

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

**BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI
“FAKULTETLARARO JISMONIY TARBIYA VA SPORT”
KAFEDRASI**

**7-1JM-11 Guruh talabasi
Murodov Farruh Zokirovich**

**Mavzu: “5-9 SINF O'QUVCHILARIGA VOLEYBOL
TO'PNI BOSHQARISH TAKTIKASINI O'RGATISH”**

**5112000 “Jismoniy madaniyat” ixtisosligi bakalavr ilmiy darajasini
olish uchun yozilgan**

BITIRUV MALAKAVIY ISH

Ish ko'rib chiqildi va himoyaga
qo'yildi “Fakultetlararo jismoniy
tarbiya va sport” kafedrası mudiri

_____ A.K.Ibragimov

« » _____ 2015 y.

Ilmiy raxbar _____ B.A.Do'stov

Ilmiy maslahatchi _____ A.K.Ibragimov

BUXORO - 2015

MA'QULLAYMAN

Ilmiy rahbari: _____ B.A.Do'stov
«28» avgust 2014 y.

TASDIQLAYMAN

“Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport”
kafedrasi mudiri: _____ A.K.Ibragimov
«28» avgust 2014 y.

BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti bitiruvchisi Murodov Farruh Zokirovichning “5-9 sinf o'quvchilariga voleybol to'pni boshqarish taktikasini o'rgatish” mavzuidagi malakaviy bitiruv ishi ustida olib borilishi lozim bo'lgan ishlar yuzasidan

TOPSHIRIQLAR

T/r	Ishning mazmuni	Bajarilish muddati	Natija
1.	Bitiruv malakaviy mavzuini kafedra va fakultet kengashida tasdiqlanib olish rejalarini rasmiylashtirish.	Sentyabr	Ijro etildi.
2.	Mavzu bo'yicha zaruriy ilmiy-uslubiy materiallarni o'rganish.	Sentyabr, Oktyabr, Noyabr	Ijro etildi.
3.	Yengil atletika sport turidan sinfdan tashqari to'garaklarni tashkil qilish	Oktyabr, Noyabr	Ijro etildi.
4.	Mavzu bo'yicha ilmiy manbalarni o'rganish. Adabiyotlar bilan ishlash.	Sentyabr, Yanvar	Ijro etildi.
5.	To'plangan materiallarni sistemalashtirish	Yanvar	Ijro etildi.
6.	Malakaviy bitiruv ishining 1-2 bobini tayyorlash	Fevral	Ijro etildi.
7.	Malakaviy bitiruv ishining 3-bobini tayyorlash va xulosalash	Mart	Ijro etildi.
8.	Ishni yakunlash, tahrir etish va oqqa ko'chirish	Mart, Aprel	Ijro etildi.
9.	Malakaviy bitiruv ishining borishi to'g'risida kafedraga hisobot berish.	May	Ijro etildi.
10.	Ishni ilmiy rahbar taqrizi bilan kafedraga topshirish.	May	Ijro etildi.
11.	Dastlabki himoya jarayonida qatnashish.	May	Ijro etildi.

Bitiruvchi kurs talabasi:

F.Z.Murodov

Ilmiy rahbar:

B.A.Do'stov

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI
“FAKULTETLARARO JISMONIY TARBIYA VA SPORT”
KAFEDRASINING ____ - YIG‘ILISHI BAYONNOMASIDAN
KO‘CHIRMA

Buxoro shahri

2015 yil _____

Qatnashdilar kafedraning barcha a‘zolari va
bitiruvchi kurs talabalari

KUN TARTIBI

1. 2014-2015 o‘quv yili uchun mo‘ljallangan malakaviy bitiruv ishlari mavzularini tasdiqlash.

Yig‘ilishi kun tartibidagi masala yuzasidan kafedra mudiri A.K.Ibragimov qisqacha hisobot berdi va yangi o‘quv yili uchun mo‘ljallangan malakaviy bitiruv ishlari mavzulari ro‘yxati tuzilganligini, mavzularning dolzarbligini, takrorlanmaganligini kafedrada tuzilgan maxsus komissiya tekshirib chiqqanligini qayt etadi. Shundan keyin malakaviy bitiruv ishlari ro‘yxati yigilish kotibi tomonidan o‘qib berildi.

Malakaviy bitiruv ishlari mavzularini taklifini yig‘ilganlar qo‘llab quvvatladilar.
“Sport” kafedrasining yig‘ilishi

QAROR QILADI

1. Bitiruvchi kurs talabasi Murodov Farruh Zokirovichning “5-9 sinf o‘quvchilariga voleybol to‘pni boshqarish taktikasini o‘rgatish” etib tasdiqlansin

2. Bitiruvchi kurs Murodov Farruh Zokirovichning malakaviy bitiruv ishiga, B.A.Do‘stov ilmiy rahbar etib tayinlansin.

Yig‘ilish raisi:

A.K.Ibragimov

Yig‘ilish kotibi:

A.E. Sattorov

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI
“FAKULTETLARARO JISMONIY TARBIYA VA SPORT”
KAFEDRASINING ____-YIG‘ILISHI BAYONNOMASIDAN
KO‘CHIRMA

Buxoro shahri

2015 yil ____ may

Qatnashdilar kafedraning barcha a’zolari va
bitiruvchi kurs talabalari

KUN TARTIBI

**2014 – 2015 o‘quv yili uchun mo‘ljallangan malakaviy bitiruv ishlarini
himoyaga tavsiya etish.**

Yig‘ilishda 4-kurs talabasi Murodov Farruh Zokirovich, B.A.Do‘stov ilmiy rahbarligida bajargan “5-9 sinf o‘quvchilariga voleybol to‘pni boshqarish taktikasini o‘rgatish” mavzuidagi malakaviy bitiruv ishining tugallanganligi to‘g‘risidagi axboroti va ilmiy rahbar xulosasi tinglandi.

Ish yakunlanganligini hisobga olib, «Fakultetlararo jismoniy tarbiya va sport» kafedrasi yig‘ilishi.

QAROR QILADI

1. 4 kurs talabasi Murodov Farruh Zokirovich, B.A.Do‘stov ilmiy rahbarligida bajargan “5-9 sinf o‘quvchilariga voleybol to‘pni boshqarish taktikasini o‘rgatish” mavzuidagi malakaviy bitiruv ishi rasmiy himoyaga tavsiya etilsin.

2. Bitiruvchi kurs talabasi Murodov Farruh Zokirovichning malakaviy bitiruv ishiga A.K.Ibragimov ilmiy maslahatchi etib tayinlansin.

Yig‘ilish raisi:

A.K.Ibragimov.

Yig‘ilish kotibi:

M.J.Abdullayev

Murodov Farruh Zokirovichning

“5-9 sinf o‘quvchilariga voleybol to‘pni boshqarish taktikasini o‘rgatish”

mavzusidagi bitiruv malakaviy ishiga

ILMIY RAHBAR XULOSASI

Mavzuning dolzarbligi: *Sog‘lom, bilimli va fidoyi farzandlari bo‘lgan xalq, albatta, o‘zining buyuk kelajagini barpo etadi. Shuning uchun jismoniy tarbiya va sportning ommaviyligini ta‘minlash, uni rivojlantirish barkamol shaxsni tarbiyalashning muhim shartidir”.*

Barcha ta‘lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini amaliy mashg‘ulotlarda (voleybol, yengil atletika, futbol, basketbol, tennis va hokazo) esa sport mahoratiga erishish bilan bir qatorda ularning jismoniy chiniqtirish xususiyatlari, sport orqali Vatanimizning shuhratini olamga yoyishdek eng ulug‘vor va o‘ta mas‘uliyatli tarbiyaviy jarayonlar singdirib borilmoqda.

Umumiy o‘rta ta‘lim maktablarida, akademik listey va kasb-hunar kollejlari, oliy o‘quv yurtlarida o‘tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarini voleybolsiz tasavvur qilish qiyin.

Shunga asosanib aytish mumkinki, bitiruv malakaviy ishining tanlangan mavzusi dolzarb masalalaridan biri bo‘lib hisoblanadi.

Belgilangan vazifalarning amalga oshirilganlik darajasi: *talaba berilgan topshiriqlarni to‘liq amalga oshirgan va ishni tajriba asosida tayyorlagan.*

Bajarilgan ishga talabaning munosabati: *talaba o‘zi bajargan ishidan juda yaxshi ta‘sirotda, kelajakda o‘qishdan so‘ng ilmiy ishini davom ettirmoqchi.*

Talabaning adabiyotlardan foydalanish va materialni mustaqil bayon eta olish ko‘nikmalari: *talaba ishni tayyorlashda juda ko‘p adabiyotlarni o‘qib tahlil qilgan va materiallarni mustaqil bayon eta oladi.*

Talabalarning tadqiqotchilik ko‘nikmalari: *talabada tadqiqotchilik ko‘nikmalari shakllangan va mustaqil faoliyat yurita oladi.*

Talabaning kasbiy tayyorgarlik darajasi, ya‘ni pedagogik topshiriqlarni yecha olishi, mustaqil qaror qabul qila olishi va h.k: *talaba yuksak kasbiy tayyorgarlikka ega, pedagogik topshiriqlarni yecha oladi va mustaqil fikrga ega.*

Olingan natijalarning amaliyotga ta‘lim jarayoniga qo‘llash imkoniyati hamda talabaning ixtisosligi bo‘yicha beriladigan kvalifikatsiyani olishga loyiqligi: *tadqiqot natijasida olingan natijalarni amaliyotga qo‘llash imkoni mavjud, talaba ixtisosligi bo‘yicha beriladigan kvalifikatsiyani olishga loyiq*

Ilmiy rahbar:

B.A.Do‘stov

Murodov Farruh Zokirovichning

“5-9 sinf o’quvchilariga voleybol to’pni boshqarish taktikasini o’rgatish”

mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi bo’yicha ilmiy maslahatchi

TAQRIZI

Mavzuning dolzarbligi: *Voleybol sport turi – o’z mohiyati, mazmuni va rom qiluvchi turli o’yin malakalari va kombinastiyalari bilan millionlab kishilarni o’ziga jalb qilib kelmoqda.*

Ma’lumki, muqaddam voleybol o’yinida hujum zarblari asosan vertikal sakrash orqali ijro etilib kelingan bo’lsa, sunggi yillarda bu malakalarni himoya zonasidan amalga oshirilishi borgan sari kuchayib borayotganligi diogonal (balandga, uzunlikka) yo’nalishda sakrash qobiliyatini ham izchillik bilan shakllantirish zaruriyatini o’rtaga tashlamoqda.

Shunga asosanib aytish mumkinki, bitiruv malakaviy ishining tanlangan mavzusi dolzarb masalalaridan biri bo’lib hisoblanadi.

Bajarilgan ishning unda belgilangan vazifalarga mos kelishi: *bajarilgan ish belgilangan vazifalarga mos keladi.*

Materialning mantiqiy bayon etilishi: *ishda keltirilgan materiallarga ilmiy jihatdan yondashilgan va mantiqiy bayon etilgan*

Ishga oid manbalarning to’la va yetarlicha tanqidiy tahlil etilganligi: *ishga oid asosiy va qo’shimcha manbalar yetarlicha tahlil qilingan.*

Ishning mustaqil bajarilganligi: *talaba ishni tayyorlashda materiallarni, manbalarni mustaqil o’rganib so’ng o’zi tajribalarni tashkil qilgan.*

Olib borilgan tajriba ishlari samaradorligining to’la va to’g’ri baholanganligi: *talaba tomonidan olib borilgan tajriba ishlari samaradorligi to’la va to’g’ri baholangan.*

Xulosalarning to’liq izohlanganligi: *ishdagi xulosalar to’liq izohlangan.*

Ishning amaliy ahamiyati: *ishdan kelajakda bitiruv malakaviy ishdan maktab voleybol mashg’ulotini tashkil qilish va o’tkazishda foydalansa bo’ladi.*

Ishdagi kamchiliklar: *ishda ayrim juziy kamchiliklar mavjud lekin bu kamchiliklar ishga salbiy ta’sir ko’rsatmaydi.*

Ishning talab darajasida rasmiylashtirilishiga izoh: *bitiruv malakaviy ish talab darajasida rasmiylashtirilgan.*

Ishning himoyaga loyiqqligi: *bitiruvchi kurs talabasi Murodov Farruh Zokirovichning “5-9 sinf o’quvchilariga voleybol to’pni boshqarish texnikasini o’rgatish” mavzusidagi ishini tugallangan deb hisoblayman va uni himoyaga tavsiya etaman.*

Rasmiy opponent:

A.K.Ibragimov

Buxoro davlat universiteti

_____ fakulteti
_____ ta'lim yo'nalishi
bitiruvchisi _____ ning
(f.i.sh.)

mavzusidagi bitiruv malakaviy ishga DAKning

XULOSASI

Buxoro davlat universiteti DAK Oliy va o'rta maxsus talim vazirligi BMIning bajarish haqidagi 31.12.98 yil 362-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan nizomda asosan quyidagilarni aniqladi:

1. BMIning hajm va talab bo'yicha rasmiylashtirilganligi (meyor tabiiy yonalishlar-50dan, ijtimoiy yig'ilishlar-70 betdan kam bo'lmasligi kerak): talabga javob beradi-10 ball talabga qisman javob beradi-7 ball, talabdan chetga chiqish holatlari mavjud-4 ball.

2. Mavzuning davlat va universitet grant dasturlari asosida yoki dolzarb muammolar bo'yicha tanlanganligi: davlat dasturiga kirgan-8 ball, grant loyixasi bo'yicha-7 ball, BuxDU dasturi bo'yicha-6 ball, dolzarb muammolar bo'yicha-5 ball.

3 Mavzu dolzarbligining asoslanganligi: yetarli darajada asoslangan-5 ball, yetarli darajada asoslanmagan-3 ball, noaniq-2ball.

4. Maqsad va vazifalarning aniq ifodalanganligi: aniq-7 ball, to'liq aniq emas-5 ball, aniq emas-3 ball.

5. BMI bajarishda ilmiy tekshirish metodlaridan foydalanganlik darajasi: to'la-7 ball, qisman-5 ball, yetarli emas-3 ball.

6. Olingan natijalarning yangiligi va ishonchlilik darajasi: natija yangi -8 ball, ilgari olingan-6 ball, to'la ishonchli emas-3 ball.

7. BMIning xulosa qismida ishlab chiqarishga tavsiya bor-6 ball, ijtimoiy sohada qo'llashga (talim, atrof-muhitni himoya qilish, manaviy-mariviy...) tavsiya qilingan-5 ball, tavsiya yo'q-Z ball.

8. Bitiruvchining mavzu bo'yicha olingan natijalarni tanqidiy baholanganligi darajasi: aniq-8 ball, to'la aniq emas-6 ball, tanqidiy baholanmagan-4 ball.

9. Ishning ilmiylik xarakteri: ilmiy tadqiqodlar asosida-8 ball, aralash shaklidan-5 ball, referativ xarakterdan-3 ball.

10. Bitiruvchining maruzasiga baho: alo-10 ball, yaxshi-7 ball, qoniqarli-6 ball.

12. Berilgan savollarga javoblari: to'liq-8 ball, o'rta-6 ball, qoniqarli 4 ball.

13. BMIni tashqi takrizchi tomonidan baholanishi: alo-7 ball, yaxshi-6 ball, qoniqarli-5 ball.

14. BMIGA qo'yilgan yakuniy ball _____ Bahosi _____

Eslatma: Har bir bal bo'yicha aniqlangan ballning tagiga chizib belgilanadi.

DAK raisi _____

F.I.Sh.imzo

A'zolari _____

F.I.Sh.imzo

F.I.Sh.imzo

Sana « _____ » _____ 2015 y

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy madaniyat fakulteti

_____ning

O'zlashtirishi haqida

MA'LUMOTNOMA

Talaba _____

Buxoro Davlat Universitetida 2011 – 2015 yillarda o'qish davomida
o'quv rejasini to'liq bajardi va quyidagi o'zlashtirishga erishdi.

"A'LO" _____

"YAXSHI" _____

"QONIQARLI" _____

Fakultet dekani:

B.B. Ma'murov

Davlat Attestatsiya Komissiyasiga

Buxoro Davlat Universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti

Talaba _____ga
“ _____”

Mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi rasmiy himoyaga ruhsat
etilsin.

Himoyaga bitiruvchining o‘zlashtirishi to‘g‘risida
ma’lumotnoma, bitiruv malakaviy ish haqida rahbar hamda
kafedra yig‘ilishi xulosasi, taqriz va ilmiy rahbar xulosasi ilova
qilinadi.

Fakultet dekani:

B.B. Ma’murov

2015 yil “___” _____

REJA

Kirish

I BOB. MUAMMONING O'RGANILGANLIK DARAJASI

- 1.1. Yosh voleybolchilarni tarbiyalashda taktik tayyorgarlikning mohiyati, mazmuni va xususiyatlari
- 1.2. Yosh voleybolchilar o'yin taktikasi va uning tasnifi
 - 1.2.1. Hujum taktikasi
 - 1.2.2. himoya taktikasi
- 1.3. Yosh voleybolchilarni o'yin taktikasiga o'rgatish
 - 1.3.1. Hujumda qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarga o'rgatish
 - 1.3.2. Hujumda ijro etiladigan guruhli taktik harakatlarga o'rgatish
 - 1.3.3. Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlariga o'rgatish
 - 1.3.4. Himoyada qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarga o'rgatish
 - 1.3.5. Guruhli taktik harakatlarga o'rgatish
 - 1.3.6. Jamoa taktik harakatlariga o'rgatish
- 1.4. Voleybolda – strategiya va taktika
 - 1.4.1. Strategiya va taktika haqida tushuncha
 - 1.4.2. Zamonaviy voleybolda qo'llaniladigan atamalar
 - 1.4.3. Taktikaning psixofiziologik va strategik mohiyati
 - 1.4.4. Strategik reja va sport razvedkasi
 - 1.4.5. O'yinchining o'yin ixtisosligi va jamoa taktikasini tuzish
 - 1.4.6. O'yin faoliyatida sardorning ahamiyati

II BOB. TADQIQOTNING VAZIFALARI, USLUBIYATI, PEDAGOGIK TAJRIBANING MAZMUNI VA TASHKIL QILISH TARTIBI

- 2.1. Tadqiqotning maqsadi
- 2.2. Maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilab olindi
- 2.3. Tadqiqot uslublari
- 2.4. Pedagogik tajribaning mazmuni va o'tkazish tartibi

III BOB. TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNI TAXLILI

- 3.1. Taktik tayyorgarlikni shakllantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish samaradorligi voleybol murabbiylari nigohida
- 3.2. To'p uzatish taktikasini shakllantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish samaradorligi
- 3.3. Zarba berish taktikasini shakllantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish samaradorligi

Xulosa va amaliy-uslubiy tavsiyalar

Adabiyotlar

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Hozirgi davrga kelib sport va jismoniy tarbiya yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib bormoqda. chunki O'zbekiston Respublikasi prezidentining O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamiyatini tuzish to'g'risidagi farmonida "Bolalarni jismoniy va ma'naviy tarbiyalashning zamonaviy shakl va uslublarini jinsi va ishiga qarab bolalarga sport ko'nikmalarini singdirish sport sohasida iqtidorli bolalarni iqtisoslashtirilgan sport maktablari va markazlardagi mashg'ulotlarga tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni tashkil etish hamda ularni tatbiq qilishga ko'maklashish" lozimligi alohida ta'kidlanadi.

O'zbekistonda sog'lom avlodni kamol toptirish, yoshlarni ta'lim tarbiya berishni muvaffaqiyatli amalga oshirishni jamiyatning rivojlanishida muhim ijtimoiy iqtisodiy va siyosiy vazifalardan biri bo'lib xizmat qilmoqda.

O'zbekiston buyuk kelajagini ta'minlash maqsadida iqtisodiyot ijtimoiy madaniyat ta'lim tarbiya jarayonlarida tub islohotlar o'tkazilmoqda

Buyuk ajdodlarimiz davomchilari bo'lish farzandlarimizni tarbiyalab voyaga yetkazish vatanimiz oldidagi muqaddas burchimizdir.

O'zbek xalqining boy milliy an'analari ham mazmun, ham shakl jihatidan turli-tumandir. Ular orasida ma'naviy va jismoniy barkamollikka chorlovchi an'analarning ham o'z o'rnini bor. Ularning ilmiy-pedagogik negizlarini o'rganish, ilg'or tajribalarni tahlil etish vositasida bugungi kunda oqilona foydalanish jismoniy tarbiya darslarini milliy asoslarini boyitishga xizmat qiladi. SHu bois an'analarni ommalashtirib borish.

O'quvchi yoshlar, talabalarni jismoniy tarbiya darslarida kasb-hunarga amaliy jihatdan tayyorlashda milliy an'analardan foydalanishning pedagogik jihatlarini ishlab chiqish quyidagi vazifalarni talab etadi.

1. Milliy an'analarning jismoniy tarbiya darslari (tarixda jismoniy mashqlar)da qo'llanilishini o'rganish va uni ilmiy tahlil etish.

2. O'quvchi yoshlar va talabalarning milliy an'analari haqidagi tasavvurlarini aniqlash.

3. Tadqiqot natijalari asosida milliy an'analarni qo'llashga oid pedagogik tizim ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish.

Jismoniy tarbiya darslarida nazariy bilimlar berishda Alpomish, Barchinoy, To'maris, Jaloliddin Manguberdi kabi ramziy hamda real qahramonlar timsolida kuchli, chidamli bo'lish kabi jismoniy sifatlarning xususiyatlari ta'kidlanadi. Shuningdek, mard, jasur, el-yurtga sadoqat kabi fazilatlar haqida ham tegishli ma'lumotlar beriladi.

Amaliy mashg'ulotlarda (engil atletika, futbol, basketbol, voleybol, tennis va hokazo) esa sport mahoratiga erishish bilan bir qatorda ularning jismoniy chiniqtirish xususiyatlari, sport orqali Vatanimizning shuhratini olamga yoyishdek eng ulug'vor va o'ta mas'uliyatli tarbiyaviy jarayonlar singdirib borilmoqda.

Demak, milliy an'analarimiz negizida nafaqat ma'naviy-ma'rifiy, madaniyat, balki jismoniy kamolot ham ustuvor turishi hayotda o'z mazmunini hamda ifodasiga ega.

Ishning maqsadi. Yosh voleybolchilarga to'pni boshqarish taktikasini o'rgatish samaradorligini ilmiy-pedagogik tajriba asosida o'rganishdan iborat.

Tadqiqotning ob'ekti. Boshlang'ich tayyorlov guruhida shug'ullanuvchi voleybolchilar.

Tadqiqotning predmeti. Taktik tayyorgarlikni harakatli o'yinlar yordamida shakllantirish samaradorligini o'rganish.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi.

1. Voleybolchi holatlari va maydon bo'ylab harakatlanish, to'p uzatish, zarba berish taktikasi shakllantirishga moslashtirilgan haratli o'yinlar tadqiqot asosida saralab olindi.

2. Qayd etilgan malakalar taktikasi muvofiq harakatli o'yinlarni muntazam qo'llash natijasida nisbatan qisqa muddat ichida samaraliroq shakllandi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati.

Olingan tadqiqot natijalari, ularning tahlili, muloqaza va xulosalar hamda ishlab chiqilgan amaliy tavsiyalar voleybol bo'yicha o'tkaziladigan o'quv-trenirovka mashg'ulotlariga tadbiq etilishi yosh voleybolchilar taktik tayyorgarligini samarali shakllantirish imkoniyatini oshiradi.

Ishda qo'llanilgan asosiy atamalarni qisqartirilgan shartli belgilari:

Taktik tayyorgarlik – TT

Harakatli o`yinlar – HO`

Nazorat guruhi – NG

Taqiqot guruhi – TG

Pedagogik tadqiqot – PT

Jismoniy tayyorgarlik – JT

Jismoniy chifatlari – JS

Taktik mahorat – TM

Sport malakalariga dastlabki o`rgatish jarayoni ko`p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori bo`lib hisoblanadi. Dastlabki o`rgatish o`z tashqiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy- taktika nuqtai nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo`lsa, sifatli bo`lsa shunchalik sport o`rinbosarlarini tayyorlash yo`li qisqaroq va «kimmatliroq» bo`ladi. Ammo bu, albatta, mutaxassisni bilimiga, kasbiy ko`nikma va malakalariga bevosita bog`liq bo`ladi. SHuning uchun mutaxasislarni tayyorlashda mo`ljallangan o`quv dasturining eng e`tiborli va asosiy bo`limlaridan biri dastlabki o`rgatish uslubiyati (texnologiyasi) bo`lib hisoblanadi.

Mazkur malakaviy bitiruv ishida dastlabki o`rgatish jarayonini maqsad va vazifalari, uslub va vositalari, hamda shu mavzuga oid bo`lgan ma`lumotlar talqin etiladi.

Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishni asosiy shart-sharoitlaridan biri – bu voleybolchini taktik tayyorgarligi, taktik mahorati takomillashgan darajada bo`lishidir. Demak, o`rgatish jarayoning dastlabki va asosiy maqsadi bu o`yin taktikasini mukammal o`zlashtirishdir.

Haraqat (o`yin) malakalari – to`pni o`zatish, qabul qilish (himoya), to`pni o`yinga kiritish, zarba berish, to`siq qo`yish – belgilangan bosqichlarda, ma`lum uslublar va vositalar erdamida o`zlashtiriladi, mukammallashtiriladi, takomillashtiriladi. Mazkur jarayon pedagogik, biopsixologik va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

Ma`lumki, o`rgatish jarayoni – bu ko`p yillik va o`rta murakkab pedagogik jarayon bo`lib, trener, o`qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi.

Lekin shunday bo'lsada harakatni (o'yin malakasini) ijro etish taktikasiga o'rgatish boshqa ahamiyatni sabablarga ham bog'liqlar: bolani harakat faolligi, mashg'ulotlarni soni, sifati, davom etish muddati, erdamchi taktik uskunlar, mashg'ulot o'tkazladigan joyni shart-sharoitlari, bolani qiziqishi, harakat «boyli» va tajribasi va hoqazo.

Shuni ham aytish zarurki, harakattaktikasini o'zlashtirish muddati bolani oilaviy sharoitiga, uni ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga, hamda ruhiy holatiga bog'liqdir.

Yuqorida keltirilgan ma'lumot va o'rgatish jaranida e'tiborga olinadigan omillar asoslangan ma'lum uslubiy tartibda rejalashtiruv xujjatlaridan joy olish kerak. Bundan tashqari bolani ichki «sirli» imkoniyatlarini, hamda mavjud omillarni aniqlash tanlov dasturi va mashqlari erdamida amalga oshirilishi zarur. Olingan natijalar o'rgatish uslublarini, bosqichlarini va texnologiyasini qo'llashda tayanch asos bo'lib hizmat qilish kerak.

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

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

Barcha mashqlar o'z yo'nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashq kilishning maxsus tayyorgarlikning asosiy qismlarni tashkil etadi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, taktik, taktik, yakdillik (integral) har bir tayyorgarlik turida o'zining etakchi omillari borki, ular erdamida ko'zlangan maqsadga erishiladi. SHu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri uzviy bog'liq. Misol uchun agar o'quvchi jismoniy yaxshi tayyorlanmagan bo'lsa, u hujumda zarba berish taktik mashqni yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o'quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko'p marta takrorlashdan ko'ra foydaliroqdir.

Birinchi bosqich: - o'rganiladigan harakat taktikasi bilan tanishish. Bunda, aytib berish, ko'rsatish va tushuntirish ko'llaniladi. O'qituvchi shaxsan ko'rsatish bilan birga qo'rgazmadi kurollardan foydalanadi: kinofil'm, tasviriy fil'm, sxema, maydon maketi va hoqozo.

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

Ikkinchi bosqich: - taktikani soddalashtirilgan (oddiylashtirilgan) holatda o`rganish. Bu o`rganish bosqichida muvoffaqiyat ko`phollarda endoshtiruvchi mashqlarning to`g`ri tanlanganligiga bog`liqdir. Ular o`zining tuzilish shakliga ko`ra o`rganilaetgan harakat taktikasiga yaqin va o`quvchilar bajara oladigan bo`lishi kerak. Oddiy va harakatlarni o`rganishda ularni yaxlit, birgalikda bajariladi. Murakkab tuzilishga ega bo`lgan harakat (hujum zarbasi), uni tashkil qiluvchi asosiy zvenolarga (qismlarga) ajratiladi. Imqoniyat boricha tezlik bilan o`quvchini harakatni to`la bajarish tomoniga yo`naltiriladi. Bu bosqichda boshqarish uslublaridan (metodlaridan) foydalaniladi (buyurish, komanda berish, ko`rish va eshitish habarlari, ko`rib ilg`ash, texnik vositalar va haqozo), hamda ko`rgazmalt harakat (o`qituvchining bevosta erdami, erdamchi jihozlarni qo`llash), axborot (to`pga bo`lgan zarba kuchi, tushish aniqligi, erug`lik eki ovozni belgilash) kabi uslublar alohida ahamiyatga ega bo`ladi.

Uchinchi bosqich: - taktikani murakkablashtirilgan sharoitda o`rgatish. Bo`nda ko`yidagilar qo`llanadi: takroriy usul, harakatni murakkab sharoitlarda bajartirish, o`yin va baholashish usuli, muomala usuli, davra aylana mashqlari. Takrorlash uslubi – bu bosqichda eng asosiydir. Ko`p marotaba takrorlashgina malakani shakllantiradi. Malaqa hosil qilish uchun takrorlash mashq bajarishni (harakat sharoitini o`zgartirishni, asta-sekin murakkablashishni) taqazo etadi. Hattoki charchagan holatda ham mashqlar bajartiriladi, muomla va o`yin uchun bir vaqti o`zida taktikani sayqallatishga hamda maxsus jismoniy sifatlarni o`stirish masalalarini hal qilshga, hamda taktik-taktik tayyorgarlik va har tomonlama o`yin.

To`rtinchi bosqich:- harakatni o`yin jarayonida mustahkamlashni ko`zda tutadi. Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi qo`llanadi (grafik, shartli nomlangan, magnit lentasiga ezilgan, video), o`yin jarayonida taktik-taktik, maxsus tayyorgarlik topshiriqlari, o`yin va «bellashish» usullari.

I BOB. MUAMMONING O`RGANILGANLIK DARAJASI

1.1. YOSH VOLEYBOLCHILARNI TARBIYALASHDA TAKTIK TAYYORGARLIKNING MOHIYATI, MAZMUNI VA XUSUSIYATLARI

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

Dastlabki o`rgatish bosqichida taktik tayyorgarlikni maqsadga muvofiq tashkil qilish o`ta muhim ahamiyat kasb etadi. Taktik tayyorgarlik ko`rsatgichlarining samarali shakllanishi tayyorlov, yondoshtiruv, maxsus va o`yin mashqlaridan qanchalik to`g`ri foydalanishga bog`liq.

Voleybolda taktik tayyorgarlik o`yin davomida amalga oshiriladigan xujum va ximoya taktikasiga oid harakat malakalariga o`rgatish hamda sekin-asta shu malakalarni shakllantira borish jarayonlarini o`z ichiga oladi. Hujum va himoya taktikasiga o`rgatishda dastavval voleybolchiga xos xolatlar va maydon bo`ylab harakat qilish, so`ng to`p uzatish - qabul qilish, to`p kiritish – uni qabul qilish, zarba berish va to`siq qo`yish malakalariga ahamiyat qaratladi. Holat va harakatlanishlar quyidachilardan iborat: to`pni uzatishdagi holat: hyoklar, tizza, gavda, elka-qo`llar – barmoqlarning joylashishi. To`p kiritish, zarba berish, to`siq qo`yishdagi xolatlar.

Maydon bo`ylab harakatlanishlar ham turliga bo`lib, har hil yo`nalinlarda ijro etiladi. Masalan, o`nga, chapga, oldinga, orqaga yurish, yugurish, siljish, xatlash, sakrash, sirg`anish va hokozo. Ushbu harakat malakalari avval alohida o`rganiladi, so`ng o`yin malakalariga qo`shib ijro etiladi.

Hozirgi kunga kelib yosh voleybolchilarni tayyorlashda taktik tayyorgarlik jarayonining mohiyati, mazmuni va xususiyatlari talaygina ilmiy - uslubiy adabiyotlarda o`z ifodasini topgan va atroflicha yoritilgan (11, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 24).

YOsh voleybolchilarning dastlabki tayyorgarlik jarayonini tashkil qilish va xususan ularning shu dastlabki o`rgatish bosqichida taktik mahoratini shakllantira

borish masalalari tanlov tadbirlari hamda, guruhlarni tuzish va mashg'ulotlar tartib-me'yorlarini aniqlab olishni taqazo etadi.

Turli yoshdagi voleybolchilarning dastlabki tayyorgarlik guruhlarini tuzish, ushbu guruhlarni to'ldirish me'yoriy mashg'ulotlar hajmi, soni va soatlarning taqsimlanishi shu sohaning etakchi mutaxassislari tomonidan ancha yil avval ishlab chiqilgan bo'lib, deyarli katta o'zgarishlarga duchor bo'lmagan (15, 24).

Ana shu masalalar haqidagi ma'lumotlar quyidagi 1 va 2 jadvallarda aks ettirilgan.

1 jadval.

BO`SMdagi dastlabki tayyorgarlik guruhlari

O`quv yili	YOshi	Guruhlar soni	Bolalar soni	Haftalik soatlar soni	Yillik soatlar soni	Me'yoriy talablar
1 yil	10-12	4	15	8	416	Dastur bo'yicha
2 yil	11-13	4	15	8	416	Dastur bo'yicha

Dastlabki tayyorgarlik guruhida o'tkaziladigan o'quv-trenirovka mashg'ulotlarining asosiy yo'nalishi ularni universallik (har tomonlama) printsipli asosida tashkil qilishdan iboratdir. Bu mashg'ulotlarda quyidagi vazifalar hal etilishi lozim:

- salomatlikni mustahkamlash;
- bolani jismoniy jihatdan to'g'ri taraqqiy ettirish (vazni, tana va tana qismlarini o'lchamlari, o'pkaning tiriklik sig'imi va hokazo);
- hayotiy zarur harakat malakalarini (yurish, chopish, sakrash, to'xtash, tortilish va hokazo) shakllantirish;
- jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) rivojlantirish;

- maxsus jismoniy sifatlarni o`stirish (sakrovchanlik, maxsus tezkorlik va kuch, maxsus chidamkorlik);

- voleybolchi holatlari, harakatlinishi, to`p uzatish, qabul qilish, zarba berish, to`p kiritish, to`siq qo`yish malakalariga o`rgatish.

Dastlabki tayyorgarlik guruhlarida o`tkaziladigan har bir mashg`ulotning davom etish muddati 2 akademik soatdan oshmasligi lozim.

2 jadval.

**Voleybol bo`yicha dastlabki tayyorgarlik guruhiga mo`ljallangan
O`QUV REJASI**

T/r	Mashg`ulotlar yo`nalishi	O`quv yili va yoshi	
		1 10-12	2 11-13
1.	Nazariy tayyorgarlik	8	18
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	131	126
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	76	65
4.	Taktik tayyorgarlik	107	100
5.	Taktik tayyorgarlik	38	53
6.	O`yin tayyorgarligi	38	34
7.	Qabul, ko`chiruv va bitiruv me`yoriy test sinovlari	18	20
	Jami:	416	416

Ushbu jadvalda mashg`ulotlar yo`nalishi bo`yicha soatlar hajmi berilgan bo`lsada, dastur matnida shu mashg`ulotlarga ajratilgan vositalar (mashqlar) turlariga (jismoniy, taktik-taktik va o`yin mashqlari) soatlar taqsimlanmagan. Taktik tayyorgarlikni shakllantiruvchi mashqlar esa asosan ixtisoslashtirilgan mashqlardan iborat. Fikrimizcha, taktik malakalarni shakllantirishda voleybolga mos keladigan harakatli o`yinlardan foydalanish samarali natija beradi. Ayniqsa, shu harakatli o`yinlarni o`yin malakalari xususiyatiga moslashtirib qo`llash taktik tayyorgarlik ko`rsatkichlarini yanada tezroq shakllantirishiga olib keladi. Chunki, voleybol bilan endigina shug`ullanishni boshlagan bolalar maxsus taktik mashqlarni tez o`zlashtirish

anchagina qiyin kechadi. Aynan, moslashtirilgan harakatli o`yinlar bu borada juda qo`l keladi. Qator ilmiy adabiyotlarda ushbu fikrni tasdiqlovchi fikrlar bildirilgan (10, 32, 37, 38). SHu bilan bir qatorda YU.N.Kleshev, A.G.Furmanovlarning (24) «YUniy voleybolist» deb nomlangan kitobida taktik tayyorgarlik vositalari tarkibida taktik mahoratni shakllantirishga mo`ljallangan harakatli o`yinlardan foydalanish lozimligi haqida hech narsa deyilmagan. Mualliflar faqat maxsus taktik mashqlar, yondoshiruvchi va tayyorlov mashqlari to`g`risida so`z yuritadilar. Ta`kidlash zarurki, harakatli o`yinlarni tanlash va qo`llashdan avval o`yin taktikasi va unga o`rgatish bosqichlari mazmuni haqida etakchi mutaxassislarning umumlashtirilgan yagona fikrlarini yoritish lozim

Uyin taktikasi – bu bir vaktning o`zida ketma-ket va muayyan maksadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan xarakat yoki xarakatlarning majmuasidir.

Uyin taktikasi – xarakat aniq, tez, engil, vaziyatga muvofik, kamkuch sarf tib yukori samarada bajarishga muljallangan bulishi lozim.

«Taktika» atamasi yunoncha (tennis) suz bulib, juda keng ma`noda foydalaniladi va o`zbek tilida «Sa`nat» tushunchasini anglatadi.

Zamonoviy voleybol turli uyin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nixoyatda boy bulib, uta katta shiddat va tezlikda utadi. Binobarin, voleybolning yukorida zikr etilgan uziga xos xususiyatlari uyinchilardan mukammal takomillashgan taktik maxorat talab kiladi.

Musobaka uyinlarida taktik maxorat kanchalik keng va tashki ta`sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo`lsa, shunchalik galabani kulga kirtish imkoni kup buladi.

Taktikaga oid barcha vositalar borki (samolyot, avtomobil, raketa, televizor va xakoza) ulaning taktik pasportlari mavjud bulib mazkur vositasining taktik kursatkichlari va ulchamlari berilgan buladi. Sportda ham muayyan xarakat malakasining o`ziga xos taktik kursatkichlari, va ulchamlari va uni ijro etishda shakllangan taktik tartibi mavjuddir.

Voleybol uini taktikasi uziga xos tasnifga ega bulib, u bir necha turkumdan tarkib topadi. Uyin taktikasining tasnifi «Xujum taktikasi» va «Ximoya taktikasi»

kabi turkumlarga bulinadi. Ular esa uz navbatida yukoridan pastga karab bir-biriga buysundirilgan kichik turkumlardan tashkil topadi.

«Xujum» - taktikasiga xolat va xarakatlanish, to`pni uyinga kiritish va zarba taktikasi kiradi.

«Ximoya» - taktikasi esa uz navbatida xolat va xarakatlanish, to`pni qabul qilish va to`siq taktikasidan iborat.

Uzatish taktikasini. To`p uzatish voleybolda asosiy uyin malakalaridan biri bulib, shu uyin bilan bog`lik bulgan barcha taktik – taktik faoliyatini yagona vositadir.

Uzatish – xujum taktikasiga mansub bulib, uni ma`lum vaziyatda taktik maxorat bilan tug`ridan tug`ri ijro etish ochko olish imkonini berishi mumkin.

To`p uzatish – nemis mutaxasisi M.Fidlerni izoxiga binoan – bir vaqtni o`ziga bajariladigan ikki xarakat malakasidan iborat buladi. Birinchi «Jangovor» xolatdan gavgani ogirlik markazini bir oz pastga tushirish, ya`ni oyoqlarni tizza qismidan salgina egilishidan to to`pni qabul qilishigacha bulgan malaka. Bu malaka ximoya taktikasiga kiradi. Ikkinchisi – agar to`p maksadli uyinchiga aniq etkazib berilsa bu uzatish deb yuritiladi va xujum taktikasiga kiradi.

Uzatish bir necha turlardan iborat bo`ladi:

1. Tayanch xolatda ikki kullab yukoridan uzatish;
2. Ikki kullab pastdan uzatish
3. Bir kul bilan pastdan uzatish;
4. Sakragan xolatda (tayanchisiz) ikki kul yoki bir kul bilan pastdan uzatish.

Uzatish vertikal, gorizontal yoki diagonal ravishda baland, past uzok yoki yakin yunalishlarda ijro etilishi mumkin. To`p uzatishni bu turlaridan ikki kullab yukoridan uzatish texikasini olsak, bunda «Jangovor» xolat – bir oyoq ikkinchisiga nisbatan oldinga, ikkala oyoq xam tizza kismidan egilgan buladi;

Kelayotgan to`pni yunalishga, baland pastligiga va tezligiga karab xolat yoki xarakatlanish – joy tanlash munosib mazmunga ega bulish lozim; to`p

yakinalashganda to`pga nisbatan karshi xarakat oyoqlarni tizza kismidan yozilishi bilan boshlanadi.

Kullarni kursatish va katta barmoklar uchburchak shaklda bulib, uni orasidan to`pni yakinalashishi kuzatiladi;

Bilaklar salgina orkaga egilgan bulib, barmok, panja, kaftar chumich shaklda buladi;

To`p bilan kullarni «Uchrashuvi» arafasida oyoqlarni tizza kismidan yozilishi, kullar bilan da`vom etib, uzatishda to`pni yunalshini maksadga muvofik ta`minlanishi lozim. Uzatish vaqtidabarmoklar amortizatsiya va yunaltirish, kursatkich va urta barmoklar esa bilaklarni to`pga karshi xarakati bilan birgalikda uzatishni ta`minlovchi kuchvazifalarni bajaradi. Nomsiz va kichik barmoklar to`pni yon tomondan uni aniq yunaltirishga yordam beradi. Tayanchsiz xolatda (sakragan xolatda) ikki kullab yukoridan uzatish taktikasi – aksariyat kiska balandlikda fakat sakragan xolatda amalga oshiriladi.

1.2. YOSH VOLEYBOLCHILAR O‘YIN TAKTIKASI VA UNING TASNIFI

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

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

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

O'yin taktikasida quyidagi tushunchalar qo'llaniladi:

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

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

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

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

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

Muayyan musobaqalarga mo'ljallangan taktik yo'nalish, taktik shakl, usul va vositalar oldindan rejalashtirilgan strategik dasturga bo'ysinishi lozim. Barcha taktik harakatlar taktik bilimlar, fikrlash, vaziyatni to'g'ri baholash, maqsadga muvofiq qaror qabul qilish, jismoniy qobiliyat, texnik mahorat va iroda imkoniyatlariga asoslanishi kerak.

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

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

Taktik harakatning samarali bo'lishida bosh miya yarim sharlarit vaziyatini oldindan bilish (aks ettirish) qobiliyati alohida o'rin egallaydi. Mazkur qobiliyat musobaqa vaziyatlariga nisbatan to'g'ri qarorga kelish va maqsadga muvofiq taktik

harakat qilish samarasini oshirishga imkon yaratadi. Albatta, bunday qobiliyatni takomillashuvi sportchini o'yin tajribasiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun o'quv-mashg'ulotlar jarayonida hali ro'y bermagan vaziyatni oldindan fahmlash, unga xos qarorni tayyorlash va taxminiy harakat rejasini xotirada aks ettirish qobiliyatlarini rivojlantirishga oid mashqlarni tanlash va ulardan unumli foydalanish juda katta ahamiyatga ega. Yuqori darajada takomillashgan mazkur qobiliyat taktik va strategik rejani amalga oshirishda muhim poydevor bo'lib hisoblanadi.

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

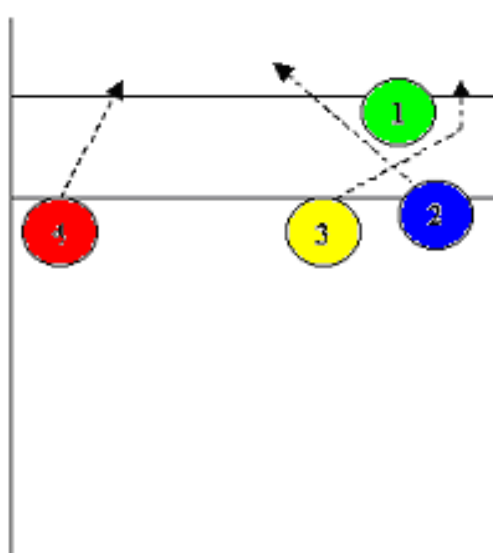
O'yin taktikasi ikki qismdan: hujum va himoya taktikasidan iborat bo'lib, individual, guruhli va jamoa taktik harakatlari asosida amalga oshiriladi. O'yin taktikasining tasnifi 4-andozada aks ettirilgan.

1.2.1. Hujum taktikasi

Hujum taktikasi deganda jamoaning taktik harakati, guruhli taktik harakat va individual taktik harakatlar tushuniladi. Hujumdagi keng qamrovli taktik faoliyat ma'lum bir taktik kombinatsiya asosida boshlanadi va kombinatsiya so'nggida individual harakat usuli bilan yakunlanadi. Hujum taktikasining mantiqiy ketma-ketligini va mazmunini quyidagi tartibda ko'rib chiqamiz.

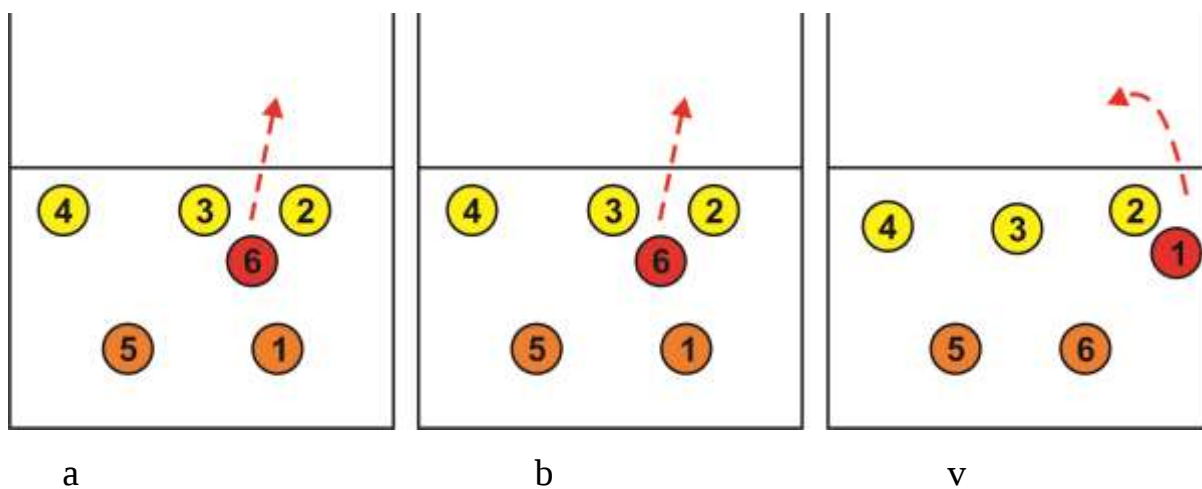
Hujumdagi jamoaviy taktik harakatlar quyidagi uchta yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi: ikkinchi to'p uzatishdan so'ng oldingi qator (hujum zonasi) dagi o'yinchilar tomonidan; ikkinchi to'p uzatishdan so'ng ikkinchi qator (himoya zonasi) dagi o'yinchilar tomonidan; birinchi to'p uzatishdan so'ng.

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



19-rasm.

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



20-rasm.

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

(oldingi zonada joylashgan vaqtdagina) sakrab hujum zarbasini bajarayotganday (imitatsiya) bo'lib, aldamchi harakatni amalga oshiradi.

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

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

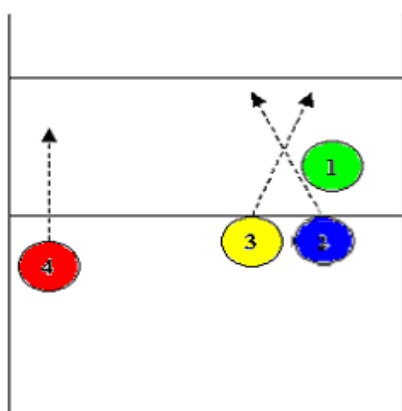
Har bir guruhli harakat oldindan kelishilgan va o'rgatilgan taktik kombinatsiyalar orqali bajariladi. Hujumchilar hujum harakatlarini amalga oshirishda quyidagi tartibda harakatlanadilar: harakat yo'nalishini o'zgartirmasdan (har kim o'z zonasida); harakat yo'nalishini o'zgartirib; chalkash harakat yo'nalishida.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

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

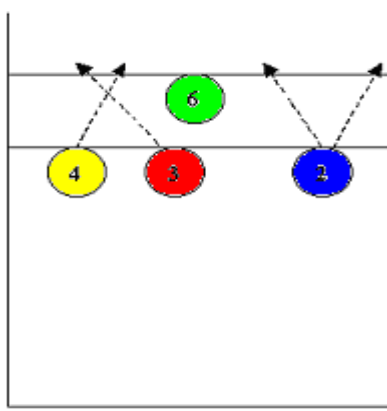
2. To'pni qabul qiluvchi uni 3-zonadagi bog'lovchi o'yinchiga yetkazib beradi. Bog'lovchi o'yinchi esa to'pni quyidagicha uzatib berishi mumkin: 4–3-zonalar oralig'iga qisqa zarba uchun; past trayektoriya bo'yicha o'z zonasiga; past trayektoriya bo'yicha bosh orqasiga; 3–2-zonalar oralig'iga qisqartirilgan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

kombinatsiyalarning nomlanishiga sabab bo'ladi. Bularga «eshelon» va «to'ldin» kombinatsiyalarini misol keltirish mumkin.

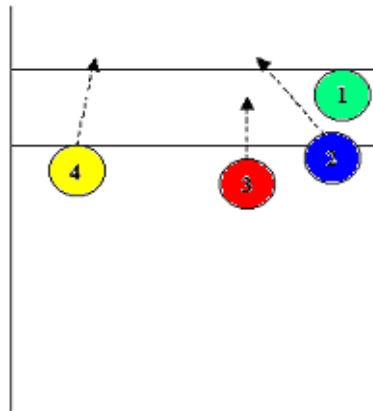
«To'ldin» kombinatsiyasida uchta o'yinchi – bog'lovchi va 3–4-zonalardagi hujumchi ishtirok etadi (22-rasm). 3-zonadagi o'yinchi past to'p uzatish (qisqa, uchishda) bilan bo'ladigan hujumni boshlab berish uchun yugurib keladi. To'p 4-zonadagi o'yinchiga, 4 va 3-zonalar oralig'iga uzatib beriladi. 3-zonadagi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



21-rasm.



22-rasm.

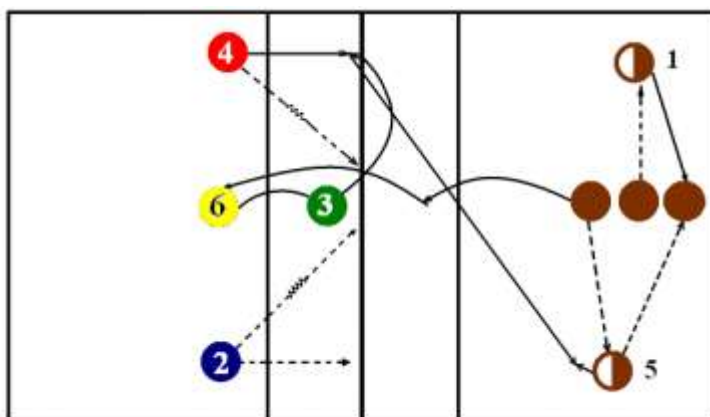


23-rasm.

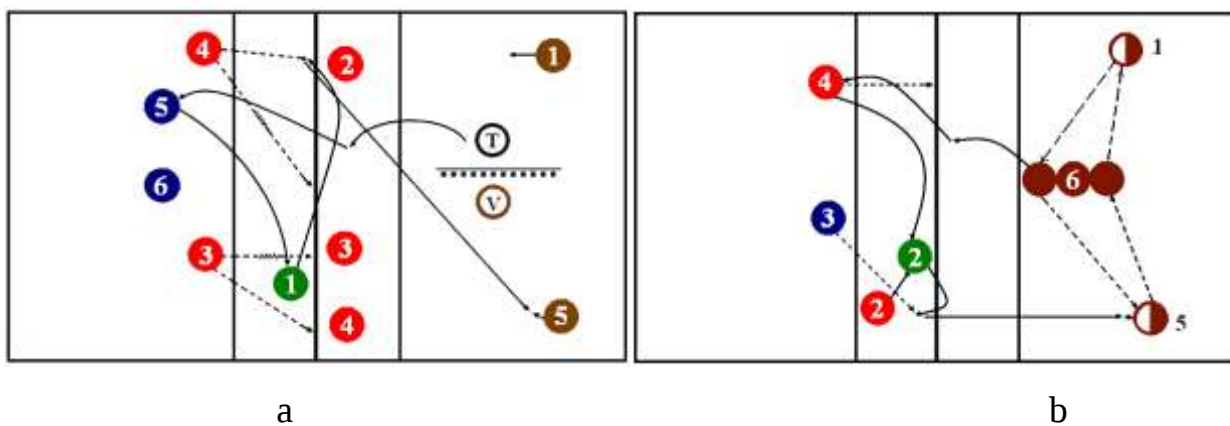
3. Chalkashma kesim harakatlanishlar bilan amalga oshiriladigan taktik kombinatsiyalarni bajarish yuqori tayyorgarlik va malaka talab etadi. Bularga «Krest» (asosiy), «Oldinga krest», «Orqaga krest» kombinatsiyalari kiradi. «Krest» hujumida 3 va 4-zonalardagi hujumchilar ishtirok etadi. 4-zonadagi hujumchi tezkor harakat bilan bog'lovchi o'yinchi yoniga past (qisqa, uchib) uzatilgan to'pga hujum zarbasini berish

yoki taqlid qilish uchun boradi (24-rasm). 3-zonadagi o'yinchi bir oz keyinroq 4-zona o'yinchisining orqasiga o'tadi va hujumni yakunlaydi. To'p uzatish trayektoriyasi oldindan kelishib olinadi, ammo to'p uzatish o'rtachadan baland bo'lmasligi zarur, aks holda kombinatsiya o'z mohiyatini yo'qotadi.

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



24-rasm.

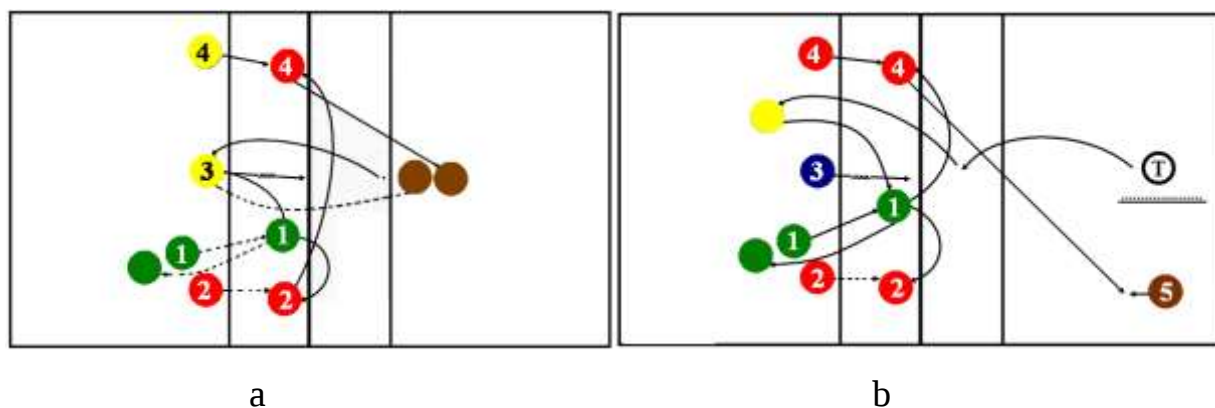


25-rasm.

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

Guruhli hujum harakatlari birinchi to'p uzatishdan keyin ham amalga oshirilishi yuqorida bayon etilgan edi. Bunday hujum harakatlarini faqatgina birinchi to'p sifatli qabul qilinganda (raqib jamoasi o'z harakatlarini hujum bilan yakunlay olmasa, o'yinga

kiritilgan to'p qiyinchilik tug'dirmasa) amalga oshirish mumkin. Bunda hujum ikki xil variantda yakunlanishi mumkin. Birinchi variantda hujum zarbasi beriladi (26 a-rasm), ikkinchi variantda aldamchi to'p tashlash (26 b-rasm) amalga oshiriladi.



26-rasm.

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

1. Taktik kombinatsiyalarni qo'llash aniq o'yin sharoitidan kelib chiqishi kerak;
2. Kombinatsiyalar jamoaning texnik-taktik tayyorgarlik imkoniyatlariga asoslanishi kerak.

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

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

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

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

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

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

Hujumdagi va hujum zarbalarini berishdagi asosiy taktik harakatlarga quyidagilar kiradi:

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

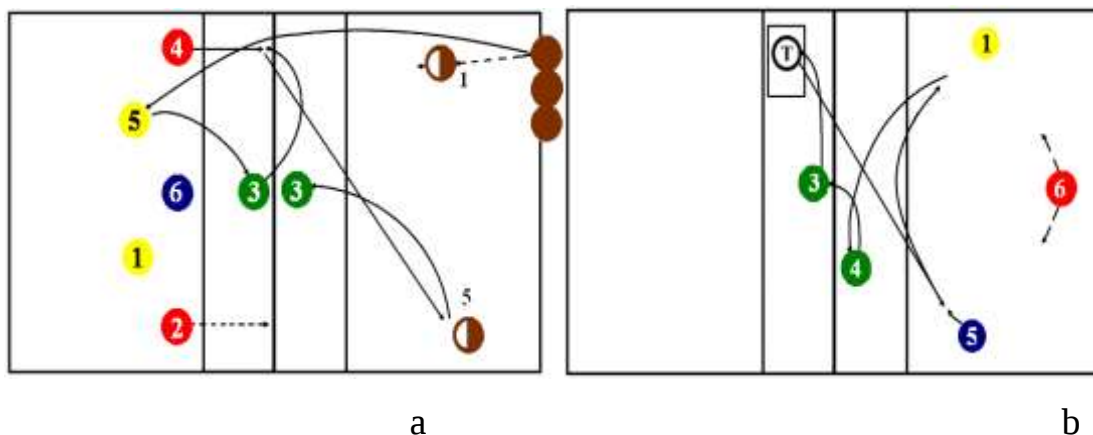
1.2.2. Himoya taktikasi

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

Himoyadagi taktik harakatlarga jamoa, guruh va yakka tartibdagi harakatlar kiradi. Jamoali taktik harakatlar o'yinda jamoaning himoyadagi harakatlari uchta asosiy vaziyat bilan ifodalanadi: o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish; hujum

zarbasini (harakatini) yoki to'siqdan qaytgan to'pni qabul qilish; hujum qilayotgan o'yinchini himoyalash. Jamoa harakatlarining mazmuni quyidagi asosiy omillar: raqib jamoasi hujum harakatlarining xususiyatlari; o'yinchilarning o'yin mahoratlari; o'yin xususiyatidan kelib chiqib navbatdagi harakatlarni amalga oshirish bilan belgilanadi.

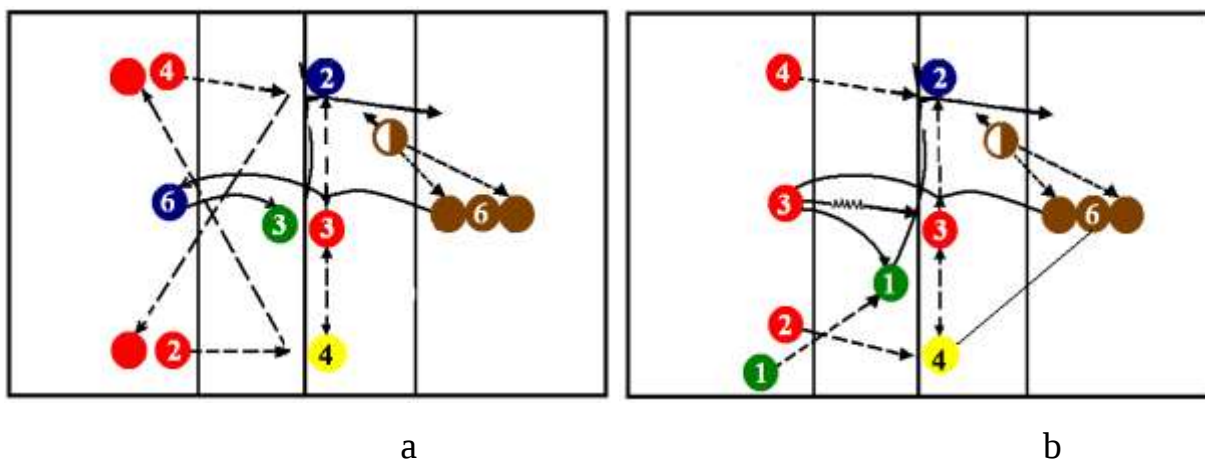
Zamonaviy voleybolda jamoa o'z himoya taktikasini burchagi oldinga (27 a-rasm) va burchagi orqaga (27 b-rasm) tizimi asosida tashkil qiladi.



27-rasm.

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

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



28-rasm.

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

- a) maydonda joy tanlash (to'rdan qancha masofada joylashish);
- b) raqib tomonidan o'yinga kiritilgan to'pning turli kuchlanishdagi navbatlashuv ehtimoliga;
- v) o'yinchilar orasiga berish ehtimoliga;
- g) to'r yoniga chiqayotgan bog'lovchiga to'p yo'llash ehtimoli.

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

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

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

Hujum zarbalarini qabul qilishda himoyani uyushtirishning asosan uchta varianti mavjud: chiziq bo'ylab – bunda oldingi qator o'yinchilaridan biri to'siq qo'yuvchi o'yinchilarni himoya qiladi (26-rasm); oldingi pog'onali – bunda to'siq

qo'yuvchilarni 6-zonadagi o'yinchi himoya qiladi; orqa pog'onali – bunda to'siq qo'yuvchilarni 1 yoki 5-zonadagi o'yinchilar himoya qiladi. Bu tizimlar to'siq qo'yish va hujum zarbalarining xususiyatlariga qarab tanlanadi. Himoya harakatlarini tashkil qilishda raqibning hujumdagi harakatlari asos qilib olinadi. Birinchi variantdan o'yinchilarning birgalikdagi harakatini o'zgartirishda, ikkinchi variantdan raqib jamoasi to'siq ustidan aldamchi harakatlarni tez-tez qo'llaganda, uchinchi variantdan raqib tomonidan kuchli hujum zarbalari berilganda foydalaniladi. Hujum qiluvchi o'yinchining himoyasini tashkil qilish eng murakkab o'yin vaziyatlaridan biri hisoblanadi. Bu to'pning uchish tezligi, yo'nalishi va to'siqdan qaytgan to'p yo'nalishini aniqlashning qiyinligi bilan izohlanadi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

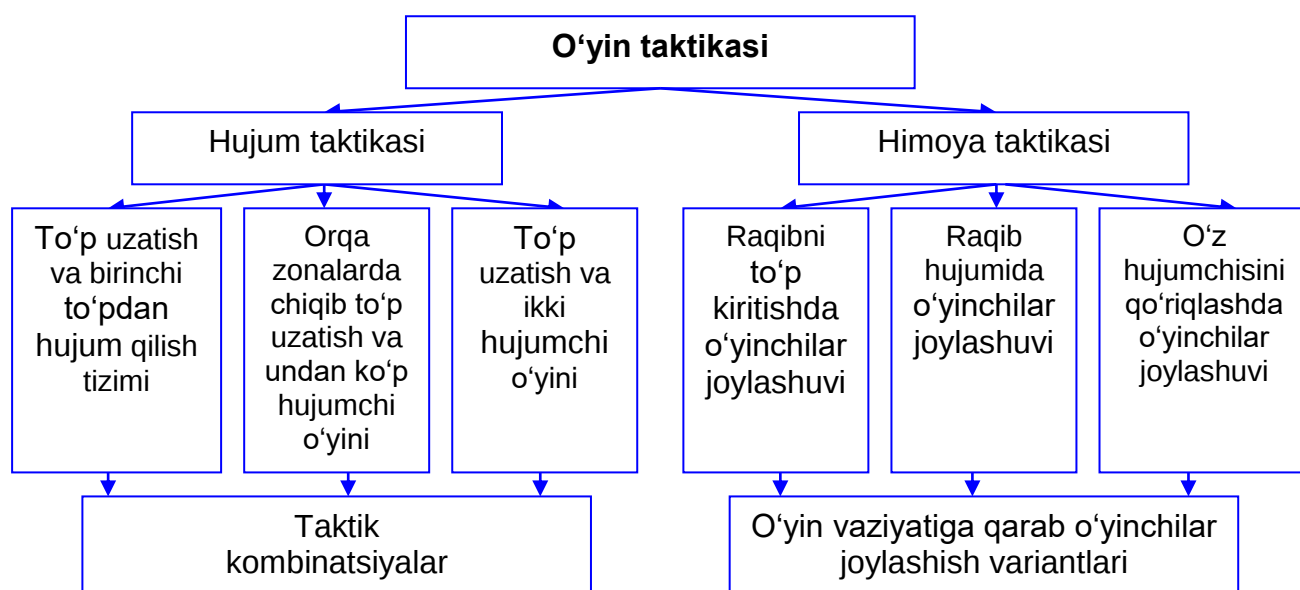
a) to'p to'rdan uzoqroq uzatilgan bo'lsa, demak hujum zarbasining orqaroq zonalarga berilishi kutiladi;

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

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

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

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



To'siq qo'yishda joyning to'g'ri tanlanishi va to'siqning o'z vaqtida qo'yilishi juda ahamiyatlidir. Zonali (harakatsiz) to'siq qo'yishda o'yinchi faqatgina yo'nalish yo'lini berkitadi. Harakatli to'siq qo'yilganda, zarba yo'nalishini berkitadi. To'siq qo'yuvchining sakrash vaqti ko'p hollarda zarba uchun uzatilgan to'p holati bilan aniqlanadi. Yuqori va o'rtacha balandlikda uzatilgan to'plarga to'siq qo'yuvchi hujumchidan so'ng sakraydi. Past va tezkor uzatilgan to'plarga hujumchi bilan barobar sakraydi. Hujumchi havoda uchib zarba beradigan to'plarga hujumchidan

oldinroq sakraydi. To'siq qo'yganda, qo'llar to'r ustidan oxirgi vaziyatda o'tkaziladi. Qo'llar va, ayniqsa, kaftlarning qanday qo'yilishi zarba yo'nalishiga bog'liqdir.

1.3. YOSH VOLEYBOLCHILARNI O'YIN TAKTIKASIGA O'RGATISH

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

To'p kiritish. Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

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

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

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

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

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

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

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

To'p kirituvchi voleybolchi orqa chiziq ortida joylashadi, qarshi maydonchada 6 o'yinchi joylashadi. To'p kirituvchi turli zonalarga turli usullarda navbatma-navbat

to'p kiritadi. Qarshi maydonchada joylashgan qaysi bir o'yinchi qo'lini ko'tarsa shu o'yinchiga to'p uriladi (kiritiladi): ikki o'yinchi o'rtasiga to'p kiritiladi; bir gal maydonni oldi qismiga, bir gal orqa qismiga to'p kiritiladi; bog'lovchiga to'p kiritiladi; asosiy hujumchiga to'p kiritiladi; endi o'yinchi almashtirgan o'yinchiga to'p kiritiladi va h.k.

Hujum zarbalari. Tayyorlov mashqlari.

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

2. Shu mashq, faqat to'r ustidan.

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

Yondoshtiruvchi mashqlar.

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

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

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

Texnikaga oid mashqlar.

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

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

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

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

Barcha mashqlar shartli signal berish asosida amalga oshiriladi.

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

1.3.2. Hujumda ijro etiladigan guruhli taktik harakatlarga o'rgatish

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

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

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

2. 1 ta o'yinchi orqa zonada to'pni qabul qilish joyida, uchasi 4,3,2-zonalarda joylashadi. Qarshi maydonchada turgan o'yinchi to'ldirma to'pni to'r ustidan qarama-qarshi tomonga tashlaydi. Shu vaqtda to'r oldida turgan uch o'yinchidan biri to'pga chiqadi. To'pni ilib olgandan so'ng, uni to'r ustidan yana qaytaradi.

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

Texnikaga oid mashqlar.

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

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

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

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

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

Texnikaga oid mashqlar.

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

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

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

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

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

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

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

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

Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlarining samaradorligi yakka va guruhli taktik harakatlar samaradorligi bilan belgilanadi. Shuning uchun: 1. Dastavval jamoani qaysi taktik tizim bo'yicha o'ynashi aniqlanadi; 2. Shu asosda

eng samarali guruhli taktik harakatlar tanlanadi; 3. Keyingi bosqichda yakka taktik harakatlarga o'yin vaziyatini yakunlovchi elementi sifatida ustuvorlik beriladi.

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

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

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

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

Jamoa taktik harakatlari maydonda joylashgan 6 ta o'yinchining o'zaro bir-biriga bog'liqligi, har bir o'yinchini va har bir guruhli harakatni jamoa taktik rejasiga bo'ysunishi, ularni o'yin vaziyatiga qarab bir-birini to'g'ri va vaziyatga mos taktik vazifani amaliy hal qilishi asosida o'zlashtirilib boriladi.

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

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

Himoyada qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarning asosiy maqsadi – raqib jamoa o'yinchilari xatti-harakatini kuzatish va aniqlash, to'p kiritishdan, hujum zarbasidan, to'siqdan qaytgan to'plarni «olish» uchun joy tanlash va ularni yo'nalishiga qarab, o'z vaqtida zarur joyga yetib kelish, eng maqbul himoya usulini

tanlash, qo'riqlash (straxovka) joyini bilish va shunga asosan harakat qilish, zarba yo'nalishini oldindan payqab olish va to'siq qo'yishdan iborat.

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

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

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

Texnikaga oid mashqlar.

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

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

2. 3 ta shug'ullanuvchi oldingi chiziq ortida 4,3 va 2-zonalarda joylashadi va qarshi maydonning 3-zonasida turgan 4-o'yinchini kuzatadi. 4-o'yinchi o'z ustiga to'p tashlab kutilmaganda to'pni sakrab to'r ortiga 4,3,2-zonalarning biriga yo'llaydi. To'p yo'naltirilgan joyda turgan o'yinchi to'pga o'z vaqtida chiqib, eng maqbul usul yordamida uni qabul qiladi.

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

Taktikaga oid mashqlar.

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

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

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

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

Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

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

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

3. Shu mashq tabiiy holatda bajariladi.

Texnikaga oid mashqlar.

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

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

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

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

Taktikaga oid mashqlar.

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

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

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

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

1.3.5. Guruhli taktik harakatlarga o'rgatish

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

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

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

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

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

Texnikaga oid mashqlar.

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

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

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

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

Taktikaga oid mashqlar.

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

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

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

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

Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

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

Texnikaga oid mashqlar.

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

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

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

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

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

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

1.3.6. Jamoa taktik harakatlariga o‘rgatish

To‘p kiritishda o‘yinchilarni joylashishi.

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

Maydonda o‘yinchilarni joylashishi ususlini tanlashda quyidagilar e‘tiborga olinishi lozim:

- joylashishda musobaqa qoidasiga rioya qilish;
- ko‘rsatma bo‘yicha jamoa va guruh qanday taktik tizimni qo‘llashini e‘tiborga olish; qaysi o‘yinchi va qanday mahoratga ega o‘yinchi to‘p kiritilayotganligi;
- jamoa qaysi taktik tizim bo‘yicha (4+2 yoki 5+1) jamlangan.

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

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

Zamonaviy voleybolda orqa chiziqqa o'tgan bog'lovchi o'yinchining oldingi chiziqqa chiqib, 3 ta hujumchiga to'p uzatish imkonini yaratish odat tusiga kirgan. Boz ustiga so'nggi yillarda hujumga orqa chiziq o'yinchilarini jalb etish hujum salohiyatini yanada ortishiga olib keldi.

«Burchagi oldiga» tizimi asosida himoyada o'ynash

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

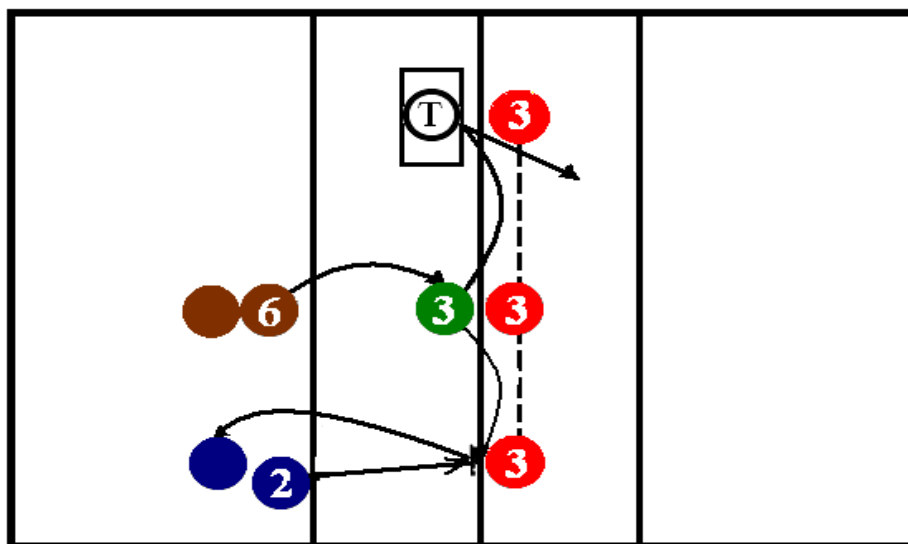
Texnikaga oid mashqlar.

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

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

Taktikaga oid mashqlar.

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



36-rasm.

«Burchagi orqaga» tizimi asosida himoyada o'ynash

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

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

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

Texnikaga oid mashqlar.

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

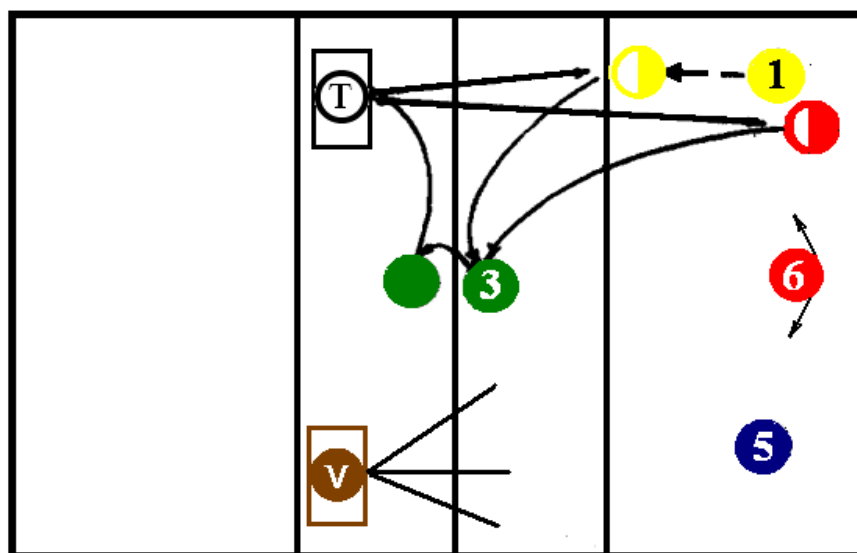
2. Shu mashq, faqat «chalg'ituvchi» to'p tashlash asosida bajariladi.

Taktikaga oid mashqlar.

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

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

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



37-rasm.

1.4. VOLEYBOLDA – STRATEGIYA VA TAKTIKA

1.4.1. Strategiya va taktika haqida tushuncha

Strategiya – yunoncha so'z bo'lib, aksariyat harbiy sohaga mansub bo'lib qo'shinni belgilangan maqsad sari boshlash, olib borish, unga ustalik bilan erishish san'atini ifodalaydi.

Sport sohasida va aynan voleybolda mazkur atama muayyan sportchi yoki jamoaning tayyorgarlik jarayonini boshqarish hamda uni musobaqalar davomida g'alabaga olib borish san'atini anglatadi.

Strategiya: jamoaning asosiy va o‘rinbosar tarkibini tuzish-jamlash, musobaqani boshqarish usullari, vositalari va shakllarini ishlab chiqish, muayyan uchrashuvning (musobaqaning) taktik rejasini tuzish, bo‘lajak o‘yinining nazariy va amaliy andozasini (nusxasini) qo‘llab ko‘rish hamda o‘tkazilayotgan musobaqalarni atroflicha tahlil qilish kabi tadbirlarni o‘z ichiga oladi. Bundan tashqari, strategiyaga raqib jamoasi, uning o‘yinchilari haqida ma’lumotlar yig‘ish, razvedka (ayg‘oqchilik) asosida raqibning butun imkoniyat va xususiyatlarini bilib olish masalalari kiradi. «Taktika» atamasi ham yunoncha so‘z bo‘lib, tom ma’noda «tartibga keltirish» yoki «ma’lum tartibda joylashtirish» tushunchasini anglatadi. «Taktika» so‘zi «strategiya» atamasi kabi harbiy sohaga doir bo‘lib, qo‘shinlarni maqsadga muvofiq tuzish va ularni og‘ir vaziyatlarga qaramasdan g‘alaba cho‘qqisiga yetaklash san’atini nazarda tutadi.

Voleybolda taktika tushunchasi o‘yin vaziyatini e’tiborga olgan holda samarali va maqsadga mos shakl, usul hamda vositalarni qo‘llash asosida g‘alabaga erishish san’atini bildiradi.

«Taktika» – yunoncha so‘zdan olingan bo‘lib, o‘zbek tilida «tartib», «tartiblashtirish» ma’nosini anglatadi.

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

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

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

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

1.4.2. Zamonaviy voleybolda qo‘llaniladigan atamalar

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

Ikkinchi temp – kombinatsiyani ikkinchi bo‘lib boshlaydigan o‘yinchi. Bu o‘yinchi hujumni asosan baland uzatiladigan to‘p asosida tashkil etadi.

Bir tempda tashkil etiladigan hujumda bir yo‘la ikki yoki uch o‘yinchi zarba berish uchun bir vaqtda sakraydilar.

«To‘lqin» kombinatsiyasida ikki hujumchi ishtirok etadi. Birinchi hujumchi sakrab, yerga tushayotganda, ikkinchi hujumchi sakrab zarba beradi.

«Eshelon» kombinatsiyasida ikki hujumchi ketma-ket sakraydi, to‘p hujumchilarning qaysi biriga qulay uzatiladigan bo‘lsa, shu hujumchi zarba beradi.

«Krest» kombinatsiyasida ikki hujumchi bir-birining harakat yo‘nalishini kesib, muvofiq uzatilgan to‘pdan muvofiq hujumchi zarba beradi. Shu kombinatsiyani turli shaklda ijro etish mumkin (qayta «Krest», kichik «Krest», katta «Krest»).

Morita fintini birinchi bor 1969-yilda GDRda o‘tkazilgan Jahon Kubogida yapon o‘yinchisi Morita qo‘llagan.

Bu fint birinchi «yolg‘on» sakrashdan so‘ng ikkinchi bor to‘liq sakrab zarba berishdan iborat. Maqsadli – to‘siq qo‘yuvchi raqib o‘yinchi pastga tushayotganda sakrab zarba berish, ya‘ni to‘siqsiz zarba berish bilan ifodalanadi.

Bundan tashqari, ushbu kombinatsiyalarning turli nusxalari va shakllari mavjud. Quyida o‘yin taktikasining tasnifi – turkumlarga bo‘linishi ifodalangan.

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

1.4.3. Taktikaning psixofiziologik va strategik mohiyati

Muayyan musobaqalarga mo‘ljallangan taktik yo‘nalish, taktik shakl, usul va vositalar oldindan rejalashtirilgan strategik dasturga bo‘ysinish lozim. Barcha taktik harakatlar taktik bilimlar, fikrlash, vaziyatni to‘g‘ri baholash, maqsadga muvofiq

qaror qabul qilish, jismoniy qobiliyat, texnik mahorat va iroda imkoniyatlariga asoslanishi kerak.

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

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

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

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

1. Musobaqa vaziyatini «hazm» qilish (qabul qilish, fahmlash).
2. Maxsus taktik vazifani fikran bajarish.
3. Taktik vazifani harakat bilan bajarish.

Yuqorida muhokama qilinayotgan taktik va strategiya poydevori bo'lmish psixofiziologik jarayon akademik P.K.Anyuxin (1974) kashf etgan funksional sistema nazariyasi bilan bog'liqdir. Demak, bundan ko'rinib turibdiki, o'yin jarayonida samarali taktikani hamda tayyorgarlik davrida strategik rejani amalga

oshirish maxsus nazariy bilim va amaliy malakalarning yuqori darajada takomillashuvini taqozo etadi.

Jamoa tayyorgarligining umumiy strategiyasi tartib bilan amalga oshiriladigan bir necha tadbirlardan iborat bo‘ladi va quyidagi andoza – tasnif sifatida ifodalanishi mumkin.

Jamoa tayyorgarligining umumiy strategiyasi va taktikasi – strategik ayg‘oqchilar (razvedka) – jamoa tayyorgarligining strategik rejasi – jamoani jamlash va jamlab borish – jamoaning taktik tayyorgarligi o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlari, ko‘rik o‘yinlari, tayyorlov musobaqalari, asosiy musobaqalar, moddiy ta‘minot. Tibbiy va pedagogik nazorat – sport bazasi, uskunalar, anjomlar va sport formasi (kiyimi) – shifokor nazorati, taktik tayyorgarlikni test yordamida baholash, tanlangan strategik yo‘nalishning yakuniy natijalarini tahlil qilish.

1.4.4. Strategik reja va sport razvedkasi

Strategiya – ma‘lum tartibda amalga oshiriladigan va mantiqan bir-biriga bog‘liq bo‘lgan bir qancha masalalarni o‘z ichiga oladi. Jumladan, strategiya muayyan sport turi bo‘yicha moddiy omil yaratish: zamonaviy sport inshootlarini barpo qilish, uskuna, anjom, sport moslamalari va sport kiyimlari bilan ta‘minlash masalalarini o‘z ichiga oladi.

Strategik reja tayyorgarlikning yo‘nalishi, musobaqalarda ishtirok etish tajribasini o‘rganish, raqib klubi va jamoasi haqida ma‘lumotlar yig‘ish tadbirlari bilan bog‘liqdir. Sportchilarni tayyorlash strategiyasi borasida jamiyatga, sport maktabiga yosh, iste‘dodli bolalarni tanlash va jalb qilish alohida ahamiyatga egadir.

Strategik rejada qo‘yilgan maqsadga yuqori samara bilan erishish, aksariyat strategik razvedkaning natijalariga bog‘liq bo‘ladi.

Strategik razvedka raqib o‘yinchilarning individual jismoniy ruhiy, ijtimoiy, taktik, texnik xususiyatlarini mukammal bilib olishga erishish, raqib jamoasining taktik imkoniyatlarini, uning yutuq va kamchiliklarini, hatto jamoaning mashg‘ulot o‘tkaziladigan inshootlari sharoitini, u yerdagi iqlim va texnik omillarni bilishni taqozo etadi.

Strategik razvedka nafaqat raqib sportchilar haqida, balki jamoa murabbiylari, uqalovchi shifokorlari va rahbarlari haqida keng ma'lumotlarga ega bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Strategik razvedka qanchalik samarali va sifatli tashkil qilinsa, shunchalik sport natijalarini, umuman, sport muvaffaqiyatini oldindan yanada aniqroq rejalashtirish mumkin bo'ladi.

1.4.5. O'yinchining o'yin ixtisosligi va jamoa taktikasini tuzish

Voleybol jamoasi tarkibidagi o'yinchilar musobaqa davomida maydonda joylashishlariga qarab barcha mavjud o'yin funksiyalarini bajaradilar. Shu bilan bir qatorda har bir o'yinchi muayyan o'yin funksiyasiga ixtisoslashgan bo'ladi, ya'ni uni o'ziga xos o'yin «kasbi» bo'ladi. Masalan, asosiy zarba beruvchi, bog'lovchi o'yinchi (to'p uzatuvchi) va hokazo.

O'yinchining o'yin «kasbi» uning jismoniy, morfologik, texnik va taktik imkoniyatlariga qarab yillar davomida shakllanib, borgan sari ixtisoslasha boradi.

Zamonaviy voleybolda o'yinchi o'zining tanlangan (ixtisoslashgan) o'yin «kasbi»ni yuqori saviyada mahorat bilan ijro etish bilan birga, o'zga o'yin funksiyalarini ham maromiga yetkazib bajarishi taqozo etiladi. Demak, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga qaratilgan ko'p yillik o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida o'rgatish va takomillashtirilgan o'yin funksiyasi asosida amalga oshiriladi.

Jamoa tarkibini yaratish-jamlash ham mazkur masala bilan chambarchas bog'liqdir. Zamonaviy voleybolda jamoa tarkibi aksariyat 4-2 yoki 5-1 tizimi asosida tuziladi. U 4 ta hujumchi, 2 ta bog'lovchi – to'p uzatuvchi o'yinchilardan iborat bo'ladi. Mazkur o'yinchilar quyidagicha joylashishadi: 4-1, 3-6, 2-5.

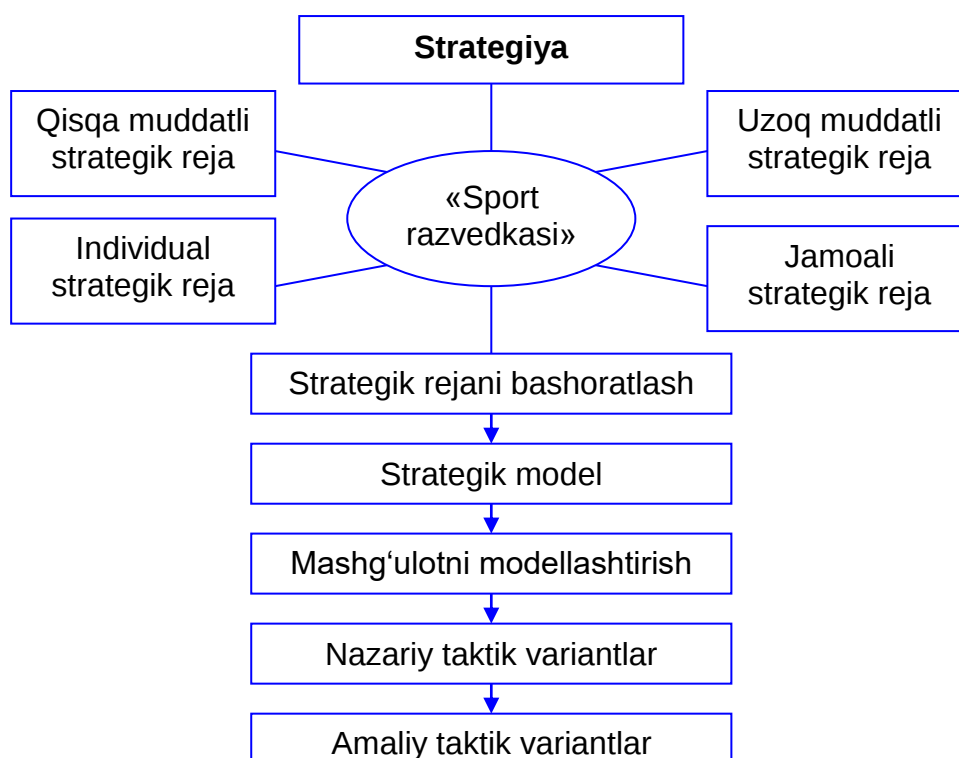
4-1 – asosiy hujumchilar, (2 templi hujumchilar); 3-6 – yordamchi hujumchilar, (1 templi hujumchilar); 2-5 – bog'lovchi o'yinchilar. Agar jamoa tarkibi 5-1 tizimi asosida tuzilgan bo'lsa, unda 5 ta hujumchi va 1 ta bog'lovchi o'yinchi maydonda faoliyat ko'rsatishadi.

1.4.6. O'yin faoliyatida sardorning ahamiyati

Voleybol o'yinida barcha sport o'yinlari turlaridagidek murabbiy o'z shogirdlari bilan faqat o'yin oldidan, partiyalar orasida, tanaffus vaqtida qisqa muddatli muloqotda bo'lishlari mumkin. Masalaning mazkur tartibda amalga oshirilishi musobaqa qoidasi bilan belgilangan. Shuning uchun o'yin davomida o'yinchilar faoliyatini boshqarish funksiyasi jamoa sardoriga yuklatiladi.

Sardor murabbiyning o'yinga bergan ko'rsatmasini, taktik va strategik rejasini muayyan o'yin davomida amalga tatbiq qilishi kerak bo'ladi. Ayrim vaqtlarda vaziyatga qarab o'yinning taktik yo'nalishini boshqarish yana sardorga yuklatiladi. Bunda sardor murabbiyning muntazam beriladigan (mumkin bo'lgan vaqtda) qo'shimcha ko'rsatma va yo'riqlariga asoslanadi. Sardorning o'yinchilar bilan bo'ladigan aloqasi, ko'rsatmasi so'z, imo-ishora va boshqa belgilar vositasida amalga oshiriladi.

Bundan ko'rinib turibdiki, sardorlik funksiyasining sifatli va samarali ijro etilishi ham yaxshi natija berishi aksariyat sardorning nafaqat insoniy obro'siga, balki uning o'yin mahoratiga bog'liqdir. U yuqori malakaga, mahoratga ega bo'lishidan tashqari, o'tkir zehni, zukko, vaziyatni oldindan payqovchi, tez va to'g'ri fikrlovchi bo'lishi lozim. Sardorda oliy insoniy sifatlar mujassamlashgan bo'lishi, tashkilotchilik qobiliyati, yo'l boshchilik san'ati musobaqa jarayonida alohida o'rin egallaydi.



Jamoa sardorlari aksariyat jamoadoshlariga nisbatan yoshi nuqtayi nazaridan kattaroq, tajribaliroq bo'lishi muhim ahamiyatga ega.

Sardorlik «lavozi» voleybolning amaliyoti va nazariyasida ilmiy tomondan puxta o'rganilmagan bo'lib, ilmiy muammo sifatida o'z yechimining tadqiqot asosida hal etilishini kutmoqda. Mazkur «lavozi» mohiyati va mazmunini shakllantirish yoki yuqori mahoratli sardorni tarbiyalash murabbiy-mutaxassislariga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir.

II BOB. TADQIQOTNING VAZIFALARI, USLUBIYATI, PEDAGOGIK TAJRIBANING MAZMUNI VA TASHKIL QILISH TARTIBI

2.1. TADQIQOTNING MAQSADI

Yosh voleybolchilarga to'pni boshqarish taktikasini harakatli o'yinlar yordamida rivojlantirish samaradorligi ilmiy-pedagogik tajriba asosida o'rgatishdan iborat.

2.2. MAQSADGA ERISHISH UCHUN QUYIDAGI VAZIFALAR BELGILAB OLINDI

1. Yosh voleybolchilarda taktik tayyorgarlik darajasini qiyosiy baholash.

2. Taktik tayyorgarlik ko`rsatgichlarini harakatli o`yinlar yordamida shakllantirish imkoniyatlari o`rgatish.

3. Tadqiqot va pedagogik tajriba natijalari asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish va yosh voleybolchilarni tayyorlash jarayoniga tadbqiq qilish.

2.3. TADQIQOT USLUBLARI

1. Adabiyotlar tahlili.
2. So`rovnoma.
3. Taktik tayyorgarlik buyicha test mashqlari.

3.1. 3 m masofadan devorga yuqoridan to`p uzatish-soni bo`yicha baholash mezon:

	«5»	«4»	«3»	«2»
11 yosh	4	3	2	1
12 yosh			7	5 3 1

3.2. Basketbol jarima chizig'idan 10 marta savatga, yoki kvadratga, to`p uzatish:

	«5»	«4»	«3»	«2»
11 yosh	5	4	3	2
12 yosh	6	5	4	3

3.3. 3-chi zonadan 4 zonaga uzatilgan to`pni to`g`ri yoo`nalishda zarba berish (10 imkoniyatdan):

	«5»	«4»	«3»	«2»
11 yosh	3	2	1	0
12 yosh	4	3	2	1

3.4. To`p uzatish va zarba berish taktikasi 5-ta malakali voleybolchi-ekspertlar yordamida 10 ballik myozon asosida baholanadi.

2.4. PEDAGOGIK TAJRIBANING MAZMUNI VA O`TKAZISH TARTIBI

Pedagogik tajriba 2014 yil 15 sentyabrdan 2015 yil 30 aprelgacha (8 oy) o`tkazildi. Tadqiqot guruhida 6 ta 11 yoshli, 6 ta 12 yoshli nazorat guruhi va 6 ta 11 yoshli, 6 ta 12 yoshli tadqiqot guruhi kuzatildi.

Nazorat guruhida mashg`ulotlar BO`SM lari uchun mo`ljallangan dasturda berilgan o`kuv rejasi asosida olib borildi (1 bobdagi 2 jadvalga qaralsin).

Tajriba guruhidagi bolalar ushbu o`quv rejasida ko`rsatilgan mashg`ulotlar davomida quyidagi maxsus tanlab olingan harakatli o`yinlarni muntazam bajarib bordilar:

1. «Uzat-o`tir» (1 rasm).

Tayyorgarlik. O`yinchilar teng 2 jamoaga bo`linib, alohida kolonna bo`lib joylashadilar. 2 ta boshlovchi o`yinchi kolonnalarga 2 m oralig`ida qarama-qarshi joylashadilar.

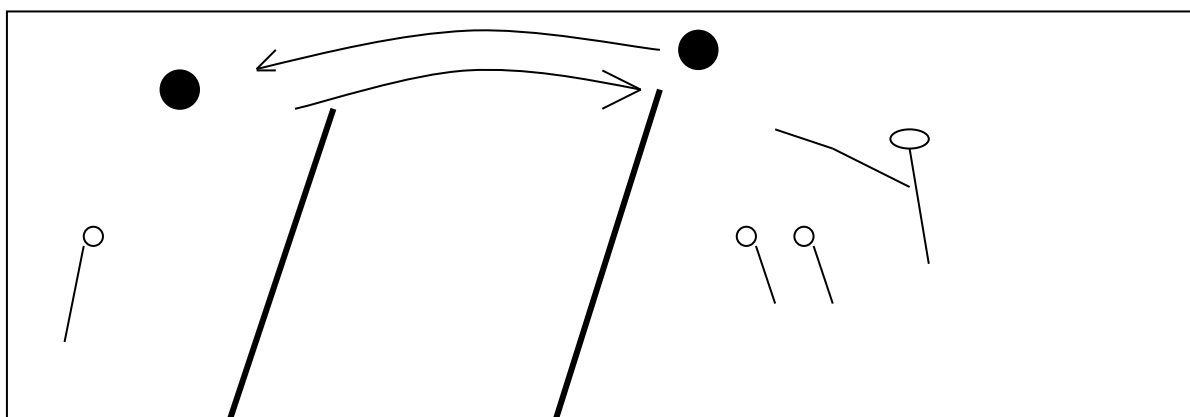
O`yin mazmuni. Murabbiyning signali bilan boshlovchilar to`pni ikki qo`llab yuqoridan kolonnalarga birinchi turgano`yinchilarga uzatadilar. Birinchi turgan o`yinchilar to`pni boshlovchilarga yuqoridan ikki qo`llab (chimasdan) aniq uzatadilar va so`ng o`tiradilar. Keyin 2-chi, 3-chi va hokazo o`yinchilar shu mashqni qaytaradilar. Oxirgi turgan o`yinchi to`pni uzatib utirgandan so`ng, o`yin yana boshidan qaytariladi.

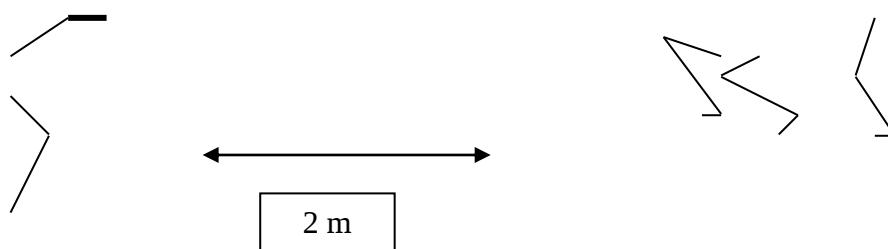
O`yin qoidasi. To`p faqat navbat bilan uzatiladi. Uzatish taktikasi voleybol qoidasi doirasi ijro etiladi.

O`yin 5 marta qaytariladi.

To`pni tushirmasdan boshlovchiga aniq uzatgan birinchi jamoa g`olib deb topiladi.

17- rasm.

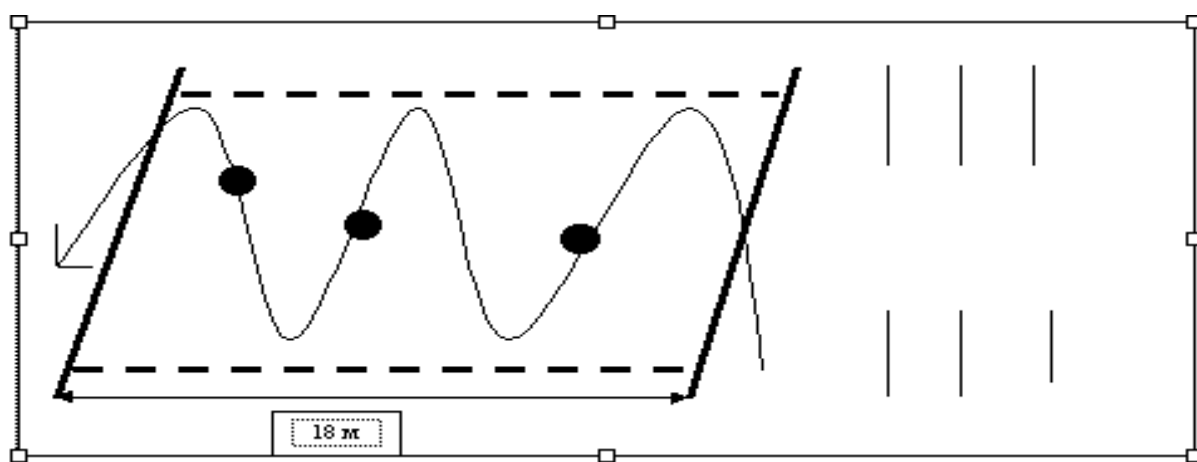




2. «To`p uzatish estafetasi» (2-rasm).

Tayyorgarlik. O`yinchilar teng 2 jamoaga bo`linib, alohida 2-ta shirengada 3 m oralig`ida bir-biriga qarama – karshi joylashadi.

18-rasm.



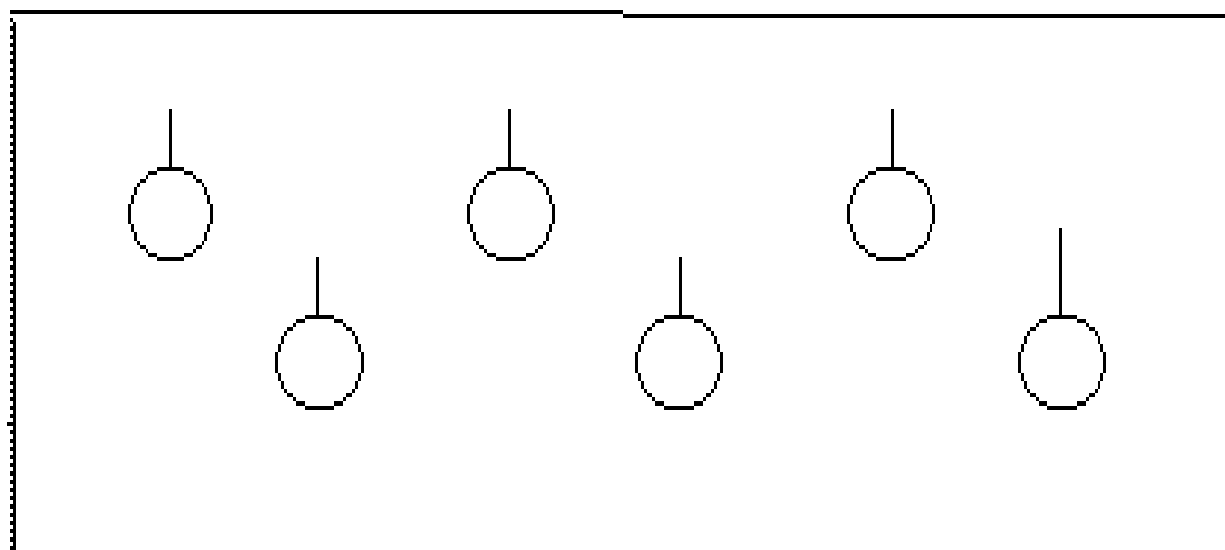
O`yin mazmuni. Murabbiyning signali bilan shirengada birinchi turgan 2 juft o`yinchi oldinga yon tomoni bilan olinga harakatlanib bir-biriga to`p uzatadilar va mashq belgilangan 18 m li sharragacha bajariladi. O`yinchilar marraga yotib kelganidan so`ng, to`p navbatda turgan o`yinchilarning biriga uzatiladi. O`yin shu tarzda 5 marta qaytariladi.

Qaysi jamoa o`yinchisi ko`proq xatoga yo`l qo`ysa, shu jamoa mag`lub deb topiladi.

3. «Turli balandlikda osilgan to`plarga sakrab zarba ber».

O`yin mazmuni: Ishtirokchilar 3-4 metr oralig`ida bir kolonna bo`lib, sekin yuguradilar va har hil balandlikda osilgan to`plarga zarba beradilar.

19-rasm.



III BOB. TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNI TAXLILI

3.1. TAKTIK TAYYORGARLIKNI SHAKLLANTIRISHDA HARAKATLI O`YINLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI VOLEYBOL MURABBIYLARI NIGOHIDA

E`tiboringizga xavola etilayotgan malakaviy bitiruv ishning maqsadi yosh voleybolchilar taktik tayyorgarligini shakllantirishda harakatli o`yinlarning ahamiyatini aniqlash bo`yicha trenerlarning fikrini o`rgatishdan iborat.

Buning uchun o`rta maktab va kolledjlarda voleybol bo`yicha faoliyat ko`rsatayotgan trenerlar fikri o`rganildi.

Ushbu trenerlar 1 jadvalda qayd etilgan 10 savolga javob berishlari kerak edi.

O`tkazilgan savol-javob natijalari shuni ko`rsatdiki, 1 savolga:

«Voleybol taktikasiga o`rgatishda harakatli o`yinlar qo`l keladimi?» - 16 nafar trener «Ha», 7 nafar «Yo`q» va 7 nafar «Bilmayman» - deb javob qaytarishdi.

3-jadval

«Voleybolchilar taktik tayyorgarligini shakllantirishda harakatli o`yinlardan foydalanish samaradorligi voleybol trenerlari nigohida» mavzusi bo`yicha o`tkazilgan

SO`ROVNOMA NATIJALARI n=30

№	Savollar	Javoblar		
		Ha	Yo`q	Bilmayman
1	Voleybol taktikasiga o`rgatishda harakatli o`yinlar ko`l keladimi?	16	7	7
2	Taktik maxoratni shakllantirishda harakatli o`yinlar foydalimi?	8	10	12
3	Taktik tayyorgarlik darajasini oshirishda yuklama nuqtan nazaridan harakatli o`yinlar samarali desa bo`ladimi?	11	9	10

4	Voleybolga o`rgatishda harakatli o`yinlarni moslashtirib qo`llash ma`qulmi?	18	8	4
5	To`p uzatish taktikasiga o`rgatishda qo`llaniiladigan harakatli o`yinlarni bilasizmi?	8	10	12
6	Voleybolchini harakat holatlari va maydon uzra harakatlanishini shakllantiruvchi harakatli o`yinlarni bilasizmi ?	22	5	3
7	To`p kiritish taktikasini shakllantiruvchi harakatli o`yinlarni bilasizmi ?	6	15	9
8	Zarba berish taktikasini shakllantiruvchi harakatli o`yinlarni bilasizmi ?	12	7	11
9	To`siq qo`yish taktikasini shakllantiruvchi harakatli o`yinlarni bilasizmi ?	9	14	7
10	Trenirovka mashg`uloti davomida Siz charchoqni bartaraf etuvchi harakatli o`yinlar dan foydalanasizmi ?	7	17	6
JAMI		117	102	81

2-SAVOLGA – “ Taktik maxoratni shakllantirishda harakatli o`yinlar foydalimi?” – respondent trenerlarning fikri ikkita farq bilan deyarli bir hil darajani tashkil etdi.

“Xa” javobi 8 ovozni, “yo`q” – 10, “bilmayman” – 12 ovozni qayd etdi.

E`tirof etish o`rinliki, trenerlar nigohiga havola etilgan bu ikkita savol o`z mohiyati bilan bir-biridan aytarli katta faqr qilmaydi. Ma`lumki, taktik mahoratni shakllantirish taktik malakalarga o`rgatish orqali amalga oshiriladi. SHunday ekan trenerlarning bu ikki bir-biriga mohiyati bo`yicha uzviy bog`liq savollarga keskin farq bilan javob berishlari harakatli o`yinlarning sport turlariga, jumladan voleybolga o`rgatish jarayonida qo`yilanish imkoniyatlari, ularning samarali ta`siri shu trenerlarning faoliyatidan mustahkam o`rin olmaganligida dalolat beradi.

Voleybol nazariyasi va uslubiyatiga oid ilmiy ma'lumotlarga e'tibor berilsa shu narsa ravshan bo'ladiki trenirovka mashg'uloti jarayonida, jumladan taktik tayyorgarlikni shakllantirishda harakatli o'yinlarlar nafaqat samarali vosita sifatida tan olingan, balki ular ixtisoslashgan standart, katta xajmli yoki katta shiddatli nagruzkalar ta'sirini yongillashtiruvchi vosita bo'lib xizmat qilishi e'tirof etilgan. SHuning uchun mazkur masala buyicha trenerlar fikrini bilish muximligi "Taktik tayyorgarlik darajasini oshirishda yuklama nuqtai nazaridan harakatli o'yinlarlar samarali desam bo'ladimi?" degan savolni o'rtaga tashlash ehtiyojini tug'dirdi. Bu savolga trener – respondentlar qo'yidagiga javob berishdi: "Ha" – 11 ovoz, "Yo'q" – 9 ovoz, "Bilmayman" – javob 10 ovozni tashkil etdi. e'tibor bering, bu savol bo'yicha ham trenerlar fikrida yakdillik yo'q. Demak, so'rovdan ishtirok etgan trenerlar taktik malakalarga o'rgatuvchi maxsus ixtisoslashtirilgan mashqlar nagruzkasi bilan harakatli o'yinlarlar asosida beriladigan nagruzka farqini aniq tasavvur etolmas ekanlar.

"Voleybolga o'rgatishda harakatli o'yinlarni maslashtirib qo'llash ma'qulmi?" degan savolga aksariyat respondentlar "Ha" (18 ovoz) deb javob berishdi. 8 respondent "Yo'q" va 4 respondent "Bilmayman" degan fikrni bildirdi.

"To'p uzatish taktikasiga o'rgatishda qo'llaniladigan harakatli o'yinlarni bilasizmi?" degan savolga trenerlar bir tomonlama aniq ijobiy fikr bildira olishmadi. Bunda "Ha" javobi 8 ovoz, "Yo'q" javobi 10 ovoz va "Bilmayman" javobi 12 ovozni tashkil etdi.

7.8 va 9 savollar yuzasidan berilgan javoblar ham qoniqarli emas (... jadvalga qarang). Faqat bunday savollar ichida 6 savol mustasno. CHunonchi, 6 savol:

"Voleybolchini harakat holatlari va maydon uzra harakatlanishini shakllantiruvchi harakatli o'yinlarni bilasizmi?" – nisbatan ijobiy javoblar yig'indisini ko'rsatdi. Bu savolga 22 nafar respondent "Ha" degan ovoz bildirdi.

Shu bilan bir qatorda trenirovka jarayonida o'ta ahamiyatli o'rin egallovchi "nagruzka, charchash" va "ish qobiliyatini tiklanishi" masalalari haqida trenerlar fikrini bilish shu muamollarga kerakli aniqliklarni kiritish imkoniyatini yaratadi.

Aynan shu maksadda bizning so'rovnomamizda ishtirok etgan trenerlarga shunday savol bilan murojaat etgan edik.

“Trenirovka mashg'uloti davomida Siz charchoqni bartaraf etuvchi harakatli o'yinlarlardan foydalanasizmi?”. Bu savol aksariyat salbiy ovozlarda yig'indisini namoyish etdi, ya'ni trenerlarning 17 nafari “Yo'q” javobini qayd etishdi.

YUqorida qayd etilgan savollarga berilgan javoblar shuni ko'rsatadiki, respondent trenerlarning asosiy qismi o'rgatish va trenirovka jarayonlariga oid muhim va dolzarb masalalarga professional darajada fikr bildirganlar.

Ushbu trenirovkaning ish faoliyati va pedagogik tajribasi taxlil etilganda shu narsa ma'lum bo'ldiki, ularning ko'pchiligi 5,6 hatto 10 yillar davomida o'z malakalarini eshirmagan ekanlar. Lekin shunday bo'lsada sport trenirovkasi jarayonida harakatli o'yinlarning qo'llanilishi, ularning afzalligi va samaradorligi azaldan ilmiy – uslubiy jihatdan isbotlar berilgan.

Demak, bunday ilmiy natijalarni har bir sport turi xususiyatlariga qarab qullash, o'rgatish va trenirovka jarayonlarining samaradorligini oshirish imkoniyatini yaratishi aniqdir.

3.2. TO'P UZATISH TAKTIKASINI SHAKLLANTIRISHDA HARAKATLI O'YINLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

Sport taktikasiga o'rgatish jarayonida taktik mahoratning shakllanishi maslashtirilgan harakatli o'yinlarni qo'llashga bog'liqligi ilmiy adabiyotlarda isbotlangan (32). Ayrim tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, harakatli o'yinlar nafakat jismoniy sifatlarni shakllantirishi imkoniyatini yaratadi, balki bunday o'yinlar, aniq mo'ljalgacha olish, aniq harakat va diqqat kabi xislatlarni ham samarali rivojlantirishi mumkin ekan.

Voleybol bo'yicha etakchi mutaxassis-olimlar (10, 32) voleybol taktikasiga o'rgatishda shu taktik malakalar harakatiga yaqin bo'lgan harakatli o'yinlarni qo'llash ijobiy natija berishini isbotlab berganlar.

Bizning tadqiqotimizda olingan natijalar ham yuqorida qayd etilgan mutaxassislar fikrlarini ob'ektiv ekanligidan dalolat berdi. CHunanchi, jadvalda ushbu tadqiqot natijalari aks ettirilgan. Jadvaldan ko'rinib turibdiki, tajribadan avval nazorat turuhida 3 metrdan turib 4 m balandda joylashgan (devorda) diametri 30 sm aylana nishonga 10 marta to'pni aniq uzatish 5,2 marta teng bo'ldi.

Tajriba guruhidagi yosh voleybolchilarning ko'rsatgichi ham deyarli shu darajada ekanligi qayd etildi (5,3).

Uzatish taktikasi nazorat guruxida 3,2 tadqiqot guruhida esa bu mezon 3,4 ni tashkil etdi. Demak, tadqiqot boshlanmasdan oldin bolalarning taktik tayyorgarligi deyarli bir xil bo'lgan.

8 oy mobaynida o'tkazilgan pedagogik tajriba o'tkazildi – ya'ni shu muddat davomida nazorat guruhi an'anaviy mazmundagi mashg'ulotlar bilan band bo'lgan, tadqiqot guruhi esa mashg'ulotlar tarkibida to'p uzatish va zarba berish taktikasini shakllantiruvchi harakatli o'yinlarni muntazam bajarib kelishgan.

Ushbu pedagogik tajriba natijalari to'p uzatish aniqligi va uning taktikasiga ham ijobiy ta'sir etganligi ko'zga tashlandi. Jumladan, nazorat guruhida to'p uzatish aniqligi iajribadan avval 5,2 marta teng bo'lsa, taktikasi 3,2 deb baholangan bo'lsa, tajriba muddati tugaganidan so'ng bu ko'rsatgichlar nazorat guruhida to'p uzatish aniqligi 6,3 marta, taktikasi esa 3,3 bahoga loyiq bo'ladi.

Tajriba guruhida esa to'p uzatish aniqligi va uning taktikasi tajribadan avval muvofiq ravishda 5,3 marta va 3,4 bahoga teng bo'lgan bo'lsa, tajriba mashg'ulotlari yakunlarga muddatdan so'ng bu ko'rsatgichlar 7,2 martagacha, taktikasi esa 4,4 bahogacha ortgani qayd etildi.

Basketbol jarima chizig'ida turib 10 marta savatga yoki uning taxtadagi kvadrat nishoniga to'p uzatish aniqligi va taktikasi nazorat guruhida 4,4 marta va 3,4 bahoni tashkil etdi. Tajriba muddatidan so'ng bu ko'rsatgichlar deyarli ko'p o'zgargani yo'q va 5,2 marta hamda 3,4 bahoga loyiq bo'ldi. Ko'rinib turibdiki, to'p uzatish taktikasida hech qanday o'zgarish bo'lmagan.

Tajriba guruhida qayd etilgan ko`rsatgichlar sezilarli darajada organi kuzatildi. Savat yoki kvadratga aniq to`p uzatish 7 marta, uning taktikasi 4,2 debbaholanganligi ko`zga tashlandi.

8 oy davomida o`tkazilgan pedagogiktajriba yakuniy malakaviy ish oliga qo`yilgan birinchi vazifani ijobiy xal etilganligidan darak bermoqda va moslashtirilgan harakatli o`yinlarni to`p uzatish anikligi va uning taktikasiga ijobiy ta`sir etganligini isbotladi. Demak, trenirovka mashg`ulotlarida taktik tayyorgarlikni shakllantirish samaradorligi harakatli o`yinlarga to`g`ridan – to`g`ri bog`liq deyishga asos bor.

3.3. ZARBA BERISH TAKTIKASINI SHAKLLANTIRISHDA HARAKATLI O`YINLARDAN FOYDALANISH SAMARADORLIGI

Voleybolda sakrab to`r ustidan zarba berish taktikasi o`rta muraqqab harakat malakalari tarkibiga kirsada, ushbu malakani eng yosh voleybolchi bolalarda dastlab o`rgatish bosqichidan boshlab amalga oshirish barcha mutaxassislar tomonidan tan olingan.

Olimlarning fikriga ko`ra, masalan, 3 zonadan 4 zonaga uzatilgan to`pni to`g`ri zarba berish turli tayyorgarlik va yoshga ega voleybolchilarda turliga bo`lishi mumkin. Ular bu borada o`zlarining test mashqlaridan foydalanishni tavsiya etadilar. Jumladan, 11 yoshli bolalar 4 zonaga uzatilgan to`pni 10 imkoniyatdan 3 ta zarbani to`r ustidan o`tkazsalar «5» baho, 2 ta zarba – «4» baho, 1-ta zarba «3» baho va 0 – «2» baho, 12 yoshli bolalarda 4-ta zarba «5», 3-ta «4», 2-ta «3», 1-ta «2» baho deb belgilab berganlar.

Biz o`z tadqiqotimizda ham aynan shu test mashklaridan foydalandik. .... jadvalda nazorat va tajriba guruhlarida zarba berish bo`yicha utkazilgan test natijalari aks ettirilgan.

Tajribadan avval o`tkazilgan tadqiqot natijalariga ko`ra nazorat guruhidagi bolalarda ham, tajriba guruhidagi bolalarda ham zarba berish ko`rsatgichlari soni

bo'yicha yuqorida qayd etilgan mualliflar ko'rsatgichlaridan farq qilmagani ko'rinib turibdi.

CHunonchi, nazorat guruhida zarba berish soni 2,4 martani, taktikasi esa 3,2 deb baholanganligi kuzatayotgan bo'lsak, bu ko'rsatgichlar tajriba guruhida ham 2,5 va 3,0 deb baholandi.

Demak, o'rtadagi farq deyarli katta emas, balki tajriba guruhidagi bolalarda zarba taktikasi yanada pasroq raqam bilan baholangan. Ammo, pedagogik tajriba yakunida olingan natijalar masalaga yaqqol oydinlik kiritdi va mashg'ulotlar jarayonida ixtisoslashtirilgan harakatlardan foydalanish zarba taktikasini qanchalik samarali shakllantirish mumkin ekanligini namoyish etdi.

Juladan, agar nazorat guruxida zarba berish soni va uning taktikasi hammasi bo'lib muvofiq ravishda 3,2 marta va 3,6 deb baholangan bo'lsa, tajriba guruhida ushbu ko'rsatgichlar tajribadan so'ng 4,8 va 5,8 deb baholandi. Binobarin, pedagogik tajriba davomida mashg'ulotlarda qo'llanilgan harakatli o'yinlar zarba berish soni va taktikasiga ijobiy ta'sir ko'rsatganligi isbatlandi. Demak, yosh voleybolchilarni tayyorlashda va xususan sport mahoratini shakllanishida maxsus ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlarni tanlab olish va mashg'ulotlar jarayonida qo'llab borish shu jarayonlarni samarali shakllantirish imkonini berar ekan.

XULOSA VA AMALIY-USLUBIY TAVSIYALAR

1. Tadqiqot ishiga doir ilmiy va uslubiy adabiyotlar tahlil qilinganda shu narsa ayon bo'ldiki, yosh voleybolchilarni tayyorlashda, jumladan ularning taktik – taktik mahoratini shakllantirishda maxsus ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlarning amaliy ahamiyati beqiyosdir.

2. Yosh voleybolchilar taktik tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o'yinlar samaradorligi, ularning ahamiyatini aniqlashga qaratilgan savolnoma natijalariga ko'ra, qatnashchilar – trenerlarning aksariyat qismi taktik tayyorgarlik jarayonida harakatli yoyinlarning ijobiy ahamiyatini to'g'ri baholay olmadilar. Demak, ularning professional faoliyatida harakatli o'yinlardan foydalanish maromida emas va bu masalaga etarliga urg'u berilmasligi kuzatildi.

3. Tadqiqot davomida ishtirok etgan bolalarning taktik tayyorgarli talabga javob bermasligi ko'zga tashlandi.

4. Pedagogik tajriba natijalari yosh voleybolchilar taktik tayyorgarligini shakllantirishda maxsus ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlarning samarali ekanligini msbotladi va qisqa muddat davomida (8 oy) to'p uzatish va zarba berish aniqligi hamda taktikasi qanchalik keskin shakllanishi mumkinliga namoyish etdi.

5. To'pni «Uzat-o'tir», «To'p uzatish estafetasi» va «Turli balandlikda osilgan to'plarga sakrab zarba ber» kabi harakatli o'yinlar yosh voleybolchilar taktik tayyorgarligini oshirishda uta samarali vosita ekanligini isbotlab berdi.

6. YUqorida qayd etilgan maxsus harakatli o'yinlarni voleybolchilar mashg'ulotlariga tadbiq etish ularning taktik tayyorgarligiga ijobiy ta'sir etishga kafolat beradi. Demak yosh voleybolchilarni tayyorlash jarayoni kuzatuv va tadqiqot asosida hamda harakatli o'yinlar ishtirokida tashkil qilinsa taktik mahoratni shakllanishi shunchalik tezroq muddatda va engil amalga oshirilishi mumkin.

ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmoni «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida», Toshkent, 24.X.2002.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida», Toshkent, 30.X.2002.
3. Abdullaev U. «Xalq o'yinlari milliy sport turlarini tiklash va aholini jismoniy tarbiyalashda ulardan keng foydalanish usullari» mavzusiga bag'ishlangan jumhuriyat milliy-amaliy anjumanining tezislari. 19-20 aprel' 1991 yil 1-qism, B-12-15.
4. Abdumalikov R., Abdullaev A. Xalq milliy o'yinlari mazmunida ma'aviyat asoslari. T.: 1995. – B.14.
5. Ayrapet'yants L.R., Godik M.A. Sportivnie igri. Toshkent, Ibn Sino, 1991.
6. Azimov I.G. Jismoniy tarbiyaning yosh fiziologiyasi. T.: 1994. 72-73 b.
7. Azimov I.G', Sobitov SH. Sport fiziologiyasi, Darslik, T.: 1993.- 228 b.
8. Arshavskiy M.V. i dr. Vliyaniya zanyatiy fizicheskoy kul'turoy i sportom na zdorov'ya uchashixsya. //Sov. Pedagogika. 1967.№3.- S.16-22.
9. Arshavskiy M.V. i dr. Vliyaniya zanyatiy fizicheskoy kul'turoy i sportom na zdorov'ya uchashixsya. //Sov. Pedagogika. 1967.№3.- S.16-22.
10. Arshavskiy I.A. Ocherki po vozrastnoy fiziologii. – M.: Meditsina. 1967.- 457s.
11. Ataev A.K. razvitie bistroti, lovkosti i sili u detey. Tashkent, Ukituvchi, 1973. - 120s.
12. Bagen M.M. Obuchenie dvigatel'nim deystviyam. M.:Fizkul'tura i sport. 1985.-192 b.
13. Belovusova V.V., Reshetin' I.N. Pedagogika. T.: O'qituvchi. 1993. 67-68 b.
14. Berishteyn N.A. O postroenie dvijeniya. M: Meditsina, 1947 b.

15. Buylin YU.F., Portnix YU.I. Mini-basketbol. Moskva. «Prosveshenie». 1976.
16. Bril' M.S. opit i prespektivi primeneniya podvijnix igr v nachal'noy podgotovke yunnix sportsmenov. Sb.Resp.nauchn. metod. Konf. po problemam ispol'zovanie podvijnix igr v fizicheskoe vospitanie shkol'nikov. Minsk, 1972,-B.75-78.
17. Bril' M.S. Otbor v sportivnix igrax. Moskva, FiS, 1987.
18. Bileeva L., Korotkov I., YAkolev V. Podvijnie igri. /ucheb. posobie dlya institutov fizicheskoy kul'turi. - M.:Fizkul'tura i sport, 1974.-208 b.
19. Bileev L., YAkovlev V. Podvijnie igri (uchebnik dlya fizkul'turnix vuzov. M.: Fizkul'tura i sport), 1965 g., 166 s.
20. Bileev L., Korotkov I., YAkovlev V. Podvijnie igri. (uchebnie posobie dlya institutov fizicheskoy kul'turi). M.: Fizkul'tura i sport, 1974 g., 208 s.
21. Volkov V.M., Filin V.P. Sportivniy otbor. Moskva, FiS., 1983.
22. Verxoshanskiy YU.V. Osnovi spetsial'noy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. Moskva, FiS., 1988.
23. Ganieva F.V. Jamoa harakatlarini o`rgatishda qo`llaniladigan mashqlar. Uslubiy tavsiyanoma. TJTI nashriyoti, 1997.
24. Godik M.A. Kontrol' trenirovochnix i sorevnovatel'nix nagruzok. Moskva, FiS., 1980.
25. Gudze P.Z. O vozrastnix osobennostyax morfologicheskix izmeneniy v skletnix mishtsax i miokarde v usloviyax primeneniya bol'shix fizicheskix nagruzok. /materiali 6-y nauch.konf.po vozrastnoy morfologii, fiziologii i bioximii. – M.:1963.- S.50-51.
26. Zatsiorskiy V.M. Sportivnaya metrologiya, M., 1982 g., 256 s.
27. Zatsiorskiy V.M. Osnova sportivnoy metrologii, M., FiS, 1979 g., 152 s.
28. Zimkin A.V. Fiziologicheskaya priroda formirovaniya dvigatel'nix navikov, V kn. «Fiziologiya», Minsk, 1974 g., 126-154 s.

29. Ismatullaev X.A., Ganieva F.V. Metodi i sredstva vospitaniya fizicheskix kachestv basketbolistov. Metodicheskie rekomendatsii. Tashkent, izd.otd.UzGosIFK, 1996.
30. Lidberg F. Basketbol. Igra i obuchenie. Moskva. FiS, 1971.
31. Mayfat S.P. Sravnitel'noe znachenie pasportnogo vozrasta i dlini tela dlya otsenki rezul'tatov kontrol'nix ispitaniy pri otbore v SDYUSSH. Jurnal TiPFK, №12,1981.
32. Matveev L.P. Osnovi obshey teorii sporta i sistemi podgotovki sportsmenov. Kiev, 1999.
33. Matveev L.P., Mel'nikov S.B. Metodika fizicheskogo vospitaniya s osnovami teorii. Uchebnoe posobie. Moskva, «Prosveshenie», 1991.
34. Nazarenko L.D. Obshaya xarakteristika fizicheskix kachestv, V kn. «Ozdorovitel'nie osnovi fizicheskix uprajneniy, M., 2002 g., 73-78 s.
35. Ponkrat'eva O.V. Fizicheskie predposilki modelirovaniya fizicheskix uprajneniy v rejime detey doshkol'nogo vozrasta, (Nauchno- metodicheskie rekomendatsii), Tashkent, 1991 g., 10-18 s.
36. Rixsieva A.A., Nasriddinov F.N., Rixsiev A.I. Fizicheskoe sostoyanie shkol'nikov i sportivnoy molodeji. – T.: Ibn Sin, 1992.-152s.
37. Usmonxodjaev T., Xujaev A. Harakatli o`yinlar, 1992, B.3-4.
38. Usmonxodjaev T.S. Nauchno-pedagogicheskie osnovi fizicheskogo sovershenstvovaniya detey v svyazi s ix dvigatel'noy aktivnost'yu. Avtoref.diss. ...dok.ped.nauk. – Tashkent, 1995. – 49s.
39. Filin V.P., Folin N.A. Teoriya i metodika yunosheskogo sporta. Moskva, 1987.
40. El'konin D.B. Psixologiya igri fizkul'tura i sport. M., 1978 g., 180 s.
41. Yakovlev V.G. Osnovnie ponyatie V kn. Podvijnie igri, Fizkul'tura i sport, M., 1974 g., 4-8 s.

MUNDARIJA

Kirish	3
I BOB. MUAMMONING O'RGANILGANLIK DARAJASI	9
1.1. Yosh voleybolchilarni tarbiyalashda taktik tayyorgarlikning mohiyati, mazmuni va xususiyatlari	9
1.2. Yosh voleybolchilar o'yin taktikasi va uning tasnifi	14
1.2.1. Hujum taktikasi	16
1.2.2. himoya taktikasi	23
1.3. Yosh voleybolchilarni o'yin taktikasiga o'rgatish	28
1.3.1. Hujumda qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarga o'rgatish	28
1.3.2. Hujumda ijro etiladigan guruhli taktik harakatlarga o'rgatish	32
1.3.3. Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlariga o'rgatish	34
1.3.4. Himoyada qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarga o'rgatish	35
1.3.5. Guruhli taktik harakatlarga o'rgatish	37
1.3.6. Jamoa taktik harakatlariga o'rgatish	39
1.4. Voleybolda – strategiya va taktika	43
1.4.1. Strategiya va taktika haqida tushuncha	43
1.4.2. Zamonaviy voleybolda qo'llaniladigan atamalar	44
1.4.3. Taktikaning psixofiziologik va strategik mohiyati	45
1.4.4. Strategik reja va sport razvedkasi	46
1.4.5. O'yinchining o'yin ixtisosligi va jamoa taktikasini tuzish	47
1.4.6. O'yin faoliyatida sardorning ahamiyati	48
II BOB. TADQIQOTNING VAZIFALARI, USLUBIYATI, PEDAGOGIK TAJRIBANING MAZMUNI VA TASHKIL QILISH TARTIBI	50
2.1. Tadqiqotning maqsadi	50
2.2. Maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar belgilab olindi	50
2.3. Tadqiqot uslublari	50
2.4. Pedagogik tajribaning mazmuni va o'tkazish tartibi	51
III BOB. TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNI TAXLILI	54
3.1. Taktik tayyorgarlikni shakllantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish samaradorligi voleybol murabbiylari nigohida	54
3.2. To'p uzatish taktikasini shakllantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish samaradorligi	57
3.3. Zarba berish taktikasini shakllantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish samaradorligi	59
Xulosa va amaliy-uslubiy tavsiyalar	61
Adabiyotlar	62