

АНДИЖОН ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛЬТЕТИ

Жисмоний маданият йўналиши

Исаев Азизнинг

Р Е Ф Е Р А Т

Мавзу: Волейболда ҳимоя техникасига ўргатиш.

Бажарди:

А.Исаев

Илмий раҳбар:

С.Юлдашев

Андижон

Мавзу: Волейболда ҳимоя техникасига ўргатиш.

РЕЖА:

Кириш.

1. Волейболчиларни ҳимоя техникасига ўргатиш.
2. Волейбол ўйини техникасига ўргатиш асослари.
3. Волейболчиларнинг техник ва тактик ҳаракатлари.

Хулоса.

Фойдаланилган адабиётлар.

Кириш.

Жисмоний маданият комил инсонни тарбиялашдек муқаддас вазифани бажаришда барча ўқув юртлари таълим тизимида ёш авлодни жисмоний бақувват иродали чакқон ватанпарварлик руҳида тарбиялаб вояга етказиш учун жисмоний тарбия машғулотларини Ўзбекистон Республика “Талим тўғрисида”ги қонуни, “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” ҳамда “Ўзбекистонда Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш тўғрисида”ги Қонунлари, Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2002- йил 24-октябрдаги ПФ-31-54-сонли “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш” тўғрисидаги фармони ва уни бажариш тадбирларига суянган ҳолда янги усулларни ташкил қилиш ва ўт казиш мақсадга мувофиқдир. Ушбу ишларни самарали бажариш учун болаларни энг кичик ёшдан бошлаб жисмоний-тарбия билан жисмонан саломатлик пойдеворини қуришни амалга ошириш мумкин. Ўзбекистонда Жисмоний маданият ва спортни ривожлантириш тўғрисида кадрлар тайёрлашдаги оқилона тизим муҳим аҳамиятга эга. Шу боис республикада жисмоний маданиятнинг мақсад ва вази фалари ҳукуматнинг ҳам да Республика жисмоний-тарбия ва спорт қўмитасининг қароридан келиб чиққан ҳолда амалга оширилади. Республикамизда амалга оширилатётган жисмоний маданиятни ўз олдига қўйган мақсади соғлом руҳан тетик ва бунёдкор инсонни ҳаётга тайёрлашдан иборат. Замонавий волейболда самарали ўйин кўрсатиш ва юқори натижаларга эришиш фақат ўта шаклланган жисмоний тарёргарлик эвазига амалга ошириш мумкин.

1. ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИ ҲИМОЯ ТЕХНИКАСИГА

ЎРГАТИШ.

Кейинги вақтда ҳимояда ўйин техникаси бирмунча яхшиланди, нисбатан жузъий бир ҳолни ўйинда тўпнинг ўртача учиш вақти 5-6 секунддан то 7-9 секундгача ошганлигини кўрсатади. Ҳимоядаги илғор техник усул тўсиқ қўйиш бўлиб, у ҳозирги вақтда ҳимоя воситасидан ҳужум воситасига айланиб бормоқда. Лекин барибир тўсиқ қўйиш ва тўпни қабул қилиш ҳимоянинг асосий воситалари бўлиб қолади.

Тўсиқ қўйиш

Рақибнинг зарба беришига тўсиқ қўйиши биринчи ҳимоя ҳаракати ҳисобланади. Тўсиқ қўйишнинг икки тури мавжуд: ҳаракат қилмайдиган (зонали) ва тез ҳаракат қиладиган. Тўсиқ қўйишни якка ва кўпчилик (гурухли) бўлиб қўйишга бўлиш мумкин. Кўпчилик (гурухли) бўлиб тўсиқ қўйиш кўпроқ самарадорликни таъминлайди. Тўсиқ қўйиш техникаси қуйидагилардан иборат бўлади: тўсиқ қўйиш жойига силжиш, сакраш, қўлни қўйиш ва қўниш. Силжиш ёнлама кадам ташлаш билан бажарилади. Депсиниш жойини аниқлаб олингандан кейин, сакрашга тайёргарлик кўриб, тўсиқ қўювчи қўлга оёғини букади. Икки оёқда депсингандан кейин, ўйинчи қисқа йўл билан қўлни тепага чўзади, агарда талаб қилинса тўр устидан ўтказади, тўпни қайтаради ёки уни босади. Ўйинчи тўсиқ қўйишдан кейин оёқ учига қўнади, кейинчалик тўлиқ оёқ юзига ўтилади.

Икки ва уч кишилик тўсиқ қўйишда ўйинчилар бир-бирларини тушунган ҳолда синхрон ҳаракат қилишлари керак.

Тўпни қабул қилиш

Тўпни қабул қилиш ҳимоянинг асосий воситаси ҳисобланади. Кейинги барча ҳаракатлар муваффақияти шу усул сифатига боғлиқ. Тўпни қабул қилиш тўпни узатиш билан чамбарчас боғлиқ, чунки шу ҳаракатнинг ўзи билан қарши ҳужум бошлаш керак. Тўпни қабул қилиш кўпинча мураккаб шароитда бажарилади, бу эса зарба бериш ва тўпни ўйинга киритишнинг бир-бирига боғлиқлиги ошганлигидадир. Тепадан тўпни узатиш билан бир қаторда кейинги пайтларда ҳимояда пастдан узатишдан кенг фойдаланилмоқда.

Икки қўллаб тўпни пастдан узатиш кўпчилик ҳолатда зарба бериш ва тўпни ўйинга киритишда қўлланилади. Дастлабки силжишдан кейин тўпга ташланиш билан бир вақтда қўлни тўғри олдинга-пастга чўзилади. Ўйинчининг гавдаси олдинга эгилади. Гавданинг егилиш бурчаги ва қўлни олдинга чўзиш тўпнинг учиш жойи ва баландлигига боғлиқ. Тўп билакларни бир-бирига яқинлаштириб, қафт бўғинларига яқин бўлган ички қисми билан қабул қилинади. Бунда бармоқлар бирлаштирилади ва пастга туширади.

Қўллар мустаҳкам бирлаштирилиши шарт. Одатда зарба ўйинчи олдида бажарилади. Агарда тўп ўнг ёки чапроқдан келса, унда учиш йўналишига қараб ҳаракатни бажариш керак бўлади. Қўл панжаси ва билак тўп томонга қараб бурилади (чапга-пастга ёки ўнгга-пастга).

Зарба бериш техникасини бажаришни икки усулга ажратилади. Тўпнинг кучли учишида зарба бериш ҳаракати қўлларни қарши ҳаракатлантирмай бажарилади. Қўллар елка бўғинида мустаҳкамланиб, фақатгина тўпга қўллар қўйилади. Агарда тўп секин учиш тезлигига эга бўлса, унда қўллар фаол ҳаракатлантиришда давом эттирилади. Барча ҳолатларда қўл панжаларини иложи борица яқинроқ ушлаш керак, чунки бу икки марта зарба бериш ва хато оширишдан сақлайди. Тўпни қабул қилгач, уни зонага ижро этувчи

ўйинчига тўғри узатиш керак. Бу кейинги тўп узатиш сифати яхши бўлишига имкон беради.

Тўпни бир қўллаб пастдан узатиш. Тўпнинг учиш йўналишини аниқлаб, ўйинчи тез силжийди ва тўпни қарши олиш учун олдинга таснланади. Шу билан бир вақтнинг ўзида тўпни тагига қўйиладиган зарба берувчи қўл ҳаракатлантирилади. Гавда эса яқинлашиб келаётган тўп томон энгаштирилади. Агарда тўп ўйинчидан бошқа томонга учаётган бўлса, унда ўйинчи шу томонга таснланади. Зарба бериш ҳаракати қўлни қарши ҳаракатлантириш ҳисобига бажарилади. Тўпга зарба пастдан панжа ёки таранглашган қўл мушти орқали берилади.

Тўпни қабул қилишда қуйидаги усуллар ҳам қўлланилади: тўпни пастдан узатиш билан ёнбош ёки орқага думалаш; кўкракда сирғалиш билан тўпни пастдан узатиш; орқага йиқилиш билан тепадан узатиш ва ҳоказо.

Ўйин тактикаси

Волейбол ўйини давомида турли-туман тактик ҳаракатлар ва комбинациялар бажарилади. Волейболчилар тактик вазифани ҳал этиш учун яккама-якка, гуруҳли ва жамоавий тактик ҳаракатлар қўллайди. Бу тактик ҳаракатлар ҳужумда тактик ўйин ва ҳимояда тактик ўйинларга бўлинади.

Ҳужумда тактик ўйин. Ҳужумда фақат фаол ҳаракат ўйин ташаббускорлигини эгаллашга ва муваффақиятга эришишга имкон беради. Ҳужумдаги бош мақсад рақиб томонига тўпни шундай ошириш керакки, улар тўпни қабул қилолмасин.

Яккама-якка ҳаракат. Ҳужумдаги яккама-якка тактик ҳаракатларга волейболчиларнинг тўпсиз ва тўп билан бажарадиган барча ҳаракатлари киради.

Жой танлаш. Асосий тактик ҳаракат жой танлаш. Иккинчиси узатиш учун дастлабки ҳолатни қабул қилиш ва зарба бериш ҳисобланади. Шунингдек, тўпни ўйинга киритиш, узатиш ва зарба беришни мақсадга мувофиқ қўллаш керак. Замонавий волейболда иккинчи узатиш учун ўйновчи ўйинчининг тўпни қабул қилиши муҳим аҳамиятга эга. Зарба бериш учун жойни танлаш, шунингдек, ҳужум қилиш зонасида тайёргарлик ҳолатига ўтиш учун силжиш ҳаракати бажарилади.

Силжиш характери югуриб келиш ва зарба бериш учун сакраш жойини кўпинча ҳужумчи ҳал этади. Масалан, агар ҳужум иккинчи узатиш билан олиб бориладиган бўлса, унда ҳужумчи зарба бериш учун майдонни энига (тўрдан 4-5 м масофада) максимал югуриб келишдан фойдаланиб ҳужум қилади. Биринчи узатишдан ҳужум қилишда (тўғри зарба беришга) 2- ва 4-зонада ҳужумчи ўйинчилар ёки чизикда тўрга яқин жойлашадилар. Ўйинчи тўпни қабул қилиб олгандан кейин улар қўшимча силжишни бажарадилар (тез-тез ён чизик орқасида). Одатда 3-зона ўйинчиси майдон ўртасида жойлашади, бироқ у

олдинга, ўннга ва чапга силжиши мумкин, 3-зона ўйинчисининг силжиши ҳужумда кутилмаган хавф туғилиши ва асосий ҳужумчилардан тўсиқ қўювчиларни чалғитиши мумкин.

Тўпни ўйинга киритиш тактикаси

Тўп узатувчи ўйинчининг тактикаси тўпни ўйинга киритиш усулини танлашдан бошланади. Ўйинчи тўпни аниқ ўйинга киритиши ва куч ҳисобига усулни қийинлаштириб, очко ютиб олишга ҳаракат қилиши керак. Бунинг учун рақибни кучли ва заиф томонлари аниқланади. Агарда рақиб ҳужумда орқа чизикдаги ўйинчи тўр олдига чиқиши билан тўпни узатиш ўйин системасидан фойдаланса, унда тўпни ўйинга киритишда айнан орқа чизикдаги зонага йўналтириш мақсадга мувофиқ бўлади.

Агарда рақиб кучли узатилган тўпни қабул қилиш учун майдон марказидан орқага чекинса, унда тўпни ўйинга киритиш «қисқартирилади» ва тўп ҳужум чизигига йўналтирилади. Агарда рақиб комбинацияли ўйинни қўлласа ёки биринчи узатиш билан ҳужум қилса, бунда тўп узатиш кучли ва аниқ ўйинга киритиш билан бирга қўшиб олиб борилади. Шу билан бир вақтда унугмаслик керакки, айниқса, ўйинни ҳал қилувчи пайтда, тўпни ўйинга киритишни йўқотиш, жамоага психологик жиҳатдан зарар келтириши мумкин.

2. ВОЛЕЙБОЛ ЎЙИНИ ТЕХНИКАСИГА ЎРГАТИШ АСОСЛАРИ.

Волейбол қўл билан ўйналадиган ўйин бўлиб 9x18 метр майдонда тўп билан ўйналадиган спорт туридир. Ўртада спортни тўр сетка бўлиб, ўйинни мақсади тўпни рақиб майдонига 3ўринишда ўтказиш. Тўпни қўлнинг барча қисмлари билан ҳамда тананинг барча аъзолари билан бир марта ўринишга рухсат берилади. Ҳар бир жамоа бта ўйинчидан иборат бўлади. Ўйинчилар бта зонага жойлашадилар. Ўйин майдони 2 линияга

бўлинади. Ҳозирги мусобақа қоидаларига биноан 25 очкога қадар олиб борилади. Ўйин 3 ва 5 партия ўтказилиши мумкин. Ўйин давомида ўйинчиларга катта жисмоний юклама тушади. Ҳар бир партиядо, ҳар бир ўйинчи 50 дан ортиқ ўйин ҳаракатини бажаради. Бу ҳаракатлар бутун ўйин давомида 300 дан ортиқ бўлиши мумкин. Чунки ўйин 2-3 соат давом этади.

Волейболчилар техник ва тактик тайёргарлик билан бирга, кучли жисмоний тайёргарликка, тезкорликка, чаққонликка ҳамда мувозанат сақлаш қобилиятига эга бўлишлари керак. Волейбол ўйинида қуйидаги техник ҳаракатлар бажарилади. Туришлар, силжишлар, тўп узатиш, тўп ўтказиш, тўп қабул қилиш, ҳужум урушлар ва ҳимояга асосланган. Туришлар: ўйинчининг тўп қабул қилиши, тўп узатиши, тўпда ҳужум уруши, ҳимоя тўсиғи қўйиш учун тайёргарлик ҳолатидир. Ўйинчининг туришлари тўпни узатиш, ҳужум уруши, ҳимоя тўсиғи қўйиши учун тайёргарлик ҳолатидир.

Ўйинчининг туришлари тўпни учиш тезлиги ва йўналишга мувофиқ ўзгариб туради. Тўпни узатиш ва қабул қилиш баланд, ўрта ва паст туриш ҳолатларида амалга оширилади. Ҳар қандай тўпни қабул қилиш ва узатиш учун ҳамда ҳужум урушлари ва ҳимоя тўсиғи бажаришга ўрта туриш ҳолати қулайдир.

Силжишлар: ҳимоя вазифаларини амалга оширишда силжиш ҳаракатлари бажарилади. Силжишлар суришиш, сакраш, югуриш ҳамда ташланиш билан бажарилади. Тўп ўтказиш:

Тўп ўтказиш ўйинга тўп киритиш ҳаракати ҳисобланиб тўп урувчи ўйинчининг мақсади очко ютиш ёки рақибнинг тактик ҳаракатларини қийинлаштиради. Барча тўп ўтказишлар паст ва юқори тўп ўтказишларга бўлинади, иккала ҳолатда ҳам тўғридан ва ёндан тўп урилади. Паст тўп ўтказишлар белгиланган зонага тўпни тўғри тушишни таъминласа, юқори тўп ўтказишлар кучли ҳисобланиб, тўп қабул қилишни қийинлаштиради. Майдоннинг очиқ ҳолати ҳамда заиф зарурчининг турган жойидан ҳисобга олган ҳолда тўп ўтказишнинг иккала усулидан ҳам тенг фойдаланиш мумкин. Тўп узатишлар: Ўйин давомида жуда кўп хил шаклда амалга оширулувчи ҳаракатлар ҳисобланиб ўйиннинг асосий йўналишини таъминлайди. Тўп узатишлар юқоридан узатишларга—бармоқлар билан бажариладиган ҳаракат ҳамда пастдан узатишлар билан ҳаракати бажарилади. Тўпни узатишда қуллар яқка ва жуфғ ҳолда бажарилиши мумкин. Тўп узатишлар тўғрига юқорига ҳамда бош ортига бажарилиши ҳам учрайди. Ташланиб тўп узатилган олдига ва орқага ташланиб бажарилиши мумкин. Ҳимоя тусиқлари: Ўйинда ҳимоя вазифасини бажарувчи техник ҳаракатлари ҳисобланиб рақибнинг ҳужум урушларига қаратилган бўлади. Ҳимоя тусиқларидан фойдаланишнинг асосий талаби бу техник ҳаракатни ўз вақтида ва керакли жойда бажаришдир.

Химоя уруш тезлиги кучли ҳамда йўналишни аниқлаш тусиқни мустаҳкам қўйилишига асос бўлади. Химоя тўсиқларини қўйиш ҳаракатлари техникаси силжиш, сакраш, қўлни тўсиқ учун чиқариш, ҳамда тушириш ҳаракатларидан иборатдир. Силжиш ҳаракатлари сакраш ва сурилиш билан бажарилади.

Бу ҳаракат тусиқ учун сакраш жойини эгаллаш ҳамда сакраш учун мамла оширилади. Ўйинчи сакраб иккала қўли билан ҳужум урушларини бартараф этиш яъни тўпни тусиш учун қўлни тўп устига чиқаради.

Химоя тўсиқларини қўйиш якка холда жуфтликда ва учлик бўлиб бажарилиши мумкин. Кўпчиликда химоя тўсиқлари қўйишнинг муваффақиятли ўйинчиларнинг ҳаракатларини ўзаро мувофиқликда бажарилиши билан амалга ошади. Химоя тўсиқларини қўйишда албатта тўсиқнинг ортида ўйинчи алдов ҳаракатларини бўлмаслиги учун кузатиб туради. Якка ҳаракатлар: Химоя тўсиқлари қўйишда якка ҳаракатлар деб ўйинчининг якка холда химоя тўсиғи қўйиши тушунилади. Бу ҳаракатда у жой талаш, тўп қабул қилиши ва ҳужумларини уришларини тўсишдан иборат бўлади. Жой танлаши ўйинчининг чапга, ўнга, олдига ва орқага силжиш ҳаракатлари билан амалга ошади. Шу билан бирга ўйинчи қайси зонадан ҳужум уюштирилиши ва ҳужум кучи ёки алдов ҳаракатлари билан амалга ошади. Шу билан бирга ўйинчи қайси зонадан тўпни доимий қабул қилувчи бўлиши мумкин. У 1- тўпни қабул қилиб ҳужум учун шароит яратиш керак. Ҳужум урушларида тўпни тўғри қабул қилиш ҳамда ўйинини давом этказиш химоячиларининг асосий вазифасидир.

Химоячилар ҳужум урушлари қандай масофада бажарилади, тўпнинг учиш тезлиги, йўналиши алдов ҳаракатлари ҳамда химоя тўсиқларини юриб ўтишини ҳисобга олиш керак. Якка тўсиқ қўйиш ўйинчидан сакровчанликни ҳамда техник жиҳатдан тайёргарлигини ва жисмоний ривожланганликни талаб этади.

Тўсиқ қўйнидаги мақсад ҳужум урушларини зонага ўтказмаслик ва ҳужум уруши кучини сусайтириб қарши ҳужум уюштиришдир. Якка тўсиқ қўйишда тўғри жой танлаш ва ўз вақтида тўсиқ учун сакраб чиқиш якка тўсиқ муваффақиятини таъминлайди.

Шунинг учун химоячи рақиб жамоасининг ҳужумчиси ҳаракатларини доимо тузатиб туриш керак. Сакраш вақти ва сакраш тезлиги баландлиги ҳужумчининг ҳужум қила олиш қобилиятини ҳисобга олган холда бажарилади.

Қисқа ҳужумларни бартараф этиш учун тўсиқ қўйишга химоячи ҳужумчи билан бир вақтда ҳаракатланиши керак. Тўсиқ қўйишлар жойидан туриб ёки ҳаракат давомида бажарилиши мумкин. Жойидан туриб тўсиқ қўйишлар қутилмаган тўпга, яъни химоячи томон йўналган бажарилади. Ҳаракатдаги тўсиқлар ва ҳужум уюштирилиши мумкин бўлган жойга ҳаракатланиб бажарилади. Тўсиқ қўйишда қўлларнинг ва билакларнинг ҳаракати

муҳим аҳамиятга эга. Енгил ҳужум уришлари кафт билан тўсилиши мумкин. Катта куч билан ҳамда тайёрланиб уриладиган ҳужум уришлари зич қилинган билаклар билан тўсилади. Якка ҳолда тўсиқ қўйишда ҳимоячининг ортида алдов ҳаракатлари бўлмаслиги учун яна бир ўйинчи ҳимояга кириши керак. Ҳимояда гуруҳ ва жамоанинг ҳаракатлари: Ҳимояда 2-3 ўйинчи ўзаро келишилган ҳолда ҳаракатланиши барча ўйин линияларида бажарилиши мумкин. Бу ҳолат ҳимоя тўсиқлари қўйишда ҳамда алдов ҳаракатларини бартараф этишда аниқ намоён бўлади. Ҳимоячиларнинг гуруҳ бўлиб ҳимоя тўсиғини қўйиш ҳужум уришларини кўп қисмини бартараф этади.

Шунга қарамай кучли урилган ҳужум уриши ёки алдов ҳаракатлари тўсиқни ёриб ўтади. Бунда қўшимча ҳимоячининг ўз жойида туриши ёки ҳимояланиш жойига ўз вақтида етиб келиши муҳим аҳамиятга эга. Ҳозирги кунда волейбол ўйинини мураккаблашиб бориши ва волейболчиларнинг жисмоний техник ва тактик жиҳатдан такомиллашганлиги ҳар қандай ҳимоя тўсиғи қўйишга рухсат беради.

Волейболга асосий ҳимоя усуллари олдига бурчак усулида туриш ва орқага бурчак усулида туриш қўлланилади. Олдига бурчак усулда туришда олтинчи зонадаги ўйинчи ҳужум вақтида олдига қараб жилади. Иккинчи ва учинчи ўйинчилар тўсиқ қўйгани чиқса олтинчи ўйинчи алдов ҳаракати ёки тўсиқни ёриб ўтган тўпни қабул қилиши керак.

Бу усулнинг камчилиги кўп ҳолда олтинчи зона очиқ ҳолда қолади. Волейболда орқага бурчак усулда ҳимоя қилиш жараёнида ўйинчилар бир томонга тузиладилар. Биринчи тўпни қабул қилувчи ҳужум уюштирилгандан кейин рақиблар ҳужумини ҳимоя қилиш учун 1-2-3-ўйинчилар ҳимоя тўсиғига чиқадиладар. 4-ўйинчи алдов ҳаракатини бартараф этса, 5-6-ўйинчилар ҳимоя тўсиғини ёриб ўтган тўпни қабул қилишлари керак.

3. ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ТЕХНИК ВА ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИ.

Волейбол спорт ўйинлари турларига мансуб бўлиб ўз моҳияти ва мазмуни хусусияти билан улардан фарқ қилади. Волейбол ўйини нисбатан кичик бўлган яъни ўртасидан тенг иккига бўлинган 18 x 9 метрли тўғри бурчакли тўртбурчак шаклидаги майдончада амалга оширилади.

Узатиш техникаси. Тўп узатиш волейболда асосий ўйин малакаларидан бири бўлиб шу ўйин билан боғлиқ бўлган барча техник тактик фаолиятни амалга оширишга имкон яратувчи ягона воситадир. Узатиш ҳужум техникасига мансуб бўлиб уни маълум вазиятда тактик маҳорат билан тўғридан тўғри ижро этиш очко олиш имконини бериш мумкин. Узатиш бир неча турлардан иборат бўлади. Таянч ҳолатда икки қўллаб юқоридан узатиш

икки қўллаб пастдан узатиш, бир қўл билан юқоридан ва пастдан узатиш, сакраган ҳолатда икки қўл ёки бир қўл билан юқоридан узатиш.

Узатиш вертикал горизонтал ёки диагонал равишда баланд паст узоқ ёки яқин йўналишларда ижро этилиши мумкин.

Ҳимоя техникаси, тўпни қабул қилиш техникаси.

Тўпни қабул қилиш техникаси бу ўйинчининг ўз майдончасида тўпни қоидага биноан ерга тушишига қарши қўллайдиган ҳаракат малакасидир. Тўпни қабул қилиш турли усулларда ва ўзига хос техник тартибда ижро этилади. Пастдан икки қўл билан қабул қилиш замонавий волейболда асосий ҳимоя воситаларидан бири бўлиб дастлаб тез ва аниқ тўпни йўналишига қарши чиқиш тана оғирлик марказини пастроқ тушириб икки қўлни тўғри ёзилган ҳолатда бир-бирига қулф тарзида амалга оширилади.

Пастдан икки қўл билан тўпни қабул қилиш техникаси яъни мазкур малакани ижро этишда тана оғирлик марказини баланд паслиги, оёқларнинг тизза қисмини буқилиши бурчагини катта кичиклиги гавдани бироз олдинга эгилиши ёки вертикал равишда бўлиши йиқилиб қабул қилишлар ўйин вазиятига ўйинга киритилган тўпни ёки ҳужум зарбасининг куч тезлигига ва бошқа шароитларга боғлиқ бўлади.

Тўсиқ қўйиш техникаси тўсиқ қўйиш бу рақиб ўйинчиси томонидан узатилган ёки зарба берилган тўп йўнабалишини тўсиш унга қарама-қарши “Жонли девор” ташкил қилишдир. Тўсиқ қўйувчи ўйинчи дастлаб оёқларини елка кенглигида жойлаштиради. Оёқлар тизза қисмидан озгина букилган бўлади, қўллар елка қисмидан букилган бўлиб панжалар ёйилган шаклда бўлади. Тўпни йўналиш жойига қараб ҳаракатлантиргандан сўнг оёқлар тизза қисмидан бирозгина букилиб шиддат билан ёзилади ва қўлларнинг фаол ҳаракати билан сакраб тўп кенглигида тўсиқ қўйилади.

Волейбол ўйини техникасини ўргатишда ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш самараси.

Ҳаракатли ўйинлар жисмоний тарбиянинг энг тасирчан усулларида бўлиб ўқувчиларда ақлий-ахлоқий ва нафосат тарбиясини муваффақиятли амалга оширади. Шунинг учун болалар ўйинларнинг руҳи табиати ва савияси иштирокчиларнинг ҳатти-ҳаракатлари каби жиҳатларига эътибор бериш зарур.

Махсус кучни тарбиялашда тренир керакли мушак группаларини ривожлантиришга ижобий таъсир кўрсатадиган ўйимларни ўйнатиш лозим. Махсус кучни ривожлантирувчи ўйинларда шуғулланувчилар ўз тана оғирлигини бирорта ташқи оғирликни ёки рақиб оғирлигини енгади. Бу кучни ривожлантириш учун қўйилаги ўйинлар тавсия этилади: “Хўрозлар жанги”, “Доирага торт” ва бошқалар.

Махсус тезкорликни тарбиялаш сигналга биноан тезликда жавоб берилишгини муайян вақт бирлиги ичида кўп ҳаракатлар бажарилишини ҳамда бутун тана ёки унинг бир қисмини фазода тезлик билан ҳаракат қилишни талаб қиладиган ўйинлар ўқувчиларнинг тезкорлик сифатини ривожлантиради. Махсус тезкорликни тарбиялаш учун қуймдаги ўйинлар тавсия этилади. “Номерларни чақириш”, “Овчилар ва ўрдаклар”, “Уя қўриқлаш” ва бошқалар.

Махсус чаққонликни тарбиялаш аниқ ҳаракат қилиш керак бўлган бажариш шароитлари ўзгарувчан спорт турларида чаққонлик яхши ривожланган бўлиши керак шундан келиб чиққан ҳолда чаққонликни тарбиялаш учун қуймҳидаги ўйинлар тавсия этилади. “Дорбоз”, “Тўпни тўтиб ол” ва бошқалар.

Махсус чидамлилиқни тарбиялаш аксар ўйинларда нихоятда жадал бажариладиган машқлар туфайли тезкорлик ва чидамлилиқ сифатлари тарбияланади. Бундай ўйинларда нагрузкалар ҳам аста-секин ошиб борилади.

Махсус эгилувчанликни тарбиялаш мақсадида айрим мушуклар группалари ва бўғинларга таъсир этувчи ўйинлар танлаб олинади. Бу ўйинлар асосан махсус спорт жихозлари ёрдамида ўтказилади. Оғирликлар ўрнида шуғулланувчиларнинг ўзлари ҳам қатнашишлари мумкин. Актив эгилувчанлик мушакларнинг кучига боғлиқ. Мушакларнинг чўзилувчанлик хусусиятлари эса марказий нерв системаси таъсирида ўзгаради шунинг учун ўйинларда завқ-шавқ билан қатнашилганда эгилувчанлик юқори бўлади. Эгилувчанликни талаб қиладиган ўйинлардан олдин тегишли машқлар бажарилиши лозим.

Махсус эгилувчанликни тарбиялаш учун “Узоққа тўп улоқтириш”, “Қовун узатиш”, “Ўртада тўп” ва бошқалар тавсия этилади.

Хулоса.

Мавзу бўйича қайд этилган адабиётлар тахлили шу нарсани эътироф этишга имкон берадики, малакали волейболчиларни тайёрлашда химоя техникасига ўргатиш жараёнида ва уларни турли ўйин машғулотларни ихтисослашган турлари шу малакаларни самарали ижро этишда муҳим аҳамиятга эга экан. Дастлабки ўргатиш босқичида волейбол машғулотларида волейболчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги, волейболчиларни химоя техникасига ўргатиш, волейболчиларнинг техник ва тактик ҳаракатлари, волейбол ўйини техникасига ўргатиш асослари, волейбол ўйини техникасига ўргатиш услубияти сакраш ва тезкорлик сифатлари ҳамда тана муозанати турғунлигини ривожлантирувчи айланма тезланиш машқлари етарли даражада қўлланилмаслиги аниқланди. Бинобарин мазкур малакавий битирув ишига танлаб олинган мавзу ҳақиқатдан ҳам долзарб эканлиги ўз ифодасини топди.

Юқори малакали волейболчиларга ўйинни ўрганишнинг дастлабки ўргатиш босқичида шуғулланаётган ёш болалар сакровчанлигини қиёслаш босқичида шуғулланаётган ёш болалар сакровчанлигига қиёслаш мақсадида ўтказилган текширувлар натижалари шуни кўрсатдики катта ёшдаги маҳоратли волейболчиларнинг расмий мусобақа ўйинлари давомида барча ўйин малакаларини ижро этиш учун бажарилган сакрашлар ҳажми 265 мартадан 462 мартагача миқдорини ташкил этди.

Ўйин малакалари самарадорлиги эса аксарияти ҳолларда 50 % дан ҳам ортмоқда. Демак ихтисослашган сакраш турларини дастлабки ўргатиш босқичлариданноқ шакллантира бориш ўта долзарб ва муҳим масала эканлиги ортиқча исбот талаб қилинмоқда.

Фойдаланилган адабиётлар

1. Ўзбекистон Республикаси президенти Фармони “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси тузиш тўғриси”да Тошкент. 2002 й.
2. Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги” қонун 1992 йил.
3. Ўзбекистон Республикаси “Кадрларни тайёрлаш миллий дастури”
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Соғлом авлод учун”орденини таъсис қилиш.

5. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида”ги қонун 1997 йил.
6. Ўзбекистон Республикаси “Болалар ўқувчи ёшларни жисмоний тарбиялаш концепсияси”.
7. Ахмеров Э.К. Исследование методики обучения нападающему удару в в волейболе. 1978 йил.
8. Железняк Ю.Д. Слупский Л.Н. Волейбол в школе. 1989й.
9. Железняк Ю.Д. Спортивная ориентация и отбор (Волейбол. Учебник для ИФК)
10. Железняк Ю.Д. Ивайлов А.В. Волейбол (Учебник для ИФК) М.Фис 1991 239 стр.
11. Клещев Ю.Н. Фурманов А.Т. Юный волейболист, 1979, 230 стр.
12. Ивалов А.В. Волейбол, Учебник для пед.институтов 1985 й.
13. Ивалов А.В. Методика обучения волейбол, Учебник для пед.институтов, Минск, В.Ш. 1989 157-210 стр.
14. Као Ван Тхи Исследование факторов определяющих высоту прыжка у волейболистов 1971 17 стр.
15. Клещев Ю.Н. Фурманов А.Г.Юный волейболист, 1979 230 стр.
16. Клещев Ю.Н. Айрапетьянц А.Т. Волейбол 1985.
17. Ковалев В.Д. Напрыгавание – ключ к прыгучести волейболиста, Физическая культура в школе, 1980 43 стр.
18. Қорабоев У. “Ўзбек халқ ўйинлари” Тошкент 2001 3-5 бет.