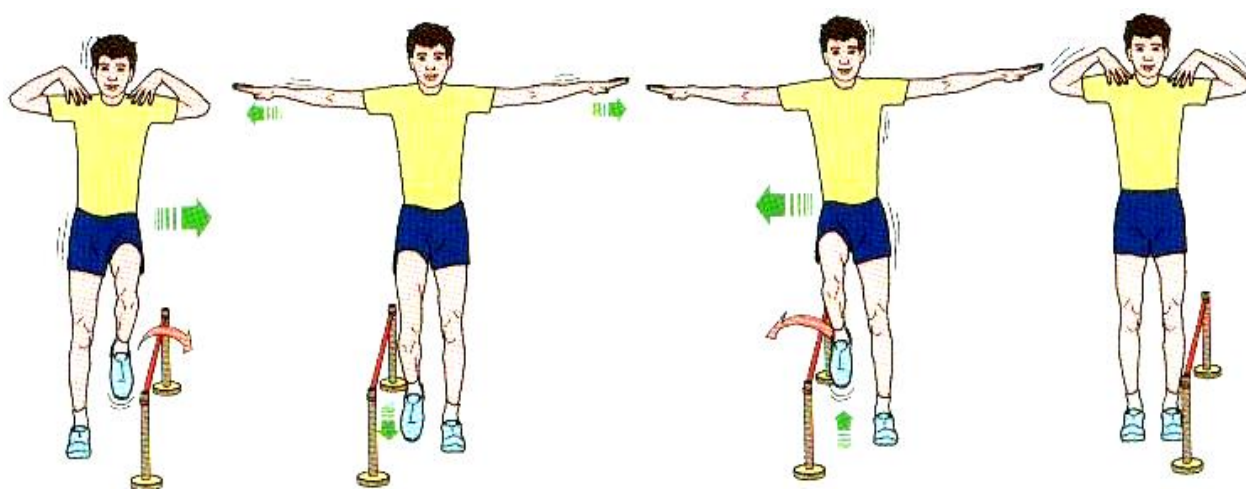
- har xil holatlardan turli uzoqlikka to'ldirma to'pni uloqtirish;
- o'ng va chap qo'l bilan amortizatorda zarba malakasini taqlid qilish;
- qo'llarga tayanib yotgan holatda qo'l bilan «yurish», «siljib yurish», «sakrab yurish»;
- shu holatda – turli yo'nalishlarga;
- to'p (yoki to'ldirma to'p) bilan zarba berish;
- o'tirgan holatda oldinga va orqaga to'ldirma to'pni uloqtirish va hokazo.

19.2. Sakrovchanlik

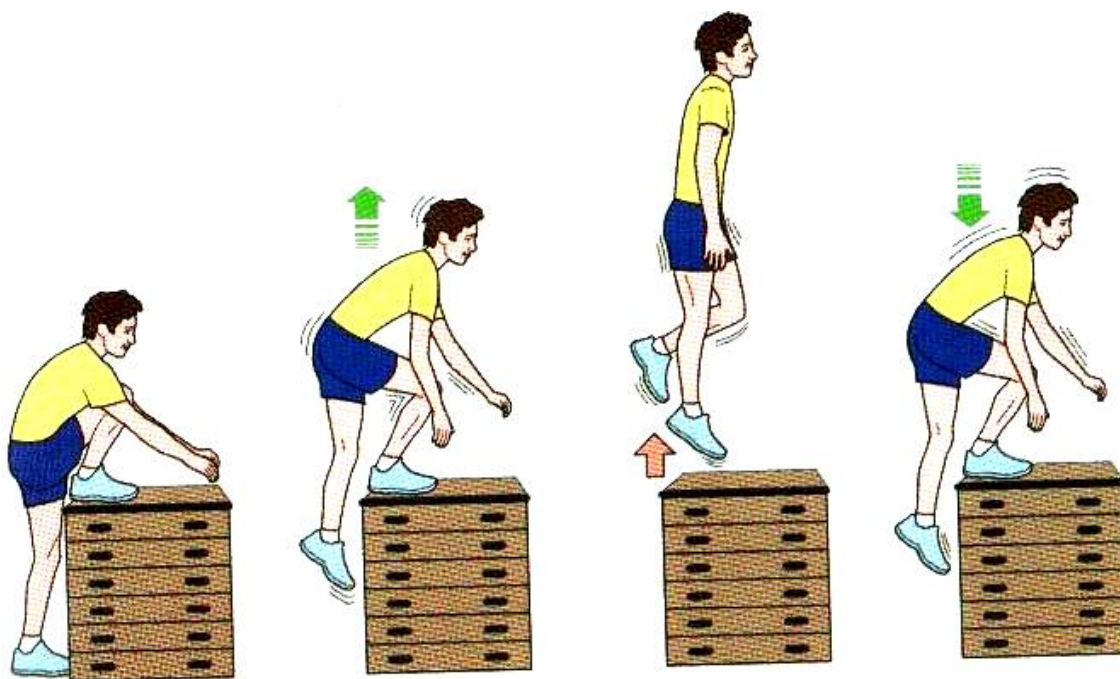
Voleybolda aksariyat o'yin malakalari sakragan holatlarda ijro etiladi. Shuning uchun ushbu sifat foydali natijaga erishishda hal qiluvchi omil bo'lib hisoblanadi.

Namunaviy mashqlar:

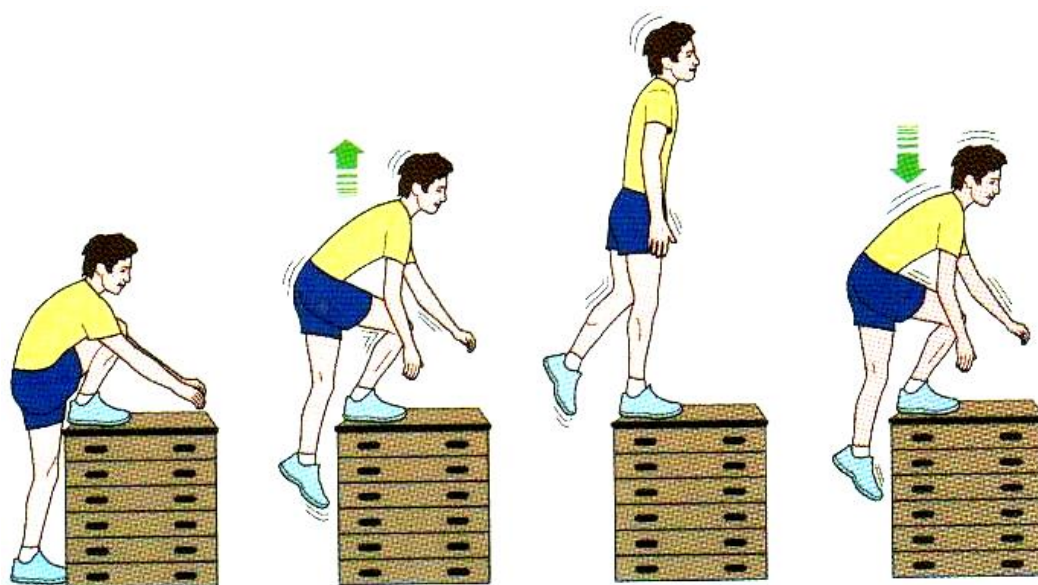
- o'z vaznidan 50-70% og'irliklar bilan o'tirib-turish;
- 50%dan ortmagan og'irlikni yelkaga qo'yib yarim o'tirgan holatdan shiddat bilan turish;
- turli og'irlikdagi moslamalar bilan sakrash;
- trenajorlarda oyoq mushaklarini mashq qildirish;
- turli tezlikda va balandlikda skakalka bilan sakrash;
- turli balandlikdagi to'siqlar osha sakrash va hokazo (48,49,50,51,52,53-rasmlar).



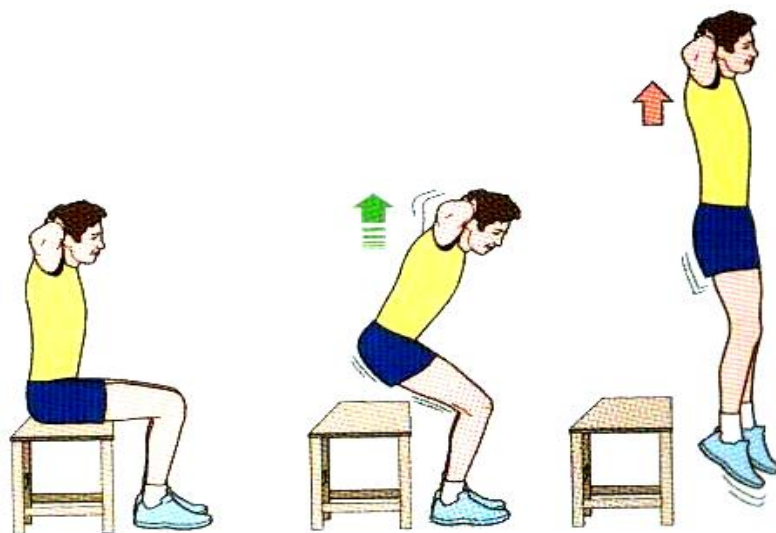
48-rasm.



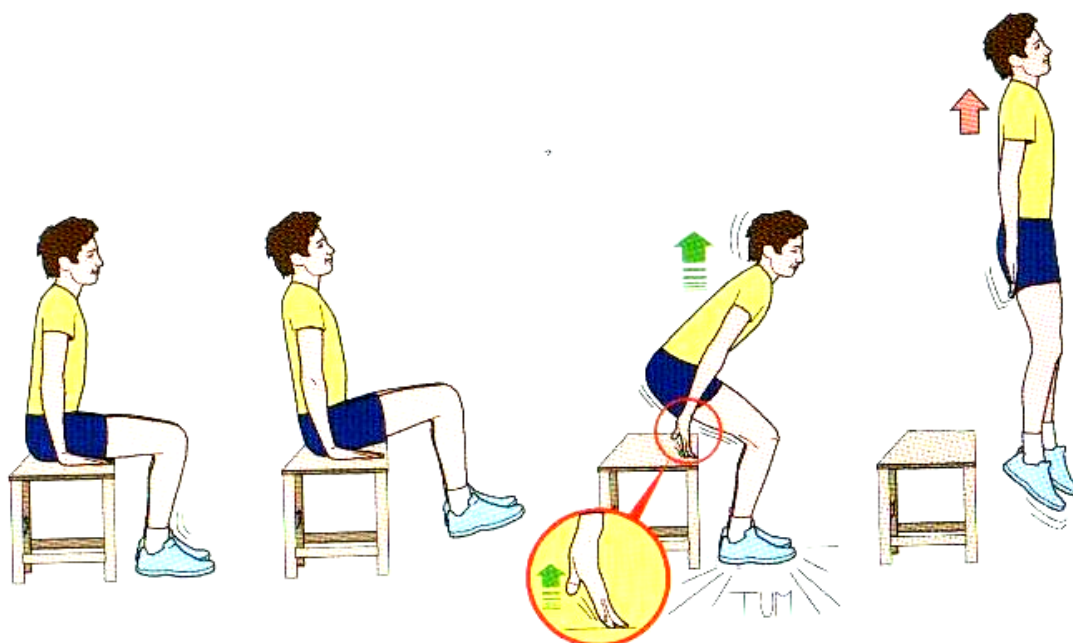
49-rasm.



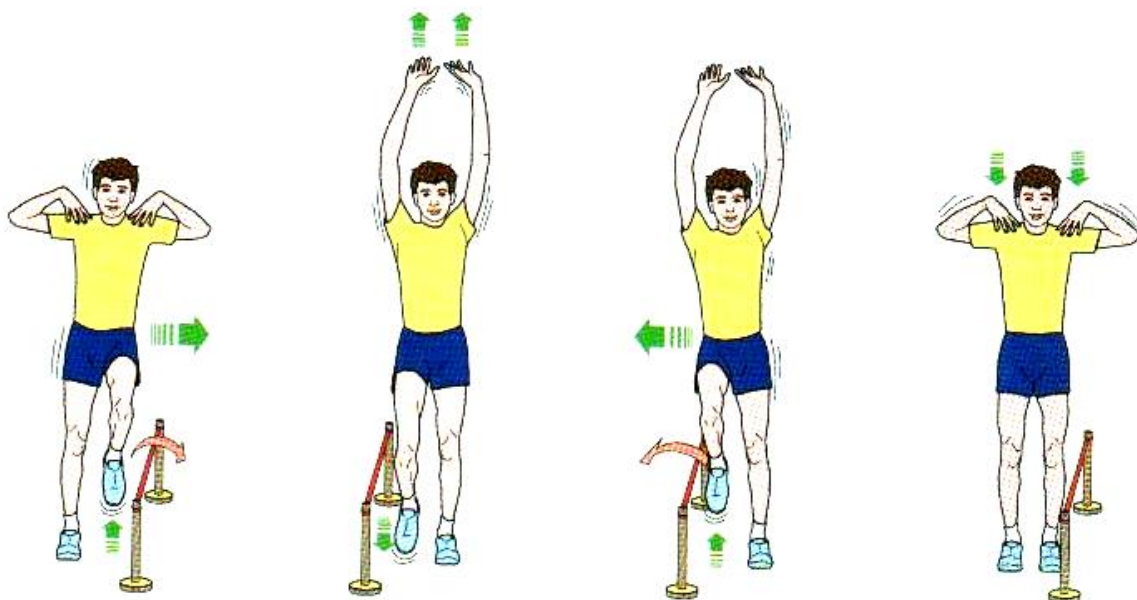
50-rasm.



51-rasm.



52-rasm.



53-rasm.

19.3. Maxsus tezkorlik

Voleybolchining maxsus tezkorligi uni qisqa muddat ichida maydoncha bo'ylab harakatlanishi va o'yin malakalarini vaziyat talabiga mos ravishda samarali ijro etishi bilan belgilanadi.

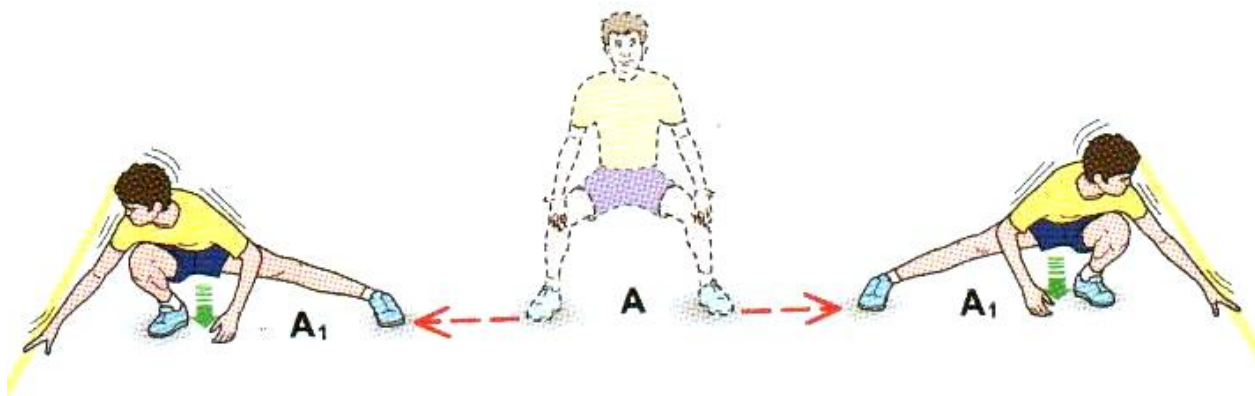
Tezkorlik voleybolda 3 xil shaklda namoyon bo'ladi:

- turli ishora va vaziyatni fahmlash tezligi (jamoadoshining ishorasi, o'yin vaziyatini o'zgarishi va uni baholash, raqib o'yinchining joylashishi va hokazo);
- ushbu vaziyatlarga nisbatan tezkor va maqsadga muvofiq harakat qilish;
- harakatlanish yoki bir necha harakatlarni ko'p martalab ijro etish tezligi (54,55,56,57-rasmlar).

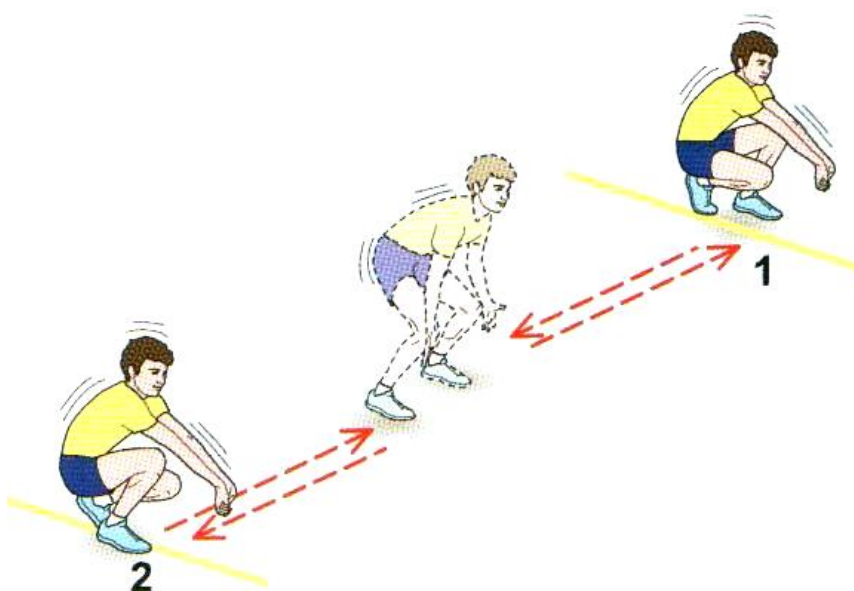
Namunaviy mashqlar:

- murabbiyni turli ishorasiga turli harakatlar bilan tez va aniq javob berish: Masalan: murabbiy bir marta chapak chalsa – to'pni yiqilib olish malakasini taqlid qilish, ikki marta chapak chalsa – sakrab zarba berish taqlidini bajarish, bir qo'lini yuqoriga ko'tarsa – sakrab to'p uzatish taqlidi va hokazo;
- voleybol maydonchasi maketida turli taktik vazifalarni qisqa muddatda yechish (taktik vaziyatni baholash va to'g'ri qaror qabul qilish tezligini takomillashtirish);
- har bir zonada shu zona o'yinchisi funksional harakati (malakasi)ni taqlid qilish (umumiy tezlik baholanadi). Masalan: 1-zona – to'p kiritish; 6-zona – raqib tomondan yo'naltirilgan to'pni

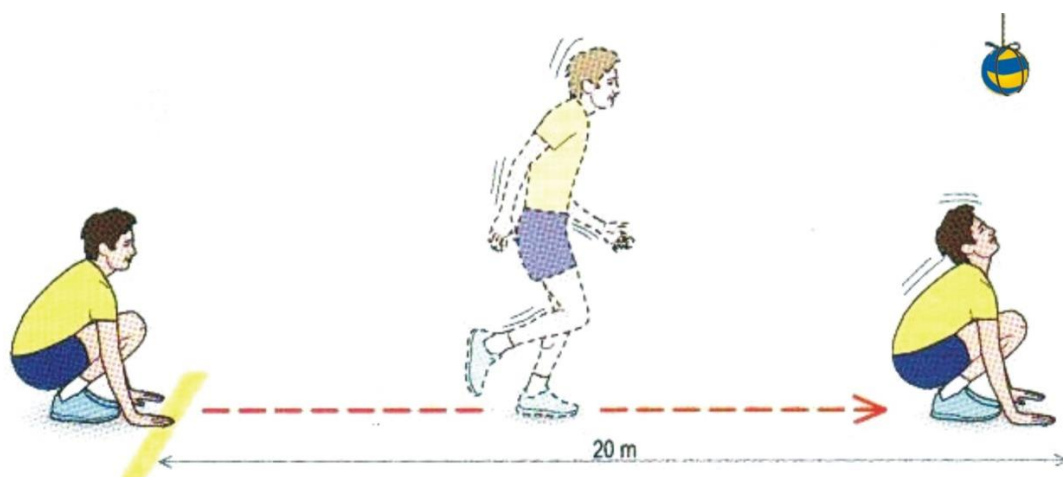
yiqilib olish; 5-zona raqib tomondan kiritilgan to'pni 2-zonaga uzatish; 4-zona – baland uzatilgan to'p – sakrab zarba berish; 3-zona – qisqa uzatilgan to'p – sakrab zarba berish; 2-zona – 2, 3 va 4-zonalarda to'siq qo'yish va hokazo.



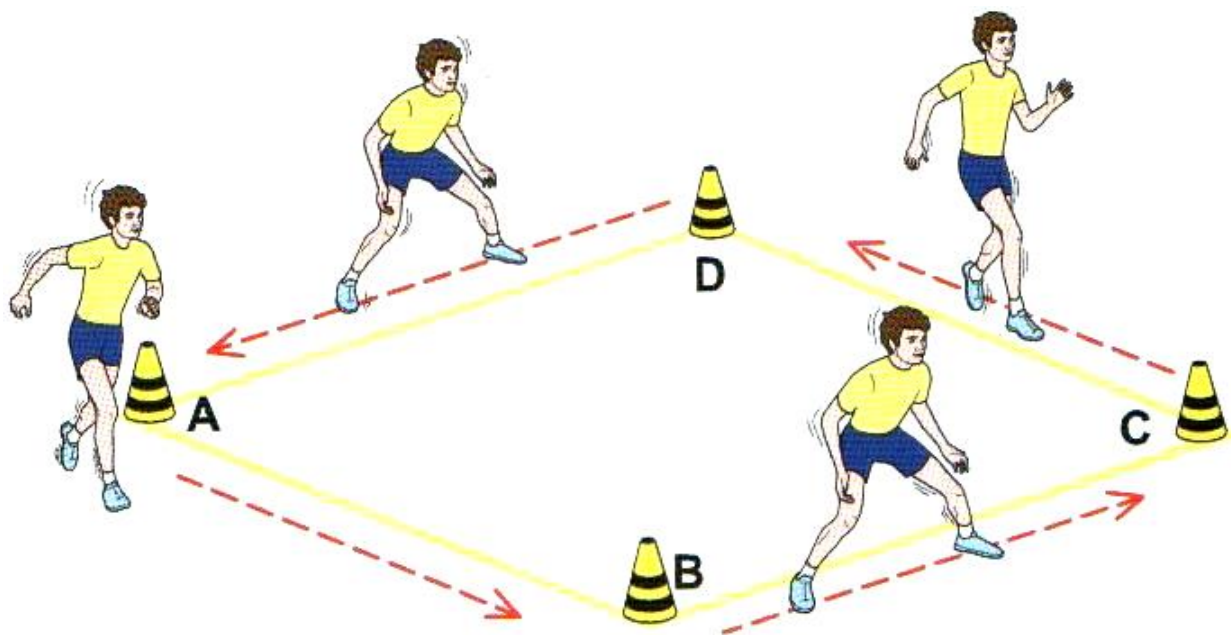
54-rasm.



55-rasm.



56-rasm.



57-rasm.

19.4. Maxsus chidamkorlik

Zamonaviy voleybolda turli mazmundagi maxsus chidamkorlik (sakrash chidamkorligi, tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi, o'yin chidamkorligi) hal qiluvchi omil deb e'tirof etiladi. Ushbu sifatlar, ayniqsa so'nggi partiyalarda o'zini «men»ligini ko'rsatadi. Chunki, chidamkorlik, shu jumladan yuqorida qayd etilgan chidamkorlik turlari tushunchasi – uzoq vaqt davomida charchamasdan, shu sifat yoki o'yin malakalarini yuqori ish qobiliyati darajasida samarali ijro etish demakdir.

19.4.1. Tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi

Tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi – bu maydoncha bo'ylab harakatlanish va o'yin malakalarini katta tezlikda ko'p marta samarali ijro etish imkoniyatini anglatadi. Ushbu sifatlarni rivojlantirish yuqori tezlikda ijro etiladigan maxsus mashqlarni ko'p martalab qaytarish yordamida amalga oshiriladi.

Bu sifatlarni rivojlantirishda o'ta charchash yoki zo'riqish hollarini oldini olish uchun katta tezlik bilan ijro etilayotgan mashqlar (yoki mashqlar majmuasi)ning bir marta qaytarilishi 20–30 s bo'lishi, mashqlarni ijro etish oralig'i (dam olish) 1–3 daqiqa, qaytarilish soni esa 4–10 martaga teng bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Namunaviy mashqlar:

- «mökkisimon» yugurish;
- «archasimon» yugurish;
- «yulduzsimon» yugurish;
- maydonchada diagonal yoʻnalish (X)da yugurish;
- shu mashqlarni ogʻirlik moslamalar bilan bajarish;
- 2, 3, 4-zonalarda toʻsiq qoʻyish taqlidi;
- 2, 3, 4-zonalarda zarba berish taqlidi;
- turli zonalarda toʻpni yiqilib «olish» taqlidi va hokazo.

19.4.2. Sakrash chidamkorligi

Zamonaviy voleybolda deyarli barcha oʻyin malakalari (toʻp kiritish, qabul qilish va uzatish, zarba berish va toʻsiq qoʻyish) aksariyat hollarda sakrab ijro etiladi. Demak, bir uchrashuv (oʻyin) davomida sakrab oʻyin malakasini ijro etish juda koʻp marta qaytariladi. Shuning uchun bu sifat aslida tezkor-kuch sifatini ifoda etsa-da, uni rivojlantirishga va bu sifatni tarbiyalovchi mashqlarga alohida eʼtibor qaratish maqsadga muvofiqdir.

Namunaviy mashqlar:

- 20 kg shtanga (yoki biror yuk) 1,5 daqiqa oʻtirib turish;
- oyoq va belga joylashtirilgan ogʻirlik moslamalari bilan imkoni boricha sakrash;
- 1 daqiqa davomida har 30 s dam olishdan soʻng toʻsiq malakasini taqlid qilish (3–5 marta);
- qurbaqacha sakrash estafetasi;
- kengurucha sakrash estafetasi;
- chumchuqcha sakrash estafetasi;
- qopni kiyib sakrash estafetasi;
- trenajorlarda mashq qilish va hokazo.

19.4.3. Oʻyin chidamkorligi

Oʻyin chidamkorligi – yuqorida qayd etilgan barcha chidamkorlik turlarini oʻz ichiga oladi va shuni hisobiga voleybolchilarning butun oʻyin davomida texnik-taktik malakalar samarasi darajasini susaytirmasdan faoliyat koʻrsatishiga zamin yaratadi.

Ushbu sifat integral sifat bo'lib, uni rivojlantirish, odatda, o'yin partiyalarini ko'paytirish (6–9 partiya) hamda o'yinni to'liq (6–6) va to'liqsiz (5–5, 4–4, 3–3) tarkibda tashkil etish yordamida amalga oshirilishi mumkin. Boshqacha qilib aytganda o'yin vaziyati o'yinchilardan ma'lum mazmun va yo'nalishga xos harakat (malaka) ijrosidan so'ng (balki ijro yakunlamasdan) zudlik bilan umuman boshqa mazmun va yo'nalishdagi harakat (malaka)larni ijro etishga undaydi. Bunday harakatlarni katta tezlikda va samarali bajarish sportchichlardan o'ta chaqqonlikni talab qiladi.

Chaqqonlik – bu integral (yig'ma) sifat bo'lib o'z ichiga kuch, tezkorlik, chidamkorlik, egiluvchanlik, sakrovchanlik, qisqa vaqtda vaziyatni farqlab olish va tezkor ravishda to'g'ri qarorga kelib, shiddatli harakat qilish sifat hamda qobiliyatlarini qamrab oladi. Ushbu sifatning yuqori saviyada ijro etilishi vestibular apparatining funksional imkoniyatlari shakllangan bo'lishini taqozo etadi.

Namunaviy mashqlar:

- 5 marta oldinga o'nbaloq (kuvirok) oshish – sakrab zarba berish taqlidi 5 marta orqaga o'nbaloq oshish – yiqilib to'pni qabul qilish taqlidi;

- shu mashq to'siq qo'yish va sakrab to'p uzatish taqlidi bilan bajariladi;

- shu mashq sakrab o'ng va chap tomonlarga 360° aylanib qo'nish mashqi bilan ijro etiladi.

Bunday o'yinlar partiyalari oraliqlarida qisqa muddat ichida ijro etiladigan maxsus mashqlar qo'llanilishi mumkin.

Namunaviy mashqlar:

- 15 marta o'ng oyoqda sakrash va mashq tugashi bilan sakrab to'p uzatish taqlidi;

- 15 marta chap oyoqda sakrash va mashq tugashi bilan sakrab to'p uzatish taqlidi;

- shu sakrash mashqlari qaytariladi va mashq tugashi bilan to'pni yiqilib qabul qilish, zarba berish, to'siq qo'yish malakalari taqlid qilinadi;

- «mokkisimon» yugurish – mashq tugashi bilan navbatma-navbat o'yin malakalarini taqlid qilish;

- «archasimon» yugurish va o'yin malakalari taqlidi;

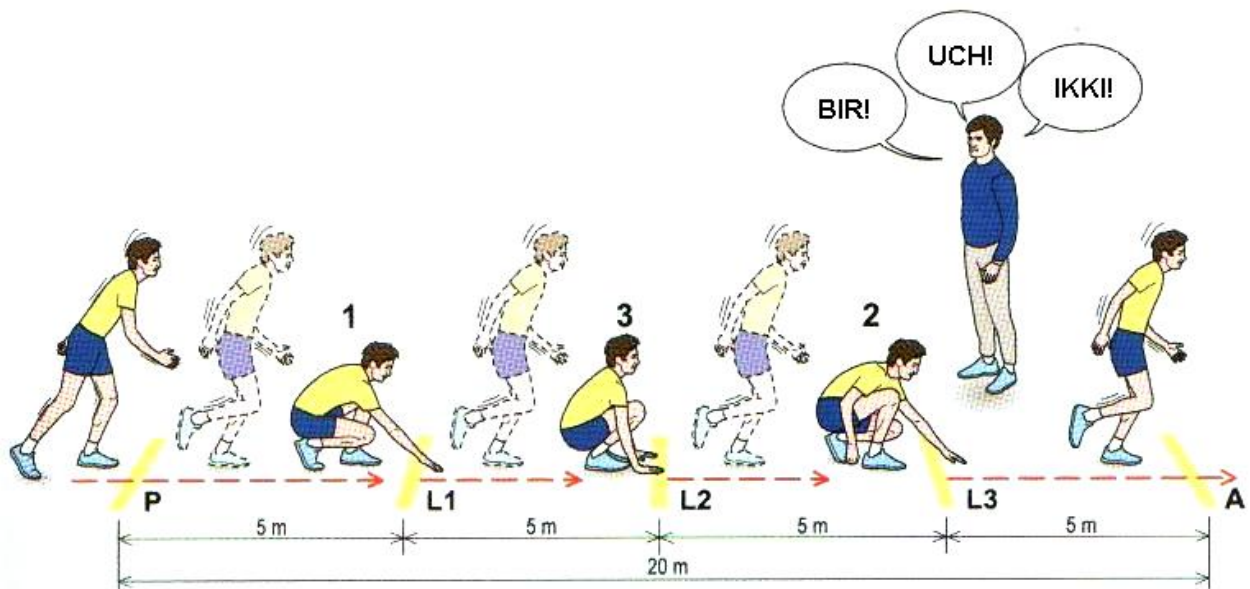
- ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlar;

- ma'lum vaqt davomida (20 s, 30 s, 45 s, 60 s) imkoni boricha ko'p marta samarali o'yin malakalarini bajarish (to'p bilan) va hokazo.

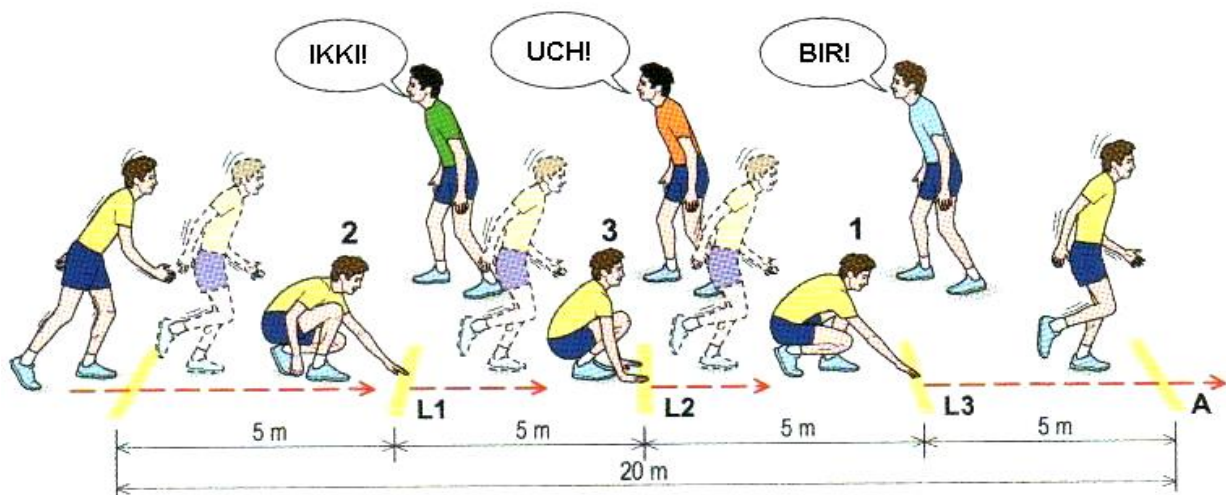
19.4.4. Maxsus chaqqonlik

O'yin davomida keskin o'zgarib turuvchi o'yin vaziyati texnik-taktik malakalarni shu vaziyat talabiga mos ravishda ijro etilishini taqozo etadi:

- to'siqlar osha (3 ta ketma-ket to'siqdan) oldinga va orqaga chopish-to'siq qo'yish-sakrab zarba berish;
- yiqilib to'pni qabul qilish – sakrab to'p uzatish taqlidlari (58,59-rasmlar).



58-rasm.



59-rasm.

19.4.5. Maxsus egiluvchanlik

Voleybol o'yinida ijro etiluvchi texnik-taktik malakalarni samarali ijro etishda egiluvchanlik sifatining ahamiyati alohida o'rin egallaydi. Voleybolchining egiluvchanligi o'ziga xos optimal amplitudada rivojlangan bo'lishi lozim. Me'yoridan ortiq yoki kam amplitudaga ega egiluvchanlik o'yin malakasining ijro etilish samarasiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Masalan: ko'krak bilan yiqilib to'pni qabul qilishda ortiq-amplitudalik egiluvchanlik jarohatlanishga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Maxsus egiluvchanlikni tarbiyalash uchun egilish, bukilish, yozilish, burilish va bo'g'imlarni «qisish»ga oid mashqlarni bajarish mumkin.

Namunaviy mashqlar:

- o'tirgan holatda gavdani bukish–peshona tizzalarga imkoniyati boricha yaqinlashtiriladi, oyoqlar bukilmaydi;
- «bukri ko'prik» mashqini bajarish;
- tik turgan holatda tananing tos-bel qismidan aylanma (o'ng va chap tomonga) harakatga keltirish;
- ikki shug'ullanuvchi turli holatlardan bir-birini bukish, egish, burish, «yozish» mashqlarini bajaradi va hokazo.

Maxsus jismoniy sifatlar taraqqiyotini baholashda qo'llaniladigan test mashqlari va ko'rsatkichlari

Sakrash chidamliligi:

1. Chopib kelib 2 (4)-zonalardan erkaklar uchun 3 min, ayollar uchun 2 min davomida zarba berish mashqini bajarish. Mashqni ijro etish shiddati erkaklar uchun bir minutda 12 zarba, ayollar uchun – 10 ta. Ushbu test samarasini baholashda to'pni ikkita 3x3 nishonga tushirilishi hisobga olinadi. Zarba berish uchun chopib kelish 3 metrli chiziqdan boshlanib, har bir zarbadan so'ng voleybolchi tezlik bilan dastlabki joyga qaytib keladi va mashq shu tarzda davom ettiriladi. Nishonlar maydonchani 3 metrli chizig'i ortiga yon chiziqlarga tutash chiziladi. Zarba har bir nishonga navbatma-navbat beriladi. To'rga tegib ketgan to'p, maydondan tashqariga chiqqan va nishonga tushmagan to'p hisoblanmaydi.

Baho: (to'pni «yo'qotish»)

	Erkaklar	Ayollar
A'lo mahorat -	3-4	3-4
Yaxshi mahorat -	6-8	6-8
O'rta mahorat -	10-12	10-12

2. Joydan ikki oyoq bilan depsinib yuqoriga sakrash (har bir voleybolchi o'zining bo'yiga nisbatan: erkaklar – 1 m va ayollar – 80 sm balandlikda o'rnatilgan belgiga ikki qo'li bilan tegishi kerak).

	Erkaklar	Ayollar
A'lo mahorat -	70	60
Yaxshi mahorat -	60	50
O'rta mahorat -	45	35

Tezkor kuch.

Oyoq mushaklari kuchi:

20 min ichida tez o'tirib-turish (soni)

	Erkaklar	Ayollar
A'lo mahorat -	22	22
Yaxshi mahorat -	20	18
O'rta mahorat -	17	15

Qo'l kuchi: 10 sekund davomida qo'llar bilan tayanib yotgan holda qo'llarni tez egish va yozish:

	Erkaklar	Ayollar
A'lo mahorat -	14	10
Yaxshi mahorat -	10	7
O'rta mahorat -	7	5

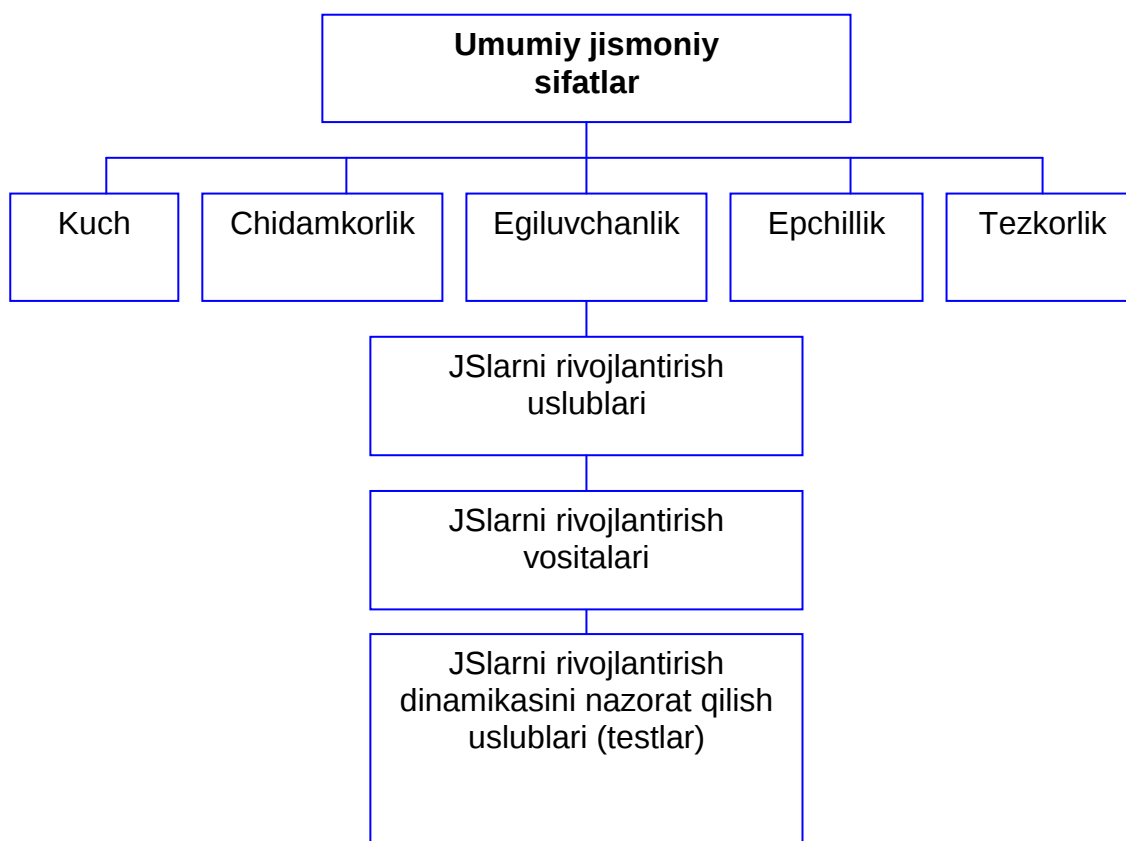
Maxsus tezkorlik (sek)

1. Archasimon yugurish

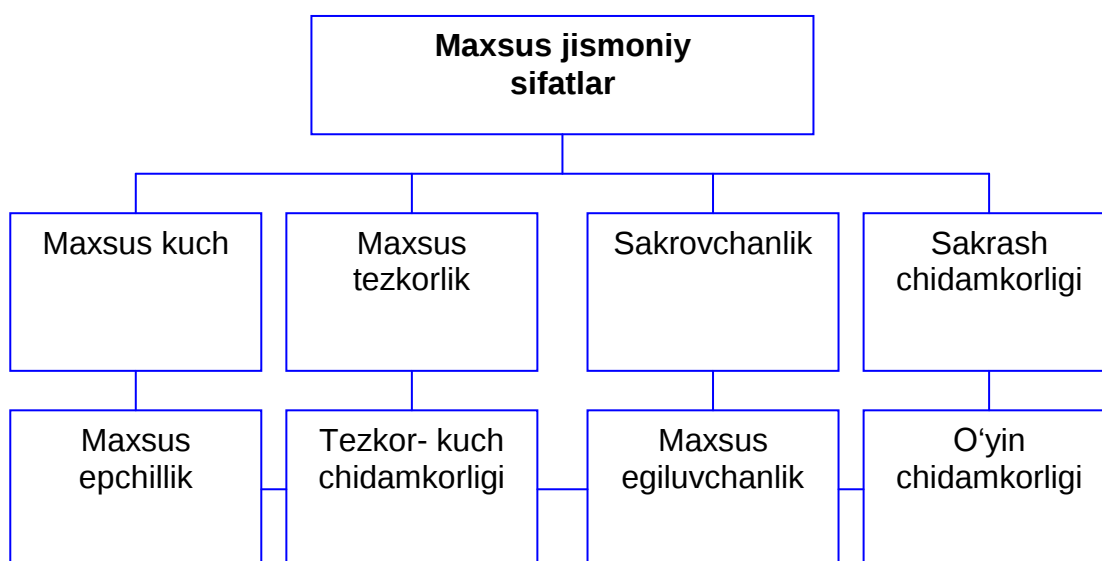
	Erkaklar	Ayollar
A'lo mahorat -	22,5	23,0
Yaxshi mahorat -	23,5	24,0
O'rta mahorat -	25,0	26,0

2. Mokkisimon yugurish (9-3-6-3-9 m)

	Erkaklar	Ayollar
A'lo mahorat -	7,0	8,0
Yaxshi mahorat -	7,5	8,5
O'rta mahorat -	8,0	9,0



19-andoza



20-andoza

**«Jismoniy tayyorgarlik»
mavzusi bo'yicha nazorat savollari**

1. Voleybolchilar jismoniy tayyorgarligining asosiy maqsadi nimaga qaratiladi?
2. Jismoniy tayyorgarlik qanday bosqichlardan iborat?
3. Jismoniy tayyorgarlik uslublari va vositalari, ularning mohiyati nimalar bilan izohlanadi?
4. Jismoniy tayyorgarlikni tashkil qilishda qanday omillarga asoslaniladi?
5. Jismoniy tayyorgarlik qanday nazorat qilinadi va baholaniladi?

20. PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK

Zamonaviy voleybol musobaqalarida yuksak sport natijalariga erishish keskin raqobat ostida kechayotganligi isbot talab qilmaydi. O'yinlarning har bir lahzasi o'ta shiddatli va tezkor o'zgaruvchan vaziyatlar ustunligi bilan farqlanadi. Mashg'ulot va musobaqalarga xos yuklamalar hajmi, shiddati va o'yin mazmuni mukammal shakllangan jismoniy hamda funksional imkoniyatlarni talab qiladi. Faqat shunday imkoniyatlarga asoslanilsa yuksak texnik-taktik mahorat musobaqa taqdirini belgilaydi. Shu bilan bir qatorda bugungi voleybolning yana bir ustuvor xususiyatlari shundan iboratki, har bir o'yinchi va jamoa jismoniy hamda texnik-taktik jihatlardan yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lsayu, lekin ularning psixologik imkoniyatlari zaif bo'lsa, musobaqa davomida foydali natijaga erishish mushkul bo'lishi ehtimoldan holi emas.

Binobarin, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida psixologik sifatlar va qobiliyatlarni shakllantirish masalasi boshqa tayyorgarlik turlari kabi ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Psixologik tayyorgarlikning bosh maqsadi muhim psixik sifatlar – xotira, diqqat, hissiyot, tafakkur, ong, iroda, ko'rish kengligi va chuqurligi kabi xislatlarni mustaqil mashq qildirishdan iborat bo'lishi lozim. Bu borada shug'ullanuvchilarda matonat, shijoat, qat'iyatlik, zukkolik, «makkorlik» va ixtirochilik fazilatlarini sayqal toptirish dardkor.

Psixologik tayyorgarlik uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, bunda psixik sifatlar nafaqat mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida o'z holicha shakllanishi lozim, balki ular maxsus uslub va vositalar (mashqlar) yordamida alohida takomillashtirilishi zarur.

Voleybolchilarni tayyorlash amaliyotida psixologik tayyorgarlik quyidagi ikki yo'nalishda olib borilishi odat tusiga kirgan:

- umumiy psixologik tayyorgarlik;
- muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik.

Umumiy psixologik tayyorgarlik. Voleybol maydonchasi gandbol, basketbol va tennis maydonlaridan nisbatan kichik bo'lgani va unda har bir jamoada 6 o'yinchining o'zaro tezkor va o'zgaruvchan vaziyatlarda harakat qilishi hamjihatlik, oraliq-vaqtni his qilish, tezkor fikrlash, o'z jamoadoshi va raqib harakatlarini tezkor payqash hamda idrok qilish va boshqa psixologik xislat

(xotira, diqqat, tafakkur va h.k.)larning shakllangan bo'lishini talab qiladi.

Voleybolchiga xos ushbu psixologik xislatlar mashg'ulotlar davomida o'z holicha ham shakllanishi mumkin. Masalan, shug'ullanuvchilarda jismoniy va funksional imkoniyatlar hamda texnik-taktik mahorat shakllangan sari, jamoa tarkibida mashg'ulot va musobaqalarda o'yin tajribasi ortgan sari ularda iroda, oraliq-vaqtni his qilish, ko'rish doirasi, to'pni yo'nalishi, tezligi, baland-pastligini oldindan bashorat qilish, vaziyatga mos va raqib taktikasi qarama-qarshi foydali taktikani tanlash xislatlari sayqal topib boradi. Agar bunday psixologik xislatlarning shakllanish mexanizmi va qonuniyatlari nazariy-uslubiy mashg'ulotlarda tushuntirilsa, amaliy mashg'ulotlarda ularni maxsus yo'naltirilgan mashqlar (farazlar, ishontirish, mo'ljal, ehtimollar va bashorat qilish mashqlari) yordamida shakllantirilib borilsa, foydali natija yanada salmoqliroq bo'lishi mumkin.

O'yin taktikasi va taktik fikrlash o'yinchining psixologik imkoniyatlari bilan bevosita bog'liqdir. Agar texnika (usullar-harakatlar texnikasi) o'yinchi organizmining markaziy (nerv sistemasi) va periferik-ijrochi organlari mahsuli bo'lsa, taktika (usul-harakat taktikasi, taktik kombinatsiyalar, taktik fikrlash, oldindan bashorat qilish va h.k.) oliy nerv faoliyati – intellektual va harakat birligining mahsulidir. Demak, psixologik-jismoniy, psixologik-funksional, psixologik-texnik va psixologik-taktik tayyorgarlik integral mazmunli mashg'ulotlarda shakllantirilishi maqsadga muvofiqdir.

Psixologik tayyorgarlikka yo'naltirilgan mashg'ulotlarda qator vazifalarni hal etish tavsiya etiladi.

Jumladan:

1. Sport trenirovkasi nazariyasi va uslubiyatida «sport razvedkasi» deb nomlangan tushuncha mavjud. Uning asosiy «burchi» turli bo'lajak raqib o'yinchilar va raqib jamoalar jismoniy, texnik-taktik va psixologik imkoniyatlarini o'rganish, ushbu jamoalarning o'yin modeli haqida ma'lumotlar to'plash va to'plangan barcha ma'lumotlarni nazariy-uslubiy mashg'ulotlarda tahlil qilish va sinab ko'rish.

2. O'z jamoasi imkoniyatlarini o'zga jamoalar imkoniyatlari bilan taqqoslash, kamchilik va ustunliklarni aniqlash, modellashtirilgan mashg'ulotlar davomida raqib modeliga qarshi o'yin modelini shakllantirish, kamchiliklarni bartaraf etish.

3. Har bir joriy mashg'ulot, muayyan musobaqaga tayyorlovchi mashg'ulotlar va musobaqalar bo'yicha vazifalar belgilash hamda ularni maxsus yo'naltirilgan mashqlar majmualari yordamida hal etish. Ushbu mashg'ulotlarda raqibning kamchiliklari, zaif jihatlari va ustunliklarini e'tiborga olgan texnik-taktik va psixologik mashqlarni modellashtirilgan mazmunda qo'llash zarur. Bunday mashqlarni takrorlash davomida, ularni mukammal o'zlashtirilganligi e'tiborga olinishi lozim.

4. Shug'ullanuvchilar tomonidan raqib texnik-taktik modellari va o'zlarining o'yin uslublari (texnikasi va taktikasi)ni shu modellarga qarshi yo'nalishlarda o'zlashtirishda xotirjamlikka, ortiqcha ishonchga, «manmanlikka» berilmaslik kerak. O'yinchilarda kuchli motivatsiyani shakllantirish darkor. O'zgaruvchan vaziyatlarga nisbatan psixologik turg'unlik xislatini shakllantirish kerak. Ularda emotsional faollik hissini uyg'otish muhimligi diqqat markazida bo'lishi zarur.

5. Modellashtirilgan mashg'ulot va musobaqa jarayonining psixologik loyihasini ishlab chiqish. Bunda mavjud «razvedka» ma'lumotlariga asoslangan holda va favqulodda o'zgarib qolishi mumkin bo'lgan vaziyatlarni e'tiborga olib, psixologik jarayonlarning amaliy variantlari dasturga kiritiladi va sinab ko'riladi. Ushbu jarayonda har bir o'yinchi va jamoaning asosiy hamda zaxira tarkiblarini o'zaro hamjihatligi, muvofiqligi va munosibligi nazoratdan o'tkaziladi. Zaruriyatga qarab kerakli o'zgartirishlar yoki qo'shimchalar kiritiladi.

6. Mashg'ulotlar va musobaqa oldi jarayonlarida psixologik mashqlar (vositalar) yordamida o'z jamoasi va o'zga jamoalar o'yin modellari mazmuni hamda psixologik nusxasi aniqlashtiriladi, ish qobiliyati, musobaqaoldi holati (hayajonlanish, talvasaga yoki tushkunlikka tushish, qo'rqish, xavotirlanish va h.k.) shakllantiriladi.

Bo'lajak musobaqa o'tkazish joylari, iqlim sharoitlari, kun-tun bioritmi modellashtirilgan sharoitlarda o'zlashtiriladi.

Muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik. Muayyan musobaqaga tayyorgarlik ko'rish o'ta murakkab va mas'uliyatli jarayondir.

Ma'lumki, har bir sportchi musobaqalarda ancha barvaqt va musobaqa oldi vaziyatlarda mahorati va tajribasidan qat'i nazar, turli xil psixologik holatlar (lixoradka – talvasaga tushish, apatiya – tushkunlikka tushish, jangovor holat, hayajonlanish va h.k.)ga

duchor bo'ladi. Agar o'yinchi va jamoa uchun bo'lajak raqibning o'yin va psixologik modeli (jismoniy, funksional, texnik-taktik, psixologik imkoniyatlar) yaxshi, batafsil tanish bo'lmasa, salbiy psixologik hissiyotlar kuchayishi, hatto o'z-o'zini boshqara olmaslikka olib kelishi mumkin. Shuning uchun musobaqaoldi mashg'ulotlarda bo'lajak raqibning barcha imkoniyatlari, shu jumladan uning psixologik imkoniyatlari puxta o'rganiladi. Bunda videofilmlar, «sport razvedkasi» taqdim etgan ma'lumotlar va boshqa ma'lumotlardan keng foydalanish tavsiya etiladi.

Imkoniyatlar va vaziyatlar o'zlashtirilganidan so'ng, ular modellashtirilgan mashg'ulotlar tarkibida mashq qilinadi.

Salbiy psixologik hissiyotlarni bartaraf etish va jangovor psixologik holatlarni shakllantirish uchun quyidagi mashq-formulalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir:

1. «Razvedka» ma'lumotlarini tasavvur etish:

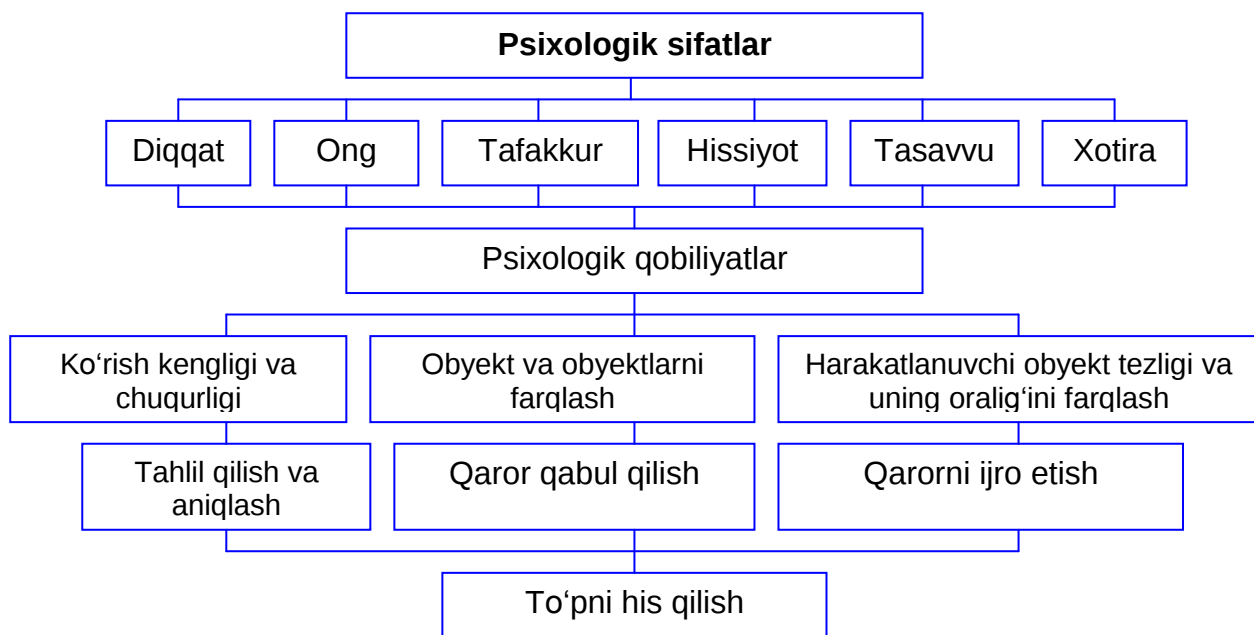
- raqibning har bir imkoniyatlari ko'z oldimda gavdalanmoqda;
- raqibning kamchiliklari va ustunliklarini birma-bir aniq ko'rayapman;
- kamchiliklar va ustunliklarni o'z imkoniyatlarim bilan solishtirdim;
- raqibning kamchiliklari va zaif jihatlari xotiramdan mustahkam joy oldi;
- ushbu kamchiliklar va zaif jihatlardan unumli foydalanish loyihasini ishlab chiqdim va uni qo'llash yo'llarini rejalashtirdim;
- o'zimni kamchiliklarimni bartaraf etish imkoniga erishdim, ularni takrorlamaslik choralarini belgilab qo'ydim;
- o'zlashtirgan barcha psixologik va texnik-taktik imkoniyatlarni musobaqaoldi mashg'ulotlarida sinab ko'rdim va yaxshi natijaga erishdim;
- musobaqaga barcha imkoniyatlar bo'yicha tayyorman, jangovor holatga erishish sirlarini puxta o'zlashtirdim.

2. Musobaqaoldi vaziyatlarida ro'y beradigan salbiy holatlarni bartaraf etish:

- menga tashqi va ichki «stress-qo'zg'atkichlar» ta'sir etmayapti, men ulardan xalos bo'ldim;
- o'zimni a'lo his qilayapman;
- ertangi musobaqa meni qiziqtirmaydi, men toza havo bilan nafas olayapman;

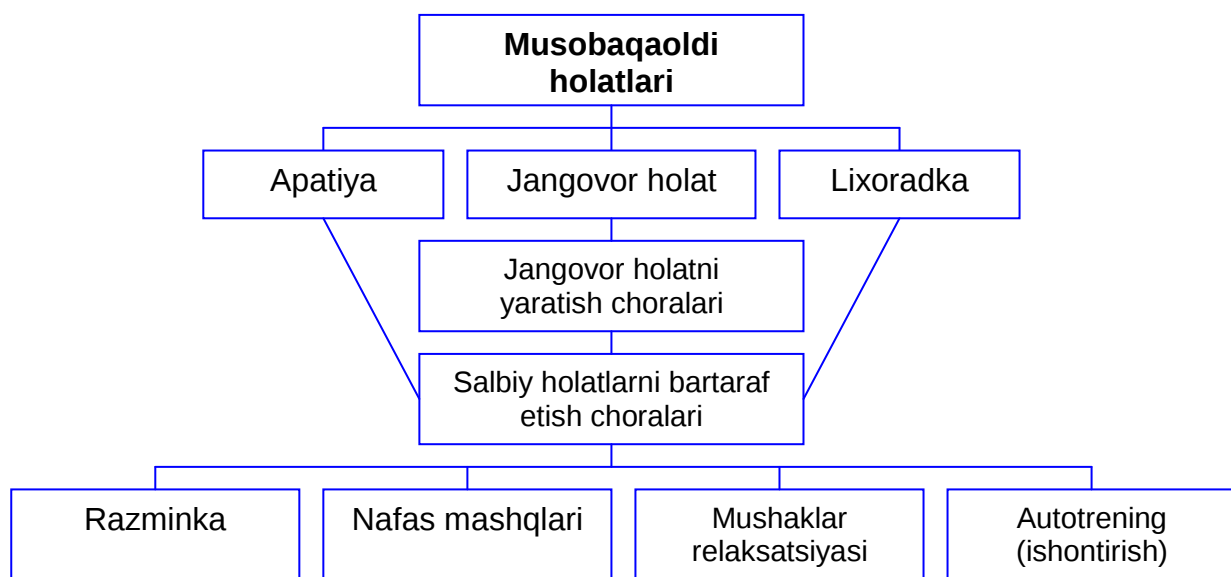
- bugun tinch va osoyishta uxlayman, butun ichki a'zolarim, mushaklarim, diqqatim va xotiram chuqur dam oladi;
- uyqudan a'lo kayfiyat, a'lo hissiyot, yorqin xotira bilan uyg'ondim;
- o'rnimda bajargan qayishqoqlik va nafas mashqlarim kayfiyatimni yanada ko'tardi, o'zimni yengil his qilmoqdaman, «uchishga tayyorman»;
- biroz yengil yugurganim, asta-sekin bajargan badantarbiya – chigilyozdi mashqlarim, toza nafas olish meni «qushdek» yengil qildi;
- yuvinish mashqlari menga yangi kuch, a'lo kayfiyat va ishtahamni kuchaytirdi;
- ertalabki modellashirilgan yengil mashg'ulot meni a'lo «sport formasida» ekanligimni eslatdi;
- tushlikdan so'ng biroz dam oldim, tanam, ruhim va mushaklarimning dam olganligi menga orom bag'ishladi;
- musobaqa joyiga yetib keldim, asta-sekin kiyindim va yotib, ko'zim yumilgan holatda jangovor holatga erishish mashqiga kirishdim;
- mening xotiram, nerv tolalarim, asabim, ichki a'zolarim osoyishta dam olmoqda;
- nafaslarim ravon, yuragimni urishi me'yorida, mushaklarimda energetik zaxiralar jamlanmoqda;
- raqibim kamchiliklari va zaif jihatlarini esladim, ko'z oldimga keltirdim, ularga qarshi kuchli va sirli imkoniyatlarim shaylandi;
- hozir chigilyozdi, qayishqoqlik va maxsus o'yinoldi mashg'ulotida raqibga qarshi imkoniyatlarimni «charxlayman»;
- o'yinoldi mashg'ulotida barcha imkoniyatlarimni raqib kamchiliklari, zaif jihatlar va kutilmagan vaziyatlarga qarama-qarshi kurashga shaylantirdim;
- jangovor holatga keldim, «jangga» tayyorman;
- barcha imkoniyatlarim yuksak psixologik faollik asosida tayyor!!!

Yuqorida qayd etilgan «autotrening» – ishontirish mashqlarini har bir sportchining psixologik va boshqa imkoniyatlariga qarab dasturlash mumkin. Psixologik tayyorgarlik jarayonini tashkil qilishda 21 va 22-andozalarda aks ettirilgan tartibga rioya qilish tavsiya etiladi.



21-andoza

Musobaqaoldi vaziyatlariga xos ruhiy holatlar



22-andoza

«Psixologik tayyorgarlik»

mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Psixologik tayyorgarlik tushunchasi nimani anglatadi?
2. Qanday psixologik sifatlar mavjud va ularning qisqacha mazmuni nimadan iborat?
3. Voleybolga xos qanday psixologik sifatlarni bilasiz va ularni qanday tarbiyalash mumkin?
4. Musobaqaoldi psixologik tayyorgarligi mohiyati va mazmuni nimalar bilan izohlanadi?
5. Salbiy psixologik holatlarni bartaraf etish qanday amalga oshiriladi?

21. YUQORI RAZRYADLI VOLEYBOLCHILAR VA TERMA JAMOALAR BILAN MASHG'ULOT O'TKAZISH XUSUSIYATLARI

Zamonaviy sport musobaqalarida raqobatning keskinlasha borishi va ushbu vaziyat ta'sirida yuksak natijaga erishish imkoniyati sportchilarning jismoniy va psixofunksional imkoniyatlari hamda ularni sport mahoratini maksimal shakllantirish zarurligiga e'tibor qaratadi. Lekin, yuksak biojismoniy imkoniyatlarni ta'minlashga qaratilgan o'quv-mashg'ulotlar hajmi va shiddatini uzluksiz oshiraverish ko'ngilsiz oqibatlariga olib kelishi mumkinligi isbot talab qilmaydi. Shunday ekan, bugungi sport amaliyotida pirovard foydali (bezarar) natijaga erishish zaruriyati o'quv-mashg'ulot jarayoniga ish qobiliyatini (jismoniy, funksional, texnik-taktik imkoniyatlar) shakllantiruvchi (o'stiruvchi), tiklovchi va kuchaytiruvchi inovatsion pedagogik texnologiyalar tatbiq etilishini taqozo etadi. Bunday texnologiyalarni ham to'g'ridan-to'g'ri «ko'r-ko'rona» qo'llash foydali natija bermasligi ehtimoldan holi emas. Demak, «murabbiy-sportchi-murabbiy» uzluksiz «aloqa» tizimida foydali maqsadga erishish uchun ushbu texnologiyalar muayyan «subyekt» (sportchi)ning ko'pqirrali imkoniyatlariga mos holda qayta ishlab chiqilishi yoki tamomila yangi texnologik yondashuv ixtiro qilinmog'i darkor. Boshqacha qilib aytganda, yuqori malakali, raqobatbardosh sport jamoasini tayyorlashga «bel bog'lagan» murabbiy o'z kasbiy-pedagogik faoliyatiga «tadqiqotchi» va «ixtirochi» sifatida ijodiy yondashishi lozim.

Ma'lumki, yuqori malakali sportchilar tayyorlash jarayoni yuksak sport natijalariga erishish maqsadiga muvofiqlashtirilgan bo'ladi. Binobarin, jamoa murabbiyi chuqur va keng qirrali nazariy bilimlarga ega bo'lishi, mashg'ulotlar hajmi, shiddati, takrorlanishi, davomiyligi va yo'nalishi «subyekt» (sportchi)ga nisbatan qo'llash qonuniyatlari hamda ularni aks ta'sir natijalarini aniq bashorat qilish va pirovard foydali maqsadni ko'ra bilishi darkor.

Yuqori malakali voleybolchilar va terma jamoalar bilan ishlash, ular bilan o'quv-mashg'ulot va integral tayyorgarlik jarayonlarini maqsadli tashkil qilish Jahon miqyosiga mos model ko'rsatkichlarga asoslanish, yordamchi murabbiylar va mutaxassis-olimlar tomonidan muntazam o'ztkaziladigan kuzatuv natijalaridan unumli foydalanishga bog'liqdir. Masalan, sport takomillashuvi guruhlarida shug'ullanuvchi yuqori malakali voleybolchilarda

tayyorgarlik turlari bo'yicha taqsimlanadigan soatlar hajmi quyidagicha bo'lishi tavsiya etiladi:

- Nazariy tayyorgarlik	- 64 s
- UJT	- 149 s
- MJT	- 190 s
- Texnik tayyorgarlik	- 347 s
- Taktik tayyorgarlik	- 338 s
- Integral tayyorgarlik va nazorat o'yinlari	- 387 s
- Hakamlilik amaliyoti	- 46 s
- Me'yoriy testlar qabul qilish	- 36 s
JAMI:	- 1560 s

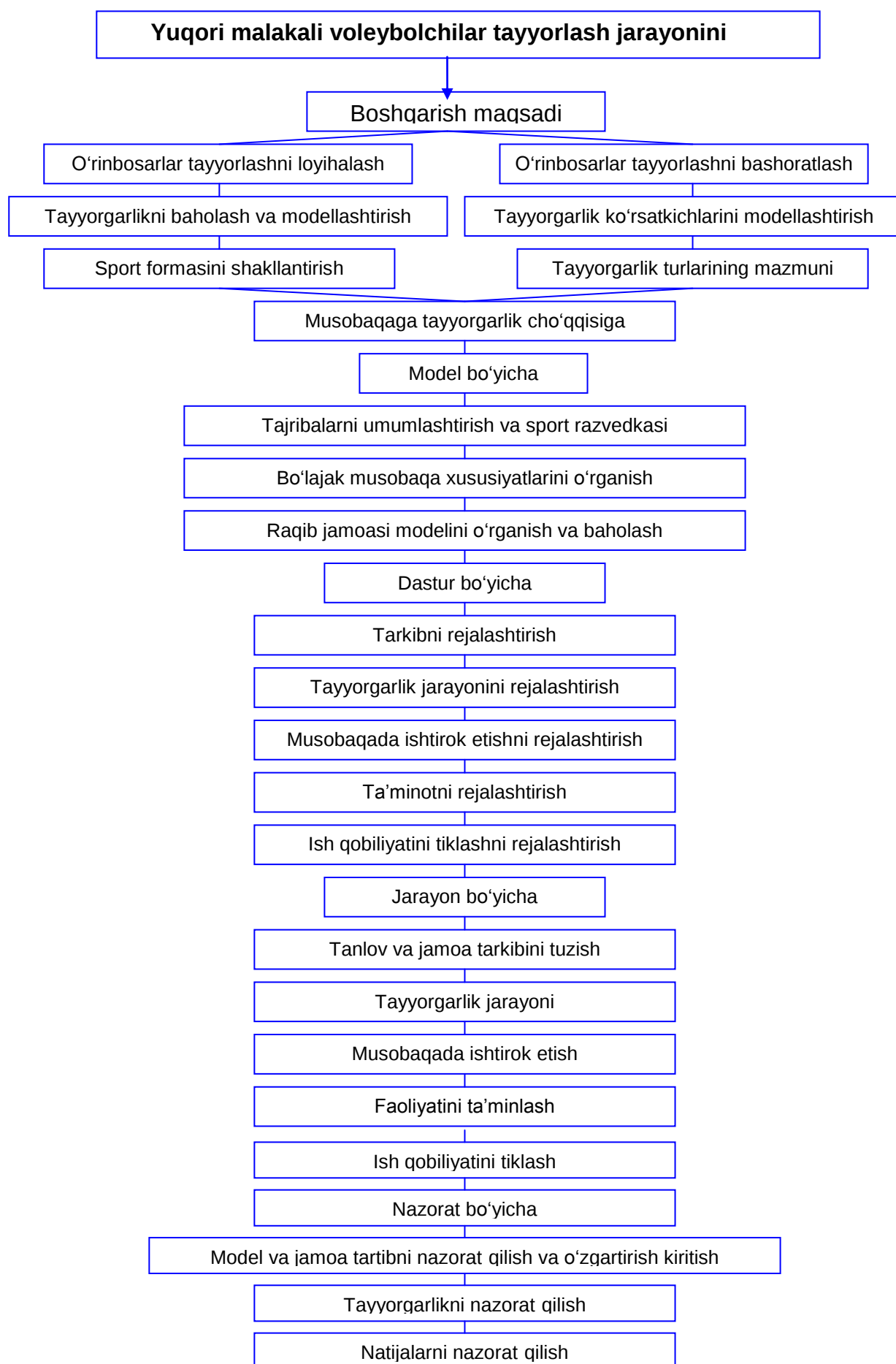
Bir tayyorgarlik yilida mashg'ulotlar soni 460 tani tashkil etadi. Shug'ullanuvchilar soni 12 kishi. Musobaqalar soni 70 ta atrofida bo'lishi mumkin.

Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi quyidagi me'yoriy ko'rsatkichlar asosida baholanadi (erkaklar):

- Tezkorlik – «archasimon» yugurish (94 m):
- uzatuvchi o'yinchilar – 22,0-22,5 sek;
- hujumchi o'yinchilar – 23,0-23,5 sek;
- Joydan vertikal sakrash:
- uzatuvchi o'yinchilar – 85-80 sm;
- hujumchi o'yinchilar – 90-85 sm;
- Yugurib kelib sakrash:
- uzatuvchi o'yinchilar – 345-340 sm;
- hujumchi o'yinchilar – 355-350 sm.

Texnik-taktik tayyorgarlik:

- to'p kiritish – 45-50%;
- birinchi to'pni uzatuvchiga yetkazib berish – 75-80%;
- Hujum:
- muvaffaqiyatli – 50%;
- muvaffaqiyatsiz – 10%;
- samaradorlik – 40-42%;
- To'siq qo'yish:
- foydali to'siq – 50%;
- muvaffaqiyatli – 15%;
- muvaffaqiyatsiz – 5%.



Mashg'ulotlar odatda kuniga 2 marta o'tkaziladi. Ertalbki mashg'ulot aksariyat o'yin texnikasi, taktikasi va taktik kombinatsiyalarni takomillashtirish, yangi texnik-taktik modellarni o'zlashtirishga bag'ishlanadi.

Kunning ikkinchi yarmida o'tkaziladigan mashg'ulotlar yuqori shiddatda turli o'yin modellarini o'zlashtirish, ustuvor taktik modellar asosida o'yin mashg'ulotlarini tashkil qilishga mo'ljallanadi.

Yuqori malakali voleybolchilar mashg'ulotlarida ish qobiliyatini takomillashtirish, keskin yuklamalardan so'ng uni tiklab borish va shu qobiliyatni kuchaytirish choralari qo'llashga qaratiladi.

Nazariy mashg'ulotlarda bo'lajak raqib jamoalar o'yin modellari videomateriallar asosida o'rganiladi va shu modellar amaliy mashg'ulotlarda sinab boriladi hamda shakllantiriladi.

Mazkur toifali voleybolchilarda tayyorgarlik turlari (jismoniy, texnik-taktik)ning shakllanish dinamikasi maxsus me'yoriy test mashqlar yordamida muntazam nazorat qilinadi. Olingan natijalar asosida mashg'ulotlar mazmuni, hajmi, shiddati, muddati va yo'nalishlarga maqsadli o'zgartirishlar kiritiladi.

Mashg'ulotlar samaradorligini aniqlash va rasmiy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish maqsadida har haftada nazorat o'yinlari, modellashtirilgan o'yinlar va o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazilib turilishi darkor. Yuqori malakali voleybolchilar tayyorlash jarayonini tashkil qilish tartibi 23-andozada keltirilgan.

«Yuqori razryadli voleybolchilar va terma jamoadar bilan mashg'ulot o'tkazish xususiyatlari» mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Yuqori razryadli voleybolchilar bilan mashg'ulot o'tkazish qanday xususiyatlar bilan farqlanadi?
2. Terma jamoani tuzish va unda mashg'ulot o'tkazish mazmuni qanday xususiyatlarga ega?
3. Yuqori razryadli voleybolchilar va terma jamoalarni tayyorlashda qanday tashkiliy va nazorat ishlari amalga oshiriladi?

22. MUSOBAQALARDA JAMOANI BOSHQARISH

Musobaqalarda jamoani muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun murabbiy (murabbiylar) avvalambor o'z o'yinchilarining barcha turdagi imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda va bo'lajak raqib jamoalar imkoniyatlariga asoslangan holda strategik va taktik rejalar ishlab chiqadi. Ushbu rejalar mazmuni jamoa a'zolari (albatta o'yinchilarning o'yin ixtisosligi – «amplua»ni e'tiborga olgan holda) bilan muhokama – tahlil qilinadi.

Jamoani boshqarish musobaqadan avval, musobaqa jarayonida va musobaqadan keyingi vaqtlarda amalga oshiriladi.

Boshqarish jarayoni uch yo'nalishda olib boriladi: strategik, tezkor va joriy.

Strategik boshqarish – o'z jamoasi taktik modelini aniqlash, o'zgartirishlar kiritish, raqib jamoa o'yin modelini o'yinchilarga tanishtirish va ushbu modelga qarshi taktik variantlarni qo'llash kabi jarayonlarni o'z ichiga oladi. Bunda, albatta, musobaqa o'tkazish joyi xususiyatlari (maydondan tashqari bo'shliq zonala kengligi, harorat atmosfera bosimi, havo namligi va h.k.) e'tiborga olinadi.

Bundan tashqari, rasmiy o'yinlarni musobaqa Nizomida ko'rsatilgan uchrashuv sikllari o'rganiladi. Masalan, 3-1-2-1 – ya'ni, uch o'yin kuni va bir kun dam olish yoki 4-1-3-1 – ya'ni, 4 kun o'yin – 1 kun dam – 3 kun o'yin – 1 kun dam (boshqacha sikllar ham bo'lishi mumkin) sikllariga asoslangan holda «mashg'ulot» va «dam olish» tartibini qo'llash talab qilinadi.

Dam olish kunlari, albatta, «profilaktik» mashg'ulotlar o'tkaziladi, ish qobiliyatini tiklash vositalaridan unumli foydalanish choralari qo'llaniladi.

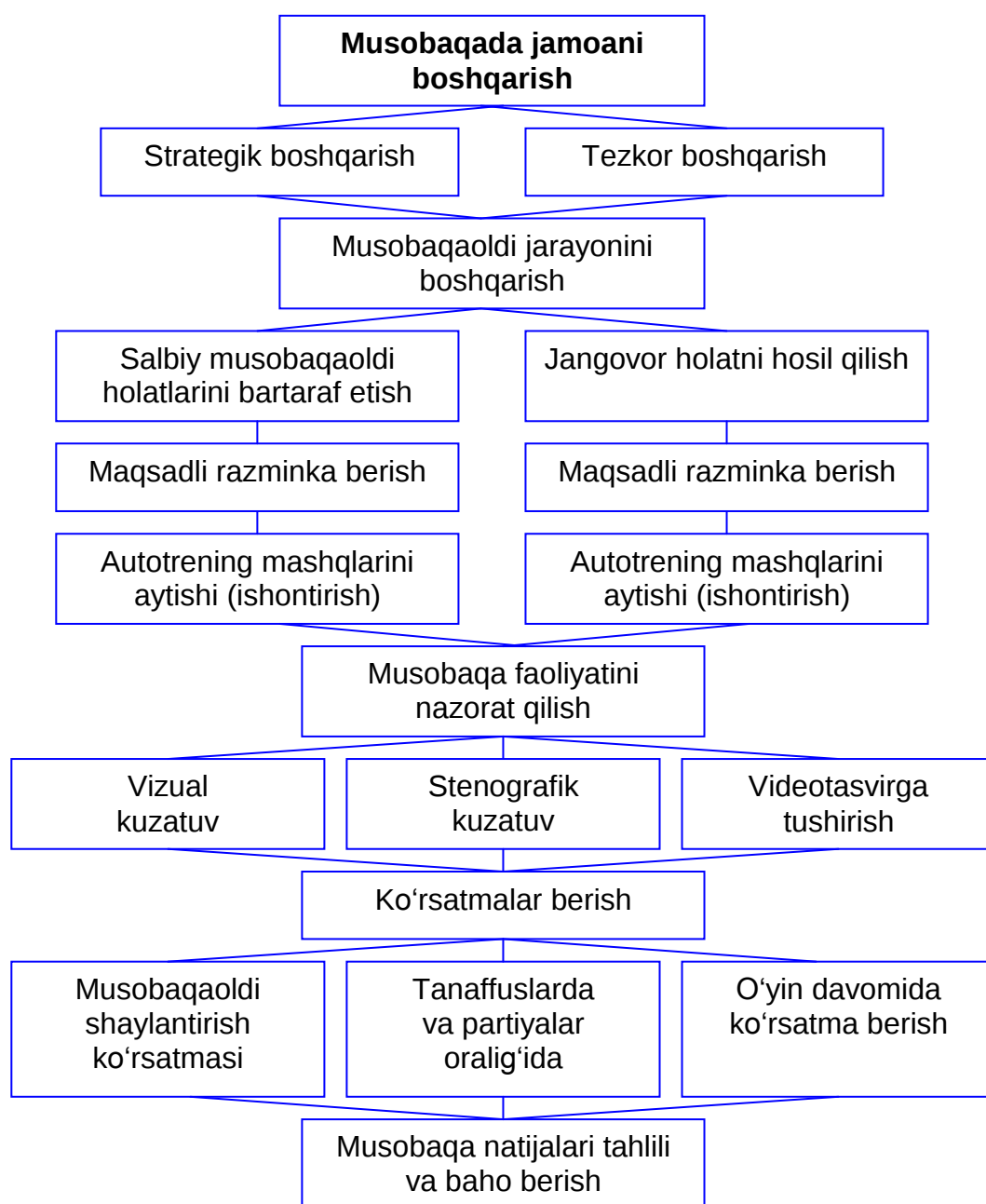
Tezkor boshqarish – rasmiy o'yindan oldin raqib jamoasi o'yin modeli (so'nggi vaqtdagi o'yin natijalari) o'yinchilarga eslatiladi, qarshi qo'llaniladigan taktik modellar (usullar, taktik kombinatsiyalar xotirada mukammallashtiriladi). O'yindan oldin muhim ko'rsatmalar, maslahatlar va tavsiyalar beriladi. O'yinoldi «razminkasi» mazmuni, mohiyati va yo'nalishi belgilanadi, qo'llaniladi hamda boshqariladi.

O'yinda asosiy zaxira tarkiblarini ishtirok etishi avvaldan tuzilgan taktik reja asosida amalga oshiriladi. Raqib o'yinchilarning kuchli va zaif tomonlari hisobga olinadi hamda ushbu omillardan samarali foydalanish choralari ko'riladi.

O'yin davomida, tanaffuslar va ba'zi to'xtalishlar vaqtida o'yinchilarga muhim ko'rsatmalar berib boriladi. Ko'rsatmalar so'z yoki imo-ishoralar bilan berilishi mumkin.

Tezkor boshqarish samaradorligini ta'minlashda uzatuvchi o'yinchi, yetakchi (lider), jamoa sardori va murabbiy o'rtasidagi uzviy aloqa muhim ahamiyat kasb etadi.

Joriy boshqarish nafaqat o'yin davomida, balki butun musobaqa siklida «erta-yu kech» vaqtlarda amalga oshiriladi. Bunda jamoaning kun tartibi, ovqatlanishi, ertalabki zaryadka, kechki uyqu, madaniy-maishiy tadbirlar boshqarish va nazorat doirasiga kiritiladi.



Musobaqada jamoani boshqarish jarayoni quyidagi andoza bo'yicha ifodalanishi mumkin:

Jamoani boshqarish va boshqaruv natijalari (shu jumladan, o'yinlar natijalari) muntazam tahlil qilinadi va o'ynchilar ishtirokida barcha kamchiliklar o'rganiladi hamda ularni bartaraf etish choralari ko'riladi.

Musobaqada jamoani boshqarish turlari va tartibi 24-andozada aks ettirilgan.

«Musobaqalarda jamoani boshqarish» mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Musobaqalarda jamoani boshqarish jarayoni qanday xususiyatlarga ega?
2. Musobaqada jamoani boshqarish tartibi, mazmuni va maqsadi qanday omillar bilan izohlanadi?
3. Musobaqada jamoani samarali boshqarish uchun qanday omillarga asoslaniladi?
4. Musobaqa oldidan, musobaqa davomida va musobaqa yakunida jamoani boshqarish qanday mazmunga ega bo'ladi?

23. OMMAVIY SOG'LOMLASHTIRISH – SPORT ISHLARINI TASHKIL ETISHDA VOLEYBOLNING O'RNI

Voleybol geografik miqyos va ommaviylik jihatdan yer yuzida futboldan keyin 2-o'rinda turadi. Agar hozirgi kunda jadal rivojlanib borayotgan va qisqa muddat ichida Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan «suv bo'yi» (пляжный волейбол) voleyboli bilan shug'ullanuvchilar e'tiborga olinsa, ommaviylik ko'rsatkichi keskin ko'tarilishi muqarrar.

Voleybolga bo'lgan bunday ixlos, qiziqish va istak-intilishlarning siri, o'yin maydonchasining nisbatan kichikligi (18x9 m), «joy» tanlamasligi, o'yinning oddiy va soddaligi, turli yoshdagi shug'ullanuvchilar imkoniyatlariga munosibligidadir. O'yin maydonni o'rta chiziq va ustunlarga tortilgan to'r bilan ikki bo'lakka ajratilgan maydonchalarida kechishi raqiblarni to'qnashishi, bir-birini itarib yuborishi va jismoniy ta'sir ko'rsatishiga yo'l qo'ymaydi. Ana shuning uchun voleybol yosh tanlamaydi.

Tarixiy manbalardan ma'lumki, dastavval Qo'qon va Farg'onada vujudga kelgan, so'ng Respublikamiz hududlari bo'ylab jadal ommalashib borgan voleybol azaldan sog'lomlashtiruvchi, dam olish va hordiq chiqaruvchi vosita sifatida katta-yu kichikni xizmatida bo'lib kelgan.

Mamlakatimizning turli hududlarida, hatto uzoq qishloqlarda, tog'-adirlarda, fermer xo'jaliklarida, mahallalarda, dam olish maskanlarida ko'plab voleybol maydonlari va ularda «tortishib», bahslashib to'pni raqib maydoniga tushirish uchun kurash olib borayotgan bolakaylar, o'rta yoshdagi mehnatkashlar, tadbirkorlar, dehqonlar va xizmatchilar, hatto nafaqador faxriylarni uchratish mumkin.

Yurtimiz o'z mustaqilligiga erishgan kunlardan boshlab, Prezidentimiz tashabbusi va uning bevosita rahbarligida jismoniy tarbiya va sport tamomila yangicha mazmun, yangicha yo'nalish va ommaviylik cho'qqisiga qarab rivojlana boshladi. Minglab halqaro standartlarga mos sport inshootlari, shu jumladan ochiq va yopiq tushdagi voleybol maydonlari barpo etildi.

Hamdo'stlik davlatlari ichida ilk bor mamlakatimizda joriy etilgan ko'p bosqichli va uzluksiz o'tkazilib kelinayotgan «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada», «Xotin-qizlar spartakiadasi», «Faxriylar turnirlari», «Alpomish» va «To'maris»

festivallari dasturlaridan joy olgan voleybol ayni kunda global miqyos bo'ylab kengayib bormoqda.

So'z voleybolni sog'lomlashtirishdagi o'rni haqida borar ekan, ushbu o'yin mashg'ulotlarini sog'lig'i «oqsoqlangan», jismonan zaif yoki zaiflashgan toifaga mansub shaxslar hayotiga olib kirish dolzarb masalalardan biridir.

Zamonaviy tibbiy-biologik tadqiqotlardan ma'lumki, dastavval turmush va mehnat faoliyati davomida faol harakatda bo'lgan, sog'lom va jismonan quvvatli bo'lgan insonlar, keyinchalik jismoniy harakatni sustlashtiradilar yoki kasb-kori bilan shug'ullanib yurgan ba'zi shaxslar vaqt yo'qligini bahona qilib, o'z harakati va sog'ligiga "xiyonat" qiladilar. Bunday holatlarda harakatni sustlanishi yoki faol harakatni chegaralanishi – gipodinamiya yuzaga keladi.

Mutaxassis-olimlarning fikriga binoan gipodinamiya zamon kasalliklari (yurak ishemiyasi, taxikardiya, gipertoniya, bronxial astma, osteoxondroz va h.k.)ni yuzaga kelishiga sabab bo'ladi. Bunday holatlarni oldini olish, ularni bartaraf etish uchun tibbiy muolajalar, dori-darmonlar kam samarali ta'sir etadi, ular sog'liqni yetarli tiklash va mustahkamlash kuchiga ega emas deb uqtirgan buyuk tabib-olim Abu Ali ibn Sino. Uning fikricha, maqsadli yo'nalishga xos harakatlar majmuasi, me'yorlangan jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'ullanish eng o'tkir, bezarar, orom bag'ishlovchi, sihat-salomatlik belgilarini shakllantiruvchi «tekin dori-darmon» va «tekin muolaja» ekan.

Binobarin, sog'lig'i zaif yoki zaiflashgan shaxslarga mo'ljallangan mashg'ulotlar mazmuni, shiddati, hajmi va yo'nalishi ushbu shaxslarning real imkoniyatlariga qarab me'yorlanish lozim. Bunday mashg'ulotlarni tashkil qilishda o'yin mohiyatini yanada soddalashtirish, masalan, partiyalar sonini (3 partiya) yoki hisobni (15 ochkogacha) kamaytirish mumkin. To'rni balandligini ishtirokchilar istagiga qarab pastroq tushirish, ayniqsa o'yinni muayyan vaqt (15 daqiqadan ikki bo'lim) davomida o'tkazish foydali natija beradi. Mashg'ulotlar 45-60 daqiqa muddat oralig'ida haftasiga 3 marta o'tkazish muntazamligi ta'minlanishi lozim.

Kuzatuvlardan ma'lumki, voleybol o'yini dam olish uylarida va oromgohlarda eng ko'p tashkillashtiriladi. Voleybol maydonchalariga keluvchilarning asosiy maqsadi yuqori malaka yoki g'alaba emas, balki jismonan va ruhiy dam olishdir. Shuning uchun ularga sodda

o'yin qoidalarini, texnik usullarni tanishtirish, o'rgatish va ularni qiziqishlarini oshirish ko'proq muhimdir.

Voleybol o'yinini tashkil etishda mashg'ulot joylarini tanlash va jihozlash bilan ta'minlash alohida ahamiyatga ega. Shug'ullanuvchilar va ishqibozlar uchun maydoncha atroflari o'rindiqlar bilan jihozlanishi kerak. Voleybol maydonchalari bir nechta bo'lishi zarur. Chunki bu mashg'ulot bilan shug'ullanuvchilarning ko'payishiga olib keladi. Maydonchalar yonma-yon tarzda joylashtirilib, ular orasi yetarli darajada keng bo'lishi kerak. Maydoncha atroflarini ko'kalamzorlashtirishga katta e'tibor berish kerak. Maydoncha yaqiniga voleybol o'yini qoidasi va texnik usullarni bajarish bo'yicha rasmlarni qo'yish, o'yinchilarni tezroq harakat ko'nikmalarini egallashga ancha yordam beradi. Oromgohning sport ishlari bo'yicha yo'riqchi-uslubiyatchisi bu haqda zarur ishlarni amalga oshirishi kerak.

Maydonchalar turli yoshdagilar uchun maxsus ajratilishi va kerakli darajada jihozlanishi kerak. Ommaviy sport musobaqalarini tashkil etish va o'tkazishda tibbiyot xodimlari xizmati ta'minlanishi darkor. Ommaviy sog'lomlashtirish va sport bayramlariga voleybol sport turini kiritish tavsiya etiladi. Bularni tuman, shahar miqyosida, mahallalar o'rtasida o'tkazish mumkin. Musobaqa oldidan yuqori malakali sportchilarning ko'rgazmali ishtirok etishi o'zgacha samara beradi.

Voleybol musobaqasini dam olish uylarida va oromgohlarda o'tkazishda jamoalarni tashkil qilish qiyinchilik tug'diradi. Chunki o'yinchilarning o'yin ko'nikma va malakasi har xil bo'ladi. O'tkazilayotgan musobaqalarni qiziqarli bo'lishini ta'minlashda jamoalarni bir-biriga teng qilib taqsimlash zarur. O'yinchilarni tayyorgarlik darajasiga qarab o'yin qoidalariga yengilliklar kiritish mumkin (to'pni o'yinga yaqinroqdan kiritish, to'rni balandligini kamaytirish va shu kabilar). O'yinchilarning mahoratlari oshgan sayin qo'llanilgan yengilliklar asta-sekin olib tashlanadi.

Qaysi dam olish uyi, sog'lomlashtirish maskanida sport ishlari yaxshi yo'lga qo'yilgan bo'lsa, o'sha yerda hordiq chiqaruvchilar yoki salomatliklarini tiklovchilar ko'p bo'ladi. Ommaviy voleybol esa ayni muddaodir. Salomatlik va jismoniy tayyorgarlik darajasiga shug'ullanuvchilarni quyidagi guruhlariga bo'lish tavsiya etiladi:

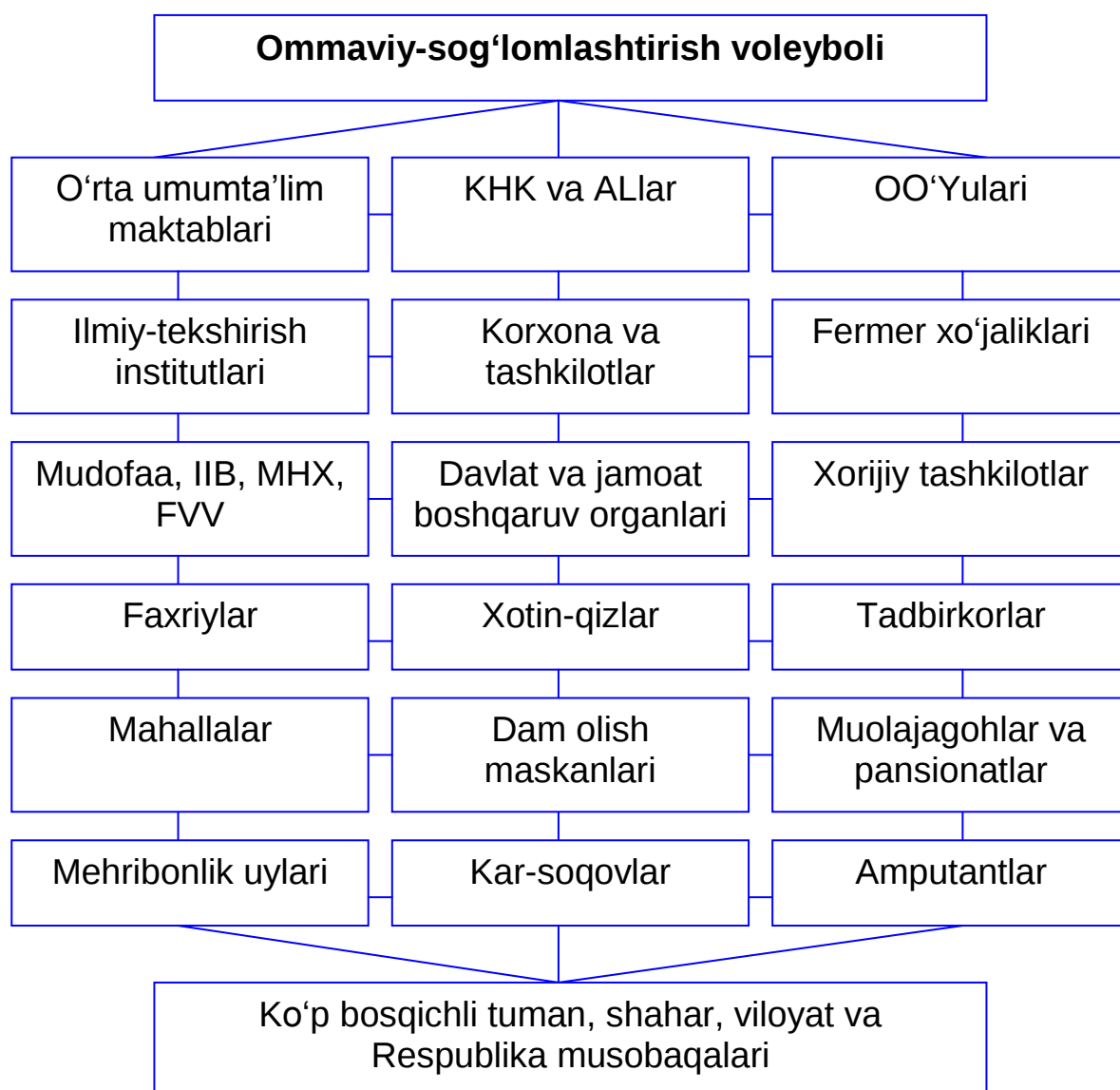
I guruh – jismoniy mashg'ulot bilan doimiy shug'ullanib turuvchi yoshlar va o'rta yoshdagilar;

II guruh – jismoniy mashg‘ulot bilan doimiy shug‘ullanmaydigan, sog‘lom, lekin ayrim funksional kamchiliklarga ega bo‘lganlar;

III guruh – surunkali kasallikka chalingan, jismoniy mashg‘ulot bilan umuman shug‘ullanmaydiganlar.

Guruhlarning xususiyatlaridan kelib chiqib, mashg‘ulotlarni me‘yorlangan darajada tashkil qilish va o‘tkazishga e‘tibor berish kerak. Voleybolni sog‘lomlashtirishdagi o‘rni bo‘yicha suhbat va muloqotlar o‘tkazib turish uni aholi o‘rtasida yanada ommalashishiga turtki beradi.

Ommaviy-sog‘lomlashtirish voleyboli va uni tashkil qilish obyektlari 25-andozada qayd etilgan.



25-andoza

«Ommaviy sog'lolashtirish – sport ishlarini tashkil etishda voleybolning o'рни» mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Ommaviy sog'lolashtirish ishlarida voleybol qanday ahamiyatga ega?
2. So'nggi yillarda dasturiga voleybol kiritilgan qanday ommaviy musobaqalar o'tkazilyapti, ularga qisqacha izoh bering.
3. Yurtimizdan qanday sog'lolashtirish maskanlari mavjud va ularda voleybol qanday o'rin tutadi?
4. Voleybol bo'yicha sog'lolashtirish guruhlarida qanday tashkil etiladi?
5. Sog'lolashtirish guruhlarida voleybol mashg'uloti qanday tartibda o'tkaziladi?

24. O‘ZBEKISTONDA VOLEYBOL TARAQQIYOTINI BOSHQARISH

O‘zbekiston voleybol taraqqiyotini boshqaruvchi davlat tashkilotlari, ularning tarkibi va shahobchalari

Respublikamizda voleybol taraqqiyotini boshqarish funksiyasini jismoniy tarbiya va sport bo‘yicha davlat tashkilotlari tarkibiga kiruvchi tuman, shahar, viloyat shahobchalari bajaradi.

Sportchi rezervlarni va yuqori malakali sportchilarni yetishtirishni boshqarish mas‘uliyati O‘zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport Qo‘mitasi qaramog‘idagi sport o‘yinlari sho‘basiga yuklanadi. Bunday Qo‘mitalar Respublikamizning har bir tuman, shahar va viloyatlarida mavjud bo‘lib, ular joylarda voleybol taraqqiyotini ta‘minlashga javobgardirlar.

Voleybolni taraqqiy ettirishda, uni yanada ommaviylashtirishda respublika, viloyat, shahar va tuman kasaba uyushmalarining «Ko‘ngilli jismoniy tarbiya va sport jamiyatlari» katta ish olib boradi.

Voleybol o‘quv mashg‘uloti sifatida Oliy va O‘rta maxsus bilim yurtlari hamda umumiy ta‘lim maktablarining o‘quv dasturlaridan joy olgan.

Respublikamizning milliy terma jamoalari murabbiylari nafaqat yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlash, balki voleybol bo‘yicha iste‘dodli o‘rinbosarlarni yetishtirish tadbirlariga rahbarlik qilishi, ularga nazariy va uslubiy yordam ko‘rsatib turishi zarur.

Sport klublarida, BO‘SM, olimpiya o‘rinbosarlarini tayyorlash. BO‘SMlarda, umumiy ta‘lim maktablarida, KHKlarda, akademik litseylarda va oliy o‘quv yurtlarida voleybolni rivojlantirish vazifalari va uning ahamiyati

Respublikamizni barcha o‘quv yurtlarida voleybol eng ommaviy sport turlaridan biri bo‘lib hisoblanadi, qishloqlarda, xo‘jalik jamoalarida, mahalla markazlarida, maktab va o‘quv yurtlarida faoliyat ko‘rsatayotgan ko‘pdan ko‘p voleybol to‘garaklarida mazkur sport turi bilan shug‘ullanayotganlarning soni sanoqsizdir.

Voleybol o‘quv mashg‘uloti sifatida barcha o‘quv yurtlarining o‘quv dasturidan joy olgan. Voleybolga bunchalik e‘tibor

kuchliligining sababi uning soddaligi va jismoniy tarbiya tizimda arzon, hammabop vosita ekanligidir.

Umumiy ta'lim maktablarida voleybol V–IX sinflar uchun o'quv dasturiga dars sifatida kiritilgan. Ko'p yillik tajribalar shuni ko'rsatadiki, voleybolchilar mahoratini oshirish va malakali voleybolchilarni yetishtirish maktab o'quvchilarini mazkur o'yin sirlariga maqsadga muvofiq rejaga asosan ommaviy o'rgatish bilan bog'liqdir. Maktab o'quvchilari o'z mahoratlarini maxsus BO'SMLarda, olimpiya o'rinbosarlari tayyorlash BO'SMLarida yanada «chuqquroq» va kengroq takomillashtirishlari mumkin.

BO'SM va shunga o'xshash maxsus sport maktablari o'z faoliyatlarini asosiy dastur va rejalashtiruv hujjatlari hamda O'zbekiston Respublikamizning «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonunga asosan amalga oshiradilar.

Mahallalarda, turarjoylarda, yotoqxona, dam olish uylari, oromgohlar, dala shiyponlari va sog'lomlashtirish markazlarida voleybol to'garaklarini tashkil qilish va mazkur sport bilan muntazam shug'ullanish nafaqat barcha yoshdagi aholini jismonan takomillashtirishga yordam beradi, balki ularni salomatligini mustahkamlaydi, bolalarni nojo'ya ishlarga aralashuvlaridan qaytaradi.

Oliy o'quv yurtlarida, kasb-texnika bilim maskanlari va harbiy qismlarda ham voleybol nihoyatda katta ahamiyatga ega. Oliy o'quv yurtlarida voleybol birinchidan, o'quv dasturiga binoan mashg'ulot sifatida joriy etilgan bo'lsa, ikkinchidan, shu o'quv yurtlarining sport klublarida faoliyat ko'rsatayotgan voleybol to'garaklarida mashg'ulotlar olib boriladi.

Mazkur o'quv maskanlarida voleybolni keng ommaviylashtirishni birgina «Talabalar sporti haftaligi» musobaqalaridan ham bilsa bo'ladi.

O'zbekiston voleybol Federatsiyasi, uning tarkibi va ish funksiyalari

Mamlakatimizda voleybolni ommaviylashtirish, rivojlantirish, uni ravnaq toptirishda O'zbekiston voleybol Federatsiyasi rahbarlik va boshqaruvchi rolni o'ynaydi. Respublikamizning tuman, viloyat va shaharlarida esa bu mas'uliyat joylardagi federatsiyalar orqali amalga oshiriladi.

Federatsiyaning oliy rahbar organi respublika anjumanidir. U mamlakatda voleybolni rivojlantirishning asosiy masalalarini hal qiladi. Federatsiya anjuman tufayli saylangan o'z prezidiumidan (rayosatidan) iborat.

Rayosat o'z navbatida belgilangan ijroiyo qo'mitasiga ega bo'lishi kerak. Qo'mitada federatsiyaning prezidenti rahbarligida direktorat va doimiy hay'atlar tuziladi. Bu hay'atlar quyidagi yo'nalishlar bo'yicha faoliyat ko'rsatadilar:

- moliyaviy-iqtisodiy;
- yuridik-huquqiy;
- moddiy-texnika ta'minlovi;
- ommaviy-tashkiliy;
- murabbiylar kengashi;
- ilmiy-uslubiy;
- sport-texnika;
- bolalar va o'smirlar sporti;
- halqaro sport aloqalari;
- respublika sport faxriylari kengashi;

Ko'rinib turibdiki, mazkur yo'nalishlarning nomlarining o'zi hay'atning vazifasi, bajaradigan tadbirlari va butun faoliyatlari mazmunini belgilab berib turibdi.

Jahonda voleybolni rivojlantirish jarayonini halqaro tashkilotlar darajasida boshqarish

Voleybol taraqqiyotini boshqarish Halqaro voleybol Federatsiyasi (XVF-FIVB) va zonal konferensiyalar orqali ijro etiladi.

Ovro'pa, Osiyo, Afrika, Shimoliy Amerika, Markaziy Amerika va Karib dengizi, Janubiy Amerika mintaqalarining zonal konferensiyalari mavjud.

FIVBning aloqa va ish faoliyatlari rasmiy ravishda ingliz, farang, rus va ispan tillarida amalga oshiriladi.

FIVB o'zining ustaviga ega. U vaqti-vaqti bilan voleybol sohasida ro'y berayotgan asosiy voqealar bilan yoritilgan rasmiy BYULLETEN chiqarib (nashr qilib) turadi, turli uslubiy ko'rsatmalar, hujjatlar, nizomlar, tavsiyanomalar chop etiladi.

FIVBning asosiy maqsadi – jahonning turli mintaqalarida voleybolni rivojlantirish, barcha davlatlarning sportchilari va rasmiy shaxslari o'rtasidagi do'stlik aloqalarini mustahkamlash, milliy voleybol federatsiyalarini birlashtirish, yangi milliy voleybol

federatsiyalari tuzish, rasmiy musobaqalar o'tkazish, o'yin qoidalarini va taktikasini shakllantirishdan iborat.

FIVBning oliy organi – Kongressdir. U ikki yilda bir marta o'tkaziladi.

FIVBning rahbar organi – Ma'muriy Kengash bo'lib, o'z prezidenti, bosh kotib va uni yordamchilari, 4 ta vitse-prezidenti, 12 ta Kengash a'zolari va zonal konfederatsiyalarning prezidentlaridan tashkil topadi.

Ma'muriy kengashning qarorlarini Ijroiyy Qo'mita hayotga tatbiq etadi. Ijroiyy Qo'mita o'z prezidentidan, ikki vitse-prezidentidan, bosh kotibi va uni ikki yordamchisidan iborat. FIVBda texnik organlar ham mavjud bo'lib, ular 5 ta doimiy hay'atlardan tashkil topadi.

1. Tashkiliy-sport hay'ati – musobaqalarni tashkil qilish va ularni tahlil etish, ma'lumotlarni yig'ish va voleybol bo'yicha halqaro sport kalendarini rejalashtirish;

2. Murabbiylar bo'yicha hay'at – voleybol endigina rivojlanayotgan mintaq va davlatlarda shu sport turini taraqqiy ettirish tadbirlarini tashkil qilish, murabbiylar bilan seminarlar uyushtirish, ularga maslahatlar berish, voleybol bo'yicha «qo'li kalta» davlatlarga yordam sifatida murabbiylarni har xil muddatlarga ishga jo'natish, uslubiy ko'rsatma va tavsiyalarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish ishlari bilan shug'ullanadi.

3. Arbitraj hay'ati – musobaqalar hakamlarini tayinlash, ularning faoliyatiga rahbarlik qilish, tahlil etish va baholash, halqaro seminarlarni uyushtirish, hakamlik qilish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar ishlab chiqish ishlarini bajaradi.

4. O'yin qoidalari bo'yicha hay'at – Ma'muriy Kengash va Kongress muhokamasiga o'yin qoidalari bo'yicha kiritilgan o'zgarishlarga oid tavsiyalarni taqdim etish, arbitraj hay'ati bilan birgalikda hakamlik qilish qoidasini ishlab chiqish va o'yin qoidalariga yagona fikrda yondoshishni ta'minlash kabi tadbirlarni amalga oshiradi.

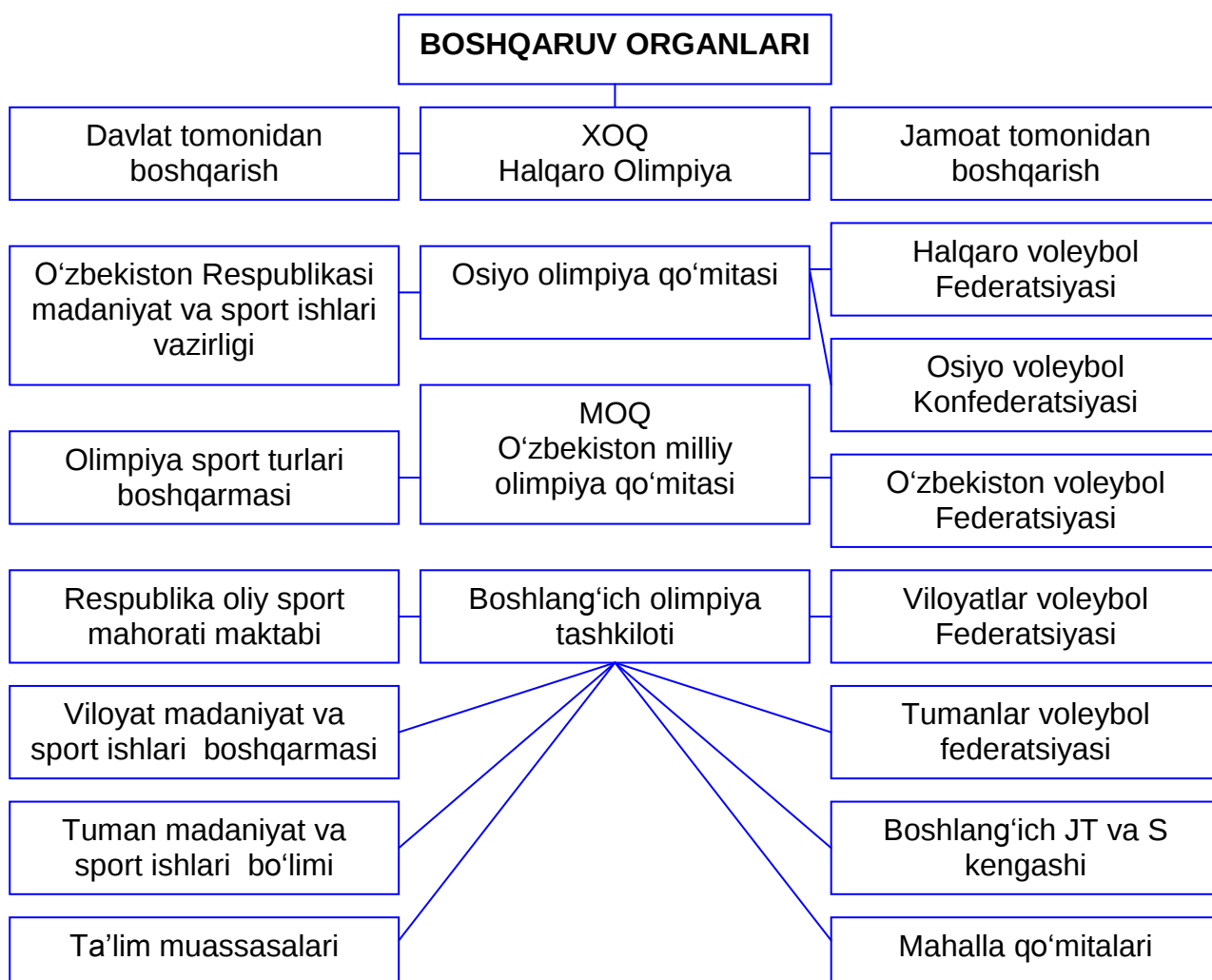
5. Tibbiy hay'at – musobaqalar jarayonida tibbiy xizmat ko'rsatish, o'quv-trenirovka mashg'ulotlarini tibbiy nazorat qilish, organizm va ish qobiliyatini tiklashga oid tadbir vositalari hamda shikastlanishlarni oldini olish kabi masalalar bo'yicha taklif, tavsiya va ko'rsatmalar tayyorlash ishlarini ijro etadi.

FIVB o'z tarkibiga 160 ta davlat kiritgan eng ko'p sonli federatsiya o'ziga ma'lum moliyaviy mas'uliyatni olishi shart, a'zo

bo'lib kirishda va har yili badal to'lash, rasmiy birinchiliklar va halqaro uchrashuvlar o'tkazish uchun pul mablag'i ajratish, FIVB tasarrufida o'tkaziladigan rasmiy musobaqalarda ishtirok etish uchun badal to'lash va hokazo.

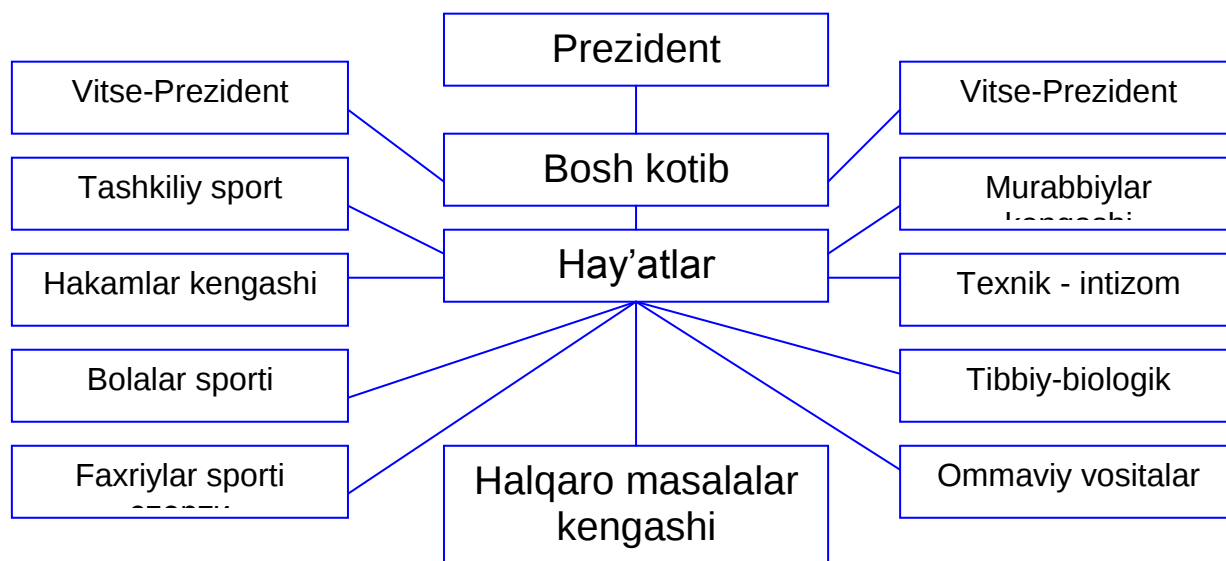
FIVBning faoliyatida sobiq Ittifoq Federatsiyasi juda katta rol' o'ynagan. Bu masala voleybol bo'yicha mashhur mutaxassis Vladimir Ivanovich Savin samarali xizmati va salmoqli hissalarini bilan alohida ajralib turadi.

O'zbekiston Respublikasi istiqlolga erishganidan so'ng mamlakatimizning milliy voleybol Federatsiyasi hayotida ham unutilmas o'zgarishlar yuz beradi. 1992-yil O'zbekiston milliy voleybol Federatsiyasi Osiyo zonal konfederatsiyasiga a'zo bo'lib qabul qilindi. 26 va 27-andozalarda mamlakatda voleybol taraqqiyotini boshqarish organlari va O'zbekiston voleybol Federatsiyasining tuzilishi ifodalangan.



26-andoza

Voleybol federatsiyasining funksional faoliyat yo'nalishlari



27-andoza

«O'zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqarish» mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. O'zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqarishning qanday davlat va jamoat organlari mavjud? Ularni ish faoliyatiga izoh bering.
2. Voleybol taraqqiyotini boshqaruvchi organlar qanday tuzilishga ega va ular qanday ishlarni amalga oshiradi?
3. Ommaviy va professional voleybol taraqqiyoti qaysi yo'nalishlarda boshqariladi?
4. O'zbekistonda voleybolning «kechagi», «bugungi» va «ertangi» holati nimalar bilan izohlanadi?

25. ILMIY TADQIQOT ASOSLARI

Talabalar ilmiy tadqiqot va o'quv tadqiqot ishlari

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport tizimini shakllantirish, uni yanada ommaviylashtirish hamda aholining kundalik iste'moliga aylantirish ushbu sohani ilmiy asosda tashkil qilishni taqozo etadi. Ayniqsa, o'zbek sportini raqobatbardosh bosqichga ko'tarish, uni halqaro miqyosga olib chiqish faqat ilmiy izlanishlar, chuqur tadqiqotlar evaziga amalga oshirilishi mumkin. Binobarin, soha bo'yicha ta'lim olayotgan har bir bo'lajak mutaxassis ilmiy-nazariy jihatdan to'la-to'kis qurollangan, o'z kasbining ustasi, zamonaviy, ilg'or ilmiy-tadqiqot uslublari o'zlashtirgan bo'lishi lozim. Demak, institut talabalari, shu jumladan voleybol, basketbol va tennis ixtisosliklari talabalari o'quv rejasidagi barcha fanlar qatori ilmiy-tadqiqot ishlari bo'yicha zarur bilim, malaka va ko'nikmalarni egallashlari shart. Talabalarning ilmiy-tadqiqot ishlari birinchi navbatda sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi hamda texnik-taktik malakalarni takomillashtirishga, o'quv trenirovka jarayonini shakllantirish, jumladan qo'llaniladigan trenirovka va musobaqa nagruzkalarini sportchining jismoniy-funksional imkoniyatlariga muvofiqligini aniqlashga qaratilishi darkor.

Ilmiy tadqiqot ishlariga qo'yiladigan talablar va ilmiy ishlar turlari

Sport o'yinlari bo'yicha olib boriladigan ilmiy-tadqiqot ishlari maxsus yo'naltirilgan murakkab jarayon bo'lib, jismoniy tarbiya va sport amaliyotidagi holat yoki muammolarni o'rganishga qaratiladi. O'rganiladigan ilmiy mavzu mohiyati va yo'nalishi jihatidan dolzarb amaliy ahamiyatga ega bo'lishi kerak.

Har bir ilmiy-tadqiqot ishidan avval o'rganiladigan muammo yuzasidan ilmiy «ehtimol» (gipoteza) belgilanadi. Ushbu muammoni o'rganish natijasida shu «ehtimol» isbot asosida tasdiqlanadi yoki tasdiqlanmaganligi e'tirof etiladi.

Ilmiy ish o'z maqsadi va vazifalariga mos keluvchi muayyan reja asosida amalga oshiriladi. Har bir ilmiy ishning pirovard natijasi amaliyotga foydali ta'sir ko'rsatishi lozim. Har bir ilmiy ish o'ziga xos

bo'lgan tekshiriluvchi obyekt, ilmiy uslublar va kerakli uskuna-anjomlarga ega bo'lishi shart. Ilmiy tekshirish, asboblarni yordamida o'lchash, tekshiruvni o'tkazish shart-sharoitlari yagona standart holatda bo'lishi muhim. Olingan ilmiy ko'rsatkich va natijalar tekshirilgan jarayonni aniq ifoda etishi zarur.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy ish olib boruvchi har bir tadqiqotchi tekshiriluvchi obyekt inson ekanligini yoddan chiqarmasligi talab qilinadi.

Ilmiy tadqiqotning yakuniy natijalari quyidagi ish shakllari bilan ifodalanishi mumkin:

- ilmiy ma'ruza yoki uning tezisi (qisqacha matni);
- ilmiy maqola;
- ilmiy tavsiyanoma;
- ilmiy axborot;
- referat;
- ilmiy hisobot;
- ilmiy qo'llanma;
- diplom ishi;
- magistrlik dissertatsiyasi;
- nomzodlik dissertatsiyasi;
- doktorlik dissertatsiyasi;
- monografiya.

Ilmiy ma'ruza – seminar, konferensiya, simpoziumlarda olimlar diqqatiga taqdim etiladi va o'z ichiga ilmiy-tadqiqot ishlari bo'yicha muayyan mavzu mohiyatini ochib berishga qaratiladi.

Ilmiy maqola – muayyan ilmiy tadqiqotning ayrim bosqichi yoki yakunlangan natijalari tahlilini ilmiy jurnal, to'plam va boshqa nashriyotlar orqali e'lon qilinadi.

Ilmiy tavsiyanoma – bosqich yoki yakunlangan ilmiy ish natijalari, ularning tahlili va xulosalari asosida amaliyotga taqdim etiladigan takliflar majmuasini o'z ichiga oladi. Odatda, bunday tavsiyanomalar avval amaliyotga tatbiq etiladi, so'ng ularning ahamiyati va amaliy samarasi tan olingach, rasmiy ravishda tasdiqlanadi.

Ilmiy axborot – aksariyat hollarda tezkor yig'ilishlarda, ilmiy rahbar, ilmiy xodimlar va amaliyot mutaxassislari oldida ilmiy tadqiqotning borishi yoki uning yakuniy natijalari haqida qisqa og'zaki ma'lumot berish bilan ifodalanadi.

Referat – ilmiy ishning ushbu shakli tanlangan ilmiy mavzu doirasidagi yoki shu mavzuga bevosita aloqador adabiyotlardan ma'lumotlar to'plab, ularni taqqoslash, tahlil qilish va umumlashtirish orqali o'rganiladigan muammo dolzarbligini isbotlab beruvchi yozma fikr-mulohazalardan iborat bo'ladi.

Ilmiy hisobot – to'liq yakunlangan ilmiy tadqiqot yoki uning ayrim qismi bo'yicha olingan natijalarning atroflicha tahlili va xulosalarini aks ettiruvchi ilmiy ish bo'lib, yozma ravishda ilmiy ma'muriyatga taqdim qilish uchun tayyorlanadi. Ilmiy hisobot fan va texnika bo'yicha davlat ma'muriyati tomonidan belgilangan talablar asosida ishlab chiqiladi hamda dissertatsiyalar kabi barcha bo'lim, bob va bandlar matnini o'z ichiga oladi.

Ilmiy qo'llanma – ko'p yillik ilmiy-tadqiqot natijalari va xulosalariga asoslangan holda yaratiladi. Ilmiy qo'llanma turli mavzularga oid masalalar mohiyati, nazariy asoslari, ularni o'rganish uslubiyati va vositalarini yoritib berishga qaratiladi.

Masalan: sport tayyorgarligining turli davr va bosqichlarida o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining ilmiy-uslubiy asoslari ochib berilishi mumkin.

Diplom ishi, magistrlik, nomzodlik va doktorlik dissertatsiyalari – jismoniy tarbiya va sport sohasida muayyan dolzarb mavzuni ilmiy tadqiqot asosida chuqur hamda atroflicha ochib berishga qaratiladi. Ushbu ilmiy ishlar o'zining maqsad va vazifalari ilmiy yangiligi, amaliy ahamiyati va tavsiyalari, asoslangan xulosalariga ega bo'lishi lozim.

Monografiya – ko'p yillik ilmiy-tadqiqot va izlanishlar natijalari asosida ishlab chiqiladigan va kitob shaklida nashr qilinadigan yirik ilmiy ish mahsuli.

Ilmiy tadqiqot uslublari, izlanuvchi obyekt va o'rganiluvchi predmet

Ilmiy tadqiqot ishlarini tashkil qilish va o'tkazishda eng asosiy uslublaridan biri pedagogik kuzatuv bo'lib hisoblanadi. Pedagogik kuzatuv oldindan puxta ishlab chiqilgan maxsus reja asosida amalga oshirilib, o'z maqsad va vazifalariga ega bo'lishi darkor. Pedagogik kuzatuvni ma'lum tartibda muntazam olib borilishi muhim shartlardan biridir.

Pedagogik nazorat muayyan obyekt (sportchi, jamoa, mashg'ulot, musobaqa va hokazo) ustidan ma'lum vazifa bilan belgilangan jarayonlar (mashg'ulot hajmi, shiddati, sportchining funksional holati yoki uning o'zgarishi va hokazo) bo'yicha o'tkaziladi. Har bir kuzatilayotgan jarayon statik qonuniyatlarga ko'ra aniq isbot qilish uchun yetarli darajada o'rganilishi kerak.

Sport tizimida, jumladan sport o'yinchilariga oid sport turlari doirasida ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil qilish dastavval shu turlar amaliyotiga xos turli yo'nalishdagi ilg'or tajribalarni o'rganishni talab qiladi. M: yetakchi murabbiylar tajribasi, yetakchi sportchilar tajribasi, yetakchi jamoalar tajribalarini o'rganish. Ushbu tajribalarni o'rganish uslubiy jihatdan quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

1. Reja tuzish;
2. Maqsad va vazifalarni belgilash;
3. O'rganiladigan asosiy masalalarni belgilab olish;
4. Olingan natijalarni statistik jihatdan umumlashtirish.

O'rganiladigan jarayonlar:

- adabiyotlarni tahlil qilish;
- rejalashtirish hujjatlarini o'rganish;
- pedagogik kuzatuv;
- treniroka mashg'ulotlarini qayd etish;
- so'rovnoma o'tkazish;
- suhbatlar o'tkazish;
- mashg'ulot va musobaqalar natijalarini (o'yin malakalari soni, hajmi va samarasi) to'plash;
- kundalik daftarlarni o'rganish.

Ilmiy tadqiqot uslublari:

- xronometriya;
- stenografiya;
- dinamometriya;
- miografiya;
- pulsometriya;
- kardiografiya;
- spirometriya;
- radiometriya;
- ensefalografiya va h.k.

Muayyan ilmiy ish dastavval o'rganish uchun tanlab olingan obyekt yoki jarayonning holati va uning dinamikasi belgilangan maqsadga mos ravishda uzoq vaqt davomida tadqiqot asosida

tekshiriladi. Olingan natijalar chuqur va atroflicha tahlil qilinadi. Tekshiruv statistik jihatdan yetarli darajada amalga oshirilganidan so'ng maxsus rejaga binoan pedagogik tadqiqot 1-2 yil davomida o'tkazilishi mumkin. Pedagogik tadqiqot o'tkazish uchun tekshiruvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy va sport tayyorgarligi imkoniyati boricha bir xil bo'lgan ikkita guruh tanlab olinadi. Tekshiruvchilar soni ularning sport malakasi, belgilangan maqsad va vazifalarga qarab 10-15 tadan 50-100 tagacha bo'lishi mumkin. Tadqiqotda ishtirok etadigan ikki guruhdan biri nazorat guruhi, ikkinchisi esa tadqiqot guruhi deb ataladi.

Nazorat guruhi amaldagi dastur asosida shug'ullanaveradi. Faqat ushbu guruh tadqiqot boshida, o'rtasida va yakunida tanlangan ilmiy uslublar yordamida tekshiriladi.

Tadqiqot guruhi esa tadqiqotchi tomonidan ilmiy asosda ishlab chiqilgan maxsus reja dastur bo'yicha shug'ullanishni davom ettiradilar. Tadqiqotning maqsad va vazifasiga qarab tekshiriluvchilar har mashg'ulot davomida yoki bosqichma-bosqich tekshiriladi.

Tadqiqot muddati ikki guruhda bir xil bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Ilmiy tadqiqot va uslubiy ishlarni tashkil qilish malakalarini o'zlashtirish

Adabiyotlar bilan ishlash. Talaba ta'lim olish davomida ilmiy adabiyotlar bilan ishlash, ma'lumotlarni tahlil qilish, ularni taqqoslay bilish, umumlashtirish va bibliografik ko'rsatkichlari bilan o'zicha referat tarzida bayon qilib olishni o'rganishi lozim.

Ilmiy uslublarni o'rganish, ularni tadqiqotda qo'llash texnologiyasini o'zlashtirish, tadqiqot natijalarining ilmiy mohiyatini bilgan holda tahlil qilish «ilmini» egallash, natijalarni statistik uslubda hisoblay bilish va boshqa shunga o'xshash bilim va malakalarni shakllantirish talaba uchun ilmiy-tadqiqotni samarali tashkil qilishda muhim ahamiyatga ega.

Agar ilmiy uslublardan foydalanish murakkab texnik vositalar (asbob, apparat, kompyuter, trenajer va h.k.) yordamida amalga oshiriladigan bo'lsa, unda shu texnik asboblarni ishlatish malakasini ham puxta o'zlashtirish kerak bo'ladi.

Kurs yoki diplom ishlarini va umuman ilmiy «mahsulot»ning barcha turlarini «ishlab chiqarish» texnologiyasini o'rganish, ilmiy

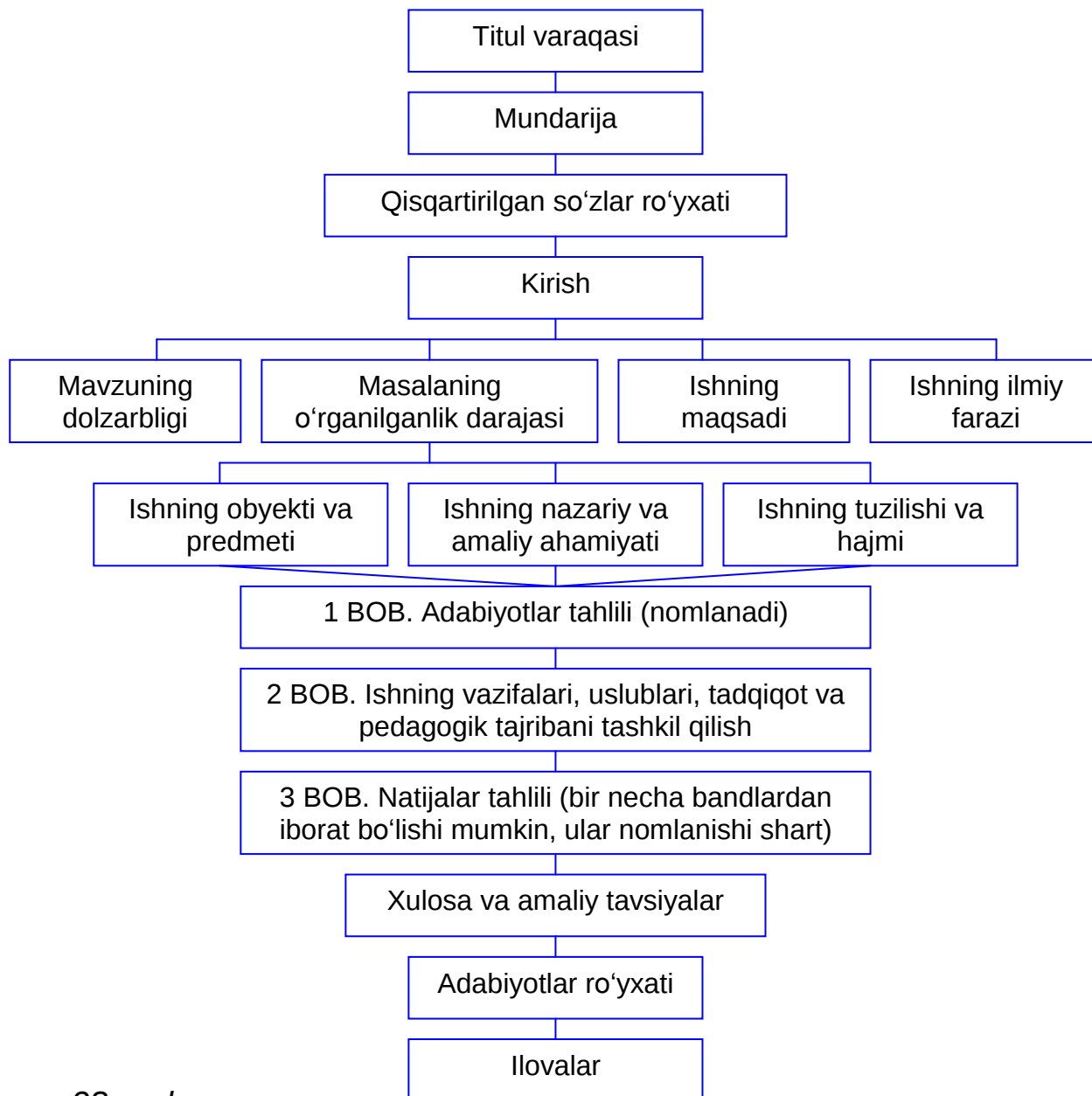
adabiyotlardan ma'lumotlar to'plash, ilmiy ish mavzusini tanlash, maqsad va vazifalarni tahlil qilish, umumlashtirish va boshqa malaka-ko'nikmalar haqida kengroq ma'lumot olish uchun talabaga quyidagi «Metodik qo'llanma» bilan tanishib chiqishni tavsiya qilamiz:

O.T.Rasulov, X.A.Ismatullayev. Jismoniy tarbiya institutida mutaxassislik bo'yicha kurs (diplom) ishini tayyorlash xususiyatlari. T.: 1993. - 20 b.

Ushbu metodik qo'llanma bilan institut kutubxonasida tanishish mumkin.

28-andozada talabalar ilmiy ishi va BMIning tarkibiy tuzilishi aks ettirilgan.

Ilmiy ish va BMIning tarkibiy tuzilishi



«Ilmiy-tadqiqot asoslari» mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Talabalarning o'quv-tadqiqot va ilmiy-tadqiqot ishlari qanday mohiyatga ega?
2. TO'TI va TITI qanday amalga oshiriladi?
3. TO'TI va TITIda qanday uslub va test sinovlaridan foydalaniladi?
4. Ilmiy ish (tezis, maqola, BMI va h.k.) qanday tayyorlanadi?
5. TO'TI va TITI qanday maqsadlarga xizmat qiladi?

FOYDALANILGAN VA TAVSIYA ETILADIGAN ADABIYOTLAR

1. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонуни. Т.: Ўзбекистон, 1997. – 25 б.
2. Ўзбекистон Республикаси «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури тўғрисида»ги Қонуни. Т.: Ўзбекистон, 1997. – 16 б.
3. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни. Тошкент, 27 июль 2000 йил.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги 29 август 2004 йил 3481-сон Фармони.
5. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. // Монография. Т.: Ибн Сино, 1991. - 160 с.
6. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: Zar qalam. 2006. - 240 с.
7. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. Т.: 2009. - 77 б.
8. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. //Методическое пособие. М.: Олимпия. Человек., 2008. – 54 с.
9. Бержо. Волейбол высшего уровня. // Автор перевода с французского языка Ю.Б.Чесноков. М.: Олимпия. Человек, 2007. - 31 с.
10. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
11. Гарипов А.Т., Клещев Ю.Ю., Фомин Е.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. // Методические рекомендации. М.: ВФВ, 2009. - 45с.
12. Годик М.А.Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-Спорт, 2006.-272 с.
13. Железняк Ю.Д., Айрапетьянц Л.Р., Пименов М.П., Кунянский В.А. Массовый волейбол (обучение, соревнования, судейство). Т.: Ибн Сино, 1994. – 144 с.
14. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. // Учеб. пособие для студ. ВУЗов. М.: Академия, 2002. – 264 с.
15. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол.

- //Методическое пособие по обучению игре. М.: Олимпия PRESS. 2005. - 111 с.
16. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол. //Примерные программы для ДЮСШ и СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2009. - 130 с.
 17. Isroilov Sh.X. Voleybol. //Olimpiya zahiralari talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: Tasvir, 2008. – 144 b.
 18. Qurbonova M.A., Qosimova M.U. Milliy va harakatli o'yinlar. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma.T.: 2009. - 67 b.
 19. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев, Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
 20. Пулатов А.А. Волейболнинг расмий қоидалари. ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими. Т.: 2002. - 53 б.
 21. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х., Қурбанова М.А. Волейбол. // ЖТИ II курс талабалари учун ихтисослик фанидан маъруза матнлари. Т.: 2003. - 44 б.
 22. Пулатов А.А. Волейбол. //ЖТИ I курс талабаларига мўлжалланган маърузалар тўплами. Т.: 2004. - 71 б.
 23. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. //Ўқув қўлланма. Т.: 2007. – 148 б.
 24. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х., Қурбанова М.А., Кдинова М.А. I-IV курс талабалари билан семинар ва услубий машғулотлар ўтказиш бўйича услубий ишланмалар (волейбол назарияси ва услубияти бўйича). Т.: 2008. – 78б.
 25. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. // Услубий қўлланма. Т.: 2008. – 38 б.
 26. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. М.: ТОО Дар, 1995. – 64 с.
 27. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Научно-методическая деятельность. // Учебник. М.: Физкультура и спорта, 2005. - 287с.
 28. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. //Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под. ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. М.: Академия, 2004. - 520 с.
 29. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. //Учебное пособие для студентов высших учебных

заведений, обучающихся по специальности “Физическая культура”. М.: Академия, 2008. - 478 с.

30. Хулио Веласко (Аргентина), Даг Бил (США), Филип Блен (Франция), Джузеппе Азарра (Италия). Современный волейбол. //Тренировка. Управление. Тенденции. М.: ВФВ. 2008. - 31с.
31. Чесноков Ю.Б. Техника игры. // Методический сборник. М.: ВФВ. 2008. - 48 с.
32. Шнайдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол. // Пособие для ст-в фак-в физ-ры. М.: Олимпия. Человек. 2008. - 55 с.
33. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. //Учебное пособие. Т.: 2005. – 260 с.
34. Carmelo Pittera, Paolo Pedata, Paolo Pasqualoni. Pallavolo dentro il movimento 2. San Marco di Cormons. 2010. – 685 p.

MUNDARIJA

	SO‘ZBOSHI	3
	MUQADDIMA	5
1.	«VOLEYBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI»	
	FANIGA KIRISH	8
2.	VOLEYBOLNI VUJUDGA KELISHI VA	
	RIVOJLANISH TARIXI	14
2.1.	Voleybolni ilk bor ixtiro qilinishi	14
2.2.	O‘zbekistonda voleybolning vujudga kelishi va	
	rivojlanish tarixi	24
3.	ZAMONAVIY VOLEYBOLNING DOLZARB	
	MASALALARI.....	38
4.	O‘YIN TEXNIKASI VA UNING TASNIFI	45
4.1.	Hujum texnikasi	47
4.1.1.	Holatlar va harakatlanish, dastlabki holatlar	47
4.1.2.	To‘p uzatish	50
4.1.3.	To‘p kiritish	53
4.1.4.	Hujum zarbalari	56
4.2.	Himoya texnikasi	58
4.2.1.	To‘pni qabul qilish	58
4.2.2.	To‘siq qo‘yish	61
5.	O‘YIN TAKTIKASI VA UNING TASNIFI	63
5.1.	Hujum taktikasi	64
5.2.	Himoya taktikasi	70
6.	VOLEYBOL TEXNIKASIGA O‘RGATISH	76
6.1.	O‘rgatishning umumiy asoslari	76
6.2.	Dastlabki o‘rgatish va uning mohiyati	78
6.3.	O‘rgatish bosqichlari va uslublari	80
6.4.	O‘rgatish vositalari va trenirovka	82
6.5.	O‘rgatish va mashg‘ulotlar jarayonida qo‘llaniladigan	
	texnik vositalar	91
6.6.	Texnik-taktik mahoratni baholash	95
6.7.	O‘yin sharoitida shug‘ullanuvchilar faoliyatini	
	baholash	97
7.	O‘YIN TAKTIKASIGA O‘RGATISH	99
7.1.	Hujumda qo‘llaniladigan yakka taktik harakatlarga	
	o‘rgatish	99
7.2.	Hujumda ijro etiladigan guruhli taktik harakatlarga	
	o‘rgatish	102

7.3.	Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlarga o'rgatish	104
7.4.	Himoyada qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarga o'rgatish	105
7.5.	Guruhli taktik harakatlarga o'rgatish	107
7.6.	Jamoa taktik harakatlarga o'rgatish	109
8.	MUSOBAQA QOIDALARI VA UNI TASHKIL QILISH	113
8.1.	Musobaqa qoidalarining vujudga kelishi va shakllanishi	113
8.2.	O'yinning mohiyati va mazmuni	115
8.3.	Hakamlar va hakamlilik qilish	117
8.4.	Musobaqa o'tkazish tartibi	120
9.	VOLEYBOL DARSİ VA UNI O'TKAZISH TARTIBI.....	125
9.1.	Darsning maqsadi va vazifalari	125
9.2.	Darsning tuzilishi va mazmuni	126
9.3.	Darsni rejalashtirish va o'tkazish tartibi	127
10.	JISMONIY TAYYORGARLIK VA JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH USLUBIYATI	131
10.1.	Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari	131
10.2.	Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni	133
10.3.	Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari	135
10.3.1.	Tezkorlikni tarbiyalash	136
10.3.2.	Kuch sifatini tarbiyalash	142
10.3.3.	Chaqqonlikni tarbiyalash	146
10.3.4.	Chidamkorlikni tarbiyalash	149
10.3.5.	Egiluvchanlikni tarbiyalash	156
11.	VOLEYBOLDA – STRATEGIYA VA TAKTIKA	158
11.1.	Strategiya va taktika haqida tushuncha	158
11.2.	Strategik reja va sport razvedkasi	161
11.3.	O'yinchining o'yin ixtisosligi va jamoa taktikasini tuzish	162
11.4.	O'yin faoliyatida sardorning ahamiyati	162
12.	MUSOBAQA O'TKAZISHNING ILMIY-TASHKILIY ASOSLARI	165
12.1.	Musobaqa o'tkazishga tayyorgarlik ko'rish	165
12.2.	Musobaqa Nizomi (O'zbekiston Chempionati misolida)	166

12.2.1.	Chempionatning maqsadi va vazifalari	166
12.2.2.	Musobaqaga rahbarlik qilish	166
12.2.3.	Musobaqa o'tkazish joyi va vaqti	166
12.2.4.	Musobaqa ishtirokchilari	167
12.2.5.	Natijalarni aniqlash	167
12.2.6.	Rag'batlantirish	168
12.3.	Musobaqani ochilish va yopilish marosimlari	168
13.	VOLEYBOLCHILAR SPORT	
	TRENIROVKASINING UMUMIY ASOSLARI	171
13.1.	«Sport» va «Sport trenirovkasi» haqida tushuncha ..	171
13.2.	Sport trenirovkasini maqsadi, vazifalari va mazmuni.....	172
13.3.	Sport trenirovkasining prinsiplari, uslublari va vositalari	173
13.4.	Sport trenirovkasining davriyligi	179
13.5.	Ish qobiliyatini tiklash va kuchaytirish	183
14.	VOLEYBOLCHILAR TAYYORLASH JARAYONINI BOSHQARISH	187
14.1.	Boshqaruv jarayoni haqida tushuncha	187
14.2.	Rejalashtirish va tayyorgarlik jarayoni	188
14.3.	Pedagogik va tibbiy-biologik nazorat	195
15.	VOLEYBOLGA TANLOV O'TKAZISH	200
16.	TURLI YOSH GURUHLARIGA MANSUB VOLEYBOLCHILAR TAYYORLASH XUSUSIYATLARI	207
17.	TEXNIK TAYYORGARLIK.....	217
18.	TAKTIK TAYYORGARLIK	224
19.	JISMONIY TAYYORGARLIK	227
19.1.	Maxsus kuchni rivojlantirish	227
19.2.	Sakrovchanlik	228
19.3.	Maxsus tezkorlik	231
19.4.	Maxsus chidamkorlik	233
19.4.1.	Tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi	233
19.4.2.	Sakrash chidamkorligi	234
19.4.3.	O'yin chidamkorligi	234
19.4.4.	Maxsus chaqqonlik	236
19.4.5.	Maxsus egiluvchanlik	237
20.	PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK	241

21.	YUQORI RAZRYADLI VOLEYBOLCHILAR VA TERMA JAMOALAR BILAN MASHG‘ULOT O‘TKAZISH XUSUSIYATLARI	247
22.	MUSOBAQALARDA JAMOANI BOSHQARISH.....	251
23.	OMMAVIY SOG‘LOMLASHTIRISH – SPORT ISHLARINI TASHKIL ETISHDA VOLEYBOLNING O‘RNI	254
24.	O‘ZBEKISTONDA VOLEYBOL TARAQQIYOTINI BOSHQARISH	259
25.	ILMIY-TADQIQOT ASOSLARI	265
	FOYDALANILGAN VA TAVSIYA ETILADIGAN ADABIYOTLAR	272

Muharrir: G.Azizova
Musahhih: D.Ernazarova

Bosishga ruxsat etildi 11.11.11.
Qog'oz bichimi 60x84 1/16.
Hajmi 17,43 bosma taboq. Adadi 2000 nusxa.

O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti nashriyot matbaa
bo'limi, 100052, Toshkent, Oqqo'rg'on ko'chasi, 2-uy.

“PRINTXPRESS” MChJ bosmaxonasi, Toshkent, Mustaqillik
ko'chasi, 79-uy.