

ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ

В О Л Е Й Б О Л

назарияси ва услубияти бўйича

маърузалар тўплами

Тошкент - 2015

Мазкур ўқув-услугий қўлланма спорт ва миллий ўйинлар кафедраси мудири педагогика фанлари доктори, профессор Л.Р.Айрапетьянц, доцент А.А.Пулатов ва доцент в.б. Ш.Х.Исроиловлар томонидан тайёрланган.

2009 йил 7 январда кафедра мажлисида муҳокама қилинган ва тасдиқланган.

Мазкур ўқув-услугий қўлланма ЎзДЖТИ тасарруфидаги Олий ўқув юртлариаро илмий-услугий кэнгаш йиғилиши қарорига асосан нашрга тавсия етилган (27 январ 2009 йил, 3-сон баённома).

Тақдим этилаётган ўқув-услугий қўлланма жисмоний табия институти ва ўзга олий ўқув юртларининг жисмоний тарбия факултетларининг талабалари, МОФ тингловчилари, ҳамда ўқитувчи-тренерлар, жисмоний тарбия бўйича ташкилотчи-йўриқчилар ва барча мазкур спорт ўйини ихлосмандларига фойдаланиш учун тавсия етилади.

Такризчилар: педагогика фанлари номзоди,
профессор Нуримов Р.И.

педагогика фанлари доктори,
профессор Кошбахтиев И.А.

© ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, 2015й.

МУНДАРИЖА

КИРИШ	
1. Волейбол жисмоний тарбия воситаси ва спорт тури сифатида	
2. Волейбол ўйинининг ривожланиш тарихи	
3. Ўзбекистонда волейболнинг вужудга келиши ва ривожланиш тарихи	
4. Ўйин техникаси ва унинг таснифи	
5. Ўйин тактикаси ва унинг таснифи	
6. Волейбол техникасига ўргатиш	
7. Ўйин тактикасига ўргатиш	
8. Волейболчилар жисмоний тайёргарлиги	
9. Мусобақа қоидалари ва уни ташкил қилиш	
10. Волейбол машғулотида қўлланиладиган жиҳозлар ва асбоб анжомлар	

К И Р И Ш

Мустақил Ўзбекистоннинг равнақ топиши, уни иқтисодий ва ижтимоий томондан буюк давлат даражасига кўтарилиши ёш авлоду, меҳнаткаш фуқароларнинг нафакат ақл-идроки, билими ва малакаси, балки уларнинг саломатлигига, жисмоний баркамоллигига ҳам бевосита боғлиқдир. Ҳозирги давр тақдирини ва унинг истиқболини ижобий ҳал этиш, қайси соҳада бўлишидан қатъий назар ҳар бир фуқародан серғайратлик, тадбиркорлик, уддабуронлик ва ишбилармонлик каби хислатларни талаб қилади. Мазкур хислатлар замирида эса куч, тезкорлик, чакқонлик ва чидамкорлик сифатлари ётади. Албатта, бу сифатларни фаол мақсадли шаклланиши ўз-ўзидан вужудга келмайди, балки инсоннинг онтогенетик тараққиёти жараёнида спорт ёки жисмоний тарбия билан мунтазам ва режага мувофиқ шуғулланиш эвазига амалга оширилади. Маълумки, бундай тадбирлар мутахассисларнинг маслаҳат, тавсия, назорати ва кўрсатмалари ёки умуман раҳбарлиги асосида ташкил этилиши даркор. Акс ҳолда – кўр-кўрона, махсус билимларга эга бўлмасдан ўзбилармонларча жисмоний машқлар билан шуғулланиш кўнгилсиз натижаларга олиб келиши эҳтимолдан ҳоли эмас.

Демак, спорт ва жисмоний тарбия бўйича ўрта ва олий маълумотли, малакали мутахассислар этиштириш муаммоси ўта долзарб масалалардан биридир. Аммо мазкур муаммони «бугунги» ва «эртанги» кун талабларига мос равишда ҳал этиш жисмоний тарбия институтлари, факультетлари, билим юртларига мўлжалланган ўқув ҳужжатларининг (ўқув режаси, дастури, қўлланмалари ва ҳақозо) ҳаётийлиги, мақсад ва мазмуний моҳиятига боғлиқдир.

Маълумки, Ўзбекистон мустақил бўлгунга қадар ўқув юртлари учун «марказ»нинг ўқув ва илмий-текшириш институтлари ишлаб чиққан ўқув режалари, дастурлари, кўрсатма ва қўлланмалар асосий ўқув-услубий ҳужжат бўлиб хизмат қилган. Уни қисман бўлсада маълум минтақанинг ўзига хос шароитлари ва хусусиятларига мослаштириш мушкул муаммо бўлиб келган.

Ҳозирги кунда республикамиз ўқув юртларида мазкур ўқув-услубий ҳужжатларини ҳудудимиз иқлим шароитларига, мамлакатимиз анъаналари, урф-одатлари, расм-русумлари, аجدодларимизнинг ушбу соҳадаги мерос ва маслаҳатларига монанд ҳолда янгидан ишлаб чиқиш, максималлаштириш ва ҳаётга тадбиқ қилиш истиқлол заруриятидир.

Ўзбекистон давлат жисмоний тарбия институтида юқори малакали мутахассисларни тайёрлаш ўқув режасига биноан бир неча педагогик ихтисосликлар бўйича амалга оширилади. Жумладан, мактабгача тарбия муассасаларида жисмоний тарбия бўйича мураббий ўрта мактаб ва билим юртларида, лицей, коллеж, институт, университет, академияларда жисмоний тарбия бўйича ўқитувчи, армия, илмий тадқиқот институтлари, ишлаб чиқариш корхоналари ва бошқа ташкилотларда жисмоний тарбия ва касбга мос жисмоний тайёргарлик бўйича йўриқчи, турар жойларда, муолажа, маиший маданият, дам олиш ва бошқа шунга ўхшаш даргоҳларда соғломлаштириш жисмоний тарбия бўйича ташкилотчи деган ихтисосликлар институтнинг ўқув режасидан жой олган.

Бундан ташқари мазкур мутахассислик доирасида энг кўп тарқалган ихтисослик – бу спорт турлари бўйича мураббий (тренер)лар тайёрлашдир.

2. ВОЛЕЙБОЛНИ ВУЖУДГА КЕЛИШИ ВА РИВОЖЛАНИШИ ТАРИХИ

2.1. Волейболни илк бор ихтиро қилиниши

1895 йилда америкалик Уильям Морган томонидан ихтиро қилинган анъанавий волейбол бугунги кунда ўзининг моҳияти ва мазмуни, техникаси ва тактикаси ҳамда ўйин шиддати жihatларидан илк волейболдан тубдан фарқ қилади. Сўнгги йилларда анъанавий волейбол классик волейбол номи билан атала бошлади, чунки унинг тараққиёти натижасида “Қумда ўйналувчи волейбол” (пляжный волейбол) мустақил спорт тури сифатида ажралиб чиқди ва олимпиада ўйинлари дастуридан мустаҳкам ўрин эгаллади.

Волейбол жисмоний тарбия ва соғломлаштириш воситаси сифатида ҳам энг оммавийлашган спорт турига мансубдир. 1996 йил июл ойида АҚШнинг Атланта шаҳрида бўлиб ўтган Бутунжаҳон Конгрессида эълон қилинганидек ушбу спорт ўйини жаҳон миқёсида футболдан кейин иккинчи ўринни эгаллайди. Волейбол ўзининг ҳаммабоблиги, гўзал ўйин мазмуни, каттаю-кичик ёшдаги инсонлар диққатини ўзига ром қилувчи хужум ва ҳимоя комбинациялари билан нафақат шаҳар ва туманлар марказларида, балки узоқ қишлоқларда, маҳаллаю-масканларда, тўй ва байрамларда бахс-рақобат, сўхат-саломатлик, жисмоний ва руҳий баркамоллик воситаси сифатида турли ёш яқатламга мансуб аҳоли ҳаётига кириб бормоқда. Волейбол ўқув фани сифатида ҳам барча таълим муассасалари ўқув режасига киритилган. Айниқса, сўнгги йилларда волейболни “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада”, “Хотин-қизлар спартакиадаси”, “Фахрийлар” мусобақалари каби кўп босқичли ва мунтазам ўтказилиб келинаётган нуфузли спорт тадбирлари дастуридан жой олиши, уни географик чегараси ҳамда шуғулланувчилар сони кескин орта боришига замин яратди.

Замонавий классик волейбол XX аср охирлари ва XXI асрдан бошлаб ўзининг табиий тараққиёти туфайли ҳамда мусобақа қоидаларининг кескин ўзгариши эвазига янгича мазмунга эга бўлди. Ўйин қоидаларининг тубдан ўзгариши нафақат ғолибликка даъвогар жамоалар рақобати билан белгиланади, балки маълум даражада бозор муносабатларига ҳам боғлиқдир.

Маълумки, йирик нуфузли мусобақаларни (Жаҳон, Осиё чемпионатлари, олимпиада ва Осиё ўйинлари ҳамда бошқа юқори рейтингли халқаро турнирлар, Кубок мусобақалари) ўтказишда кўплаб телерадиокомпаниялар, журналистлар ушбу мусобақаларни телетрансляция қилиш, репортажлар олиб бориш учун махсус аккредитацион талабларни қондиришлари лозим.

Агар қайд этилган мусобақаларда ўйин шиддати суст бўлса, “кучли” зарбалар туфайли очколар тез-тез олинсаю, узлуксиз жараён тез-тез узилиб, тўхташ ҳолатлари кўп бўлса, мусобақага бўлган қизиқиш сўна бошлайди, аккредитация бозори чегараланади, томошобинлар доираси торая бошлайди. Айнан шундай ҳолатлар 1998-99 йилларгача давом этган. Чунки эски қоидаларга мувофиқ ҳимоя зоналарида жойлашган “кучли” хужумчилар хужум

ва ён чизикларни босмасдан, шиддат билан сакраб 4 ёки 2 зоналардан зарба бериш натижасида очко “ишлаганлар”. Тананинг оёқ ва бел қисмларига тўп тегса ўйин тўхтатилган. Тўп майдондан узоққа тушса, вақт кетган, бошқа тўп билан ўйнаш таъқиқланган, тўп киритиш “йўқотилса”, рақиб жамоага очко берилмаган, киритилган тўп тўрға тегиб ўтса ўйин тўхтатилар эди ва ҳақозо. Бундай вазиятлар ўйинни тез-тез “тўхтаб” қолишига сабаб бўлиб келган.

Бугунги волейбол қоидалари кўплаб принципиал ўзгаришлар эвазига бундай “тўхташ” ҳолатларига барҳам берди. Жумладан, ўйин 3 та тўп (бир тўп ўйинда, 2 та тўп захирада) “иштирокида” ўтказиладиган бўлди. Ён чизик билан хужум чизигининг кесишган жойидан майдон ташқариси томон 1,75 м. кесим чизиклар билан чегараланди. Тананинг исталган қисми билан тўпни ўйнашга рухсат этилди. Ўйин “тай-брейк” тарзида амалга оширилиши йўлга қўйилди, яъни тўп киритиш “йўқотилганда” ҳам рақиб жамоага очко берилиши жорий этилди. “Биринчи” тўпни қабул қилиш ёки узатишга доир қонданинг “кучи” кескин юмшатилади. Киритилган тўп тўрға тегиб ўтса, “тўғри” деб баҳоланадиган бўлди.

Мусобақа қоидаларининг бундай ўзгариши ўйин шиддатини кескин жадаллаштирди, ўйинчилар фаоллигини оширди, томошабинлар қизиқишини кучайтирди.

Алоҳида шуни таъкидлаш жоизки, мусобақа қоидаларининг тубдан ўзгариши ўйин усуллариининг тамомила янги авлодларини вужудга келишига асос бўлди. Жумладан ҳимоя зоналаридан зарба бериш диагонал сакраш сифатини ўзлаштириш зарурлигига эътибор қаратди, “либеро” ўйинчисининг таъсис этилиши ҳимояни янада кучайтирди, югуриб келиб сакраб тўп киритиш хужумкорлик суръатини оширди ва ҳақозо. Ушбу ўзгаришлар натижасида вужудга келган янги ўйин элементлари, махсус сифатлар, ҳаракат усуллари ўқув-тренировка машғулотлари мазмунига янгича ёндошиш, таркибига янги машқларни киритиш ва машғулот-мусобақа бирлигини таъминлаш муҳимлигини белгилайди. Бундай зарурият сўнгги йилларда олинган расмий маълумотларга асосланади. Чунончи, жаҳон волейболи назарияси ва амалиётида ўзларининг қатор фундаментал илмий тадқиқотлари билан танилган Ю.Д.Железняк, Г.Я.Шипулин ва О.Э.Сердюкновларнинг илмий кузатувлари натижаларига кўра, замонавий волейбол борган сари ўйин мазмуни жиҳатидан янгича техник усуллар, техник хусусият ва “эскича” волейболдан тубдан фарқ қилувчи техник-тактик йўналишлар ҳисобига ўзгариб бормоқда. Югуриб келиб сакраб катта “портловчи-инерцион куч” билан тўп киритиш усулининг кенг жорий этилиши тўпни самарали қабул қилиш имкониятини кескин чегаралаб қўйди. Бу эса рақиб жамоани мақсадли хужум уюштириш унумдорлигини тушириб юборди.

Биринчи “тўпни” қабул қилиш ва узатиш усулларига қондани деярли қўлланилмаслиги ўртача шиддатда киритилган ёки зарба берилган тўпни юқоридан икки қўллаб қабул қилиш ҳамда узатиш усуллариини оммалаштириб бормоқда.

Ҳимоя зоналаридан хужум зарбаларини кенг жорий этилиши 3 зонадан комбинацион хужум уюштириш сонини сезиларли қисқартирди. Агар 80-90

йилларда 3 зонадан ташкил этиладиган хужум миқдори 30 фоиздан ошмаган бўлса, сўнги йилларда бундай хужумлар сони 23 фоизга тушиб кетди. Аксинча, 80 йилларда ҳимоя зоналаридан уюштирилган хужум зарбалари 9,6-10%дан ортмаган. Замонавий волейболда эса орқа зоналардан ташкил этилган хужум зарбалари 20-21%гача купайган. Ҳимоя зоналаридан ижро этилган зарбаларни “тўсиқ” билан бартараф этиш мураккаблиги ўз-ўзидан маълум. Демак, бугунги волейболда хужум самарадорлиги ҳимоя салоҳиятидан устун бўлиб бораётганлиги кузатилмоқда.

Шу билан бир қаторда замонавий волейболнинг муҳим йўналишларидан бири якка, гуруҳ ва жамоа таркибида ижро этиладиган ҳимоя ҳаракатларининг ўта фаоллашуви билан белгиланади. Биринчи навбатда ушбу вазият биринчи “тўпни” қабул қилиш билан боғлиқ ҳимоя ҳаракатлари қоида таъсиридан деярли озод қилиниши билан исботланади.

Тўсиқ қўйиш тактикаси ҳам талайгина ўзгарди. 4 зонадан ижро этиладиган зарбаларга қарши жуфтликда тўсиқ қўйиш якка ёки уч кишилаб тўсиқ қўйишдан устун бўлиб бораётганлиги кўзга ташланмоқда. Лекин, 3 зонадан ижро этилган зарбага қарши қўйилган тўсиқ самарадорлиги тамомила бошқача кўринишга эга бўлди. Чунончи, 80 йилларда ушбу зонада қўлланилган якка ва жуфтлик тўсиқ қўйиш деярли бир хил даражада бўлган (38-42%), учликда тўсиқ қўйиш эса анча кам миқдорни ташкил этган (20-22%). Биринчи темп ўйинчиси зарбасига қарши марказий ўйинчига (3 зона ўйинчиси) аксарият 2 ва 4 зона ўйинчилари кўмак бериши кузатилади. Бундай техник-тактик чора авваллари камдан-кам қайд этилган. 2 зонадан берилган зарбаларга ҳам қарши тўсиқ қўйиш жуфтлик устиворлигида амалга оширилади. Айни вақтда 2 зонада учликда тўсиқ қўйиш улуши ортиб бормоқда. Бунинг асосий сабабларидан бири, замонавий волейболда тўп киритиш мураккаблиги ва зарбдорлигининг кучайганлиги тўпни сифатли қабул қилиш ва 2 зонадаги “узатувчи” ўйинчига аниқ етказиш қийинлашганидир. Аниқ етказилмаган тўпни “узатувчи” аксарият ҳолларда 4 зонага узатишга мажбур бўлади. Шунинг учун 4 зонадан берилган зарбага қарши учликда қўйилган тўсиқ борган сари оммалашиб бормоқда.

Бугунги волейболда ўйин самарадорлиги турли ўйин ихтисослиги (амплуа)га эга ўйинчиларнинг ижрочилик маҳоратига боғлиқдир. Жумладан, иккинчи темп билан ҳаракатланувчи хужумчи, биринчи темп билан ҳаракатланувчи хужумчи, узатувчи (боғловчи), либеро (ҳимоячи).

Жаҳоннинг энг кучли терма жамоалари ўйинларини видеотасвир ёрдамида таҳлил қилиш ўйин шиддати жиҳатидан техник-тактик ҳаракатларни (ТТХ) икки асосий гуруҳларга бўлиш имконини беради. Юқори ўйин шиддати билан ифодаланувчи биринчи гуруҳга югуриб келиб сакраб тўп киритиш, хужум зарбаси, тўсиқ қўйиш ва ҳимояда ўйнаш малакалари киритилди.

Ўртача ўйин шиддати билан ифодаланувчи иккинчи гуруҳга киритилган тўпни қабул қилиш, кўриқлаш (страховка) ва турли ҳаракатланишлар киритилди.

Қолган барча техник-тактик ҳаракатлар секин шиддатли деб белгиланди. Тадқиқот асосида аниқландики, бир партия давомида ўйин

вазиятини давом эттирувчи ва диоганал ҳаракатланувчи хужумчилар ҳамда “узатувчи” ўйинчиларнинг умумий ТТХ, миқдори 43-50 мартани ташкил этади. Лекин юқори ва ўртача шиддатли ттх ўртасида кескин фарқ кузатилади. Масалан, “узатувчи” ва ўйин вазиятини давом эттирувчи хужумчиларда ТТХ ўртача шиддат билан ифодаланар экан. Диоганал ҳаракатланувчи ўйинчиларда юқори шиддатли ТТХ анча кўпроқ бўлиб, бир партияда 20-22 мартани ташкил этади.

Биринчи темп билан ҳаракатланувчи ўйинчиларда ТТХ нисбати бошқача кўринишда ифодаланади. Жумладан, ушбу ихтисосликдаги ўйинчиларда юқори шиддатли ТТХ 2 баробардан ортиқ бўлди. Бунинг асосий сабаби, биринчи темп билан ҳаракатланувчи хужумчилар ўйин вақтини кўпроқ хужум зоналарида ўтказар экан, ҳимоя зоналарида уларни аксарият ҳолларда “либеро” ўйинчилари алмаштириши кузатилади.

Юқорида қайд этилган назарий ва илмий маълумотлар ҳамда уларнинг қиёсий таҳлили замонавий волейболнинг долзарб йўналишлари ва амалий жиҳатдан муҳим масалаларни очиқ беради. Бинобарин, ўқув-тренировка машғулотларини ташкил этиш, машғулот-мусобақа бирлигини таъминлаш ҳамда машқларни танлаш ва қўллашда замонавий волейбол хусусиятига мос технологиялардан фойдаланиш зарурлигига эътибор қаратади.

2.2. Волейбол ўйинининг ривожланиш тарихи

Волейбол 1895 йилда Америка қўшма штатларининг Массачусетс штатидаги Холиоок шаҳрида ёш христианлар иттифоқини жисмоний тарбия бўйича раҳбари пастор Вильям Морган томонидан яратилган. У волейбол ўйинини оддий, кўп маблағ сарфламасдан ташкил этишни кўзда тутган.

1896 йилда Спрингфильд шаҳридаги коллеж директори доктор Алфред Халстед бу ўйинга “волейбол” деб ном берди. “Волейбол” инглизча сўз бўлиб, ўзбек тилида “парвоз қилувчи тўп” деган маънони билдиради.

1897 йилда тадбиқ этилган баъзи бир ўйин қоидалари қуйидагича эди:

1. Майдон чегаралари 7,6x15,1 м
2. Тўрнинг ўлчамлари 0,65 x 8,2 м, баландлиги 198 см
3. Тўпнинг вазни 340 г, айланаси 63,5-68,5 см
4. Ўйинчиларнинг сони чегараланмаган ва ҳоказо.

1895-1920йиллар волейбол ўйини ривожланишининг биринчи босқичи бўлиб ҳисобланади.

Ўйинчининг бошқа давлатларда вужудга келиши ва ривожланиши қуйидагича.

1900 й. – Канада, 1908 й. – Куба, 1909 й. – Пуэрто-рико, 1910 й. – Перу, 1917 й. – Бразилия, Уругвай, Мексика, охиёда 1900-1913 йиллар – Япония, Китай, Филиппинда, 1914 й – Англия, 1917 й. – Франция.

Волейбол 1920-1921 йилларда ўрта Волга (Қозон, Нижний Новгород) ҳудудларида тарқала бошлади. 1922 йилдан бошлаб волейбол Всеобуч (Умумий ҳарбий тайёргарлик) таркибига киритилди.

Москвада волейбол билан мунтазам шуғулланишга санъат ва театр вакиллари киришдилар. 1923 йилда ташкил этилган «Динамо» жамияти спортнинг бошқа турлари билан бир қаторда волейболни ҳам тарғиб қила бошлади.

Худди шу йилларда волейбол Узоқ Шарқда – Хабаровск ва Владивостокда пайдо бўлди. 1925 йилдан эса Украинада ҳам ривожлана бошлади.

Жаҳон волейбол ташкилотлари ўз олдиларига мамлакатда волейболни оммалаштириш, тарбиявий ишларни кучайтириш, техника ва тактикани мукаммалаштириш, ўйинчиларни ҳар томонлама жисмоний тайёргарлигини юксалтириш каби қатор вазифаларни қўйдилар.

Волейболни кенг оммалаша бориши мусобақаларнинг ягона қоидаларини ишлаб чиқиш заруриятини ўртага ташлади. Жумладан, 1925 йилнинг январиди Москва жисмоний тарбия кенгаши волейбол бўйича мусобақаларнинг биринчи расмий қоидаларини тузиб тасдиқлади. Тўрнинг баландлиги – аёллар учун 2 м 20 см ва эркеклар учун – 2 м 40 см қилиб белгиланди. Аёллар жамоаларида ўйин 15x7,5 ўлчамли майдончада ўтказиладиган бўлди.

1926 йилда Москвада янги қоидалар асосида биринчи мусобақалар ўтказилди. 1927 йилдан волейбол бўйича Москва биринчилиги мунтазам равишда ўтказила бошлади.

Волейбол бўйича илк адабиёт 1926 йилда пайдо бўлди ва у «Волейбол ва муштар жанги» деб ном олган эди. Унинг муаллифлари С.В.Сисоев ва А.А.Марку эди.

Шу йилларда волейбол фақатгина Москвада эмас, балки Украинада, шимолий Кавказда, Кавказортида, Узоқ Шарқ ва Ўрта Волга ўлкаларида ҳам кенг тарқалди.

1928 йилда Москвада доимий ҳакамлар уюшмаси ташкил этилди.

Волейбол тараққиётида мактаб ўқувчиларининг спартакиадаси ҳам (1929) катта аҳамиятга эга эди. Бу спартакиада қатнашчиларидан кўпчилиги кейинчалик волейбол усталари бўлиб етишдилар.

Шаҳарлараро мусобақалар сони анчагина ортди, бу эса турли техник усулларнинг пайдо бўлишига, волейбол тактикасининг ривожланишига, ўйинчилар жисмоний тайёргарлигининг ўсишига олиб келди. Шу даврда ўйинчилар майдонга тўпни куч билан киритиш, алдов зарбалари усулларини кенг қўллай бошладилар, узатиш техникасига эътибор бердилар, ҳимоянинг аҳамияти ортиб ўйин тезкор, шиддатли бўла бошлади, натижада ўйинчиларнинг ҳаракатчанлигига талаб ошди.

Волейболнинг оммавий ривожланиши ва кенг тарғиб қилинишида кўпгина маданият ва истироҳат боғларининг майдончаларида ўтказилган мусобақалар катта аҳамиятга эга эди.

30-йилларда Олмонияда (Германия) «Волейбол – рус халқ ўйини» деб номланган волейбол бўйича мусобақа қоидалари китобча ҳолида чоп этилди.

Турли шаҳарларнинг энг кучли жамоалари орасида биринчиликлар ўтказилиб турилди. 1931 йилда Харьковда Москва, Днепропетровск ва майдон эгаларининг эркак ва аёллар жамоалари учрашдилар. Москвалик аёллар ғолиб чиқдилар, ҳар уччала эркаклар жамоаси биттадан мағлубият ва ғалабага эга бўлдилар. Бу учрашувлар «тез суръатли» ўйиннинг аҳамияти анча ортганлигини таъкидлади.

1932 йилдан волейбол барча нуфузли спорт мусобақаларининг дастурига тенг ҳуқуқли спорт тури сифатида киритилди. Шу сабабдан волейбол бўйича мамлакат мусобақаларининг ҳар йили мунтазам ўтказиб турилиши ҳақидаги масала кўтарилди.

Волейбол бўйича “иттифок” биринчилиги илк бора Россиянинг Днепропетровск шаҳрида 1933 йилнинг 4-6 апрелида бўлиб ўтди. Мусобақаларда аёллар жамоаси (Москва, Днепропетровск, Харьков, Баку, Минск) ва 5 та эркаклар жамоаси (Москва, Днепропетровск, Харьков, Тифлис, Минск) иштирок этди. Айланма тартибда ўтказилган ўйинлар кўп сонли томошабинларни ўзига жалб қилди. Қизиқарлиси, биринчилик тугагач, москвалик аралаш жамоаларнинг кўرғазмали ўйинлари ўтказилди. Ҳар бир жамоа таркибида 3 аёл ва 3 эркак бор эди.

Волейбол бўйича “Иттифок” иккинчи биринчилиги 1934 йилда Москвада ўтказилди. Унда таркибида 9 кишилик аёллар ва эркаклар жамоалари қатнашдилар. Мамлакат майдонида энди Ленинград, Свердловск, Горкий, Ростов, Тошкент жамоалари пайдо бўлди. Шу йилнинг охиридаёқ Москва терма жамоаси Узоқ Шарқ сафарига чиқиб, Владивосток, Чита, Улан-Уде,

Новосибирск ва Тюменда кўргазмали учрашувлар ўтказдилар. Бу эса, шубҳасиз волейболнинг Узоқ Шарқ ва Ўрта Осиёда кенг тарқалишига шароит яратди.

Ёшлар орасида волейболни оммалаштиришга қаттиқ туртки бўлган ҳодиса 1935 йилнинг августида ўтказилган мактаб ўқувчиларининг “Бутуниттифок” биринчилиги ҳисобланади. 12 шаҳар ва вилоят жамоалари иштирок этган бу мусобақаларнинг биринчи босқичи чиқиб кетиш тартибида, якуновчи (финал) ўйинлар эса айланма тартибда ўтказилди. Ҳар бир шаҳар жамоаси учун уч жамоа: катта ва кичик ёшдаги йигитлар ҳамда катта ёшдаги қизлар қатнашди.

1935 йил ўйинчиларнинг халқаро учрашувларда биринчи бор куч синашиб кўрганлиги тарихда ўчмас из қолдирди. Тошкентда ва Москвада волейболчиларимизнинг Афғонистон жамоаси билан иккита ўртоқлик учрашуви бўлиб ўтди. Ўйин афғон қоидалари асосида ўтказилганлигига қарамай (жамоада 9 ўйинчи бор эди, ўйин 22 очкогача давом этди, ўйинчилар майдонда жой алмашмадилар) мамлакат волейболчилари осонгина ғолибликка эришдилар.

1936 йилнинг энг оммавий ўйинларидан бири ВЦСПС Кубоги учун 100 дан ортиқ жамоа билан ўтган мусобақалар бўлди. Кубокни Москванинг аёллар ва эркеклар жамоаси «Медик» қўлга киритди.

Волейболнинг техника ва тактикасигина эмас, мусобақа қоидалари ҳам ўзгаришда давом этди, яъни 1935 йилда эркеклар учун тўрнинг баландлиги 2 м 45 смга кўтарилди, 1937 йилдан эса аёллар учун тўрнинг баландлиги 2 м 25 см бўлди. Майдончада ҳужум чизиғи белгиланди ва олд ҳамда орқа чизик ўйинчилари деган тушунча пайдо бўлди, бу эса алоҳида ўйин ихлосмандларининг ҳаракатларини чегаралаб қўйди. Шу йилдаёқ ўйинга тўп киритиш жойи майдончанинг орқа ва ўнг қисмидан 3 м қилиб белгиланди. Сабабидан қатъий назар ўйинчиларни алмаштиришга рухсат берилди (илгари алмаштиришга фақат бахсиз ҳодисалардан кейин йўл бериларди).

1938 йилда “Иттифок” биринчиликларини ўтказиш қоидаларида жиддий ўзгаришлар содир бўлди. Бу йилнинг биринчиликлари ёзги майдонларда спорт жамиятлари жамоалари орасида ўтказилди. Дастлабки ўйинлар “Иттифокнинг” турли шаҳарларида ўтди, якуний ўйин эса Москвада бўлди. Биринчилик кўпгина янги жамоаларни ўзига жалб этди ва ҳамма ерда волейбол тараққиётига жонланиш олиб кирди.

Тренерлар ва ўйинчиларнинг техника ва тактика соҳасидаги изланишлари давом этаверди. Ҳужумнинг аҳамияти ортиб бораётганлиги билан боғлиқ равишда жамоаларни 6 нафар ҳужумчидан иборат қилиб шакллантиришга уринишлар бўлди. Ўйинга ён томон билан кучли тўп киритиш катта аҳамият касб этди. Якка тўсиқ қўйиш сифатини оширган ҳолда айрим жамоалар гуруҳ бўлиб тўсиқ қўйишга ўтдилар.

Иккинчи жаҳон уруши кўпгина мамлакатларда волейболнинг тараққиётини тўхтатиб қўйди. Кўпгина спортчилар фронтга кетдилар. Аммо жойларда спорт ҳаёти бутунлай «ўлиб» қолгани йўқ. Бу даврда волейбол ҳарбий қисмларга кириб борди. 1943 йилдаёқ фронт орқасидаги волейбол майдончаларига жон кирди. Шу йили Москва ва бошқа шаҳарларнинг биринчиликлари ўтказилди. 1945 йилда волейбол бўйича мусобақалар Москва,

Ленинград, Боку, Тбилиси шаҳарларида бўлиб ўтди. Тўғаракларда ўкув-машғулот ишлари мунтазам равишда ўтказиладиган бўлди. Етакчи мутахассислар урушгача бўлган давр тажрибасини умумлаштирдилар. Жамоанинг ҳужумчилик ҳаракатларини жадал амалга оширишга катта эътибор берилди.

Техника ва тактикада кескин ўзгаришлар бўлди – биринчи тўп узатиш ёки биринчи узатилган тўпдан ҳужум қилиш кенг қўллана бошлади. Гуруҳли тўсиқ қўйиш, кучли тўп киритишларнинг кам ишлатилишини эса асосий камчиликлар қаторига киритиш мумкин.

1947 йили “Иттифок” терма жамоаси халқаро доирага чиқиши билан диққатга сазовор бўлди. Прагада бўлган демократик ёшларнинг биринчи Халқаро фестивалида волейбол бўйича мусобақалар ўтказилди ва уларда Чехословакиянинг ёш жамоаси, Югославия ҳамда Ленинград терма жамоалари қатнашди. Чехословакия терма жамоаси учрашувда қаттиқ қаршиликка дуч келди. “Иттифок” волейболчилари шу учрашувда устун чиқдилар ва демократик ёшларнинг Халқаро фестивали ғолиби бўлдилар. Чехлар билан бўлган учрашувда терма «волейболчилари» биринчи бор “шамсимон” тўп киритиш вазиятига тўқнаш келдилар.

Шу йили Парижда халқаро волейбол федерацияси таъсис этилди (ФИВБ). ФИВБнинг биринчи президенти Поль Либо. 1984 йилда унинг ўрнини Робен Акоста эгаллади ва деярли 2008 йилгача шу лавозимда фаолият кўрсатди.

1948 йилда “Иттифок” волейбол шўъбаси Халқаро волейбол Федерацияси (ФИВБ) аъзолигига қабул қилинди.

Шу йилни сентябр ойида Прагада эркалар жамоалари орасидаги биринчи жаҳон биринчилиги ва аёллар жамоалари ўртасидаги биринчи Европа биринчилиги бўлиб ўтди. Бундай йирик мусобақалар «Иттифок волейболчилари» учун катта тайёргарлик бўлиб, Будапештда ўтган демократик ёшларнинг иккинчи халқаро фестивалида қатнашиш учун хизмат қилди. Эркалар ўртасида иккинчи жаҳон биринчилигини ва аёллар ўртасидаги биринчи жаҳон биринчилигини 1952 йили Москвада ўтказишга қарор қилинди. Мусобақалар кўп сонли томошабинларни ўзига жалб қилди. Омад яна “Иттифок” жамоаларига кулиб боқди.

Кейинги йилларда расмий халқаро мусобақаларда терма жамоалар натижаси кескин пасайиб кетди. 1955 йилда Бухарестда ўтказилган Европа биринчилигида “Иттифок” волейболчилари бор йўғи тўртинчи ўринни эгалладилар, аёллар эса биринчи ўринни чехларга бўшатиб бердилар. 1956 йилда Парижда ўтказилган жаҳон биринчилигида “Иттифок” аёллар терма жамоаси иккинчи марта ғолиб деган номни олишга муваффақ бўлди, эркалар жамоаси эса олдинга Чехословакия ва Руминия жамоаларини ўтказиб юборди. 1958 йилда Прагада бўлган Европа биринчилиги халқаро доирадаги кучли муносабатни ўзгартира олмади.

Аёллар ўртасидаги учинчи ва эркалар ўртасидаги тўртинчи жаҳон биринчилиги Европада эмас, 1960 йилда Бразилияда ўтказилди. мамлакатчилар терма жамоаси ўзининг энг кучли эканлигини яна бир бор исботлаб, кетма-кет уч марта жаҳон чемпиони унвонини қўлга киритди. Илк марта қатнашаётган

Япония аёллар жамоасининг кумуш нишон совриндори бўлиши катта шов-шув кўтарди. мамлакат эркаклар терма жамоаси яна жаҳон чемпиони номига эга бўлди.

1962 йилда Москвада иккинчи марта – аёллар ўртасидаги тўртинчи, эркаклар ўртасидаги бешинчи – жаҳон биринчилиги ўтказилди. Бу даврда Япония, Полша, ГДР, Хитой каби мамлакатлар жамоалрининг ўйин даражаси ниҳоятда ошганлигини эътироф этиш керак. Жаҳон биринчилиги кўпгина жамоаларнинг техникаси ўсганлигини кўрсатди.

1963 йил Европа биринчилиги Руминияда ўтди. Шу йилнинг кўпгина халқаро мусобақалари Токиода бўладиган Олимпиада ўйинларига тайёргарлик сифатида ўтказилди. Айрим жамоалар асосий таркибини 5x1 тартибида шакллантира бошладилар.

Токио олимпиада ўйинларидаги волейболчилар куч синашуви 1962 йилги жаҳон биринчилигида совринли ўринларни эгаллаган жамоалар маҳоратини таъкидлади. Япония аёллар жамоаси ва мамлакат эркаклар жамоаси биринчи олимпиада ғолиблари бўлдилар, Токио мусобақалари жамоаларнинг маҳорат даражаси тобора ўсиб бораётганини исботлади. Агар илгари совринли ўйинларга 2-3 жамоа даъвогарлик қилган бўлса, энди уларнинг сони 5-6 тага етди. Ҳатто 3:0 ҳисоби ҳали ғолиб жамоанинг сўзсиз устунлигидан далолат бермай қўйди. Токио мусобақалари давомида ҳакамлар ҳайъатининг йиғилиши бўлиб, унда мусобақа қоидаларга ўзгаришлар киритилди ва тасдиқланди. Бу ўзгаришлар 1965 йилдан кучга кирди.

Юқорида қайд этилганидек, 1964 йил Токиода ўтказилган олимпиада ўйинларидан сўнг америка, оврўпа ва осие волейболи маҳорат жихатидан тенглаша борди. Волейбол тараққиётида тамомила янгича йўналиш юз бера бошлади. Мазкур вазиятни Олимпиада ўйинлари, Жаҳон чемпионати ва Жаҳон кубоги мусобақалари давомида турли мамлакат жамоаларининг эришган ютуқлари мисолида кўриш мумкин (1-жадвал).

2.3. Ўзбекистонда волейболнинг вужудга келиши ва ривожланиш тарихи

Тарихни, аجدодларимиз меросини билмай туриб бугунги кунга баҳо бериш, келажак лойиҳасини чизиш ва истиқлол биносини қуришга киришиш боши берк кўчага кириб қолиш эҳтимолидан ҳоли эмас. Шунинг учун ҳар бир соҳани жойларда вужудга келиши ва ривожланиш тарихини ўрганмай шу соҳани бугунги ва эртанги истиқболини таъминлаш мушкул муаммодир. Волейбол жисмоний тарбия ва спорт тизимининг йирик ва мустақил ирмоқларидан бири ҳисобланиб, Ўзбекистон, унинг вилоятлари ва туманларида ўзига хос ривожланиш тарихига эга. Волейбол Ўзбекистонда энг оммалашган спорт турлари қаторига кирсада, республикамизнинг барча минтақаларида у турли даражада «обрў-эътибор» қозониб келган. Тошкент шаҳри ва Тошкент вилоятида, водий шаҳар ва қишлоқларида волейбол бошқа вилоят туманларидагига нисбатан самаралироқ «хурмат»га сазовор бўлган. Бундай вазиятнинг сабаблари деярли шу вилоятлар тарихий-ижтимоий негизлари

билан боғлиқ деб тахмин қилинсада, лекин масала чуқур изланишни, мавзуга оид тарихий маълумотларни илмий асосда ўрганишни тақазо этади.

Волейбол Ўзбекистонда қачон, қаерда ва қандай вазиятда вужудга келгани ҳақида аниқ маълумот йўқ. Лекин айрим тахминларга қараганда 1921-24 йилларда волейбол ўйини Қўқон, Тошкент ва Фарғонада вужудга кела бошлаган. Ўша даврнинг спорт ветерани К.Лебедевнинг ҳикоясига биноан 1924-25 йилларда кўпгина ёшларни доира шаклида жойлашиб бир-бирларига тўп узатиш ўйинлари тарқала бошлади. Қизик, мазкур даврда волейбол бўйича қабул қилинган халқаро мусобақа қоидалари анча такомиллашган бўлиб, майдонча 9х18 м, тўп билан фақат уч марта ўйнаш мумкинлиги, ўйинчилар таркиби бир жамоада 6 кишидан иборат бўлиши, тўрни баландлиги 243 см (эркаклар учун), ҳисоб 15 очкога етганда ўйиннинг бир бўлими якунланиши, тўпни ўйинга киритиш – ҳуллас барча ўйин қоидалари замонавий волейбол ўйини қоидаларига ўхшаш эди. Шунга қарамай Ўзбекистонда волейбол қоидалари 1924-25 йилларда хали анча содда бўлган. Ўша даврнинг В.И.Перевозников деган спорт ихлосмандининг айтишича, 1926 йилда Тошкент шаҳридаги Чернишевский номли мактаб ўқитувчиси Москвадан мусобақа қоидалари, волейбол тўри ва тўпини биринчи бор келтирган. 1927 йилнинг 26 апрелида эса айнан шу мактабнинг волейбол тўгараги жамоаси биринчи расмий мусобақа ташкил этиб, унда у юксак маҳорат кўрсатди ва мусобақа ғолиби бўлди. Мазкур мусобақа волейболни оммавийлаштириш ва шаклланишида катта бурилиш кашф этди. 1927 йилнинг ёз ойларидан бирида волейбол бўйича Тошкент шаҳар биринчилиги ўтказилиб, унда 9 та волейбол жамоаси иштирок этди. Чернишевский номли мактаб волейбол жамоаси бу мусобақада ҳам ғолибликни қўлдан бермади.

Волейболни кенг оммавийлаша боришига КИМ стадионида ўтказилиб келинган мусобақалар катта таъсир кўрсатди.

1927 йилда Тошкентда 6 та волейбол майдончаси мавжуд бўлиб, улар Чернишевский ва КИМ номли мактабларда, Механика техникумида (2 та), «Металлист» спорт тўгараги қошида ва Профинтерн ёзги спорт клубида жойлашган эди.

1928 йилда Тошкентда кузги волейбол мусобақалари бўлиб ўтди, унда 10 та эркалар ва 4 та аёллар жамоалари қатнашган эди. 1929 йилдан бошлаб волейбол бўйича Тошкент шаҳар биринчилиги мунтазам ўтказила бошлади.

1930 йилларда «Динамо» кўнгилли спорт жамиятида волейбол жамоалари тузилди. Илк бор тузилган «Динамо» волейбол жамоасининг биринчи мураббийси Б.А.Воронцов Ўзбекистонда волейболнинг ривожланишига салмоқли ҳисса қўшди. Шу билан бир қаторда малакали мутахассисларни етишмаслиги, айниқса маҳаллий миллатга мансуб йўриқчи, мураббий ва ташкилотчиларни санокли бўлганлиги волейболнинг узоқ вилоят ва қишлоқларда қулоқ ёзишига ҳалакит бериб келди.

Меҳнаткашларни, айниқса аёлларни жисмоний тарбия ва спортга, жумладан, волейболга жалб қилиш мақсадида Тошкент шаҳар Кенгаши Тошкент мавзе кўмитаси билан биргаликда 1929 йил 25 апрелдан 15 майгача Республика миқёсида амалий ҳафталик ташкил қилган эди. Мазкур тадбир

сезиларли натижалар берди. Жумладан, жойларда жисмоний тарбия ва спорт, аксарият волейбол билан шуғулланувчилар сони кескин ортиб бориши кўзга ташланди. Кўпгина жойларда волейбол майдончалари ва бошқа спорт иншоотлари барпо этилиши авж олиб борди. Ўқув-тренировка ишларига ва мутахассисларнинг малакасини оширишга, алоҳида аҳамият берилди. 1929 йил 30 сентябрда Самарқандда маҳаллий миллатга мансуб бўлган ёшлардан иборат жисмоний тарбия ва спорт бўйича йўриқчи-ташкилотчилар тайёрланди.

1933 йилда Ўзбекистон Спартакиадаси ўтказилди. Эркаклар ўртасида «Динамо» ва аёллар баҳсида «Ўзтранс» жамоалари биринчи ўринни эгаллади.

1934 йил ўзбек волейболи учун муҳим бурилиш йили бўлиб қолди. Жумладан, ўзбек волейболчилари биринчи бор Москвада мамлакат биринчилигида иштирок этди. Шу йили волейбол биринчи бор Ўрта Осиё ва Қозоғистон Спартакиадаси дастуридан ўрин олди.

1936 йилда Тошкентда «Жисмоний тарбия туркуми» ва «Физкультура УЙИ» очилиши волейболнинг янада оммавийлашишида катта аҳамият кашф этди. Бундан ташқари Тошкент молия-иқтисод институтида волейбол бўйича машғулот ва мусобақалар ўтказишга мўлжалланган катта спорт зали очилди. Самарқандда шаҳар маъмурияти ва шаҳар физкультура Кенгаши Қарорига биноан 60 кишига мўлжалланган волейбол спорт мактаби очилди.

Шуни ҳам таъкидлаш ўринлики, ўзбек волейболини илк бор раванг топишида А.Сааков, Г.Л.Кешишев, В.Х.Шнуров, В.Ф.Шведукс, А.А.Богаченко, Б.А.Вороцов каби тренерларнинг хизмати алоҳида аҳамиятга эга.

1938 йилга келиб Ўзбекистонда кучли жамоаларнинг сони 72 тага етди. Булар САГУ «Динамо», ОДО, Қурилиш техникуми, «Локомотив», ЎзТРАНС, СазПИ (Тошкент), Фарғона, Хоразм, Бухоро, Қорақалпоғистон, Самарқанд, Қўқон ва бошқа жамоалардир.

1938 йилнинг декабридан бошлаб биринчи бор Конституция кунига бағишланган анъанавий мусобақалар тадбиқ этилди.

1939 йилнинг феврал ойида Тошкентга Москва «Локомотив» жамиятининг кучли волейбол жамоалари ташриф буюришди. Ўтказилган мусобақаларда Тошкентнинг аёллар терма жамоаси 2:1 ҳисоби билан ғалаба қозонишган бўлса, эркаклар жамоаси мағлуб бўлди.

Волейболнинг янада оммавийлашишига ва волейболчилар маҳоратининг ошишига 1939 йилда ўтказилган мамлакат биринчилигининг Тошкентда ташкил қилинган зонал мусобақалари катта асос бўлди. Бу зонал мусобақаларда «Наука» (Тбилиси), «Спартак» (Сталинобад), «Учитель» (Чкалов), «Локомотив» (Баку), «Учитель» (Куйбишев), «Спартак» (Ашхабад) ва «Строител» (Тошкент) жамоалари иштирок этишган эди. Тошкентнинг эркаклар жамоаси учинчи, аёллар жамоаси тўртинчи ўринни эгаллади.

Улуғ Ватан уруши йилларида мусобақалар сони анча камайган бўлсада, волейбол аҳолини жисмоний-ҳарбий томондан тайёрлашда ўз вазифасини топди. Ўша давр ҳисобларига қараганда 1941 йилнинг 1 январиди эълон қилинган кўрсаткичлар, бўйича республикада волейбол билан шуғулланувчиларнинг сони 14429 кишини ташкил этган.

1941 йилнинг октябр ойида Ўзбекистонинг барча вилоят, шаҳар ва туманларида ҳарбий ўқув шахобчалари ташкил этилиб, улар фаолиятида жисмоний тайёргарликка алоҳида эътибор берилди. 1943 йил 18 июлда Ўзбекистон спортчилари ва спорт ихлосмандлари “Мамлакат” физкултурачилар кунини нишонлашди. «Пишчевик» стадионида мазкур санага бағишланган волейбол мусобақалари бўлиб ўтди.

Урушнинг оғир йилларига қарамасдан Ўрта Осиё ва Қозоғистон Республикаси Спартакиадаси ўтказилиб, ундаги дастур бўйича ташкил этилган волейбол мусобақаларида Ўзбекистоннинг эркаклар жамоаси биринчи ўринни, аёллар жамоалари баҳсида эса Қозоғистон спортчилари юқори натижага эришишди.

1944 йилда ўтказилган навбатдаги Ўрта Осиё ва Қозоғистон Республикаси Спартакиадасида ўзбек волейболчилари юқори маҳорат намойиш этиб, эркаклар ва аёллар жамоалари биринчи ўринни эгаллашга муяссар бўлишди.

1945 йилдан бошлаб жисмоний тарбия ва спорт ҳамда жамоаларни қайта тиклаш даври кучга кира бошлади.

1946 йили Тошкент, Андижон, Самарқандда шаҳар биринчиликлари, шу йил июн ойида республика биринчилиги ўтказилган бўлса, октябрда Тошкентнинг «Локомотив» жамоаси Одесса шаҳрига “мамлакат” биринчилигида иштирок этиш учун жўнади. Мазкур мусобақада эркаклар ва аёллар жамоалари ўз гуруҳларида тўртинчи ва учинчи ўринларни эгаллашди.

1947 йил 1 январда берилган ҳисоботларга кўра волейбол билан мунтазам шуғулланувчиларнинг сони 9278 кишини ташкил этган. Республика бўйича 1 разрядли волейболчилар – 6 киши, 2 разрядлилар 344 кишини ўз ичига олган. Бундан кўриниб турибдики, волейболнинг оммавийлик даражаси ҳам, волейболчиларнинг маҳорат савияси ҳам кўнгилдагидек бўлмаган.

Жисмоний тарбия ва Спорт Қўмитасининг 1947 йилги ҳисоботида бу аҳвол ҳақида Сурхондарё, Хоразм, Бухоро вилоятларидаги санокли спорт иншоотларининг, жумладан, волейбол майдончаларининг ҳеч қандай талабларга жавоб бермаслиги қаттиқ танқид остига олинган эди.

Ўзбекистонда волейболнинг оммавийлик доираси кенгайишига республикамизнинг 1948 йил 27 декабрда қабул қилган «Жисмоний тарбия ва спортни аҳоли орасида ривожлантириш ҳамда спортнинг оммавийлигини ошириш» ҳақидаги Қарори алоҳида куч бағишлади.

1949 йилдан қишлоқ спортчиларига, жумладан, колхозчи-волейболчилар спорт ҳаракатини жадаллаштиришга катта эътибор берилди. Шу йили ўтказилган қишлоқ спортчиларининг VII Спартакиадасида иштирок етган волейбол жамоаларининг умумий сони 29887 кишига этган эди.

1947 йилда мусобақа қондасига ўйин 5 партия давом этиши ҳақидаги янгилик киритилгандан сўнг, шуғулланувчилардан катта жисмоний тайёргарлик, чидамкорлик ва матонат талаб қилина бошлади. Ўйинлар мазмуни ва моҳияти янада қизиқарли томонга ўзгара борди. Лекин шундай бўлсада, ўзбек волейболчиларининг маҳорати хали иттифокдаги кучли жамоаларникидан анча паст эди.

Булардан 1326 киши институт талабалари бўлса, қолганлари ишчилар, колхозчилар, хизматчилар ва болаларни ташкил этган эди.

1950 йиллардан бошлаб Ўзбекистон волейболида узлуксиз ҳужум тактикаси устунлиги кўзга ташлана борди. Ўйинларда турли тактик комбинациялар қўллана бошлади.

1950 йилнинг июлида Тошкент Темирйўлчилар боғининг спорт майдончаларида эркаклар ва аёллар жамоалари ўртасида Иттифок Кубоги ўйинлари ўтказилди. Ўзбек волейболчилари бу мусобақада мағлубиятга учрадилар. Бу мағлубият асосли эди, чунки рақиб Москванинг «Динамо» жамоаси эди. Ҳисоб 0:3.

1951 йилдан ўсмирлар ўртасида “Иттифок” биринчилиги ўтказила бошланди. Ўзбек ўсмирлари 14 ўрин билан кифояландилар.

1953 йилда мусобақа жадвалида кишки мусобақалар пайдо бўлди. 1954 йилдан бошлаб волейбол бўйича Иттифок биринчилиги «А» ва «Б» гуруҳларига бўлинган ҳолда ташкил етила бошлади. Ўзбек волейболчилари «Б» гуруҳига киритилди. Шу йили “Иттифок” мусобақалари ёпиқ спорт майдончаларида ўтказила бошлади.

1954 йил 1 январга келиб, волейбол билан шуғулланувчилар сони 64942 кишига кўпайди. Лекин республикада, вилоят, туман ва кишлоқларда волейболнинг маҳорат даражаси жуда паст бўлиб, юқори малакали волейболчилар санокли эди.

1955 йилнинг сентябр ойида Тошкентда илк бор Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти ташкил қилиниб, унинг таркибида спорт ўйинлари кафедраси фаолият кўрсата бошлади. 1955 йилдан бошлаб республикамиз волейболчилари “Иттифок” халқлари Спартакиадасига тайёргарлик машғулотлари ва мусобақаларни режалаштирдилар.

Чунончи, 1955 йил якунида Жисмоний тарбия ва спорт қўмитаси таклифига биноан Тошкентга Олма-Отанинг эркаклар ва аёллар жамоалари ташриф буюришди. Биринчи ўйинда ўзбек аёллар жамоаси 3:0 ҳисобида ғалаба қозонган бўлса, эркаклар жамоаси 2:3 ҳисобида мағлубиятга учрашди. Иккинчи ўйинда, ҳам аёллар (3:0), ҳам эркаклар (3:2) жамоалари ғалаба нашидасини суришди.

1956 йили (июл-август) Москванинг Лужники спорт мажмуасида “Иттифок” халқлари Спартакиадаси очилди. Спартакиаданинг волейбол мусобақаларида республикамиз эркаклар жамоаси 14 ва аёллар жамоаси 13 ўринлар билан кифояландилар.

Ўзбек волейболчилари мазкур Спартакиадада яхши натижаларга эриша олмаганларидан сўнг 1957 йилдан бошлаб “Иттифокдош” республикалар волейбол жамоалари билан қатор ўртоқлик учрашувлари уюштирилди. Жумладан, ўзбек волейболчилари Боку, Тбилиси ва Ереван жамоалари билан куч синашиб барча ўйинларда мағлубиятга учрашди.

1958 йилда республикамизда мактаблараро мусобақалар авж олди. Айниқса, бу даврда Олий ўқув юртлари жамоалари ўртасидаги мусобақалар қизғин тус ола бошлади. САГУ ва «Буревестник» талабалари кўнгилли спорт жамияти жамоалари энг кучлилар қаторидан жой олишди. Мактаб ўқувчилари

орасида Тошкентнинг 64-мактаб ўсмирлар жамоаси ва 104-мактабнинг қизлар жамоаси мазмунли волейбол намойиш қилдилар.

1959 йилда ўзбек волейболчилари “Иттифок” халқлари Спартакиадасида иштирок этиб, эркаклар 14 ўрин, аёллар жамоаси эса 11 ўринни эгаллади.

Шу йили, яъни 1959 йилда Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти ўзининг биринчи битирувчиларини кутлади. Улар орасида волейбол ихтисослиги бўйича 11 киши олий маълумотга сазовор бўлди (1 та ўзбек аёли ва 2 та ўзбек йигити волейбол бўйича институтни тугатишган эди).

1960 йилда СКИФ волейболчилари (эркаклар ва аёллар жамоаси) ёзги республика талабалар ўйинларида энг юқори натижаларга эришишди. Шу йили СКИФ жамоалари Харьков шаҳрида ўтказилган “Иттифок” ёзги талабалар ўйинларида қатнашиб, эркаклар жамоаси 13 ўринни, аёллар охирги 18 ўринни олишди.

1961 йил октябр ойида Тошкентда Ўзбекистон аёллар Спартакиадаси очилди. Бу тадбир аёллар волейболининг оммавийлашишида катта туртки бўлди.

1962 йилда Тошкентда Москванинг «Буравестник» аёллар жамоаси, «СКИФ» ва Ўзбекистон терма жамоалари учрашув ўтказди. Бунда вакилларимиз ғалабани бой беришди.

1963 йили “Иттифок” халқлари III Спартакиадасида республикамиз эркаклар жамоаси 9, аёллар эса 15 ўринни эгаллади. Айнан шу йили ўзбек волейболчилари тренер И.Л.Киблинский раҳбарлигида «Динамо» Марказий Уюшмаси биринчилигида ғолиб бўлишди ва Ўзбекистон волейбол тарихида илк бор 6 та спорт устаси разряди даражасига эга бўлган спортчиларига эга бўлди. Булар – Г.Худяков, Г.Багиров, Ю.Симонов, В.Кучеров, В.Ананич ва Р.Хусаиновлардир.

Аёллар ўртасида эса Л.Величко, Е.Склярова, М.Катасонова, Л.Ишмаева, Л.Раҳманқулова, И.Назарова ва бошқалар биринчи бор спорт устаси деган номга сазовор бўлдилар.

1964-65 йиллардан бошлаб ўзбек волейболи тобора шакллана борди. Юқори малакали волейболчилар доираси кенгая борди. Булар қаторига Олимпиада чемпионлари В.Дуюнова, Л.Павлова, ёшлар ўртасида Оврупа чемпионлари Л.Ишмаева, Л.Сулейкина, О.Белова, Л.Лепилина, О.Дубяга, С.Мячин кабилар киради.

Ўзбек волейболи тарихида республикамиз терма жамоаларининг халқаро мусобақаларда иштирок этиб келиши алоҳида аҳамиятга эгадир. Шунинг таъкидлаш ўринлики, ўзбек волейболчилари ўзининг илк бор халқаро учрашувини 1935 йил октябр ойида Тошкентда Афғонистон терма жамоаси билан ўтказган. Мазкур учрашув “Иттифок” миқёсида биринчи халқаро мусобақа бўлиб ўрин олган. Бу даврда халқаро мусобақа қоидалари бир-биридан сезиларли даражада фарқ қилган. Шунинг учун Афғонистон волейболчилари билан бўлган учрашув шу давлат қоидаларига биноан ўтди. Чунончи, майдончада 9 киши ўз жойларини алмаштирмасдан ҳаракат қилишди. Ҳисоб 22 гача давом этди. 3 партиядан иборат бўлган ўйин 2:0 ҳисобида бизнинг волейболчиларимиз фойдасига ҳал бўлди.

1961 йили афғон волейболчилари Тошкентга иккинчи бор ташриф буюришди. Биринчи куни меҳмонлар 0:3 ҳисобида «Меҳнат резервлари», иккинчи куни эса 2:3 ҳисобида «ОДО» жамоаларига учрашувни бой беришди.

Шу йили Ўзбекистонга Монголиянинг эркаклар ва аёллар жамоалари келишди. Меҳмонлар республикамизнинг «ОДО», «СКИФ» ва «Буравестник» жамоалари билан куч синашди ва барча учрашувларда мағлуб бўлишди.

1961 йилнинг декабрида Ўзбекистон волейболчилари Индонезияга ўртоқлик учрашувлари ўтказиш учун жўнашди. Улар Суратайя шаҳрида қатор учрашувларда иштирок этиб битта ўйинда мағлуб бўлишган бўлса, қолганларида мезбонлар жамоасидан устун келишди. 1962 йил июн ойида Ўзбекистоннинг эркаклар ва аёллар жамоалари Монголияга жўнашди ва барча учрашувларда ғолибликни қўлга киритишди.

1964 йил август ойида Ўзбекистонга жавоб сафари билан Индонезиянинг эркаклар ва аёллар жамоалари ташриф буюришди. Меҳмонларнинг эркаклар жамоаси Ўзбекистоннинг «Динамо» (Тошкент) жамоаси билан ўйнаб, учрашувни 0:3 ҳисобида бой беришган бўлса, Индонезиянинг аёллар жамоаси Тошкентнинг «Спартак» жамоаси қизларига 2:3 ҳисобида ютқазди.

Мазкур халқаро ўйинларда эркаклар волейбол жамоасидан Г.Худяков, Г.Багиров, Р.Хусаинов, Ю.Симонов, В.Кучеров, В.Ананич, аёллар жамоасидан эса М.Катасонова, Е.Склярова, Л.Рахманкулова, Ю.Холикназарова ва Л.Корчагиналарнинг алоҳида маҳорат намоиши этганликларини таъкидлаш лозим.

1970-72 йилларга келиб ўзбек волейболчилари Бангладеш, Ҳиндистон ва бошқа хорижий давлатларда халқаро ўртоқлик учрашувлари ўтказиб юксак маҳорат кўрсатишди.

1970 йилдан то 1991 йилларгача ўзбек волейболчилари талайгина халқаро расмий ва ўртоқлик мусобақаларида иштирок этиб келишган. Буларга мисол қилиб Л.Ишмаева, В.Галушко (Дуюнова), Л.Павлова (Лунина), О.Белова, Л.Лепилина, О.Дубяга, С.Мячин ва бошқаларни келтириш мумкин. Аммо бу мусобақаларда ўзбекистонлик спортчилар мамлакатнинг турли жамоалари шарафини ҳимоя қилишга жалб қилинган эдилар. Шунинг ҳам қўшимча қилиш мумкинки, Республикамизнинг эркаклар ва аёллар жамоалари 1934 йилдан деярли 1988 йилларгача “Иттифок” Чемпионатида ва 1956 йилдан то 1986 йилгача “Иттифок” халқлари Спартакиадасида иштирок этиб бирон марта юқори поғоналардан жой олмаган. Эркаклар бир мартадан 6 ўрин (1967) ва 8 ўринларни (1975), аёллар эса 6 ўрин (1971) ва 5 ўринларни (1975) эгаллашган. Ватанимизнинг ўз мустақиллигини қўлга киритиши ўзбек волейболининг халқаро миқёсдаги ўрнига ҳам ижобий таъсир кўрсатди. Чунинчи, 1993 йил 24-31 июлида Шанхай (ХХР) шаҳрида ўтказилган Осиё Чемпионатида мустақил Ўзбекистоннинг аёллар миллий терма жамоаси волейбол тарихида биринчи бор иштирок этиб, фахрли 6 ўринни қўлга киритди. Мазкур чемпионатга қадар ушбу мусобақаларга тайёргарлик мақсадида Америка Қўшма Штатларининг бир неча шаҳарларида бўлиб, турли университетлар волейбол жамоалари билан ўртоқлик учрашувларини ўтказишди ва ўйинларда муваффақият қозонишган эди.

1994 йилда Тайландда ўтказилган «Принсесса Кубоги» мусобақаларида Л.Айрапетянц раҳбарлигида ташкил этилган «СКИФ-Интеркросс» клуби қошида таркиб топган аёллар волейбол жамоаси иштирок этиб, мақтовга лойиқ ўйин намойиш этишди.

1997 йил 21-28 сентябрда Манила шаҳрида ўтказилган Осиё Чемпионатида аёллар терма жамоаси 6 ўрин, 1998 йилда ўтказилган Қозоғистон Республикаси Президенти Кубоги халқаро турнирда 3 ўрин, шу йили Тайландда ўтказилган IX «Принсесса Кубоги»да 6 ўрин, 1998 йил 24-28 майда ўтказилган X Осиё Чемпионатида 3 ўрин ва 1999 йил Тошкентда ўтказилган «Кубок Микаса» халқаро турнирида 1 ўринларни олишга сазовор бўлган.

Эътиборга лойиқ жойи шундаки, истиқлолдан сўнг ўзбек волейболининг тараққиёти республикамизда янгича йўналишда давом этиши кўзга ташланаётир. Жумладан, 1992 йилдан бошлаб мунтазам ўтказилаётган Ўзбекистон миллий Чемпионати волейболнинг янада ривожланишига ва раванг топишига катта таъсир кўрсатмоқда.

Айниқса, сўнгги йилларда тадбиқ этилган ўқув муассасалари ўртасида ўтказилаётган 3 босқичли мусобақалар «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод» ва «Универсиада» волейболни ўқувчи-талаба ёшлар ўртасида кенг ривож топишига муҳим туртки бўлмоқда.

Шуни таъкидлаш ўринлики, сўнгги йилларда республика миқёсида ўтказилаётган мусобақаларда профессионал жамоалар доираси кенгайиб бормоқда. Булар қаторига «Кинап» (Самарқанд ш.), «Виктория» (Навоий ш.), МХСК (Чирчиқ ш.), «СКИФ» (Тошкент ш., ЎзДЖТИ) ва ҳоказо жамоалар киради. Мазкур волейбол жамоаларининг аъзолари бўлмиш ўйинчилар, спорт усталари А.Сович, Ш.Муслимов, И.Власов, А.Поповкин, С.Журавлев, И.Тамбиев (ҳаммаси «Виктория» жамоасидан), С.Баннов, А.Рибалкин, А.Серебрянников, С.Мячин (Тошкент-Самарқанд жамоасидан), А.Колесников, К.Пак, А.Жирнов, В.Петров, М.Маматюк, Ф.Баватов, Д.Султанов, С.Сиддиқов, («СКИФ»), А.Қосимов, Р.Князев, И.Ермиш («МХСК»), В.Домниди (Қўқон) барча мусобақаларда ўзларининг юқори савиядаги маҳоратларини намойиш этганлар. Аёллар жамоаларидан «СКИФ» (Тошкент) ўйинчилари Е.Лебедянская, П.Кибардина, С.Ашуркова, Е.Шпачук, М. Мартиненко (халқаро тоифадаги спорт усталари), С.Григорьева, Н.Хоменко, Н.Ходжаева ва бошқалар Ўзбекистон спорт устаси деган номга сазовор бўлишди.

Бу борада тренер-мутахассис ва ташкилотчиларни ҳам хизмати ҳурматга сазовордир. Жумладан, А.Ким (Самарқанд), Т.Абрамова (Тошкент), Г.Пономарев (Тошкент), А.Асқаров (Қўқон), Л.Айрапетянц (Тошкент) ва бошқаларни алоҳида таъкидлаб ўтиш ўринлидир.

Мусобақа ўйинларининг мазмунли, қизиқарли ва шу билан бир қаторда талаб доирасида ўтказишда Ўзбекистон волейбол Федерациясининг бош қотиби, халқаро тоифадаги ҳакам Л.Айрапетянц, миллий ва республика тоифаларидаги ҳакамлар В.Шнуров, В.Бардин, Н.Япаров, В.Баусов, А.Пўлатов, И.Зоҳидов, Н.Мамашарипов ва шу каби кўпгина мутахассисларнинг хизмати катта.

Ўзбекистон волейболини янгича йўналишда тараққий эттиришда уни вилоятларда «ҳаракатга» келтириш, хорижий давлатларни волейбол жамоалари билан алоқа боғлашда, улар билан расмий мусобақаларни ташкил қилишда Ўзбекистон волейбол Федерациясининг президенти Э.М.Ғаниев ҳамда федерациянинг барча аъзолари ибратли фаолият кўрсатмоқдалар.

Истиқлолдан сўнг ўтказилган Ўзбекистон миллий чемпионати натижалари 1-жадвалда келтирилган.

Хулоса ўрнида шуни айтиш лозимки, Ўзбекистон волейболига оид тарихий лавҳалар мазкур ўйинни қандай йўналишларда шакллантиришга, унинг оммавийлигини янада оширишга ҳамда истиқболини таъминлашига катта ёрдам беради.

**Истиқлолдан сўнг волейбол бўйича ўтказилган
Ўзбекистон Чемпионатининг натижалари**

Йиллар	ЭРКАКЛАР			АЁЛЛАР		
	I ўрин	II ўрин	III ўрин	I ўрин	II ўрин	III ўрин
1993	“Автомобилчи” (Қўқон)	“СКИФ” (Тошкент)	“Каноп” (Самарқанд)	“СКИФ” (Тошкент)	Андижон	Фарғона
1994	“Автомобилчи” (Қўқон)	“Каноп” (Самарқанд)	“СКИФ” (Тошкент)	“Автомобилчи” (Тошкент)	“РВШСМ” (Тошкент)	Андижон
1995	“МХСК” (Чирчиқ)	“СКИФ” (Тошкент)	“Автомобилчи” (Қўқон)	-	-	-
1996	“Каноп” (Самарқанд)	“Виктория” (Навоий)	“МХСК” (Чирчиқ)	“СКИФ” (Тошкент)	Навоий	Фарғона
1997	“Каноп” (Самарқанд)	“Автомобилчи” (Қўқон)	“МХСК” (Чирчиқ)	“СКИФ” (Тошкент)	-	-
1998	“Каноп” (Самарқанд)	“Автомобилчи” (Қўқон)	“ЖТИСИ” (Тошкент)	“СКИФ” (Тошкент)	Фарғона	Навоий
1999	“Самарқанд Телеком” (Самарқанд)	“Автомобилчи” (Қўқон)	“Кеш-кристалл” (Шахрисабз)	“СКИФ” (Тошкент)	Фарғона	Навоий
2000	“Самарқанд Телеком” (Самарқанд)	“Прогресс” (Зарафшон)	“Кеш-кристалл” (Шахрисабз)	“СКИФ” (Тошкент)	Наманган	Фарғона
2001	“Самарқанд Телеком” (Самарқанд)	“Автомобилчи” (Қўқон)	“Прогресс” (Зарафшон)	“СКИФ” (Тошкент)	Бухоро	Наманган
2002	“Самарқанд Телеком” (Самарқанд)	“Автойўлчи” (Қўқон)	“Муҳандис” (Наманган)	“Ёғ-мой” (Фарғона)	Наманган	Фарғона

Йиллар	ЭРКАКЛАР			АЁЛЛАР		
	И ўрин	ИИ ўрин	ИИИ ўрин	И ўрин	ИИ ўрин	ИИИ ўрин
2003	“УЗИ Самарқанд Телеком” (Самарқанд)	“АГМК” (Олмалиқ)	“Динамо-АГУ” (Андижон)	“Алгоритм” (Тошкент)	“Южанин” (Навоий)	“Ёғ-мой” (Фарғона)
2004	“АГМК” (Олмалиқ)	“УЗИ Самарқанд Телеком” (Самарқанд)	“Парвоз” (Наманган)	“Тўмарис-СКИФ” (Тошкент)	“Самки” (Самарқанд)	“Педколлеж” (Наманган)
2005	“УЗИ-Самарқанд” (Самарқанд)	“АГМК” (Олмалиқ)	“Омад” (Тошкент)	“Тўмарис-СКИФ” (Тошкент)	“Иқтисодчи” (Самарқанд)	“Иқтисодчи” (Наманган)
2006	“Омад” (Тошкент)	“УЗИ-Самарқанд” (Самарқанд)	“АГМК” (Олмалиқ)	“СКИФ” (Тошкент)	“Шифокор” (Навоий)	“Иқтисодчи” (Наманган)
2007	“УЗИ-Самарқанд” (Самарқанд)	“АГМК” (Олмалиқ)	“Динамо” (Наманган)	“СКИФ” (Тошкент)	“Аланга” (Муборак)	“СДЮСШОР” (Навоий)
2008	“УЗИ-Самарқанд” (Самарқанд)	“АГМК” (Олмалиқ)	“О.Ақбаров” (Яйпан)	“СКИФ” (Тошкент)	“Аланга” (Муборак)	“СДЮСШОР” (Навоий)

Мужчины

ЧЕМПИОНАТЫ МИРА

№	Год	Место проведения	I место	II место	III место
1.	1949	Прага, Чехословакия	СССР	Чехословакия	Болгария
2.	1952	Москва, СССР	СССР	Чехословакия	Болгария
3.	1956	Париж, Франция	Чехословакия	Румыния	СССР
4.	1960	Рио де Жанейро, Бразилия	СССР	Чехословакия	Румыния
5.	1962	Москва, СССР	СССР	Чехословакия	Румыния
6.	1966	Прага, Чехословакия	Чехословакия	Румыния	СССР
7.	1970	София, Болгария	Германия	Болгария	Япония
8.	1974	Мехико, Мексика	Польша	СССР	Япония
9.	1978	Рим, Италия	СССР	Италия	Куба
10.	1982	Буэнос-Айрис, Аргентина	СССР	Бразилия	Аргентина
11.	1986	Париж, Франция	США	СССР	Болгария
12.	1990	Рио де Жанейро, Бразилия	Италия	Куба	СССР
13.	1994	Афина, Греция	Италия	Голландия	США
14.	1998	Токио, Япония	Италия	Югославия	Куба
15.	2002	Буэнос-Айрис, Аргентина	Бразилия	Россия	Франция
16.	2006	Токио, Япония	Бразилия	Польша	Болгария

КУБОК МИРА

№	Год	Место проведения	I место	II место	III место
1.	1965	Варшава, Польша	СССР	Польша	Чехословакия
2.	1969	Берлин, ГДР	ГДР	Япония	СССР
3.	1977	Токио, Япония	СССР	Япония	Куба
4.	1981	Токио, Япония	СССР	Куба	Бразилия
5.	1985	Токио, Япония	США	СССР	Чехословакия
6.	1985	Токио, Япония	Куба	Италия	СССР
7.	1991	Токио, Япония	СССР	Куба	США
8.	1995	Токио, Япония	Италия	Голландия	Бразилия
9.	1999	Токио, Япония	Россия	Куба	Италия
10.	2003	Токио, Япония	Бразилия	Италия	Сербия и Черногория
11.	2007	Токио, Япония	Бразилия	Россия	Болгария

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

№	Год	Место проведения	I место	II место	III место
1.	1964	Токио	СССР	Чехословакия	Япония
2.	1968	Мехико	СССР	Япония	Чехословакия
3.	1972	Мюнхен	Япония	ГДР	СССР
4.	1976	Монреаль	Польша	СССР	Куба
5.	1980	Москва	СССР	Болгария	Румыния
6.	1984	Лос-Анджелес	США	Бразилия	Италия
7.	1988	Сеул	США	СССР	Аргентина
8.	1992	Барселона	Бразилия	Голландия	США
9.	1996	Атланта	Голландия	Италия	Югославия
10.	2000	Сидней	Югославия	Россия	Италия
11.	2004	Афины	Бразилия	Италия	Россия
12.	2008	Пекин	США	Бразилия	Россия

МИРОВАЯ ЛИГА

№	Год	Место проведения	I место	II место	III место
1.	1990	Осака, Япония	Италия	Голландия	Бразилия
2.	1991	Милан, Италия	Италия	Куба	Россия
3.	1992	Генова, Италия	Италия	Куба	США
4.	1993	Сан-Паоло, Бразилия	Бразилия	Россия	Италия
5.	1994	Милан, Италия	Италия	Куба	Бразилия
6.	1995	Рио де Жанейро, Бразилия	Италия	Бразилия	Куба
7.	1996	Роттердам, Голландия	Голландия	Италия	Россия
8.	1997	Москва, Россия	Италия	Куба	Россия
9.	1998	Милан, Италия	Куба	Россия	Голландия
10.	1999	Марделплата, Аргентина	Италия	Куба	Бразилия
11.	2000	Роттердам, Голландия	Италия	Россия	Бразилия
12.	2001	Катовиц, Польша	Бразилия	Италия	Россия
13.	2002	Белоорезонте, Бразилия	Россия	Бразилия	Югославия
14.	2003	Мадрид, Испания	Бразилия	Сербия и Черногория	Италия
15.	2004	Рим, Италия	Бразилия	Италия	Сербия и Черногория
16.	2005	Белград, Сербия	Бразилия	Сербия и Черногория	Куба
17.	2006	Москва, Россия	Бразилия	Франция	Россия
18.	2007	Катовица, Польша	Бразилия	Россия	США
19.	2008	Бразилия, Рио де Жанейро	США	Сербия	Россия

Женщины

ЧЕМПИОНАТЫ МИРА

№	Год	Место проведения	I место	II место	III место
1.	1952	Москва, СССР	СССР	Польша	Чехословакия
2.	1956	Париж, Франция	СССР	Румыния	Польша
3.	1960	Рио де Жанейро, Бразилия	СССР	Япония	Чехословакия
4.	1962	Москва, СССР	Япония	СССР	Польша
5.	1967	Токио, Япония	Япония	США	Южная Корея
6.	1970	Варна, Болгария	СССР	Япония	Южная Корея
7.	1974	Гвадалахара, Мексика	Япония	СССР	Южная Корея
8.	1978	Ленинград, СССР	Куба	Япония	СССР
9.	1982	Лима, Перу	Китай	Перу	США
10.	1986	Прага, Чехословакия	Китай	Куба	Перу
11.	1990	Пекин, Китай	СССР	Китай	США
12.	1994	Сан-Паолу, Бразилия	Куба	Бразилия	Россия
13.	1998	Токио, Япония	Куба	Китай	Россия
14.	2002	Берлин, Германия	Италия	США	Россия
15.	2006	Токио, Япония	Россия	Бразилия	Сербия

КУБОК МИРА

№	Год	Место проведения	I место	II место	III место
1.	1973	Монтевидео, Уругвай	СССР	Япония	Корея
2.	1977	Токио, Япония	Япония	Куба	Корея
3.	1981	Осака, Япония	Китай	Япония	СССР
4.	1985	Токио, Япония	Китай	Куба	СССР
5.	1989	Нагое, Япония	Куба	СССР	Китай
6.	1991	Осака, Япония	Куба	Китай	СССР
7.	1995	Осака, Япония	Куба	Бразилия	Китай
8.	1999	Осака, Япония	Куба	Россия	Бразилия
9.	2003	Осака, Япония	Китай	Бразилия	США
10.	2007	Нагое, Япония	Италия	Бразилия	США

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ

№	Год	Место проведения	I место	II место	III место
1.	1964	Токио	Япония	СССР	Польша
2.	1968	Мехико	СССР	Япония	Польша
3.	1972	Мюнхен	СССР	Япония	КНДР
4.	1976	Монреаль	Япония	СССР	Южная Корея
5.	1980	Москва	СССР	ГДР	Болгария
6.	1984	Лос-Анджелес	КНР	США	Япония
7.	1988	Сеул	СССР	Перу	КНР
8.	1992	Барселона	Куба	СНГ	США
9.	1996	Атланта	Куба	КНР	Бразилия
10.	2000	Сидней	Куба	Россия	Бразилия
11.	2004	Афины	КНР	Россия	Бразилия
12.	2008	Пекин	Бразилия	США	КНР

ГРАН ПРИ

№	Год	Место проведения	I место	II место	III место
1.	1993	Гонконг	Куба	Китай	Россия
2.	1994	Шанхай	Бразилия	Куба	Китай
3.	1995	Шанхай	США	Бразилия	Куба
4.	1996	Шанхай	Бразилия	Куба	Россия
5.	1997	Кобэ	Россия	Куба	Корея
6.	1998	Гонконг	Бразилия	Россия	Куба
7.	1999	Ю Хи	Россия	Бразилия	Китай
8.	2000	Манила	Куба	Россия	Бразилия
9.	2001	Макао	США	Китай	Россия
10.	2002	Гонконг	Россия	Китай	Германия
11.	2003	Андрия	Китай	Россия	США
12.	2004	Реггио Калабрия	Бразилия	Италия	США
13.	2005	Сендай	Бразилия	Италия	Китай
14.	2006	Реггио Калабрия	Бразилия	Россия	Италия
15.	2007	Нингбо	Голландия	Китай	Италия
16.	2008	Якояма	Бразилия	Куба	Италия

**“Волейболни вужудга келиши ва ривожланиш тарихи” мавзуси бўйича
назорат саволлари**

1. Волейбол қачон, қаерда ва ким томонидан ихтиро қилинган?
2. Волейбол ўйинининг биринчи қоидалари ва уларни ўзгариш динамикасига тафсилот беринг.
3. Волейбол Ўзбекистонда қачон ва қаерда вужудга келган?
4. Волейболни мустақилликгача ва мустақилликдан сўнг ривожланиш тарихига оид маълумотларни изоҳлаб беринг.
5. Ўзбекистонда волейболни бугунги аҳволи, уни “Умид ниҳоллари”, “баркамол авлод” ва “Универсиада” каби оммавий мусобақалардаги ўрни.
6. Ўзбекистонда волейбол иншоатлари ва волейболни янада ривожлантириш имкониятлари.
7. Ўзбекистон ва халқаро волейбол федерациялари ҳақида тушунча.

4. ЎЙИН ТЕХНИКАСИ ВА УНИНГ ТАСНИФИ

Волейбол ўз моҳияти, мазмуни ва хусусияти билан бошқа спорт ўйинлари фарқ қилади. Волейбол ўйини нисбатан кичик бўлган, яъни ўртасидан тенг иккига бўлинган 18х9 метрли тўғри бурчакли тўртбурчак шаклидаги майдончада амалга оширилади. Замонавий волейбол турли ўйин малакалари ва тактик комбинацияларга ниҳоятда бой бўлиб, ўта катта шиддат ва тезликда ўтади. Бинобарин, волейболнинг юқорида зикр этилган ўзига хос хусусиятлари ўйинчилардан мукамал такомиллашган техник маҳорат талаб қилади. Мусобақа ўйинларида техник маҳорат қанчалик кенг ва ташқи таъсирларга нисбатан мукамал шаклланган бўлса, шунчалик ғалабани қўлга киритиш имкони кўп бўлади.

Ўйин техникаси – бу бир вақтнинг ўзида кетма-кет ва муайян мақсадли тартибда ижро этиладиган ихтисослашган ҳаракат ёки ҳаракатлар мажмуасидир. Ўйин техникаси – ҳаракатни аниқ, тез, енгил, вазиятга мувофиқ, кам куч сарф этиб юқори самарада бажаришга мўлжалланган бўлиши лозим.

“Техника” атамаси юнонча (tehnus) сўз бўлиб, жуда кенг маънода фойдаланилади ва ўзбек тилида “санъат” тушунчасини англатади. Милоддан аввал 776 йилдан бошлаб ҳар 4 йилда Юнонстондаги Олимп тоғларининг этагида жойлашган Олимп қишлоғида Худо Зевс шарафига ўтказиладиган умум-юнон байрам мусобақалари иштирокчилари 2 ғилдиракли аравада пойга, муштлашиш, бешкураш спорти бўйича ўз санъатларини (техникасини) намоиш этганлар. Қизиғи шундаки ҳар бир иштирокчи мусобақадан олдин ўз қадди-қоматини, мушакларини шаклланганлиги ва бошқа шу спортга оид ҳислатларни намоиш қилиши мазкур мусобақанинг шартларидан бири бўлган. Демак, муайян спорт тури билан шуғулланиш натижасида одамнинг қадди-қомати, мушаклари ва организмнинг жамийки барча органлари шаклланади, бинобарин спортчининг техник маҳорати, санъатини такомиллашиши таъминланади.

Техникага оид барча воситалар борки (самолёт, автомобиль, ракета, телевизор, совутгич, соат ва ҳоказо) уларнинг техник паспорти мавжуд бўлиб, унда мазкур воситанинг техник кўрсаткичлари ва ўлчамлари берилган бўлади. Спортда ҳам муайян ҳаракат малакасининг ўзига хос техник кўрсаткичлари, ўлчамлари ва уни ижро этишда шаклланган техник тартиби мавжуддир.

Волейбол ўйини техникаси ўйинни олиб бориш учун зарур бўлган ҳаракат усуллари мажмуасидан иборатдир. Ҳаракатлар техникаси турли вазиятларда мақсадга мувофиқ, самарали ҳаракат қилиш билан баҳоланади. Ўйиндаги ҳар бир техник усулни бажариш бир-бири билан узвий боғланган ҳаракатланиш тизимидан ташкил топади. Ҳаракат техникаси ҳаракат вазифаларини муайян усул билан ҳал қилиш учун зарур ва етарли бўлган ҳаракатнинг динамик ва кинематик хусусиятларидир (кучларнинг муайян изчиллиги, гавданинг айрим қисмлари ўртасидаги мувофиқлик ва шу кабилар).

Техниканинг асосий қисми – маълум бир ҳаракатдаги асосий механизмнинг энг муҳим ва ҳал қилувчи қисмидир. Техниканинг асосий қисмини бажариш нисбатан қисқа вақт оралиғида катта куч сарфланиши билан ифодаланади.

Техниканинг деталлари – ҳаракатнинг асосий механизмини бузмайдиган иккинчи даражали хусусиятдир. Техника деталлари турли спортчиларда турлича бўлиб, бу уларнинг морфологик ва функционал имкониятларига боғлиқ бўлади.

Техник ҳаракатларни бажаришда ҳаракатларнинг вақт жиҳатидан маълум бир фазалари фарқланади. Одатда, ҳаракатларнинг уч фазаси: тайёргарлик, асосий ва якунловчи фазаларини белгилаб қўйиш мумкин.

Тайёргарлик фазасининг аҳамияти ҳаракатнинг бош фазада бажариш учун қулай шароит яратишдан иборат. Бу шароитлар югуриб келиш, сакраш, айланма ҳаракатларни (тўсиқ қўйганда, коптокни ўйинга киритганда, ҳужум зарбасини беришда) бажариш билан яратилади. Асосий фазадаги ҳаракатлар бевосита асосий ҳаракат вазифаларини ҳал қилишга қаратилади. Биодинамик нуқтаи назардан бу фазадаги энг муҳим нарса ҳаракатлантирувчи кучлардан тегишли вазиятда, тегишли йўналишда самарали фойдаланишдан иборатдир.

Якунловчи фазадаги ҳаракатлар гавда мувозанатини сақлаш мақсадида сўниб боради ёки кескин тормозланади. Волейбол жуда динамик ўйин бўлганлиги сабабли волейболчи турли техник усулларни эгаллаши, ўйин вазиятидан келиб чиққан ҳолда уларни танлай олиши ва уни тез, аниқ бажариши лозим. Бу эса ўйинчининг техник маҳоратини белгилайди.

Юқори техник маҳорат белгилари қуйидагилар билан ифодаланади:

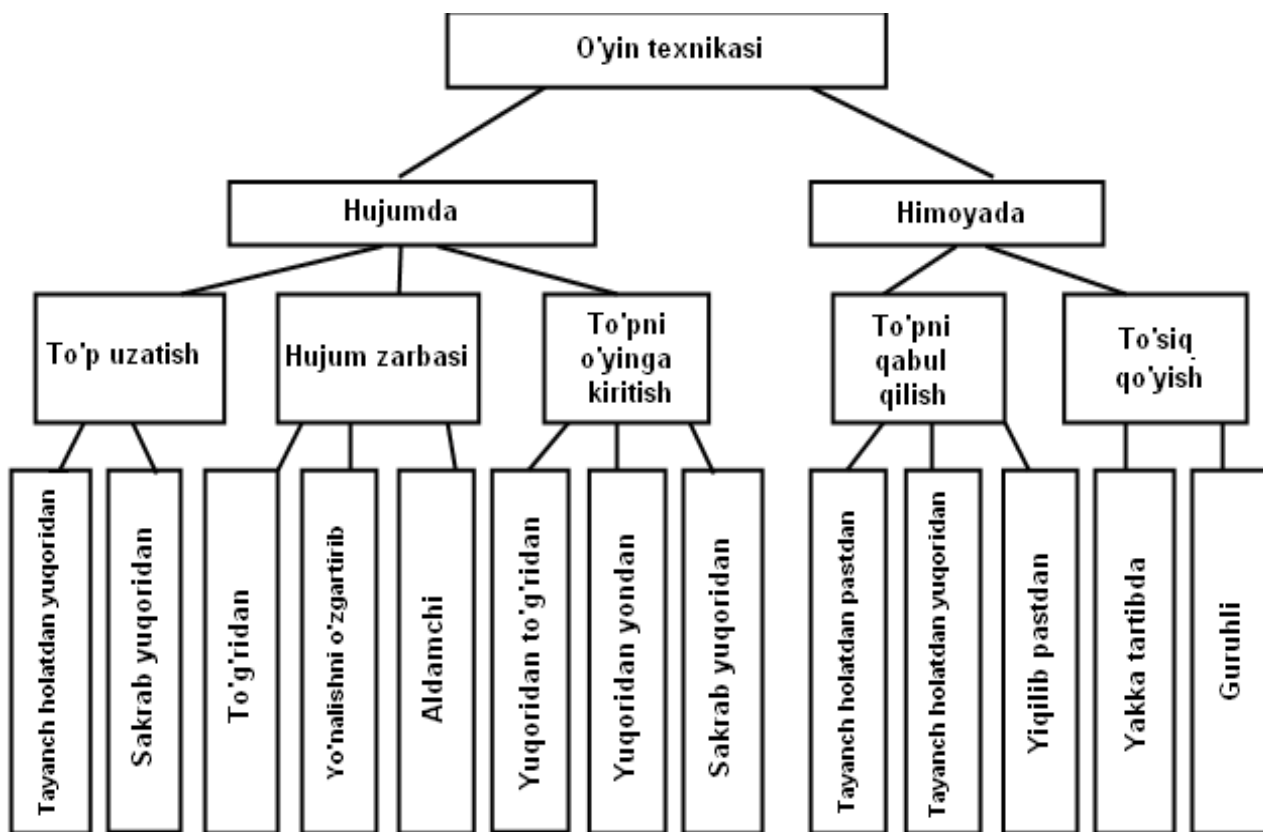
- ҳаракат усуллариининг аниқ ва самарали бажарилиши;
- ҳалал берувчи омиллар (чарчаш, ташқи шароитнинг салбий таъсирлари) мавжудлигида ҳаракатларнинг бажарилиш барқарорлиги;
- рақиб ҳаракатларига қараб жавоб ҳаракатларини танлаш, уларни қайта қуриш ва бунда ҳаракат қисмларини бошқара олиш;
- усулларнинг бажарилиш ишончлилиги.

Волейбол тараққиётининг ҳар хил даврларида техник ҳаракатларни бажариш усуллари, талаблари, шакли, мазмуни ўзгаради ва такомиллашиб боради. Техник усулларнинг ўзгаришига ўйин қоидаларининг ўзгариши, тактик ҳаракатларнинг такомиллашуви, ўйинчилар жисмоний тайёргарлиги даражасининг ўсиб бориши асосий сабаб бўлади. Ҳужум ва ҳимоядаги ўйин динамикасининг ўсиши, ҳаракатлар потенциалининг ошиб бориши, ҳужум ва ҳимоядаги комбинациялар арсеналининг кенгайиши ҳам техник усулларни янгилашга ёки қайта қуришга туртки бўлади.

Шундай бўлса-да, ўйин техникасида фойдаланиладиган усулларнинг бундан-да самаралироқ имкониятлари йўқ деб бўлмайди. Малакали спортчиларнинг функционал ва жисмоний имкониятлари ўйин техникасига янги, илғор усулларни киритиш ва уни рўёбга чиқариш учун истиқбол яратади.

Ўйин техникасини таснифлаш – уларни шакли, мазмуни, қўлланиладиган усулларнинг нимага мўлжалланганлиги, ҳаракатларнинг бир-бирига боғлиқлиги, ҳаракатларнинг кинематик ва динамик тузилишига қараб маълум гуруҳлар ва бўлимларга ажратишдир.

Волейбол техникаси иккита катта бўлим: ҳужум ва ҳимоя техникаларига бўлинади. Ўз навбатида, юқоридаги бўлимлар ҳам техник усулларнинг шакли ва мазмунига кўра бир қанча гуруҳларга бўлинади. Ҳар бир гуруҳда техник ҳаракатларнинг ўзига хос бажариш усуллари мавжуд бўлади (1-чизма).

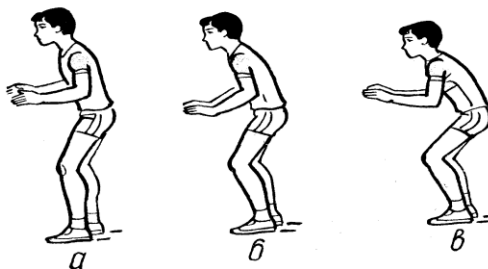


1-чизма.

4.1. Хужум техникаси.

4.1.1. Ҳолатлар, ҳаракатланиш, дастлабки ҳолатлар

Ҳолатлар. Волейбол ўйинида ўйинчилар тўп билан қисқа вақт ичида ҳаракат қилишлари лозим. Шу сабабли у ёки бу ўйин шароитида ўйинчи тўп билан ўйнаши учун юқори тайёргарлик кўриши талаб этилади. Шу мақсадда турли ҳаракат усуллари бажариш учун турлича ҳолатларни эгаллаш керак.



1-расм.

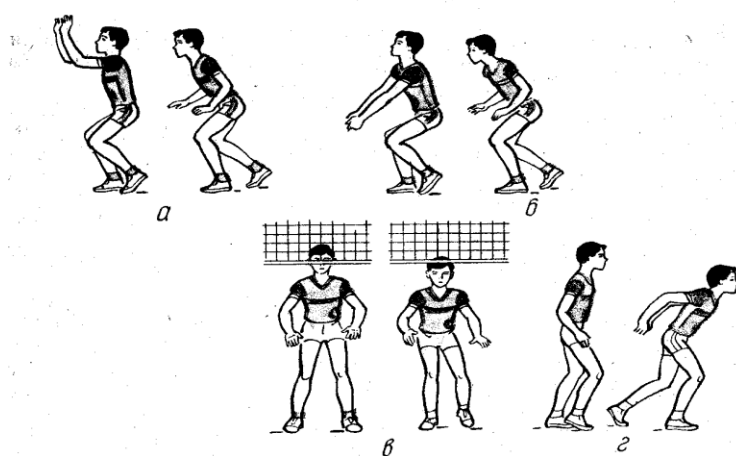
Хужум зарбасини бериш ва тўсиқ қўйишда – баланд (1 а-расм), ўйинга киритилган тўпни қабул қилишда – ўрта (1 б-расм), хужум зарбасини ёки тўсиқдан пастлаб қайтган тўпни қабул қилишда – паст (1 в-расм) ҳолатлар эгалланади. Бунда УОМ (умумий оғирлик маркази)нинг ҳолати навбатдаги

ҳаракатнинг хусусиятига боғлиқ бўлади. Шунинг ҳам таъкидлаш ўринлики, ўйинчининг бўйи ва унинг координацион қобилияти УОМга сезиларли таъсир кўрсатади. Шунинг учун ҳам самарали туриш ҳолати шундай бўлиши керакки, бунда УОМ тезда таянч чегарасидан чиқарилиб, зарур ҳаракатланиш ва фаолият кўрсатиш имкониятини бераолсин.

Туриш ҳолатлари навбатдаги ҳаракатларнинг қўлланилиш хусусиятига қараб статик (ўйинчининг ҳаракатсиз) ёки динамик (асосий таянчни бир оёқдан иккинчисига ўтказиш билан тўпни қабул қилиш, ҳужум зарбасини бериш ёки тўсиқ қўйишни кутишда) ҳолатларда бўлади. Бу туриш ҳолатларида қўллар бел баробарида, бармоқлар кафтларга қараган, гавда эса бир оз олдинга эгилган бўлади. Гавда эркин ҳолатда бўлиши керак.

Ҳаракатланиш. Ўйинчи маълум бир техник усулни бажариш учун майдон бўйлаб ҳаракатланади. Бунда усул ва ўйиннинг вазиятига боғлиқ ҳолда, қадам ташлаб (олдинга, орқага, ён томонга), сапчиб, сакраб, югуриб, йиқилиб турли ҳаракатларни амалга оширади. Қадам ташлаш ва югуриш билан қилинадиган ҳаракатлар бирмунча юмшоқ (УОМ тебранишининг сустлиги сабабли) бўлади. Ён томонга қадамлашдан кўп ҳолларда катта бўлмаган масофани босиб ўтиш билан тўсиқ қўйганда, ҳужум зарбасини қабул қилганда ёки тўсиқдан ўз йўналишини ўзгартириб қайтган тўпни қабул қилишда фойдаланилади. Ҳаракат доимо керакли ҳаракат йўналишига яқин бўлган оёқдан бошланади. Сапчиб, сакраб, югуриш билан бўладиган ҳаракатлардан тез жавоб ҳаракатларини амалга оширишда қўлланилади. Кўриб чиқилган ҳаракатлардан кўп ҳолларда умумий бирликда ҳам фойдаланилади.

Дастлабки ҳолатлар. Дастлабки ҳолатлар у ёки бу техник усулларни бажаришга тайёргарлик фазасини белгилайди. Дастлабки ҳолатларни эгаллашнинг бажарилиши кутилаётган ҳаракатни бажариш учун қулай шароитни ва ҳаракатланишни таъминлаши даркор. Техник усулнинг бажарилишидан қатъий назар, дастлабки ҳолатлар бирмунча статиклиги билан фарқланади: тўпни узатишдан олдин (2а-расм), пастдан тўпни қабул қилишда (2б-расм), тўсиқ қўйишда (2в-расм) ва ҳужум зарбасини беришда (2г-расм).



2-расм.

4.1.2. Тўп узатиш

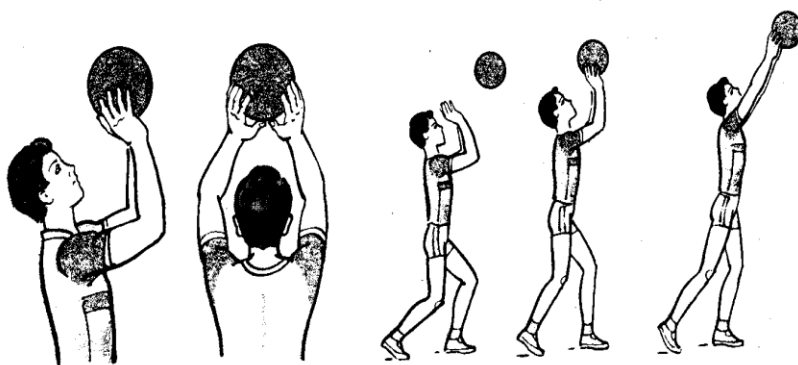
Бу техник усул орқали хужумни ташкил қилиш ва амалга ошириш учун қулай шароит юзага келтирилади. Тўпни: таянч ҳолатдан икки қўллаб, сакраб икки қўллаб, сакраб бир қўллаб, орқага йиқилиб туриб икки қўллаб узатиш мумкин. Охирги усулдан волейболда камдан-кам, кескин ҳолат юзага келганда фойдаланилади.

Йўналиши бўйича тўп узатишлар (тўп узатувчига нисбатан) қуйидагича бўлади: олдинга, ўз устига, орқага.

Узунлиги бўйича: узун – зоналар оша; қисқа – зонадан зонага; қисқартирилган – зона доирасида.

Баландлиги бўйича: баланд – 2 м дан юқори, ўртача – 2 м гача, паст – 1 м гача. Юқоридаги кўрсаткичларга боғлиқ ҳолда тўпга секин, тез ва катта тезланиш берилади. Тўпни тўрга яқин – 0,5 м гача ва узоқ – 0,5 м дан ортиқ масофада бериш мумкин.

Тўпни узатиш техникаси дастлабки ҳолат, қўлнинг тўпга қарама-қарши ҳаракати, амортизация ва тўпни йўналтиришдан иборат бўлади. Дастлабки ҳолатдан тўп томон ҳаракатлангандан сўнг волейболчи вертикал ҳолатда, оёқларининг букилиш даражаси тўп йўналишининг баландлигига ва учиш тезлигига боғлиқ ҳолда, оёқ қафтлари параллел ёки бир оёқ (асосий қўлга нисбатан қарама-қарши) бир оз олдинда бўлади. Қўллар олдинга чиқарилади, бармоқлар овал шаклини ҳосил қилган бўлади (3-расм).



3-расм.

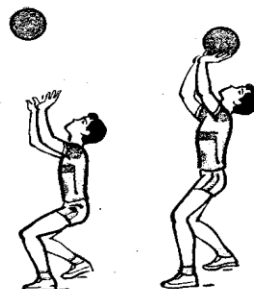
Қўллар тўп билан юз тепасида тўқнашади. Бунда бош бармоқ асосий нагрукани қабул қилади, кўрсаткич бармоқлар эса зарба беришда асосий бўлади. Ўрта бармоқ камроқ равишда, номсиз ва жимжилоқ асосан тўпни ён томондан ушлаб туришга хизмат қилади. Тўпга йўналиш беришда қўл, оёқ ва гавда мушакларини кучланиши ўзаро биргаликдаги яхлитлик билан изоҳланади. Бунда гавданинг УОМ бирмунча юқorigа-олдинга кўчади ва гавданинг оғирлиги икки оёқнинг учига тушади. Қўллар тўпни узатиш охирида тўлиқ тўғриланган ҳолатда бўлади.

Мураккаб хужум комбинацияларини ташкил қилишда, тўп баланд берилганда ёки тўпнинг учиш вақтини камайтириш мақсадида сакраб тўп узатиш усулидан фойдаланилади. Бу ҳолатда қўллар бош устидан бирмунча баланд кўтарилади ва қўлларнинг фаол ишлаши ҳисобига сакрашнинг юқори нуқтасидан

тўп узатилади. Худди шу ҳолатда қисқа тўп узатишда асосий ҳаракат қўл бармоқларининг фаол ишлаши ҳисобига амалга оширилади (4-расм).

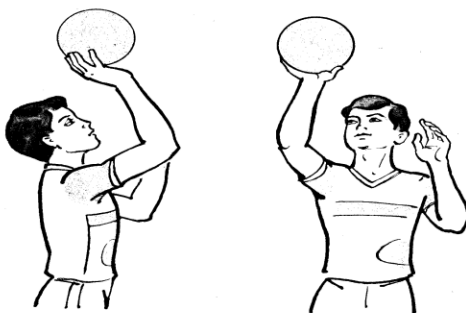


4-расм.



5-расм.

Тўпни орқа томонга (мўлжалга орқа томон билан турганда) узатишда ўйинчи тўпнинг тагига кириб боради. Бунда қўлнинг орқа кафт қисми бош орқасигача кўтарилади. Тўп узатиш қўлларни тирсак қисмида букиб-ёзиш ҳисобига бажарилади, гавда орқага-юқорига ҳаракатланади, бунда ҳаракат умуртқа поғонасининг кўкрак ва бел қисмларининг букилиши ҳисобига бўлади (5-расм). Сакраб орқага тўп узатиш худди таянч ҳолатда орқага тўп узатиш каби бажарилади. Тўп узатишнинг энг мураккаб усули бу сакраб бир қўл билан тўп узатишдир. Бу усул тўп тўр устига келиб қолгандаги мураккаб шароитда бажарилади. Бу ҳолда қўл тирсакларда букилиб, олдинга чиқарилади (6-расм). Кафтлар олдинга қаратилади, бармоқлар букилиб, таранг ҳолга келтирилади. Тўп узатиш тирсак бўғинининг букиб-ёзилиши ҳисобига бажарилади.



6-расм.

4.1.3. Тўп киритиш

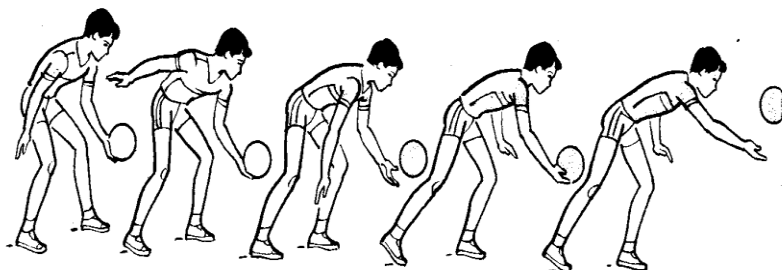
Бу техник усул орқали тўп ўйинга киритилади. Бу усулнинг асосий мақсади тўпни рақиб жамоасига иложи борида қийин қилиб беришдир. Шунинг учун бу усул ҳужум техникасининг воситаси бўлиб ҳисобланади. Тўпни киритиш дастлабки ҳолатдан ва учта кетма-кет фазалар: тайёргарлик (тўпни ташлаш, қўлни силкиш), асосий (зарба бериш) ва якунловчи (қўлни тушириш ва кейинги ҳаракат) фазалардан иборат.

Волейболда пастдан тўғри, юқоридан тўғри, ёндан юқоридан ва сакраб тўғри тўп киритиш усуллари мавжуд.

Бу усулларни бажаришда тўпга зарба бериш турли тарздаги кетма-кетликда бажарилади. Биринчи навбатда тўпга айланма ҳаракат бериш, сўнгра айланма

ҳаракат бермасдан тўп киритиш (бир мунча мураккаб бўлганлиги сабабли) усуллари ўргатилади ёки такрорланади.

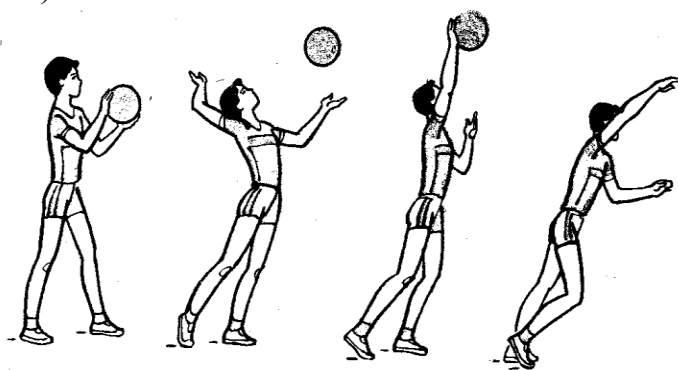
Пастдан тўғри тўп киритиш. Ўйинчи олдинга энгашиб, оёқларини тизза қисмида буккан, бир оёғини (зарба берувчи қўлга нисбатан қарама-қарши) олдинга чиқарган ҳолатда туради (7-расм).



7-расм.

Тўп тирсак қисмида бир оз букилган қўл бел баробарида ушлаб турилади. Тўп гавдага нисбатан 20-30 см ораликда ташланади. Зарба беришда қўл кескин равишда орқага ҳаракатлантирилади. Зарба пастдан юқорига-тўғрига бажарилади. Ўйинчи бир вақтнинг ўзида орқа оёқни тўғрилайди ва гавданинг оғирлигини олдинги оёққа ўтказди. Зарбадан сўнг қўл ҳаракати тўпни “кузатиб” бориш билан тугалланади. Пастдан тўғри тўп киритиш аниқлиги асосий учта омил билан аниқланади: қўлни силкиш (замах) йўналиши билан – у кескин орқага ҳаракатланиши керак; тўп ташлаш баландлиги билан – у баланд бўлмаслиги керак; тўпга зарба бериш – у тахминан бел баробарида амалга оширилиши зарур.

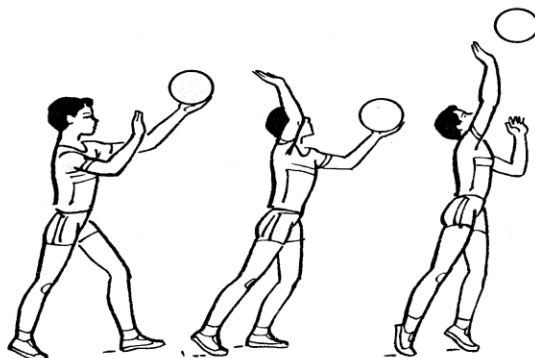
Юқоридан тўғри тўп киритиш. Ўйинчи тўрға қараган ҳолда юқори ҳолатни эгаллайди (8-расм).



8-расм.

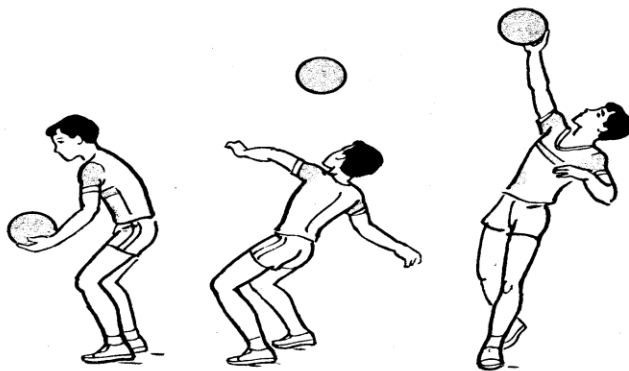
Тўп кўкрак сатҳида ушлаб турилади, бир оёқ олдинга қўйилади (зарба берувчи қўлга нисбатан қарама-қарши). Тўп 1 м юқорига олдинга ташланиб, ўйинчи қўлини юқорига-орқага ҳаракатлантиради ва зарба берувчи қўл - елкасини орқага-юқорига олиб боради. Зарба тўғри қўл билан бирмунча олдинда бажарилади. Бу усул икки хил вариантда: тўпга айланма ҳаракат бериб ва айланма ҳаракат бермасдан амалга оширилиши мумкин. Тўпга айланма ҳаракат бермасдан тўп киритиш усули бирмунча мураккаб усул ҳисобланади. Бу усулда қуйидаги элементларнинг бажарилишига қатъий амал қилиш зарур (9-расм). Булар: тўпнинг

қоқ ўртасига зарба бериш; тўп ташлашнинг нисбатан пастлиги (0,5 м гача); зарба берувчи қўлни орқага нисбатан қисқа ҳаракатлантириш; кучли (тезкор), ва “алдамчи” (секин) зарбалар бериш. Хужум зарбасини 2 йўл билан бажариш мумкин: тўғри (тўрга нисбатан тўғри турган ҳолда) ва ён томон билан (тўрга нисбатан).



9-расм.

Юқоридан ён томон билан тўп киритиш. Юқоридан ён томон билан тўп киритиш усулида ўйинчи тўрга нисбатан ён томон билан оёқларини тиззадан буккан ҳолда туради (10-расм). Тўп 1 м гача баландликда елка устига ташланади. Ўнг қўл билан зарба берилганда, у пастдан орқага ҳаракатланади, бунда елка пастга туширилиб, гавданинг оғирлиги ўнг оёққа ўтказилади. Зарба берувчи қўл орқадан-юқорига ёй бўйича ҳаракатлантирилиб, зарба амалга оширилади. Гавда чапга бурилади ва оғирлик кучи чап оёққа кўчирилади. Бу ҳаракат зарбанинг кучини оширишга хизмат қилади.



10-расм.

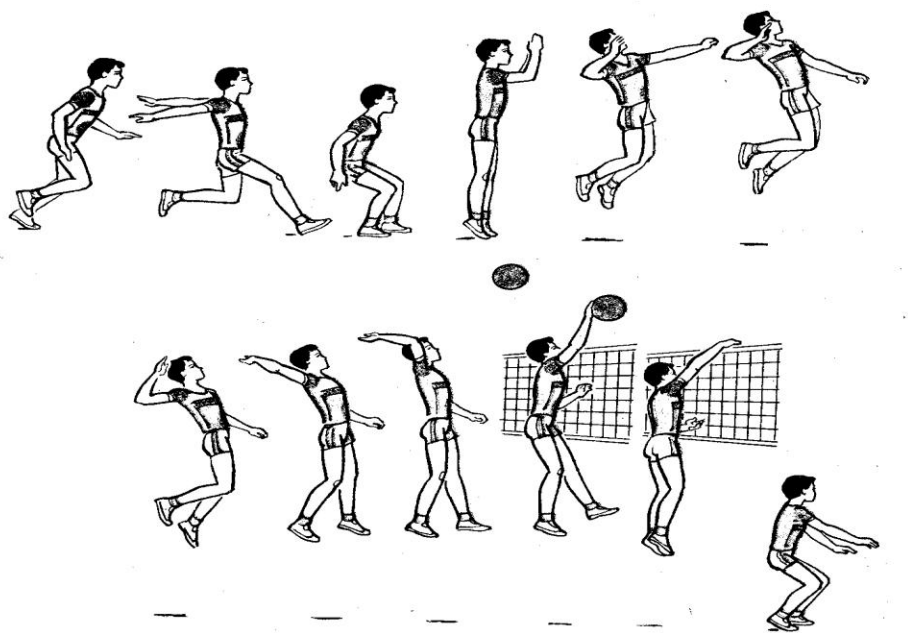
Сакраб тўп киритиш. Ҳозирда сакраб тўп киритиш усули кенг қўлланилмоқда. Бу усулнинг асоси орқа (химоя) зонадан хужум зарбасини беришга ўхшашлиги сабабли унинг моҳияти қуйроқда ёритилади.

4.1.4. Хужум зарбалари

Хужум зарбаси – жамоанинг хужум ҳаракатини якунловчи самарали усул ҳисобланади. Бу ҳаракатлар тўрнинг юқори қисмидан баландда амалга оширилади. Чунки ундан пастроқда амалга оширилган хужум ҳаракатларининг самараси жуда пастдир.

Хужум зарбалари йўналишига кўра қуйидагича фарқланади: тўғри йўналиш бўйича (бунда зарба берилган тўп йўналиши хужумчининг югуриб келиш йўналишига мос тушади) ва йўналишни ўзгартириб (бунда зарба берилган тўп йўналиши хужумнинг югуриб келиш йўналишига мос тушмайди).

Тўпнинг учиш тезлигига қараб хужум зарбалари қуйидагича фарқланади: зарба берувчи қўлни орқага нисбатан қисқа ҳаракатлантириш билан кучли (тезкор), кафтли (тезланишли) ва алдамчи (секин). Хужум зарбасини тўғри (тўрға тўғри турган ҳолда) ва ён томон билан (тўрға нисбатан) бажариш мумкин.



11-расм.

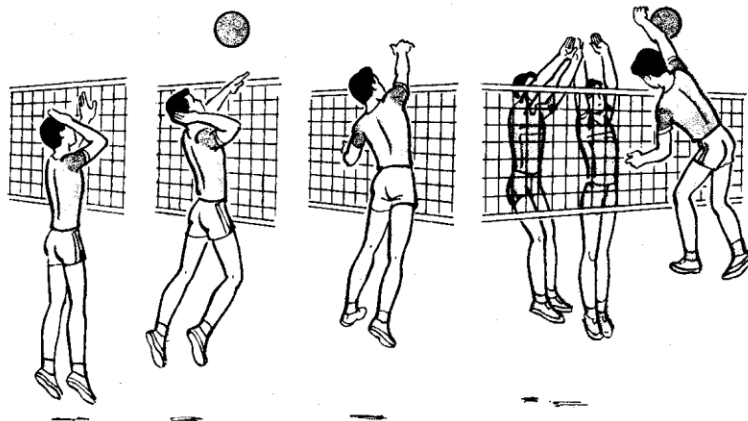
Тўғри хужум зарбаси бериш 4 фазада бажарилади: югуриб келиш; сакраш; тўпга зарба бериш; кўниш (11-расм). Ўз навбатида, бу фазалар ҳам бир қанча микрофазаларга бўлинади. Югуриб келиш фазасида хужумчи иккита асосий вазифани ҳал этади: баландроқ сакрашга эришиш ва тўпнинг учиш тезлиги, йўналишини тўғри аниқлаш. Бунда хужумчи биринчидан, бир-икки «кидирувчи» қадамлар қилади (тўпни тезлиги ва йўналишини аниқлаш мақсадида) ва иккинчидан, сакраш учун югуриш тезлигини оширади. Сакраш фазасида хужумчи товодан оёқ учига томон катта қадам ташлаб ҳаракат қилади, охирги қадамда оёқлар жуфтланади, қўллар орқа томонга ҳаракатлантирилади. Оёқлар тизза қисмида, гавда эса тос-сон бўғимида букилади. Кейин эса қўллар олдинга-юқорига силкитилади, оёқлар таянчдан узилади, гавда олдинга бир оз эгилиб, вертикал ҳолатга келтирилади. Зарба берувчи қўлнинг кафти бош орқасига ўтиб кетмаслигига ва тирсак елкадан бир оз юқорида бўлишига эътибор бериш лозим.

Зарба бериш фазасида – ўнг (ёки чап) қўл тирсак бўғимида тўғриланиб, юқорига-олдинга чўзилади. Зарба корин, кўкрак, қўл мушакларининг кетма-кет ва кескин қисқариши билан бажарилади. Бунда зарба берувчи қўл кафти тўпнинг орқа-юқорисига урилади. Зарба кучи тактик вазифани ҳал қилиш билан белгиланади. Бошланғич ўргатиш босқичида хужум зарбасининг кучига эмас, балки унинг ўз вақтида берилганлигига ва йўналишига эътибор қаратиш зарур.

Қўнишда ҳужумчи оёқларини букиб ерга тушади, чунки бу ҳолатда таянч-ҳаракат аппарати шикастланишининг олди олинади ва кейинги ўйин ҳаракатларини бажаришга қулай шароит яратилади.

Жамоа ҳужумини фақатгина тўғри ҳужум зарбалари билан якунлаш кифоя қилмайди.

Шунинг учун ҳозирги замон волейболида тўп йўналишини ўзгартириб бажариладиган ҳужум зарбалари аҳамиятлироқдир.



12-расм.

Тўп йўналишини ўзгартириб бажариладиган ҳужум зарбаларининг тузилиши тўғри зарба бериш техникасига ўхшашдир. Тўп ўнг томонга йўналтирилганда, депсинишдан сўнг гавда ўнг томонга бурилиб, бир оз чапга энгаштирилади, чап қўл елкаси тўрдан олиб қочилади (12-расм).

Биомеханика нуқтаи назаридан, йўналиши ўзгартирилган ҳужум зарбаларини беришда асосий ўринни елка, тирсак, кафт ва бармоқлар эгаллайди.

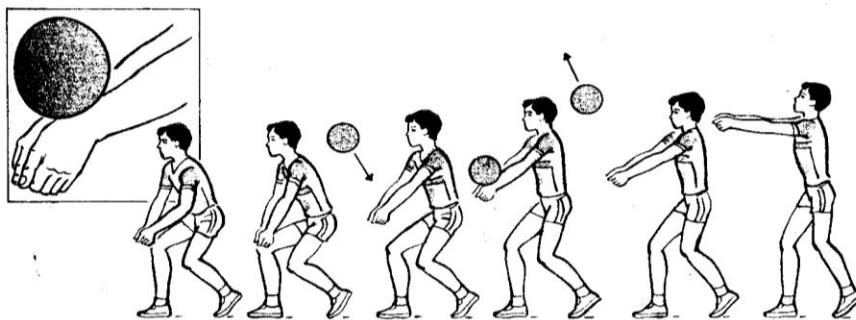
4.2. Ҳимоя техникаси

Ҳимоя бу ҳужум ҳаракатларига қарши ҳаракат қилишдир. Ҳимоя усулларида фойдаланиб ҳужум ҳаракатлари бартараф этилади.

4.2.1. Тўпни қабул қилиш

Тўп ўйинга киритилганда, ҳужум зарбасидан сўнг ва тўсикдан қайтганда амалга оширилади.

Ҳозирги замон волейболида тўпни қабул қилишнинг қуйидаги усуллари ва вариантлари мавжуд: пастдан икки қўллаб (жуда кам ҳолларда бир қўл билан); юқоридан икки қўллаб; сон қисми билан ва орқага думалаб бир қўллаб пастдан; олдинга кўкрак-қорин қисмлари билан йиқилган ҳолда бир қўллаб пастдан.



13-расм.

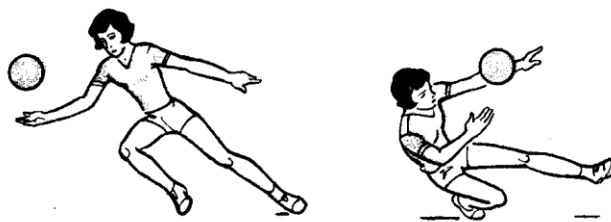
Ўйинга киритилган тўпни сифатли қабул қилиш ҳужум ҳаракатларининг қанчалик самарали бўлишини белгилайди. Ўйинга киритилган тўпни қабул қилишнинг энг кўп тарқалган ва самарали шакли бу тўпни икки қўллаб пастдан қабул қилишдир. 13-расмда икки қўллаб пастдан тўп қабул қилаётган ўйинчининг ҳолати тасвирланган.

Оёқлар букилган, бир оёқ олдинда, қўл кафтлари бирлаштирилган ҳолда пастга туширилган. Тўпни қабул қилиш вақтида тирсакларни букиш мумкин эмас. Қўллар билан олдинга-юқорига ҳаракат қилинади. Тўпга нисбатан кучли қарама-қарши ҳаракат қилиш керак эмас. Бунда қўллар тўп томон яқинлаштирилиб унинг тагига киритилади. Оёқларни букиб-ёзиш билан тўпга керакли йўналиш берилади. Тўпни пастдан қабул қилишда энг асосийси тўпнинг йўналиши, тезлигини тўғри баҳолай олиш ва боғловчи ўйинчини кузатиш ҳисобланади. Ўйинчи зарур жойни эгаллай олмаган бўлса-ю, тўп ўнг томонга йўналаётган бўлса, тўпни қабул қилувчи қўлларни тўғри олдинга чиқаради ва ўнг қўлни юқорига чиқариб буради, чап томонга йўналаётган бўлса чап қўл юқорига чиқарилади.

Тўпни пастдан икки қўллаб қабул қилиш ҳужум зарбасини қабул қилишда ҳам асосий усул ҳисобланади. Ўйинга киритилган тўп ёки ҳужум зарбасининг сифасиз қабул қилиниши (паст траекторияда узатиш, боғловчи ўйинчига етказиб бермаслик) боғловчи ўйинчи томонидан ҳужум учун бериладиган тўп узатишни самарасиз бўлишига олиб келади. Шунинг учун машғулотлар вақтида турли тезликда, йўналишда ва кучланишда келаётган тўпларни пастдан икки қўллаб қабул қилишга катта эътибор бериш зарур.

Тўпни бир қўллаб қабул қилиш таянч ҳолатда ва йиқилиб амалга оширилади. Таянч ҳолатда бажариладиган усул ўйинчининг ёнига тезлик билан тушаётган тўпни қабул қилишда фойдаланилади. Тўпни қабул қилиш ёпиқ ҳолдаги кафт юзаси билан бажарилади.

Орқага ёки ён томонга йиқилиб, бир қўл билан тўпни қабул қилиш кўп ҳолларда аёллар волейболига хосдир. Ҳаракат сўнгида ён томонга катта қадам ташланиб, қўл тўп томон тўғри узатилади. Бунда МОК (марказий оғирлик кучи) кескин пасаяди.

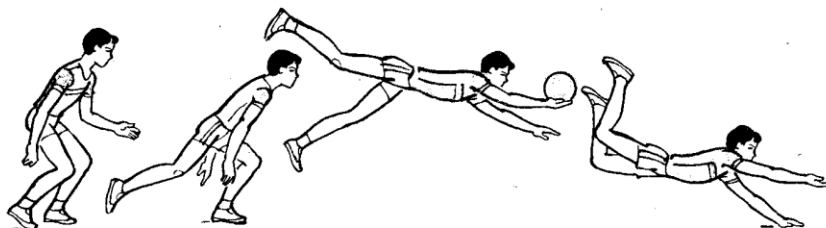


14-расм.

Тўпга зарба берилгандан сўнг, ўйинчи таянч оёқнинг учида йиқилиш томонга бурилиб, оёқ товони билан ўтиради ва дўмбалок ошади (14-расм).

Жароҳат ва лат ейишнинг олдини олиш мақсадида гавданинг орқа ўрта қисми билан эмас, балки бир оз ёнбош билан дўмбалок ошилади, дахан кўкрак қисмига теккизиб олинади.

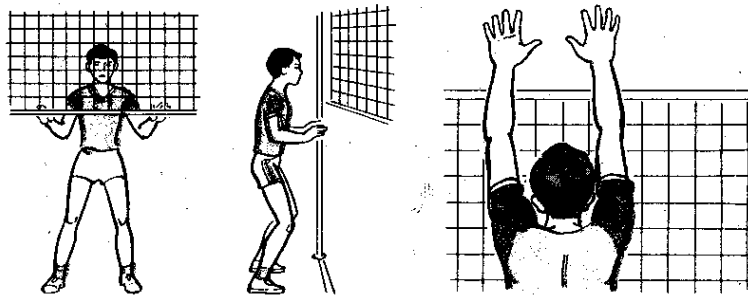
Кўкрак-қорин қисми билан сирғалиб йиқилган ҳолда бир қўл билан тўпни қабул қилиш усули эркаклар волейболига мансуб усул ҳисобланади. Ўйинчи охирги кадамда (15-расм) кескин ҳаракат билан гавдани пастга-олдинга 25° - 30° бурчак остида майдончага ташлайди. Таянчсиз ҳолда кафтнинг орқа ёки олди томони билан тўпга зарба бериб, қўлларини олдинга чўзади ва қўллари майдончага тегиши билан оёқларини тизза қисмида букади, қўллар эса орқага-ёнга итарилиши билан гавданинг горизонтал ҳолатга келишига ёрдам беради. Бош ўз вақтида максимал орқага ташланади.



15-расм.

4.2.2. Тўсиқ қўйиш.

Тўсиқ – рақибнинг ҳужум зарбасига қарши ҳаракат қилишнинг энг асосий усули ҳисобланади. Техник нуқтаи назардан тўсиқ қўйиш энг қийин ўйин элементларидан саналади. Тўсиқ қўйиш элементини юқори даражада эгаллаш билан ўйинчи қарши ҳужумни уюштириш, тўсиқдан сўнг қимматли очколарни ютиш имкониятига эга бўлади.



16-расм.

Тўсиқ бир ўйинчи томонидан (якка) ёки икки-уч ўйинчи томонидан (гурухли) амалга оширилиши мумкин. Ўйинчи тўр яқинида, юқори туриш ҳолатида, қўлларни елка сатҳида кўтариб, товонларини параллел ҳолатда қўйиб туради (16-расм). Ҳужум қилинаётган жойнинг масофасига қараб тўр яқинида ён томонларга қадам ташлаш, югуриш, сакраш каби ҳаракатларни бажариш мумкин.

Тўсиқ қўйиш учун аввал ўйинчи оёқларини кўпроқ букиб, қўлларини қаттиқ силкиб юқorigа сакрайди. Қўллар тирсакдан бир оз букилган ҳолатда тўр тепасига кўтарилади. Оптимал кучланган (бармоқлар ораси очик) кафтлар тўрнинг юқори қисмига борганда, тўр оша юқorigа-олдинга ҳаракатлантирилади. Зарба вақтида кафтлар тўпга максимал яқинлаштирилади ва билак бўғинлари ҳисобига фаол букилади. Бундан асосий мақсад берилган зарбани амортизациялаш ва тўпни рақиб жамоасининг майдончасига йўналтиришдан иборатдир.

Ҳужумчилар тўр чеккаларидан ҳужум зарбаларини беришда тўпни тўсиқдан майдон ташқарисига чиқариб юборишга ҳаракат қиладилар. Шу сабабли тўсиқ тўр чеккасига яқин бўлган қўл билан ёпилади ва тўпнинг майдончадан чиқиб кетишга йўл қўйилмайди.

Тўсиқ қўйиш техникасининг мураккаблиги қуйидаги учта омилга боғлиқ: жой танлаш; турган жойдан ёки ҳаракатдан сўнг баланд сакраш; қўлни тўр устига кўтариш вақтини аниқлаш.

“Ўйин техникаси асослари” мавзуси бўйича назорат саволлари

1. “Техника” ҳақида тушунча, волейболга хос ўйин усулларига изоҳ беринг.
2. Тўпсиз ва тўп билан ижро этиладиган ҳаракатлар техникаси моҳиятини очиб беринг.
3. Ўйин техникаси таснифи. Хужум ва ҳимоя техникасига оид ўйин усулларига изоҳ беринг.
4. Волейболчига хос ҳолат ва ҳаракатланишлар техникасини гапириб беринг.
5. Исталган ўйин усулини (тўп киритиш, тўпни қабул қилиш, узатиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш) ижро этиш техникасига тафсиф беринг.
6. Ўйин усуллари техникасининг кўпқирралиги ва ўзгарувчанлиги ҳақида тушунча беринг.
7. Ўйин техникасини жисмоний сифатлар билан боғлиқлиги.

5. ЎЙИН ТАКТИКАСИ ВА УНИНГ ТАСНИФИ

Ўйин тактикасига оид атамалар изоҳи

“Тактика” – юнонча сўздан олинган бўлиб, ўзбек тилида “тартиб”, “тартиблаштириш” маъносини англатади.

Волейболда ўйин тактикаси деб муайян жамоанинг иккинчи бир жамоа устидан яққа, гуруҳ ва жамоа ҳаракатлари ёрдамида ғалабага эришиш санъатига айтилади.

Тактиканинг асосий вазифаси муайян рақиб жамоага нисбатан мавжуд вазиятга қараб ғалаба сари қўлланиладиган ўйин воситалари, усуллари ва шакллари аниқлаб, қўллай олишдан иборат.

Тактик комбинация – бу бир ўйинчига ҳужум қилиши учун қулай шароит яратиб беришга қаратилган бир неча ўйинчининг ҳаракат фаолиятидир.

Ўйин интизоми – ҳар бир ўйинчи фаолиятининг жамоа фаолиятига бўйсунishi, бўлажак ўйинда режалаштирилган тактик кўрсатмаларни амалга ошириш, ўйин қоидалари ва умуминсоний ҳислатларга амал қилиш ва ҳакоза.

Ўйин тактикасида қуйидаги тушунчалар қўлланилади:

Биринчи темп атамаси ҳужум комбинациясини биринчи бўлиб бошлайдиган ўйинчига тегишли бўлиб, у деярли “паст” ва тез узатиладиган тўп билан ҳужум уюштиради.

Ҳужумчиларни «темп бўйича» ажратиш шартли асосда қабул қилинган, шунинг учун ҳужумчилардан барча ҳужум усуллари ва тактик комбинацияларни амалга ошириш талаб этилади.

Боғловчи ўйинчи ўйиннинг боришини тўғри баҳолай олиши ва турлича бўлган ўйин вазиятларидан ҳужумни самарали ташкил эта олиши лозим. Шу сабабли бу функцияни бажаришга ўйинни нозик жиҳатларигача тушунадиган, жамоанинг фикрини тезда англаб, ўйин моҳиятига мос комбинацияларни ташкил эта оладиган, кенг фикрли, вазмин ўйинчилар танланади.

Ўйинни самарали ташкил этишда жамоа имкониятларидан келиб чиқиб, уни қуйидаги тамойилда ташкил этиш мумкин: 4+2 (тўртта ҳужумчи ва иккита боғловчи ўйинчилар) ва 5+1 (бешта ҳужумчи ва битта боғловчи ўйинчи). Охирги вариант ҳозирги замон волейболида жуда кенг қўлланилади.

Тактиканинг яққа гуруҳ ва жамоа шакллари мавжуд. Тактиканинг усулари ўйин тизимларидан ва комбинациялардан иборат. Тактиканинг воситаларига эса ўйин малака (приём)лари ва уларни барча турлари киради.

Муайян мусобақаларга мўлжалланган тактик йўналиш, тактик шакл, усул ва воситалар олдиндан режалаштирилган стратегик дастурга бўйсиниш лозим. Барча тактик ҳаракатлар тактик билимлар, фикрлаш, вазиятни тўғри баҳолаш, мақсадга мувофиқ қарор қабул қилиш, жисмоний қобилият, техник маҳорат ва ирода имкониятларига асосланиши керак.

Тактик ҳаракат кибернетика нуқтаи назаридан мураккаб вазиятда энг самарали қарорни топиш ва унга муносиб ҳаракат қилиш билан боғлиқ бўлган ўз-ўзини сошлаб бошқарувчи фаолиятни англатади.

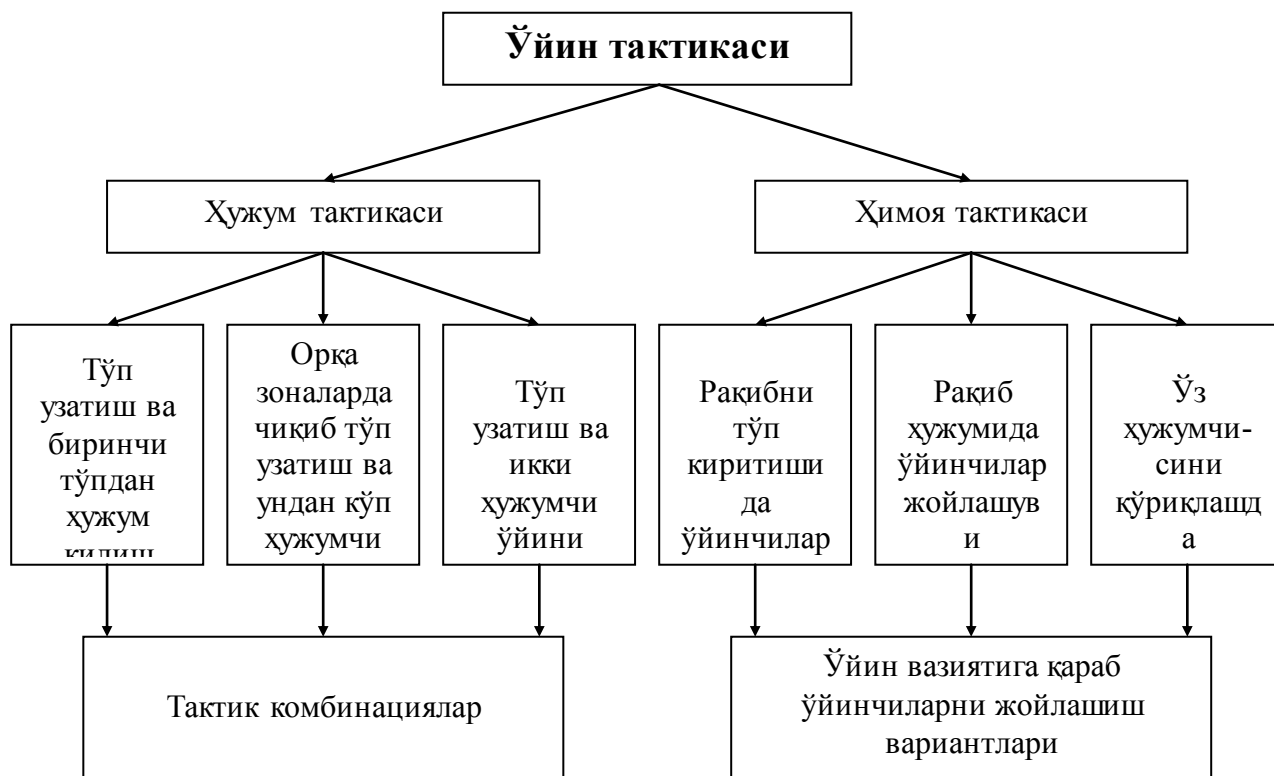
Тактик ҳаракат МНСнинг афферент – эфферент нерв рецепторлари, толалари иштирокида ташқи муҳит таъсиротларини фабул қилиш, хотирада сақлаш, таҳлил

қилиш, вазиятга муносиб равишда қайта ишлаб мотивизацияни қониқтирувчи қарорга келиш каби фаолиятлар билан боғлиқ бўлган психофизиологик жараёндан иборатдир.

Тактик ҳаракатнинг самарали бўлишида бош мия ярим шарларит вазиятини олдиндан билиш (акс эттириш) қобилияти алоҳида ўрин эгаллайди. Мазкур қобилият мусобақа вазиятларига нисбатан тўғри қарорга келиш ва мақсадга мувофиқ тактик ҳаракат қилиш самарасини оширишга имкон яратади. Албатта, бундай қобилиятни такомиллашуви спортчини ўйин тажрибасига боғлиқ бўлади. Шунинг учун ўқув-машғулотилар жараёнида ҳали рўй бермаган вазиятни вазиятни олдиндан фаҳмлаш, унга хос қарорни тайёрлаш ва тахминий ҳаракат режасини хотирада акс эттириш қобилиятларини ривожлантиришга оид машқларни танлаш ва улардан унумли фойдаланиш жуда катта аҳамиятга эга. Юқори даражада такомиллашган мазкур қобилият тактик ва стратегик режани амалга оширишда муҳим пойдевор бўлиб ҳисобланади.

Олдиндан фаҳмлаш ва вазиятга муносиб ҳаракат қилиш қобилиятини ривожлантиришга оид машқлар қўллашда 3 та жараёндан иборат фаолиятни бажариш зарур бўлади.

Ўйин тактикаси икки қисмдан ҳужум ва ҳимоя тактикасидан иборат бўлиб, индивидуал, гуруҳли ва жамоа тактик ҳаракатлари асосида амалга оширилади. Ўйин тактикасининг таснифи 2 чизмада акс эттирилган.



2 чизма. Ўйин тактикасининг таснифи

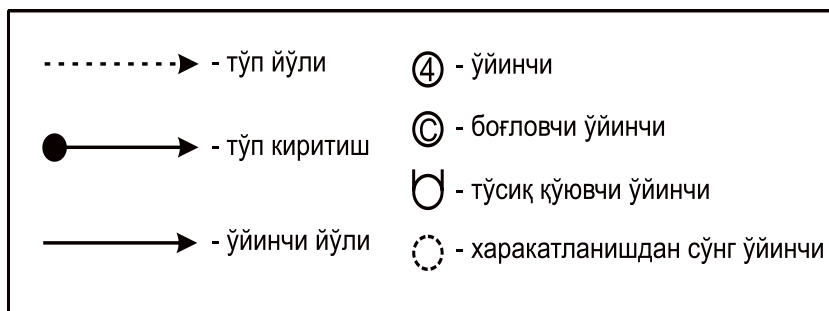
5.1. Ҳужум тактикаси

Ҳужум тактикаси деганда жамоанинг тактик ҳаракати, гуруҳли тактик ҳаракат ва индивидуал тактик ҳаракатлар тушунилади. Ҳужумдаги кенг қамровли тактик фаолият маълум бир тактик комбинация асосида бошланади ва

комбинация сўнггида индивидуал ҳаракат усули билан якунланади. Ҳужум тактикасининг мантиқий кетма-кетлигини ва мазмунини қуйидаги тартибда кўриб чиқамиз.

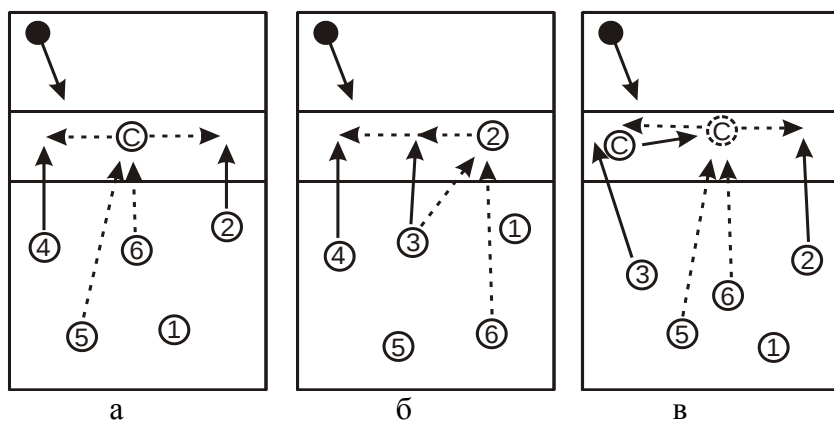
Жамоавий тактик ҳаракатлар ҳужумдаги жамоавий тактик ҳаракатлар қуйидаги учта йўналиш бўйича амалга оширилади: иккинчи тўп узатишдан сўнг олдинги қатор (ҳужум зонаси) даги ўйинчилар томонидан; иккинчи тўп узатишдан сўнг иккинчи қатор (ҳимоя зонаси) даги ўйинчилар томонидан; биринчи тўп узатишдан сўнг.

3-чизмада ўйинчилар ва тўп ҳаракатининг шартли белгилари берилган.



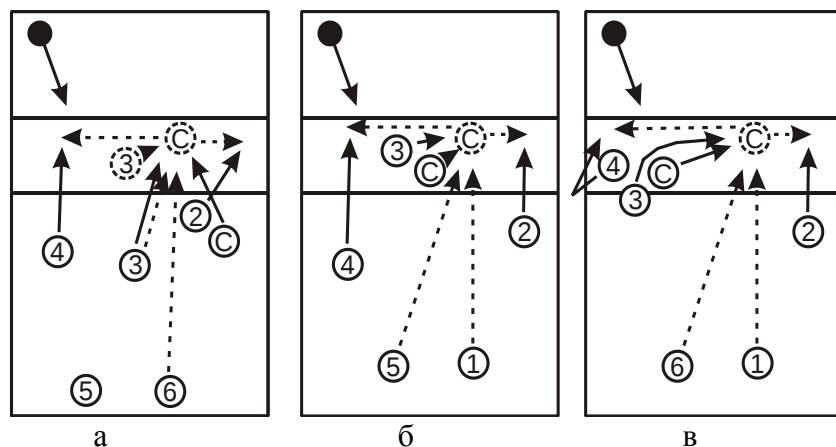
3-чизма.

Боғловчи ўйинчи олдинги зонада жойлашганда ҳужумни уюштириш вариантлари 17-расмда берилган. Бундай ҳужумни уюштиришнинг сезиларли камчиликларидан бири – бу ҳужумда олдинги қатор ўйинчиларидан икки кишининг иштирок этиши мумкинлигидир. Лекин замонавий волейболда ҳимоя зонасидан ташкил қилинадиган ҳужум зарбалари ушбу камчиликни деярли бартараф этган деса бўлади.



17-расм.

Ҳужумни уюштиришда боғловчи ўйинчи орқа қатордан тўр олдида чиқиб иккинчи тўпни узатганда, ҳужум қилиш ва унинг самарасини ошириш имконияти кенгайди. Боғловчи ўйинчи орқада жойлашган 1, 5, 6 зоналардан тўр олдида чиқиб, турли ҳужум комбинацияларини ташкил қилиш чизмаси 18-расмда келтирилмоқда.



18-расм.

Биринчи тўпни узатишдан сўнг хужум қилиш ёки алдаб тўп ташлаш (откидка) хужум ҳаракатларини (19-расм) самарали ҳал қилишга имкон берса-да, аммо бу усулларни бажариш учун зарур шароит (узатилган тўпнинг жуда қулай бўлиши) ва хужумчидан катта малака талаб этилади. Алдаб тўп ташлаганда, хужумчи ёки боғловчи ўйинчи (олдинги зонада жойлашган вақтдагина) сакраб хужум зарбасини бажараётгандай (имитация) бўлиб, алдамчи ҳаракатни амалга оширади.

Гуруҳли тактик ҳаракат деганда икки ёки ундан ортиқ ўйинчиларнинг хужум вазифасини ҳал қилиши тушунилади. Гуруҳли тактик ҳаракатлар қуйидагича амалга оширилади:

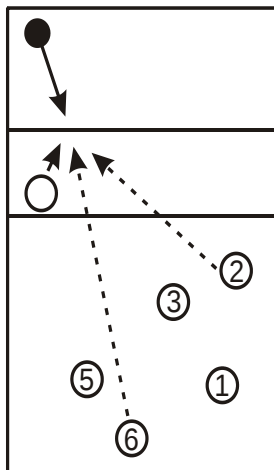
1. Боғловчи ўйинчи олдинги қаторда бўлганда, унинг иштирокида хужум уюштириш;
2. Худди шундай, фақат боғловчи ўйинчи орқа қаторда жойлашганда;
3. Тўпни қабул қилиш ва хужумчи томонидан иккинчи тўпнинг зарба берувчи хужумчига етказиб берилиши;
4. Хужумчининг хужум зарбасига тақлид қилиш билан алдамчи тўп ташлашни амалга ошириши.

Ҳар бир гуруҳли ҳаракат олдиндан келишилган ва ўргатилган тактик комбинациялар орқали бажарилади. Хужумчилар хужум ҳаракатларини амалга оширишда қуйидаги тартибда ҳаракатланадилар: ҳаракат йўналишини ўзгартирмасдан (ҳар ким ўз зонасида); ҳаракат йўналишини ўзгартириб; чалкаш ҳаракат йўналишида. Юқорида кўрсатилган йўналишлар бўйича ташкил қилинадиган тактик комбинацияларни кўриб чиқамиз.

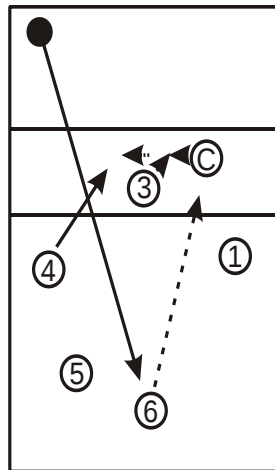
1. Тўпни қабул қилувчи уни 3 зонада жойлашган боғловчига етказиб беради, ўз навбатида, боғловчи тўпни 4 ёки 2 зонага (бош орқасидан) узатади. Агарда боғловчи 2 зонада жойлашган бўлса у тўпни 4 ёки 3 зоналарнинг бирига узатади. Ушбу комбинацияни боғловчи орқа зонадан олдинги зонага чиқиб тўп узатишда ҳам қўллаши мумкин. Бу комбинацияда асосий вазифани 3 зонадаги ўйинчи бажаради. У рақибда паст, қисқа ёки тезлашиб учиб борувчи тўпни хужум қилиниши мумкин деган тасаввурни ҳосил қилиши керак.

2. Тўпни қабул қилувчи уни 3 зонадаги боғловчи ўйинчига етказиб беради. Боғловчи ўйинчи эса тўпни қуйидагича узатиб бериши мумкин: 4-3 зоналар оралиғига қисқа зарба учун; паст траектория бўйича ўз зонасига; паст траектория

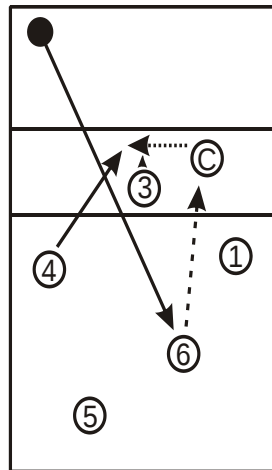
бўйича бош орқасига; 3-2 зоналар оралиғига қисқартирилган масофа бўйича. Хужумчилар зарба бериш учун маълум бурчак асосида ҳаракатланадилар. Хужумчиларнинг шу тартибдаги бир қатор ҳаракатлари маълум маънодаги комбинацияларнинг номланишига сабаб бўлади. Буларга «эшелон» ва «тўлқин» комбинацияларини мисол келтириш мумкин.



19-расм.

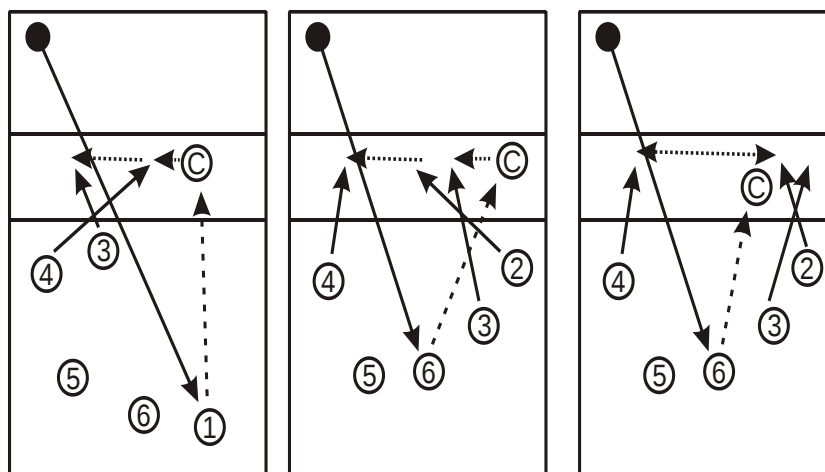


20-расм.



21-расм.

«Тўлқин» комбинациясида учта ўйинчи – боғловчи ва 3-4 зоналардаги хужумчи иштирок этади (20-расм). 3 зонадаги ўйинчи паст тўп узатиш (қисқа, учишда) билан бўладиган хужумни бошлаб бериш учун югуриб келади. Тўп 4 зонадаги ўйинчига, 4 ва 3 зоналар оралиғига узатиб берилади. 3 зонадаги ўйинчи хужум зарбасига тақлид қилиб, рақибнинг тўсиқ қўювчи ўйинчиларини чалғитади. Бу эса 4 зона ўйинчисининг хужумни самарали яқунлашига (тўсиқсиз ёки тўсиқ қўйиш кечикканлиги билан боғлиқ) имкон яратади. Келишувга асосан тўп узатиш узунлиги ўзгартириб борилади. Агарда тўпни қабул қилиш 4 зонага яқин жойда содир бўлган бўлса, «эшелон» (21-расм) комбинациясини амалга ошириш учун қулай шароит яратилади. Бу ҳолда 3 зонадаги ўйинчининг ҳаракати юқоридаги каби бўлади, 4 зонадаги ўйинчи югуриш йўналишини ўзгартириб, 3 зонадаги ўйинчининг орқасига ўтмоқчи бўлади, аммо бу ҳаракатни бир темп кейинроқ бажаради. Ушбу комбинацияни тўп 2 зона яқинига узатилган бўлса, 3 ва 2 зоналарда ҳам бажариш мумкин.



22-расм.

а

23-расм.

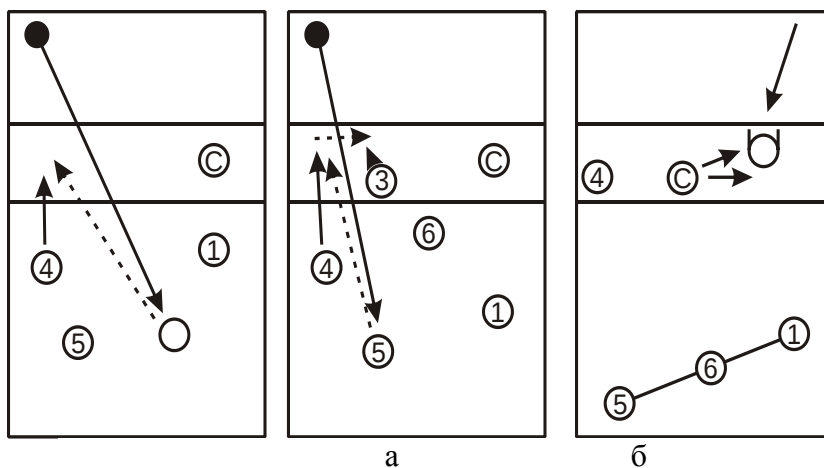
б

3. Чалкашма кесим ҳаракатланишлар билан амалга оширила-диган тактик комбинацияларни бажариш юқори тайёргарлик ва малака талаб этади. Буларга «Крест» (асосий), «Олдинга крест», «Орқага крест» комбинациялари киради. «Крест» ҳужумида 3 ва 4 зоналардаги ҳужумчилар иштирок этади. 4 зонадаги ҳужумчи тезкор ҳаракат билан боғловчи ўйинчи ёнига паст (қисқа, учиб) узатилган тўпга ҳужум зарбасини бериш ёки тақлид қилиш учун боради (22-расм). 3 зонадаги ўйинчи бир оз кейинроқ 4 зона ўйинчисининг орқасига ўтади ва ҳужумни якунлайди. Тўп узатиш траекторияси олдиндан келишиб олинади, аммо тўп узатиш ўртачадан баланд бўлмаслиги зарур акс ҳолда комбинация ўз моҳиятини йўқотади.

«Олдинга крест» комбинациясини 3 зона ўйинчиси бошлайди (23 а-расм), 2 зонадаги шериги унинг орқасига ўтиб, бир оз кечикиб сакрайди ва ҳужумни якунлайди.

«Орқага крест» комбинациясида эса ҳаракатланишни биринчи бўлиб 2 зона ўйинчиси бошлаб беради, 3 зона ўйинчиси эса унинг орқасидан 2 зонада ҳужум қилиш учун ҳаракатланади. Бу вариантдаги комбинация бирмунча мураккаброқ ҳисобланади.

Гуруҳли ҳужум ҳаракатлари биринчи тўп узатишдан кейин ҳам амалга оширилиши юқорида баён етилган эди. Бундай ҳужум ҳаракатларини фақатгина биринчи тўп сифатли қабул қилинганда (рақиб жамоаси ўз ҳаракатларини ҳужум билан якунлай олмаса, ўйинга киритилган тўп қийинчилик туғдирмаса) амалга ошириш мумкин. Бунда ҳужум икки хил вариантда якунланиши мумкин. Биринчи вариантда ҳужум зарбаси берилади (25 а-расм), иккинчи вариантда алдамчи тўп ташлаш (25 б-расм) амалга оширилади.



24-расм.

25-расм.

Афсуски, ёш волейболчилар билан ишлаганда, тактик комбинацияларни ўргатиш ва уларнинг ўйин жараёнида қўлланилишига кам эътибор берилади. Тактик комбинацияларга «хўжа кўрсинга» тарзида ёндашилади ва улар механик равишда ўзлаштирилади. Тактик комбинацияларни қўллашда қуйидаги икки ҳолатдан келиб чиқиш зарур:

1. Тактик комбинацияларни қўллаш аниқ ўйин шароитидан келиб чиқиши керак;
2. Комбинациялар жамоанинг техник-тактик тайёргарлик имкониятларига асосланиши керак.

Якка тактик ҳаракатлар жамоа ва гуруҳли ўйин ҳаракатларининг асосий таркиби бўлиб ҳисобланади. Улар тўпсиз ва тўп билан бўладиган ҳаракатларга бўлинади. Тўпсиз ҳаракатларга тўпни ўйинга киритиш, тўп узатиш, ҳужум қилиш учун жой танлаш ва жамоа, гуруҳли ҳаракатларга кўра мос ҳаракатланишлар киради.

Ҳужум зарбаси учун тўп узатишда ўйинчининг ҳаракатларига қуйидагилар киради:

- 1) боғловчи ўйинчи олдида турган ҳужумчига тўп узатиш;
- 2) боғловчи ўйинчи орқасида турган ҳужумчига тўп узатиш;
- 3) ҳужумчиларга бир меъёрга тўп узатишни тақсимлаш;
- 4) рақиб жамоасининг кучсиз тўсиқ қўювчисига нисбатан тўп узатиш;
- 5) тўпни қабул қилиш ва ўйиннинг тактик режасидан келиб чиқиб тўп узатиш траекториясини белгилаш;
- 6) тўпни алдамчи ҳаракатлар билан тақлид тарзида узатишлар: олдинга тўп узатаётгандай бўлиб, уни рақиб майдончасига ташлаш; олдинга тўп узатгандек кўрсатиб, бош орқасига тўп узатиш; бош орқасига тўп узатишни кўрсатиб олдинга тўп узатиш.

Тўпни ўйинга киритишда қуйидагилар асосий тактик ҳаракатлар ҳисобланади:

- 1) тўпни куч жиҳатига кўра навбатлаштириш;
- 2) тўпни рақиб жамоасининг самарасиз қабул қилувчи ўйинчиси томон йўналтириш;
- 3) тўпни рақибнинг асосий ҳужумчисига йўллаш;

- 4) тўпни янги тушган ўйинчига йўллаш;
- 5) тўпни орқа зонадан чиқаётган боғловчи ўйинчига йўллаш;
- 6) тўпни ўйинчилар орасига йўллаш;
- 7) тўпни майдоннинг бўш ва қийин қабул қилинадиган жойларига йўллаш.

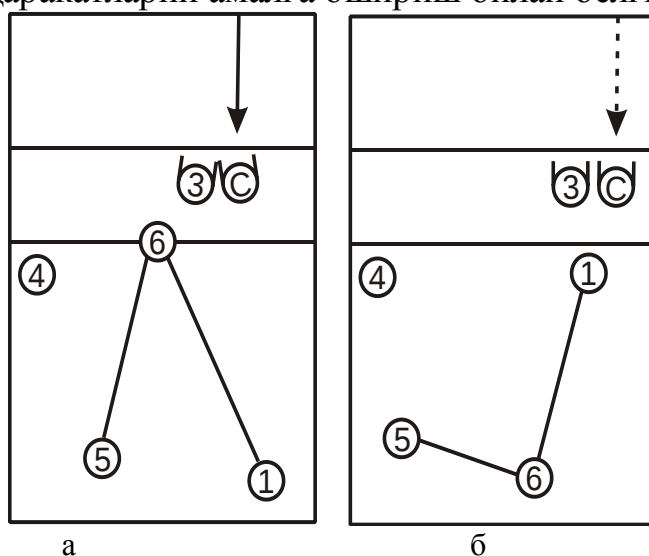
Ҳужумдаги ва ҳужум зарбаларини беришдаги асосий тактик ҳаракатларга қуйидагилар киради:

- 1) ҳужум қилиш усулини танлаш;
- 2) ҳужум зарбасини ва алдамчи ҳаракатларни имитасия қилиш;
- 3) ўйин вазиятидан келиб чиқиб ҳужум зарбаларини бериш усуллари наватлаштириш;
- 4) тўсиқ устидан зарба бериш, тўсиқ учун кўтарилган кўллар орасидан, тўпни тўсиқдан майдон чеккасига чиқариб юборишни мўлжаллаб зарба бериш;
- 5) ҳужум зарбасини имитасия қилиб, сакраб тўп узатиш;
- 6) сакраб тўп узатишни имитасия қилиб алдамчи ҳаракат билан тўпни рақиб майдонига ташлаш.

5.2. Ҳимоя тактикаси

Ҳимоядаги тактик ҳаракатларнинг асосий мақсади – рақибнинг ҳужум ҳаракатларини бартараф етиш ва унга қарши туришдан иборат. Ҳимоядаги тактик ҳаракатларга жамоа, гуруҳ ва якка тартибдаги ҳаракатлар киради.

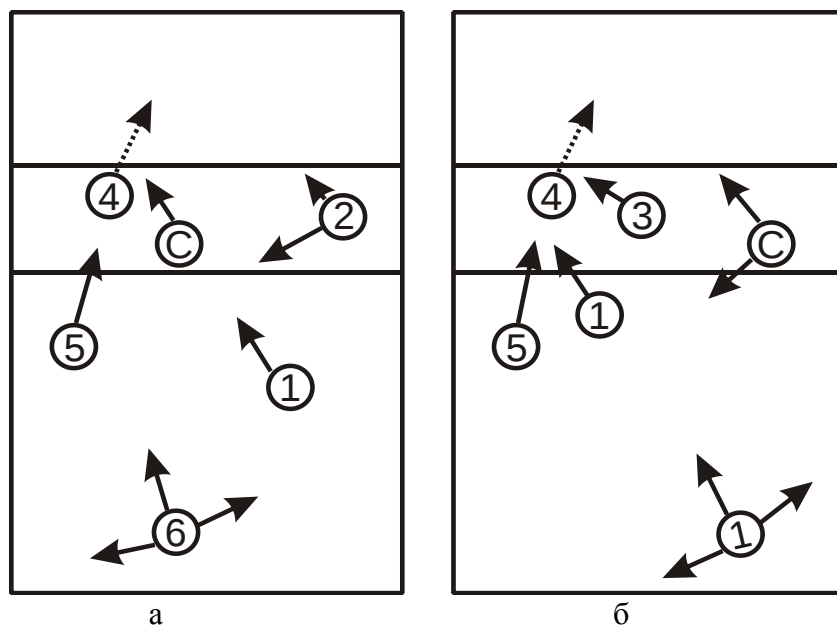
Жамоавий тактик ҳаракатлар ўйинда жамоанинг ҳимоядаги ҳаракатлари учта асосий вазият билан ифодаланади: ўйинга киритилган тўпни қабул қилиш; ҳужум зарбасини (ҳаракатини) ёки тўсиқдан қайтган тўпни қабул қилиш; ҳужум қилаётган ўйинчини ҳимоялаш. Жамоа ҳаракатларининг мазмуни қуйидаги асосий омиллар: рақиб жамоаси ҳужум ҳаракатларининг хусусиятлари; ўйинчиларнинг ўйин маҳоратлари; ўйин хусусиятидан келиб чиқиб наватдаги ҳаракатларни амалга ошириш билан белгиланади.



26-расм.

Юқорида санаб ўтилган омиллар ва ўйин вазиятидан келиб чиқиб, мақбул бўлган ҳимоя тактикаларидан бирини қўллаш керак бўлади. Қуйида ушбу тактик усуллари ва унинг вариантларини кўриб чиқмиз.

Ўйинга киритилган тўпни қабул қилишда ўйинчиларнинг майдон бўйича жойлашуви асосан икки вариантда бўлади: чизикли ва поғоналар бўйича. Чизикли вариантдан (17 а-расм) барча ўйинчилар тўпни қабул қилиш малакасига эга бўлганда ва ҳужумда мураккаб бўлмаган комбинацияларни уюштириш режалаштирилганда фойдаланилади.



27-расм.

Бу вариантда ўйинчилар майдон бўйлаб бир текисда жойлашадилар. Бунда рақибнинг тўп узатишидаги қуйидаги тактик хусусиятларни ҳисобга олиш зарур:

- а) майдонда жой танлаш (тўрдан қанча масофада жойлашиш);
- б) рақиб томонидан ўйинга киритилган тўпнинг турли кучланишдаги навбатлашув еҳтимолига;
- в) ўйинчилар орасига бериш еҳтимолига;
- г) тўр ёнига чиқаётган боғловчига тўп йўллаш еҳтимоли.

Замонавий волейболда кўп ҳолларда ўйинчиларнинг поғона бўйлаб жойлашуви кузатилади. Бунда ўйинга киритилган тўпнинг малакали волейболчилар томонидан қабул қилинишига ва ҳужум ҳаракатларининг самарали ташкил этилишига имкон яратилади.

Агарда 3 зонадаги ўйинчи тўпни яхши қабул қилиш, 4 зонадаги ўйинчи эса яхши ҳужум қилиш маҳоратига эга бўлмаса, 17 б – расмда келтирилган жойлашувдан фойдаланиши мумкин. 3 зонадаги ўйинчи тўпни яхши қабул қила оладиган бўлса, у майдончанинг орқароғига сурилиб туради (6 зонадаги ўйинчидан ўтиб кетиши мумкин эмас). Боғловчи ўйинчи 1 зонада турган бўлса, ўйинчиларнинг жойлашуви 18 а-расмдаги каби, агарда 6 зонада бўлса, 18 б-расмдаги каби бўлиши мақсадга мувофиқдир.

Боғловчи ўйинчининг 5 зонадан чиқиш вақтидаги жамоа жойлашуви 18 в-расмда келтирилган. Бу жойлашув бирмунча қийин бўлишига қарамасдан, тез-тез учраб туради. Бунда жамоанинг 5+1 тизимидан фойдаланиши айниқса қўл келади.

Хужум зарбаларини қабул қилишда ҳимояни уюштиришнинг асосан учта варианты мавжуд: чизик бўйлаб – бунда олдинги қатор ўйинчиларидан бири тўсиқ қўювчи ўйинчиларни ҳимоя қилади (26-расм); олдинги поғонали – бунда тўсиқ қўювчиларни 6 зонадаги ўйинчи ҳимоя қилади; орқа поғонали – бунда тўсиқ қўювчиларни 1 ёки 5 зонадаги ўйинчилар ҳимоя қилади. Бу тизимлар тўсиқ қўйиш ва ҳужум зарбаларининг хусусиятларига қараб танланади. Ҳимоя ҳаракатларини ташкил қилишда рақибнинг ҳужумдаги ҳаракатлари асос қилиб олинади. Биринчи вариантдан ўйинчиларнинг биргаликдаги ҳаракатини ўзгартиришда, иккинчи вариантдан рақиб жамоаси тўсиқ устидан алдамчи ҳаракатларни тез-тез қўллаганда, учинчи вариантдан рақиб томонидан кучли ҳужум зарбалари берилганда фойдаланилади. Ҳужум қилувчи ўйинчининг ҳимоясини ташкил қилиш энг мураккаб ўйин вазиятларидан бири ҳисобланади. Бу тўпнинг учиш тезлиги, йўналиши ва тўсиқдан қайтган тўп йўналишини аниқлашнинг қийинлиги билан изоҳланади.

Ҳар бир ўйинчининг ҳаракат қилиши танланган ҳимоя тизимига боғлиқ. Ҳужумчи ёки тўсиқ қўювчини ҳимоялаш қуйидагича бўлиши мумкин: боғловчи ўйинчи (агарда у ҳужум қилаётган ўйинчига яқин бўлса) томонидан, ҳимоячилар (6 ёки 5, 1 зонадагилар) томонидан ва ҳужум ҳаракатларида иштирок етмаётган энг яқин турган ҳужумчи томонидан (27а-расм). Ҳимоя қилишда энг самарали жойлашувлардан бири 27б-расмда келтирилган.

Гуруҳли тактик ҳаракатларга бир неча ўйинчиларнинг айрим ўйин вазиятларида биргаликда қилган ҳаракатлари киради. Бу вазиятларга тўпни қабул қилиш, ҳужум зарбаларини қабул қилиш, тўсиқ қўйиш, ҳужум зарбасини берувчи ва тўсиқ қўювчи ўйинчиларни ҳимоялаш киради.

Гуруҳли тактик ҳаракатларга асосан гуруҳли тўсиқ қўйиш (кўп ҳолларда иккиталик) киради. Уч кишилик тўсиқдан нисбатан кам фойдаланилади. Тўсиқ қўювчилар ўрта ва чекка тўсиқ қўювчиларга ажратилади. Икки кишилик тўсиқ қўйилганда, асосий ролни ҳужум йўналишини тўсувчи ўйинчи эгаллайди. Масалан, рақибнинг ҳужуми диагонал бўйича бўлса, унда тўрнинг ўртасида кучли тўсиқ қўювчи ўйинчи бўлиши керак. Учталик тўсиқда (кўп ҳолларда тўр ўртасида қўйилади) ўртада турган ўйинчига чекка ўйинчилар ёндашиб келади. Гуруҳли тўсиқдаги натижа тўсиқда иштирок етган ўйинчиларнинг ўзаро келишиб қилган ҳаракатларига боғлиқ. Икки кишилик тўсиқ қўйишда энг муҳим омиллар қуйидагилар:

а) юқори тўп узатишдан сўнг тўғри йўналиш бўйича ҳужум уюштирилганда, тўсиқ қўювчиларнинг қўллари бир-бирига тегиб туриши керак;

б) 4 зонадан чапга томон ҳужум қилинганда, ўрта ўйинчи тўпдан чапрокка жойлашиб, қўлларини тўрга нисбатан бурчак қилиб туради, чекка тўсиқ қўювчи тўп қаршисига туради ва қўлларини ўртада турган ўйинчининг қўлига яқинлаштиради.

Ўйинга киритилган тўпни қабул қилишда ҳам гуруҳли ҳаракатларга эътибор қаратиш лозим. Бунда асосан тўртта вазифа ҳал етилади:

а) тўпни қабул қилувчи ўйинчини ҳимоялаш;

б) тўпни қабул қилиш малакаси сустроқ бўлган ўйинчини ҳимоялаш;

в) айрим ўйинчиларни тўпни қабул қилишдан четлаштирилгандан сўнг ўзаро ҳаракат қилиш;

г) тўпга чиқувчи ўйинчи билан ўзаро келишиб ҳаракат қилиш.

Якка тактик ҳаракатлар ҳимояда якка тартибдаги тактик ҳаракатларга: ўйинга киритилган тўпни, ҳужум зарбасини, тўсиқдан қайтган тўпни қабул қилиш, тўсиқ қўйиш, тўсиқ қўйишдан сўнг ўз-ўзини ҳимоялаш киради. Ўйинга киритилган тўпни қабул қилишда ўйинчи ўз зонасини (радиус бўйича) ва тўп киритиш хусусиятини англаган ҳолда жой танлайди. Рақибнинг ўйинга қандай усулда тўп киритишини унинг тўп уришдаги ҳаракати (амплитудаси) бўйича аниқлаш мумкин. Ҳар қандай ҳолатда ҳам ўйинчи ўз зонасидан орқарокда жойлашгани маъқулроқ бўлади, чунки тўп қабул қилиш учун олдинга ҳаракат қилиш орқага ҳаракат қилишдан анча енгилдир.

Ҳужум зарбаларини қабул қилишда жой зарба йўналиши, узатилган тўпнинг траекторияси ва йўналиши, унинг тўрдан узоқ-яқинлиги, ҳужум қилаётган ўйинчининг индивидуал хусусиятлари ва жамоа қабул қилган ўйин тизимига кўра танланади.

Ҳимояда ўйнаганда, қуйида келтирилган маълумотларга таяниш айниқса қўл келади:

а) тўп тўрдан узоқроқ узатилган бўлса, демак ҳужум зарбасининг орқарок зоналарга берилиши кутилади;

б) тўп пастлатиб берилган бўлса ва ҳужумчи тезлигини ошириб югуриб келса, зарба егри ёки алдаб ташлаш билан бажарилади;

в) ҳужум паст бўйли тўсиқ қўювчи томон уюштирилган бўлса, зарба орқа зоналарга берилади ёки тўп тўсиққа тегиб қайтади.

Ҳужумчини ҳимоялашда унга нисбатан бўлган масофани, рақиб томонидан қўйилган тўсиқ хусусиятини, зарба учун узатилган тўпни ҳолатини билиш зарур. Агар тўп тўрга яқин берилиб, зарбага тўсиқ қўйилган бўлса, тўп кўпчилик ҳолларда вертикал равишда қайтади.

Шунинг учун ҳужум қилаётган ўйинчига яқин турган ҳимояловчи унга нисбатан 1 м атрофида паст туриш ҳолатини эгаллайди ва тўпни пастдан қабул қилади. Пастлаб берилган ва тўрдан узоқлашган тўпга зарба берилганда, унинг тўсиқдан (ёки тўрдан) сапчиб орқа зоналарга тушиш еҳтимоли юқори бўлади.

Тўсиқ қўйишда жойнинг тўғри танланиши ва тўсиқнинг ўз вақтида қўйилиши жуда аҳамиятлидир. Зонали (ҳаракациз) тўсиқ қўйишда ўйинчи фақатгина йўналиш йўлини беркитади. Ҳаракатли тўсиқ қўйилганда, зарба йўналиши беркитади. Тўсиқ қўювчининг сакраш вақти кўп ҳолларда зарба учун узатилган тўп ҳолати билан аниқланади. Юқори ва ўртача баландликда узатилган тўпларга тўсиқ қўювчи ҳужумчидан сўнг сакрайди. Паст ва тезкор узатилган тўпларга ҳужумчи билан баробар сакрайди. Ҳужумчи ҳавода учиб зарба берадиган тўпларга ҳужумчидан олдинроқ сакрайди. Тўсиқ қўйганда, қўллар тўр устидан охириги вазиятда ўтказилади. Қўллар ва, айниқса, кафтларнинг қандай қўйилиши зарба йўналишига боғлиқдир.

**“Ўйин тактикаси асослари” мавзуси бўйича
назорат саволлари**

1. “Тактика” ҳақида тушунча. Ўйин тактикаси таснифи.
2. Хужум ва ҳимоя тактикаси. Тактиканинг воситалари. Тактик комбинациялар.
3. Хужумда ижро этиладиган индивидуал тактик ҳаракатлар.
4. Ҳимояда ижро этиладиган индивидуал тактик ҳаракатлар.
5. Хужум ва ҳимояда ижро этиладиган гуруҳли тактик ҳаракатлар.
6. Хужум ва ҳимояда қўлланиладиган жамоали тактик ҳаракатлар. Тактик режа ҳақида тушунча.
7. Ўйин тактикасини жисмоний сифатлар билан боғлиқлиги.

6. ВОЛЕЙБОЛ ТЕХНИКАСИГА ЎРГАТИШ

6.1. Ўргатишнинг умий асослари.

Спорт амалиётида дастлабки ўргатиш жараёни кўп йиллик спорт тренировкасининг фундаментал босқичи бўлиб, ушбу босқичда ўргатиш услублари ва воситаларидан тўғри фойдаланиш кейинги босқичларда спорт маҳоратини самарали шаклланишига имкон яратади.

Дастлабки ўргатиш жараёнини режалаштириш ва ташкил қилишда боланинг онтогенетик ҳамда биопсихологик хусусиятлари эътиборга олиниши зарур. Бошқача қилиб айтганда дастлабки ўргатиш жараёнида ўтказиладиган машғулотлар юкламалари шуғулланувчи болаларнинг жисмоний ва функционал имкониятларига қараб меъёрланиши ва қўлланилиши лозим. Маълумки, ҳаракат (юклама) ҳажми ва шиддати инсон саломатлиги, унинг жисмоний ва функционал шаклланишида муҳим аҳамиятга эгадир. Лекин барча ҳаракат турлари, жумладан спорт тўғаракларида ижро этиладиган жисмоний ва техник-тактик машқлар ҳажми ҳамда шиддати шуғулланувчининг функционал имкониятларига мос келиши ёки ҳиёлгина юқори бўлиши лозим. Чунки биология фанида азалдан ўз исботини топган қонуниятларга кўра, онтогенетик тараққиётнинг муайян босқичларида бажариладиган кундалик жисмоний юкламанинг (нагрузка) ялпи таъсир “кучи” организмнинг функционал имкониятларидан доимо юқори бўлса, шу организмда (органлар, мушаклар, томирлар, ҳужайралар, тўқималар, юрак, ўпка, талок, жигат ва х.) зўриқиш ёки тез толиқиш аломатлари пайдо бўлади. Бундай салбий “излар” одамнинг, айниқса боланинг одатий функционал фаолиятини издан чиқаради, кайфиятни туширади, уйқуни бузади, пиравордида иш қобилиятини сусайтиради ва уни тўлиқ тикланишига тўсқинлик қилади. Агар шундай юкламалар устунлиги бола фаолиятида сурункали қайтарилиб турса, организмнинг нафақат нормал ўсишига таъсир этиши мумкин, балки ушбу юкламалар устунлиги турли функционал “объект”ларда локал ёки глобал патологик асоратлар пайдо бўлишига олиб келиши эҳтимолдан ҳоли емас. Аксинча, кундалик ёки ялпи машғулот юкламалари ҳажми ва шиддати функционал имкониятдан паст бўлса, жисмоний сифатларнинг шаклланиши сусаяди, иш қобилияти кучаймайди. Бинобарин, кундалик ёки ялпи юкламалар, шу жумладан жисмоний тарбия дарслари ва тренировка машғулотларига оид юкламаларни болаларнинг ёши, жинси, жисмоний ва функционал имкониятларига қараб “тўлқинсимон” принципда ошира бориш даркор. Демак, болалар спортга оид машғулотларни ташкил қилишда педагогик ва тиббий назоратга асосланиш соғлом, баркамол авлодни тарбиялаш жараёнининг ажралмас қисмидир. Шундай экан, жисмоний тарбия ва спорт бўйича ўтказиладиган машғулотлар (жисмоний тарбия дарси, тренировка машғулотлари, спорт мусобақалари) мазмунини мақсадли режалаштириш ва бошқариш ҳар бир мутахассис (ўқитувчи, мураббий, ташкилотчи, услубчи, йўриқчи) ва раҳбар шахсга қатта масъулият юклаши, улар жисмоний маданият, жисмоний тарбия, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик ва спорт масалаларига оид билимларни ўзлаштиришлари, мувофиқ касбий-педагогик малака ва кўникмаларни пухта эгаллашлари зарурлиги исбот талаб қилмайди.

Алоҳида эътибор қаратиш муҳимки, болалар спортини самарали ташкил қилиш, кўп йиллик спорт тренировкеси жараёнида шуғулланувчилар соғлиги ва уларнинг спорт маҳоратини шакллантира бориш устивор жиҳатдан жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларига боғлиқдир.

Жисмоний тайёргарлик ва унинг салоҳиятини ифода этувчи куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик каби сифатлар илмий объект сифатида азалдан кўпдан-кўп тадқиқотчи олимлар диққатини жалб қилиб келган. Уларнинг тадқиқотларида жисмоний сифатларнинг моҳияти, мазмуни, уларни жисмоний тарбия ва спорт ҳамда бошқа жараёнлардаги аҳамияти ва ривожлантириш муаммолари атрофлича ёритилган.

Ушбу муаммоларни турли ёшдаги ўқувчи ёшлар ва болалар спорти мисолида ўрганишга қаратилган тадқиқотлар натижалари ҳам талайгина илмий нашрларда ўз ифодасини топган.

Таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия ва спорт турлари назарияси ва услубияти бўйича нашр этилган дарслик ҳамда қўлланмаларда жисмоний тайёргарлик тушунчаси – бу муайян касбий фаолият ёки спорт турида маълум жараён самарадорлигини белгилаб бериш даражасида шаклланган тайёргарлик – иш қобилияти, ҳаракат сифатлари, малакалари ва кўникмаларининг интеграл ифодасини англатади.

Спорт амалиётида (касбий амалиётда ҳам) жисмоний тайёргарлик, одатда, икки бир-бирига чамбарчас боғлиқ бўлган – умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик турларига бўлинади.

Ҳаёт давомида инсон соғлиги, унинг ақлий ва жисмоний фаоллиги, кўп йиллик спорт тренировкеси давомида спорт маҳоратининг шакллана бориши устивор жиҳатдан шу икки тайёргарлик турлари мазмуни ва даражаси билан белгиланади.

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида қўйиладиган асосий мақсад – соғлиқни мустаҳкамлаш ҳамда юқори спорт натижаларига эришиш авваламбор ёшлиқдан бошлаб умумий жисмоний сифатларни ривожлантириш муҳимлигига эътибор қаратади. Аксарият олимларнинг таъкидлашича, муайян спорт тури бўйича мунтазам ўтказиб бориладиган ҳамда ҳажм, шиддат ва мазмун жиҳатдан тўғри ташкил қилинган машғулотлар болалар ва ўсмирлар организмига ижобий таъсир кўрсатар экан. Лекин, умумий жисмоний тайёргарликка асосланган ва тор доирада ихтисослаштирилган машғулотлар салбий оқибатларга олиб келиши кузатилган. Бинобарин, дастлабки ўргатиш босқичида жисмоний ва техник-тактик машқлар нисбатини тўғри режалаштириш болалар спорт маҳоратини самарали шакллантириш имкониятини яратади.

6.2. Дастлабки ўргатиш ва унинг моҳияти

Спорт малакаларига дастлабки ўргатиш жараёни кўп йиллик спорт тайёргарлиги тизимининг пойдевори бўлиб ҳисобланади. Дастлабки ўргатиш ўз ташкилий, услубий, илмий ва моддий-техника нуқтаи назаридан қанчалик пухта асосланган бўлса, сифатли бўлса, шунчалик спорт ўринбосарларини тайёрлаш йўли қисқароқ ва осонроқ бўлади. Аммо бу, албатта, мутахассиснинг билимига, касбий кўникма ва малакаларига бевосита боғлиқ бўлади. Шунинг

учун мутахассисларни тайёрлашга мўлжалланган ўқув дастурининг энг эътиборли ва асосий бўлимларидан бири бошланғич ўргатиш услубияти (технологияси) бўлиб ҳисобланади.

Мусобақа жараёнида самарали натижага эришишнинг асосий шарт-шароитларидан бири – бу волейболчининг техник тайёргарлиги, техник маҳорати такомиллашган даражада бўлишидир. Демак, ўргатиш жараёнининг дастлабки ва асосий мақсади бу ўйин техникасини мукаммал ўзлаштиришдир.

Ҳаракат – (ўйин) малакалари – тўпни узатиш, қабул қилиш (ҳимоя), тўпни ўйинга киритиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш – белгиланган босқичларда, маълум услублар ва воситалар ёрдамида ўзлаштирилади, мукаммаллаштирилади, такомиллаштирилади. Мазкур жараён педагогик, биопсихологик ва биомеханик қонуниятлар асосида амалга оширилади.

Ўргатиш жараёни – бу педагогик жараён бўлиб, тренер-ўқитувчидан катта маҳорат, касбий тайёргарликни талаб қилади. Лекин шундай бўлсада, ҳаракатни (ўйин малакасини) ижро этиш техникасига ўргатиш бошқа аҳамиятли сабабларга ҳам боғлиқдир: боланинг фаоллиги, машғулотларнинг сони, сифати, давом этиш муддати, ёрдамчи техник ускуналар, машғулот ўтказиладиган жойнинг шарт-шароитлари, боланинг қизиқиши, ҳаракат «бойлиги», тажрибаси ва ҳоказо.

Шуни ҳам айтиш зарурки, ҳаракат техникасини ўзлаштириш муддати боланинг оилавий шароитига, унинг ижтимоий ва иқтисодий имкониятига ҳамда руҳий ҳолатига ҳам боғлиқдир.

Юқорида келтирилган маълумот ва ўргатиш жараёнида эътиборга олинadиган омиллар маълум услубий тартибда асосланган режалаштирув ҳужжатларидан жой олиши керак. Бундан ташқари боланинг ички «сирли» имкониятларини ҳамда мавжуд омилларни аниқлаш танлов дастури ва машқлари ёрдамида амалга оширилиши зарур. Олинган натижалар ўргатиш услубларини, босқичларини ва технологиясини қўллашда таянч омил бўлиб хизмат қилиши керак.

Дастлабки ўргатиш жараёни бир неча босқичларда амалга оширилади ва бу босқичларни ҳар бири ўзига хос услуб ва воситаларни ўз ичига олади.

Умумий ривожлантирувчи машқлар ўйинчида жисмоний баркамоллик ва ўйинчи учун зарур бўлган ҳаракат кўникмалари ва малакаларини сайқаллаш учун қўлланилади.

Барча машқлар ўз йўналишига мос равишда бирлашган ҳолда машқ қилишнинг махсус тайёргарлиги асосий қисмларини ташкил этади: умумий жисмоний, махсус жисмоний, техник, тактик, ўйин тайёргарлиги. Ҳар бир тайёргарлик турида ўзининг етакчи омиллари борки, улар ёрдамида кўзлаган мақсадга эришилади. Шу билан бирга барча турдаги тайёргарликлар бир-бири билан узвий боғлиқ. Мисол учун агар ўқувчи жисмоний яхши тайёрланмаган бўлса, у ҳужумда зарба бериш техник машқини яхши бажара олмайди. Бундай ҳолда ўқувчини жисмоний томондан чиниқтириш, зарба бериш усулини кўп марта такрорлашдан кўра фойдалироқдир.

6.3. Ўргатиш босқичлари ва услублари

Биринчи босқич: - ўрганиладиган ҳаракат техникаси билан танишиш. Бунда, айтиб бериш, кўрсатиш ва тушунтириш услублари қўлланилади. Ўқитувчи шахсан кўрсатиш билан бирга кўргазмали куроллардан фойдаланади: кинофильм, тасвирий фильм, схема, майдон макети ва ҳоказо.

Намойишни тушунтиришлар билан қўшиб олиб бориш керак. Ўқитувчиларнинг дастлабки уринишлари уларда бирламчи ҳаракат сезгисини шакллантиради.

Иккинчи босқич: - техникани соддалаштирилган (оддийлаштирилган) ҳолатда ўрганиш. Мазкур ўрганиш босқичида муваффақият кўп ҳолатларда ёндоштирувчи машқларнинг тўғри танланганлигига боғлиқдир. Улар ўзининг тузилиши шаклига кўра ўрганилаётган ҳаракат техникасига яқин ва ўқувчилар бажара оладиган бўлиши керак. Мураккаб тузилишга эга бўлган ҳаракат (хужум зарбаси), уни ташкил қилувчи асосий звеноларга (қисмларга) ажратиб берилади. Бу босқичда бошқариш услубларидан фойдаланилади (буюриш, кўрсатма бериш, кўриш ва эшитиш, кўриб илғаш, техник воситалар ва ҳоказо) ҳамда кўргазмали ҳаракат (ўқитувчининг бевосита ёрдами, ёрдамчи жиҳозларни қўллаш), ахборот (тўпга бўлган зарба кучи, тушиш аниқлиги, ёруғлик ёки овозни белгилаш) каби услублар алоҳида аҳамиятга эга бўлади.

Учинчи босқич: - техникани мураккаблаштирилган шароитда ўргатиш. Бунда қуйидагилар қўлланилади: такрорий усул, ҳаракатни мураккаб шароитларда бажартириш, ўйин ва баҳолаш услуби, қўшма услуб, “давра айлана” машқлари. Такрорлаш услуби бу босқичда энг асосийдир. Кўп маротаба такрорлашгина малакани шакллантиради. Малака ҳосил қилиш учун такрорлаш турли шароитларда машқ бажаришни (ҳаракат шароитини ўзгартиришни, аста-секин мураккаблаштиришни) таказо этади. Ҳаттоки чарчаганда ҳам машқлар бажартирилади, қўшма ва ўйин услублари бир вақтни ўзида техникани сайқаллаштиришга ҳамда махсус жисмоний сифатларни ўстириш масалаларини ҳал қилишга, ҳамда техник-тактик тайёргарлик ва ўйин маҳоратини такомиллаштиришга қаратилган бўлади.

Тўртинчи босқич: - ҳаракатни ўйин жараёнида мустаҳкамлашни кўзда тутати. Бунда бажарилган ҳаракатларни талқин қилиш услуби қўлланади (расмлар, жадваллар, ўқув филмлари, тасвирий фильмлар), ўйин жараёнида техник-тактик, махсус тайёргарлик топшириқлари, ўйин ва «беллашиш» усуллари.

Тайёргарлик ва ўқув ўйинларида ҳар бир усулни (малакани) ўрганиш, уни такомиллаштириш ва мукаммаллаштириш кўзда тутилади. Малакани мустаҳкамлашнинг энг юқори воситаси – бу мусобақалаштиришдир.

Ўқитиш (ўргатиш)да фаол услублар катта имкониятларга эгадир. Уларнинг орасида – муаммоли ўқитиш (муаммоли вазифаларни қўйиш) ва ўзининг ўзлаштиришини баҳолаш услуби алоҳида аҳамиятга эга. Муаммоли вазифаларни қўйиш, унинг ечимини қидирувчи ҳолатни, вазиятни вужудга келтиради, ўзини баҳолаш эса ҳаракатланиш фаолиятини яна ҳам

фаоллаштиришга олиб келади, бу ўқувчи қизиқишини яна ҳам орттиради ҳамда ижодий фикрлашга ўргатади.

6.4. Ўргатиш воситалари ва тренировка.

Волейболда ҳам бошқа спорт турлари каби ўргатишнинг асосий воситаси жисмоний машқлар ҳисобланади. Улар жуда турли-тумандир. Шунинг учун улар маълум бир ўргатиш босқичидаги қўйилган вазифаларни ҳал этишдаги ўрни бўйича туркумланади. Бундай туркумланишга волейболчиларнинг мусобақа фаолияти асос қилиб олинган. Шунга боғлиқ ҳолда машқлар икки катта гуруҳга ажратилади: асосий ёки мусобақа ва ёрдамчи ёки тренировка.

Мусобақа машқлари волейболга хос бўлган хусусий машқлардир. Бунда техник усуллар ва тактик ҳаракатлар мусобақа шароитидаги ўйин ҳолатларига мос ҳолда бажарилади.

Тренировка машқлари асосий малакаларни эгаллашни енгиллаштириш, тезлаштириш ва уларни қўллаш самарадорлиги, ишончилигини таъминлашга қаратилган-дир. Улар махсус ва умумривожлантирувчи машқлардан ташкил топади.

Махсус машқлар икки гуруҳга бўлинади: тайёргарлик машқлари; яқинлаштирувчи машқлар. Тайёргарлик машқларидан асосан махсус жисмоний сифатларни тарбиялашда фойдаланилади. Яқинлаштирувчи машқлардан аниқ техник ҳаракатларни эгаллашга қаратилган жараёнда фойдаланилади.

Умумривожлантирувчи машқлардан асосий жисмоний сифатларни тарбиялаш ҳамда зарур жисмоний ҳаракат кўникма ва малакаларини такомиллаштиришда фойдаланилади.

Барча машқлар ўзининг йўналишига қараб тренировкаларнинг таркибий қисмига киритилади. Бу тайёргарликлар қуйидагилардир: умумий жисмоний; махсус жисмоний; техник; тактик; интеграл (яхлит ўйин). Ҳар бир тайёргарлик турининг ўзига хос етакчи воситалари мавжуд бўлиб, улар ёрдамида махсус вазифалар ечилади. Шу билан бирга бир тайёргарлик турига оид бўлган машқлар бошқа тайёргарлик туридаги машқлар билан яқиндан боғланган бўлади. Масалан, шуғулланувчида тезкорлик-куч сифати зарур даражада ривожланмаган бўлса, у ҳужум зарбаси бериш техникасини бажара олмайди. Бу ҳолда тезкорлик-куч сифатини ривожлантиришга оид машқларни бериш мақсадга мувофиқ бўлади. Чунки ҳужум зарбасини такрорлаш ҳажмини ошириш бу ҳолда самара бермайди.

Волейбол ҳаракатларига ўргатишда воситаларнинг самараси кўп ҳолларда уларни қўллаш услубларига бевосита боғлиқ бўлади. Услублар қўйилган вазифа, шуғулланувчи-ларнинг тайёргарлик даражаси, аниқ шарт-шароитларга боғлиқ ҳолда танланади ва қўлланади.

Қўйилган вазифага боғлиқ равишда айнан бир воситани турли услубларда қўллаб, ундан турлича фойдаланиш мумкин. Бундан ташқари, ҳар бир тайёргарлик турида вазифалар ва турларнинг кетма-кетлиги ҳам маълум мантиқий боғлиқликка эгадир.

Бир тайёргарлик туридаги вазифалар сифат жиҳатидан ўзгариб, кейинги тайёргарлик турига замин яратади. Масалан, тайёргарлик машқлари

ўрганилаётган техник усулнинг умумий тузилишини ифода этади. Яқинлаштирувчи машқлар махсус жисмоний тайёргарликдан техник тайёргарликка ўтишда кўприк вазифасини ўтайди. Маълум даражадаги мураккаблик асосида қурилган техник машқлар тактик кўникмаларни шакллантиришга ёрдам беради. Шу асосда кейинчалик якка тартибдаги тактик ҳаракатлар ўрганилади.

Волейболдаги асосий ҳаракатланиш бу юриш, югуриш, ёнга қадам ташлаб югуриш, орқа билан, қадам ташлаб тўхташ, сакрашдан иборатдир. Кўп ҳолларда ҳаракатланишлар қийин эмас деб изоҳланиб, уларга етарли эътибор берилмайди. Бу эса нотўғри фикрдир. Чунки ўйинчининг турли ҳаракатларни бажариши учун ҳолат ва жой танлаши бажариладиган ҳаракатнинг самарасига тўғридан-тўғри таъсир қилади. Шунинг учун ҳаракатланишларни ўргатишга катта эътибор қаратиш зарур.

Умумривожлантирувчи машқлар. Бу бўлимнинг асосий восита-лари таркибига югуришлар ва ҳаракатли ўйинлар киради. Шу мақсадда қуйидаги югуришлардан: тўғри йўналишда югуришлар; сонни юқорига кўтариб югуриш; сакраб-сакраб югуришлар; болдирни орқага силтаб югуришлар; орқа томон билан югуришлар; йўналишни ўзгартириб югуришлардан фойдаланилади. Машқларни бажариш вақтида қўллар тирсак қисмидан букилган бўлиб, ҳаракатланишга фаол ёрдам бериши керак. Депсинишдан сўнг оёқларнинг тўғирланишига эришиш зарур. «Кун ва тун», «Рақамларни чакириш», «Олиб кетишга интил» ва бошқа шу каби ҳаракатли ўйинлардан фойдаланилади.

Тайёрлов машқлари. Тайёрлов машқлари ўзининг таъсирига қараб диққат ва жавоб ҳаракат реакцияларининг тезкорлиги ва айрим ҳаракатлар тезкорлигини ривожлантирувчи машқларга ажратилади. Биринчи гуруҳдаги машқларга эшитиш ва кўриш сигналлари бўйича ҳаракатланиш машқлари киради. Машқларни беришда «оддийдан – мураккабга» тамойилига риоя қилиш керак. Масалан, тренернинг сигналига асосан тезликни ўзгаритмасдан ҳаракат йўналишини ўзгартирган ҳолда ҳаракатланиш ёки аксинча бажариш мумкин. Машқни ўзлаштириш даражасига қараб улар турли усулда қўшиб олиб борилади.

Намунавий машқлар

1. Қисқа масофаларга турлича дастлабки ҳолатлардан югуриш: старт чизигига орқа билан чўққайиб ; қўлларга таяниб ётган ҳолда. Ҳаракатнинг бошланиши бўлиб тренернинг тўпни юқорига ташлаши, қўлини ён томонга, юқорига кўтариши ва ҳоказо ҳаракатлари хизмат қилади.

2. 10-20 метрли бўлақларга максимал суръатда югуриш; «арча», «моксисмон югуриш» лар.

3. Кўриш ва эшитиш сигналларига жавобан тезликни ўзгартириб югуришлар. Масалан, секин югуриш: сигнал бўйича – тезлашиш, тўп юқорига ташланганда – секин югуриш, тўп илиб олинганда – тўхташ, тўп ерга урилганда – тезланиш.

4. Кўриш ва эшитиш сигналларига жавобан ҳаракат йўналишини ўзгартириб югуришлар. Масалан, ўртача суръатда югуриш: кескин сигнал – йўналишга қарши югуриш, иккита сигнал – йўналиш бўйича югуриш, чапак – чапга югуриш ва шу кабилар.

Тўпни икки қўллаб юқоридан узатишга ўргатиш.

Умумривожлантирувчи машқлар.

1. Қўлларни олдинга, ёнга, юқорига қилиб қўл панжаларини букиб-ёзиш.
2. Теннис (резинка) тўпларини эзиш.
3. Деворга кафт ва бармоқлар билан тиралган ҳолда итарилишлар.
4. Қўлларга ётиб таянган ҳолда букиб-ёзишлар.
5. Баскетбол, футбол тўпларини ерга уриб олиб юришлар.
6. Баскетбол, футбол тўпларини бир қўл билан девор томон иргитиш.
7. Тўлдирма тўпларни турли ҳолатлардан: кўкрак олдидан, бош орқасидан, пастдан-ёндан иргитишлар.

Яқинлаштирувчи машқлар.

1. Турган жойдан ва ҳаракатланишдан сўнг юқоридан икки қўллаб тўп узатишни имитация қилиш. Техниканинг қуйидаги ҳолатларига асосий эътибор қаратилади: тўп яқинлашганда – қўлни юқорига кўтариб тўғирланиш; тўп учиш тезлигини сўндириш – қўлларни тирсак бўғинидан ва оёқларни тизза бўғинидан бир оз букиш; тўпни узатиш – қўлларни ва оёқларни тўғирлаш билан олдинга-юқорига чўзилиш; дастлабки ҳолатга қайтиш.

2. Қўл панжаси ва бармоқларини тўпга қўйиш ҳолатини ўргатиш. Қўл панжалари шундай жойлаштириладики, бунда бош бармоқлар бир-бирига қараган, кўрсаткич бармоқлар бурчак бўйича бир-бирига йўналтирилган, қолган бармоқлар эса тўпни ён-паст томонидан ушлайди.

3. Арқончага осиб қўйилган тўпни олдинга-юқорига узатиш. Дикқат гавда, оёқ ва қўлларнинг ўзаро мувофиқ ҳаракатланишига қаратилади.

4. Ўзига тўп ташлаб тўпни олдинга-юқорига узатиш.

5. Худди шу машқнинг ўзи, фақат тўпни шериги ташлаб беради.

6. Тўпни деворга узатиш. Бу машқдан шуғулланувчилар тўпни узатишни яхши ўзлаштириб олганларидан сўнг фойдаланилади.

Техника бўйича машқлар.

1. Жуфтликлар машқи. Шериклар орасидаги масофа 3 м бўлиб, тўп ўртача баландликда узатилади.

2. Ўз устига тўп узатиш – шеригига узатиш. Ўз устига тўп узатиш баландлиги 1-1,5 м.

3. Тўр устидан шеригига тўп узатиш. Масофа 2-3 м.

4. Тўпни турли масофалардан, турли траекторияларда ва йўналишини ўзгартириб узатишлар.

5. Кузатиш билан уйғунликда тўп узатиш; жойини ўзгартириб турувчи шеригига; шеригининг ҳаракатларига жавобан тўп узатиш: ўтириб олганда – ўз устига; ўнг қўлини ёнига ҳаракатлантирганда – ўнг томонга тўп узатиш; қўлларини юқорига ҳаракатлантирганда – юқори траекторияда тўп узатиш ва шу каби.

6. Бош орқасига тўп узатиш. Уч ўйинчи кетма-кет қаторда турадилар. Шуғулланувчилар оралиғи - 2-3 м. Чеккадаги ўйинчи тўпни ўртадаги ўйинчига, у эса ўз навбатида кейинги ўйинчига тўпни бош орқасидан оширадилар. Ўртадаги ўйинчи билан маълум вақтдан сўнг жой алмаштирилади.

7. Жуфтликда бош орқасидан тўп узатиш. Ўз устида тўп узатишдан сўнг шуғулланувчи 180° га бурилади ва тўпни бош орқасидан узатади.

8. Сакраб тўп узатиш. Шуғулланувчилар орасидаги масофа - 3 м. Худди шундай тўр устидан.

9. Тўп узатиш билан бажариладиган турли мусобақалар.

Тўпни икки қўллаб пастдан узатиш.

Умумривожлантирувчи машқлар.

1. Қўлларни горизонтал ва вертикал йўналишлар бўйича чалкаштириб ҳаракатлантириш.

2. Жуфтликда. Шеригининг қаршилиги билан қўлларни олдинга-юқорига ва ёндан-юқорига кўтариш машқлари.

3. Резиналар ва пружинали амортизаторлар билан қўлларни олдинга-юқорига, ёнга-юқорига кўтариш машқлари.

Тайёрлов машқлари.

1. Турган жойдан ва олдинга ташланиб тўлдирма тўпни икки қўллаб пастдан олдинга-юқорига ирғитиш. Худди шундай ён томонга ташланиб бажариш.

2. Худди шундай фақат кадам билан; югуриб; икки кадам қилиб; сакраб.

Яқинлаштирувчи машқлар.

1. Дастлабки ҳолатларга ўргатиш.

2. Турган жойда; олдинга ва ёнга ташланиб; кадамлаб; югуриб; сакраб ҳаракатланишлардан сўнг тўпни қабул қилишни имитация қилиш.

3. Илиб қўйилган тўпни қабул қилиш. Тўп бел баробарида илиб қўйилади. Дастлаб турган жойдан сўнг олдинга, ёнга ташланиб тўпни қабул қилиш.

4. Шериги ташлаб берган тўпни қабул қилиш. Тўп турли баландлик ва йўналишларда ташлаб берилади.

5. Худди шундай машқни бажариш, аммо тўр устидан. Масофа 3-4 м.

6. Ўйинга киритилган тўпларни қабул қилиш.

Техника бўйича машқлар.

1. Жуфтликда тўп узатишлар.

2. Турли траекториялар ва йўналишлар бўйича тўп узатишлар.

3. Тўр устидан тўп узатишлар. Масофа ва траекториялари турлича.

4. Тўрнинг турли қисмларидан қайтган тўпни қабул қилиш.

5. Турли усулда (дастлаб пастдан тўғридан) ўйинга киритилган тўпларни қабул қилиш.

Тўпни ўйинга киритишни ўргатиш.

Умумривожлантирувчи машқлар.

1. Дастлабки ҳолат - бир қўл юқорида, бир қўл пастда - қўлларни олдинга-орқага силташ. Қўллар ҳолати алмаштирилади.

2. Қўлларни олдинга-орқага катта айлана бўйича айлантириш. Худди шундай машқлар, фақат олдинга юза бўйича.

3. Олдинга энгашган ҳолда «Тегирмон» машқи.

4. Резинка ва амортизаторлар билан машқлар.

5. «Овчилар ва қуёнлар», «Тўп отиш» ҳаракатли ўйинлари. Тўпни турли усулларда қўллаш билан, ҳар хил вариантларда.

Тайёрлов машқлари.

1. 1кг оғирликдаги тўлдирма тўпларни турли усулларда бир қўлда ирғитиш: пастдан, юқоридан, ёндан олдинга-юқорига.

2. Тўлдирма тўпларни бир қўл билан итариш.

3. Тўлдирма тўпни тўр устидан белгиланган нишонларга (зоналарга) тушириш. Масофа тайёргарлик даражасига қараб белгиланади.

Яқинлаштирувчи машқлар.

1. Тўпни киритишни имитация қилиш. Диққат гавда, оёқ ва қўлларнинг ўзаро мувофиқ ҳаракатланишига қаратилади.

2. Тўпни ташлашни ўргатиш.

3. Илиб қўйилган тўпга зарба бериш.

4. Деворга тўп узатиш. Масофа - 6-7 м.

5. Шеригига тўп узатиш. Масофа - 8-9 м.

6. Тўр устидан қисқартирилган масофадан киритилган тўпни пастдан қабул қилиш.

Техника бўйича машқлар.

1. Тўп киритиш чизиғидан тўпни ўйинга киритиш.

2. Тўпни учиш йўналишини ўзгартириб ўйинга киритиш.

3. Тўпнинг траекториясини ўзгартириб.

4. Узайтирилган ва қисқартирилган оралиқлар бўйича.

5. Тренернинг топшириғи бўйича белгиланган зоналар-га тўп киритиш.

6. Турли усулларни навбатлаштириб тўп киритиш.

7. Ўйиннинг бошқа техник усуллари (тўсиқ, тўп узатиш ва ҳоказо) бажаргандан сўнг. Турли вариантларда қўллаш.

8. Тўп киритиш бўйича турли вариантларда мусобақа ўтказиш.

Ҳужум зарбаларини беришни ўргатиш.

Умумривожлантирувчи машқлар.

Ҳужум зарбаларини бериш шуғулланувчилардан атлетик тайёргарликни, куч, тезкорлик, чаққонлик ва эгилувчанлик сифатларининг яхши ривожланганлигини талаб этади. Асосий машқлар таркибига таянч-ҳаракат аппаратини мустаҳкамловчи, аввало тўпиқ, тизза, елка, оёқ ва қўл панжалари, бармоқ бўғинларини ва мушакларнинг қисқариш тезлигини оширишга қаратилган машқлар киритилади. Умумривожлантирувчи машқлар предметсиз ёки предметлар (тўлдирма тўп, гантеллар, чўзилувчан эластик предметлар ва ҳоказо) билан бажарилади.

Тайёрлов машқлари.

Ҳужум зарбасини беришга ўргатишда иккита катта вазифа ҳал этилади:

1. Таянч-ҳаракат аппаратини мустаҳкамлаш, қўл ва оёқнинг динамик кучини ривожлантириш.

2. Ҳаракатланувчи объектга (тўпга) таянчсиз ҳолатда жавоб реакциясини бериш учун зарур даражадаги координацион ҳаракатларни бажара олиш.

Ушбу вазифаларни ечишда қуйидагилардан фойдаланилади:

1. Юқорига илиб қўйилган предметни бир-икки қадамдан югуриб келиб, икки оёқда депсиниб, бир қўллаб олиш.

2. Гимнастика ўриндиғи устидан «илон изи» бўлиб сакраш. Диққат қўлларнинг орқага-олдинга-юқорига ҳаракатланишига қаратилади.

3. 40-50 см баландликдан пастга сакрашлар.

4. Сакровчанликни ривожлантирувчи машқлар: чўққайиб ўтирган ҳолатдан сакраш; икки оёқда депсиниб узунликка кўп маротаба сакрашлар; оғирликлар билан (гантел, тўлдирма тўп ва бошқалар) юқорига сакрашлар; штанга билан ўтириб-туришлар (вазнинг 70% оғирлигида).

5. Икки оёқда депсиниб сакраган ҳолатдан тўлдирма тўпни бош орқасидан ирғитиш. Худди шундай, фақат тўр устидан.

Яқинлаштирувчи машқлар.

1. Тўғридан бериладиган ҳужум зарбасини имитация қилиш; турган жойдан, 1, 2, 3 қадамдан сўнг.

2. Резинкали амортизаторга ўрнатилган тўпга зарба бериш.

3. Девор ёнида туриб кўп маротаба ҳужум зарбасини бажариш. Худди шундай, фақат шерикка қарата зарба бериш. Масофа - 7-8 м.

4. Шериги ташлаб берган тўпга зарба бериш. Тўп 2 м баландликда ташлаб берилади.

5. Шериги ташлаб берган тўпга тўр устидан зарба бериш. Ҳужум зарбасининг ўзлаштирилишига қараб секин-аста мусобақа шароитига яқинлаштириб борилади.

Техника бўйича машқлар.

1. 3 зонадан узатилган тўпга 4 зонадан йўналиш бўйича ҳужум зарбасини бериш.

2. 3 зонадан узатилган тўпга 2 зонадан зарба бериш. Тўпнинг узатилиш траекторияси 3м гача пасайтирилади, югуриб келиш масофаси қисқартирилади.

3. 4, 3, 2 зоналардан ҳар хил траекториялар бўйича узатилган тўпларга зарба бериш.

4. 4, 3, 2 зоналардан йўналишни ўзгартириб ҳужум зарбаларини бериш.

5. Яккалик тўсиққа қарши ҳужум зарбасини амалга ошириш.

6. Тўрдан узоқроқ узатилган тўпларга зарба бериш.

7. Тренер топшириғига мувофиқ кўрсатилган зоналарга ҳужум зарбасини бериш.

8. Ҳужум зарбаларини ўзлаштириш даражасига қараб турли вариантлардаги машқлар тўсиқ қўйиш билан бажарилади.

Тўсиқ қўйишга ўргатиш.

Тўсиқ қўйиш волейболда ҳимоядаги энг асосий техник усул ҳисобланади. Шунинг учун унинг ўзлаштирилишига катта аҳамият берилиши керак.

Умумривожлантирувчи машқлар.

Машқларнинг асосий йўналиши худди ҳужум зарбаларини ўзлаштиришда қўлланилган машқлар каби бўлади. Илиб қўйилган предметларга қўл теккизиш, турли ҳаракатланишлардан сўнг икки оёқ билан депсиниш машқлари алоҳида аҳамият касб этади.

Тайёрлов машқлари.

Машқларнинг асосий вазифаси сакровчанлик ва таянчсиз ҳолатда ҳаракат уйғунлигини ривожлантиришдан иборат.

1. Икки оёқ билан депсиниб, илиб қўйилган предметга қўл теккизиш. Сакраш кўп маротаба қайтарилади.

2. Кўриш ва товуш сигналларига мувофиқ ён томонга ҳаракатланиб юқоридаги машқни бажариш.

3. «Ким тезроқ» ҳаракатли ўйини.

4. Тўр устида ва ундан узоқроққа илиб қўйилган тўпларга қўл теккизиш (тўр устидан қўлларни ўтказиш мақсадида).

Яқинлаштирувчи машқлар.

1. Турган жойдан ва ён томонларга ҳаракатланиб тўсиқ қўйишни имитация қилиш. Ҳаракатланишда охириги қадам бир вақтнинг ўзида сакраш қадами бўлишига эътибор бериш.

2. Тўр устига илиб қўйилган тўпларга тўсиқ қўйиш.

3. Махсус тумба устида турган ҳолатда шериги ташлаб берган (тўр устига) тўпларга тўсиқ қўйиш. Қўллар панжаси, кафти, бармоқлар ҳаракатига диққат қаратилади.

4. Ҳужум зарбаларига тўсиқ қўйиш. Дастлаб белгиланган йўналиш бўйича. Ўзлаштириш даражасига қараб машқ бошқа вариантларда ҳам қўлланилади

Техника бўйича машқлар.

1. Ўзи ташлаб берган тўпларга берилган ҳужум зарбаларига тўсиқ қўйиш.

2. 4, 3, 2 зоналардан берилган ҳужум зарбаларига тўсиқ қўйиш.

3. Ҳаракатланишдан сўнг тўсиқ қўйиш. Дастлаб зарба кутилаётган жойдан 1 м, сўнгра 2-3 м нарида турилади.

4. Тўсиқ қўйиш мусобақалари.

Ҳужум зарбаларини бериш иложи борица тўсиқ қўйиш билан амалга оширилиши зарур.

6.5. Ўргатиш ва машғулотлар жараёнида қўлланиладиган техник воситалар

Волейбол машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказишда ўзига хос бўлган жиҳозлар ҳамда асбоб-анжомлардан фойдаланилади. Бу жиҳозлар ва асбоб-анжомлар волейбол ҳаракатларига ўргатиш, ҳосил қилинган малакаларни такомиллаштириш, шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарликларини ва жисмоний сифатларини ривожлантиришда самарали восита бўлиб ҳисобланади.

Жиҳозлар ва асбоб-анжомларни таъсир кўрсатиш хусусиятларига қараб икки гуруҳга ажратиш мумкин:

- 1) техник-тактик тайёргарликлар учун;
- 2) жисмоний тайёргарликлар учун.

Биринчи гуруҳга мансуб бўлган асбоб-анжомларга осма тўплар ва тўпни маълум бир ҳолатларда тутиб турувчи қурилмалар киритилиб, улардан ҳаракатларни ўргатиш ва такомиллаштиришда фойдаланилади.

Иккинчи гуруҳга асосан тезкорлик-куч ва сакровчанлик сифатларини тарбиялашда фойдаланиладиган турли қурилмалар, тўлдирма тўплар, гантеллар, сакрашда фойдаланиладиган махсус тумбалар киритилади.

Техник-тактик тайёргарликда фойдаланиладиган асбоб-анжомлар

Осма тўплар дастлабки ўргатишда жуда керакли восита ҳисобланади. Волейбол тўпига чармли петля ўрнатилиб, у шнур (резинка)га боғланади. Кронштейнга бириктирилган блок ёки илгакка тўп керакли баландликда ўрнатилади.

Девордаги нишон. Турли хилдаги нишонлар мавжуд (29-расм): оддий (а, в); айлана шаклидаги рақамли нишонлар (б). Айланалар оралиғидаги масофа 20 см (тўп диаметрига мослаб), чизиқнинг кенглиги 1 см. Рақамлар 1 дан 10-12 гача бўлиб, улар ихтиёрий равишда ёки тартиб бўйича жойлаштирилади. Нишонлар ҳаракат аниқлигини, периферик кўриш ва тўпни ўзлаштириш техникасини ривожлантиришда қўлланилади.

Кўчма ва осма ҳалқалар. Икки турдаги ҳалқалардан: кўчма – тезкор тўп узатишларни такомиллаштиришда (30-расм) ва осма – баландлатиб узатиладиган тўпнинг аниқлигини такомиллаштиришда (31-расм) фойдаланилади. Кўчма ҳалқаларнинг диаметри 80-100 см бўлиб, полдан 3,5-4,0 м ораликда вертикал равишда жойлаштирилади. Осма ҳалқаларнинг диаметри 50-80 см бўлиб, тўр яқинида ёки тўрға (ёки тросга) горизонтал равишда (4, 2 зоналарда) ўрнатилади.

Узайтирилган тўр. Залнинг бутун бўйи бўйича тортилади. Узайтирилган тўрлар ўйин техникаси ва тактикаси бўйича ўтказилаётган машғулотнинг мотор зичлигини оширади. Майдончани қисмларга бўлиб, вазифали ўқув ўйинларини ташкил этишда қўлланилади.

Амортизаторли тўплар. Залнинг бурчагига ўрнатилади (32-расм). Тўпга чармли петля тикилади (елимланади) ва унга резинкали боғичлар бириктирилади (б). Резинкали боғичлар сифатида тиббий резинка бинтлардан фойдаланилади. Боғичларнинг бўш қисми томонига карабинлар бириктирилади (в) ва улар ёрдамида қурилма керакли баландликларда петляли (д) рамаларга (г) ўрнатилади. Зарбадан сўнг тўпнинг узок муддат тебриниши олдини олиш учун тўпдан полга томон мустаҳкам шнур (е) тортиб қўйилади. Тренажер хужум зарбасини беришдаги ҳаракат уйғунлигини ривожлантиришда қўлланилади.

Тўпни тутиб турувчи мослама. Бу қурилма зарба бериш ҳаракатларини (тўп киритиш, хужум зарбаси) ўзлаштиришда қўлланилади (33-расм). Бу қурилмани тўр ёнида жойлаштириш мумкин бўлиб, бу хужум зарбаларини ўйин шароитига яқинлаштириб бажариш имконини беради.

Тўр устидаги тўп. Тўр устига пружинали коптоклар илинган тросс тортилади. Ушбу қурилмадан тўр устидан қўл панжаларини рақиб томонга

чиқариб тўсиқ қўйиш техникасини ўргатиш ва такомиллаштиришда фойдаланилади. Қурилмани тўрдан турли баландлик ва ораликда ўрнатиш мумкин.

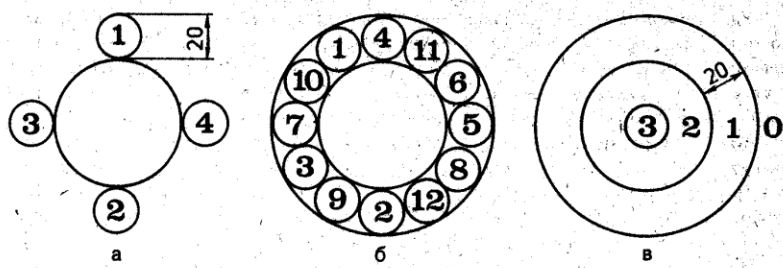
Тўсиқ қўйиш учун таглик. Таглик ёғочдан эни 50-60см қилиб тайёрланади. Тагликнинг баландлиги тўсиқ қўйишда қўл кафтларининг тўр устидаги тўғри ҳолатини таъминлай олиш даражасида бўлиши керак. Тагликнинг узунлиги 2-3 м бўлади.

Жисмоний тайёргарликда фойдаланиладиган асбоб-анжомлар

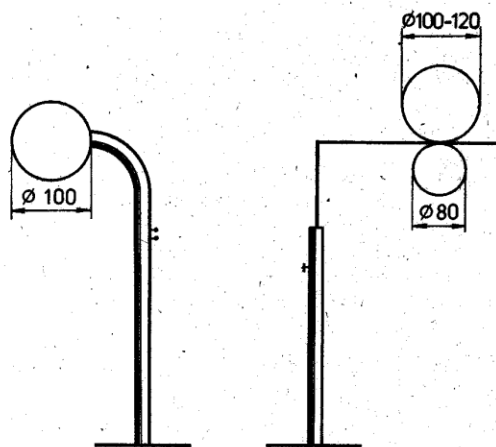
Тўлдирма тўплар. Одатда, асосий ва махсус жисмоний сифатларни тарбиялашда 1-2 кг ли тўлдирма тўплардан фойдаланилади. Улар ўйин шароитига яқинлаштирилган ҳаракатлар, айниқса, тезкорлик-куч сифатини ривожлантириб, биомеханик ҳаракатлар аппаратининг шаклланишини таъминлайди.

Арғамчилар. Арғамчиларда бажариладиган машқлар сакровчанлик, ҳаракат уйғунлиги ва сакраш чидамлилигини тарбиялашда қўлланилади.

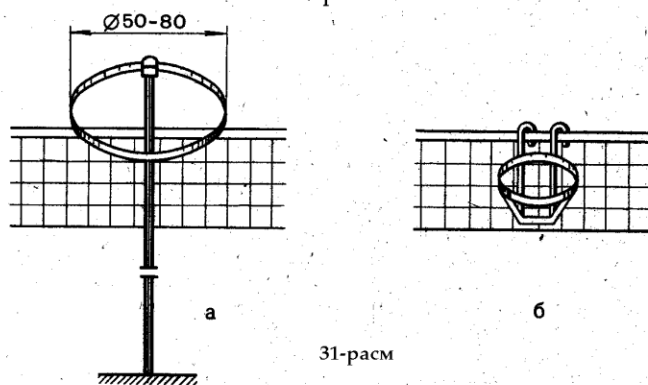
Панжалар учун тренажерлар. Деворга ўрнатилган кронштейнга 3-4 см ли труба горизонтал равишда бириктирилиб, унга юк осилган тросс уланади (34 а-расм). Трубаларни бураш билан юк юқорига ва пастга туширилади. Бошқа турдаги тренажер билан (34 б-расм) юкни статик равишда ушлаб турилади. Бу тренажерлардан қўл панжа кучини оширишда фойдаланилади.



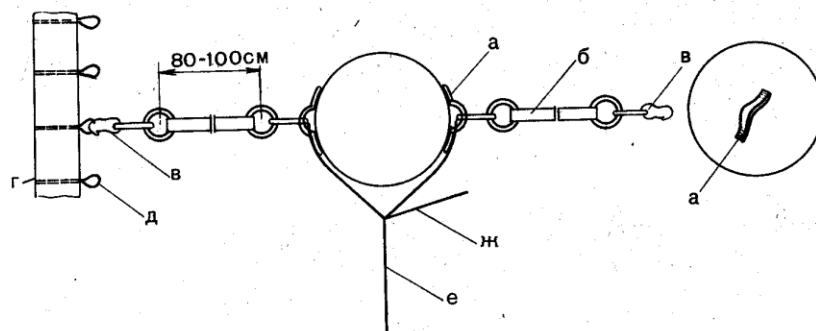
29-рasm



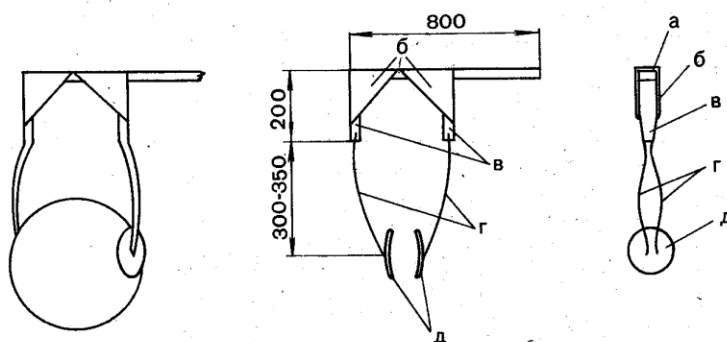
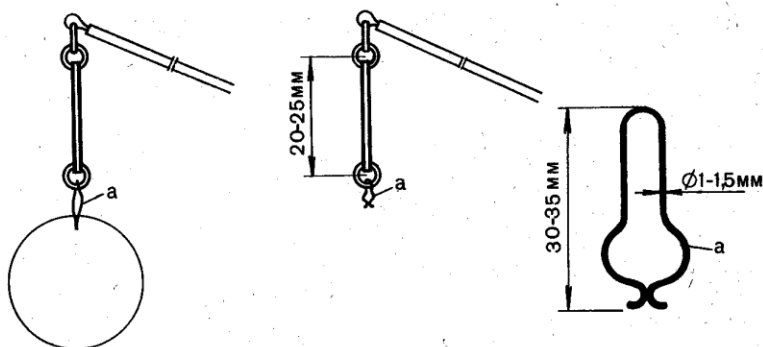
30-рasm



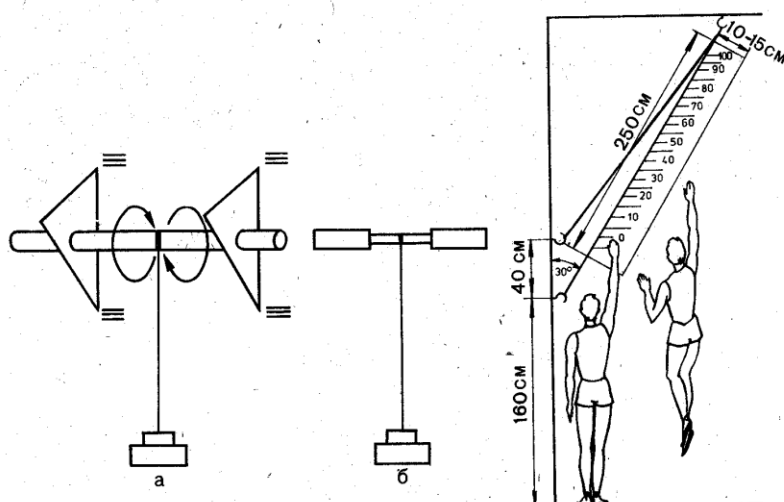
31-рasm



32-рasm



33-рasm



34-рasm

Сакровчанлик экрани. В.М. Абалаков усули билан сакровчанликни ривожлантириш ва уни баҳолашда қўлланилади (35-рasm).

Штанга, қадок тошлар (16, 24, 32 кг) ва йиғма гантеллар. Куч, сакровчанлик, тезкорлик-куч ва сакровчанлик-чидамлилиги, куч-чидамлилиглари ривожлантиришда кенг қўлланилади.

Машғулотларда юқорида санаб ўтилган асбоб-анжом, қурилмалардан ташқари теннис коптоклари (оддий ва оғирлаштирилган), резинкалар, пружинали эспандерлар, оғирлаштирилган белбоғлар, оёқ ва қўлнинг қисмларига тақиладиган оғирлаштирилган боғламлар ва бошқа турдаги асбоб-анжом, қурилма, жиҳозлардан ҳам фойдаланилади.

6.6. Техник-тактик маҳоратни баҳолаш

Шуғулланувчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги ўйиннинг асосий ҳаракатларини ўзлаштирганлик даражаси билан белгиланади.

Юқоридан ва пастдан тўпни икки қўллаб қабул қилиш, узатиш техникасини баҳолашда концентрик нишонлардан фойдаланилади. Юқоридан икки қўллаб тўп узатишда деворгача бўлган масофа 2,5 м, пастдан тўпни қабул қилишда – 3 м. 10 узатишда тўпланган очколар ва тўпни йўқотиш ҳисоблаб борилади.

Тўпни ўйинга киритиш техник-тактик малакалар аниқлик ва тўпнинг учиш тезлиги билан тавсифланади. Тўпни одатда 1, 6, 5 зоналарга тушириш талаб этилади ва ҳар бир зонага аниқ равишда тўп тушириш учун 6 уриниш берилади. Хужум зарбасини бериш кўникма ва малакасини баҳолашда 3 зонадан узатилган тўпга 4 ва 2 зоналардан зарба бериш қўлланилади. Ўргатишнинг дастлабки босқичида майдон бўйлаб берилган зарба техникаси баҳоланади. Зарур шароитларда хужум зарбасини белгиланган зоналар бўйича бериш қўлланилиши мумкин, бунда хужум зарбаси учун узатилаётган тўплар барқарор бўлиши зарур. Юқорида келтирилган назорат машқларидан ташқари ўйин шароитида учрайдиган қуйидаги машқлардан фойдаланса бўлади. Масалан, боғловчи ўйинчининг аниқ тўп узата билиш даражаси қуйидаги машқ ёрдамида аниқланади. Ўйинчи қуйидаги тартибда тўп узатишни бажаради: бош устига тўп узатиш, нишон томон тўп узатиш (аниқлик ҳисобга олинади), бурилиш, 1-1,5 м баландликда бош устида тўп узатиш, 180° бурилиш, бош орқасидан нишон томон тўп узатиш ва ҳоказо. 10 та тўп узатишдаги очколар ва тўпни йўқотиш ҳисобга олинади.

Хужум зарбасини беришда етарли тайёргарлик мавжуд бўлганда, ўйинчининг ўзи тўп ташлаб, кўрсатилган зоналар бўйича зарба бериш ҳаракати баҳоланади. Бу машқнинг ижобий жиҳати шундаки, зарба бериш натижаси тўпни узатувчи ўйинчининг тўп узатишига боғлиқ бўлмайди. Одатда, хужум зарбаси бир-икки қадам қилиб бажарилади. Тўрга тегиш, ўрта чизикдан ўтиб кетиш ҳато уриниш ҳисобланади. Тўсиқ қўйишни объектив равишда баҳолаш ҳозирги кунгача аниқланмаган. Ушбу техник усулни баҳолашда “Тўр устидаги

тўп” қурилмасидан фойдаланилади. Бунда турли баландлик ва масофада ўрнатилган тўпга тўсиқ қўйишда қўл кафтини тўр устидан ўтказиб бажарилган ҳаракат баҳоланади. Бундан ташқари, бир хил кўрсаткичга эга бўлган (ёки унга яқин) ўйинчиларнинг ҳужум зарбасини бериши ва унга тўсиқ қўйишда кўрсатилган натижа ҳисобга олиниши билан баҳоланади.

6.7. Ўйин шароитида шуғулланувчилар фаолиятини баҳолаш

Ўйин шароитида бажариладиган техник ҳаракатларнинг самараси мусобақа шароитида бутунлай бошқача бўлади. Шунинг учун мусобақа шароитида бажариладиган ҳаракатларни назорат қилиш ва баҳолашда турли усуллардан фойдаланилади. Эксперт баҳоси, видео ёзувлар ва бошқалар шулар жумласидандир.

Бундан ташқари, энг мақбул усуллурдан бири ўйинчилар фаолиятини махсус шартли – кодлаштирилган ёзувлар билан ҳисобга олиб бориш саналади.

Бунда ўйинчи томонидан амалга оширилган асосий ўйин ҳаракатларининг кўрсаткичи аввалдан тайёрлаб қўйилган дастур ёрдамида ёзиб борилади.

Кўрсаткичларни ҳисобга олиб бориш усули.

Тўпни ўйинга киритиш: ютқизилган (0); ютилган (+); қабул қилинган тўпни боғловчи ўйинчи пастдан қабул қилишга мажбур бўлса, қийинлаштирилган (v).

Ўйинга киритилган тўпни қабул қилиш: ҳужум зонасига ёки боғловчи турган зонага тўпни етказиб бериш (+); қабул қила олмаслик (-); тўпни қийин қабул қилиш (v).

Ҳужум зарбаси учун тўп узатиш: тўсиқсиз ёки битта тўсиққа қарши бўлган ҳужумга тўп узатиш (+); яққол сифатсиз ёки хато бўлган тўп узатиш (0); иккиталик тўсиққа қарши бўлган ҳужумга тўп узатиш (v). Буларда фақат икки қўллаб юқоридан тўп узатиш ҳаракатлари ҳисобга олинади.

Ҳужум зарбасини, шу жумладан, тўсиқдан қайтган тўпни қабул қилиш: тўпни қабул қилиш (+), хато (0). Ҳужум зарбалари: ютилган тўп (+); ютқизилган (0); тўп ўйинда қолса (v).

Тўсиқ қўйиш: тўсиқда ютилган тўп (+); тўп ютқизилса (0); тўсиқдан сўнг тўп ўйинда қолса (v).

Кўрсатилган натижалар бўйича ўйин фаолиятининг қуйидаги кўрсаткичларини таҳлил қилиш имконияти мавжуд бўлади:

- а) мусобақа фаолиятининг ҳажми;
- б) алоҳида ўйин фаолияти ҳажми;
- в) алоҳида ўйин усуллариининг ўйин натижасига таъсири;
- г) яқка тартибдаги ўйин фаолиятининг самараси;
- д) гуруҳ ва жамоа фаолиятининг самараси.

Кўрсатилган натижаларни аниқлашда икки хил усулдан фойдаланиш мумкин. Биринчи усулда барча кўрсатилган натижаларга нисбатан ҳар бир кўрсатилган натижа ҳисоблаб чиқилади. Масалан, берилган 50 та ҳужум зарбасидан ютилди - 30 та (60%); ютқизилди - 10 таси (20%); ўйинда қолди - 10 та (20%).

Иккинчи усулда эса ҳар бир қўлланилган ҳаракат натижаси баллар билан баҳоланади ва максимал натижага нисбат қилиб олинади. Масалан, ютилган ҳужум зарбаси (1 балл), ютқизилган (0 балл), ўйинда қолган тўп учун (0,5 балл) берилади. Кўрсатилган натижалар формулага солинади ва бунда қуйидаги кўринишдаги натижага эга бўламиз.

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

Мусобақа қоидалари ва уни ташкил қилиш мавзуси бўйича назорат саволлари

1. Майдон, тўр, антена ва тўпнинг ўлчамлари.
2. Ўйин усуллари ижро этишдаги хатолар.
3. Ҳисобни олиб борилиши, партияларда ва партиялар оралиғида бериладиган танаффуслар.
4. Ҳакамларнинг вазифалари ва улар томонидан хатоларни имо-ишора билан кўрсатилиши.
5. Мусобақа Низоми ва уни ташкил қилиш тартиби.
6. Мусобақани ташкил қилиш тизимлари айланма, чиқиб кетиш ва аралаш тизимлар моҳияти.
7. Мусобақа қоидаларининг ўзгартирилиши сабаблари.

7. ЎЙИН ТАКТИКАСИГА ЎРГАТИШ

Ўйин малакалари техникасига ўргатишда шу малакаларни (тўп фабул қилиш ва узатиш, тўп киритиш, зарба бериш, тўсик қўйиш)муайян тактик мақсадда амалга оширилишига урғу берилиши лозим.

Ўйин тактикасига ўргатиш жараёни ҳам ўйин техникаси ўзлаштиришда қўлланиладиган услублар, воситалар (ехник ва тактик машқлар устунлигида), босқичлар ва педагогик принциплар асосидаамалга оширилади.

7.1. Ҳужумда қўлланиладиган якка тактик ҳаракатларга ўргатиш

Тўп узатиш. Тайёрлов машқлари:

1. Кўрсатмага (сигналга) биноан: ҳаракатланиш вақтида турли усулларда тезланишлар: тезланишлар давомида турли усулда (сакраб, хатлаб, сирпаниб ва ҳакоза)тўхташ; ҳаркатланиш турини ўзгартириш; ҳаракатланиш ва тезланиш йўналишини ўзгартириш; ҳаркатланиш тезлигини ўзгартириш.

2. Шу машқлар (ҳаракатланиш ва тезланишлар)ни турли усулларда тўлдирма тўпни илиб олиш ва отиш (узатиш) билан бажариш; кўрсатма (сигнал) бўйича тўп узатиш йўналишини танлаш.

3. Тўлдирма тўпни ўз устига ташлаб, ўз шериклари ҳаракатларини кузатиш; шерикларини ҳатти-ҳаракатига қараб, тўпни ўз устига ёки шеригига ташлаш баландлигини, йўналишини ва тезлигини ўзгартириш; бўш жойга ёки кутилмаганда шеригига тўпни ташлаш.

Ёндоштирувчи машқлар. Шуғулланувчилар тайёрлов машқларини мукамал ўзлаштирганларидан сўнг юқорида қайд этилган машқларга махсус кўрсатма (сигнал) ёки турли вазиятларга нисбатан ҳаракатланиш турини танлаш элементлари киритилади. Бундай машқлар қўллашда “оддийдан мураккабга” принципида ижро этилиши лозим.

1. Турли усулларда ҳаракатланиш вақтида қуйидаги элементларни тақлид қилиш: кўрсатма (сигнал) бўйича “иккинчи” тўпни узатиш – бу машқ майдонда жойлашган ҳолда ва сакраб ижро этилади: пастдан тўп қабул қилиш, зарба бериш.

2. Ҳаракатланишдан сўнг осилган тўпни узатиш: юқорига-олдинга, ўз устига, орқага узатиш йўналишини танлаш сигналга асосан амалга оширилади.

3. Берилган сигналга биноан тўпни ўз устига ташлаб, уни юқорига олдинга ёки орқага узатиш. Бу машқлар таянч ҳолатда ва сакраб ижро этилади.

Техникага оид машқлар. Асосий вазифа – “иккинчи” узатиш усулининг мукамаллиги ва сифатини оширишдан иборат.

1. Тўпни таянч ҳолатда, сакраб, турли баландлик ва ораликдан, тўр олдида ва майдон ортидан, тўпга нисбатан юзи ва орқа томон билан турган ҳолатларда узатиш.

2. Жуфтликда ўз утига тўп узатиш ва шериги ҳатти-ҳаракатига қараб, тўпни баландлиги ёки йўналишини ўзгартириш.

3. Тўпни деворга чизилган нишонга аниқ узатиш ва таблода кўрсатилган рақамларни илғаб олиш.

4. 3 ва 2 зоналар оралиғида жойлашиб, тўпни 3,4,2 зоналарга узатиш. Бу машқлар маълум сигналларга мос бажарилади.

Юқорида қайд этилган машқларни назарий билимлар билан бирга ўзлаштириш тўп узатишда индивидуал тактик ҳаракатларни муукаммал эгаллаш имкониятини яратади.

Тактикага оид машқлар. Бундай машқларнинг моҳияти шундан иборатки, шуғулланувчиларга тактик ҳаракат усулини танлаш ва уни самарадорлигини баҳолаш шароити яратилади.

1. Ўйинчи 6 (5,1) зонада жойлашади, унинг шериклари (хужумчилар) 4,2 зоналарда, боғловчи (тўп узатиб берувчи) 3 зонада жойлашадилар. Рақиб ўйинчи қарши майдондан, тўр устидан ўзи ташлаган тўпни икки қўл билан узатиб, таянч ҳолатдан ёки сакраб зарба билан 6 зонага йўллайди. Тўпни балад ёки паст келишига қараб, 6 зонадаги ўйинчи 4 ёки 2 зонага бирданига зарбага тўп узатади ёки 3 зонада турган боғловчи ўйинчига узатади. Қарши майдондан йўлланиладиган тўпни баланд-пастлиги, тезлиги ёки секинлиги олдиндан маълум бўлмайди.

Айнан шу машқ орқада 6 зонада жойлашган ўйинчини 5 ва 1 зоналарда жойлашган ҳолатда бажарилади.

2. Қайд этилган машқлар қарши майдонда жойлашган 2 та тўсиқ қўювчи ўйинчилар иштирокида бажарилади.

3. Айнан шу машқлар 3 та тўсиқ қўювчи ўйинчилар иштирокида бажарилади.

4. “Биринчи” тўпни узатувчи ўйинга 6,5,1 зоналарда жойлашади. Қарши майдондан тўп турли тезликда, баландликда ва йўналишда фавқулотда узатилади. Боғловчи ўйинчи навбатма-навбат 1,6,5 зоналардан тўп олдидаги зоналарга (2,3,4) чиқади. 6,5,1 зоналарда (галма-гал) ўйинчи “биринчи” тўпни боғловчи ўйинига аниқ ва сифатли узатади.

Тўп киритиш. Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар.

1. Жуфтликда: бир ўйинчига гандбол тўпи, у маълум сигналга биноан тўпни бир қўл билан пастдан (пастдан тўп киритиш), юқоридан, ён томон билан шеригига узатади. Шу машқ орқа чизикдан тўр устидан тўп киритиш асосида бажарилади.

2. Шу машқ турли зоналарга тўп киритиш асосида ижро этилади.

3. Тўп орқа чизик атрофида осилган ҳолатда жойлаштирилади. Тўп тўрга нисбатан тўғри туриб ва ёнлама туриб, хаёлан турли зоналарга урилади (киритлади).

Техникага оид машқлар. Бундай машқларнинг мақсади – аниқ тўп киритиш мукаммаллигини таъминлашдан иборат.

1. Тўп киритиш турларини (пастдан, тўғри ва ёнлама, юқоридан тўғри ва ёнлама), тезлигини, баландлигини, йўналишини ўзгартириб бажариш, тўп киритишни таянч ҳолатдан ва сакраб ижро этиш.

2. Аниқ тўп киритиш: турли зоналарда жойлашган ўйинчиларга; турли зоналарда жойлашган икки ўйинчи ўртасига; боғловчи ўйинчига; асосий хужумчиларга.

Тактикага оид машқлар. Тактикага оид машқларнинг асосий мақсади – рақибни тактик режасини “бузиш”, тўп қабул қилишни қийинлаштириш ва очко олиш ниятида волейболчини тўп киритиш усуллари, тезлиги ва йўналишини танлашга ўргатишдан иборат.

Тўп киритувчи волейболчи орқа чизик ортида жойлашади, қарши майдончада 6 ўйинчи жойлашади. Тўп киритувчи турли зоналарга турли усулларда навбатма-навбат тўп киритади. Қарши майдончада жойлашган қайси бир ўйинчи кўлини кўтарса шу ўйинчига тўп урилади (киритилади): икки ўйинчи ўртасига тўп киритилади; бир гал майдонни олди қисмига, бир гал майдонни олди қисмига, бир гал орқа қисмига тўп киритилади; боғловчига тўп киритилади; асосий хужумчига тўп киритилади; энди ўйинчи алмаштирган ўйинчига тўп киритилади ва ҳ.

Хужум зарбалари. Тайёрлов машқлари.

1. 1 кг.ли тўлдирма тўпни қўлда ушлаган ҳолда сигнал бўйича юқорига сакраш ва қўлдаги тўпни бошни орқасидан олдинга-пастга ва олдинга-юқорига кескин улоқтириш.

2. Шу машқ, фақат тўр устидан.

3. Шу машқ, фақат югуриб келиб, тўғри йўналишда ва гавдани буриб, тўпни тўр устидан ташлаш.

Ёндоштирувчи машқлар.

1. Сигнал бўйича теннис тўпини сакраб ўнг ва чап қўл билан тўр устидан улоқтириш.

2. Гандбол тўпини сакраб, қарши томондаги тўсиқ қуювчи фўлларига уриб; четга чиқариш; тўсиқ ёнидан чалғитиб ташлаш; тўсиқ устидан чалғитиб талаш.

3. Шу машқ, фақат 3 та тўсиқ қуювчи қаршилигида ижро этилади.

Техникага оид машқлар.

1. Кучли зарбаларни чалғитувчи (алдаш) секин зарба (ташлаш)лар билан навбатма-навбат алмаштириб бажариш.

2. Товуш сигнали бўйича ҳар хил усулларда ижро этиладиган зарбаларни аниқ бажариш.

3. Тўғри йўналишда ёки гавдани буриб (ўнг ва чапга) зарба бериш: кучли зарбани ишора қилиб, чалғитиб тўпни секин тўр устидан ташлаш; турли усулда “баланд” тўпдан зарба бериш; турли усулда “қисқа” тўпдан зарба бериш.

4. Шу машқлар 1 та, 2 та, ва 3 та тўсиқ қуювчи ўйинчилар қаршилигида бажарилади.

Барча машқлар шартли сигнал бериш асосида амалга оширилади.

Тактикага оид машқлар. 1 та ҳаракатланмайдиган тўсиқ қаршилигида тўпни тўсиққа текизмасдан зарба бериш; тўсиқ ёнидан тўпни чалғитиб ташлаш; тўсиқ устидан чалғитиб ташлаш; сакраш элементини таклид қилиб (оёқни ердан узмасдан), иккинчи марта депсиниб, сакраб зарба бериш.

7.2. Хужумда ижро этиладиган гуруҳли тактик ҳаракатларга ўргатиш

“Биринчи” тўп узатишда. Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар.

1. Шуғулланувчилар 4,3,2 зоналарда хужум чизиғи бўйлаб жойлашади. 4 зонада турган ўйинчи қўлида тўлдирма тўп бўлади, у ўз устига тўпни ирғитади. Шу вақтда унинг қолган икки шеригидан бири тўр олдида чиқади.

4 зонадаги ўйинчи ўз устига: ирғитган тўпни илиб олгандан сўнг, тўпни тўр олдида чиққан ўйинчига ташлайди.

2. 1 та ўйинчи орқа зонада тўпни қабул қилиш жойида, учтаси – 4,3,2 зоналарда жойлашади. Қарши майдончада турган ўйинчи тўлдирма тўпни тўр устидан қарама-қарши томонга ташлайди. Шу вақтда тўр олдида турган уч ўйинчидан бири тўпга чиқади. Тўпни илиб олгандан сўнг, уни тўр устидан яна қайтаради.

3. Шу машқ, фақат волейбол тўпи билан ижро этилади.

Техникага оид машқлар.

1. 1 та ўйинчи 6 (5,1) зонада жойлашади ва тўпни қилишга ҳозирланади, учта ўйинчи 4,3,2 зоналарда жойлашади. 6 (5,1) зонада турган ўйинчи киритилган тўпни қабул қилади ва олдинги чизикда турган ўйинчиларни кузатади, уларнинг қайси бири қўлини кўтарса тўпни ўша ўйинчига йўллаш керак бўлади.

2. Шу машқ, фақат орқа зоналардан олдинга чиқадиган ўйинчи ҳаракати асосида бажарилади.

Тактикага оид машқлар. Машқларнинг асосий йўналиши – ўйин вазиятига мос ҳолда ҳаракат усулини танлашдан иборат. Масалан, тўпни қабул қилишда ўйинчиларнинг ўзаро ҳаракатини тўр олдида орқа чизикдан чиқувчи ўйинчи ҳаркати билан боғлаб юқорида қайд этилган машқларни бажариш.

“Иккинчи” тўпни узатишда. Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар. Бундай машқлар тўлдирма тўп (улоқтириш ва илиб олиш) ёки волейбол тўпи (ўз устига ирғитганидан сўнг тўпни узатиш)дан фойдаланган ҳолда бажарилади.

Техникага оид машқлар.

1. Тўп узатувчи тўр олдида 3 ва 2 зоналар чегарасида жойлашади, иккинчи ўйинчи 3 зонада, учинчи – 4 зонада жойлашади. Иккинчи ўйинчи 3 зонадан паст берилган тўпга зарба бериш учун чиқади, тўп узатувчи 4 зона тўп йўллайди, 3 зонада турган ўйинчи хужум зарбасини тақлид қилади.

2. Шу машқ, фақат 3 зонада 1 та тўсиқ қўювчи қўшилган ҳолда бажарилади. Тўсиқ қўювчи ўйинчи қайси томонга ҳаракат қилса, тўп узатиш қарши томонга йўналтирилади.

Тактикага оид машқлар. Ушбу машқларни техникага оид машқлардан фарқи шуки, бунда ижро этиладиган машқлар турли ўйин вазиятларига биноан жой танлаш ва ҳаракат усулини танлаш билан боғлиқлигидир. Тактик вазифалар аста-секин мураккаблаштирилиб борилади. Олдинги ва орқа чизик ўйинчиларининг ўзаро ҳаракати асосида тактик вазифалар ҳал этилади.

Тактик машқлар тўсиқсиз ва тўсиқлар иштирокида бажарилади.

“Биринчи” ва “иккинчи” тўп узатиш элементларини бирга қўшган ҳолда тактик машқларни қўллашда ҳам тайёрлов, ёндоштирувчи, техника ва тактикага оид машқладан фойдаланилади.

Хужумда қўлланиладиган гуруҳли тактик машқлар тўсиқлар иштирокида ўзлаштирилади. Бунда фавкулотда рўй берадиган турли ўйин вазиятлари яратилади. Тактик машқлар турли сигналлар (товуш, қарсак, кўрсатма, буйруқ, ишора) асосида амалга оширилади.

7.3. Хужумда қўлланиладиган жамоа тактик ҳаракатларига ўргатиш

Ўргатиш жараёнида жамоа тактик ҳаракатлари приовард мақсад қилиб олинади.

Хужумда қўлланиладиган жамоа тактик ҳаракатларининг самарадорлиги якка ва гуруҳли тактик ҳаракатлар самарадорлиги билан белгиланади. Шунинг учун: 1. Даставвал жамоани қайси тактик тизим бўйича ўйнаши аниқланади; 2. Шу асосда энг самарали гуруҳли тактик ҳаракатлар танланади; 3. Кейинги босқичда якка тактик ҳаракатларга ўйин вазиятини яқунловчи элементи сифатида устиворлик берилади.

Хужумда қўлланиладиган жамоа тактик ҳаракатларига ўргатишда аввалам бор ўйинни олдинги чизик ўйинчи (узатувчи)си орқали уюштириш тизими сўнги босқичда ўзлаштирилиши тавсия этилади.

Жамоа тактик ҳаракатларига ўргатиш 6 ўйинчи – “жамоа” иштирокида ташкил этилади.

7.4. Ҳимояда қўлланиладиган якка тактик ҳаракатларга ўргатиш

Ҳимояда қўлланиладиган якка тактик ҳаракатларнинг асосий мақсади – рақиб жамоа ўйинчилари ҳатти-ҳаракатини кузатиш ва аниқлаш, тўп киритишдан, хужум зарбасидан, тўсиқдан қайтган тўпларни “олиш” учун жой танлаш ва уларни йўналишига қараб, ўз вақтида зарур жойга етиб келиш, энг мақбул ҳимоя усулини танлаш, қўриқлаш (страховка) жойиши билиш ва шунга асосан ҳаракат қилиш, зарба йўналишини олдиндан пайқаб олиш ва тўсиқ қўйишдан иборат.

Жой ва тўпни қабул қилиш усулини танлаш. Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар.

1. Олдинги (хужум зоналари) чизик атрофида икки хужумчи бир-бирига тўлдирма тўпни ташлайди, кутилмаганда уларнинг бири сакраб тўпни тўр ортига ирғитади. Қарши майдончада турган икки ҳимоячи ўз вақтида жой танлаб, тўпни илиб олиши лозим.

2. Тўпни пастдан икки қўллаб, юқоридан икки қўллаб, пастдан бир қўллаб йиқилиб тўпни қабул қилиш учун 2 та ёки 3 та тўп турли баландликка осилиб қўйилади. Махсус сигнал бўйича ўйинчи у ёки бу қабул усулини бажаради.

Техникага оид машқлар.

1. Юқоридан киритилган тўпни пастдан икки қўллаб, пастдан киритилган тўпни юқоридан икки қўллаб қабул қилиш. Тўп киритиш гоҳ юқоридан гоҳ пастдан амалга оширилади.

Ушбу машқлар жуфтликда ёки бир неча тўп киритувчи иштирокида бажарилади.

2. 3 та шуғулланувчи олдинги чизик ортида 4,3 ва 2 зоналарда жойлашади ва қарши майдоннинг 3 зонасида турган 4 чи ўйинчини кузатади. 4 чи ўйинчи ўз устига тўп ташлаб кутилмаганда тўпни сакраб тўр ортига 4,3,2 зоналарнинг бирига йўллайди. Тўп йўналтирилган жойда турган ўйинчи тўпга ўз вақтида чиқиб, энг макбул усул ёрдамида уни қабул қилади.

3. Хужум зарбасидан қайтган тўпни пастдан икки қўллаб, пастдан икки ва бир қўллаб йиқилиб, юқоридан икки қўллаб йиқилиб қабул қилиш. Зарбани қарши майдондан тренер йўллайди. Зарба чалғитувчи секин тўп ташлаш билан алмаштирилиб турилади.

Тактикага оид машқлар.

1. Тренер (ёки бирор шуғулланувчи) юоридан ёки пастдан (аниқ ёки кучли) тўп киритади. Қабул қилувчи олдиндан тўп киритиш усули ва йўналишини пайқаб жой танлайди.

2. Тренер ўз устига тўп ташлаб, тўр устидан хужум зарбаси ёки чалғитувчи тўп ташлаш усулини бажаради. Ҳимоячи ўйинчи олдиндан хужум усулини пайқаб, ё қўриқлашга чиқади.

3. Хужум қўювчи ёки тўсиқ қўювчи ўйинчи ортида қўриқлаш ўйинини бажариш

Тўсиқ қўйишда шу малаканинг техникаси ва тактикаси ягона омил сифатида амалга оширилиши лозим: техникаси – зарба йўналишига нисбатан қўлларни тўғри қўйиш (кафтларнинг узоқ-яқинлиги); тактикаси – сакраш учун тўрдан зарур ораликда жой танлаш, қўлларни кўтариш вақтини аниқлаш, зарба йўналишини аниқлаган ҳолда, қўлларни жойлаштириш.

Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар.

1. Хужумчи тўр олдида ҳаракатланиб, кутилмаган ҳолда тўхтаб турли йўналишда хужум зарбасини тақлид қилади. Тўсиқ қўювчи ўйинчи тўғри жой танлаб, сакраб зарбага тўсиқ қўйишни тақлид қилади.

2. Ўриндикда туриб тўсиқ қўйиш. Тўсиқ қўювчи ўйинчи қўллариға бокс қўлқоп (лапа) кийгизилган. Қарши майдоннинг 4,3,2 зоналаридан тўсиқчига қараб паралон тўп ташланади. Тўсиқ қўювчи ўйинчи қайси зонадан тўп ташланишини билмайди.

3. Шу машқ табиий ҳолатда бажарилади.

Техникага оид машқлар.

1. 4 ва 2 зоналарда диагонал бўйлаб берилган хужум зарбасига 3 зонадан ҳаракатланиб тўсиқ қўйиш.

2. Муайян йўналишига тўсиқ қўйиш (муайян зонани тўсиш учун).

3. Турли баландликдан берилган хужум зарбасига тўсиқ қўйиш.

4. Турли тезликда узатилган тўпдан зарба беришга тўсиқ қўйиш.

Тактикага оид машқлар.

1. Кўрсатма берилган йўналишда ижро этиладиган хужум зарбасига тўсиқ қўйиш; турли зоналардан (кўрсатма бўйича) берилган зарбага тўсиқ қўйиш.

2. Бир зона турли усулда ижро этиладиган хужум зарбаларига (тўғри йўналишда-диоганал, гавдани ўнга ва чапга буриб, ёнлама, “заиф” қўл билан) тўсиқ қўйиш.

3. Шу машқ, фақат бошқа зоналардан ижро этиладиган хужум зарбасига тўсиқ қўйиш.

4. Узатувчи (боғловчи) ўйинчи кутилмаган зонага тўп узатган жойдан берилган зарбага тўсиқ қўйиш (тўсиқ қўювчи ўйинчи тўпни қайси зонага узатилишини пайқаб олиши, шунга яраша жой танлаш ва ўз вақтида тўсиқ қўйиши лозим).

7.5. Гуруҳли тактик ҳаракатларга ўргатиш

Орқа чизик ўйинчиларининг ўзаро ҳаракати. Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар. Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар ўз хусусиятлари бўйича бир-бирига ўхшаш бўлади. Масалан, тўлдирма тўпни ўйинчилар бир-бирига узатиб олиш машқи волейбол тўпи билан бажарилади; волейбол тўпини аввал ўз уйига ирғитиб, сўнг тўп узатиш. Бу машқларни ижро этишда техника ва тактикага урғу берилиши лозим.

Техникага оид машқлар: мисол: Ўйинчилар 1,6,5 зоналарда жойлашади. Тўр олдидан 6 зонага зарба берилади, бу ерда турган ўйинчи тўпни қабул қилиб ўз устига ёки ён шеригига узатади. 1 ва 5 зоналарда турган ўйинчилар “қўриқлашда” иштирок этади.

Шу машқ, фақат зарба йўналиги гоҳ 1, гоҳ 6, гоҳ 5 зоналарга йўналтирилади. “Қўриқлашда” иштирок этадиган ўйинчилар мувофиқ равишда ўзгариб туради.

Тактикага оид машқлар. Мисол: Ўйинчилар 1,6,5 зоналарда жойлашади; 4(3,2) зонада турган ўйинчилар хужум зарбаси ёки “чалғитувчи” зарба бажарадилар. Тўп йўналтирилган жойдаги ўйинчи жой танлайди ва қабул қилиш усулини аниқлаб, қабулни бажаради. “Қўшни” ўйинчи “қўриқлашда” иштирок этади.

Олдинги чизик ўйинчиларининг ўзаро ҳаракати. Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар. Якка тўсиқ қўйиш бўйича қўлланилган машқлар бажарилади, лекин уч ўйинчидан икkitаси гуруҳли тўсиқ қўяди.

Техникага оид машқлар.

1. Сигналга биноан ўйинчилар 4 ва 2 зоналардан хужум зарбасини бажаради. Тўсиқ қўйиш мувофиқ равишда 2 ва 3 ёки 4 ва 3 зоналарда ижро этилади. Зарба йўналиши маълум.

2. Шу машқ, фақат заоба номаълум йўналишда ижро этилади. Тўсиқ қўювчилар зарба йўналишини аниқлаши, жой танлаши ва тўсиқ ўз вақтида ижро этилиши лозим.

3. Шу машқ 3 та тўсиқ қўювчи ўйинчи иштирокида ижро этилади.

2 таси мувофиқ йўналишдаги зарбага тўсиқ қўяди, 1 таси (тўсиқда иштирок этмагани) “қўриқлашда” иштирок этади.

Тактикага оид машқлар.

1. Боғловчи ўйинчи узатган тўпдан 4,3,2 зоналарда хужум зарбаси бажарилади. Қайси зонадан ва қайси йўналишда зарба берилишига қараб 2 ва 3 ёки 4 ва 3 зонадаги ўйинчилар тўсиқ қўяди. Тўсиқдан бўш ўйинчи “қўриқлашда” иштирок этади. Зарба йўналиши олдиндан маълум.

2. Маълум машқ, фақат зарба йўналиши номаълум ҳолда бажарилади.

3. Шу машқ, фақат тўп узатиш 3 зонадан ижро этилади. Қайси зонага (4 ёки 2 зона) тўп узатилса, шу зонадан берилган зарбага 2 ва 3 ёки 4 ва 3 зонадаги ўйинчилар тўсиқ қўяди.

Олдинги ва орқа чизик ўйинчиларининг ўзаро ҳаракатлари.

Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар.

Юқорида қайд этилган ушбу турдаги машқлар олдинги ва орқа чизик ўйинчиларининг ўзаро ҳаракатларини шакллантиришда ҳамқўлоланилади. Лекин бунда асосан машқларни техникаси ва тактикасига кўпроқ эътибор қаратилади.

Техникага оид машқлар.

1. 4 ва 2 зоналардан навбатма-навбат хужум зарбаси ёки “чалғитиб” ташлаш бажарилади; қайси зонадан зарба ёки “чалғитиб” ташлаш ижро этилса мувофиқ равишда 2 ва 3 ёки 4 ва 3 зоналар ўйинчилари тўсиқ қўйишади. 6 зонадаги ўйинчи “қўриқлашда” бўлади.

2. Шу машқ, фақат “қўриқлашда” 1 ва 5 зоналардаги ўйинчилар иштирок этади.

3. 2 ва 3 зонадаги ўйинчилар тўсиқ қўяди: қарши майдоннинг 4 зонасидан тўсиқ устидан “чалғитувчи” тўп ташланади. 1 ёки 4 зонадан ўйинчилар тўпни қабул қилади.

4. Шу машқ, фақат тўсиқ устидан “чалғитувчи” тўп ташлаш 2 зонада амалга оширилади.

Тактикага оид машқлар. Мисол: Сигналга биноан 3 зонадан 4 ёки 2 зонага узатилган тўпга зарба берилади, мувофиқ равишда 2 ва 3 ёки 4 ва 3 зонадаги ўйинчилар тўсиқ қўяди. Вазиятга қараб (тўпни узоқ яқинлиги ва йўналиши) 1 ва 5 зонадаги ўйинчилар тўпни “қўриқлайди”.

Шу машқ, фақат “қўриқлашда” 6 зонада турган ўйинчи иштирок этади. Бундан тўсиқ қўйиш, қўриқлаш ва зарбани қабул қилиш ҳаракатларига эътибор қаратилади.

7.6. Жамоа тактик ҳаракатларига ўргатиш

Тўп киритишда ўйинчиларни жойлашиши.

Киритилган тўпни мувафақиятли қабул қилиш учун ўйинчиларни майдонда жойлашиши ҳолати муҳим аҳамият касб этади.

Майдонда ўйинчиларни жойлашиши усуслини танлашда қуйидагилар эътиборга олиниши лозим:

- жойлашишда мусобақа қондасига риоя қилиш;

- кўрсатма бўйича жамоа ва гуруҳ қандай тактик тизимни қўлланиши эътиборга олиш; қайси ўйинчи ва қандай маҳоратга эга ўйинчи тўп киритилаётганлиги;

- жамоа қайси тактик тизим бўйича (4+2 ёки 5+1) жамланган.

Олдинги чизик ўйинчиси (боғловчи) иштирокида хужум зарбасини ташкил этишда учта асосий ҳолатни эътиборга олиш лозим: биринчиси – 3 зонадан тўп узатилганда; иккинчиси – 2 зонадан тўп узатилганда; учинчиси – 4 зонадан тўп узатилганда.

Шу ҳолатларда биринчи тўпдан ёки тўпни шеригига ирғитиб (откидка) беришдан зарба ижро этишда, қолдган ўйинчилар ҳам зарба беришга шай бўлиб туришлари керак. Орқа чизик ўйинчисининг олдинги чизикка чиқиб тўп узатишдан зарба беришда ҳам 3 та ҳолатни эътиборга олиш лозим: биринчи – 1 зонадаги ўйинчи (боғловчи) 2 зонадаги ўйинчи орқасидан олдинги чизик атрофига тўп узатиш учун чиқишида; иккинчи – 6 зонадаги ўйинчи (боғловчи) 3 зонадаги ўйинчи олдида чиқиб тўп узатиш. Хужумни мазкур тизимларда ташкил қилишда олдинги чизикда жойлашган (2,3,4 зоналарда) барча ўйинчилар хужум зарбасига шай туришлари шарт.

Замонавий волейболда орқа чизикка ўтган боғловчи ўйинчининг олдинги чизикка чиқиб, 3 та хужумчига тўп узатиш имконини яратиш одат тусига кирган. Боз устига сўнгги йилларда хужумга орқа чизик ўйинчиларини жалб этиш хужум салоҳиятини янада ортишига олиб келди.

“Бурчаги олдида” тизими асосида химояда ўйнаш

Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар. Бу машқлар “бурчаги олдида” тизимига хос ҳаракатларни тақлид қилиш, тўлдирма тўп ва волейбол тўпи билан ижро этилади.

Техникага оид машқлар.

1. 2 ва 3 зоналардан навбатма-навбат қарши майдоннинг 5 ва 1 зоналарига зарба берилади, химоячилар эса бу тўпларни қабул қиладилар. 6 зонада турган ўйинчи тўсик қўювчи ўйинчилар орқасига чиқиб, тўсикдан қайтган тўпни қабул қилади.

2. Шу машқ фақат зарбалар 4,3,2 зоналар навбатма-навбат ижро этилади.

Тактикага оид машқлар.

1. 4,3,2 зоналарда учта хужумчи жойлашади, боғловчи ўйинчи 2 ва 3 зоналар ўртасида туради. Тренернинг сигнали бўйича тўп боғловчига узатилади, боғловчи эса учта хужумчидан бирига тўп узатади. Тўсик қўювчи ўйинчиларни 6 зона ўйинчиси қўриқлайди. Хужум зарбаси “чалғитувчи” тўп ташлаш билан алмаштириб турилади.

2. Шу машқ, фақат зарбалар гоҳ 1 зонага гоҳ 5 зонага йўналтирилади. Шу зоналардаги ўйинчилар тўпни қабул қилишади.

“Бурчаги орқага” тизими асосида химояда ўйнаш

Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар. “Бурчаги олдиға” тизими асосида химояда ўйнашда қўлланиладиган машқлар аксинча йўналишда бажарилади. Бунда ҳам тақлид машқлари, тўлдирма тўп ва волейбол тўпи билан машқлар бажарилади.

Техникага оид машқлар.

1. Сигнал бўйича 4 ва 2 зоналардан хужумчилар навбатма-навбат зарба беради. 2 ва 3 ёки 4 ва 3 зонадаги ўйинчилар тўсиқ қўяди. 5 ва 1 зонадан ўйинчилар зарба зонаси ва йўналишга қараб тўпни “қўриқлашга” тўсиқчилар орқасига чиқади.

2. Шу машқ, фақат “чалғитувчи” тўп ташлаш асосида бажарилади.

Тактикага оид машқлар.

1. Хужумчилар 4,3,2 зоналарда жойлашади, боғловчи ўйинчи тўп олдида туради. Иккинчи тўп узатиш навбатма-навбат учта зонага йўналтирилади. Тўсиқ қўювчи ўйинчилар атайин зарбани ўтказиб юборади. Зарбани қайси зонадан берилганига қараб 5 ёки 1 зонадаги ўйинчи тўсиқлар орқасига “қўриқлашга” чиқади. 6 зонадаги ўйинчи зарба йўналишига қараб чиқади ва тўпни қабул қилади.

2. Шу машқ, фақат тўпни тўсиқчилар устидан “чалғитиб” ташланади. 5 ёки 1 зонадаги ўйинчилар зарба йўналишига мувофиқ тўсиқчилар орқасига тўпни “қўриқлашга” чиқади.

**“Ўйин техникасига дастлабки ўргатиш услубияти” мавзуси бўйича
назорат саволлари**

1. Ўргатиш кўп йиллик педагогик жараён. Ўргатиш босқичлари.
2. Ўргатиш услублари, уларнинг моҳияти ва қўллаш тартиби.
3. Ўргатиш воситалари-машқлари, уларнинг турлари, моҳияти ва қўллаш тартиби.
4. Ўргатиш, такомиллаштириш ва техникани ички-ташқи таъсирлар остида мукамаллаштириш услубияти.
5. Ўргатиш ва техникани ўзлаштиришда жисмоний, функционал ва психоогик тайёргарликнинг ўрни.
6. Техникани ўзлаштириш самарадорлигини назорат қилиш услуб(тест) лари.
7. Ўргатиш самарадорлигини таъминлашда мусобақаларнинг ўрни.

8. МУСОБАҚА ҚОИДАЛАРИ ВА УНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ

8.1. Мусобақа қоидаларининг вужудга келиши ва шаклланиши

8.1. Мусобақа қоидалари ва уни ташкил қилиш.

9.1. Мусобақа қоидалари, уларнинг шаклланиши ва замонавий ўйин қоидаларининг қисқача изоҳи

Волейбол ўйинининг дастлабки расмий ўйин қоидалари 1897 йилда Америкалик доктор А.Холстед раҳбарлигида ишлаб чиқилган. Мазкур қоидаларни айрим бандлари қуйидагилардан иборат бўлган:

- майдончанинг ўлчами 7,6 x 16,1 м;
- тўрнинг баландлиги 198 см;
- тўпнинг оғирлиги 340 г;
- ўйинчилар таркиби чегараланмаган;
- тўп ўйинга майдончани ўнг ташқи қисмида жойлашган 1x1 метрли

тўртбурчак шаклдаги жойдан бир оёқда туриб киритилган ва ҳоказо.

Волейболнинг борган сари оммавийлаша бориши ва иштирокчиларнинг ўйин маҳорати шакллана бориши билан бир қаторда мусобақа қоидалари ҳам ўзгариб, такомиллашиб борган.

1900 йил – ҳисоб 21 очкогача, тўрнинг баландлиги 213 см;

1912 йил – майдонча 10,6 x 18,2 м, тўр – 228 см;

1917 йил – ҳисоб 15 очкогача, тўрнинг баландлиги 243 см;

1918 йил – ўйинчилар сони бир жамоада – 6 та;

1922 йил – тўпни фақат 3 марта ўйнаш, майдонча 9,1 x 18,2 м;

1925 йил – тўп 66-69 см, оғирлиги 275-285 г, майдонча 9 x 18 м;

1934 йил – тўр аёллар учун 224 см.

Қоидалар расмий ҳолда тўлиқ 1946 йилда жорий этилган, лекин 1951 йилга келиб Марселда ФИВБ Конгресси томонидан тасдиқланди.

1947 йил – эркалар ўртасида ўйин 5 партиядан иборат

1950 йил – аёллар ўйини 5 партиядан иборат

1952 йил – танаффус 1 партиядан 2 марта

1957 йил – танаффус 1 дақиқадан 30 сониягача қисқаради

1961 йил – ўйинчи алмаштириш қоидаси тасдиқланди.

1965 йил – тўсиқ қўювчи қайта ўйнаши (тўпга тегиши) мумкин, у қўлларини рақиб томонига ўтказиши мумкин

1970 йил – чегарловчи антенна (180 см) жорий этилди.

1976 йил – киритилган тўпга тўсиқ қўйиш

1984 йил – тўпни қабул қилишда танани белдан баланд жойи билан «тегиш» мумкин, тўп ўйинга киритилаётганда уни тўсиш бекор қилинди.

1988 йил – энг юқори ҳисоб 17 гача, ҳал этувчи партия тайбрейк тарзида, очколар сони 2 та фарқ бўлгунча давом этади.

1992 йил – тўп танани тиззадан юқори барча жойига тегиши мумкин.

1998 йил – тўп танани барча жойига тегиши мумкин; ҳисоб 25 гача, 5 партиядан 15 гача; ҳар партиядан ҳисоб 8 ва 16 бўлганда 2 та бир дақиқадан

техник танаффус берилади; жамоалар 2 мартадан 30 сек. танаффус олишлари мумкин; тўп киритиш 9 метр оралиғида ижро этилиши мумкин; “Либеро” ўйинчиси жорий этилди.

2008 йил – тўпни ранги ўзгартирилди (сарик-кўк); тўр олдида жойлашган ўйинчилар тўрни пастки қисмига тегишли мумкин.

Замонавий волейбол мусобақанинг қоидалари ҳақида қисқача маълумотлар:

- майдонча 9 x 18 м, чизиклар кенглиги 5 см;
- ўйин майдонини чегараловчи антенналарнинг баландлиги 180 см;

Ўйинчиларнинг ёши ва жинсига қараб тўрнинг баландлиги қуйидагича бўлади:

қизлар	13 – 14	2 м 10 см
	15 – 16	2 м 20 см

аёллар	17 – 18 ва бундан катта ёшдагилар учун	2 м 24 см
--------	--	-----------

ўғил болалар	13 – 14	2 м 20 см
	15 – 16	2 м 35 см

эркаклар		2 м 43 см
----------	--	-----------

- тўпни айлана узунлиги 66 ± 1 см, диаметри $21 \pm 0,3$ см, оғирлиги 270 ± 10 г;
- ҳар партияда 6 ўйинчи алмашинувига руҳсат берилади. Асосий ўйинчи 1 марта алмаштирилиши ва қайтиб ўйинга тушиши мумкин;
- ўйин 3 ёки 5 партиядан иборат бўлади;
- ҳар партияда ҳисоб 25 гача, агар 25:25 бўлиб қолса энг юқори ҳисоб 2 очко фарқ қилгунча давом этади. Ҳал қилувчи партия тайбрейк тарзида ўтади 15 очкогача, ҳисоб токи 2 очко фарқ қилгунча давом этади.

Жазо «айб»га яраша бўлиши шарт. Бордию ҳакам хатога йўл қўйса, у ўз вақтида бу хатони бўйнига олиши керак ва адолатни тиклаши зурур.

Ҳакам нафақат ўйин давомида ўз одоби билан намуна бўлиши, балки у бошқа жойларда ҳам ўзини тута билиши керак.

Ҳакамлар:

- биринчи ҳакам (минбардаги ҳакам);
- иккинчи ҳакам;
- ҳакам-котиб;
- ахборот берувчи ҳакам;
- 4 та чизик ҳакамлари;
- 6 та тўп узатиб турувчилар.

Ҳакамларнинг ҳар бирини ўз вазифаси, ҳуқуқлари, ҳакамлик қилиш жойлари ва воситалари мавжуд. Уларни атрофлича талқини маърузада оғзаки ва ўқув филмлари ёрдамида баён қилинади, тушунтирилади.

Мусобақа ўйинидан 20-30 мин олдин майдончани, анжом (тўп, тўр, майдон чизиклари), ҳакамларни кийим-бош, тайёргарлиги, хуллас ўйинни ўтказишга нима, ким, қанча керак бўлса, ҳаммасининг муҳайёлиги биринчи ҳакам томонидан текширилиши керак ва зарурият бўлса таъминотни ошириш талаб қилиниши шарт.

8.2. Ўйиннинг моҳияти ва мазмуни

Волейбол махсус майдончанинг ўртасидан тўр билан ажратилган қисмларида 2 жамоанинг тўп воситасида мусобақалашувидан иборат спорт ўйинидир.

Ўйиннинг мақсади – тўпни тўр устидан рақиб майдончасига тушириш ва рақибнинг айнан шундай ҳаракатига йўл қўймасликдан иборат. Бунда жамоа тўп билан 3 марта ўйнаш ҳуқуқига эга (тўсиқ қўйишдан ташқари).

Ўйин тўпни ўйинга киритиш усули билан бошланади: тўп киритувчи ўйинчи зарб билан тўпни тўр устидан рақиб жамоа майдончаси томонга йўналтиради. Тўп майдон чизиклари чегарасидан чиқиб ерга тушгунча ёки жамоа ўйинчиси хатога йўл қўйгунча ўйин давом этади.

Волейболда ҳар бир ўйин вазиятининг натижаси, тўп қайси томондан киритилганлигидан қатъи назар, очко билан тугалланади.

Иншоотлар ва ускуналар

Ўйин майдони.

Ўйин майдони 18x9 м лик тўғри тўртбурчак шаклида бўлади. Ўйин майдонининг юзаси текис, горизонтал ва бир хил бўлиши ҳамда ўйинчилар учун ҳеч қандай жароҳат олиш хавфини туғдирмаслиги лозим.

Майдондаги чизиклар.

Барча чизикларнинг кенглиги 5см. Ўйин майдончасини иккита ён ва иккита орқа чизиклар чегаралайди. Ўрта чизик ўйин майдонини ҳар бири 9x9 м ўлчамга тенг бўлган икки майдончага ажратиб туради. Ҳар бир майдончанинг ҳужум чизиғи ўрта чизикдан 3 м ораликда бўлиб, 5 см ораликда 5 та 15 см ли кесик чизиклар билан ён чизиклар ташқарисига давом эттирилган бўлади.

Зоналар.

Олдинги ҳужум зонасида 2,3,4-зоналар жойлашади. Орқа ҳимоя зонасида 1,6,5-зоналар жойлашади. Тўп киритиш зонаси 9 м ўлчамга тенг бўлган орқа чизикнинг давомидир.

Тўп, тўр ва устунлар

Тўрнинг тузилиши

Тўрнинг кенглиги 1 м ва узунлиги 9,5 м бўлиб, тешиклари 10x10 см квадрат шаклида, қора рангли ипдан тўқилган бўлиши керак. Тўрнинг юқори қисмида 5 см кенгликдаги лента бўлиб, унинг ичидан трос (устунларга

мустаҳкамлаш учун) ўтказилади. Тўрнинг пастки қисмидан шнур ўтказилади. Тўрнинг икки томонидан икки ён чизикларга перпендикуляр равишда чегараловчи ленталар жойлаштирилади. Ленталарнинг кенглиги 5 см ва узунлиги 1м бўлади. Тўрнинг икки томонига жойлаштирилган чегараловчи ленталар билан бир йўналишда икки антенна вертикал равишда жойлаштирилади. Антенна диаметри 10 мм, узунлиги 1,8 м ли найчадан иборат бўлиб, каттиқ эгилувчан материалдан тайёрланган бўлади. Тўр ўрта чизик устидан вертикал жойлаштирилиши керак.

Устунлар

Тўр тортиладиган устунлар ён чизиклардан 0,5-1,0 м ораликда ўрнатилади. Устунларнинг баландлиги 2,55 м. Устунлар юмалоқ ва текис шаклда бўлиб, ўйинчиларга хавф туғдирмаслиги керак. Устунлар тортувчи ва таранглаштирувчи мосламаларсиз ўрнатилиши даркор.

Тўп

Тўпнинг ичидаги камераси резинадан, ташқи қисми табиий ёки синтетик чармдан ишланиб, ўзи қатъий думалоқ шаклга эга бўлиши лозим. Унинг айлана диаметри 65-67 см, оғирлиги 260-280 г, ички босими 294,3 дан 318,82 мба ёки гПа гача бўлиши лозим.

8.3. Ҳакамлар ва ҳакамлик қилиш

Ҳар бир учрашувни ҳакамлар таркиби бошқариб боради ва бу таркибга: биринчи ҳакам; иккинчи ҳакам; котиб; тўртта (ёки иккита) чизик ҳакамлари киради.

Биринчи ҳакамнинг ваколатлари

Биринчи ҳакам ўйин жараёни бошланганидан то якунлангунига қадар уни бошқариб боради. У шу ўйинда иштирок этаётган барча ҳакам ва ўйинчиларга раҳбарлик қилади. Унинг қарори ҳал қилувчи кучга эга. Биринчи ҳакам қолган ҳакамлар қарорини нотўғри деб топса, уни бекор қилиш ҳуқуқига эга. Агар бирор ҳакам вазифасини уддалай олмаса, биринчи ҳакам унинг вазифасини ўз зиммасига олиши мумкин. Биринчи ҳакам чиқарган қарорни муҳокама қилишга йўл қўйилмайди. Лекин жамоа сардори илтимосига кўра у ўз қарорига изох бериши мумкин. Биринчи ҳакам ўйиндан олдин майдон, тўп ва бошқа ускуналар ҳолатини назоратдан ўтказади. Жамоа сардорлари билан куръа ташлашни уюштиради. Ўйин давомида фақат биринчи ҳакам қуйидагилар бўйича қарор чиқариш ҳуқуқига эга: жамоаларни огоҳлантириш; жазолаш; тўп киритувчининг хатоси; тўп киритувчи жамоа аъзоларининг жойлашишидаги хатоси бўйича; тўп билан ўйнаш хатолари бўйича; тўр ва унинг устида рўй берадиган хатолар бўйича; орқа чизик ўйинчилари ва “Либеро”ни ҳужум зарбаси; “Либеро”ни олдинги зонадан юқоридан узатилган тўпига ҳужум зарбасини қўлланилганда.

Иккинчи ҳакам ваколатлари

Иккинчи ҳакам биринчи ҳакам рўпарасидаги волейбол устуни ортида биринчи ҳакамга қараган ҳолда тик туриб жойлашади. У захирадаги ўйинчиларни кузатиб туради; танаффус олиш ва ўйинчи алмаштиришга рухсат беради; ўйин олдидан, ҳар бир партия олдидан ўйинчиларнинг майдондаги жойлашувини назорат қилиб туради. Ўйин вақтида ҳуштак чалади ва ишора билан қуйидагилар бўйича қарор қабул қилади: ўйинчи майдон ва тўр остидан рақиб томонига ўтиб кетганда; ўйинга киритилаётган тўпни қабул қилувчи жамоа жойлашувда хатога йўл қўйганда; ўзи жойлашган томон яқинида ўйинчи тўрга ва чегараловчи антеннага тегиб кетганда; орқа чизик ўйинчиси ёки “Либеро” тўсиқ қўйганда; ўйинчи тўрнинг пастки қисмига тегиб кетганда.

Котиб

Котиб ўз фаолиятини юритиш учун биринчи ҳакам қаршисидаги устун ортида (иккинчи ҳакам орқасида) жойлашади. Котиб қуйидаги вазифаларни бажаради: ўйин баённомасига ўйин ва жамоа ҳақидаги маълумотларни ёзади; йиғилган очколар, танаффуслар, ўйинчиларни алмаштириш; жазо чоралари, тўпни ўйинга киритиш навбатларини ёзиб боради ва назорат қилади; юқорида кўрсатиб ўтилган вазиятлар бузилганда, иккинчи ҳакамга хабар қилади.

Чизик ҳакамлари

Чизик ҳакамлари (4 та бўлганда) майдоннинг ҳар бир бурчагидан 1-3 м узоқликда жойлашадилар ва ўз чизикларини назорат қиладилар. Агар ўйинда 2 та чизик ҳаками иштирок этса, улар майдон бурчакларидан 1-2 м узоқликда бир-бирига диагональ ҳолатда жойлашадилар. Улар ён ва орқа чизикларни ўз томонларидан назорат қиладилар. Чизик ҳакамлари қўлларидаги байроқчаларни ҳаракатлантириб, қуйидагиларни ифодалайдилар: тўп майдонга ёки чизик устига тушса, байроқни пастга (майдонни кўрсатиб) туширадилар; тўп майдон ташқарисига тушса ёки чегараловчи антенна ташқарисидан ўтса, байроқни юқorigа кўтарадилар.

Волейбол қоидаларининг барчасини ушбу китобда ёритиш мумкин эмас, лекин биз энг асосий ҳолатлар устидагина тўхтаб ўтдик. Юқоридаги материални ўзлаштиришда “Волейболнинг расмий қоидалари” қўлланмасидан фойдаланиш зарур бўлади.

Волейбол бўйича мусобақалар ўқув – машғулот ишларининг асосий қисмидир. Улар машғулотлардаги жисмоний, техник, тактик ва психологик тайёргарлик самарасини кўрсатиб берувчи якуний кўрсаткич бўлиб ҳам ҳисобланади. Мусобақалар тасдиқланган тақвимий режа асосида ўтказилади.

Спорт мусобақалари спортчини тарбиялашда катта ўрин тутadi. Волейбол бўйича мусобақалар олдига қўйган вазифаларига кўра қуйидаги туркумларга бўлинади: чемпионатлар, кубоклар, саралаш ва ёрдамчи мусобақалар (тайёрлов, назорат ва бошқалар).

Чемпионат ва кубок мусобақалари – энг асосий мусобақалар бўлиб, бу мусобақаларда энг кучли жамоалар аниқланади. Бу мусобақалар кўлами бўйича

турлича бўлади: жаҳон, қитъа, мамлакат, вилоят; шаҳар миқёсидаги ва бошқалар.

Саралаш мусобақалари ўз мақсади ва вазифасига кўра асосий мусобақаларнинг кейинги босқичига чиқиш ёки малакали ўйинчиларни маълум бир жамоа таркибига қабул қилишни назарда тутди.

Ёрдамчи мусобақалар таркибига қуйидагиларни киргизиш мумкин:

- кўргазмали мусобақалар волейболни оммавийлаш-тириш ва тарғиб қилиш мақсадида ташкил этилади. Улар оммавий спорт байрамларида, ўқув юртларида, ташкилот ва корхоналарда ўтказилади.

- қисқартирилган мусобақалар (блиц турнирлар) ғолибни аниқлаш учун қисқартирилган партиялар билан ўтказилади. Бундай мусобақалар байрам кунларида, спорт мавсумларининг очилишида ташкил қилинади.

- тасниф мусобақалари – спорт тайёргарлиги даражасини аниқлаш ва спорт таснифларини (разрядлар) бериш мақсадида ташкил қилинади.

- тенглаштирувчи мусобақаларнинг асосий вазифаси кучли рақиб жамоаси билан учрашишга имкон бериш йўли билан кичик таснифдаги спортчиларнинг ўсишини рағбатлантиришдан иборат.

- назорат ва тайёрлов мусобақалари жамоа ва алоҳида ўйинчиларнинг олдиндаги расмий мусобақаларга тайёргарлик ҳолатини аниқлаш мақсадида ўтказилади.

Машғулот жараёнида тайёрлов ва назорат мусобақалари катта ўринни эгаллайди.

Ёрдамчи мусобақалар асосан тайёрлов ва мусобақа даврларининг ярмида режалаштирилади. Танлов ва асосий мусобақалар кўпинча бир йилда 2-3 маротаба ўтказилади. Турли хил мусобақаларнинг аҳамияти ва ўрни кўп йиллик тайёргарлик босқичига боғлиқ бўлади.

Шундай қилиб, бошланғич босқичларда фақат тайёрлов ва назорат мусобақалари режалаштирилади ва ўтказилади.

Спортчилар малакасининг ўсиб бориши қараб, кейинги кўп йиллик тайёргарлик босқичида мусобақалар сони ортиб боради, мусобақа даврига танлов ва асосий мусобақалар киритилади. Мусобақалар спортчининг тайёргарлик даражасининг асосий назорат шакли бўлибгина қолмай, балки спорт маҳоратини такомиллаштиришнинг зарур омилидир.

Мусобақаларни режалаштирганда тайёргарликнинг ўзига хос хусусиятларига алоҳида эътибор қаратиш лозим.. Биринчидан, мусобақалар шундай танланиши керакки, уларнинг йўналиши, қийинчилик даражаси кўп йиллик тайёргарликнинг тузилиши, вазифаси билан қатъий мос келсин. Иккинчидан, агар спортчи уни ўзининг жисмоний, техник-тактик ва психологик қобилиятига қўйилган вазифаларни еча оладиган бўлса мусобақаларга жалб қилсин. Учинчидан, мусобақа ва машғулот амалиётини режалаштириш керак, айниқса, тайёргарлик жараёни самарали амалга ошиши ва спортчи танлов ҳамда асосий мусобақаларда ўз имкониятини очиб бериши зарур. Тўртинчидан, мусобақалар дастури ва қатнашувчилар таркиби кучли рақобат муҳитини таъминлаши керак.

8.4. Мусобақа ўтказиш тартиби

Биринчи навбатда, ўйин тизимини танлашдан олдин куйидаги вазифалар ҳисобга олиниши лозим. Уни ўтказиш мумкин бўлган муддати, қатнашувчиларнинг спорт тайёргарлиги даражаси, мусобақани ўтказиш учун ҳудудий жойлашиш тўғрисида маълумотлар мавжуд бўлиши керак. Мусобақалар айланма, ютказган чиқиб кетадиган ва аралаш тизимлар асосида ўтказилади.

Айланма тизим бўйича ҳамма қатнашувчи жамоалар бир-бирлари билан учрашишади. Мусобақалашувчиларнинг кучлари ўртасидаги нисбатини айланма усул айниса объектив аниқлашга имкон беради. Бу тизим тасодифий натижалар олдини олади ва спортчилар тайёргарлигини текширишга ва ғолибларни аниқлашга тўлиқ имконият беради.

Айланма тизим бўйича ўтказиладиган мусобақалар кўп вақт талаб қилади, бу унинг асосий заиф томонидир.

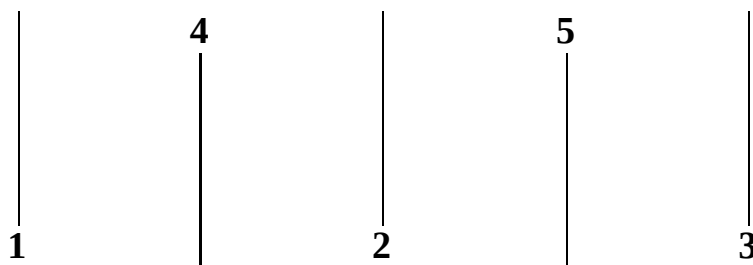
Айланма тизим бўйича ўйин таквими куйдагича тузилади.

Ўйинларнинг навбати махсус жадвал ёрдамида аниқланади. Барча жамоалар қуръа ташлаш асосида тартиб рақамларини оладилар. Шундан сўнг мусобақанинг ҳар бир кунида қайси жамоалар (қуръада тушган рақам бўйича) бир-бири билан учрашиши жадвал ёрдамида аниқланади. Агар иштирок этувчи жамоалар сони тоқ бўлса, унда ҳар куни бир жамоа қавс ичида рақами кўрсатилган жамоа билан учрашадиган кун (жамоа йўқлиги) дам олади.

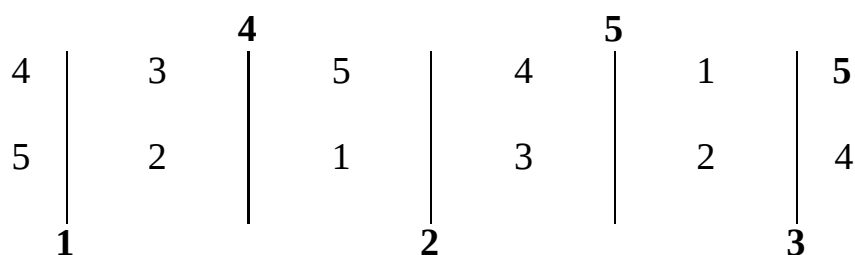
Жадвал тузишда қатнашувчилар сонига қараб вертикал чизиклар чизиб чиқилади. Чизиклар асосан тоқ олинади. Масалан 7, 8 та жамоа қатнашувида 7 та, 9-10 та жамоа бўлганда 9 та вертикал чизик чизиб олинади.

Унда қатнашувчилар рақами (қуръа натижасига асосан) куйидагича ёзилади: биринчи чизик тагида 1 рақами қўйилади, битта чизикдан сўнг 2 рақами, яна биттадан сўнг 3 рақами ва ҳоказо. Юқоридаги иккинчи чизикдан бошлаб, кейинги рақамларнинг жойлашишини давом эттирамиз: 4 рақами, биттадан сўнг 5 рақами ва ҳоказо. Охирги, жуфт рақам мавжуд бўлганда юқоридаги рақамлар ёнига ёзилади.

Қатнашувчи жамоалар сони беш ёки олтита бўлгандаги намуна:



Ундан кейин 1 дан 5 гача рақамлар эгри чизик бўйича намунада кўрсатилганидек ёзиб чиқилади.



Рақамлардан ҳар бир вертикал чизиқнинг ўнг томонидан бошлаб ўйнайдиган жуфтлик келиб чиқади ва улар биринчи чизиқнинг пастидан юқорисига, ўнгидан чапига, иккинчи вертикал чизиқнинг юқорисидан пастига қараб ёзилади.

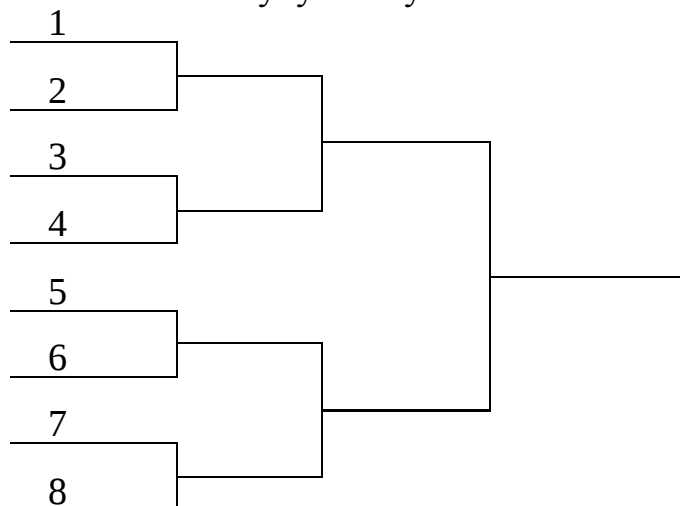
1 кун	2 кун	3 кун	4 кун	5 кун
1- (6)	(6) - 4	2 - (6)	(6) - 5	3 - (6)
2 - 5	5 - 3	3 - 1	1 - 4	4 - 2
3 - 4	1 - 2	4 - 5	2 - 3	5 - 1

Чап томонда турган жамоалар майдон эгалари ҳисобланиб, улар меҳмон жамоаларнинг спорт киймидан ранги билан фарқ қиладиган иккинчи спорт кийимига ҳам эга бўлишлари керак.

Ютқазган чиқиб кетиш тизими (олимпиада ўйинлари тизими)

Ютқазган чиқиб кетиш тартибида ўтказилаётган мусобақада учрашувда мағлуб бўлган жамоа мусобақалардан чиқиб кетади. Бу тартибнинг камчилиги шундаки, ўйин натижаси тасодифий бўлиши ҳам мумкин. Устунлиги шундаки, кўп сонли жамоалар қатнашаётган мусобақаларни ўтказиш учун озгина вақт керак бўлади. Мусобақада иштирок этаётган жамоалар сони 4, 8, 16, 32, ва ҳоказо бўлганда, ҳамма қатнашувчилар мусобақанинг биринчи туридан қатнашишади. Жуфтликлар тартиб рақамлари юқоридан пастга қараб тузилади.

8 та жамоа учун намуна:



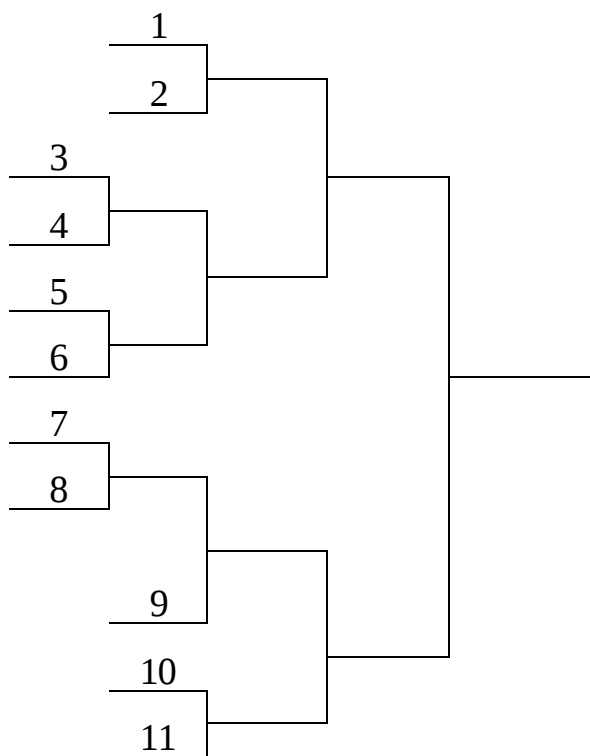
$$(A - 2^n) \times 2,$$

бунда A - жами жамоалар сони; n –қатнашадиган жамоалар сонига яқин бўлган даража.

Мисол учун 11 та жамоа иштирок этадиган мусобақани оладиган бўлсак:
A=11.

11 га энг яқин сон 8 бўлади ($2^3 = 8$).

Формула асосида ечамиз: $(11-8) \times 2 = 6$.



Биринчи турда 6 та жамоа ўйнаши керак. Иккинчи даврдан бошлаб ўйнайдиган жамоалар учун 2 та юқоридаги ва 2 та пастдаги рақамлар белгиланади. Барча рақамлар (биринчи даврада ўйнайдиган рақамлар ҳам) жадвалда юқорида ва пастда жойлашган жамоалар ўртасида тенг тақсимланади. Агар жамоалар сони тоқ бўлса, унда иккинчи даврдан ўйинни бошлайдиган жамоаларнинг сони жадвалнинг пастидида юқоридагига нисбатан битта ортиқ бўлади. Биринчи даврдан ўйинни бошлайдиган жамоаларда эса, аксинча, жадвалнинг юқорисида битта рақам ортиқ бўлади.

Иштирок этувчи жамоаларнинг умумий сони	Биринчи даврада иштирок этувчи жамоалар сои	Иккинчи даврада иштирок этувчи жамоалар сои		
		жами	юқоридан	пастдан
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

Бир мусобақа доирасида икки тизимдан ҳам фойдаланиш мумкин бўлиб, бу тизим шартли равишда аралаш тизим деб номланади

Аралаш тизимга мувофиқ гуруҳлар ёки зоналарда ўйин айланма тизимда, сўнгра эса ютқазган чиқиб кетиш тизимида олиб борилади ёки аксинча бўлиши мумкин.

9. ВОЛЕЙБОЛ ДАРСИ ВА УНИ ЎТКАЗИШ ТАРТИБИ

9.1. Дарсининг мақсади ва вазифалари

Жисмоний тарбия ва спорт миллат генофондини шакллантириш ва баркамол авлодни тарбиялашда кафолатли омил сифатида борган сари ўқувчи ёшларнинг кундалик турмуш тарзига сингиб бормоқда.

1999 йил 27 майдаги Вазирлар Маҳкамасининг «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора тadbирлари» тўғрисидаги 271-сонли Қарорига биноан таълим муассасаларида жисмоний тарбия дарслари ҳажмини оширилиши, «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада» каби 3 босқичли мусобақалар тизимини татбиқ этилиши, «Алпомиш» ва «Барчиной» тест синовларининг жорий қилиниши, Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг «Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш» ва шу масала бўйича Вазирлар Маҳкамасининг махсус қарори каби концептуал ҳужжатлар ушбу соҳани, айниқса ёшлар ўртасида янада жадалроқ оммавийлашишига кенг ҳуқуқий имкониятларни очиб бермоқда.

Ўрта умумтаълим мактаб, академик лицей ва касб-ҳунар коллежлари ўқув режалари таркибига мустақил фан сифатида киритилган волейбол дарси ўқувчи ёшларнинг жисмоний ва функционал имкониятларини ошириш, соғлиғини мустаҳкамлаш, ҳаётий зарур малакаларни шакллантириш, махсус сифатларни тарбиялаш, техник-тактик ва ўйин малакаларига ўргатиш маънавий-маданий, ахлоқий ва психологик хислатларни камол топтиришда ўта муҳим аҳамиятга эгадир.

Жисмоний тарбия дарсининг асосий мақсади «жисмоний маданият» ва унинг таркибий йўналишлари (жисмоний тарбия, спорт, жисмоний ва функционал тайёргарлик, жисмоний сифатлар ва ҳоказо) ҳақида дастлабки билим бериш, ҳаётий зарур ҳаракат малакалари ва кўникмаларни шакллантириш, асосий жисмоний сифатларни тарбиялашдан иборат. Ўз саломатлиги ва жисмоний қудратини мустаҳкамлаш ўқувчи ёшларнинг нафақат шахсий иши, балки бу масъулият уларнинг жамият олдидаги бурчи эканлигини онгига сингдириш ўқитувчи томонидан ҳал этиладиган муҳим масалалардан бири бўлиши лозим. Ушбу мақсадга эришиш ёш авлодни «катта» ҳаётга тайёрлаш, бўлажак касбий фаолиятни самарали ташкил қилиш, турмуш қийинчиликларини енгиб ўтиш ва Ўзбекистон Қуролли Кучлари сафида ҳарбий хизматни шараф билан адо этиш имкониятини яратади.

Жисмоний тарбия дарсининг вазифалари юқорида қайд этилган мақсадларданкелиб чиққан ҳолда соғлиқни мустаҳкамлаш, умумий ва махсус жисмоний сифатларни ривожлантириш, муайян спорт тури (волейбол)га хос ҳаракат малакалари техникасига ўргатиш ҳамда спорт интизомини шакллантириш, рақибини ҳурмат қилиш ҳиссиётини уйғотиш, ирода, диққат васезгирлик каби хислатларни тарбиялашдан иборат.

9.2. Дарсининг тузилиши ва мазмуни

Волейбол бўйича ўтказиладиган жисмоний тарбия дарси, шу жумладан волейбол дарси 3 қисмдан ташкил топади.

1 қисм – тайёрлов 10-12 дақиқага тенг бўлиб, ўз ичига синфни ташкил этиш (сафланиш, навбатчи ўқувчини ўқитувчига даволат ҳақида ахборот бериши, дарс вазифалари билан таништириш), саф машқлари, умумий ва махсус машқларни киритади. Дарсни тайёрлов қисмида бериладиган машқлар шу дарсни мақсад вазифаларини ечишга қаратилган бўлиши лозим. Тайёрлов машқлари тана мувозанатини сақлаш, қадди-қоматни шакллантириш, юриш, югуриш, сакраш, куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик сифатларини тарбиялашга мўлжалланади. Дарснинг тайёрлов қисми ўқувчилар организмни «қизитиш» ва уни функционал жиҳатдан шу дарснинг асосий қисмига тайёрлашдан иборат. Дарснинг ушбу қисмини ўтказиш шиддати дастлаб секин-аста оширилиб, шу қисмни ўртасидан яна секинлаштирилиши керак.

Асосий қисм 30-35 дақиқа давол этади. Мақкур қисмда дарсни асосий мақсад ва вазифалари ечилади. Техник-тактик малакалар ўзлаштирилади. Бунинг учун ўрганиладиган ўйин малакаларига оид тақлид ва тўп билан бажариладиган машқлар қўлланилади. Малакаларга ўргатиш ва уларни шакллантириш якка тартибда ёки кичик гуруҳлар ва барча ўқувчилар иштирокида амалга оширилади. Бу қисмда ўргатиш жараёни секин шиддатда, такомиллаштириш жараёни эса катта тезликда кечиши лозим.

Якуний қисм – 3-5 дақиқа давол этади. Бу қисмнинг мақсади ўта секин шиддатда ижро этиладиган мушакларни бўшаштирувчи ва таранглаштирувчи машқлар ҳамда миллий ҳаракатли ўйинлар ёрдамида чарчоқни бартараф этиш, организмнинг функциялари ва иш қобилиятини тиклашга қаратилади.

Дарс давомида жисмоний сифатларни тарбиялаш, ҳаракат (техник-тактик) малакалари техникасига ўргатиш ва уларни такомиллаштириш турли педагогик услублар ёрдамида амалга оширилади. Бу услублар қуйидагилардан иборат:

- Тушунтириш;
- Кўрсатиш (намойиш этиш);
- Муайян малакани қисмларга бўлиб ўргатиш;
- Малакани тўлиқ ҳолда секин ва катта тезликда ўргатиш;
- Қайтариш;
- Ўйин услуби;
- Мусобақа услуби ва ҳоказо.

Ўргатиш жараёнида, бундан ташқари, рағбатлантириш ва жазолаш, ишонтириш каби усуллар ҳам ўрин олади.

Ҳар бир услубни қўллашда ўзига хос воситалар (машқлар)дан фойдаланилади.

Волейбол бўйича ўтказиладиган жисмоний тарбия дарси якунида, аксарият ҳолларда, ўқувўйини ўтказилади. Бундай ўйинларни ўтказиш давомида ўйин қоидаларини ўзлаштиришга ва ҳакамлик қилиш сирларини ўргатишга алоҳида эътибор қаратилади.

Ўргатиш ва такомиллаштириш жараёнида бериладиган вазифа, шу жумладан қўлланиладиган машқлар «оддийдан мураккабга», «ўтилганидан ўтилмаганига» ва «енгилидан оғирига» (нагрузка жиҳатидан) каби дидактик тамойилларга риоя қилиш шарт.

9.3. Дарсни режалаштириш ва ўтказиш тартиби

Дарснинг сифати ва самарадорлиги нафақат ўқитувчининг маҳорати ҳамда тажрибасига боғлиқ, балки уни муайян дарсга қандай тайёргарлик кўришига ҳам боғлиқдир.

Дарсга тайёргарлик кўриш қуйидаги тадбирларни амалга оширишдан иборат:

- дарс жараёнини лойиҳалаш (режалаштириш);
- Дарсни самарали ва сифатли ўтказиш моделини ишлаб чиқиш;
- Дарснинг фойдали зичлигини таъминлаш имкониятларини аниқлаш;
- ўқувчилар таркибидан ёрдамчилар тайинлаш;
- Тайёрланган ва тасдиқланган дарс баённомасини кўриб чиқиш, агар зарурият бўлса, ўзгартириш киритиш (дарс баённомаси илова қилинган);
- Ўқувчилар томонидан билим, малака ва кўникмаларни ўзлаштириш даражасини аниқлаш (баҳолаш) мезонларини кўриб чиқиш;
- Дарс ўтказиш жойи, фойдаланиладиган асбоб, анжом ва ускуналар тайёрлигини кўздан кечириш;
- Дарсдан сўнг навбатдаги дарс қандай фандан эканлигини аниқлаш;
- Ўқитувчининг ўз ташқи қиёфаси ва спорт кийимига эътибор бериши;
- Муайян дарсда иштирок этадиган синф ўқувчиларининг жисмоний ва функционал имкониятларини эътиборга олиш.

Бундан ташқари ўқитувчи қуйидаги режалаштирув ҳужжатлари билан қуролланган бўлиши шарт:

- Таълим стандарти ва классификатори;
- Ўқув дастури бўлимлари бўйича йиллик ўқув соатларининг тақсимланиш режаси;
- Синфлар, чораклар ва дарслар бўйича йиллик режа-жадвали;
- Чораклар бўйича ўқув материалларини тақсимланиш жадвали;
- Дарс мавзулари акс эттирилган чорак иш режаси;
- Дарс баённомаси;
- Синф журнали.

НАМУНАВИЙ ДАРС БАЁННОМАСИ ШАКЛИ

«ТАСДИҚЛАЙМАН»

ўқув ишлари бўйича директор
муовини _____/Икромов А.Т./
«__» _____ 2010 йил.

7 сиф ўқувчилари учун
3-сонли дарс баённомаси

Дарс вазифалари:

1. _____
2. _____
3. _____

Дарс ўтказиш жойи: _____ Анжомлар: _____

Дарс қисмлари	Дарс мазмуни	Машқларни миқдорлаш	Ташкилий ва услубий кўрсатмалар

Дарсни юқори савияда ўтказиш, дарс давомида ўқувчилар фаоллигини таъминлаш, бериладиган вазифа, кўрсатма ва машқлар ижросига уларни онгли ёндошишларига эришиш, жисмоний тарбия дарсига меҳр ва ҳурмат уйғотиш ўқитувчининг нафақат касбий маҳоратига, балки унинг шахси ва инсоний фазилатларига ҳам бевосита боғлиқдир.

10. ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ВА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ УСЛУБИЯТИ

ВСТАВКА қўлёзмани орқа бетида

10.1. Жисмоний тайёргарликнинг умумий асослари

Инсон болаликдан турли йўналишдаги ҳаракат малакаларини онгсиз ва онгли тарзда бажаради. Натижада шу ҳаракатлар маълум жисмоний сифатлар (куч, тезкорлик, чакконлик, чидамкорлик, эгилувчанлик) тусида ривожлана боради. Секин-аста ҳаётий зарур ҳаракат малакалари (юриш, югуриш, сакраш, тўхташ, осилиш ва ҳ.) сайқал топади.

Мутахассисларнинг фикрича, асосан шу жисмоний сифатлар ва ҳаётий зарур ҳаракат малакалари, ўйинлар ёрдамида янада самаралироқ ривожланиши исботлаб берилган.

Оилада, мактабгача тарбия муассасаларида, турли босқичдаги таълим масканларида ушбу муаммога ҳар доим ҳам режали ва илмий жихатдан ёндошилмайди.

Жисмоний машқларни тўғри қўллаш, уларни болалар қандай ўзлаштираётганлигини назорат қилиб бориш шу болалардаги жисмоний сифатларни, унинг қадди-қомати, жисмоний ва функционал тараққиёти тўғри йўналишда тарбияланиб боришига имкон яратади.

Маълумки, инсоннинг жисмоний сифатлари унинг туғилишидан бошлаб шакллана боради. Лекин, унинг болалигида шу сифатлар қандай даражада шаклланиши, оддий ёки мураккаб ҳаракатларни ўзлаштириб олиши нафақат уни ўсиб, яшаб келаётган муҳитга боғлиқ, балки боланинг муайян сифатини қандай воситалар ёрдамида ривожлантирилиши билан белгиланади. Шу билан бир қаторда ҳаракатни тури, йўналиши ва қандай мақсадга қаратилганлигига (касб, рўзғор иши, спорт, ҳарбий фаолият ва ҳ.к.) қараб, ҳар бир жисмоний сифатни шу ҳаракат ижросидаги ўрни турлича бўлади. Шундай бўлсада, турли касб фаолиятларида ёки спорт турларида шу жисмоний сифатларнинг интеграл аҳамияти ўзига хос улушга эга бўлади. Аммо қандай бўлмасин, кўпгина тадқиқотчиларнинг фикрича, барча ҳаракат фаолиятида айрим жисмоний сифатларнинг устиворлиги дарҳол кўзга ташланади.

Замонавий спорт амалиётида юқори натижаларга эришиш спортчининг узоқ муддат давомида юқори сифатли ва самарали иш қобилиятини сақлай олиш имконияти билан боғлиқдир.

Ҳар хил спорт турлари бўйича ўтказиладиган мусобақалар муддати халқаро мусобақалар қоидалари билан белгиланади. Шу мусобақалар муддатида қайси спортчи ўз иш қобилиятини сифати ва самарадорлиги жиҳатидан қанчалик узоқ вақт сақлай олса ёки уни ошира олиш “кучи”га эга бўлса, унга муваффақият шунчалик “кулиб” боқиши муқарар. Бошқача қилиб айтганда иш қобилиятининг сифат ва самарадорлик даражасини кўп ёки кам вақт давомида сақланиши умумий ва махсус чидамкорлик сифатларининг турлари (тезкорлик, куч, тезкор-кучга бўлган чидамкорлик, сакрашга бўлган

чидамкорлик, техник-тактик чидамкорлик ва хокозо.) қанчалик ривожланганлиги билан белгиланади.

Маълумки, иш қобилияти ҳақида гап кетганда, айниқса сўз унинг сифати ва самарадорлигига тегишли бўлса, масаланинг моҳияти ва пировард “мағизи” бошқа жисмоний сифатларнинг шаклланган ёки шаклланмаганлигига бориб тақалади. Яъни самарали натижага мос умумий ва махсус чидамкорлик, куч, тезкорлик, чакқонлик, эгилувчанлик сифатларини ўзида мужассам қилган бўлади. Ушбу сифатларнинг ўзаро узвий боғлиқлиги ва уларнинг юксак даражадаги интеграл натижаси маҳоратнинг муайян тақдирини белгилаб беради.

Жисмоний тайёргарлик – тайёргарлик турларидан бири бўлиб, волейболчининг организмини ривожлантириш, унинг жисмоний сифат ва қобилиятларини такомиллаштиришга, ҳамда ўйин фаолиятини самарали амалга оширилишини таъминловчи мустаҳкам пойдевор яратишга қаратилгандир.

Замонавий волейбол шуғулланувчилардан ниҳоятда катта куч, тезкорлик, чакқонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик сифатларини талаб қилувчи спорт ўйинлари турига мансубдир. Ўйиннинг моҳияти ўйинчи ҳаракатининг турли йўналиш ва ўзгарувчан вазиятда ўта тезкор, аниқ ҳамда қисқа вақт ичида ижро этилиши билан таърифланади. Волейболчининг ҳар бир ўйин давомида кўпдан-кўп тўсиқ қўйиш, зарба бериш ва тўп киритиш учун сакрашлари, йиқилишлар, югуриш, тўхташ, бурилиш, эгилиш ва бошқа ҳаракатларни юқори тезликда ижро этилиши катта жисмоний куч, ўта чакқонлик, мустаҳкам чидамкорлик ва руҳий уйғунликни талаб қилади. Бинобарин, ушбу юклама (нагрузка) таъсири шуғулланувчи организмнинг функционал жиҳатдан мукаммал шаклланган бўлишини тақоза этади.

Бугунги волейболчи бўйи жиҳатдан 185-195 см. ва ундан катта узунликка эга бўлиб, ҳаракатчан, тезкор, сакровчан зийрак, зукко, тез фикрловчи, ўткир зехнли, майдонда рўй берадиган вазиятни тез фаҳмлаб “фойдали” жавоб қайтара оладиган кўрсаткичларга эга бўлиши керак. Спортчиларнинг ёшига, тайёргарлигига, малакасига, ҳамда спорт тренировкаси даврига ва вазифаларига қараб жисмоний тайёргарликни мазмуни, ҳажми ва шиддати турлича бўлади.

10.2. Жисмоний тайёргарликнинг вазифалари ва мазмуни

Жисмоний тайёргарликнинг вазифалари қуйидагилардан иборат:

1. Соғлиқни мустаҳкамлаш
2. Ҳаётий-зарур ҳаракат малакаларини такомиллаштириш (юриш, чопиш, сакраш ва хокозо)
3. Ҳаракат сифатларини ривожлантириш
4. Ҳаракат малакалари ҳажминини ошириш ва уларнинг ижроий чегарасини кенгайтириш
5. Организмнинг ўйин давомида иштирок этувчи орган, бўлим ва мушак гуруҳларининг функцияларини шакллантириш
6. Ўйин малакаларини самарали ўзлаштиришни таъминловчи махсус сифатларни ривожлантириш.

Жисмоний тайёргарлик умумий УЖТ ва махсус МЖТ жисмоний тайёргарликка бўлинади.

Умумий жисмоний тайёргарлик спорт тренировкасини муҳим вазифаларидан бири сифатида шуғулланувчиларнинг тўлақонли жисмоний тараққиётини ва ҳар томонлама жисмоний тайёргарлигини таъминлашга қаратилади. УЖТ ҳаётий зарур ҳаракат малакаларини такомиллаштиришга ва асосий жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган жараёндир. Мақсади МЖТнинг пойдевори бўлган УЖТ базасини яратишдир.

Вазифалари – асосий жисмоний сифатларни ривожлантириш, организмнинг функционал имкониятларини ошириш, ҳаракат малакаларининг ҳажми ва ижроий чегарасини кенгайтириш, соғлиқни мустаҳкамлаш, тикланиш жараёнини фаоллаштириш, организмнинг ташқи ва ички салбий таъсирларга бўлган бардошини оширишдан иборат.

Умумий жисмоний сифатларга куч, тезкорлик, чакқонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик киради.

УЖТ – жисмоний сифатларни алоҳида ёки биргаликда ривожлантирувчи ўзига хос жисмоний машқлардан иборат.

УЖТни амалга ошириш жараёнида ҳар хил спорт ускуналари, анжомлардан, тренажерлардан ва табиат омилларидан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Спорт тренировкасининг айрим босқич ва даврларида УЖТ машқлари ва машғулотларининг ҳажми, шиддати, йўналиш ва тузилиши ўзига хослиги билан фарқланади.

Махсус жисмоний тайёргарлик – танланган спорт турида юқори натижаларга эришиш мақсадида шу спорт турида асосий ва ҳал этувчи аҳамиятга эга бўлган жисмоний сифатларни ривожлантиришга йўналтирилган жараёндир.

Вазифалари:

- волейболга хос махсус ҳаракат сифатлари ва қобилиятларини (тезкорлик, куч-тезкорлик, чакқонлик, махсус чидамкорлик ва ҳақозо) ривожлантириш;

- ўйин техникасини ўзлаштиришда зарур бўлган қобилиятларни ривожлантириш;

- ўйин тактикасини ўзлаштиришда зарур бўлган қобилиятларни ривожлантириш;

МЖТ спорт тренировкасининг барча босқич ва даврларида ҳажм ва шиддат жиҳатидан муносиб меъёрга қўлланилади.

10.3. Жисмоний тайёргарликнинг воситалари ва услублари

Жисмоний тайёргарлик бўйича қўйилган вазифаларни ечишда турли воситалар: тайёргарлик машқлари, ҳаракатли ва спорт ўйинлари, ўқув ўйинлари ва мусобақалардан фойдаланиш мумкин. Шуғулланувчиларнинг индивидуал хусусиятларига машқларнинг мослаб қўлланилиши асосий шартлардан бири бўлиб ҳисобланади.

Шуғулланувчилар учун бериладиган жисмоний машқларга куйидагиларни киритиш мумкин:

а) тана, қўл, оёқ мушакларининг ривожланишига таъсир этувчи куч ва тезкорлик-куч машқлари;

б) чидамлилик сифатининг ривожланишига таъсир этувчи (тезкорлик-чидамлилик, тезкорлик-куч чидамлилиги) машқлар;

в) ҳаракатланиш тезкорлигига таъсир этувчи машқлар;

г) чакқонлик сифатига таъсир этувчи машқлар;

д) эгилувчанлик сифатига таъсир этувчи машқлар;

Бу машқлардан фойдаланиш техник ва тактик усулларни бажариш сифатига тўғридан- тўғри таъсир этади.

Жисмоний тайёргарликда қўлланиладиган услублар. Шуғулланувчилар учун зарур бўлган жисмоний сифатларни тарбиялашда куйидаги услублардан фойдаланилади.

1. Базавий чидамлиликни тарбиялаш учун бир текис узоқ муддатли югуриш

2. Махсус чидамлиликни тарбиялашда ўзгарувчан характердаги ишларни бажариш

3. Такрорий машқ усули. Бу усул тезкорлик, куч ва чакқонлик сифатларини ривожлантиришда қўлланилиб, бунда дам олиш оралиқлари организмнинг тўлиқ тикланишига имконият яратиши зарур

4. Оралиқ услуб. Бу услуб асосан тезкорлик ва куч чидамкорлигини тарбиялашда қўлланилади. Бунда иш ва дам олиш қатъий равишда тартиблаштирилади. Дам олиш оралиғи одатда катта бўлмайди.

5. Алмашинувчи машқ усуллари. Бу усулнинг муҳим томони машқнинг боришига қараб таъсири бир мақсадга қаратилган ҳолда ўзгаришидир. Бунга турли ҳолларда турлича йўл билан нагрузка (ҳаракат тезлиги, иш ҳажми, муддати ва ҳоказо)нинг айрим кўрсаткичларини тўғри ўзлаштириш (ҳаракат усулини навбатлаштириш, шунингдек, дам олиш оралиқлари ва фаолиятнинг ташқи шароитларини ўзгартириш) йўли билан эришилади. Бунда организмнинг функционал имкониятларига одатдагидек бўлмаган, яъни тобора каттароқ талаблар қўйилади ва бу билан уларнинг ривожланиши учун имкониятлар яратилади. Шу билан бирга, ҳаракат шакли ва шароитини янгилаб туриш туфайли ўзлаштирилган малакаларнинг динамик стереотипига ўзгартиришлар киритилади.

Шуғулланувчиларда жисмоний сифатларни тарбиялаш учун берилаётган машқлар уларнинг ёшлик хусусиятларига ва жисмоний сифатларнинг қулай ёшлик даврларига қараб танланиши ва ривожлантирилиши жуда муҳим ҳисобланади.

8.4. Жисмоний сифатларни тарбиялаш

Фаолият турларининг хусусиятига қараб чарчоқнинг бир неча турлари мавжуддир. Булар аклий, сенсор (ҳис-туйғу органларига тушадиган нагрузка

билан боғлиқ), эмоционал ва жисмоний чарчоқдан иборат. Спорт соҳаси учун мушак фаолияти туфайли ҳосил бўлган жисмоний чарчоқ кўпроқ аҳамиятга эга.

Одлам ўз фаолиятида белгиланган юклама шиддати қачонгача сақлай олишини кўрсатадиган вақт чидамлилиқнинг асосий ўлчовидир. Чидамлилиқ бевосита ва билвосита усуллар билан ўлчанади. Бевосита ўлчаш усулида текширилаётганларга бирор бир топшириқни бажариш (масалан, берилган тезликда югуриш) тавсия этилади ва иш қанча вақтгача берилган шиддатда бажарилиши (тезлик пасая бошлагунга қадар) аниқланади.

Кишининг ҳаракат фаолияти хилма-хилдир; чарчоқнинг характери ва механизмлари ҳам турли ҳолларда турлича бўлади. Спортда умумий чарчоқ кўпроқ учраб туради.

Шакл жиҳатдан бир хил бўлган машқларни турли шиддатда бажариш мумкин, шунга мувофиқ бу машқларни бажаришга сарфланадиган вақт чегараси бир неча секунддан бир неча соатгача бўлади. Бу ҳолларда чарчаш механизмлари ҳам турлича бўлади. Шунинг учун жисмоний машқлар шиддатига кўра ҳам туркумланади.

Аэроб имкониятларни ошириш услубияти. Тренировка жараёнида организмнинг аэроб имкониятларига таъсир этиш орқали уч вазифа ҳал этилади: 1) кислород истеъмол қилишнинг максимал даражасини ошириш; 2) шу даражани узоқ вақтгача сақлаб туриш қобилиятини ривожлантириш; 3) нафас олиш жараёнларининг максимал миқдоргача тезроқ етишини таъминлаш.

Аэроб имкониятларни оширишда бир меъёردа машқ қилиш усулидан, шунингдек, такрорий ва ўзгарувчан машқ усулларидан фойдаланилади. Бир меъёردа тўхтовсиз машқ қилиш умумий чидамлилиқни тарбиялашнинг дастлабки босқичларида, айниқса, кенг қўлланилади.

Аэроб имкониятларни оширишда, гарчи биринчи қарашда тушунарсиз бўлиб кўринса ҳам, қисқа муддатли дам олиш оралиқларига бўлинган такрорлаш тарзида бажарилаётган ишлар (оралиқли такрорий ва ўзгарувчан машқ усуллари) кўпроқ самара беради. Қисқа вақт ичида шиддатли фаолият натижасида ҳосил бўладиган анаэроб парчаланиш маҳсулотлари нафас олиш жараёнларининг кучли стимулятори бўлиб хизмат қилади. Шунинг учун бундай иш бажаргандан сўнг дастлабки 10-90 сек. ичида кислород истеъмол қилиш ортади, юрак ишининг баъзи бир кўрсаткичлари ҳам ошиб боради – ҳайдалаётган қон ҳажми ортади. Агар қайта нагрузка бу кўрсаткичлар анча юқори бўлиб турган вақтда бажарилса, машқни такрорлаган сари кислород истеъмол қилиш ортиб боради. Чегара даражадаги миқдорга етгач, у шу даражада барқарор бўлиб қолади ва ишнинг охиригача қайта пасаймайди. Иш ва дам олишнинг маълум бир нисбатида организмнинг кислородга бўлган талаби билан кислород истеъмол қилиш ўртасида мувозанат ҳосил бўлиши мумкин.

Аэроб имкониятларни ошириш учун такрорий ва такрорий-ўзгарувчан машқ усулларидан фойдаланганда, асосий вазифа ишлаш билан дам олишнинг энг яхши вариантини танлашдан иборат. Тахминан қуйидаги характеристикаларни кўрсатиш мумкин:

1. Ишнинг шиддати максимал кўрсаткичнинг тахминан 75-85% даражасида бўлиши керак. Томир уруши минутига 130 тадан кам бўлишига олиб келадиган паст шиддатли нагрузкалар аэроб имкониятларнинг сезиларли ортишига олиб келмайди.

2. Дам олиш оралиқлари шундай бўлиши керакки, кейинги бажариладиган ишлар олдинги ишдан кейин рўй берган кулай ўзгаришлар ҳолатида содир бўлсин. Дам олиш оралиғи 3-4 минутдан ошмаслиги керак, чунки бу вақтга келиб, мушакларнинг иш жараёнида кенгайган қон томирлари қисқариб улгуради, натижада, такрорий ишнинг дастлабки минутларида қон айланиши анча қийинлашади.

3. Дам олиш оралиқларининг унчалик тез бажарилмайдиган ишлар (лўкиллаб югуриш, юриш ва бошқалар) билан тўлдириш тавсия этилади. Бунинг бир қатор афзалликлари бор: дам олишдан иш ҳолатига ва, аксинча, иш ҳолатидан дам олиш ҳолатига ўтиш осонлашади, тикланиш жараёнлари бирмунча тезлашади ва ҳоказо.

4. Такрорлашлар сони шуғулланувчиларнинг барқарор ҳолатни тутиб туриш, яъни кислород истеъмол қилиш етарлича юксак даражада бўлган шароитда ишлаш имкониятлари билан аниқланади. Чарчоқ пайдо бўла бошлаши билан кислород истеъмол қилиш даражаси пасаяди. Одатда, бу пасайиш ишни тўхтатиш учун сигнал бўлиб хизмат қилади.

Анаэроб имкониятларни ошириш услубияти. Анаэроб имкониятларни оширишда икки вазифани ҳал қилиш керак: 1) фосфокреатин механизмининг функционал имкониятларини ошириш; 2) гликолитик механизмни такомиллаштириш. Восита сифатида, одатда, тегишли шиддатли циклик машқлардан фойдаланилади.

Креатинфосфат механизмини такомиллаштиришга қаратилган нагрузкалар қуйидаги характеристикалар билан фарқланади:

1. Ишнинг шиддати чегара даражасидаги тезликка яқин, максимал тезликнинг 95% гача.

2. Дам олиш тахминан 2-3 минутга тенг бўлиши керак. Бироқ мушаклардаги креатинфосфат захиралари жуда кам бўлганлиги учун, машқ 3-4 марта такрорланганидан кейин фосфокреатин механизмининг имкониятлари тугайди.

Шунинг учун машғулотларда режалаштириладиган иш ҳажмини ҳар бирида 4-5 та такрорланиш бўладиган бир неча серияларга бўлиб юбориш мақсадга мувофиқдир. Сериялар оралиғидаги дам олиш вақти 7-10 минут бўлиши мумкин.

3. Такрорлашлар сони шуғулланувчиларнинг тайёр эканлик даражаси гақараб белгиланади.

Гликолитик механизмни такомиллаштиришда нагрузкалар қуйидаги хусусиятлар билан характерланади.

1. Ишнинг шиддати машқ учун танланган масофанинг узунлиги билан белгиланади. Силжиш тезлиги мазкур масофадаги чегара тезликка яқин (чегара тезликнинг 90-95%) бўлиши керак.

2. Дам олиш оралиқлари гликолитик жараёнлар динамикаси билан белгиланади. Дам олиш оралиқларини секин-аста камайиб борадиган қилиш керак. Масалан, 1- ва 2- такрорлаш оралиғида 5-8 минут, 2- ва 3- сида 3-4 мин, 3- ва 4- сида эса 2-3 мин.

3. Бундай ҳолда дам олиш оралиқларини бошқа иш турлари билан тўлдириш керак эмас. Фақат батамом ҳаракатсиз қолинмаса бас.

4. Дам олиш оралиқлари камайиб борувчи фаолиятда такрорлашлар сони, чарчоқ тез ортиб боргани сабабли, унча кўп бўлмайди (3-4 тадан кўп эмас). Сериялар оралиғидаги дам олиш вақти камида 15-20 мин. бўлиши керак.

Спорт билан эндигина шуғуллана бошлаганлар ва кичик разрядли спортчилар, одатда, бир машғулотда кўпи билан 2-3 серия бажаришлари мумкин.

Шундай қилиб, тренировка жараёнида чидамлилиكنинг хилма-хил томонларига кўпроқ таъсир этиш изчиллиги қуйидагича бўлиши керак: дастлаб нафас олиш имкониятларини, сўнгра гликолитик имкониятларни ва, ниҳоят, креатинфосфаткиназа реакцияси энергиясидан фойдаланиш қобилияти билан белгиланадиган имкониятларни оширишга эътибор берилади.

Чидамлилик умумий ва махсус бўлади. Умумий чидамлилик – бу узоқ вақт мўътадил суръат билан бажариладиган ишдаги чидамлилик бўлиб, у барча мушак аппаратларининг функцияларини ззига қамраб олади. Лекин бу таъриф ҳозирги пайтда бирмунча эскирган. Бу ўринда гап фаолиятнинг муайян суръати ҳақида эмас, балки мушакнинг ҳар қандай ҳолатидаги фаолият ҳақида бориши керак. Бинобарин, буни мушаклар иши охирги имконият даражасида (яъни узоқ вақт) бажариладиган фаолият деб тушунмаслик керак, балки ишга лаёқатнинг энг юқори даражасини, машғулотларда бажарилаётган ишни бутун вақт давомида сақлай олишдир.

Махсус чидамлилик спортчининг махсус юкламаларни ўз ихтисослиги талаблари бўйича узоқ вақт давомида самарали бажара олиш қобилиятидир.

Ёш волейболчиларни тайёрлашда чидамлилик сифатини ривожлантириш умумий тайёргарлиكنинг энг асосий қисми ҳисобланади.

Бу ёшдаги волейболчилар аэроб характердаги ишга тез мослашадилар. Бу эса уларда кислород – транспорт тизимини ривожлантириш имкониятини оширади. Шунинг учун бошланғич спорт ихтисослигида катта ҳажмдаги ишларни нисбатан юқори бўлмаган шиддатда бажариш тавсия этилади.

Ёш волейболчиларда умумий чидамлиликни тарбиялашда узоқ масофаларга югуриш, кросс, велосипед ҳайдаш, сузиш, ҳаракатли ва спорт ўйинларидан восита сифатида фойдаланилади. Кўп ҳолларда нисбатан юқори бўлмаган шиддатда югуришдан фойдаланилиб, унинг давомийлиги 5-8 дан 30-60 мин.гача ошириб борилади. Тайёргарлиги юқори бўлган ёш волейболчиларда ишнинг давомийлигини янада узайтириш мумкин.

Умумий чидамлиликни тарбиялашда бир меъёргаги тренировка, ўзгарувчан машқ усули, ўйин ва қатъий тартиблаштирилган услуб вариантларидан фойдаланиш мумкин. Айниқса, айланма машқ услубидан фойдаланиш катта самара беради. Чунки ушбу услубда шуғулланувчиларнинг индивидуал хусусиятларини аниқ эътиборга олиш имконияти бўлади.

Ёш волейболчиларнинг умумий чидамлилики даражасини масофа узунлигини босиб ўтиш шиддати орқали аниқлаш мумкин бўлади. Бунда шиддат максимал тезликнинг 60 %ини ташкил этиши керак ёки 3000 м масофани қанча вақт ичида босиб ўтиш аниқланади.

Чидамлиликини ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади: бажариладиган машқлар ҳажми ва шиддатини ошириш, ўзгарувчан, ораликли, ўзгарувчан-ораликли, такрорий.

Ҳажмни ошириш услуби шундан иборатки, жисмоний машқларни бажариш вақти машғулотдан машғулотга аста-секин ортиб боради. Бу услуб машғулотлар сонини кўпайтиришни назарда тутди.

Шиддатни ошириш услуби жисмоний машқларни бажариш суръати, шунингдек, бутунлай машғулот зичлигини машғулотдан машғулотга аста-секин ошириб боришни кўзда тутди.

Ўзгарувчан услуб шундан иборатки, жисмоний машқлар ҳар хил суръатда бажарилади. Бунда паст суръатли машқлар ўтказиладиган вақт бўлаклари машғулотдан машғулотга камайиб, баланд суръатда ўтказиладиганлари ортиб боради.

Ораликли услуб шундан иборатки, бунда жисмоний машқлар бўлақларга бўлиниб (сериялаб), суст ва фаол дам олиш ораликларига бўлиб ўтказилади. Тренировка вазифалари машқларни бажариш суръати ва давомийлигига, шунингдек, волейболчининг машқланганлик даражаси ҳамда кайфиятига қараб, иш ҳамда дам олиш ораликлари давомийлигига кўра ҳар хил бўлиши лозим.

Такрорлаш услуби шундан иборатки, спортчи бир машғулотнинг ўзида ёки бир нечта машғулотда ҳажми ва шиддатига кўра бир хил бўлган машқларни такрорлайди.

Спорт тренировкеси жараёнида ҳамма услублар бир-бири билан турлича уйғунлаштирилган ҳолда қўлланилади. Чидамлиликини тарбиялаш самарадорлиги кўп жиҳатдан тренировка жараёнининг оқилона тузилганлиги билан белгиланади. Турли йўналишдаги машқларни бажаришда маълум бир кетма-кетликка амал қилиш ва уларнинг ижобий ўзаро таъсир этишини таъминлаш жуда муҳимдир. Қуйидаги кетма-кетликка риоя этиш мақсадга мувофиқдир:

- аввал алактат-анаэроб машқлар (тезкор ва тезкорлик куч), сўнгра анаэроб-гликолитик (куч чидамлилиги учун) машқлар;
- аввал алактат-анаэроб, сўнгра аэроб машқлар (умумий чидамлилики учун);
- аввал анаэроб-гликолитик, аэроб машқлар.

Агар машқлар кетма-кетлиги тескари бўлса, тренировка самарасининг ўзаро таъсири салбий бўлади ҳамда бундай машғулот кам фойда беради.

Умумий чидамлилики ўртача шиддатдаги ишни узоқ муддат бажариш қобилиятидир. Унинг ривожланишига таъсир қилинганда, авваломбор, организмнинг юрак- томир, нафас тизимларига ва кислород таъминотини такомиллаштириш назарда тутилади.

Аэроб чидамлиликини тарбиялашда асосий усул бу ишни узоқ муддат (10 дақиқадан ортиқ) бир текис ва ўртача ўзгарувчан шиддатда бажариш (томир уриши - 130 –150 зарба/мин) билан амалга оширилади. Шуғуллунувчиларни ўз-

ўзининг ҳолатини назорат қилишга ўргатиш жуда муҳимдир. Тўғри мўлжал сифатида куйидаги тартибларни мисол қилиб келтириш мумкин.

Томир уриши - 150 зарба/мин.гача бўлса аэроб, 180 зарба/мин.гача бўлса – аралаш, 180 зарба/мин.дан кўпи анаэроб имконият бўлади.

14-15 ёшли шуғулланувчилар учун умумий чидамлиликини оширишда оралиқ усулдан ҳам фойдаланиш мумкин. Бунда шиддат 170 зарба/мин.гача, машқнинг бажарилиш давомийлиги – 3 мин.гача, такрорланиш сони 5-6 маротаба, дам олиш оралиғи 30-90 сек., бир уринишда 5-6 марта такрорлаш, уринишлар сони 2-6 маротаба.

Махсус чидамлиликини ривожлантириш.

Махсус чидамлилик бу махсус ишни берилган вақт оралиғида самарали бажариш қобилиятидир. Волейболчининг махсус чидамлилиги ўйин малакаларини куч ва тезкорлик чидамлилиги жиҳатидан самарали бажариш билан ифодаланади. Махсус чидамлиликини ўстиришни 13-14 ёшдан бошлаш мақбулдир. Машқлар анаэроб йўналишда танланади.

Спринт югуриш машқлари масофаси 400-500 метргача (ўғил болалар) ва 200 –300 метргача (қизлар) бўлиши мумкин.

Нагрузкалар қатъий индивидуаллаштирилган тартибда берилади. Томир уришининг иш охиригача 175 –180 зарба /мин. бўлиши сақланади. Бажариш максимал тезликни 80-85%, дам олиш 45 сек.дан 3 мин.гача, такрорлаш сони 3-4 маротаба, уринишлар 2-3 маротаба, уринишлар оралиғида дам олиш давомийлиги 5 дақиқагача бўлади.

Сакровчанлик чидамлилигини тарбиялашда максимал ва субмаксимал шиддатдаги машқлар 1-3 дақиқа, такрорлаш сони 4-6 маротаба, такрорлашлар оралиғидаги дам олиш 1-4 мин.ни ташкил этади. Бунда куйидаги сакраш турларидан фойдаланиш мумкин: ўтириб сакраш; «кенгуру» ҳолатида сакраш; сакраб узатиш, зарба бериш имитацияси; оғирликлар билан (гантел, тўлдирма тўп, қум тўлдирилган қопча, оғирлаштирилган белбоғ ва нимчалар); чуқурликка ва баландликка сакрашлар.

Чидамлилик сифатини ривожлантиришда фойдаланиладиган намунавий машқлар

1. 15-20 сек давомида сакрашлар. Биринчи уринишда максимал даражада кўп сакраш. Иккинчи уринишда максимал даражада баландроқ сакраш. 4-5-серияларда 1-1,5 мин. давомида тўхтовсиз сакраш. Ушбу машқни арғамчилар билан ҳам бажариш мумкин.

2. Пастки туриш ҳолатидан 1-1,5 мин. давомида турли йўналишларда ҳаракатланишлар. 3-4-серияларда 2-5 кг оғирликлар билан.

3. Хужум зарбаси ва тўсиқни тақлид қилиб, орқа зоналарда дўмбалоқ ошишни навбатлаштириб бажариш. Ҳар бир техник усулни 10 маротабадан.

4. Турли ҳаракатланишлар билан эстафеталар ўтказиш.

5. Турли йўналиш ва масофаларга «моккисимон югуришлар»

6. 2x2, 3x3, 4x4 таркибда ўқув ўйинлари.

Тезкорликни тарбиялаш

Тезкорлик дебмуайян фаолиятни қисқа муддат ичида ижро этилишига айтилади. Тезкорлик намоён бўлишининг учта асосий шакллари мавжуддир:

1. Ҳаракат реакцияларининг латент (яширин) вақти.
2. Айрим ҳаракатлар тезлиги (ташқи қаршилиқ кичик бўлганда).
3. Ҳаракатлар частотаси.

Тезкорлик намоён бўлишининг шакллари бир-бирига нисбатан боғлиқ эмас.

Кўрсатиб ўтилган учта шаклнинг биргаликда келиши тезкорлик намоён бўлишининг барча ҳолларини белгилайди. Бироқ мураккаб-координацион яхлит ҳаракатлардаги тезлик фақат тезкорлик даражасига эмас, балки бошқа сабабларга ҳам боғлиқ. Шунинг учун яхлит ҳаракат тезлиги кишининг тезкорлигини фақат билвосита ифодаланади.

Кишининг тезлик қобилиятлари умуман ўзига хос бўлади. Фақат бир-бирига ўхшаш ҳаракатлардагина тезкорлик тўғридан-тўғри ёки бевосита бир-бирига кўчиши мумкин.

Тезкорликнинг физиологик ва биохимик асослари. Реакциянинг латент вақти бешта таркибий қисмдан иборат:

1) рецепторда қўзғалишнинг пайдо бўлиши; 2) қўзғалишни марказий нерв системасига узатиш; 3) қўзғалишнинг нерв йўллари бўйлаб ўтиб бориши ва эффектор сигнал ҳосил бўлиши; 4) сигналнинг марказий нерв системасидан мушакка ўтказилиши; 5) мушакнинг қўзғалиши ва унда механик фаолликнинг пайдо бўлиши.

Максимал тезликда бажариладиган ҳаракатлар физиологик хусусиятларга кўра сустроқ ҳаракатлардан фарқ қилади. Булар орасидаги энг муҳим фарқ шундан иборатки, ҳаракатларни максимал тезликда бажариш давомида сенсор боғланишлар ҳосил бўлиши қийинлашади: рефлексор ёй импульсларни ташиб улгуролмайди. Тезлик жуда катта бўлганида ҳаракатларни етаралича аниқлик билан бажаришнинг қийинлиги мана шу билан боғлиқдир.

Оддий реакция тезкорлигини тарбиялаш. Ҳаракатлантирувчи реакция тезлиги таъсирга жавоб беришнинг латент вақти билан белгиланади. Реакциялар оддий ва мураккаб бўлади. Оддий реакция олдиндан маълум бўлган сигналга илгаридан маълум бўлган ҳаракат билан жавоб беришдир.

Тезкорликнинг жуда кўп ўтиши (бошқа бирор ҳаракатга ўтиши) оддий реакциялар учун характерлидир: айрим вазиятларда тезда бирор қарорга келувчи кишилар бошқа шароитларда ҳам тезроқ бирор фикрга келади. Тез бажариладиган хилма-хил машқлар билан шуғулланиш оддий реакция тезкорлигини яхшилайдди.

Ҳаракатлантирувчи реакция тезкорлигини анчагина яхшилаш ғоят мураккаб вазифадир.

Оддий реакция тезкорлигини тарбиялашда бир неча усуллардан фойдаланилади. Булардан энг кўп тарқалгани тўсатдан пайдо бўладиган сигналга ёки теварак-атрофдаги вазиятнинг ўзгаришига жавобан мумкин қадар тезроқ реакция кўрсатиш усулидир. Бу усул янги шуғулланувчилар билан

ўтказиладиган машғулотларда тез орада ижобий натижалар кўрсатади. Афсуски, шундан кейин реакция тезкорлиги стабиллашиб қолади ва унинг яхшиланиши анча қийин бўлади.

Реакция тезкорлиги катта аҳамиятга эга бўлган ҳолларда уни такомиллаштириш учун махсус усуллардан фойдаланилади. Бу усуллардан бири – реакция тезкорлигини енгиллаштирилган шароитларда ва уни кейинги ҳаракат тезлигини айрим-айрим такомиллаштиришдан иборатдир.

Реакциянинг латент вақти реакция кўрсатишдан олдинги рационал хатти-ҳаракат ҳисобига бирмунча яхшиланиши мумкин. Жумладан, диққатнинг йўналиши аҳамиятга эга бўлади: агар диққат бажарилажак ҳаракатга қаратилган бўлса (реакциянинг мотор типи), у ҳолда реакция кўрсатиш вақти диққат сигнални идрок қилишга (реакциянинг сенсор типи) қаратилганлигидан кўра камроқ бўлади. Мушаклар бир оз кучланганда ҳам реакция тезкорлиги ортади. Реакция тезкорлиги, шунингдек, сигнални кутиш вақтига ҳам боғлиқ: дастлабки ва ижро командалари орасидаги оптимал вақт 1,5 сек.га яқиндир.

Мураккаб реакция тезкорлигини тарбиялаш. Мураккаб реакциянинг икки хили, яъни ҳаракатдаги объектга бўладиган реакция ва танлаш реакцияси устида тўхталиб ўтамиз.

Ҳаракатдаги объектга бўладиган реакцияда тўп қабул қилувчи ўйинчининг ҳаракатларини кўриб чиқайлик. Бу ҳолда ўйинчи қуйидагиларни бажариши керак: 1) тўпни кўриш; 2) тўпнинг йўналишини ва унинг учиш тезлигини баҳолаш; 3) бажариладиган амал режасини танлаш; 4) бу режани рўёбга чиқара бошлаш. Мазкур ҳолда реакциянинг яширин даври мана шу тўрт элементдан ташкил топади. Ҳаракатдаги объект тўсатдан пайдо бўлганда, бу объектга реакция кўрсатиш 0,25 сек. - 1 сек. вақтни олади. Бу вақтнинг асосий қисми биринчи элементга, яъни тўпни тез кўриб олишга сарф бўлиши тажрибаларда кузатилган. Сенсор фазанинг ўзига жуда кам - 0,05 сек. вақт кетади. Шундай қилиб, ҳаракат қилаётган тўпни кўра билиш асосий аҳамиятга эга. Айнан мана шу қобилиятни ўстиришга алоҳида эътибор бериш керак. Бунинг учун ҳаракатдаги буюмга реакция кўрсатишга доир машқлардан фойдаланилади; тренировка талаблари ҳаракатдаги буюмнинг тезлигини ошириш, объектнинг тўсатдан пайдо бўлиши, спортчи билан буюм ўртасидаги масофани қисқартириш ҳисобига амалга оширилади. Кичик тўп (теннис тўпи) билан бажариладиган ҳаракатли ўйинлар жуда фойдалидир. Объект (жумладан, ўйиндаги тўп) силжий бошлагунча кўриб қолинган бўлса, реакция вақти анча камаёди. Бунда тўпга зарб бераётган ўйинчининг ҳаракатларига биноан тўпнинг йўналишини ва учиш тезлигини аниқлай билиш катта аҳамиятга эга.

Ҳаракатдаги объектга реакция кўрсатишнинг аниқлиги шу реакция тезлигини ўстириш билан параллел равишда такомиллаштириб борилади. Фақат дастлабки бир неча машғулотнигина реакция аниқлигини ривожлантиришга махсус ажратиш керак. Бунда шуғулланувчиларга ҳаракатдаги объектдан илдамроқ ҳаракат қилиш зарурлигини тушунтириш лозим.

Танлаш реакцияси рақиб хатти-ҳаракатларининг ёки теварак-атрофдаги шароитнинг ўзгаришига мувофиқ равишда мумкин бўлган ҳаракатлантирувчи

жавоблардан керагини танлаб олиш билан боғлиқ. Танлаш реакциясининг мураккаблиги шароитнинг ўзгариш имкониятлари ранг-баранглигига, чунончи, рақибнинг хилма-хил ҳаракат қилишига боғлиқ. Волейболчиларнинг мураккаб реакциясига бўлган талаб ниҳоятда катта.

«Мураккаб реакцияни тарбиялашда» оддийдан мураккабга деган педагогик тамойилга риоя қилиниб, шароитнинг мумкин бўлган ўзгаришлари сони аста-секин ошира борилади. Масалан, дастлаб олдиндан келишиб олинган зарбга жавобан қандай ҳимояланиш кераклиги ўргатилади; кейинчалик шуғулланувчига эҳтимол тугилган икки хил усулдан бирига, сўнг уч хилдан бирига, тўрт хилдан бирига ва ҳоказо жавоб бериш тавсия қилинади. Аста-секин бу машқ ҳақиқий шароитга яқинлаштириб борилади.

Ҳаракат тезкорлигини тарбиялаш услубияти.

Ҳаракат тезкорлигини тарбиялаш жараёнида организмнинг ҳаракат фаолияти хилма-хил турларидаги (бевосита амалий ва спорт фаолиятидаги) тезлик характеристикасини белгиловчи функционал имкониятларни ҳар томонлама ошириб бориш зарур. Шуғулланувчи бирор-бир фаолиятда намоён қилиши мумкин бўлган максимал тезлик шу кишида фақат тезкорлик қанчалик ривожланганлигига эмас, балки бир қатор бошқа омилларга – динамик куч, чаққонлик, техниканинг эгалланганлиги даражаси ва бошқаларга боғлиқ. Шунинг учун ҳаракат тезлигини тарбиялаш бошқа жисмоний сифатларни тарбиялаш ҳамда техникани такомиллаштириш билан мустаҳкам боғлиқ ҳолда олиб борилиши керак.

Максимал тезликда бажариш мумкин бўлган машқлардан (буларни одатда, тезкор машқлар деб атайдилар) тезкорликни тарбиялаш воситаси сифатида фойдаланилади. Улар қуйидаги талабларни қондириши керак:

1) техника машқни жуда тез бажаришга имкон берадиган даражада бўлиши керак;

2) машқларни бажариш вақтида асосий иродавий зўриқиш машқни бажариш усулига эмас, балки уларни бажариш тезлигига қаратилиши учун мумкин даражада яхши ўзлаштирилган бўлиши керак;

3) машқларнинг давомийлиги уларни бажариш охирида чарчаш туфайли тезлиكنинг камайиб кетишига олиб келмаслиги керак.

Тезкорликни тарбиялаш усуллари ичида такрорий машқ усули кенг қўлланилади. Бундаги асосий тенденция машғулотда ўз максимал тезлигини ошириб боришга интилишдир. Усулнинг барча хусусиятлари (масофанинг узунлиги, бажариш шиддати, дам олиш оралиқлари, такрорлаш сони ва бошқалар) шунга бўйсундирилган. Масофанинг узунлиги (ёки машқнинг қанча давом этиши) ҳар галги машқ бажариш охирида силжиш тезлиги (ишнинг шиддати) камаймайдиган қилиб танланади. Ҳаракатлар максимал тезликда бажарилади; шуғулланувчилар ҳар сафар ўзлари учун энг яхши натижа кўрсатишга интиладилар. Машқ бажариш галлари ўртасидаги дам олиш оралиқлари кучнинг нисбатан тўла тикланишини таъминлайдиган даражада катта бўлиши лозим. Ҳаракатлар тезлиги такрорлашлар ўртасида сезиларли даражада камая боришига йўл қўймаслик керак.

Тез бажариладиган машқлар такрорланганда, тўла тикланиш учун дам олиш оралиқлари етарли бўлмаганлиги сабабли чарчаш нисбатан тез бошланади, ташқи томондан бу тезликнинг пасайганлигида ифодаланади. Тезликнинг паса-йиши мазкур машғулотда тезкорликни тарбиялашни тўхтатиш учун биринчи сигнал бўлиб хизмат қилади: бундан кейин машқни такрорлаш фақат чидамлиликнинг ўсишига ёрдам беради, холос.

Тезкорликнинг намоён бўлиши учун машғулотларда ўйин ва, айниқса, мусобақа усулидан фойдаланиш катта аҳамиятга эга. Мусобақалар, одатда, кўтаринки руҳ пайдо қилади, кишини анчагина зўр беришга мажбур этади – бу эса кўп ҳолларда спорт натижаларининг яхшиланишига олиб келади.

Янги шуғулланувчилар билан ишлашнинг асосий вазифаси спортчини бирор-бир алоҳида машқни бажаришга ихтисослаштирмай, балки бошқа воситаларни қўллаб ва уларни кўп жиҳатдан ўзгартира бориб, нисбатан юқори натижаларга эришишдан иборатдир. Бунда тезкорлик машқларидан стандарт ҳолда эмас, балки ўзгарувчан шароит ва шаклларда фойдаланиш керак. Жумладан, ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари, очик жойда бажариладиган машқ ва ҳоказолар айниқса фойдалидир.

Бирор-бир ҳаракатда асосан икки йўл билан тезликни ошириш мумкин: 1) максимал тезликни ошириш ҳисобига, 2) максимал кучни ошириш ҳисобига. Тажриба кўрсатадики, максимал тезликни сезиларли ошириш жуда ҳам қийин, куч имкониятларини ошириш эса бирмунча енгил ҳал қилинади. Шунинг учун амалда тезлик даражасини ошириш учун куч оширадиган машқлардан кенг фойдаланилади. Ҳаракат вақтида енгиш лозим бўлган қаршилиқ қанча кўп бўлса, бу машқларнинг самарадорлиги шунчалик юқори бўлади.

Ҳаракатлар тезлигини оширишга қаратилган куч ошириш тайёргарлиги жараёнида икки асосий вазифа ҳал қилинади:

1) максимал мушак кучи даражасини (куч қобилият-ларининг ўзини) ошириш;

2) тезкор ҳаракатлар шароитида энг кўп куч намоён қилиш қобилиятини (тезкорлик-куч қобилиятларини) тарбиялаш.

Тезкорлик-куч машқларини куч машқларининг ўзига асосланиб, улар билан биргаликда қўллаш керак.

Тезкорлик сифатини ривожлантиришда фойдаланиладиган намунавий машқлар

1. Кўриш сигналига кўра турли дастлабки ҳолатлардан(туриб, ўтириб, ётиб) тезланиб югуришлар.

2. Ҳаракат йўналишини тез ўзгартириб югуришлар.

3. Айрим ҳаракат усуллари тез ўзгартириб тақлид қилиш.

4. Бир турдаги ҳаракатдан бошқа турдаги ҳаракатларга тез ўтиш.

5. Тезкорликни талаб этувчи эстафеталар.

Куч сифатини тарбиялаш

Ташқи қаршилиқларни мушак кучи ёрдамида енгиш ёки унга қарши туриш куч сифатини таърифлайди. Мушаклар кучи қуйидагича намоён бўлади:

- 1) ўз узунлиглари ўзгартирмай (статик, изометрик);
- 2) ўз узунлиглари қисқартириб (қаршиликларни енгувчи, миометрик);
- 3) узайиб (ён берувчи, плиометрик).

Қаршиликларни енгувчи ва уларга ён берувчи мушак кучлари биргаликда «динамик режим» деб ҳам юритилади. Куч сифатини таққослашда қуйидаги куч турлари фарқланади:

1. Нисбий куч. Нисбий куч деганда ўз вазнининг бир килограммига тўғри келадиган куч миқдори тушунилади.

2. Абсолют куч. Бирор бир ҳаракатда ўз оғирлигидан қатъий назар намоён қилинган куч тушунилади.

3. Тезкор куч (портловчи куч). Қисқа вақт ичида катта миқдордаги кучнинг намоён қилиниши тушунилади.

Қаршилиги оширилган машқлар кучни ривожлантиришда асосий восита бўлиб ҳисобланади. Бу воситалар икки гуруҳга бўлинади.

1. Ташқи қаршиликларни енгиш билан бажариладиган машқлар. Одатда, ташқи қаршилик сифатида қуйидагилардан фойдаланилади: буюмларнинг оғирлиги; шерикнинг қаршилиги; эластик буюмларнинг қаршилиги; ташқи муҳит қаршилиги;

2. Ўз вазни оғирлигини енгиб бажариладиган машқлар.

Оғирлик кўтариб бажариладиган машқлар жуда қулай бўлиб, улар ёрдамида ҳам кичик, ҳам катта мушак гуруҳларига таъсир кўрсатиш мумкин. Бу машқларни меъёрлаш ҳам осон. Оғирлик кўтариб бажариладиган машқларда дастлабки ҳолат етакчи ролни ўйнаганлиги сабабли, бунга алоҳида эътибор қаратиш зарур бўлади.

Чўзилувчан ва эластик буюмлар (пружинали эспандерлар, резинка) билан бажариладиган машқларда ҳаракатнинг охирига бориб зўриқишнинг ортиб бориши характерлидир.

Ўз гавда оғирлигини енгиш машқлари, одатда, осилиш ва таяниш ҳолатларида амалга оширилади.

Куч машқларининг юқорида келтирилган таснифи билан бир қаторда, уларнинг саралаб таъсир этиш даражасига (умумий ва нисбатан маълум бир жойга таъсир этишига) кўра, шунингдек, мушакларнинг ишлаш режимига кўра, статик ва динамик, кучлилик ва тезкорлик-куч, қаршиликларни енгувчи ва ён берувчи машқларга бўлинишини ҳам эътиборга олиш керак.

Агар шуғулланувчининг кучига мунтазам равишда зўр берилмаса, мушак кучи ўсмай қолиши, ҳатто камайиб кетиши ҳам мумкин.

Максимал даражада зўр беришни турли йўللار билан ҳосил қилиш мумкин:

1. Чегарага яқин бўлмаган оғирликларни (қаршиликлар-ни) енгишни чегара даражасида кўп маротаба такрорлаш;

2. Ташқи қаршиликни чегара даражагача ошириш (динамик ва статик фаолиятларда)

3. Қаршиликларни чегара даражадаги тезлик билан енгиш.

Куч сифатини ривожлантиришда фойдаланиладиган намунавий машқлар

1. Кафт ва панжаларни шерикнинг қаршилигини енгиб (ёки гантеллар билан) букиб-ёзиш машқлари.
2. Турли оғирликдаги тўлдирма тўпларни иргитиш. Асосий эътибор қўл ҳаракатларига қаратилади.
3. Қўлларга таяниб ётган ҳолда уларни букиб-ёзиш, ердан узиб чапак чалиш машқлари.
4. Амортизаторли жиҳозларни чўзиш билан борадиган тузилиши бўйича техник усулларга ўхшаш машқларни бажариш.
5. Оғирликлар (штанга лаппаги, гантеллар, қум тўлдирилган қопчалар) билан гавданинг айланма ҳаракатли машқлари.
6. Штангани кўкракка кўтариб ўтириб-туриш машқлари;
7. Штангани елкага олиб сакрашлар. Оғирлик максималнинг 50% ҳажмида.
8. Арғамчи билан сакрашлар.
9. Жойдан ва югуриб келиб юқорига илиб қўйилган предметга қўл теккизиш ёки олиш;
- 10 Бир ва икки оёқда узунликка сакрашлар.
11. Тўсиқлар устидан кўп сакрашлар.
12. Чуқурликка сакрашлар.

Чаққонликни тарбиялаш

Чаққонлик бир қанча кўрсаткичлар билан аниқланиши сабабли ягона таърифга эга эмас.

Ҳар қандай ҳаракат бирор бир аниқ вазифани ҳал қилишга қаратилган бўлади: мумкин қадар баландроқ сакраш; тўпга зарба бериш; тўпни узатиш ва бошқалар. Ҳаракат вазифасининг мураккаблиги кетма-кет бажариладиган ҳаракатларнинг уйғунлиги билан белгиланади. Ҳаракатларнинг координацион мураккаблиги чаққонликнинг биринчи мезони ҳисобланади.

Агар ҳаракат етарли даражада аниқ бўлса, ҳаракат вазифаси бажарилади. Ҳаракатнинг аниқлиги чаққонликнинг иккинчи ўлчови ҳисобланади.

Агар шуғулланувчи ўзи учун янги ҳаракатларни тезда бажара олса, ушбу ҳаракатларни ўзлаштириб олишга кўпроқ вақт кетказган шуғулланувчига нисбатан чаққонроқ ҳисобланади. Шунинг учун ҳаракатларни ўзлаштириб олишга сарфланадиган вақт чаққонлик кўрсаткичларидан бири бўлиши мумкин. Юқоридагиларни ҳисобга олиб, чаққонликни янги ҳаракатларни тезда ўзлаштириб олиш, ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгараётган шароит талабларига мувофиқ равишда тезда қайта куриш қобилияти деб аташ мумкин бўлади.

Чаққонликни тарбиялаш координацион жиҳатдан мураккаб ҳаракатларни ўзлаштириб олиш, ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгарган шароит талабларига мувофиқ равишда қайта куриш қобилиятини тарбиялашдан иборат. Бунда

мувозанат сақлаш, галма-гал зўр бериш ва бўшаштириш ҳаракатларини танлаб такомиллаштириш муҳим аҳамиятга эга.

Чаққонликни тарбиялашнинг асосий йўли янги хилма-хил ҳаракат кўникма ва малакаларини ўрганиб олишдир. Бу ҳаракат заҳираларининг ортиб бориши ва ҳаракат анализаторининг функционал имкониятларига самарали таъсир этади. Янги ҳаракатларга ўргатишнинг узлуксиз бўлиши тавсия этилади. Чунки шуғулланувчилар янги ҳаракатларга мунтазам ўргатиб борилмаса, ҳаракатларга ўрганиш қобилияти пасайиб кетади.

Ҳаракат фаолиятини тез ва мақсадга мувофиқ равишда қайта қуриш қобилияти сифатидаги чаққонликни тарбиялаш учун тўсатдан ўзгарган шароитдаги таъсирларга дарҳол жавоб бериш билан боғлиқ бўлган машқлар қўлланилади. Чаққонликни ривожлантиришга қаратилган машқлар нисбатан тез чарчашга олиб келади. Айни пайтда эса бу машқларнинг бажарилиши мушакларнинг ниҳоятда аниқ сезиб туришини талаб этади ва чарчаш содир бўлганда кам самара беради. Шунинг учун чаққонликни тарбиялашда дам олиш ораликлари тўлиқ тикланиш учун етарли бўлиши лозим.

Волейболда мувозанат сақлаш ва уни тарбиялашга алоҳида эътибор қаратилади.

Мувозанат деганда гавдани турғун бир ҳолатда сақлаш қобилияти тушунилади. Волейболда мувозанатни сақлаш статик (деярли ҳаракатсиз мувозанат) ва динамик (ҳаракат вақтидаги мувозанат) бўлиши мумкин. Мувозанат функцияси қанчалик такомиллашган бўлса, у мувозанатни шунчалик тез тиклаб олади, унда тебраниш амплитудаси шунчалик кичик бўлади.

Мувозанат сақлашни иккита асосий йўл билан тарбиялаш мумкин. Биринчиси мувозанат сақлаш машқларини қўллаш, яъни мувозанат сақлашни қийинлаштирадиган шароитлардаги машқлар ва ҳолатлар. Иккинчи йўл мувозанат (вестибуляр ва ҳаракат муавозанати) йўқолмаслигини таъминловчи анализаторларни танлаб такомиллаштиришга асосланган. Вестибуляр функцияни такомиллаштириш учун тўғри чизикли ва бурчакли тезланишлар билан бажариладиган машқлардан фойдаланилади.

Чаққонлик сифатини ривожлантиришда фойдаланиладиган намунавий машқлар

1. Бир ва кўп маротаба олдинга ва орқага дўмбалоқ ошишлар. Худди шу машқ айрим техник усулларни бажаргандан сўнг
2. Турган жойдан ва югуриб келиб 180° , 270° , 380° га бурилиб бир ва кўп маротаба сакрашлар. Бурилишлар билан турли техник ҳаракатларни бажариш.
3. Турли буюмлар орасидан ва устидан ўтиб ҳаракатланишлар.
4. Гимнастика кўприкчасидан депсиниб ҳавода турли ҳаракатларни бажариб сакрашлар
5. Тўсиқлар оша эстафеталар.
6. Турли сигнал ва таъсирларга белгиланган ҳаракатлар билан жавоб бериш. Сигналлар ва таъсирлар секин-аста кўпайтириб борилади.

Эгилувчанликни тарбиялаш

Эгилувчанлик деганда таянч-ҳаракат аппаратининг морфо-функционал хусусиятлари тушунилиб, бу хусусиятлар шу аппаратнинг звенолари ҳаракатчанлигини белгилайди. Ҳаракатларнинг максимал амплитудаси эгилувчанликнинг мезони бўлиб хизмат қилади. Амплитуда бурчак ўлчовларида ёки чизикли ўлчовларда ифодаланади. Эгилувчанликнинг икки тури фарқланади: фаол ва суст эгилувчанлик.

Фаол эгилувчанлик кишининг ўз мушаклари куч бериши ҳисобига намоён бўлади. Суст эгилувчанлик гавданинг ҳаракатланаётган қисмига ташқи кучлар-оғирлик кучи, шерикнинг қаршилиги ва шу каби кучлардан фойдаланганда намоён бўлади.

Эгилувчанлик мушак ва тўқималарнинг эластиклигига боғлиқ бўлади. Мушакларнинг эластиклик хусусиятлари кўп даражада марказий нерв тизимининг таъсирида ўзгариши мумкин.

Эгилувчанликнинг намоён бўлиши муҳитнинг ташқи ҳароратига ҳам боғлиқ бўлади. Эгилувчанлик чарчаш таъсирида сезиларли ўзгаради, жумладан, фаол эгилувчанлик кўрсаткичлари камаёди, суст эгилувчанлик кўрсаткичлари ортиб боради.

Эгилувчанликни тарбиялаш учун ҳаракат амплитудаси оширилган (чўзилувчанликни оширадиган) машқлардан фойдаланилади. Ҳаракатларда бирор бўғиндаги ҳаракатчанликнинг ортиши шу бўғиндан ўтадиган мушакларнинг қисқариши ҳисобига рўй беради. Ҳаракатлар бажарилиш характериға кўра бир-бирларидан фарқ қилади: бир фазали машқлар ва пружинасимон машқлар; силкиниш ва маълум ҳолатларни қайд қилиб туриш; оғирликлар билан машқлар. Чўзилувчанликни оширадиган машқларни сериялар билан ҳар бирини бир неча марта такрорлаб бажариш тавсия этилади. Бунда сериядан серияга ўтган сари ҳаракат амплитудаси орттириб борилади. Ҳар бир машғулотда чўзилувчанлик машқларини сал-пал оғриқ пайдо бўлгунча бажариш лозим. Эгилувчанлик машқлари мустақил бажариш учун топшириқ сифатида берилиши мумкин. Эгилувчанлик машқлари тайёргарлик қисмида, асосий қисмнинг охирида ва бошқа машқлар оралиғида бажарилади.

Эгилувчанликни ривожлантиришда фойдаланиладиган намунавий машқлар

1. Шерикнинг қаршилигини енгиб бажариладиган чўзилиш машқлари.
2. Гимнастика халқаларида тебранишлар ва айланма ҳаракатлар.
3. Резинка ва пружинали амортизаторлар қаршилиги-ни енгиб бажариладиган айланма (қўл ва оёқлар учун) ҳаракатлар.
4. Олдинга ва орқага кетма-кет энгашишлар (оғирликлар билан ҳам бажарилади).
5. Предмет устига (гимнастик деворчага) оёқларни юқори кўтариб қўйган ҳолда ушлаб туриш. Оёқлар ҳолати навбатлаштириб турилади.

15. БЎСМГА ТАНЛОВ ЎТКАЗИШ

Танлов деб муайян соҳа ёки фаолиятда юксак натижаларга эриша олиш имкониятлари мавжуд кишиларни саралаб олиш жараёнига айтилади.

Теннисда “спорт танлови” - бу келажакда спорт такомиллашуви, жумладан, мусобақалар фаолияти билан боғлиқ бўлган катта юкламаларга бардош бера оладиган ва айнан шу жараёнларда юқори натижаларга эриша оладиган истиқболли болаларни излаб топишга имкон яратадиган усул, услуб ва тест-машқлари мажмуасини қўллаш жараёнидир.

Спорт танлови кўп йиллик спорт тайёргарлиги билан узвий боғлиқ бўлиб, спорт малакаларини ўзлаштиришнинг дастлабки босқичидан бошлаб энг юқори босқичда, яъни миллий терма жамоалари фаолиятида ҳам амалга оширилади. “Танлов” тушунчаси ўз ичига “муносиблик”, яъни инсонни бир соҳага (маълум фаолиятга) истеъдоди бўйича яраши ёки ярамаслиги масаласини киритади. Бу деган сўз инсон нафакат ўз имкониятлари (қадди-қомати, жисмоний сифатлари, рухий хусусиятлари ва ҳ.) билан муайян фаолиятга (касбга, ишга, спортга ва ҳ.) мос келиши керак, балки айнан шу фаолият мазкур инсон мижозига муносиб бўлиши мақсадга мувофиқдир (эмоция, активация, мотивация масалалари). “Танлов” атамаси ўз таркибига яна спортга оид “чамалов” тушунчасини киритади.

Чамалаш – боғчаларда, мактабларда ва спорт мактабларининг бошланғич гуруҳларида амалга оширилиши мумкин. Тўғри чамалаш мураббийнинг истеъдодига, унинг билими ва тажрибасига боғлиқ. Боланинг наслига, турмуш тарзи кўрсаткичларига қараб чамалаш ҳам эътиборли аҳамиятга эга.

Спорт танлови – кўп йиллик педагогик жараёндир. Кўп йиллик спорт тайёргарлиги тизими ўз моҳияти ва мақсадига биноан кўп йиллик спорт танловини ўз ичига олади ва мазкур жараёни 4 босқичда амалга ошириши тақозо этади:

I. Дастлабки танлов – (7-14)

II. Спортчиларни ўйин ихтисослигига (функциясига) сараловчи махсус танлов (15-17)

III. Юқори жамоаларга танлов (18-20)

IV. Терма жамоаларга танлов.

Кўп йиллик спорт тайёргарлиги тизимида танлов жараёнини ташкилий тартиби қуйидаги блок-андозада берилган.

Болаларни дастлабки танловга тайёрлаш мактаб шароитида жисмоний тарбия ўқитувчиси томонидан амалга оширилади, ўқувчилар дастур асосида ва баҳоловчи машқлар, ҳаракатли халқ ўйинлари ёрдамида сараланиши мумкин. Мазкур сараловчи воситалар айнан теннис ўйинининг моҳиятига ниҳоятда яқин бўлиши мақсадга мувофиқ. Бундай воситалар тавсия қилинган адабиётларда

кенг ёритилган. Дастлабки танловга тайёрлаш жараёнида ўқувчилар мунтазам тиббий куриқдан ўтиб туришлари шарт. Бу тадбир қанчалик сифатли ва самарали амалга оширилса, шунчалик спорт мактабларида уюштириладиган танловни сифат даражаси юкори бўлади.

Дастлабки танлов. Мазкур тадбир қуйидаги тартибда олиб борилади: I-босқич. Тарғибот-ташвиқот ишларини уюштириб, ўқувчи болаларни қизиқтириш, жалб қилиш (сухбат, маърузалар ўтказиш, теннис мусобақалари ҳақида фильмлар намоиш қилиш).

Кўргазмали мусобақалар уюштириш, таниқли спортчилар иштирокида сухбатлар ўтказиш.

ДАВРЛАР

Бошланғич танлов		Кўп йилга мўлжалланган танлов		Жамоани тузиш танлови	
		Поғоналар			
Спорт иктисослигига ёндоштириш	Бошланғич тайёргарлик гуруҳига танлов	Спорт иктисослигига танлов	Спорт такомиллашуви гуруҳига танлов	Спорт усталари жамоасига танлов	Терма жамоаларга танлов
БОСҚИЧЛАР					
1-босқич					
Тайёргарлик тадбирлари	Тайргарликни баҳолаш	Тайргарликни баҳолаш	Ўйин самарасини баҳолаш	Ўйинчиларни танлаш	Номзодларни танлаш
2-босқич					
Наслга қараб чамалаш	Қобилиятни баҳолаш	Ўйин иктисослигига муносиблик	Такомиллашув даражасини баҳолаш	Асосий ўйинчиларни бирлаштириш	Ўйинчиларни бирлаштириш
3-босқич					
Спорт турига қараб чамалаш	Спорт турига муносиблиги ҳақида хулоса	Имкониятига қараб чамалаш	Ўйин йўналишини баҳолаш	Маълум уйинга ўйинчиларни саралаш	Маълум уйинга ўйинчиларни саралаш

Блок – андоза. Кўп йиллик спорт тайёргарлигида узлуксиз танлов сараловни ўтказиш тартиби.

II-босқич. Баҳоловчи машқлар, ҳаракатли ва халқ ўйинлари ёрдамида дастлабки танлов - қабул ўтказиш (қадди-қомат кўрсаткичлари, жисмоний сифатларнинг ривожланганлигини аппаратлар ёрдамида аниқлаш ва ҳоказо).

III-босқич. Бошланғич тайёргарлик I йиллик ўргатиш даврида болаларни махсус сифатлари, техник-тактик малакалари, қобилиятлари ва имкониятларини баҳолаш. Уларни наслий хислатларини ўрганиш. Техник ва тактик тайёргарлик бўйича танлов ўтказиш.

Теннис билан шуғулланишга муносиблиги. БЎСМга қабул қилиш мутахассис-мураббий учун ўта масъулиятли тадбирдир. Бу тадбирни амалда ҳамма кўрсаткичларни бир-бирига таққослай билиш, теннис ўйинининг моҳиятига яқин кўрсаткичга эга бўлган болаларни фарқлай олиш, спорт турига зарур қобилиятларни ажрата билиш катта аҳамиятга эгадир. Шу билан бир қаторда

танлов натижаларига кўра қабул қилиш ҳақида узил-кесил хулосага келиш ўринсиз, мавжуд кўрсаткичларни эътиборга олган ҳолда сараловни давом эттириш даркор.

Узлуксиз танлов (саралов) ва ўйин функцияларини (ихтисосларини) белгилаш. Юқори малакали теннисчиларни тайёрлашда мазкур босқич тадбирлари ҳал қилувчи аҳамиятга лойиқ. Албатта узлуксиз танлов-саралов ҳамда болаларни муайян ўйин ихтисосликларига муносиблиklarини аниқлаш кўп йиллик спорт тайёргарлигини барча босқичларида амалга ошириб борилади. Бу масала, айниқса, ўқув тренировка ва такомиллаштирув гуруҳларида алоҳида аҳамият касб этади.

Теннис билан шуғулланишга танлов асосида қабул қилиш жараёнини кучайтириш мақсадида мавжуд танлов воситаларига қўшимча қилиб танланган спорт тури хусусиятини “эътиборга” олган ёки махсус ихтисослаштирилган ҳалқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш танловни янада “тоза”, мақсади амалга ошириш имконини яратиб. Бу борада М.А.Қурбонованинг илмий тадқиқотлари таҳсинга сазовордир. Жумладан, муаллиф волейбол тўғаракларига нафақат танлов ўтказиш ва бу жараёнда миллий ҳаракатли ўйинлардан унумли фойдаланиш, балки дастлабки тайёргарлик масалаларининг илмий-услубий қирраларини атрофлича очиб берган.

Таъкидлаш лозимки, илмий-услубий адабиётларни ўрганиш натижасида шу нарса кўзга ташланадики, тўғаракларга танлов ўтказиш, танлов машқлари ҳамда дастлабки тайёргарлик жараёнларини илмий асослаш ва ташкил қилиш муаммолари стол тенниси мисолида тадқиқот объекти сифатида умуман ўрганилмаган. Қизиғи шундаки, ушбу мавзу собиқ иттифоқ даврида ҳам мутахассис олимлар томонидан жиддий тадқиқот остига олинмаган. Ҳатто “кичик” теннис бўйича 90-йилларгача жорий этилиб келинган БЎСМ дастурида танлов меъёрий машқлари ва бир тайёргарлик босқичидан (гуруҳидан) навбатдаги тайёргарлик босқичига (гуруҳига) кўчирувчи” меъёрий тест машқлари деярли ўз аксини топмаган. Айрим дастурларда, масалан югуриб келиб баландга сакраш (8-9 ёшли қизлар - 100 см, шу ёшдаги ўғил болалар - 112 см) - тўлдирма тўпни улоқтириш (8-9 ёшли қизлар - 1 кг ли тўпни 7 м га, шу ёшдаги ўғил болалар - 10 м га), турникда осилиб, оёқларни 90° бурчак шаклида ушлаб туриш каби назорат машқлари келтирилган. Аммо шу машқларни ижро этиш усули, тартиби ва шартлари ёритиб берилмаган. Таъкидланишича, бундай машқлар умумий жисмоний тайёргарликни баҳолашга мўлжалланган. Лекин махсус жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлашга қаратилган меъёрий тест машқлари умуман қайд этилмаган.

Боз устига сўнгги йилларда россиялик мутахассис олимлар томонидан чоп этилган айрим илмий мақолаларда ҳам муҳокама этилаётган мавзу четлаб ўтилган.

Айрим муаллифлар ўз тадқиқотларида, айтилишича БЎСМ дастурларида тайёргарлик турлари бўйича келтирилган кунлик, ҳафталик ва йиллик юкламалар соати қиз ва ўғил болалар учун алоҳида фарқланмаганлигини таъкидлайдилар. Уларнинг маълумотларига биноан

8-10 ёшли теннисчи қиз ва ўғил болаларнинг жисмоний ривожланиши кўрсаткичлари (бўйи, вазни, ЎТС) бўйича унчалик кескин фарқ қилмасада, жисмоний тайёргарлиги (60 м ва 300 м га югуриш, куч, жойдан туриб сакраш ва х.к.) бўйича сезиларли даражада фарқланади. Жумладан, жисмоний ривожланиш бўйича, масалан, қизларнинг бўйи 8 ёшда 125-130 см, 9 ёшда 131-143 см, 10 ёшда 140-145 см деб қабул қилинган. Ўғил болаларда эса бу кўрсаткичлар мувофиқ равишда: 128-134 см; 134-141 см; 141-147 см. ЎТС мувофиқ равишда 1,47-1,60 л; 1,55-1,85 л; 1,71-2,10 л ва 1,51-1,72 л; 1,65-1,95 л; 1,81-2,20 л.

Кўриниб турибдики, 8 ёшдаги ўғил ва қиз болаларда бу кўрсаткичлар деярли кескин фарқ қилмаган. Аммо жисмоний тайёргарлик бўйича келтирилган кўрсаткичлар анча катта фарқ билан ифодаланади. Чунончи, 300 м га югуриш 8 ёшли қизларда – 90-82 с; 9 ёш - 82-76 с; 10 ёш - 73-68 с. Ўғил болаларда: 8 ёш – 85-76 с; 9 ёш - 78-68 с; 10 ёш - 68-60 с. Жойдан туриб узунликка сакраш мувофиқ равишда; 128-136 см; 134-142 см; 147-157 см ва 140-148 см; 146-154 см; 161-171 см.

Қайд этилган кўрсаткичлар асосида алоҳида эътиборни танлов ва тайёргарлик турлари (жисмоний, техник-тактик) бўйича болалар спорти амалиётида фойдаланилаётган меъёрий машқларнинг жиддий илмий синовдан ўтказилишига қаратиш даркор. Яна бир муаммога жиддий аҳамият бериш лозим, чунки танлов ва тайёргарлик жараёнларида стандарт тест машқларидан фойдаланиш одат тусига кириб қолган. Маълумки, спорт билан шуғулланиш истагини билдирган ҳар бир бола генетик жиҳатдан ўзига хос жисмоний, функционал ва психологик хусусиятлар билан фарқланади. Айрим болаларнинг мазкур хусусиятлари, ҳаракат қобилиятлари, жисмоний сифатлари ва бошқа индивидуал имкониятлари танлов ҳамда дастлабки тайёргарлик жараёнларида тезда кўзга ташланмайди. Бундай қобилият ва имкониятларни шунчаки стандадарт тест машқлари ёрдамида аниқлаб олиш анча қийин кечади. Шунинг учун ҳам қатор мутахассис-олимларнинг фикрига кўра, танлов ва тайёргарлик жараёнларини самарали ташкил қилиш учун танланган спорт турларига хос махсус ҳаракатли ўйинлардан фойдаланиш зарурлиги тавсия этилади. Лекин бундай ҳаракатли ўйинларни танлаш ва амалга жорий этишда уларнинг мазмуни, қоидалари ва муддатини танланган спорт тури хусусиятига максимал мослаштириш ёки яқинлаштириш даркор бўлади. Ушбу муаммоларнинг амалий ечими албатта илмий ёндашувга асосланиши лозим.

ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА ТАНЛОВНИНГ ЎРНИ

Назорат саволлари

1. «Спортга танлов», «саралов», «чамалов», «ихтисосликка йуналтириш» атамалари хакида тушунча беринг.
2. Волейболга танлов утказишда кулланиладиган меъёрий тест машкларини изохлаб беринг.
3. Дастлабки ва жорий танлов. Танловнинг боскичлари.
4. Танловда наслий кобилиятлариннг ахамияти хакида тушунча беринг.
5. Жисмоний тайёргарликни бахоловчи тестларга изох беринг.
6. Техник-тактик тайёргарликни бахоловчи тестларга изох беринг.
7. Терма жамоаларга танлов.

25. ТАЛАБАЛАРНИ ЎҚУВ-ТАДҚИҚОТ ВА ИЛМИЙ-ТАДҚИҚОТ ИШЛАРИНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт тизимини шакллантириш, уни янада оммавийлаштириш ҳамда аҳолининг кундалик истеъмолига айлантириш ушбу соҳани илмий асосда ташкил қилишни тақозо этади. Айниқса ўзбек спортини рақобатбардош босқичга кўтариш, уни халқаро миқёсга олиб чиқиш фақат илмий изланишлар, чуқур тадқиқотлар эвазига амалга оширилиши мумкин. Бинобарин, соҳа бўйича таълим олаётган ҳар бир бўлажак мутахассис илмий-назарий жиҳатдан тўла-тўқис қурулланган, ўз касбининг устаси, замонавий, илғор илмий-тадқиқот услубларини ўзлаштирган бўлиши лозим. Демак, институт талабалари, шу жумладан волейбол, баскетбол ва теннис ихтисосликлари талабалари ўқув режасидаги барча фанлар қатори илмий-тадқиқот ишлари бўйича зарур билим, малака ва кўникмаларни эгаллашлари шарт. Талабаларнинг илмий-тадқиқот ишлари биринчи навбатда спортчиларнинг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлиги ҳамда техник-тактик малакаларни такомиллаштиришга, ўқув тренировка жараёнини шакллантириш, жумладан қўлланиладиган тренировка ва мусобақа нагрузкаларини спортчининг жисмоний - функционал имкониятларига мувофиқлигини аниқлашга қаратилиши даркор.

Илмий-тадқиқот ишларига қўйиладиган талаблар ва илмий ишлар турлари

Спорт ўйинлари бўйича олиб бориладиган илмий-тадқиқот ишлари махсус йўналтирилган мураккаб жараён бўлиб, жисмоний тарбия ва спорт амалиётидаги ҳолат ёки муаммоларни ўрганишга қаратилади. Ўрганиладиган илмий мавзу моҳияти ва йўналиши жиҳатидан долзарб амалий аҳамиятга эга бўлиши керак.

Ҳар бир илмий-тадқиқот ишидан аввал ўрганиладиган муаммо юзасидан илмий «эҳтимол» (гипотеза) белгиланади. Ушбу муаммони ўрганиш натижасида шу «эҳтимол» исбот асосида тасдиқланади ёки тасдиқланмаганлиги эътироф этилади.

Илмий иш ўз мақсади ва вазифаларига мос келувчи муайян режа асосида амалга оширилади. Ҳар бир илмий ишнинг пировард натижаси амалиётга фойдали таъсир кўрсатиши лозим. Ҳар биор илмий иш ўзига хос бўлган текширилувчи объект, илмий услублар ва керакли ускуна-анжомларга эга бўлиши шарт. Илмий текшириш, асбоблар ёрдамида ўлчаш, текширувни ўтказиш шарт-шароитлари ягона стандарт ҳолатда

булиши муҳим. Олинган илмий кўрсаткич ва натижалар текширилган жараёни аниқ ифода этиши зарур.

Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида илмий иш олиб борувчи ҳар бир тадқиқотчи текширилувчи объект инсон эканлигини ёддан чиқармаслиги талаб қилинади.

Илмий тадқиқотнинг якуний натижалари қуйидаги иш шакллари билан ифодаланиши мумкин:

- илмий маъруза ёки унинг тезиси (қисқача матни);
- илмий мақола;
- илмий тавсиянома;
- илмий ахборот;
- реферат;
- илмий ҳисобот;
- илмий қўлланма;
- диплом иши;
- магистрлик диссертацияси;
- номзодлик диссертацияси;
- докторлик диссертацияси;
- монография.

Илмий маъруза – семинар, конференция, симпозиумларда олимлар диққатига тақдим этилади ва ўз ичига илмий-тадқиқот ишлари бўйича муайян мавзу моҳиятини очиқ беришга қаратилади.

Илмий мақола – муайян илмий тадқиқотнинг айрим босқичи ёки якунланган натижалари таҳлилини илмий журнал, тўплам ва бошқа нашриётлар орқали эълон қилинади.

Илмий тавсиянома – босқич ёки якунланган илмий иш натижалари, уларнинг таҳлили ва хулосалари асосида амалиётга тақдим этиладиган таклифлар мажмуасини ўз ичига олади. Одатда, бундай тавсияномалар аввал амалиётга тадбиқ этилади, сўнг уларнинг аҳамияти ва амалий самараси тан олинган, расмий равишда тасдиқланади.

Илмий ахборот – аксарият ҳолларда тезкор йиғилишларда, илмий раҳбар, илмий ходимлар ва амалиёт мутахассислари олдида илмий тадқиқотнинг бориши ёки унинг якуний натижалари ҳақида қисқа оғзаки маълумот бериш билан ифодаланади.

Реферат – илмий ишнинг ушбу шакли танланган илмий мавзу доирасидаги ёки шу мавзуга бевосита алоқадор адабиётлардан маълумотлар тўплаб, уларни таққослаш, таҳлил қилиш ва умумлаштириш орқали ўрганиладиган муаммо долзарблигини исботлаб берувчи ёзма фикр-мулоҳазалардан иборат бўлади.

Илмий ҳисобот – тўлиқ якунланган илмий тадқиқот ёки унинг айрим қисми бўйича олинган натижаларнинг атрофлича таҳлили ва хулосаларини акс эттирувчи илмий иш бўлиб, ёзма равишда илмий

маъмуриятга тақдим қилиш учун тайёрланади. Илмий ҳисобот фан ва техника бўйича давлат маъмурияти томонидан белгиланган талаблар асосида ишлаб чиқилади ҳамда диссертациялар каби барча бўлим, боб ва бандлар матнини ўз ичига олади.

Илмий қўлланма – кўп йиллик илмий-тадқиқот натижалари ва хулосаларига асосланган ҳолда яратилади. Илмий қўлланма турли мавзуларга оид масалалар моҳияти, назарий асослари, уларни ўрганиш услубияти ва воситаларини ёритиб беришга қаратилади.

М: спорт тайёргарлигининг турли давр ва босқичларида ўқув-тренировка машғулотларининг илмий-услубий асослари очибберилиши мумкин.

Диплом иши, магистрлик, номзодлик ва докторлик диссертациялари – жисмоний тарбия ва спорт соҳасида муайян долзарб мавзунини илмий тадқиқот асосида чуқур ҳамда атрофлича очиб беришга қаратилади. Ушбу илмий ишлар ўзининг мақсад ва вазифалари илмий янгилиги, амалий аҳамияти ва тавсиялари, асосланган хулосаларига эга бўлиши лозим.

Монография – кўп йиллик илмий-тадқиқот ва изланишлар натижалари асосида ишлаб чиқиладиган ва китоб шаклида нашр қилинадиган йирик илмий иш маҳсули.

Илмий-тадқиқот услублари, изланувчи объект ва ўрганилувчи предмет

Илмий-тадқиқот ишларини ташкил қилиш ва ўтказишда энг асосий услубларидан бири педагогик кузатув бўлиб ҳисобланади. Педагогик кузатув олдиндан пухта ишлаб чиқилган махсус режа асосида амалга оширилиб, ўз мақсад ва вазифаларига эга бўлиши даркор. Педагогик кузатувни маълум тартибда мунтазам олиб борилиши муҳим шартлардан биридир.

Педагогик назорат муайян объект (спортчи, жамоа, машғулот, мусобақа ва ҳоказо) устидан маълум вазифа билан белгиланган жараёнлар (машғулот ҳажми, шиддати, спортчининг функционал ҳолати ёки унинг ўзгариши ва ҳоказо) бўйича ўтказилади. Ҳар бир кузатилаётган жараён статик қонуниятларга кўра аниқ исбот қилиш учун етарли даражада ўрганилиши керак.

Спорт тизимида, жумладан спорт ўйинчиларига оид спорт турлари доирасида илмий-тадқиқот ишларини ташкил қилиш даставвал шу турлар амалиётига хос турли йўналишдаги илғор тажрибаларни ўрганишни талаб қилади. М: етакчи тренерлар тажрибаси, етакчи спортчилар тажрибаси, етакчи жамоалар тажрибаларини ўрганиш. Ушбу тажрибаларни ўрганиш услубий жиҳатдан қуйидаги тартибда амалга оширилади:

1. Режа тузиш;
2. Мақсад ва вазифаларни белгилаш;
3. Ўрганиладиган асосий масалаларни белгилаб олиш;
4. Олинган натижаларни статистик жиҳатдан умумлаштириш.

Ўрганиладиган жараёнлар:

- адабиётларни таҳлил қилиш;
- режалаштириш ҳужжатларини ўрганиш;
- педагогик кузатув;
- тренирока машғулотларини қайд этиш;
- сўровнома ўтказиш;
- суҳбатлар ўтказиш;
- машғулот ва мусобақалар натижаларини (ўйин малакалари сони, ҳажми ва самараси) тўплаш;
- кундалик дафтарларни ўрганиш.

Илмий тадқиқот услублари.

- хронометрия;
- стенография;
- динамометрия;
- миография;
- пульсометрия;
- кардиография;
- спирография;
- радиометрия;
- энцефалография ва ҳ.к.

Муайян илмий иш даставвал ўрганиш учун танлаб олинган объект ёки жараённинг ҳолати ва унинг динамикаси белгиланган мақсадга мос равишда узоқ вақт давомида тадқиқот асосида текширилади. Олинган натижалар чуқур ва атрофлича таҳлил қилинади. Текширув статистик жиҳатдан етарли даражада амалга оширилганидан сўнг махсус режага биноан педагогик тадқиқот 1-2 йил давомида ўтказилиши мумкин. Педагогик тадқиқот ўтказиш учун текширувчиларнинг ёши, жинси, жисмоний ва спорт тайёргалиги имконияти борица бир хил бўлган иккита гуруҳ танлаб олинади. Текширувчилар сони уларнинг спорт малакаси, белгиланган мақсад ва вазифаларга қараб 10-15 тадан 50-100 тагача бўлиши мумкин. Тадқиқотда иштирок этадиган икки гуруҳдан бири **назорат гуруҳи**, иккинчиси эса **тадқиқот гуруҳи** деб аталади.

Назорат гуруҳи амалдаги дастур асосида шуғулланаверади. Фақат ушбу гуруҳ тадқиқот бошида, ўртасида ва якунида танланган илмий услублар ёрдамида текширилади.

Тадқиқот гуруҳи эса тадқиқотчи томонидан илмий асосда ишлаб чиқилган махсус режа дастур бўйича шуғулланишни давом эттирадилар. Тадқиқотнинг

мақсад ва вазифасига қараб текширилувчилар ҳар машғулот давомида ёки босқичма-босқич текширилади.

Тадқиқот муддати икки гуруҳда бир хил бўлиши мақсадга мувофиқдир.

Илмий-тадқиқот ва услубий ишларни ташкил қилиш малакаларини ўзлаштириш

Адабиётлар билан ишлаш. Талаба таълим олиш давомида илмий адабиётлар билан ишлаш, маълумотларни таҳлил қилиш, уларни таққослай билиш, умумлаштириш ва библиографик кўрсаткичлари билан ўзича реферат тарзида баён қилиб олишни ўрганиши лозим.

Илмий услубларни ўрганиш, уларни тадқиқотда қўллаш технологиясини ўзлаштириш, тадқиқот натижаларининг илмий моҳиятини билган ҳолда таҳлил қилиш «илмини» эгаллаш, натижаларни статистик услубда ҳисоблай билиш ва бошқа шунга ўхшаш билим ва малакаларни шакллантириш талаба учун илмий-тадқиқотни самарали ташкил қилишда муҳим аҳамиятга эга.

Агар илмий услублардан фойдаланиш мураккаб техник воситалар (асбоб, аппарат, компьютер, тренажер ва ҳ.к.) ёрдамида амалга ошириладиган бўлса, унда шу техник асбобларни ишлатиш малакасини ҳам пухта ўзлаштириш керак бўлади.

Курс ёки диплом ишларини ва умуман илмий «маҳсулот»нинг барча турларини «ишлаб чиқариш» технологиясини ўрганиш, илмий адабиётлардан маълумотлар тўплаш, илмий иш мавзусини танлаш, мақсад ва вазифаларни таҳлил қилиш, умумлаштириш ва бошқа малака-кўникмалар ҳақида кенгрок маълумот олиш учун талабага қуйдаги «Методик қўлланма» билан танишиб чиқишни тавсия қиламиз:

О.Т.Расулов, Х.А.Исмагуллаев. Жисмоний тарбия институтида мутахассислик бўйича курс (диплом) ишини тайёрлаш хусусиятлари. Тошкент. 1993. 20 б.

Ушбу методик қўлланма билан институт кутубхонасида танишиш мумкин.

Талабалар илмий-тадқиқот ва ўқув тадқиқот ишлари назорат саволлари:

1. Илмий тадқиқот ишлари ҳақида тушунча беринг.
2. Волейболда илмий-тадқиқот ишларининг аҳамияти.
3. Волейболда кулланиладиган илмий услублар ва тестларга изох беринг.

4. Илмий мавзу кандай тайёрланади, уни долзарблиги кандай ёритилади?
5. Илмий тадқиқот утказишда кандай принциплар ва тартиб-қоидаларга амал қилинади?
6. Натижаларни умумлаштириш, таҳлил қилиш ва муҳокама этиш масалаларини гапириб беринг.
7. Адабиётлардан фойдаланиш, хулоса ва амалий тавсиялар ишлаб чиқиш масалаларини ёритинг.

Маърузалар бўйича мустақил тайёрланишга тавсия этилган адабиётлар руйхати

1. Ўзбекистон Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чоратadbirlари тўғрисида”ги Қарори. 27 май 1999 йил.
2. “Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”. Вазирлар Маҳкамасининг 31 октябр 2002 йил №374 Қарори.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини такомиллаштириш чоратadbirlари тўғрисида”ги 29 август 2004 йил “3481 Фармони.
4. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун. //Ўзбекистоннинг янги қонунлари. №23. Т.: Адолат, 2001, Б.211-223.
5. Агеев В.У., Аракелян Е.Е. Организация и управление научно-исследовательской работой студентов и творческой молодежи в институтах физической культуры. //Методические рекомендации для преподавателей физкультурных вузов. М.: 1989. – 56 с.
6. Адамбеков К., Акпаев Т. Методические рекомендации по организации и работе комплексных научно-методических групп в сборных командах и футбольных клубах. Алматы, 2006. – 88 с.
7. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений. Т.: Zar qalam. 2006. - 240 с.
8. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т.: Ибн Сино, 1991. - 160 с.
9. Бардин В.В., Лебедянская Е.В. Курс лекций по специализации волейбол для студентов ИФК (IV курс). Т.: 1995. – 154 с.
10. Беляев А.В. Тренировочный эффект игровых упражнений волейболистов //Методические рекомендации Т.: 1994. – 21 с.
11. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
12. Годик М.А.Физическая подготовка футболистов. М.: Терра-Спорт, 2006. -272 с.
13. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск: Высшая школа, 1985. – 256 с.
14. Железняк Ю.Д., Айрапетьянц Л.Р., Пименов М.П., Кунянский В.А. Массовый волейбол (обучение, соревнования, судейство) Т.: Ибн Сино, 1994. – 144 с.
15. Зедгинидзе В.И. Волейбол. Методика тренировки защитных действий. //Научно-методическая разработка. Л.: 1989. – 34 с.
16. Зедгинидзе В.И. Волейбол. Методика тренировки групповой командной тактики нападения. //Научно-методическая разработка. Л.: 1989. – 30 с.
17. Зедгинидзе В.И. Волейбол. Методика технико-тактической подготовки квалифицированных блокирующих. //Научно-методическая разработка. Л.: 1989. – 24 с.

18. Зедгинидзе В.И. Волейбол. Техничко-тактическая подготовка связующего игрока. //Научно-методическая разработка. Л.: 1989. – 22 с.
19. Клещев Ю.Н., Айрапетьянц Л.Р., Паткин В.П. Волейбол. //Книга тренера. Т.: Ибн Сино, 1995. – 190 с.
20. Коломейцев Ю.А. Взаимоотношения в спортивной команде. М.: Физкультура и спорт, 1984. – 128 с.
21. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: 1999. – 318 с.
22. Нормативные документы федерации волейбола Узбекистана на сезон 2007-2008гг.
23. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
24. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. М.: ТОО Дар, 1995. – 64 с.
25. Родионов А.В. Психологический арсенал тренера. Научно-спортивный вестник, 1990, №3. с. 18-20.
26. Рузиев С., Шатерников Э., Барабан И. Узбекистан Олимпийский. Т.: Ўзбекистон, 2001. – 80 с.
27. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. //Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под. ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. М.: Академия, 2004. - 520 с.

4. Айрапетьянц Л.Р. Педагогические основы планирования и контроля соревновательной и тренировочной деятельности в спортивных играх. Автореф.докт.дисс. М., 1992., 41 с.
5. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т., 1991.185 с.
6. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. Минск, «Полиме», 1985. 79 с.
7. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. 2003 Конспекты уроков для учителя физкультуры / Урок физкультуры: Спортивные игра, лыжная подготовка, подвижные игры. М., «Владос», 2003, с. 108-125.
8. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. М., ФиС, 1980. – 128 с.
9. Волков В.М., Фомин В.П. / Спортивный отбор. М. ФиС., 1983., 176с.
10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М., 1988. 432 с.
11. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
12. Жуков М.Н. Подвижные игры., М., «ACADEMYA», 2002.-160с.
13. Курбанова М.А. Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки. Автореф.канд.дисс. Ташкент. 2006. 23 с.
14. Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. М., 1979. 230с.
15. Лисица А.И. Подвижные игры в начальных классах. Ташкент, 1991. 72 с.
16. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. Пособие для учителя физкультуры. М., школьная Пресса. 2004. 59 с.
17. Пулатов А.А. Ҳаркат сифатларини баҳоловчи айрим тестларнинг физиологик қиймати. Ж. “Фан спортга”. №3. 2007., 12-14 б.