

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС
ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ.**

БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

Спорт кафедраси

Махсус сиртки талабаси Аслонов Ҳаким

Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият йўналиши

**Мавзу: “ 8-9 СИНФ ЎҚУВЧИЛАРИНИНГ ВОЛЕЙБОЛ
МАШҒУЛОТЛАРИДА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ
РИВОЖЛАНТИРИШ ЙЎЛЛАРИ”.**

5141900 – Жисмоний тарбия ва жисмоний маданият ихтисослиги бакалавр
илмий даражасини олиш учун ёзилган.

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШ

(2012-2013 ўқув йили)

Илмий раҳбар:

**Спорт кафедрасининг катта
ўқитувчиси О.А.Фармонов**

Бажарди:

Аслонов Ҳаким

БУХОРО 2013й

МУНДАРИЖА:

Кириш: ишнинг долзарблиги, мақсад ва вазифалари, ишнинг ўрганиш даражасининг қиёсий таҳлили, илмий янгилиги, предмети ва объекти, илмий аҳамияти.....	3-6 бет
І БОБ Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия тизимида волейболнинг ўрни.....	6-14 бет
1.1. Волейбол ўйини ҳақида тушунча.....	8-10 бет
1.2. Волейбол ўйининг вужудга келиши, унинг дастлабки қоидалари.....	10-14 бет
ІІ БОБ. Жисмоний сифатларни тарбиялаш.....	15-49 бет
2.1. Куч ва тезкорлик сифатини тарбиялаш.....	22-33 бет
2.2. Чидамлилик, эгилувчанликни ва чаққонликни тарбиялаш.....	34-49 бет
ІІІ. БОБ. Спорт мактабларига қабул қилишда дастлабки танловни ўтказиш услуги.....	50-115 бет
3.1. Дастлабки тайёрлов гуруҳи (11-12 ёш) учун тўғарак машгулотлари.....	59-73 бет
3.2. Кичик ўсмирлар гуруҳи (13-14 ёш) тўғарак машгулотлари.....	73-84 бет
3.3. Ўсмирлар гуруҳи (15-16 ёш) учун тўғарак машгулотлари.....	84-115 бет
ХУЛОСА.....	116-117 бет
Фойдаланилган адабиётлар.....	118-119 бет

Мавзу: “ 8-9 синф ўқувчиларининг волейбол машғулотида жисмоний сифатларни ривожлантириш йўллари.

Кириш: ишнинг долзарблиги, мақсад ва вазифалари, ишнинг ўрганиш даражасининг қиёсий таҳлили, илмий янгилиги, предмети ва объекти, илмий аҳамияти.

ИБОБ Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия тизимида волейболнинг ўрни.

1.1.Волейбол ўйини ҳақида тушунча.

1.2.Волейбол ўйининг вужудга келиши, унинг дастлабки қоидалари.

II БОБ. Жисмоний сифатларни тарбиялаш.

2.1. Куч ва тезкорлик сифатини тарбиялаш.

2.2.Чидамлилиқ , эгилувчанликни ва чаққонликни тарбиялаш.

III.БОБ. Спорт мактабларига қабул қилишда дастлабки танловни ўтказиш услубиёти.

3.1.Дастлабки тайёрлов гуруҳи (11-12 ёш) учун тўғарак машғулоти .

3.2.Кичик ўсмирлар гуруҳи (13-14 ёш) тўғарак машғулоти.

3.3.Ўсмирлар гуруҳи (15-16 ёш) учун тўғарак машғулоти.

ХУЛОСА.

Фойдаланилган адабиётлар.

Annotatsiya.

Sog'lom avlodni kamol toptirish yoshlarga ta'lim tarbiya berishni muvaffaqiyatli amalga oshirish jamiyatning rivojlanishida muhim ijtimoiy, iqtisodiy va siyosiy vazifalardan biri bo'lib xizmat qilmoqda.

Ushbu bitiruv malakaviy ish voleybol sport turning tarixi, texnik-taktik, psixologik tayyorgarlik, jismoniy sifatlarini tarbiyalash, harakatlarga o'rgatish, rejalashtirish va nazorat, saralash, musobaqa qoidalari va ularni o'tkazish masalalari yoritilgan.

Sammery.

It serves a big importance to bring up youth healthy, to do effectively education is more social, economical and political important to develop of society.

It describes the history of volleyball, its technique, tactic, psychological prepatance, to train physical quality, to teach actions, to plan and to checking up.

КИРИШ.

Ҳар қандай мамлакатнинг эртанги куни, келажак тараққиёти биринчи галда халқнинг, ёшларнинг жисмоний ва маънавий камолоти билан ўлчанади. Айни пайтда халқнинг жисмоний, интеллектуал салоҳиятини рўёбга чиқариш, бу борада тегишли заҳираларини шакллантириш ХХІ асрда тараққиёт ва юксалиш қафолатига айланиб бормокда.

Бу ҳақиқатни чуқур ва ҳар томонлама идрок этиб, мамлакатимиз Президенти Ислон Каримов мустақилликка эришган дастлабки кунларимиздан бошлаб юртимизда соғлом ва баркамол авлод тарбиясини давлат еиёсатининг энг муҳим ва устувор йўналишларидан бирига айлантириш, бу борада ўзига хос миллий тизим яратиш чора-тадбирларини амалга оширди. Ана шу мақсадда истикдолнинг дастлабки йилидаёқ "Соғлом авлод ўчун" халқаро хайрия жамғармаси ташкил этилди, оналар ва болалар саломатлигини мустаҳкамлаш, соғлом бола, соғлом насл учун кураш йўлида салмоқли қадамлар қўйилди. Биринчи давлат мукофотининг "Соғлом авлод учун" ордени деб аталгани бу борадаги интилишлар қанчалик қатъий ва узок мақсадларни кўзлаганидан далолат эди.

Муҳими шундаки, давлатимиз раҳбари мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш нафақат болалар ва ўсмирларни, балки бутун халқни оммавий спорт ҳаракатига жалб қила оладиган ўзига хос самарали тизимни шакллантириш, соғлом ва баркамол авлодни вояга етказиш ишларининг узвий ва ажралмас қисми деб билди. Бу соҳадаги тадбирларни ўзаро уйғун ва муштарак тарзда ташкил этиш таюгафини берди.

Бутун мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спорт соҳасида аҳолининг турли қатламларини қамраб олган самарали миллий тизим вужудга келгани ва у ҳозирданок яхши натижалар бераётгани хорижий мамлакатлар томонидан ҳам тан олиниб, эътироф этилаётгани қувонарли ҳолдир.

Сўнгги йилларда спорт ва жисмоний тарбия ёшлар ҳаётининг ажралмас қисмига айланиб улгурди. Хусусан, Ўзбекистон Республикаси Президентининг "Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида"ги 2002 йил 24 октябрдаги Фармонида "Болаларни жисмоний ва маънавий тарбиялашнинг замонавий шакл ва услубларини, жинси ва ёшига қараб болаларга спорт кўникмаларини сингдиришнинг, спорт соҳасида иқтидорли болаларни ихтисослаштирилган спорт мактаблари ва марказлардаги машғулотларга танлаб олишнинг илмий асосланган тизимларини ишлаб чиқишни ташкил этиш ҳамда уларни тадбиқ қилишга кўмаклашиш" лозимлиги алоҳида таъкидланди. Вужудга келган янги ижтимоий, иқтисодий шарт-шароитлар мамлакатимизда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантиришга кенг имкониятлар яратди. Кўплаб замонавий спорт иншоотлари қурилиб, турли хил спорт ускуналари ва анжомлари ишлаб чиқарилмоқда.

Замонавий типдаги янги қурилган спорт иншоотлари ва уларни жаҳон стандартларига жавоб берадиган спорт ускуналари ва анжомлари билан жиҳозланиши жисмоний тарбия ва спорт билан мунтазам шуғулланувчилар сони йилдан йилга ортиб бораётганини кўрсатмоқда.

Ана шу эзгу ишлар ҳозирги кунда ҳам изчиллик ва қатъият билан давом эттирилиб, халқимиз, аввало ёшларимиз ўртасида соғлом турмуш тарзини

тарғиб этишга мустаҳкам замин бўлмокда, мамлакатимизда жисмоний-интеллектуал ресурсларининг рўёбга чиқишини таъминламокда.

Бугунги кунда пойтахтимизда, вилоят ва туман марказларида спортнинг, айниқса, ёшлар орасида оммавийлашиб боришини таъминловчи бирламчи омил - муносиб шарт-шароитлар яратилди. Замонавий спорт иншоотлари, ўйингоҳ ва мажмуаларининг барпо этилиши ўқувчи-ёшларни оммавий спорт мусобақалари билан тўлиқ камраб оладиган "Умид ниҳоллари", "Баркамол авлод", "Универсиада" ўйинларидан иборат уч босқичли миллий тизимнинг шаклланишига асос бўлди. Натижада спорт, жисмоний тарбия ёшлар дунёқарашига ижобий таъсир этиб, жисмоний-интеллектуал ресурслар ривожининг янги босқичга кўтарилишини таъминламокда.

Шунингдек, юртимизда жисмоний тарбия ва спортнинг таълимдан ташқари тизими ҳам шаклланмокда. Бу ўқув масканлари, маҳаллалар қошида турли спорт тўғараклари фаолиятларини йўлга қўйиш, спорт майдончалари ва мажмуаларини барпо этиш ишларида яққол намоён бўлмокда. Буларнинг барчаси юртимизда ҳар бир ўғил-қиз спорт билан шуғулланиши, жисмоний бақувват бўлигаи, шу тариқа соғлом турмуш тарзини ўз ҳаётининг маъно-мазмунига айлантириши ҳақидаги фикрлар амалга тобора кўпроқ ўз аксини топаётганидан дарак беради.

Спорт билан доимий равишда шуғулланадиган боланинг жисми ҳам, руҳи ҳам тетик бўлади, унинг бутун вужуди уйғун тарзда камол топади.

Ишнинг долзарблиги.

Жисмоний тайёргарлик, шуғулланувчиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш ва уни ривожлантириш, зарур ҳаракат кўникмалари ва малакаларини эгаллаш, функционал имкониятларини оширишга йўналтирилган педагогик жараён долзарб бўлиб турибди.

Мақсад ва вазифалари.

Ўқувчиларни волейбол машғулотларда жисмоний сифатларни ривожлантириш йўллари излаб топиб, уларни юқори даражадаги спортчи қилиб тарбиялаш мақсади ва вазифаси туради.

Ишнинг ўрганиш даражасининг қиёсий таҳлили.

8-9 синфларнинг жисмоний сифатларини волейбол машғулотларда, тўғаракларда ривожланиш йўллари тажрибали мураббийлар Л.Р.Айропетянц, С.Ашуркова, О.Козонов, М.Ёдгоров кабилар томонидан ишлаб чиқиб, таҳлил қилиниб ва юқори натижаларга эришиб келмоқдалар.

Илмий янгилиги.

Волейбол спорти билан шуғулланувчилар техник, тактик, психологик тайёргарлик билан бирга жисмоний тайёргарликка ҳам эътибор қаратиб, тажрибали жамоаларнинг иш услубларини оммалаштиришдан иборатдир.

Предмети ва объекти.

Ўқувчиларнинг волейбол машғулотлари асосан умумтаълим мактабларида ва шу билан бирга БЎСМ нинг волейбол бўйича тўғарак машғулотлари ҳисобланади.

Илмий аҳамияти.

Жисмоний сифатларни ривожлантириш узоқ муддатли ва мураккаб жараён бўлиб, жисмоний сифатларни пропорционал ривожлантириш илмий аҳамиятга эга.

ИБОБ. Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия тизимида волейболнинг ўрни.

Волейбол- ўзининг географик чегараси ва шуғулланувчилар сони жиҳатдан ниҳоятда кенг оммавийлашган спорт турлари қаторига мансуб.

1996 йил июл ойида АҚШнинг Атланта шаҳрида бўлиб ўтган Бутун жаҳон Конгрессида эълон қилинганидек волейбол жаҳон миқёсида футболдан кейин 2-ўринни эгаллайди. Мазкур ўйинни илк бор 1895 йилда ихтиро қилган Американинг Масачусетс штати, Холиок шаҳридаги коллежларнинг бирининг жисмоний тарбия ўқитувчиси Пастор Вильям Морган волейболни шу даражада оммавийлашиб кетишини ўз вақтида эҳтимол ҳаёлига келтирмаган бўлса керак.

Ўзбекистонда волейбол ўйинини спорт тури сифатида 1920 йиллардан сўнг вужудга келган бўлиб қисқа вақт ичида кескин оммавийлашиб кетди.

Айниқса, Тошкент шаҳри, Тошкент вилояти, Водий вилоятлари, шаҳар ва қишлоқларда волейбол кенг тус олди.

Ўтган давр ичида Республикамиз шарафини ҳимоя қилувчи “Ўқитувчи” , “Наука”, ”Лакоматив”, “Спартак”, “ОДО” , “ Пахтакор” , “Автомобилист”, ”Динамо” каби етакчи волейбол жамоалари турли миқёсдаги мусобақаларда ўз санъатларини навбатма-навбат намойиш қилиб келишди. Ватанимизнинг эркаклар ва аёллар жамоалари 1934 йилдан деярли 1988 йилгача Собик иттифок чемпионатларида ва 1956 йилдан то 1986 йилгача Собик иттифок халқлари Спартакиадасида иштирок этиб, бирор марта совриндорлар поғонасига кўтарилмаган бўлсада, бир неча бор кучли 6 ликдан жой олишган. Мана шу давр ичида етакчи ўзбек волейболчилари етишиб чиқди. Булар қаторига илк бор спорт усталари сазовор бўлган Г.Худяков, Г.Багиров, Ю.Симонов, В.Кучеров, В.Ананич ва Р.Хусаиновлар киради. Аёллардан эса Л.Вемичкова, М.Катасонова, Л.Ишмаева, Л.Раҳмонқулова, И.Назарова, Олимпиада чемпионлари В.Дюнова /Галушко/, Л.Павлова, ёшлар ўртасида Оврупа чемпионлари Л.Ишмаева, Л.Сулейкана, О.Белова, Л.Лепнина, О.Дубяга ҳамда эркаклардан С.Мечинлар Ўзбекистон шухратини халқаро миқёсида кўтардилар.

Ҳозирги кунда келиб Ўзбекистон волейболи мустақил йўналишга тараққий этиб бормоқда. 1993 йил июл ойида Хитойнинг Шанхай шаҳрида ўтказилган VII Осиё чемпионатида мустақил Ўзбекистон Республикасининг аёллар жамоаси волейбол тарихида биринчи бор иштирок этиб, фахрли 6-ўринни қўлга киритди.

Шуниси эътиборга лойиқки, истиқлолдан сўнг Ўзбекистон волейболининг тараққиёти янгича йўналишда ривожланиб келаётгани кўзга ташланаётир. Жумладан, 1992 йилдан бошлаб мунтазам ўтказилаётган Ўзбекистон миллий чемпионати ва ўқув муаммолари ўртасида ўтказилаётган 3 босқичли “Умид ниҳоллари, Баркамол авлод, Универсиада” мусобақалар ўзбек волейболининг янада оммавийлашишига таъсир этмоқда. Мазкур мусобақалар профессионаллик асосида тузилган жамоаларнинг иштирок

этиши мақсадга сазовордир. Буларга “Каноп” (Самарқанд шаҳри), “Виктория” (Навоий шаҳри), “МХСК” (Чирчиқ шаҳри), ”Автомобилчи” (Қўқон шаҳри), ”Автомобилист” (Наманган шаҳри), “СКИФ” (Тошкент шаҳри) жамоалари мисол бўла олади. Ушбу жамоалар аъзолари бўлмиш А.Сович, Ш.Муслимов, И.Власов, А.Паповкин, С.Журавлёв, Л.Тамбиев (Навоий), С.Баннов, А.Сребрянников, С.Мячин, А.Рибалкин (Самарқанд), М.Шарипов, В.Дамниди (Қўқон), А.Калесников, Ф.Бабатов, М.Маматук, К.Пак , А.Жирнов(Тошкент), М.Эрмиш, А.Касимов, Р.Князов, В.Петров (Чирчиқ)лар катта маҳорат кўрсатмоқда. СКИФнинг аёллар жамоаси волейболчилари П.Кибардина, Н.Хаджаева, Е.Шпачук, С. Ашуркова ва бошлар ҳам таҳсинга муносибдир. Бугунги кунга келиб янги профессионал клуб ва жамоаларнинг ташкил топиши ҳамда уларнинг шаклланиши давом этмоқда. Булар жумласига АГМК (Олмалик), Самарқанд ТелекомУЗИ, КЕШ (Шахрисабз), Парвоз (Наманган), Ниҳол (Фарғона), Динамо (Андижон) жамоалари киради. Албатта барча спорт турлари сингари волейболнинг ҳам оммавийликнинг кенгайиши фақатгина йирик мусобақаларнинг ўтказиш ва уларда иштирок этаётган малакали волейболчилар сони билан белгиланмайди. Аксинча, “катта” волейболни оммавийликни жойларда – қишлоқ, шаҳар, мактаб ва барча ўқув юртларида шу спорт турига бўлган эътибор, унинг тараққий этиш ишлари билан ўлчанади. Афсуски, ҳозирги кунда жойларда волейбол бўйича ўринбосарлар тайёрлаш ишлари, жуда суст маромда амалга оширилмоқда. Мутахассислар қўнимсизлиги ҳатто айрим туман ва қишлоқ ларда уларни ўта танқислиги кўзга ташланади.

1.1.Волейбол ўйини ҳақида тушунча.

Волейбол жамоаси спорт ўйин турларига мансуб бўлиб, ўйинда икки жамоанинг ҳар бирида 6 киши булиши шарт. Заҳирадаги ўйинчилар сони 2 тадан 6 тагача бўлиши мумкин.

Ўйинчиларнинг спорт кийими, футболка, труси ва шиппак. Ўйинчиларнинг ёши ва жинсига қараб тўринг баландлиги қуйидагича бўлади:

Қизлар	13-14	2 м 10см
	15-16	2м 20 см
Аёллар	17-18 ва бундан катта	2м 24см
	ёшдагилар учун	
Ўғил		
Болалар	13-14	2м 20см
	15-16	2м 35см
Эркаклар		2м 43см

Ўйин уч ёки беш партиядан иборат бўлиб, ҳар бир партия 25 очкогача давом этади. Агар очколар 24:24 бўлса, 26 очкогача давом этади. Сўнгги партия (3- ёки 5-) да ўйин ҳисоби “15 очко” асосида олиб борилади. Яъни ўйиндаги ҳар бир ҳаракат натижасига қараб тўпни ўйинга киритиш ҳуқуқи қайси жамоада бўлишидан қатъий назар жамоага мағлубият ёки ғалаба келтириш мумкин. Ҳал қилувчи партиядо ўйин 2 очко фарқ қилгунча давом этади. Ўйин жараёнида техник малакаларни бажаришдаги хатолар:

- тўпни ўйинга киритишда: агар ирғитмасдан тўғридан-тўғри ”қўлдан” урилса;
- тўпни ўйинга киритишда белгиланган чегара , чизикларни босиш, тўп ирғитилсаю, лекин урилмасдан танага тегса ва ҳк.
- Тўпни узатишда: тўп кафтга тегса-илиб олинса, икки қўл кетма-кет тегса ёки ҳам танага, ҳам қўлга тегса ва ҳк.
- Зарба беришда: тана ва тана қисмлари тўрға тегиб кетиши (9 метрли белгиланган чегара оралиғида), қўниш вақтида оёқ ўрта чизикдан бутунлай ўтиб кетса, рақиб томонидаги тўпга тегилса ва ҳк.

Ҳимояда:

- тўпни қабул қилишда: агар тўпни узатишдаги хатолар бўлса;
- тўсиқ қўйишда: зарба беришдаги хатолар бўлса, очко олишдан ёки тўпни ўйинга киритиш ҳуқуқидан маҳрум қилади.

Волейбол 1895 йилда АҚШнинг Массачусетс штатидаги Холиок шаҳрида ёш христианлар иттифоқини жисмоний тарбия бўйича раҳбари пастор Вилем Морган томонидан яратилган. У волейбол ўйинини оддий, кўп маблағ сарфламасдан ташкил этишни кўзда тутиб янги ўйиннинг қоидаларини ишлаб чиқди.

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

1897 йилда тадбиқ этилган баъзи бир ўйин қоидалари қуйидагича эди.

Майдонча чегаралари 7.6x15.1м

Тўрнинг ўлчамлари 0.65x8.2м, баландлиги 198см

Тўпнинг вазни 340гр, айланаси 63.5-68.5см

Ўйинчиларнинг сони чегараланмайди ва ҳқ.

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

Ўйиннинг бошқа давлатларда вужудга келиши ва ривожланиши қуйидагича:

1900 йил-Канада, 1908 йил-Куба, 1909 йил-Порто-рика, 1910йил-Перу, 1917 йил-Бразилия, Уругвай, Мексика, Осиёда 1900-1913 йиллар-Япония, Хитой, Филиппинда, 1914 йил-Англия, 1917 йил- Франция.

1.2.Волейбол ўйининг вужудга келиши, унинг дастлабки қоидалари.

Профессор Альфред Холстет 1896 йил Спрингфилд шаҳрида ўтказилган Христиан ёшлари уюшмалари конференциясида бу ўйинни “Волейбол” деб атади. Ўйиннинг номи инглиз тилидан таржима қилинганда “ Учиб келаётган тўп “ ёки “ Тўпни учаётганда қайтариш” деган маъносини билдиради. 1900 йилда Американинг “Спондинг” фирмаси биринчи волейбол тўпни ихтиро қилган ва шу йилнинг ўзида расмий равишда волейбол қоидалари ихтиро қилинган .

1957 йилда Халқаро Олимпия қўмитаси ўзининг 53 –сессиясида волейбол олимпия спорт тури деб қабул қилинади. Ушбу сессияда ХОК 18

–олимпия ўйинларини Токиода ўтказиб илк бор волейболдан мусобақаларни ўтказишга қарор қилди. 1928 йилда волейбол бутун иттифоқ спартакиадасидан ҳам ўрин олиб, шу орқали волейболнинг бошқа ўйинларга нисбатан техник ва тактик энгилликлари намоён бўлди . 1932 йилда Халқаро Волейбол Секцияси ташкил қилиниб бу ташкилот ўйиннинг ривожланишини назорат қила бошлади. 1947 йил апрел ойида 14 давлат иштирокида Францияда ўтган биринчи конгрессда Халқаро Волейбол Федерацияси ташкил қилинди ва бу орқали волейболнинг тарқалиши халқаро обрўи ошиши учун муҳим қадам қуйилди. 1897 йилда тартибга киритилган қоидалар 10 бўлимдан иборат эди: - майдон ўлчами -7,6 х 15,1 см

- тўрнинг баландлиги 198 см.
- Тўпнинг айланма ўлчами 63,5-65,5 см
- Тўпнинг оғирлиги 340 гр
- Ўйинчилар сони чегараланмаган
- Ўйиқладиган ўйинчи бир оёғи билан чизикқа туриши керак , фақат ўзининг бошланғич узатилиши очко сикатида ҳисобланади.
- Ўйин тегилиш хато
- Бошланғич узатиш такрорланган пайтда тўп тўрга тегса узатилади.

Кейинчалик қоидалар такомиллаша бошланди:

1900 йил: 1 партия 21 очко тўрнинг баландлиги 213 см

1912 йил майдон ўлчами 10,6х 18,2 м ,тўрнинг баландлиги 228 см.

1917 йил командада фақат 6 ўйинчи

1922 йил тўпга фақат 3 маротаба тегиш рухсат этилади , майдон ўлчами 9,1 х 18,2 метрни

1925 йил тўпнинг ўлчами 66-69 см , оғирлиги 275-285 гр, майдон 9х18 метр

1934 йил аёллар учун турнинг баландлиги 224 см .

Халқаро қоидалар 1951 йилда Марсель шаҳрида булиб ўтган ФИБВ конгрессида расмий тан олинди . ФИБВ – дунёда энг оммавий ва машҳур

федерациядан биридир. У 217 та давлатдан 140 млн волейболчиларни бирлаштиради. Волейболнинг оммабоплиги, кенг халқаро алокалари, купгина расмий ва ўртоқлик учрашувлар турли хил минтақалар командаларнинг тенлашувларига олиб келади. Шунга қарамасдан жаҳоннинг 4 та жамоаси қатор йиллар давомида чемпион булиб келишган.

(1956-1966 й) ГДР, (1970й) Собиқ Иттифоқида (1949, 1952, 1960, 1962, 1978, 1982 й) булардан кейинги йиллар Куба, Бразилия, Руминия, Болгария, Италия, Югаславия, Япония, Хитой, Россия жамоалари ўрин олади.

Эркалар жамоаси ўртасида уч давлат вакиллари олимпия чемпиони булган: Собиқ Иттифоқ (1964, 1968, 1980 й) Япония(1972 й), Польша (1976 й) .

Охирги йиллар давомида Россия ва Япония давлатларининг аёллар жамоаси ўртасида ашаддий кураш бормокда. Ушбу курашда 1978 йилда жаҳон чемпиони бўлган Куба жамоаси қўшилди. Хитой, Корея, Перу, Германия, Венгрия, Болгария, Чехославакия, Канада, Польша, Италия жамоалари ҳам катта салоҳиятга эга. Япония жамоаси 1964, 1976-йилларда олимпия ўйинлари чемпиони бўлган. Жаҳон чемпиони унвони собиқ иттифоқ (1952, 1956, 1960, 1970), Япония (1962, 1974, 1976) Хитой (1982) давлатлари эгаллашган.

Ўзбекистонда волейбол тараққиётини бошқариш.

Ўзбекистонда волейбол тараққиётини бошқарувчи давлат ташкилотлари, уларнинг таркиби ва шахобчалари Республикамизда волейбол тараққиётини бошқариш функциясини жисмоний тарбия ва спорт бўйича давлат ташкилотлари таркибига кирувчи туман, шаҳар, вилоят шахобчалари бажаради.

Спортчи резервларини ва юқори малакали спортчиларни етиштиришни бошқариш масъулияти Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт қўмитаси қармоғидаги спорт ўйинлари шубасига юкланади. Бундай қўмиталар республикамизнинг ҳар бир туман, шаҳар ва вилоятларда мавжуд бўлиб, улар жойларда волейбол тараққиётини таъминлашга жавобгардирлар.

Волейболни тараққий эттиришда, уни янада оммавийлаштиришда республика, вилоят, шаҳар ва туман касаба уюшмаларнинг “Кўнгилли жисмоний тарбия ва спорт жамиятлари” катта иш олиб боради.

Волейбол ўқув машғулоти сифатида Олий ва Ўрта махсус билим юртлари ҳамда умумий таълим мактабларнинг ўқув дастурларидан жой олган.

Республикамизнинг миллий терма жамоалари нафақат юқори малакали волейболчиларни тайёрлаш, балки волейбол бўйича истеъдодли ўринбосарларни етиштириш тадбирларига раҳбарлик қилиш, уларга назарий ва услубий ёрдам кўрсатиб туриши зарур.

Спорт клубларида , БЎСМ, олимпия ўринбосарларни тайёрлаш.

БЎСМ ларда, умумий таълим мактабларида, техникум ва олий ўқув юртларида волейболни ривожлантириш вазифалари ва унинг аҳамияти Республикамизнинг барча ўқув юртларида волейбол энг оммавий спорт турларидан бири бўлиб ҳисобланади.

Қишлоқларда, хўжалик жамоаларда, маҳалла марказида, мактаб ва ўқув юртларида фаолият кўрсатаётган кўпдан-кўп волейбол тўғарақларида мазкур спорт тури билан шуғулланаётганлар сони саноқсиздир.

Волейбол ўқув машғулооти сифатида барча ўқув юртларининг ўқув дастуридан жой олган. Волейболга бунчалик эътибор кучлилигининг сабаби унинг соддалиги ва жисмоний тарбия тизимида арзон, ҳаммабоп восита эканлиги.

Умумий таълим мактабларда волейбол V-IX синфлар учун ўқув дастурига дарс сифатида киритилган. Кўп йиллик тажрибалар шуни кўрсатадики, волейболчилар маҳоратини ошириш ва малакали волейболчиларни етиштириш мактаб ўқувчиларни мазкур ўйин сирларига мақсадга мувофиқ режага асосан оммавий ўргатиш билан боғлиқдир. Мактаб ўқувчилари ўз маҳоратларини махсус БЎСМларда, олимпия ўринбосарлари тайёрлаш БЎСМларда янада “чуқурроқ” ва кенгроқ такомиллаштириш мумкин.

БЎСМ ва шунга ўхшаш махсус спорт мактаблари ўз фаолиятларини асосий дастур ва режалаштирув ҳужжатлари ҳамда Ўзбекистон Республикасининг “ Жисмоний тарбия ва спорт ҳақидаги қонунга” асосан амалга оширилади. Маҳаллаларда, турар жойларда, ётоқхона дам олиш жойлари, оромгоҳлари, дала шийпонлари ва соғломлаштириш марказларида волейбол тўғаракларини ташкил қилиш ва мазкур спорт билан мунтазам шуғулланиш нафақат барча ёшдаги аҳолини жисмонан такомиллаштиришга ёрдам беради, балки уларни саломатлигини мустаҳкамлайди, болаларни ножўя ишларга аралашувлардан қайтаради.

Олий ўқув юртларида, лицей коллежлар ва харбий қисмларда ҳам волейбол ниҳоятда катта аҳамиятга эга. Олий ўқув юртларида волейбол биринчидан ўқув дастурига биноан машғулот сифатида жорий этилган бўлса, иккинчидан шу ўқув юртларининг спорт клубларида фаолият кўрсатаётган волейбол тўғаракларида машғулотлар олиб борилади.

Мазкур ўқув масканларида волейболни кенг оммавийлашганини биргина “Талабалар спорти ҳафталиги” мусобақалардан ҳам билса бўлади.

Хулоса: Волейбол жисмоний тарбия ва спорт тизимининг йирик ва мустақил тармоқларидан бири ҳисобланади. Ўзбекистон ва унинг вилоят, туманларида ўзига хос ривожланиш тарихига эга. Волейбол оммалашган спорт турлари қаторига киради. Тошкент шаҳри, Тошкент вилояти, Фарғона водийси, шаҳар ва туманларида волейбол тез оммалашган.

Истиқлолдан сўнг ўзбек волейболининг тараққиёти республикамизда янгича йўналишда давом этаётир. Сўнгги йилларда тадбиқ этилган ўқув муассасалари ўртасида ўтказиладиган 3 босқичли мусобақалар “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” ва “Универсиада”волейболнинг ўқувчи талаба ёшлар ўртасида кенг ривож топишида муҳим туртки бўлди.

II БОБ Жисмоний сифатларни тарбиялаш.

Жисмоний тайёргарлик деганда шуғуланувчиларнинг жисмоний сифатларни тарбиялаш зарур ҳаракат куникмалари ва мамлакатларни, эгалаш, функционал имкониятларни оширишга йуналтирилган педагогик жараён тушунилади. Шуғуланувчиларнинг функционал имкониятлари ва жисмоний сифатлари бўлмиш куч, чидамлилиқ, чаққонлик, тезкорлик, эгулувчанликнинг юқори даражада ривожланганлиги ҳаракат малакалари эгалашда асосий ўрин тутди. Бир вақтнинг ўзида жисмоний тайёргарлик вазифаларининг амалга ошириш психологик ва иродавий спортларнинг шаклланишига ёрдам беради.

Зарурий жисмоний сифатларни ривожлантириш узоқ муддатли ва мураккаб жараён ҳисобланади. Чунки спорт юқори даражадаги жисмоний тайёргарликни талаб этади. Шунинг учун жисмоний сифатларни пропорционал ривожлантириш жуда аҳамиятлидир.

Жисмоний тайёргарлик воситалари жисмоний тайёргарлик буйича қўйилган вазифаларни ҳал этишда турли воситалар, тайёргарлик машқлари, ҳаракатли ва спорт ўйинлари, ўқув ўйинлари ва мусобақаларидан фойдаланиши мумкин. Шуғуланувчиларнинг индивидуал хусусиятларга машқларни мослаб қўлланилиши асосий шартлардан бири ҳисобланади.

Шуғуланувчилар учун бериладиган жисмоний машқларга қўйдагиларни киритиш мумкин.

- а) тана, қўл оёқ мускулларнинг ривожланишига таъсир этувчи куч ва тезкорлик куч машқлари ;
- б) чидамлилиқ сифатларининг ривожлантиришга таъсир этувчи машқлар.
- д) ҳаракатланиш тезкорлигига таъсир этувчи машқлар .
- г) эгулувчанлик сифатига таъсир этувчи машқлар
- е) чаққонлик сифатига таъсир этувчи машқлар.

Бу машқлардан фойдаланиш техник ва тактик усулларни бажариш сифатига туғридан –туғри таъсир этади. Жисмоний тайёргарликда

кулланиладиган услублар.Ўқувчилар учун зарур булган жисмоний сифатларни тайёрлашда қуйдаги услублардан фойдаланилади.

1.Базавий чидамлиликини тарбиялаш учун бир текис узоқ муддатли югуриш.

2.Махсус чидамлиликини тарбиялашда ўзгарувчан характердаги ишларни бажариш .

3.Такрорий машқ усули. Бу усул тезкорлик, куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантиришда қўлланилиб , бунда дам олиш оралиқлари организмнинг тулиқ

4.Оралиқ услуб. Бу услуб асосий тезкор ва куч чидамкорлигини тарбиялашда қулланилади. Бунда иш ва дам олиш қатъий равишда тартиблантирилади. Дам олиш оралиғи одатда катта бўлмайди.

5.Алмашунувчи машқ услублари . Бу услубнинг муҳим томони машқнинг боришига қараб таъсир бир мақсадга қаратилган ҳолда ўзгартиришидир. Бунга турли ҳолларда турлича йўл билан нагрузканинг айрим курсаткичларни тўғри ўзгартириш йўли билан эришилади Бунда организмнинг функционал имкониятларга одатдагидек бўлмаган, яъни тобора каттароқ талаблар қўйилади. Бу билан уларнинг ривожланиши учун имкониятлар яратилади .Шунинг билан бирга, ҳаракат шакли ва шароитни янгилаб туриш туфайли ўзлаштирилган мамлакаларининг динамик стереотегик ўзгаришлар киритилади. Шартли рефлекторли боғланишларни янада нозикроқ дифференциациялаш юз беради, натижада ҳаракат малакалариянада такомиллашган, ўзгарувчан, ташқи қўшимча омилларга нисбатан мустахкам ва мосланувчан бўлиб боради.

Шуғуланувчиларда жисмоний сифатларни тарбиялаш учун бораётган машқлар уларнинг ёш хусусиятларига ва жисмоний сифатларнинг қулай ёш даврларга қараб танланилиши ва ривожлантириши жуда муҳимдир.

Жисмоний қобилиятларни тарбиялаш асослари.

Координацион ва унга боғлиқ қобилиятларни тарбиялаш.

Координацион қобилиятлар ва унинг мазмуни

тўғрисида умумий тушунча.

Координацион қобилиятлар ўзида аниқ ҳаракатли вазифаларни ечиш учун организмни ҳаракатнинг махсус элементларини бутун бир нарсага бўлган тегишлигини акс эттиради. Ушбу тегишлигилик яхши ўқиганликда, ҳаракатларнинг бир текисда ва аниқликда, уларнинг ўз вақтида бажарилишида намоён бўлади.

Кординацион қобилият ҳаётий зарур бўлган ҳаракатли уқувларни, фикрлашнинг тезлиги ва самарадорлигин, спорт техникасини талаб қилади. Шу билан бирга юқори спорт натижаларига эришишга замин яратади. Координацион етуклик ёшларни замонавий ривожланишнинг мураккаб шарт-шароитлари ва ҳаётнинг юқори темпи тайёргарлигига йўналтирилган.

Кординацион қобилият босқичи шахснинг қуйидаги қобилиятларга кўра аниқланади:

- турли товушларга (сигналларга) тез аҳамият бериш, жумладан, ҳаракатдаги объектга;
- чегараланган вақт давомида ҳаракатли ҳолатларни аниқ ва тез бажариш;
- ҳаракатнинг жой, вақт ва куч параметрларини дифференциялаш;
- ўзгараётган ҳолатга, вазифаларнинг ўзгача кўринишга кўникиш;
- ҳаракатланаётган объект ҳолатини керакли вақтда олдиндан билиш;
- вақт ва жой аниқлигига қараб иш кўриш.

Ҳаракат вазифаси спецификасидан қатъий назар, кординацион қобилият турли кўринишда намоён бўлиши мумкин. Масалан, турли мувозанатни сақлаш, берилган ритмда ҳаракатларни бажариш, кутилмаганда ўзгарадиган жараён талабларига асосан ҳаракат ҳолатини ўз вақтида тўғри қўйиш, ўзгартириш ва бошқалар. Кординацион қобилиятнинг анча табиий, жадал ўсиши ҳаётнинг 4-5 йили ичида акс этади.

Бу даврни координацион қобилиятларнинг ривожланиш темпи, тезлигини инобатга олиб, одатда “ олтин давр “ деб айтишади. Агар шу даврда қординацион қобилиятга мақсад сари интилса, 7-10 йилга келиб организм

унинг юқори ривожланишига тайёр бўлади. Шу нарса аниқланганки, координацион қобилиятнинг ривожланиш босқичи қизларга нисбатан йигитларда йил сари анча ортиб боради.

Координацион қобилиятларнинг тарбиялаш воситалари.

Координацион қобилиятни мустаҳкамлашнинг асосий воситаси жисмоний машқ ҳисобланади. Бунда координацион қобилиятнинг самарали ривожланиши қуйидаги услубий ҳаракатларни бажариш билан енгиллашади:

- координацион тайёргарликнинг анча юқори босқичини таъминловчи мақсад сари йўналтирилган алоҳида сифатлар, қобилиятларнинг ривожланиши (тезлик, ўзгарувчан жараёнларга кўникиш ва ҳк) ;
- машғулот воситаси сифатида қўлланиладиган ҳаракатли кўникма ва уқувларни тўғри техник ўрганилади, акс ҳолда улар янги хатолар асоси бўлиб қолади;
- Координацион қобилият босқичининг сезиларли даражада ўсишга ёрдам берувчи функциялаштирилган анализатор (ташхис)ни яхшилаш. Айланадиган стулни ёки арғимчоқни қўллаш таянч ҳаракат аппарати функциясини мустаҳкамлашга ва мувозанатни сақлаш қобилиятининг ўсишига олиб келади.

Қўлланилаётган жисмоний машқлар координацион мураккаблигининг ошишини жой, вақт ва динамик параметрларнинг ўзгариши ҳисобига эришилади. Масалан, вариациялар-қўллар олдинга, қўллар тепага, қўллар ёнга; вақт вариациялари-қўлларда тез айланма ҳаракатлар, секин айланма ҳаракатлар; куч вариациялари максимал баландликка сакраш, ярим тепаликка сакраш кабилар.

Жисмоний машқларнинг мураккаблигини ички шарт шароитлар ҳисобига ошириш мумкин, яъни снарядлар ўрнини, тартибини, оғирлигини, баландлигини ўзгартирган ҳолда. Ундан ташқари, таянч майдонини ўзгартириш ёки машқларда мувозанатни сақлаш; юриш ва сакрашни, югуриш ва илиб олишни ўзаро боғлаш кабилар ҳисобига ҳам жисмоний машқлар мураккаблигини ошириш мумкин. Айниқса, қўшимча ахборот ва маъмулот

беришга қаратилган методик усул анча самарали ҳисобланади. Ҳаракатларни назорат қилиш учун ойна ёки ориентирни қўллаш ўрганишни осонлаштиради. Кўриш қобилияти, маълумотининг чегараланганлиги (кўзойнак, кўзни юмиш, хира ёки қоронғи хона) ҳаракатли ҳолатларни бажаришни сезиларли даражада қийинлаштиради.

Координацион машқларни бажаришни машғулот асосий қисмининг биринчи ярмига режалаштириш лозим, чунки улар тез чарчатади. Машқлар ўртасида дам олиш оралиқлари тўлиқ ўзини тиклаб олишни таъминлашга етиши керак.

Координацион қобилиятни ривожлантиришга қаратилган машқлар автоматик тарзда бажарилмагунига қадар самарали ҳисобланади, кейин улар ўзининг қимматини, қадрини йўқотади.

Аниқ вақт-маконни билиш қобилиятини тарбиялаш.

Инсоннинг вақт-маконни аниқ билиш хусусияти унинг фаолияти давомидаги ўзгаришлар тўғрисида аниқ тасаввурга эга бўлиш қобилияти билан ифодаланади. Инсоннинг вақт-макон хусусияти уни ўраб турган ташқи шароитларга қараб ўзгарувчан характерга эгадир. Бунда асосан тўртта ҳолатни ажратиш қўйиш мумкин:

- 1) инсон ва уни ўраб турган нарсалар ўзгаришсиз (турғун) ҳолатда бўлади (масалан, ўқ отувчи) ;
- 2) фақатгина ташқи шароит, омиллар ўзгаради (масалан, ўйин жараёнида спортчининг тўхташи) ;
- 3) инсоннинг фақат вақт-макон ҳолати ўзгаради (масалан, сувга сакровчилар, гимнастикачилар, парашютчилар) ;
- 4) инсон ва уни ўраб турган ташқи ва ички омиллар ва нарсалар ўзгариб туради (масалан, спортчи турли ўйин ҳолатларига ўтиши, жой алмаштириши)

Аниқ вақт-маконни билиш қобилиятини тарбиялаш бир неча босқичда ўтади:

1.Қатъий аниқ педагогик режани қўллаш. Бунинг мазмуни шундан иборатки, машқларни бажараётганда унинг муҳим тузилиши сифатида асосий урғуни вақт-макон ҳолатига ҳам қаратиш лозим. Бунда асосан дастлабки таҳлил ва вақт-маконни ташқи ва ички муҳитга қараб ўзгариши ташкил қилади. Шундай усулни қўллаш натижасида жисмоний машқларни анча сифатли ва самарали бажариш мумкин.

2.Ҳаракат координациясини қўллаш. Коррекция инсонга аниқ вақт-маконни назорат қилишни оширишга қаратилган. Коррекция сўз билан ёки бирор бир асбобда ифодалаб берилиши мумкин. Сўз билан ифодаланадиган ҳаракатни бажаришда аниқликни ёритиб беради (эрта, кеч, камроқ, кўпроқ), асбобли ифода эса аниқ сонни кўрсатиб бериши мумкин. Коррекциядаги самарадорлик ҳаракатлар орасидаги тўхталишларга кетган вақтга боғлиқ. Тўхталишлар қанчалик кам бўлса, самара шунча юқори бўлади.

3.Ўз-ўзини назорат қилиш. Бу йўналиш инсон фаолиятининг турли кўринишларида кенг фойдаланилади. Жисмоний тарбияда ўз-ўзини назорат қилиш учун турли объектлар қўлланилади (расмлар, предметлар ва ҳк), улар ҳаракат йўналишини ва амплитуданинг чегараланган нуқталарини кўрсатади.

Мувозанат сақлаш қобилиятини тарбиялаш.

Маълум бир босқичда машқларни сифатли бажариш тананинг турли ҳолатларида мувозанатни сақлай олиш қобилиятига боғлиқ.Мувозанатни сақлаш қобилияти статистик (ўқ отиш, гимнастика) ва динамик (югуриш, сакраш) машқларда фарқланади.

Статистик хусусиятга эга машқлардаги юқори тангликка танланган спорт тури учун характерли ҳисобланадиган шарт-шароитларга секин-аста ўрганиш, кўникиш йўли билан эришилади. Бу мақсадда руҳий қийинчиликларни оширувчи (секин-аста снаряд баландлигининг ошиши) ёки машқларни бажаришда биомеханик шарт-шароитларни ўзгартирувчи бир қатор методик усуллар (таянч майдонининг ўзгариши, битта ҳолатни сақлаб туриш вақтининг ошиши, қаршилиқ кўрсатиш кўринишидаги ҳолатларнинг киритилиши) қўлланилмоқда.

Динамик хусусиятга эга машқлар асоси бўлиб-умумий динамик мувозанат деб аталадиган умумий ҳолатни сақлаб туриш билан бир пайтда спортчининг ҳолатини тинмасдан ўзгартириб туриши ҳисобланади.

Динамик хусусиятларга эга машқларда мувозанатни мустаҳкамлаш ваприацион шарт-шароитлардаги жисмоний машқлар ҳисобига амалга ошади: кесиб ўтилган жойдан югуриш, қийшиқ жойда ҳаракатланиш. Ундан ташқари, мувозанатни сақлаш учун анча юқори талабларни қўядиган спорт турлардаги машқларни қўллаш ҳам зарур.

Норационал мушак таранглигининг пасайиши.

Мушак таранглашишининг юқорилиги (кучлилиги) ҳаракатли вазифани ечишга салбий таъсир кўрсатади. У ҳаракатланиш техникасини ўрганиш жараёнини ва мустаҳкамлашни қийинлаштиради, ортиқча куч-қувватни кеткизади ҳамда тез чарчашга, толиқишга олиб келади.

Бошланғич ўқитиш даврида, одатда координацион мушак таранглиги деган тушунча учраб туради, бу таранглашган мушакни аста-секин бўшашган ҳолатга ўтиш пайтида намоён бўлади. Буни йўқотиш учун қуйидаги услубий талабларни бажариш лозим:

- машқларни секин темпда, кучга таянмаган ҳолда кўп карра бажариш;
- шуғулланувчилар мотивациясининг пасайиши, мусобақа ҳолатини танбехдан кўрқишни йўқотиш (янги ҳолатни юзага келтириш) ;
- ритмик структурага диққатни жамлаган ҳолда ҳаракатланаётган образни хаёлан, ақлан яратиш, айниқса, бўшашиш пайтларида;
- умумий таранглик акс этиб турган юз кўринишини назорат қилиш.

Бироқ, координацион таранглик ҳатто ўзлаштирилган жисмоний машқларнинг бажаришда ҳам юзага келиши мумкин. Кўпинча бунинг сабаби толиқиш ҳолати, шуғулланувчининг ҳаддан ташқари кўп ҳаракатлари, ноқулай шарт шароитлар (шериклар, спорт зали, анжом-ускуналар), жавобгарлик ҳисси бўлади.

Мушакнинг бундай юқори таранглашувини рухий ўз-ўзини бошқариш ва машқларни бир оз мураккаблашган, шу билан бирга толиқиш ҳолатларига мослаб бажариш билан енгил мумкин.

2.1. Куч ва тезкорлик сифатини тарбиялаш.

Куч қобилиятининг асосий мазмуни.

Инсон кучи - уни мушак ёрдами билан ташқи қаршиликларни енгил қобилияти сифатида қаралади. Куч мушакларнинг таранглашувинатижасида юзага келиб, улар грамм ва килограммларда ўлчанади. Мушак таранглашишида қисқаришнинг динамик кўриниши деб аталадиган мушак узунлигининг ўзгариши ҳам мавжуд ёки қисқаришининг статистик кўриниши деб аталувчи мушаклар ўзгаришсиз бўлиши мумкин.

Мушаклар фаолиятининг ташқи акс этишидан қатъий назар мушак қисқаришининг бир қанча режимлари ажратилади. Ўтиш режими тана ва унинг аъзоларининг ўтиши, ўзгариши вазифасини бажарувчи мушакларнинг қисқариши билан характерланади. Шунингдек, ташқи шарт-шароитлар, ташқи юкламаларнинг мушак ва унинг таранглашишига таъсир этиши ҳам бу ерда алоҳида аҳамиятга эга. Бундай ҳолатда ҳаракатланиш тезликда амалга ошади, мушаклар ташқи ишни бажаради, мушак қисқаришининг тури эса **миометрик режим** деб аталади.

Мушак қисқариши ўтиш режимининг турли томонларидан бири доимий тезликдаги ташқи юклама ва мушаклар таранглиги ҳисобланади. Булар махсус техник усуллар билан таъминланади, мушак қисқаришининг тури эса **изокинетик режим** деб аталади.

Агар мушакка бўлган ташқи юклама, мушакнинг ўзини таранглашишидан кўпроқ бўлса, мушаклар чўзилади, бўғимлар ҳаракати секинлашади, мушаклар бошқа ташқи вазифани бажаради (оғирлик билан ўтириш). Қисқаришнинг бу усули **ортда қолиш** деб аталади.

Ташқи юклама мушак таранглигига тенг бўлса ёки бўғимда ҳаракатланишга имконият, шароит бўлмаса, қисқаришнинг статистик кўриниши юзага келади. Бу ҳолда мушаклар узунлиги ўзгармасдан

таранглашиши ривожланади. Қисқаришнинг бу тури ушлаб турувчи (изометрик) режим деб аталади.

Мушак қисқариши турли кўриниш ва режимларнинг асосий хусусиятлари

Қисқаришнинг кўриниши	Мушак қисқариш режими	Бўғимдаги ҳаракат	Ташқи юклама	Ташқи вазифа, иш
Динамик				
Статик				

Куч алоҳида анжом-ускунада, яъни динамометрда ўлчанади. Уларнинг ичида энг кўп тарқалгани ва қулайи В.М.Абалаков ишлаб чиққан соатсимон индикаторли динамометрдир.

Мушак алоҳида гуруҳларнинг кучини махсус усулда аниқланади. Спорт амалиётида Б.М.Рибалько услуби кенг қўлланилади. Усулнинг асосий устунлиги ўлчовчи асбоб-ускуналар ва оммавий изланишларнинг самарадорлигидан иборат. Олинган маълумотлар барча мушаклар: пастки ва юқори бўйин мушаклари, гавда мушаклари, шунингдек тананинг чап ва ўнг қисмидаги ва бошқа мушаклар йиғиндисининг кучини аниқлашга ёрдам беради.

Динамометрия мушакнинг вақт ва ҳажмни инобатга олмаган ҳолда максимал даражада ҳаракатини ифодоловчи мушакларнинг мутлақ кучи тўғрисидаги маълумотларни олишга ёрдам беради. Шунингдек, тегишли (фарқли) куч тўғрисидаги маълумотларни олишга ҳам ёрдам беради.

Спортчининг оғирлиги ошгани сари унинг мутлақ кучи ҳам ортади, тегишли кучи эса камаяди. Баъзи бир спорт турларида (яккакураш ва улоқтириш) аввало биринчи ўринда мутлақ куч муҳимдир. Бироқ, бошқа спорт турларида (гимнастика ёки акробатика) спортчининг фаолияти унинг танаси ҳаракатига боғлиқ бўлса, тегишли куч асосий аҳамиятга эга бўлади.

Спортчининг ихтисослиги мушак кучининг шаклланиш топографиясига сезиларли таъсир кўрсатади. Югурувчининг билак букилиш кучи 43 кг га, юришга ихтисослашган спортчилдарга 27 кг га тенг. Спорт малакаси, тажриба ортиши билан спортчи мушаклари гуруҳнинг мутлақ ва тегишли кучи ҳам ортади. Куч йўналишидаги тизимли машғулотлар куч тайёргарлиги спецификасини ҳар бир спорт турида шакллантиради.

Куч тайёргарлиги даврида овқатланиш асослари.

Куч тайёргарлигининг самарадорлиги кўп жиҳатдан овқатланиш характерига боғлиқ. Шундай фикр мавжудки, мушакларнинг гипертрофиясига 1кг вазн учун организмга бир кунда камида 1 грамм оқсил тушиши лозим. Албатта, шуғулланувчининг овқатланиши фақат оқсилдан иборат бўлиши керак эмас. Овқатланишда оқсиллар, ёғлар, углеводлар қуйидаги фоиз кўринишида бўлитши лозим : 14:30:56. Шунда ҳам ҳайвонлар оқсилли (гўшт, балиқ, сут, тухум) овқат таркибида умумий оқсилларнинг камида 50 % ини ташкил қилиши ва овқатланиш сони 5 мартадан кам бўлмаслиги керак. Ундан ташқари, мушаклар кучига организмга минерал баланси ҳам таъсир кўрсатади. Айниқса, организмдаги калий ионларининг тўйинганлиги катта аҳамиятга эгадир, улар асаб тўқималари бўйлаб ҳиссиёт ва ҳаяжонланиш жараёнида қатнашади. Шунингдек, мушаклар бушашишида “жавобгар” натрий ҳам катта аҳамиятга эга.

Куч тайёргарлигида парҳез асоси овқат ҳам, лекин витаминларга бойлиги ҳисобланади, чунки витаминлар мушак массаси ривожланишини тезлаштиради. Оғир куч тайёргарлиги даврида, спорт саралаш шароитларида ва мусобақалар жараёнида юқори биологик озукаларни ишлатиш ҳам жуда зарурдир.

Тана оғирлигини назорат қилиш услуби.

Тана оғирлигининг асосий компонентлари мушак, суяк ва ёғ тўқималари ҳисобланади. Уларнинг мутаносиблиги кўп жиҳатдан ҳаракат ҳолатлари ва овқатланиш шарт-шароитларига боғлиқ.

Тана оғирлиги таркиби (%)

Контингент	Тана оғирлигининг асосий компонентлари		
	мушакли	суякли	ёғли
Гимнастикачилар	52,7	17,8	9,5
Волейболчилар	52,6	16,8	10,8
Ярим енгил вазн тоифали оғир атлетикачилар	47,9	18	9,9
Иккинчи оғир вазн тоифали оғир атлетикачилар	44,5	14,3	12,2
Спорт билан шуғулланмайдиганлар	42	18	12

Спортчи танаси таркибининг таҳлили шуни кўрсатадики, спорт тажрибасининг ошиши билан ёғ компонентининг сони камаяди, мушак оғирлигининг сони эса кўпаяди. Спортчи тайёргарлиги жараёнида кўпинча тана оғирлигининг сони эса кўпаяди. Спортчи тайёргарлиги жараёнида кўпинча тана оғирлиги ва унинг компонентларини назорат қилиш зарурати туғилади. Тана оғирлигини назорат қилишнинг воситалари- жисмоний машқлар ва овқатланиш режими ҳисобланади. Шуларга монанд бажариладиган жисмоний машқлар танада қувватни сезиларли ҳаракатга келтиради.

Умумий оғирликнинг камайишидан шундай хулосага келиш мумкинки, ёғ қатламлари камайиб, тананинг ортиқча оғирлиги ошмоқда. Ёғ тўқималари танада нотекис ривожланади. Тўқималар сони 13 ёшгача юқори суръатда ўсади, 20 ёшга етиб уларнинг сони барқарорлашади. Яна бир омил ҳам мавжудки, бу шаклланган ёғ тўқималарнинг анча мураккаб парчаланишидир. Ҳатто кам овқатланиш туфайли анча вазн йўқотилган тақдирда ҳам, ёғ тўқималарнинг ҳажми камайиши мумкин, лекин уларнинг сони ўзгармайди.

Калория организмнинг талабидаги қувватдан ошиб кетса семириш юзага келади. Демак, семиришга қарши энг самарали восита овқат

калориясининг камайтирилиши ёки қувват кетишининг ошиши бўлади. Овқатни чегараланган меъёردа ейиш ёғ массасининг камайишига ва шу билан биргаликда умумий тана оғирлигини 45%гача камайишига олиб келади.

Жисмоний машқларнинг кам овқат ейишдан фойдали томони шундан иборатки, жисмоний машқларни бижарганда оксил камаймайди, ёғи бўлмайдиган тўқималар массаси камаймайди, яъни жисмоний юклама организмни салбий балансдан сақлайди

Мабодо иложи борица кам вақт ичида вазн камайтириш лозим бўлганда, жисмоний машқлар билан биргаликда овқатни кам миқдорда истемол қилиш лозим.

Тажрибаларда шу нарса аниқланганки, ҳафтасига 40 дақиқадан 3 марта бажарилган машқлар 6 оё мобайнида ортиқча вазн сезиларли даражада ошиб, тери-ёғ қатламлари ҳажми ва оғирлиги камаяр экан. 4 ой мобайнида 3 дақиқадан ҳафтасига 3 марта югуриш машқлари ёғ тўқимасини 23,7 дан 20 кг га камайтиради ва тўқима массаси ўзгаришсиз қолади. 30 дақиқадан ҳафтасига 2-3 марта 3-2 йил мобайнида секин югуриш оғирликни 6 % га камайтиришга ёрдам беради, ёғ тўқималарини 20 % га оширади.

Шуни эсдан чиқармаслик керакки, ҳаракат фаолиятини бирданнега камайтириш оқибатида кўп ҳолларда семириш бошланади.

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

1. Ўз узунликларни ўзгартирмай (статик, изометрик).
2. Ўз узунликларни қисқартириб (қаршиликларни енгувчи миометрик).
3. Узайиб (ён берувчи приометрик)

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

1. Нисбий куч . Нисбий куч деганда ўз вазнининг бир килограмига тўғри келадиган куч миқдори тушинилади.

2. Абсолют куч. Бирор бир ҳаракатда ўз оғирлигидан қатъий назар намоён қилинган куч тушунилади.
3. Тезкор куч(портловчи куч)Қисқа вақт ичида катта миқдордаги кучнинг намоён бўлиши тушунилади.

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

1. Ташқи қаршиликларни енгиш билан бажариладиган машқлар. Одатда ташқи қаршилик сифатида қуйидагилардан фойдаланилади: буюмларнинг оғирлиги;шерикнинг қаршилиги; эластик буюмнинг қаршилиги,ташқи муҳит қаршилиги.
2. Ўз вазни оғирлигини енгиб бажариладиган машқлар.Оғирлик кўтариб бажариладиган машқлар жуда қулай бўлиб,ҳам катта мушак гуруҳларга таъсир кўрсатиш мумкин.Бу машқларни меъёрлаш ҳам осон. Оғирлик кўтариб бажариладиган машқлар дастлабки ҳолат етакчи рольни ўйнаганлиги сабабли,бунга алоҳида эътибор қаратиш зарур бўлади.

Чўзилувчан ва эластик буюмлар (пружинали эспадерлар,резинка) билан бажариладиганмашқлар ҳаракатнинг охирига бориб зўриқишнинг ортиб бориши характерлидир.

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

Куч машқларининг юқорида келтирилган таснифи билан бир қаторда,уларнинг саралаб таъсир этишига кўра шунингдек мушакларнинг ишлаш режимига кўра,статик ва динамик ,кучлилиқ ва тезкорлик-куч қаршиликларни енгувчи ва ён берувчи машвларга бўлинишини ҳам эътиборга олиш керак.

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

Максимал даражада зўр беришнинг турли йўллари билан амалга ошириш мумкин.

1. Чегарага яқин бўлмаган оғирликларни енгишни чегара даражасида кўп маротаба такрорлаш.
2. Ташқи қаршилиқни чегара даражасигача ошириш.

**Куч сифатини ривожлантиришда фойдаланиладиган
намунавий машқлар.**

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

Тезкорлик сифатини тарбиялаш.

Тезлик қобилиятлари бу- ҳаракатли ҳолатларни бажариш тезлигини ифодаловчи индивидуал (якка) хусусиятлар йиғиндисдир.

Асосий тезлик қобилиятлари сирасига қуйидагилар киради:

Оддий ва мураккаб ҳаракатли ҳолатларнинг тезлиги; ташқи қаршиликка эга бўлмаган алоҳида ҳаракатлар тезлиги; ҳаракат суръати (частотаси)да акс этадиган тезлик.

Ҳаракатли ҳолатлар тезлигини ривожлантириш услуби.

Оддий ҳаракатли ҳолат тезлиги қайси бир ҳолатга бўлган реакция вақти билан характерланади. Агар реакция олдиндан аниқ, кутилмаганда пайдо бўладиган сигналга маълум ҳаракат орқали амалга ошса, унда бу реакция **оддий реакция** ҳисобланади. Бунга мисол тариқасида старт олаётган спортчининг товуш ёки мухлислар таъсирига бўлган реакциясини олишимиз мумкин.

Ҳолат характери оддий ҳаракат реакцияси тезлигига сезиларли таъсир кўрсатади.

Оддий ҳаракатли турли сигналларда реакция вақти.

Контингентлар	Сигнал хусусияти	Реакция вақти(сек)
Спортчилар	Товуш	0,05-0,16
	Ёруғлик	1,10-0,20
Спорт билан шуғулланмайдиганлар	Товуш	0,15-0,25
	Ёруғлик	0,20-0,35

Ҳаракатли реакциянинг латент вақти қуйидаги физиологик жараёнларнинг реакцияси даврининг тезкор ўтиш вақти билан ифодаланади:

- рецепторда ҳис-ҳаяжоннинг пайдо бўлиши.
- ҳис-ҳаяжоннинг марказий асаб системасига ўтиши.
- ҳис-ҳаяжоннинг асаб йўлларига ўтиши ва эффектор сигналнинг шаклланиши.
- сигналнинг марказий асаб системасидан мушакларга ўтиши.
- мушакларнинг ҳис-ҳаяжонланиши ва унда механик фаолликнинг пайдо бўлиши.

Оддий ҳаракатли реакцияси етарли даражада ривожланган спортчилар анча мураккаб ҳаракатли ҳолатларни, вазифаларни бошқаларга нисбатан осонроқ ўзлаштирадилар.

Мураккаб ҳаракат реакция тезлиги ноаниқ ҳолат ва жавоб ҳаракати билан ифодаланади. Мураккаб ҳаракат реакцияларнинг кўпи ўзига хос вазиятли спорт турларида кўриниш беради. Бу ҳолда қоидага кўра, спортчининг олдиға ҳаракатланаётган объектга (тўп, рақиб, қурол) жавоб қайтариш ва бир қанча мавжуд ҳаракатлардан яғонасини, янғ мақбулини танлаш вазифаси қўйилади. Масалан, дарвозабон тўп дарвозаға тегилаётган пайтда тўртта вазифани бажариши мумкин: тўпни кўриши, тўп йўналиши ва учиш тезлигини аниқ баҳолаши, ҳаракат режасини танлаши ва ниҳоят ўша режани амалға ошириши. Кутилмағанда пайдо бўлган ҳаракатланаётган объектға жавоб қайтариш (реакция) тезлиғиға 0,25 дан то1 сонияғача вақт кетади. Бу ерда кетадиган вақтнинг кўп қисми ҳаракатланаётган объектни кўз орқали кузатишға сарфланади. Катта тезликда ҳаракатланаётган нарсани кўриш ҳам алоҳида машғулот талаб қилади ва шу мақсадда махсус машқлар қўлланилади, яъни секин-аста тезликни ошириб, кутилмағанда пайдо бўладиган нарсаларни кўпайтириб, тўп ҳажмини камайитириб, масофани ўзгартириб, техник воситалардан ва тренажёрлардан фойдаланиб машқларни бажариш тавсия қилинади.

Мураккаб ҳаракат реакциясида бир қанча вариантлардан рақиб ҳаракатига ва ўйин жараёниға қараб керакли жавобни аниқ танлашда асосий қийинчиликлардан пайдо бўлади. Яккакурашларда ҳужум қилишнинг бир қанча вариантларидан жавоб қайтариш вақти маълум.

Турли ҳужумкор ҳаракатларнинг қанчалик ортиши билан ҳимояланувчи шунча кўп ноаниқликка дуч келади, бу мураккаб ҳаракат реакцияси тезлигининг камайишиға олиб келади. Шунинг учун мураккаб реакцияни ривожлантириш услубида саралаш билан мавжуд ҳолатлар сонини секин-аста ошириш лозим.

Ундан ташқари мураккаб реакция тренажёр ускуналаридан фойдаланиш оқибатида мустаҳкамланади. Яқкалик ҳаракат тезкорлиги ва ҳаракат частотаси ҳам тезлик кўринишининг биридир.

Тезкорлик сифатини ривожлантиришда фойдаланиладиган намунавий машқлар.

1. Кўриш сигналига кўра турли дастлабки ҳолатлардан (туриб, ўтириб, ётиб) тезланиб югуришлар.
2. Ҳаракат йўналишини тез ўзгартириб югуришлар.
3. Айрим ҳаракат усуллари тез ўзгартириб имитатсия қилиш.
4. Бир турдаги ҳаракатдан бошқа турдаги ҳаракатга тез ўтиш.
5. Тезкорликни талаб этувчи эстафеталар.

Алоҳида машғулотларда тезлик қобилиятларини ривожлантириш услуби.

Алоҳида машғулотлар бошида тезлик қобилиятларини ривожлантиринишда спортчининг асаб-мушак аппаратини тайёрлаш ҳамда унинг руҳий ҳолатини фаоллаштириш лозим. Машғулот асосий қисмининг мазмуни қуйидаги методик талабларга монанд бўлиши лозим:

-бериладиган машқлар шуғулланувчилар томонидан етарли даражада ўзлаштирилган бўлиши керак;

-тезлик йўналишидаги машқлар давомийлиги унинг бутун жараёнидаги ишнинг юқори жадаллигини таъминлаши лозим;

-тезлик характеридаги машқлар жадаллиги максималдан камида 88% бўлиши керак;

-дам олиш оралиқлари шундай бўлиши керакки, кейинги машққа қадар физик-кимёвий силжишлар нейтраллашиши ва асаб системаси ҳиссиёти юқори бўлиши лозим. Сезиларли даражадаги чарчоқ пайтида паст жадаллик фаолияти кўринишида фаол дам олиш лозим.

Машғулотларнинг якуний қисмида нафас олишни тиклаш ва мушакларни бўшаштиришга йўналтирилган паст жадалликдаги машқлар мазмуини қўллаш лозим.

Тезкор-куч қобилиятларининг мазмуни ва уларнинг яралиши.

Тезкор-куч қобилиятлари бу- инсоннинг иложи борида қисқа вақт оралиғида ва оптимал ҳаракатда имкон қадар мумкин бўлган интилишнинг пайдо бўлишидир. Амалиётда бу қобилиятни “портловчи куч” деб ҳам аташади.

“Портловчи куч” қобилияти асаб мушак аппаратининг умумий қобилиятини қисқа вақт оралиғида юзага келадиган тарангликка бўлган таъсирига ҳамда таранглашиши натижасида пайдо бўладиган мушакларнинг мутлақ кучига ва мушакларнинг тез ўсиш қобилиятларига боғлиқдир.

Тезкор-куч сифатларининг кенг тарқалган кўринишларидан бири сакраш ва улоқтириш характерида эга машқлар ҳисобланади. Бу машқлардаги спорт натижалари кўп жиҳатдан спортчининг тезкор-куч тайёргарлигига қандайлигига боғлиқ. Лекин, турли спорт турлари алоҳида компонентларига турлича талаблар қўйилади. Қайсидир спорт турида натижа кўп жиҳатдан ҳаракатнинг куч компонентларига боғлиқ бўлса, бошқаларда тезликка боғлиқ бўлади. Масалан, найза улоқтиришда спортчи мутлақ ҳажмдан 20% куч сифатларини ва 90% тезлик сифатларини амалга оширади. Штанга кўтаришда эса 80 % куч сифатларини ва 30 % тезлик сифатини амалга оширади. Бу омиллардан келиб чиқиб шуни айтиш керакки, ҳаракат тезлиги ва юклама оғирлиги пропорционал бўлади-кўтарилаётган оғирликнинг вазни ошган сари мушаклар қисқариш тезлиги камаяди. Расмдаги чизма асосида машғулотларнинг учта йўналишини ажратса бўлади.

Тезкор-куч сифатларини ривожлантириш босқичини баҳолаш учун турли назорат машқлари қўлланилади. Спортчига нормал шароитда учтадан имконият берилади. Уларнинг энг яхши кўрсаткичи танлаб олинади ва якунийси ҳисобланади. Тезкор-куч тайёргарлигининг универсал тестларига (М.В.Абалакова тизими) турган жойда икки оёқдан тепага итарилиш, жойдан туриб узунликка сакраш, 20-30 мга югуриб келиш, ядрони бош тепасидан, орқасидан, пастдан тўғрига икки қўллаб улоқтириш ва бошқалар киради.

Тезкор-куч сифатларини ривожлантириш услубига бўлган

асосий талаблар.

Юқорида айтиб ўтилгандек, юклама оғирлиги ва мушак қисқариши тезлиги ўртасида узвий боғлиқлик мавжуддир. Тезкор-куч сифатларини ривожлантириш ва мустаҳкамлашда юзага келадиган масалалардан бири шу нарсага бориб тақалади. Юкламани танлашда оптимал оғирлик бўлиши керак ва шу билан биргаликда тезкор-куч тайёргарлигининг босқичи қандай тарзда ўзгаради.

Шу нарса аниқланганки, махсус юкламали машқларни максималлигидан 30-50% оғирлиги билан қўллаш тезлик сифатларини, қобилятларининг сезиларли даражада ошишига ёрдам беради (тахминан 18 % гача). Максималдагидан 70-90 % қўлланилишида куч қобилятларини оширади (19 % гача). Максималдагидан 50-70 % қўлланишда эса тезлик, куч ва тезкор-куч сифатларининг пропорционал ривожланишига сабаб бўлади.

Бу машғулот пайтида тезлик ҳам куч тайёргарлиги воситаларини комплекс тарзда қўлланилиши анча самара бериши аниқланган.

Тезкор-куч сифатларини амалга ошириш конкрет бир спорт турининг махсуслигига боғлиқ. Бу дегани, машғулот воситалари мусобақа машқларининг динамик тамойилларга мос бўлсагина самарали бўлади. Бунинг учун бир қанча ҳаракатнинг хусусиятлари қўлланилади: амплитуда ва йўналиш; максимум динамик ҳаракат, шунингдек, ҳаракат вақти билан баҳоланадиган ўртача ҳажм; ривожланиш тезлиги; мушакларнинг иш режими. Шундай қилиб, машғулотли машқнинг нейромотор спецификаси тезкор-куч тайёргарлиги жараёнининг зарур шартлардан бири ҳисобланади.

2.2. Чидамлилик , эгилувчанликни ва чаққонликни тарбиялаш.

Чидамлиликни тарбиялаш.

Чидамлилик деб-қайсидир бир фаолият давомида чарчоқни енгиш қобилятига айтилади. Маълумки чарчоқ танада ҳимоя функциясини

бажаради ҳамда ишлаб турган органларни буткул ҳолсизланишидан анча олдин ишчанликни вақтинча камайтиради.

Инсоннинг ҳар қандай фаолиятида организм тўлиқ иштирок этади. Лекин ишнинг ёки фаолиятнинг қандайлигига қараб тананинг қайсидир аъзоси ёки системаси кенг ҳажмдаги катта вазифани бажаради. Масалан, ақлий иш фаолиятида чарчоқ бош мия пўстлоғида, сенсор ишда тегишли бўлган анализаторларда, интенсив мушак фаолиятида мушак қисмларида пайдо бўлади. Ундан ташқари, чарчоқ характериға машқларда иштирок этадиган мушакеларнинг ҳажми сезиларли таъси кўрсатади.

Тана алоҳида бир қисмининг ишида чарчоқ асаб-мушак аппаратининг ўзгаришида юзага келади. Барча мушакларнинг 2/3 қисми иштирок этувчи глобал характердаги ишда эса, чарчоқ нафас олиш йўллари ва юрак-қон системаларига боғлиқ. Чарчоқ механизми иш пайтида ишнинг жадаллиги, ҳажми ва бошқа омилларга кўра аниқланади. Чидамлилик босқичи турли омиллар комплекси билан боғлиқ: тана аъзолари ва системаларнинг функционал имкониятлари; техник маҳорат даражаси; спортчининг иродавий сифатлари ва танада қувват захирасининг қанчалигига боғлиқ.

Чидамлилик турларининг таснифи.

Чидамлиликни аниқловчи энг муҳим омиллардан бири - мушак фаолиятини қувват таъминловчи механизмнинг кучлилигидир. Чидамлилик аэроб , анаэроб ва аралаш характерга эга турлардан иборат. Жисмоний юкламанинг давомийлигига кўра, мушак фаолиятини қувват билан таъминлашда анаэроб ва аэроб жараёнлар ёки уларнинг комбинациялари етакчи ўрин тутаяди.

	Қувват ажралиши (ккал)			Тегишли ҳисса (%)	
Максимал юклама вақти	Анаэроб жараён	Аэроб жараён	Жами	Анаэроб жараён	Аэроб жараён
10 сония	20	4	24	83	17
1 дақ	30	20	50	60	40

2 дақ	30	45	75	40	60
5 дақ	30	120	150	20	80
10 дақ	25	245	270	9	91
30 дақ	20	675	695	3	97
60 дақ	15	1300	1315	1	99

Аэроб чидамлиликининг физиологик асоси тананинг кислородни ютиши, ўтиши ва ҳаракатланиши билан боғлиқ воситалар ҳисобланади. Шунинг эътиборига эришганда, аэроб чидамлилики кам специфик ҳисобланиб, унинг босқичи машқ техникасига деярли боғлиқ эмас, шунинг учун у юқори ўзгарувчанликка эга. Бу омилларга асосланиб, кўпчилик уни умумий чидамлилики деб атайдилар.

Анаэроб чидамлилики тананинг кислород етишмаслики шароитида ишни бажариш имкониятини таъминлаб берувчи бир қатор функционал воситаларини, вазифаларини аниқлаб беради.

Анаэроб чидамлилики жуда аҳамиятли ҳисобланиб, ҳаракат фаолиятини анча тежайди. Иш қуввати қанчалик камайса, унинг натижаси ҳаракат ҳолатига шунчалик ҳам боғлиқ бўлади. Чидамлиликини ўлчаш мақсадида кўплаб усуллар қўлланилади, уларни 5 та асосий гуруҳга бўлиш мумкин:

1. Тўхтовсиз специфик юкломани бажариш. Бундай машқлар кўпинча лаборатория ёки табиий шароитларда, турли анжом-ускуналарда бажарилади.
2. Бир қанча параметрларга кўра, асосий юкломалардан ажралиб турадиган машғулоти тўхтовсиз юкломаларни бажариш. Бу гуруҳга тегишли тестларни яқкакурашларда ва спорт ўйинларида қўллаш мумкин.
3. Қатъий чегараланган дам олиш оралиқлари билан бажариладиган специфик, махсус юкломаларни қайтариб бажариш. Масалан, берилган вақт давомида максимал даражада зарба беришлар сони.

4. Чегараланган вақт давомида катта ҳажмдаги машғулоти-назорат вазифаларини бажариш. Бу гуруҳга тегишли тестлар қоидага кўра лаборатория шароитларида, эргометрик воситаларда қўлланилади.

5. Мусобақа услубини қўллаш

Чидамлилиқ босқичи иш ҳамда тикланиш жараёнида юрак қисқариши, нафас олиш частотаси, кислородни максимал қўллаш, машғулотили машқлар ва назорат машқларини, ўрин-жой ва динамик характердаги ҳаракатларни бажариш орқали аниқланади.

Фаолият турларининг хусусиятларига қараб чарчоқнинг бир неча турлари мавжуд.

Булар ақлий, сенсор (ҳис туйғу органларга тушадиган юкланиш билан боғлиқ), эмоционалва жисмоний чарчоқдан иборат.

Спорт соҳаси учун мушак фаол фаолияти туфайли ҳосил булган жисмоний чарчоқ кўпроқ аҳамиятга эга.

Киши фаолиятининг белгиланган шиддатни қачонгача сақлай олишни курсатадиган вақт чидамлиқнинг асосий ўлчовидир .

Бевосита ўлчаш усулида текширилатган ларга бирор бир топшириқларни бажариш (масалан берилган тезликда югуриш) тавсия этилади ва иш қанча вақтгача берилган шиддатда бажарилиши тезлик пасайгунга қадар аниқланади.

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

Шакл жиҳатдан бир хил бўлган машқларни турли шиддатда бажариш мумкин , шунга мувофиқ бу машқларни бажаришга сарфланадиган вақт чегараси бир неча секунддан бир неча соатгача бўлади. Шунинг учун жисмоний машқлар шиддатга қараб ҳам туркумланади.

Аэроб имкониятларни ошириш услубиёти. Тренировка (машқ қилиш) организмнинг аэроб имкониятларига таъсир этиш орқали уч вазифа ҳал этилади:

1. кислород истемол қилишнинг максимал даражасини ошириш ;
2. шу даражани узоқ вақтгача сақлаб туриш қобилятни ривожлантириш;
3. нафас олиш жараёнининг максимал миқдорга тезроқ этишини таъминлаш.

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

Аэроб имкониятларни оширишда, гарчи биринчи қарашда тушунарсиз бўлиб куринади ҳам, қисқа мудатли дам олиш орлиғига бўлишган такрорий тарзида бажарилаётган ишлар (оралиқ такрорий ва ўзгарувчан машқ усуллари) кўпроқ самара беради. Қисқа вақт ичида шиддатли фаолият натижасида ҳосил бўлган анаэроб парчаланиш маҳсулотлари нафас олиш жараёларнинг кучли раҳбатлантирувчиси бўлиб хизмат қилади.Шунинг учун бундай иш бажаргандан сўнг дастлабки 10-90с ичида кислород истемол қилиш ортади. Юрак ишининг баъзи бир курсаткичлари ҳам ошиб боради-ҳайдалаётган қон ҳажми ортади.

Агар бу кўрсаткичлари анча юқори бўлиб турган вақтда қайта нагрузка бажарилса , машқни такрорлаган сари кислород истемол қилиш ортиб боради .Чегара даражадаги миқдорга этгач , у шу даражада барқарор бўлиб қолади ва ишнинг охиригача қайта пасаймайди.Иш ва дам олишнинг маълум бир нисбатида организмнинг кислородга бўлган талаби билан кислород истеъмол қилиш ўртасида мувозанат ҳосил бўлиши мумкин.

Аэроб имкониятларни ошириш учун такрорий ва такрорий ўзгарувчан машқ усулларида фойдаланганда асосий вазифа ишлаш билан дам олишнинг энг яхши вариантыни танлашдан иборат. Тахминан қўйидаги характеристикаларни кўрсатиш мумкин.

1. Ишнинг шиддати максимал кўрсаткичнинг тахминан 75-85%даражада бўлиши керак. Томир уруши минутага 130 тадан кам бўлишига олиб

келадиган паст шиддатли нагрузкалар аэроб имкониятларнинг сезилар ортишига олиб келмайди.

2. Бўлакларнинг узунлиги ишлаш вақти тахминан 1-1.5 минутдан.

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

4. Дам олиш оралиқларни унчалик тез бажарилмайдиган ишла (лўкиллаб югуриш, юриш ва бошқалар) билан тўлдириш тавсия этилди.

Бунинг бир қатор афзалликлари бор: дам олишдан иш ҳолатига ва аксинча иш ҳолатидан дам олиш ҳолатигача ўтиш осонлашади, тикланиш жараёнлари бир мунча тезлашади.

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

Анаэроб имкониятларини ошириш услубиёти. Анаэроб имкониятларини оширишда икки вазифани ҳал қилиши керак.

1. Фосфокреатин механизмнинг функционал имкониятларини ошириш .
2. Гликолитик механизмнинг такомиллаштириш .
3. Дам олиш орлиқлари гликолитик жараёнлар динамикаси билан белгиланади.

Дам олиш оралиқларини секин-аста камайиб борадиган қилиш керак. Масалан 1 ва 2 такрорлаш орлиғида 5 минут , 2 ва 3 смда 3-4 минут 3-4 сйда эса 2-3 минут .

4. Дам олиш оралиқларини бошқа иш турлари билан тўлдириш керак эмас фақат батамом ҳаракатсиз қолмаса бас.

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

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

Шундай қилиб, машқ қилиш (тренировка) жараёнида чидамлилиكنинг хилма-хил томонларига кўпроқ таъсир этиш изчиллиги қуйидагича бўлиши керак :дастлаб нафас олиш имкониятларини , сўнгра гликолитик имкониятларни оширишга эътибор бериледи .

Чидамlilik умумий ва махсус бўлади. Умумий чидамlilik – бу узок вақт мўътадил суръат билан бажариладиган ишдаги чидамlilik бўлиб у барча мушак апаратларларининг функцияларини қамраб олади . Лекин бу тариф ҳозирги пайтда бир мунча эскирган. Бу ўринда гап фаолиятнинг муайян суръати ҳақида эмас, балки мушакнинг ҳар қандай ҳолатидаги фаолияти ҳақида борилиши керак .Бинобарин , буни мушаклар иши охириги имконият даражасида (яъни узок вақт) бажариладиган фаолият деб тушунмасликкеррак, балкиишга лаёқаттнинг энг юқори даражасини , машғулотларда бажарилаётган ишни бутун вақт давомида сақлай олишдир . Махсус чидамlilik спортчининг махсус юкламаларни ўз ихтисослиги талаблари бўйича узок вақт давомида самарали бажара олиш қобилятидир.

Ёш волейболчиларни аэроб тайёрлашда чидамlilik сифатини ривожлантириш умумий тайёргарликнинг энг асосий қисми ҳисобланади . Бу ёшдаги волейболчилар аэроб характердаги ишга тез мослашадилар . Бу эса уларда кислород транспорт тизимини ривожлантириш имкониятини оширади .Шунинг учун бошланғич спорт ихтисослигида катта ҳажмдаги ишларни нисбатан юқори бўлмаган шиддатда бажариш тавсия этилади.

Ёш волейболчиларда умумий чидамlilikни тарбиялашда узок масофаларга югуриш, кросс , велосипед ҳайдаш , сузиш , ҳаракатли ва спорт

ўйинларидан восита сифатида фойдаланилади. Кўп ҳолларда нисбатан юқори бўлмаган шиддатда югуришдан фойдаланилиб, унинг давомийлиги 5-8 мин дан 30-60 мин гача ошириб борилади. Тайёргарлиги юқори бўлган ёш волейболчиларда ишнинг давомийлигини янада узайтириш мумкин .

Умумий чидамлилиқни тарбиялашда бир меъёрга ўзгарувчан машқ усули , ўйин ва қатъий тартиблар ўтирилган услуб вариантларидан фойдаланиш мумкин . Айниқса, айланма машқ услубидан фойдаланиш катта самара беради . Чунки ушбу услубда шуғулланувчиларнинг индивидуал хусусиятларни аниқ эътиборга олиш имконияти бўлади.

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

Чидамлилиқни ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади: бажариладиган машқлар ҳажми ва шиддатини ошириш, ўзгарувчан, оралиқли, такрорий.

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

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

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

Оралиқли услуб шундан иборатки , бунда жисмоний машқлар бўлақларга бўлиниб суёт ва фаол дам олиш оралиқлари ўтказилади.

Тренировка вазифалари машқларни бажариш суръати ва давомийлигига , шунингдек , волейболчининг малака ҳосил қилганлик даражаси ҳамда

кайфиятига қараб, иш ҳамда дам олиш оралиқлари давомийлигига кўра ҳар хил бўлиши лозим .

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

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

- аввал алактат –анаэроб машқлар (тезкор ва тезкорлик кучлари , сўнгра анаэроб –гликолитик , куч чидамлилиги учун машқлар);
- аввал алактат –анаэроб машқлар , сўнгра аэроб машқлар;
- аввал анаэроб –гликолитик, сўнгра аэроб машқлар;

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

Умумий чидамлилиқ ўртача шиддатдаги ишни узоқ муддат бажариш қобилиятидир, Унинг ривожланишига таъсир қилинганда , аввало , организмнинг юрак – томир , нафас тизимлари ва кислород таъминотини такомиллаштириш назарда тутилади.

Аэроб чидамлиликини тарбиялашда асосий усул ишни узоқ муддат бир текис ва ўртача ўзгарувчан шиддатда бажаришдан (томир уриши 130-150 зарба мин) иборатдир.

Шуғулланувчиларни ўз-ўзининг ҳолатини назорат қилишга ўргатиш жуда муҳимдир . Тўғри мўлжал сифатида қуйидаги тартибларни мисол қилиб келтириш мумкин .

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

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

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

Спринт югуриш машқлари масофаси 400-500 метргача ва 200-300 метргача бўлиши мумкин. Нагрузкалар қатъий индивидуаллаштирилган тартибда берилади. Томир уриши иш охиригача 175-180 зарба\мин бўлиши сақланади. Бажариш максимал тезликни 80-85%дам олиш 453 дан 3мингача, такрорлаш сони 3-4 маротаба, уринишлар оралиғида дам олиш давомийлиги 5 дақиқাগача бўлади. Сакровчанлик чидамлигини тарбиялашда максимал ва субмаксимал шиддатдаги машқлар 1-3 дақиқа, такрорлаш сони 4-6 маротаба, такрорлашлар оралиғидаги дам олиш 1-4 минни ташкил этади. Бунда қуйидаги сакраш турларидан фойдаланиш мумкин : ўтириб сакраш; ”кенгуру” ҳолатда сакраш ;сакраб ўтириш ,зарба бериш имитацияси; оғирликлар билан гантел тўлдирма тўп, қум тўлдирилган белбоғ ва нимчалар: чуқурликка ва баландликка сакрашлар.

Чидамлилик сифатини ривожлантиришда фойдаланиладиган намунавий машқлар.

1. 15-20 сек давомидасакрашлар. Биринчи ўринда максимал даражада кўп сакраш. Иккинчи ўринда максимал даражада баландроқ сакраш. 4-5 серияларда 1-1,5 минут давомида тўхтовсиз сакраш. Ушбу машқни арғамчилар билан ҳам бажариш мумкин.
2. Пастки туриш ҳолатидан 1-1,5 мин давомида турли йўналишларда ҳарактланишлар. 3-4 серияларда 2-5 кг оғирликлар билан.
3. Хужум зарбаси ва тўсиқни имитация қилиб, орқа зоналарда думбалок ошишни навбатлаштириб бажариш. Ҳар бир техник усулни 10 мартадан.
4. Турли ҳаракатланишлар билан эстафеталар ўтказиш.
5. Турли йўналиш ва масофаларга “моксисмон” югуришлар.
6. 2х2,3х3,4х4 таркибда ўқув ўйинлари.

Эгилувчанликни тарбиялаш.

Эгилувчанлик бу- инсоннинг бажарилаётган ҳаракатга катта амплитудага эришиш қобилиятидир. Назария ва амалиётда “эгилувчанлик” атамаси бўғимларнинг ҳаракати тўғрисида гап кетганда кенг қўлланилади. Эгилувчанликни бир қанча турларга бўлиш мумкин.

Фаол эгилувчанлик- мушаклар кучи ёрдамида катта амплитудадаги ҳаракатларни бажариш қобилияти.

Пассиф эгилувчанлик- катта амплитудадаги ҳаракатларни ташқи кучлар ёрдамида бажариш қобилияти: оғирликлар, шерик кабилар. Пассив эгилувчанлик ҳажми фаол эгилувчанлик кўрсаткичларидан юқори бўлади.

Динамик эгилувчанлик- динамик характердаги машқларда юзага келадиган эгилувчанлик.

Статик эгилувчанлик- статик характердаги машқларда юзага келадиган эгилувчанлик.

Умумий эгилувчанлик- катта амплитудадаги ҳаракатларни анча йирик бўғимларда ва турли йўналишларда бажариш қобилияти.

Махсус эгилувчанлик- катта амплитудадаги ҳаракатларни спорт ихтисослигига тўлиқ мос келадиган бўғим ва йўналишларда бажариш қобилияти.

Тажрибалардан аниқланганки, 15-20 ёшдан кейин ҳаракат амплитудаси камаёди. Эгилувчанликни ривожлантиришда шуни эсдан чиқармаслик керакки у суткали даврга ҳам боғлиқ бўлади. Эгилувчанликнинг энг самарали кўрсаткичи 12 дан 17 гача вақт оралиғида бориб тақалади. Тана қанчалик ёш бўлса, суткали ўзгарувчанлик шунча кўп бўлади, бу нарса ҳаракатга ҳам боғлиқ.

Эгилувчанлик деганда таянч-ҳаракат аппаратининг морфофункционал хусусиятлари тушунилиб, бу хусусиятлар шу аппаратнинг бўғинлари ҳаракатчанлигини белгилайди. Ҳаракатларнинг максимал амплитудаси бурчак ўлчовларда ёки чизикли ўлчовларда ифодаланади. Эгилувчанликнинг икки тури фарқланади: фаол ва сусти эгилувчанлик.

Фаол эгилувчанлик кишининг ўз мушаклари куч бериши ҳисобига намоён бўлади. Сусти эгилувчанлик гавданинг ҳаракатланаётган қисмига ташқи кучлар- оғирлик кучи, шерикнинг қаршилиги ва шу каби кучлардан фойдаланганда намоён бўлади. Эгилувчанлик мушак ва тўқималарнинг эластиклигига боғлиқ бўлади. Мушакларнинг эластиклик хусусиятлари кўп даражада марказий нерв тизимининг таъсирида ўзгариши мумкин.

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

Эгилувчанликни тарбиялаш учун ҳаракат амплитудаси оширилган машқлардан фойдаланилади. Ҳаракатларда бирор бўғиндаги ҳаракатчанликнинг ортиши шу бўғиндан ўтадиган мушакларнинг қисқариши ҳисобига рўй беради. Ҳаракатлар бажарилиши характериға кўра бир-бирларидан фарқ қилади: бир фазали машқлар ва пружинасимон машқлар: силкиниш ва маълум фаолиятларни қайд қилиб туриш; оғирликлар билан машқлар.

Эгилувчанликни тарбиялаш услубининг асослари

Чўзилувчан машқларни бажариш. Эгилувчанликни ривожлантиришнинг асосий воситалари чўзилувчан (оддий ҳаракатлар, Пружинасимон, силкитма,

ташқи ёрдам орқали ва бошқа ҳаракатлар) машқлар ҳисобланади.. Бу машқлар асосан марказий асаб системаси орқали амалга оширилади. Бу машқларни бажаришда бир қанча услубий шартларни бажариб ўтиш лозим:

1. машқларни бажаришдан олдан албатта енгил машқни киритиш.
2. аниқ мақсадларни қўйиш (тананинг ёки предметнинг махсус бир жойига тегишга ҳаракат қилиш)
3. махсус кетма-кетликда бир неча марта чўзилувчан машқларни бажариш: гавдага тегишли, пастки ёки юқори қисмларга қаратилган.
4. чўзилувчан машқлар орасида бўшаштиришга қаратилган машқларни ҳам бажариш.
5. машқларни бажаришда уларнинг амплитудасини секин-аста ошириш.
6. ҳаракатчанликни ривожлантиришнинг асосий услуби такрорланувчи услуб эканлигига асосан иш қўриш.
7. эгилувчанликни мустаҳкамлашнинг асосий омиллардан бири бўлган руҳий тайёргарликни, фаол ўз-ўзини қўллаб-қувватлашни амалга ошириш.
8. фаол-динамик ҳаракатчанликни ривожлантиришга қаратилган машғулот жараёнида фаол-динамик ва изометрик машқларни бажариш.

Чўзилувчан машқлар ҳам фаол, ҳам пассив эгилувчанликни оширади. Катта амплитудадаги кучли машқлар фаол эгилувчанликни яхшилайдди. Бундай машқларни комплекс бажариш натижасида эгилувчанлик аста-секин мустаҳкамланиб боради. Фаол ва пассив машқларнинг самарадорлиги уларни бажариш ҳажми ва тезлигига боғлиқ. Мушаклар таранглашган пайтда асосан секин ҳаракатлар, пассив характердаги машқларни бажариш тавсия этилади.

Мушакларнинг биомеханик стимуляцияси. Охирги йилларда биомеханик стимуляция деб аталмиш бўғимлар ҳаракатини ўсиш услуби ривожланмоқда. Биомеханик стимуляция мушакларнинг ўртача таранглашувида максимал самара беради, мушаклар тонуси режими ошади, унда қон айланиш яхшиланади, оғриқлар йўқолади. Мушакларнинг биомеханик стимуляцияси кўп йиллик иш жараёнида эгилувчанликни анча

мустаҳкамлайди. Қизларда 14-15 ва 16-17 ёшда юқори суръатда кузатилади, ўғил балаларда эса бундай юқори суръат 9-14 ва 15-16 ёшда бўлади.

**Эгилувчанлик сифатини ривожлантиришда фойдаланиладиган
намунавий машқлар.**

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

Чаққонликни тарбиялаш.

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

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

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

Агар шуғулланувчи ўзи учун янги ҳаракатларни тезда бажара олса, ушбу ҳаракатларни ўзлаштириб олишга кўпроқ вақт кетказган шуғулланувчига нисбаттан чаққонроқ ҳисобланади. Шунинг учун ҳаракатларни ўзлаштириб олишга сарфланадиган вақт чаққонлик кўрсаткичлардан бири бўлиши мумкин. Юқоридагиларни ҳисобга олиб, чаққонликни янги ҳаракатларини тезда ўзлаштириб олиш ,ҳаракат

фаолиятини тўсатдан ўзгартираётган шароит талабларига мувофиқ равишда тезда қайта қуриш қобилияти деб аташ мумкин.

Чаққонликни тарбиялашда координацион жиҳатдан мураккабҳаракатларни ўзлаштириб олиш , ҳаракат фаолияти тўсатдан ўзгарган шароит талабларига мувофиқ равишда қайта қуриш қобилиятини тарбиялашдан иборот. Бунда мувозанат сақлаш , галма-гал зўр бериш ва бўшаштириш ҳаракатларни танлаб такомиллаштириш муҳим аҳамиятга эга.

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

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

Волейболда мувозанат сақлаш ва тарбиялашда эътибор қаратилади.Мувозанат сақлашни иккита асосий йўл билан тарбиялаш мумкин. Биринчиси мувозанат сақлаш машқларини қўллаш яъни мувозанат сақлашни қийинлаштирадиган шароитлардаги машқлар ва ҳолатлар, иккинчиси йўл мувозанат” вестибуляр ва ҳаракат мувозанати” йўқолмаслигини таъминловчи анализаторларни танлаб такомиллаштиришга асосланган.

Вестибуляр функцияни такомиллаштириш учун тўғри чизиқли ва бурчакли тезланишлар билан бажариладиган машқлардан фойдаланилади.

Чаққонлик сифатини ривожлантиришда фойдаланиладиган намунавий машқлар.

1. Бир ва кўп маротаба олдинга ва орқага думбалоқ ошишлар. Худди шу машқ айрим техник усулларни бажаргандан сўнг.
2. Турган жойдан ва югуриб келиб 180^0 , 270^0 , 360^0 га бурилиб бир ва кўп маротаба сакрашлар. Бурилишлар билан турли техник ҳаракатларни бажариш.
3. Турли буюмлар орасидан ва устидан ўтиб ҳаракатланишлар.
4. Гимнастика кўприкчасидан депсиниб ҳавода турли сакраш ҳаракатларини бажариш.
5. Тўсиқлар оша эстафеталар.
6. Турли сигнал ва таъсирларга белгиланган ҳаракатлар билан жавоб бериш. Сигналлар ва таъсирлар секин-аста кўпайтириб борилади.

Хулоса: хулоса қилиб айтганда жисмоний тайёргарлик, шуғулланувчиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш, зарур ҳаракат кўникмалари ва малакаларини эгаллаш, функционал имкониятларини оширишга йўналтирилган педогогик жараёндир. Шуғулланувчиларнинг жисмоний сифатлари куч, чаққонлик, тезкорлик, чидамлилик, эгилувчанлик юқори даражада ривожланганлиги ҳаракат малакаларини эгаллашда асосий ўрин тутди. Бир вақтнинг ўзида жисмоний тайёргарлик квазифаларининг амалга оширилиши психологик ва иродавий сифатларнинг шаклланишига ҳам ёрдам беради. Шуғулланувчилар учун бериладиган жисмоний машқларга қуйидагилар киради.

- Тана, қўл, оёқ мушакларининг ривожланишига таъсир этувчи куч ва тезкорлик куч машқлари.
- Чидамлилик сифатига ривожига таъсир этувчи машқлар.
- Ҳаракатланиш тезкорлигига таъсир этувчи машқлар.
- Чаққонлик сифатига таъсир этувчи машқлар.
- Эгилувчанлик сифатига таъсир этувчи машқлар.

Жисмоний тайёргарликда қўлланиладиган услублар.

1. Базавий чидамлилики тарбиялаш учун бир текис узоқ муддатли югуриш.
2. Махсус чидамлилики тарбиялашда ўзгарувчан характердаги ишларни бажариш.
3. Такрорий машқ усули.
4. Оралиқ услуб.
5. Алмашинувчи машқ усуллари.

Шуғулланувчиларда жисмоний сифатларни тарбиялаш учун берилаётган машқлар уларнинг ёш хусусиятларига ва жисмоний сифатларнинг қулай ёш давларига қараб танланиши ва ривожлантирилиши жуда муҳим.

III. БОБ. СПОРТ МАКТАБЛАРИГА ҚАБУЛ ҚИЛИШДА ДАСТЛАБКИ ТАНЛОВНИ ЎТКАЗИШ УСЛУБИЯТИ.

Болаларни дастлабки танловга тайёрлаш мактаб шароитида жисмоний тарбия ўқитувчиси томонидан амалга оширилади. Ўқувчилар маълум дастур асосида ва баҳоловчи машқлар, ҳаракатли ҳамда халқ ўйинлари ёрдамида саралаб олинади. Мазкур сараловчи воситалар айнан волейбол ўйинининг моҳиятига, яъни ўйин малакаларига имкон қадар яқин бўлиши мақсадга мувофиқ. Дастлабки танловга тайёрлаш жараёнида ўқувчилар мунтазам тиббий кўрикдан ўтиб туришлари шарт. Бу тадбир қанчалик сифатли ва самарали амалга оширилса, спорт мактабларида уюштириладиган танловнинг сифат даражаси шунчалик юқори бўлади.

Дастлабки танлов. Мазкур тадбир қуйидаги тартибда олиб борилади:
Биринчи босқич.

Тарғибот-ташвиқот ишларини уюштириб, ўқувчи болаларни кизиқтириш, жалб қилиш (сухбат, маърузалар ўтказиш, волейбол мусобақалари ҳақида филмлар намойиш қилиш).

Кўргазмали мусобақалар уюштириш, таниқли спортчилар иштирокида сухбатлар ўтказиш.

Иккинчи босқич.

Баҳоловчи машқлар, ҳаракатли ва халқ ўйинлари ёрдамида дастлабки танлов— қабул ўтказиш (қадди-қомат кўрсаткичлари, жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаси, техник воситалар ёрдамида олинган қобилят кўрсаткичлари ва ҳоказо).

Волейбол билан шуғулланишга муносиблик ҳақида хулоса.

БЎСМга қабул қилиш мутахассис-мураббий учун ўта масъулиятли тадбирдир. Бу тадбирни амалга оширишда барча кўрсаткичларни бир-бирига таққослай билиш, волейбол ўйинининг моҳиятига мос кўрсаткичга эга бўлган болаларни фарқлай олиш, жамоали спорт тури учун зарур қобилятларни ажрата билиш катта аҳамиятга эгадир. Шу билан бир қаторда, танлов натижаларига кўра қабул қилиш ҳақида узил-кесил хулосага келиш ўринсиз, аксинча, мавжуд кўрчаткичларни эътиборга олган ҳолда сараловни 2-ўргатиш босқичида давом эттириш даркор.

ПРОФЕССИОНАЛ ТАНЛОВНИНГ АСОСЛАРИ.

Профессионал танлов баъзи унсурларининг вужудга келиш сабабларини ўрганиш кўҳна тарихга тақалади. Бу, асосан, билим, ишбилармонлик ва қобилятларни ташхис қилишга тааллуқлидир.

Спартада жангчиларни тарбиялаш тизими яратилган ва жуда самарали равишда ҳаётга татбиқ этилган. Худди шунга ўхшаш тизим Қадимги Римда гладиаторларни тайёрлашда қўлланилган.

Бу каби маълумотларни кўплаб келтириш мумкин ва уларнинг барчаси ҳозирги кунда профессионал танлов деб аталадиган тушунчанинг унсурлари жуда қадимда пайдо бўлганидан далолат беради.

Исталган касбни мукаммал эгаллаш тўғри амалга оширилган профессионал танлов билан белгиланади.

Илмий тушунчаларнинг аксарияти каби, «профессионал танлов» тушунчаси ҳам бир жойда қотиб қолмаган. У жамият томонидан профессионал танловнинг моҳияти, мақсадлари, услублари ва шакллари ҳақидаги тасаввурларнинг ўзгаришига боғлиқ ҳолда ривожланади. Бу тушунчанинг ўзгариши мавжуд таърифларда ҳам қисман ифодаланган. Таърифларнинг ҳар бири профессионал танловнинг у ёки бу йўналишларини акс эттиради, бирон функцияларни ажратиб беради, унинг ривожланишининг назарий ёки амалий даражасини кўрсатиб беради, педагогика, психология, бошқарув назарияси нуқтаи назаридан ўрганади.

Шунинг учун, профессионал танловни таърифлашдан аввал, унинг кўйидаги асосий таркибий қисмлари ҳақида аниқ тасаввурга эга бўлиш керак: «профессионал яроқлилиқ», «қобилият», «иқтидорлилиқ», «натижаларни башорат қилиш».

Исталган фаолият турида танловнинг асосий вазифаси профессионал яроқлилиқни аниқлашдан иборат.

Яроқлилиқни икки асосий мезонга таянган ҳолда аниқлаш мумкин: мазкур фаолиятни муваффақиятли ўзлаштириш ва бажариш ҳамда ўз фаолиятидан қониқиш ҳосил қилиш. Бу ерда муваффақиятлилиқ маҳсулдорлик, меҳнатнинг самарали бўлиши, ишнинг ишончли ва беҳато бажарилиши, ҳал қилинаётган масаланинг мураккаблик даражаси билан белгиланади.

Профессионал яроқлилиқ омиллари таркибига махсус тайёргарлик ва соғломлик билан бир қаторда баъзи индивидуал психофизиологик хусусиятлар ҳам киритилади. Профессионал яроқлилиқ мезонларига синовдан ўтказилаётганларни профессионал яроқлилиқ нуқтаи назаридан етарли даражада табақалашга имкон берувчи хусусият ва фазилатлар киритилади.

Профессионал яроқлилиқ «ишончлилиқ», «ҳолат мураккаблашуви мумкин бўлган вазиятларда ҳам талаб қилинган фазилатларни сақлаб қолиш

қобилияти», «сақланишлик», «индивиддаги оптимал ишчи параметрларнинг барқарорлиги» деган тушунчалар нуқтаи назаридан ҳам кўрилиши мумкин. Агар самарадорлик деганда натижаларга эришишни назарда тутадиган бўлсак, у ҳолда тизим самарадорлигини белгиловчи шартлардан бири сифатида ишончлиликни қабул қилиш мумкин.

Бирор фаолиятда муваффақиятга эришиш даражасининг катта ёки кичик бўлиш имкониятини белгилаб берувчи қобилиятларнинг сифат жиҳатидан ўзига хосликларининг мужассамлиги истеъдодлилик деб аталади. Истеъдодлиликка муваффақият эмас, балки унга эришиш имконияти боғлиқ бўлади. Ютукка эришиш учун қобилиятлар мужассамлигидан ташқари, яна билим, кўникма ва малакаларга эга бўлиш лозим.

Ана шу мулчазалардан келиб чиққан ҳолда, танлов мезонлари ва услубларининг белгиланиши унинг турли босқичларида муваффақиятнинг тузилган анъанавий таҳлилига асосланиши лозим.

Танлов назариясининг марказий муаммоси — бу фаолият муваффақиятли бўлишини олдиндан кўра билиш имкониятини аниқлашдир. У ёки бу фаолиятнинг танлови шахсларни, уларнинг қобилиятларини баҳолашга асосланган танлашни назарда тутди. Шунинг учун ҳам муваффақиятчиликнинг башорати ўз моҳиятига кўра қобилиятлар ривож анишининг башорати бўлиб қолади.

Башорат қилиш — бу исталган одам учун анча нозик ва қалтис машғулоти. Башорат қилаётган одамни ноаниқлик ва мавжуд боиган кўрсаткичларнинг ишончсизлиги, реал воқелик ва башоратларнинг ўзаро таъсири, ўзининг, инсонларга хос бўлган ва ўзи хоҳлаган ҳодисани мавжуд воқелик сифатида қабул қилишга мойиллиги, шунингдек, турлича талқин қилиниши мумкин бўлган далилларни аввалдан тузилган схема доирасига киритиш мойиллиги каби хатарлар пойлаб туради.

Олдиндан кўра билиш ёки башорат қилиш инсоннинг билим орттириш фаолиятидаги мураккаб жараён ҳисобланади. Спорт соҳасида башорат

қилишнинг мураккаблиги ва шу билан бирга унинг аниқ бўлиш даражаси доим ўсиб борапти.

Танловни даврлаш бўйича мавжуд адабиётларда учта асосий босқич берилади:

- тайёргарликнинг дастлабки (бошланғич) босқичидаги жараён ва ундан кейинги танлов;
- тайёргарликнинг асосий босқичидан кейинги танлов;
- спортчининг энг йуксак спорт натижаларига йетишишдаги ёшига мос келувчи тайёргарлик босқичидаги танлов.

Замонавий нуқтаи назарга мос бўлган спорт танлови — бу бир фурсатли амал эмас, балки кўп йиллик тайёргарлик билан доимо бирга амалга ошириладиган кўп босқичли жараён ва ҳар бир босқичда ана шу босқичга тегишли ва мос бўлган масалаларни ҳал қилишдир.

Спорт танлови масалаларининг амалий ечимида биринчи ўринга шунчаки танловнинг ўзи эмас, балки уч қисмдан иборат бўлган устувор вазифа чиқади, бу — танлов, назорат ва башорат қилиш.

Танлов — спорт фаолиятидаги қизиқишлар, қобилиятлар ва талаблар мувофиқлашувини ўрнатиш кўп маротаба алмашинадиган жараёндир. Ҳамма ҳам маҳорат чўққиларини эгаллай олмаслиги танлов заруратини белгилаб беради. Шунинг учун ҳам танловнинг вазифаларидан бири — бу истеъдодларни излашдир.

Мутахассисларнинг фикрлари бўйича танлов тизимининг учта жиҳатини ажратиш мумкин: мезонлар, услублар ва йўналтирилганлик. Махсус қобилиятларнинг миқдор-сифат хусусиятлари мезонларга тааллуқли деб ҳисобланади.

Қўлланиладиган услубларнинг кенг тарқалганлари — бу экспертиза (эксперт баҳолаш), аппаратура ва тестлаш услубидир. Танлов услубларидан энг самарали ва оқилона равишда фойдаланишга йўналтирилган тадбирлар комплексини ташкил этиш энг асосий ҳисобланади.

Танлов доим аниқ мақсадларга эга бўлади. Асосий мақсадлар — муайян спорт фаолияти турига қобилиятли бўлган шахсларни танлаш; индивидиумнинг ўқув-машғулоти жараёнида муваффақиятли равишда ривожланишини башорат қила билиш; аниқ ишчи ҳолатларда индивидиумнинг самарали ҳаракат қилишини, яъни тезкор самарадорликни башорат қилиш; ўргатиш ва билим бериш учун маблағ ва вақт сарфланишини камайтириш; болаларни келажакдаги машғулотларини тўғри танлашга йўналтириш.

Танловда генетика, физиология, психология ёрдамида ишлаб чиқилган модел ва концепсиялардан фойдаланиш жуда муҳим.

Танлов масаласини ҳал қилишнинг идеал варианты — ёш спортчи ва етук малакали спортчилар учун жисмоний ривожланиш ва спортдаги педагогик фаолиятнинг барча йўналишлари бўйича модел ва дастурий хусусиятларнинг мавжудлигидир.

Танловнинг мавжуд бўлган услублари фаолиятнинг фақат исталган хусусиятларидан далолат беради. Қуйидаги қондани аксиома сифатида келтирадилар: агар мураббий истеъдодли спортчиларни аниқламоқчи бўлса, у машғулотларни имкон қадар кўп болалар ва ўспиринлар билан ташкил этиши лозим.

Спортнинг волейбол туридан тўғарак машғулотларини ташкил этиш.

Волейбол тўтарагининг асосий иш шакли, мусобақаларда қатнашиш, гуруҳлардаги ўқув-тренировка машғулотлари ҳисобланади. Мураббий шуғулланувчилар билан ҳар куни эрталабки гимнастикани ўтказиши керак, шунингдек, алоҳида техник усуллар асосида жисмоний тайёргарликни такомиллаштириб бориш лозим.

Машғулотлар мактабда ёш спортчиларнинг бандлигини ҳисобга олган ҳолда ташкил этилиши шарт. Барча маънавий ва маърифий ишлар, оммавий-маданий ва тарбиявий тадбирлар умумий режаси билан мос равишда амалга

оширилади. Ўқувчилар ёшига кўра ўз гуруҳларида дастур ва мавзу режа асосида машғулотлар ташкил этишлари мумкин.

Кичик ўсмирлик ва ўсмирлик гуруҳларида ўқув 'жараёни учта даврга бўлинади: тайёргарлик, мусобақалашиш, ўтиш даври.

Тайёргарлик даври уч босқичга бўлинади:

биринчи босқич - умумий жисмоний тайёргарлик (шуғулланувчиларни ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги, жисмоний ва ирода сифатини тарбиялаш, «Алпомиш» ва «Барчиной» тест синовларини топширишга тайёрлаш, техник ва тактик тайёргарлиги);

иккинчи босқич - махсус жисмоний тайёргарлик (волейболчилар учун зарур бўлган жисмоний сифатни, техника ва тактик тайёргарлигини ривожлантириш, мусобақа олдида тайёргарлик кўриш (кейинчалик волейболчиларнинг ўзига хос сифатларини ривожлантириш, бўлажак мусобақаларга тайёргарлик кўриш, ўйин техникаси ва тактикасини такомиллаштириш, жамоаларни бир мақсад йўлида жипслаштириш).

учинчи босқич- мусобақа тайёргарлиги

Мусобақалашиш даврининг вазифаси: эришилган натижаларни амалга ошириш, техника ва тактикани такомиллаштириш, махсус жисмоний тайёргарликни юқори даражага кўтариш, мусобақада қатнашиш.

Ўтиш даяврининг вазифаси: умумий жисмоний ва техник тайёргарликка эришилган даражани ушлаб туриш. «Алпомиш» ва «Барчиной» тест синовларини топширишга тайёрлаш.

Ушбу дастурнинг ўқув материали барча ёшдаги гуруҳларга мўлжалланган. Дастлабки тайёрлов гуруҳида (11-12 ёш) асосий диққатни саломатликни мустаҳкамлашга, ҳар томонлама жисмоний тайёргарликка, координация (чаққонлик) ҳаракатини, тезликни, эгилувчанликни ривожлантиради. «Алпомиш» ва «Барчиной» тест синовларини топширишга тайёрлаш ва қабул қилиш. Гуруҳ назорати ва ўртоқлик учрашувларида қатнашиш.

Кичик ўсмирлар (13-14 ёш) гуруҳидаги ёш волейболчилар кейинчалик ҳар томонлама жисмоний ривожланиш ва тайёргарлиги бўйича шуғулланадилар, «Алпомиш» ва «Барчиной» тест синовларини топширишга тайёргарлик кўрадилар ва тоштирадилар, волейбол ўйнаш техникаси ва тактикасини эгаллайдилар Гуруҳ шаҳар, туман биринчилига учун волейбол бўйича ўтказиладиган расмий мусобакаларда қатнашади.

Ўсмирлар (15-16 ёш) гуруҳи ҳар томонлама жисмоний тайёргарликни такомиллаштириш жараёнинини давом эттиради, «Алпомиш» ва «Барчиной» тест синовлари бўйича тайёргарлик кўрадилар ва топширадилар. Волейболчилар ўйиннинг асосий усулларини, техникасини эгаллашлари керак, уни ўйинда қўллай билиш, ўйин тактик тизимлари ва машқ комбинацияларини эгаллаш, шаҳар, вилоят ва республика мусобақаларида қатнашиш, ҳакамлик-жамоатчи инструкторлик малакасини ҳосил қиладилар.

Ҳар бир ёш гуруҳи учун назарий машғулотдан алоҳида-алоҳида ўқув материали берилган. Амалий машғулотни ўтказишга қадар ва ундан кейин 10-15 дақиқа давомида суҳбат шаклида ўрганилади.

Раҳбар ёки ўқитувчи имкони борида ўқув материални назарий ва амалиёт билан боғлаб олиб бориши керак. Суҳбат давомида кўргазмали куроллардан, фото-кино материаллардан фойдаланиши мумкин.

Умумий жисмоний тайёргарлик бўйича машғулот жараёнида, болаларга жисмоний тарбия дарсларида таниш бўлган воситалардан ва бошқа спорт анжомларидан фойдаланилади.

Айрим алоҳида машғулотларда умумий жисмоний тайёргарликка вақт ажратиш мақсадга мувофиқ. Машғулотни ўтказиш шароитига кўра умумий жисмоний тайёргарлик ҳажми ва воситаси танланади. Чунки, бошлангич даврда, волейбол воситаларининг самарадорлиги кам бўлган вақтда (икки томонлама ўйинда ва техника бўйича бериладиган машқларда жисмоний юклама кам бўлади) машғулотга ажратилган вақтнинг 60-70 фоизини умумий жисмоний тайёргарлик ташкил этади. Ёш волейболчилар билан ўтказиладиган машғулотларда кўпроқ тез-тез гимнастика, енгил атлетика

машқларидан, ҳаракатли ўйин, баскетбол, қўл тўпи ўйинларидан фойдаланилади.

Болаларга волейболнинг техника ва тактикасини ўргатиш бевосита махсус жисмоний тайёргарлик билан боғлиқ. Волейбол воситасидан ташқари, унинг таркибий қисмини ўргатишнинг бошланғич даврида муҳим рол ўйнайдиган махсус машқ воситалари орасида буюмлар билан бажариладиганлари катта ўрин эгаллайди: тўлдирма, баскетбол, теннис тўплари; арғамчи, резинали амортизаторлар; гантел, турли-туман махсус мосламалар ва хоказолардан фойдаланилади.

11-14 ёшли болалар ва 15-16 ёшли қизлар учун машқларни бажаришда тўлдирма тўпнинг оғирлиги 2 кг, 15-16 ёшли ўсмирлар учун 3 кг бўлиши керак. Тўпни ўйинга киритиш ва ҳужум зарбасини беришга тайёргарлик машқларида 1 килограммлик тўпдан фойдаланиш керак. Гантеллар билан бажариладиган машқлар, асосан, 15-16 ёшли ўсмирлар учун мўлжалланган. 14-15 ёшли волейболчилар учун гантел оғирлиги 0,5-1 кг., 16 ёшлиларга 1-3 кг., амортизатор билан бажариладиган машқлар 13 ёшдан бошлаб қўлланилади. Амортизатор сифатида тиббий резинали бинтлар қўл келади.

Ёш волейболчиларга имкони борича волейбод техникасини эгаллаганликларига қараб, унга боғлиқ бўлган тактик ҳаракатлар ўргатилади.

Йўриқчилик амалиёти ўсмирлар ва кичик ёшдаги ўсмирлар гуруҳидан бошлаб ўтказилади. Улар йўриқчилик малакасини махсус машғулотларда ва ўқув-машқлари жараёнида оладилар. Волейбол тўғарагида шуғулланувчилар сафга турғизишни, асосий буйруқларни беришни, машғулотнинг тайёргарлик қисми учун машқларни танлай олишлари керак. Улар йўриқчилик малакаларини ўқитувчи-мураббийнинг ёрдамчиси сифатида

такомиллаштирадилар.

Ёш волейболчилар ҳакамлик амалиётини ўсмирлик гуруҳи (13-14 ёш)да бошлаб, машғулотларда ўта бошлайди. Шуғулланувчилар 15-16 ёшдан бошлаб шаҳар, туман биринчилиги мусобақаларида ҳакамлик қилишда

катнашадилар. Улар мусобақа бўйича низомларни, ўйин жадвали тузишни, тўғараклар ичида мусобақа ташкил этиш ва ўтказишни ўрганишлари керак.

Мураббий ҳар бир ўйин олдида уни олиб бориш учун кўрсатма бериши керак, тамом бўлгандан кейин ўйин муҳокама қилинади. Кўрсатма олдиндан берилиши керак, чунки ўйинчилар ўйин режаси тўғрисида ўйлашлари керак. Ўйналган ўйиннинг муҳокама ёки таҳлилини машғулотдан олдин ўтказиш тавсия қилинади.

Волейбол тўғарагида ўқув йили тугагандан кейин жисмоний ва техник тайёргарлик бўйича назорат текшируви ўтказилади.

3.1. Дастлабки тайёрлов гуруҳи (11-12 ёш) учун тўғарак машғулотлари .

Ўзбекистонда волейболнинг ривожланиши.

Ўзбекистонда волейболнинг ривожланиши ҳақида қисқача маълумот. Волейбол ўйини ҳақида тушунча. Мактаб ўқувчилари ўртасида волейболнинг ривожланиши. Ўзбекистон Республикаси мактаб ўқувчилари учун волейбол бўйича ўтказиладиган мусобақалар. Болалар организмига волейбол билан шуғулланишнинг таъсири.

Асбоб-анжомлар ва жиҳозлар. Волейбол ўйнаш учун зарур бўлган жиҳозлар, уларни сақлаш. Залда ва очиқ ҳавода ўтказиладиган машғулот жойини жиҳозлаш.

Гигиена, тиббий назорат, шикастланганнинг олдини олиш, биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш. Волейбол билан шуғулланувчилар учун ўйиннинг ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда умумий гигиеник талаблар. Кун тартиби, ишлаш тартиби, дам олиш. ухлаш гигиенаси. Пайафзал ва кийим гигиенаси. Танани чиниқтириш учун табиатнинг табиий (қуёш, ҳаво, сув) омилларидан фойдаланиш. Тиббий назорат. Волейбол билан шуғулланганда шикастланиш ва уни олдини олиш тадбирлари. Шилиниш, чўзилиш, қон оқиш. Шикастланганга биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш, қон оқишини тўхтатиш усули.

Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик.

Жисмотш тайёргарлик ҳақида тушунча. Умумий жисмоний тайёргарликнинг вазифаси: жисмоний сифатларни (тезлик, эпчиллик, куч, чидамлилиқ, эгилувчанлик) ривожлантириш, ҳаракат малакаларини такомиллаштириш, шугулланувчиларни «Алпомиш» ва «Барчиной» тест синовларини топширишга тайёрлаш. Умумий жисмоний тайёргарлик воситаси: гимнастика ва енгил атлетика машқлари, спорт ва ҳаракат ўйинлари, сузиш ва бошқалар.

Амалий машгулот. Саф машқлари. Саф ва буйруқ тўғрисида тушунча. Саф, катор, бошловчи, сафнинг охири, оралик ва масофа. Саф турлари: бир ва икки сафга, бир қатордан икки, уч ва ҳоказо. Оддий қайтма сафланишлар. Буйруқнинг дастлабки ва бажариш қисми. Асосий тик туриш. Турган жойда, ҳаракатда, сафда ҳаракатланиш. Сафланиш, қанотларни аниқлаш, текисланиш, санаш, бурилиш ва ярим бурилиш, сафда ёйилиш ва қўшилиш.

Сафда тургаи жойда сафга ва қаторга қайта сафланиш. Юришдан югуришга ва югуришдан юришга ўтиш. Ҳаракатда тезликни ўзгартириш.

Гимнастик машқлар. Елка камарига ва қўл мушаклари учун бериладиган машқлар. Буюмларсиз бажариладиган машқлар. Турган жойда ва ҳаракатда ҳар хил дастлабки ҳолатдан тўғри қўлни буккан ҳолда доирасимон айлантириш. Қўлни орқага пружинасимон ҳаракатлантириб орқага узатиш, панжаларни букиш ва ёзиш, қўл олдинда, ён томонда, юқорида. Қўлга таяниб ётган ҳолда букиш ва ёзиш. Ҳар хил дастлабки ҳолатдан жуфт-жуфт бўлиб, қўлларни ушлашиб, қўлларни букиш ва ёзиш. Қўлларни кўтариш ва тушириш, қўлни доирасимон айлантириш, ўзаро бир-бирига қаршилиқ кўрсатиш.

Тўлдирма тўп (1-2 кг) билан бажариладиган машқлар.

Ҳар хил дастлабки ҳолатдан (тик турган, ётган, ўтирган, тиззада турган ҳолатда) коптокни тўғри, букилган қўлда юқorigа кўтариш, ўнгга, чапга, пастга тушириш, қўдда тўп билан доирасимон ҳаракатланиш, тўғри қўлни орқага узатиш, тўп билан қўлни букиш ва ёзиш. Турли усулларда бир ва икки қўлда ҳар хил ҳолатда коптокни отиш ва илиб олиш. Жуфт-жуфт бўлиб, бир-

бирига юзма-юз қараб туриб, тўпни ушлаб туриб, бир-бирига қаршилиқ кўрсатиш машқларини бажариш.

Тана ва бўйин мушаклари учун бериладиган машқлар

Буюмларсиз бажариладиган машқлар: энгашиш, танани айлантириш, бошни буришлар, гавдани олдинга, орқага, ён томонга энгаштириш, ўтирган ҳолатдан орқага думалаш, оёқни юқорига кўтариб, оёқни бош устидан ошириб полга тегизиш. Ҳар хил дастлабки ҳолатдан жуфт-жуфт, уч кишидан бўлиб машқлар бажариш.

1-2 кг.ли тўлдирма тўп билан машқ бажариш. Ҳар хил дастлабки ҳолатдан, тўп бош орқасида ёки тўғри қўлда, олдинга, орқага, ён томонга энгашиш, гавдани буриш. Коптокни олдинга, орқага энгашиш, гавдани буриш билан отиш. Жуфт-жуфт бўлиб машқлар бажариш.

Гимнастик деворчада бажариладиган машқлар.

Тос ва оёқ мушаклари учун бериладиган машқ. Буюмларсиз бажариладиган машқлар: ҳар хил дастлабки ҳолатдан чўққайиб ўтириш, юқорига сакраш, юриш, югуриш, олдинга ҳамла қилиш.

Жуфт-жуфт бўлиб бажариладиган машқлар. (елкада шеригига ва қаршилиқ кўрсатиш билан ўтириб туриш). 1-2 кг ли тўлдирма тўп билан бажариладиган машқлар: чўққайиб ўтириш, олдинга ҳамла қилиш, сакраш, юқорига сакраш. Асбоб-анжомларда бажариладиган машқлар. Гимнастик деворда, скамейкада: девор, скамейка олдида чўққайиб ўтириш, скамейка устига сакраб чиқиш ва сакраб тушиш, скамейка устидан сакраб ўтиш. Арғамчи билан бажариладиган машқлар. Конь ёки козел устидан сакраб ўтиш.

Енгил атлетика машқлари.

40 метргача тезликни ошириш билан югуриш. 3х20 метрга такрорий югуриш. 40 метргача босқичлар билан эстафетали югуриш. 400 метргача югуришни юриш билан алмашлаб югуриш. Югуриб келиб баландликка планка устидан ошиб сакраш. Турган жойдан югуриб келиб узунликка

сакраш. Турган жойдан югуриб келиб уч хатлаб сакраш. Деворга кичик коптокни улоқтириш ёки шитга тегиб қайтган коптокни узокка тушириш.

Спорт ўйинлари. Баскетбол, қўл тўпи.

Ҳаракатли ўйинлар. «Тўпни узатдингми, ўтир», «Тўп учун кураш», «Тўп ўртадагига», «Петна» сакраш билан эстафета, устидан сакраб ўтиш ва сакраш билан эстафета, аралаш эстафеталар, тўп билан қарама-карши эстафета.

Махсус жисмоний тайёргарлик. Тезликни ривожлантириш учун бериладиган машқлар. 5, 10, 15 метрга ҳар хил дастлабки ҳолатда гогуриш, силама кадам ташлаб югуриш, сигнал бўйича (тўхташ, тезлашиш ва бошқалар). Маълум топширикни бажариб йўналишни ўзгартириб ва тўхташ билан югуриш, турли эстафеталар.

Сакровчанликни ривожлантириш учун бериладиган машқлар.

Чўққайиб ўтириш, чўққайиб ўтирган ҳолатдан юқорига сакраш, ярим чўққайиб ўтириш, турган жойда бир оёқда, икки оёқда ва ҳаракатда юз билан олдинга, ён томонга, орқа билан олдинга сакраш. Гимнастик кондан пастга қараб сакраш, осиб кўйилган тўпга, бир ва икки оёқда депсиниб сакраб қўлни тегизиш. Арғамчида сакраш. Эстафеталар.

Тўпни узатишда қатнашидиган, мушакларни мустаҳкамлаш учун бериладиган машқлар. Қўл панжаларини мустаҳкамлаш ва унинг ҳаракатчанлигини ошириш. Кўкракда тўлдирма тўпни икки қўллаб отиш (олдинга, бош устида) ва илиб олиш, тўлдирма тўпни узокка отиш. Баскетбол тўпини кўп марта узатиш ва илиб олиш, баскетбол тўпини майдонга уриб олиб юриш.

Тўпни ўйинга киритишни бажаришда қатнашадиган мушакларни мустаҳкамлаш учун бериладиган машқлар. Бош орқасида икки қўлдаб тўлдирма тўпни отиш. Бир қўл ва икки қўлда юқоридан ва пастдан тўлдирма тўпни отиш.

Хужумкор зарба беришда қатнашадиган, мушакнинг тез қисқариши ва кучли ривожлантириши учун бериладиган машқлар. 1 кг ли тўлдирма тўпни икки қўллаб тўр устидан ошириб отиш, турган жойда ва сакраб икки қўллаб

тўлдирма тўпни бошдан ошириб олиш. Турган жойда, югуриб келиб теннис коптогини улоқтириш, сакраб тўр устидан ошириб улоқтириш.

Акробатик машицлар. Гужанак бўлиб олдинга ва орқага, ён томонга думалаш. Куракда тик туриш. Умбалок ошиш, таяниб ўтирган ва асосий тик турган ҳолатдан югуриб келиб умбалок ошиш. Бир неча умбалок ошишни бирга қўшиб бажариш.

Волейбол ўйини техникаси ва тактикаси асоси.

Волейбол ўйини техникаси ҳақида тушунча. Волейболнинг асосий техник усуллари: туриш, силжиш, тўпни ўйинга киритиш, тўпни узатиш, ҳужум зарбаси, тўсиқ қўйиш. Ўйин тактикаси ҳақида тушунча. Ҳимояда, ҳужумда яккама-якка ҳаракатланиш, ҳимояда ва ҳужумда гуруҳ бўлиб ҳаракат қилиш.

Амалий машгулот. Волейбол ўйини техникасини ўргатиш. Туриш ҳолати. Волейбол ўйини учун хос, ҳар хил силжишлар, тўпни ўйинга киритиш билан қабул қилиш. Иккинчи узатишни бажариш учун дастлабки ҳолатни қабул қилиш.

Силжиш. Ўнгга, чапга, олдинга, орқага, ёнлама қадам ташлаб, икки қадам сакраб, силжишнинг ҳар хил усуллари билан бирга қўғайиб бажариш, силжишдан кейин тўхташ. Тўпни узатиш. Тўпни икки қўлда юқоридан узатиш.

Тўпни тагига чиқиш. Тўпни узатишда оёқ, қўл, гавда ҳолати ва ҳаракатининг бир-бирига мослиги. Турган жойда ва ҳаракатда бош устидан тўп узатиш. Қаторда қарама-қарши томонга тўп узатиш. Жуфт-жуфт бўлиб силжиш билан тўп узатиш. Шит ва девор олдида тўп узатиш, 6- зонадан 3- зонага, 3-зонадан 4- зонага ёки 6- зонадан 3- зонага, 3- зонадан 2- зонага тўп узатиш. «Тўп ҳавода», «Тўп капитанга» ҳаракатли ўйинлари, тўпни узатиш билан бажариладиган эстафеталар. Тўпни пастдан узатиш (таништириш), қўл ва оёқ, гавда ҳолати. Тўп билан бажариладиган тайёргарлик машқлари. Тўпни ўйинга киритиш. Тўпни пастдан ўйинга киритиш: тўғридан ва ён томондан (ён бошдан). Тўпни юқоридан тўғри ўйинга киритиш. Тик туриш,

Ҳимояда гуруҳ бўлиб тактик ҳаракатланиш.

Зарба бераётган ўйинчини муҳофаза қилиш. Ноқулай шароитда тўпни узатишни бажараётган ёки рақибдан тўпни қабул қилган олаётган ўйинчини муҳофаза қилиш.

Техника ва тактика бўйича ўтилган материаллар асосида маълум топшириқлар билан ўқув машқ ўйини.

Назорат ўйини, мусобакани бориб кўриш. Назорат ўйинлари олдида ўйинчиларга кўрсатма бериш ва ўтказилган ўйинни таҳлил қилиш. Бўладиган ўйинга топшириқ бериш, жамоа ўйинини тактик режаси ва алоҳида ўйинчиларга вазифа бериш. Ўтказилган ўйинни ва тактик режа бажарилишини таҳлил қилиш. Ўйидан хулоса қилиш.

Лмалий машгулот. Бошқа мактаб ўқувчилари, болалар ва ўсмирлар спорт мактабининг бошланғич тайёргарлик гуруҳлари билан назорат ўйинларини ўтказиш. Туман, шаҳар, вилоят биринчилиги мусобакаларини бориб кўриш. *"Алтомиш " ва "Барчиной " тест синовларини тотириш.*

3.2.Кичик ўсмирлар гуруҳи (13-14 ёш) тўғарак машгулотлари.

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт.

Ўзбекистонда жисмоний тарбиянинг вазифаси. Республикада жисмоний тарбия ва спортнинг аҳамияти. Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш чора-тадбирлари. Спорт баркамол авлодни тарбиялашнинг муҳим воситаси. «Алпомиш» ва «Барчиной» тасвир синовлари мажмуаси, унинг роли ва аҳамияти, синовнинг қисқача тавсифи.

Ўзбекистонда волейболнинг ривожланиши ҳақида қисқача маълумот. Жисмоний тарбия воситаси сифатида волейболнинг тавсифи. Ўзбекистонда ва хорижий мамлакатларда волейболнинг ривожланиши. Республикада, вилоятда, шаҳарда, туманда мактаб ўқувчилари учун волейбол бўйича мусобақаларни ташкил қилиш ва ўтказиш.

Асбоб-анжом ва жиҳозлар. Волейбол ўйинлари учун жиҳозлар. Жиҳозларни сақлаш. Волейбол машғулотлари учун махсус асбоб-анжомлар: тўпни ушлаб турувчи резинали тортиб турувчи тўр ва бошқалар.

Инсон организми ва унга жисмоний машқларнинг таъсири.

Одам организмининг тузилиши ва унинг вазифаси ҳақида қисқача маълумот. Суяк системаси ва унинг ривожланиши. Мушак пай аппаратлари ва уларнинг вазифаси. Мушаклар, унинг тузилиши ва вазифаси, мушакнинг қисқариши ва бўшашиши. Қон айланиш тизими, одамнинг юрак он-томир тизими ҳақида қисқача маълумот. Асаб тизими ва унинг роли. Жисмоний машқнинг мушак оғирлигини оширишга, мушакни иш қобилиятини ва бўғинларни ҳаракатчанлиги, юрак-қон томир тизимини ривожланишига, асаб тизими фаолиятига таъсири.

Гигиена, тиббий назорат, шикастланишни олдини олиш, биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш.

Кун тартиби, меҳнат қилиш, дам олиш, овқатланиш тартиби. Уйқу гигиенаси. Волейбол билан шуғулланиш жойига, асбоб-анжомларга ва спорт

кийимларига тсўйиладиган гигиеник талаблар. Спиртли ичимликларни ичиш ва чекишининг зарарлиги ҳақида. Машғулотда тиббий назоратни ўтказиш ва унинг аҳамияти. Спорт формаси ҳақида тушунча. Волейбол билан шуғулланиш вақтида шикастланишлар ва унинг олдини олиш чоралари. Чўзилиш, уриб олиш, мушак, бўгин ва пайларнинг узилиши. Қон оқиш ва уни тўхтатиш чоралари. Зарар кўрганга ёрдам кўрсатиш.

Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик.

Волейбол ўйини учун зарур бўлган жисмоний сифатларни ривожлантириш ва такомиллаштириш.

«Алпомиш» ва «Барчиной» тест синовларини топширишга тайёрлаш. Махсус машқларнинг роли ва уларнинг қисқача таснифи.

Амалий машғулот. Буюмларсиз (яккама-якка ва жуфт-жуфт бўлиб) 1-2 килограммли тўлдирма тўп, 1,5-2 килограммли гантеллар, резинали амортизатор, асбоб-анжомлар (ҳалқада, гимнастик деворча) билан бажариладиган елка камари ва қўл мушаклари учун бериладиган гимнастик машқлар. Буюмларсиз (яккама-якка ва жуфт-жуфт бўлиб) 1-2 килограммли тўлдирма тўп, резинали амортизатор, 1,5-2 килограммли гантеллар билан бажариладиган гавда ва бўйин мушаклари учун машқлар.

Буюмларсиз (яккама-якка ва жуфт-жуфт бўлиб) 1-2 килограммли тўлдирма тўп, 1,5-2 килограммли гантеллар, асбоб-анжомларда (гимнастик деворча, скамейка) арғамчи билан бажариладиган тос ва оёқ мушаклари учун бериладиган машқлар. Баландликка сакраш (кўприк билан) таяниб сакраш.

Енгил атлетика машқлари, 50-60 метргача тезликни ошириш билан югуриш. 2-3 х 30-40 метрга такрорий югуриш. Паст стартдан 60 метрга югуриш, 60 метрдан 100 метргача. Тўсиқлар устидан ошиб югуриш. Секин-аста югуриш. 13-14 ёшли болалар 3 дақиқа, 13-14 ёшли қизлар 2 дақиқа давомида югуриш. Планка устидан ошиб сакраш, югуриб келиб баландликка

сакраш, турган жойдан ва югуриб келиб узунликка сакраш, турган жойда ва югуриб келиб уч хатлаб сакраш (ўғил болалар). Теннис коптогини узоққа отиш.

Спорт ўйинлари. Баскетбол, қўл тўпи, футбол.

Ҳаракатли ўйинлар. Отишма. Рақамларни чақириш, Тўпни узатдингми ўтир, Футболчи, баскетболчиларни тўп билан қарама-қарши эстафеталар.

Махсус жисмоний тайёргарлик. Зўр бериб тез югуриш ва жавоб ҳаракатига тўпни ўйинга киритиш ва узатишни бажаришда қатнашадиган мушаклар, мушакни тез қисқариши ва кучни ривожлантириш учун зарба беришни бажариш машқлари. Сакровчанликни ривожлантириш учун бериладиган машқлар.

Акробатик машқлар. Думалаш, умбалоқ ошиш, куракда тик туриш. Деворга оёқ билан тиралиб ва бирор киши ёрдамида қўлда тик туриш (ўғил болалар учун 13 ёшдан бошлаб).

Волейбол ўйини техника ва тактикаси асослари.

Техник тайёргарликнинг аҳамияти. Волейболнинг асосий техник усуллари. Волейболда тактик ҳаракат таснифи. Волейболни ўрганиш машғулотлари ҳақида тушунча. Махсус машқдарнинг роли, қисқача таснифи. "Алпомиш" ва "Барчиной" тест синовларини топширишга тайёрлаш.

Амалий машғулот. Ўйин техникасини такомиллаштириш. Силжиш. Ҳар бир машғулотда барча техник усулларни таҳлил қилиш ва махсус жисмоний машқлар.

Тўпни юқоридан узатиш. Ҳар хил троекторияда учиб келаётган тўпни узатишни такомиллаштириш. Деворга тўп узатиш (яккама-якка ва гуруҳли машғулотлар). Қарама-қарши қаторда тўпни узатиш. Тўр олдида жуфт-жуфт уч киши бўлиб тўп узаташ. Тўпни пастдан қабул қилиш вақтида ўйинчидарнинг гавда ва қўл ҳолати. Гуруҳ ва жуфт -жуфт бўлиб (турган жойда ва ҳаракатда) бажариладиган машқлар. Тўрга тегиб қайтган тўпни узатиш. Тўпни пастдан ўйинга киритиш (ўргатиш ва такомиллаштириш): тўғри юқоридан, юқори ён томондан, тўпни очик ўйинга киритиш. Ҳар хил

усулда кетма-кет бир неча марта гўпни ўйинга киритиш. Ўйинга киритилган тўпни икки қўллаб пастдан ва юқоридан қабул қилиш. Зарба бериш. Тўғридан зарба бериш (ўрганиш ва такомиллаштириш). 4, 3 ва 2-чи зоналардан зарба бериш. Бир кишилиқ тўсиқ қўйилганда зарба бериш.

Тўсиқ қўйиш. Бир кишилиқ тўсиқ қўйиш (ўргатиш). Силжиш ва тўр олдида сакраш. Тўсиқ қўйишни таҳлил қилиш. Тўр устида осилган тўпга, сакраб икки қўл билан зарба бериш. Ҳимоячилар ҳаракати (ўргатиш ва такомиллаштириш). Тўр устидан ошириб зарба берилгандан кейин раҳбарнинг кейинги ҳаракати (дастлабки 1, 5 ва 6- зонадан чиқиш билан), девор олдида шериклари билан уч киши бўлиб ҳаракатланиш.

Волейбол ўйини тактикасини ўргатиш.

Ҳужумда яккама-якка тактик ҳаракат қилиш. Тўпни тўр устидан яхши ҳимоя қилинмаган жойга йўналтиришни билиш, ўйин шароитига мос равишда пастдан ва юқоридан тўпни ўйинга киритишни қўллаш. Тўпни тўр устидан сакраб узатиш ва зарба бериш учун югуриш. Ҳимояда яккама-якка тактик ҳаракатланиш. Тўпни узатиш ва қабул қилиб (юқоридан ва пастдан) олишни қўллаш ва шу ҳолатдан зарба берилганда тўсиқ қўйиш зонасини аниқлашни билиш. Тўпни ўйинга киритишда кучли ва аниқ нишонга олиш усулини танлаш кўпроқ мақсадга мувофиқ бўлади.

Ҳужумда гуруҳ бўлиб тактик ҳаракатланиш.

Тўпни ўйинга киритиш билан тўпни қабул қилиш ва 3 ва 2- зонада ўйинчиларни жойлаштиришга боғлиқ ҳолда биринчи тўпни узатиш, зарба бериш учун тўпни бошдан ошириб ҳужумдаги энг кучли ўйинчига иккинчи тўп узатилади.

Ҳимояда гуруҳ бўлиб тактик ҳаракат қилиш.

Тўсиқ қўйишда орқа чизикдаги ўйинчиларнинг жойлаштириш, тўсиқ қўйиш ва зарба беришда ўйинчиларнинг ҳавфсизлигини таъминлаш, гуруҳ бўлиб тўсиқ қўйиш (болалар учун).

Ҳимояда ўйнаш, б-зона ўйинчиси ҳужум чизиғи хавфсизлигини гаъминлайди. б-зона ўйинчиси олд чизикка сурилади.

Ўқув- машқ ўйини. Тўпни ўйинга киритишда ўйинчиларнинг жойлашиши. Рақиб ҳужум килганда, тўп ўйинга киритилганда, ҳужум учун тўпни узатганда ўйинчиларнинг жойни танлаши, барча ўйинчиларнинг ўзаро ҳаракати ва тўсиқ қўйишга жой танлаш. Гуруҳлар ўртасида ўртоқлик учрашувини ўтказиш.

Волейбол ўйини қоидаси, мусобақани ташкил қилиш ва ўтказиш.

Спорт тайёргарлигида мусобақанинг роли. Мусобақа ҳақида Низом. Мусобақа учун жой тайёрлаш. Ҳакамлик методикаси. Жамоа таркиби. Ўйинчиларнинг жойлашиши ва силжиши. Ўйинчигар формаси. Ўйиннинг бошланиши ва тўпни ўйинга киритиш. Тўпни ўйинга киритишда жой алмашиш. Тўпга зарба бериш. Икки киши ўйини. Тўпнинг ўйиндан ташқарига чиқиши, ўрта чизикдан ўтиш. Очкони ёки тўпни ўйинга киритишни бой бериш. Ҳисоб ва ўйин натижаси.

Амалий машгулот. Ўйин-машқ ўйинида ҳакамлик амалиёти, уни таҳлил қилиш ва баҳолаш. .

Назорат ўйини, мусобақага бориб томоша қилиш.

Мусобақа олдидан ўйинчиларга кўрсатма бериш ва ўтказилган ўйинни таҳлил қилиш. Кейинги бўладиган ўйинга кўрсатма бериш (макетда). Рақиб жамоасига ва ўйинчиларига таъриф бериш. Жамоа ўйини режаси ва айрим ўйинчиларга топшириқ бериш. Тактик режани бажариш. Айрим ўйинчилар ҳаракатини ва ўйинни умумий баҳолаш. Ўйинга ҳулоса ясаш.

Амалий машгулот. Туман, шаҳар, вилоят биринчилиги мусобақаларида, ўртоқлик, назорат ўйинларда қатнашиш.

3.3.Ўсмирлар гуруҳи (15-16 ёш) учун тўғарак машғулоти.

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт.

Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш чоратadbирлари. Болалар спортини ривожлантириш жамгармаси ва «Ёшлик» спорт жамияти, уларнинг вазифаси ва роли. «Алпомиш» ва «Барчиной» тест синовлари. Волейбол бўйича разряд меъёрлари ҳақида қисқача тушунча. Ўзбекистон Республикасида ўрнатилган спорт унвонлари ва спорт разрядлари. Мактаб жисмоний тарбия жамоаси ишининг вазифаси ва мазмуни.

Ўзбекистонда волейболнинг ривожланиши. Ўзбекистонда волейбол бўйича ўтказиладиган йирик мусобақалар. Волейбол бўйича ўтказиладиган халқаро мусобақалар. Ўзбекистонда ва чет элларда ўтказиладиган халқаро мусобақалар. Волейболчиларимизни Осиё, жаҳон ва Олимпия ўйинларининг саралаш мусобақаларида катнашиши.

Жиҳозлар ва асбоб-анжомлар. Волейбол ўйини учун зарур бўлган асбоб-анжомлар. Махсус жиҳозлар ва машғулот жараёнида ундан фойдаланиш.

Инсон организми вазифаси ва тузилиши ҳақида қисқача тушунча. Шуғулланувчиларнинг организмига жисмоний машқларнинг таъсир этиши. Суяк системаси, боғловчи аппарат. Мушаклар: асосий мушак гуруҳларининг жойлашиши, унинг тузилиши, вазифаси, ўзаро ҳаракати, қисқариши ва бўшашиши. Қон ва қон айланиши, юрак қон-томир тизими. Нафас олиш ва газ алмашилиш тизими. Организм учун нафас олиш тизими. Овқат ҳазм қилиш, организм ва модда алмашинуви. Нерв тизими ва унинг фаолияти. Организм вазифасини такомиллаштириш жараёни, спорт машғулоти. Гигиена, тиббий назорат, шикастланишнинг олдини олиш, биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш.

Волейбол машгулоти ўтказиладиган жойга, асбоб-анжомга ва спорт кийимларига қўйиладиган гигиеник талаблар. Спортчиларнинг оғирлигини тартибга солиш. Тиббий назорат ва ўз-ўзини назорат қилиш. Мураббий ва тиббий ходимларни биргаликда ишлаши, унинг аҳамияти, мазмуни ва тиббий назоратни ташкил этиш. Волейбол билан шуғулланишда шикастланиш ва уни оғоҳлантириш ёки олдини олиш чоралари. Зарар кўрган кишига тиббий ходимлар келгунга қадар ёрдам бериш: қон оқишини тўхтатиш, боғлаш усуллари, сунъий нафас олдириш, шикастланганни шифохонага олиб бориш усули. Спортча уқалаш асоси ва унинг усуллари.

Шуғуллантириш ва ўргатиш методикаси асослари.

Волейболда шуғуллантириш ва ўргатиш ҳақида тушунча. Волейболда ўқув-машғулот жараёни таснифи (классификацияси). Жисмоний тайёргарлик кўриш техникаси ҳамда тактикасини ўргатиш методикаси. Машғулотни ўргатиш ва ташкил этишнинг асосий шакли.

Умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик.

Машғулот жараёнида умумий ва махсус жисмоний тайёргарликнинг аҳамияти, жисмоний, техник ва тактик тайёргарликнинг ўзаро алоқаси. "Алпомиш" ва "Барчиной" тест синовлари.

Амалий машғулот. Умумжисмоний тайёргарлик.

Тезлик, куч, чидамлилиқ, чаққонлик, эгилувчанлик каби жисмоний сифатларни ривожлантириш ва такомиллаштириш. "Алпомиш" ва "Барчиной" тест синовларига тайёргарлик кўриш ва қабул қилиш.

Гимнастик машицлар. Буюмларсиз 2-3 кг. тўлдирма тўп, 1,5—2 кг. гантеллар, резинали амортизатор; асбоб-анжомларда (ҳалқа, гимнастик девор) қўл ва елка камари мушакларини ривожлантириш учун яккама -якка ва жуфт-жуфт бўлиб, бериладиган машқлар. Буюмларсиз (яккама-якка ва жуфт-жуфт бўлиб) 2-3 кг.ли тўлдирма, 1,5-2 кг.ли гантел, арғамчи билан

гавда ва бўйин мушаклари учун бериладиган машқдар. Таяниб сакраш. Югуриб келиб баландликка сакраш.

Енгил атлетика машқлари. 50-60 м.гача тезликни ошириб, 3-4 х-60 м.гача такрорий, 60 ва 100 м.га югуриш, 50-60 м.гача босқич билан эстафетали югуриш, 500 м.гача кросс югуриш.

Баландликка, узунликка (турган жойдан ва югуриб келиб) сидирғасига, уч хатлаб сакраш (ўспиринлар). Турган жойдан ва югуриб келиб гранатани нишонга улоқтириш.

Спорт ўйинлари. Баскетбол, қўл тўпи, футбол, ҳаракатли ўйинлар, эстафеталар.

Махсус жисмоний тайёргарлик. Тезлик билан жавоб ҳаракатини ва тез силтанишни ривожлантириш учун бериладиган машқдар. Ёнлама кадам ташлаб, йўналишни ўзгартириб ва тўхташ билан югуриш. Сигнал бўйича силтаб чиқиш. Ҳаракатли ўйинлар «кун ва тун», «олиб кетиб кўрчи», кувлашмачоқ ўйинининг ҳар хил вариантлари, топшириқ билан ҳар хил эстафеталар. Девордан кафт ва икки қўл бармоқлари билан девордан туртиш, девордан кафт ва бармоқларни букиб ёзиб, таяниб ётган ва турган ҳолатдан тўпни ўзатишни бажаришда қатнашувчилар мушакларини мустаҳкамлаш учун берютадиган машқлар. Қўлда таяниб турган ҳолатда силжиш (рақибига билдирмай ушлаган ҳолда). Тўлдирма (баскетбол) тўпни кўп марта отиш ва илиб олиш. Гантел билан (0.5—1 кг.) қўл панжалари учун бериладиган машқлар. Теннис коптокчасини сиқиш, қатнашувчиларни мушакларини мустаҳкамлаш учун бериладиган машқлар. Тўлдирма тўпни юқоридан икки қўллаб, галма-галдан чап ва ўнг қўлда отиш, резинали амортизатор билан тўпга зарба бериш ҳаракатини такомиллаштириш, зарба беришни бажаришда қатнашувчи мушакларнинг тез қисқариши ва кучни ривожлантириш учун бериладиган машқлар. Турган жойда ва сакраб 1кг.ли тўлдирма тўпни турли усулда отиш, турган жойда, югуриб келиб, сакраб туриб устидан (ўнг ва чап қўлда) теннис коптокчани улоқтириш. Резинали амортизаторда тўпга зарба бериш ҳаракатини такомиллаштириш. Сакровчанликни ривожлантириш учун

бериладиган машқлар. Чўзилиш билан (белбоғ, қумли қоп ва ҳаказо) елкада шеригини ўтқизиб олиб, гоҳ чап, гоҳ ўнг оёқда, икки оёқда турли ўтиришларни бажариш; қизлар 10 кг.гача, ўғил болалар 20 кг.гача. Таянч оёқларда арғамчи билан, ҳар хил усулда баландга сакраш, зина бўйлаб юқорига сакраш, нарвончалардан сакраш, осиб қўйилган буюмларларга сакраб қўлни тегизиш.

Акробатик машқлар. (ён томонга, орқага думалаш, турган жойдан ва югуриб келиб, чўққайиб ўтирган ҳолатдан олдинга, орқага умбалок ошиш)

Турган жойидан ва югуриб келиб ён томонга тўнтарилиш.

Волейбол ўйини техника ва тактикасжи ўрганиш ва такомиллаштириш. Ўйин техникасини ўрганиш ва такомиллаштириш. Унинг техникасини таҳлил қилиш. Махсус таергарлик машқлари ва барча техник усулларни таҳлил қилиш. Тўпни узатиш. 180 градус бурилгандан кейин ўз устидан тўпни пастдан, ўз устидан орқага ўзатиш; тўрга урилиб қайтган тўпни пастдан ўзатиш. Сакраб ўз устидан ва орқага тўпни юқоридан ўзатиш. Тўпни аниқ юқоридан тўр устидан ўйинга киритиш (такомиллаштириш), аниқ ва кучни; тўр устидан тўпни пастдан траекторияда учиши билан. Ўзатилган тўпни қабул қилиш вазарба бериш.

Зарба бериш: Ён томондан, ўтқизиш билан тўғридан зарба бериш, тўрдан узокроқдан ва яқиндан, тўр устидан юқоридан, ўрта пастдаи узатиш, 4, 3, 2-зонадан зарба беришни бажариш. Аниқ зарба бериш (маълум зоналардан). Биринчи тўпни узатиш, ташлаш билан зарба бериш.

Тўсиқ цўйиш: Тўпни паст ва юқоридан узатиш билан гуруҳ бўлиб тўсиқ қўйиш (ўргатиш ва такомиллаштириш), бир кишилик тўсиқ, гуруҳли тўсиқ қўйишда ўйинчиларни муҳофаза қилиш.

Ҳимояда ҳаракатланиш. Тўпни қабул қилиш ва зарба бериш. Тўсиқ қўйувчиларнинг ҳаракатига кириб жой танлаш.

Ўйин тактикаси. Тактик комбинация, химояда ва ҳужумда тактик система, яккама-якка тактик ҳаракат қилиш. Ўйинчилар ўртасида тўпни ёмон қабул қилувчи, 5-зонага узатиш. Тўпни ўнга баланд бўлмаган узатиш билан

3-зонадан ҳужум қилиш, алдамчи зарба беришни билиш. Аввалги ўргатилган машқларни таҳрорлаш.

Ҳимояда тактик ҳаракат қилиш. Ўзининг томонига учиб келаётган тўпни ракибнинг ҳаракат шароитига мос равишда узатиш ва қабул қилиш усулини тўғри қўллаш. Агарда 6- зона ўйинчиси олд чизикда турса, ўйин система қандай бўлади?. Тўпни ошириш билан қабул қилиш, йиқилмасдан ва йиқилиш билан, алдамчи зарба бериш. Зонали ва тўсикли тутиш, бунда зонали ҳимояда ўйинчиларнинг ҳаракати.

Тактик система ва комбинация, техника ва тактикага оид топшириғи билан ўқув машқ ўйини.

Волейбол ўйини қоидалари, мусобақани ташкил қилиш ва ўтказиш.

Ўйин қоидаларини ўргатиш. Ҳакамлик методикаси. Мусобақани ташкил қилиш ва ўтказиш.

Амалий машғулот. Ўқув машғулоти жараёнида ўйинчига ҳакамлик қилиш мактабда ва тўғараклар ичида мусобақани ташкил қилиш ва ўтказиш.

Инструкторлик амалиёти. Гуруҳни қайта сафлаш, рапорт қабул қилиш, гуруҳ билан алоҳида машқлар ўтказиш.

Назорат ўйинлари, мусобақа, мусобақаларда қатнашиш. Мусобақа олдидан ўйинчиларга кўрсатма бериш ва ўтказилган ўйинни таҳлил қилиш.

Амалий машғулот, Уртоклик, туман, шаҳар, вилоят мусобақаларида қатнашиш. Успирин ва катталар ўртасида ўтказиладиган шаҳар, вилоят, республика ва халқаро мусобақаларда қатнашиш.

Спортнинг волейбол тури бўйича намунавий машғулотлар ишланмалари.

Машғулот мавзуси: Волейбол техникасини ўрганиш.

Машғулотнинг мақсад ва вазифалари: волейбол техникасига оид машқлар бажариш.

1. Жой алмашишлардан кейин тўпни юқоридан узатишга ўргатиш.

2. Тўпни пастдан ватўғридан узатишга ўргатиш.

3. Биринчи ва иккинчи узатиш тактикасига ўргатиш.

Машғулотнинг давомийлиги: 135 дақиқа.

Жиҳозлар: волейбол тўплари.

Тайёрлов кismi: 25 дақиқа.

1. Сафланиш. Сафда югуриш.

2. Тезкор жой алмашиш 15-машқ.

3. Волейбол тўпини дсвордан кўп марта ошириш ва илиб олиш.

4. Тўлдирма тўғши юзи олдидан икки кўллаб (волейболчи туриш ҳолатидан) узокқа отиш (улоктириш).

5. Полга тиралиб ётиш. Айлана бўйлаб қўлида ўнгга (чапга) айланиш, оёқ кафти жойида туради. Худди шу, бироқ ўнгга ва чапга силжиш пайтида кўл ва оёқлар билан "ёнлама" қадам ташлаш.

6. Полга тиралган ҳолда кўларни букиб ёйиш (кафтлар, бармоқлар олдинга, ичкарига, ташқарига киритилган) худди шу машқ, бироқ бармоқларга тиралиб бажариш.

7. Кўллар ёнда, тиззада турган ҳолатдан олдинга эгилган кўлларга таяниб, итарилганча дастлабки ҳолатга қайтиш.

8. Бошланғич ҳолатдан ўнг оёқда орқага туриб, оёқни бир пайтнинг ўзида чапга буриб олдинга силташ; дгу машқ чап оёқни ўнгга буриб бажариш (ҳар бир томонга кетма-кет бир неча мартадан).

9. Кўкракка ётган бошланғич ҳолатдан кўлларни очиб ва оёқни букиб, оёқ кафти билан бош орқасига тегинишга уриниб, букилиш.

10. Чалканча ётган бошданғич ҳолатдан оёқни тўғри тугиб юқорига кўтариш, уни кўллари билан ушлаб, пружина каби ўзига тортиш.

11. Кўллар бош орқасида ёки белда бошланғич ҳолатдан товонга чўккалаб ўтириш ва бошланғич ҳолатдан қайтиш.

Асосий кism:

1. Тўпни гокоридан узатишга ўргатиш - 30 дақиқа.

3. Жуфтликларда тўп узатиш - олдинги дарслардаги топшириқлар. Ўз устидан ошириб узатиш, 360 га бурилиш ва шерикка узатиш.

2. Ўртада - жойида туриб олган киритувчи билан ва ёнлама кадам ташлаб, узатиш.

3. "Девор олдидаги эстафета" ўтказиш.

4. Ўйинчилар 5-дарсдаги 5-машғулотдагидек жойлашади. Машқ худди ўшандай, бироқ майдоннинг ҳар иккала ярмида бажарилади. 4 зонада ўйинга тўпни тўр устидан 6-зонага йўналтирилади, бу ерда ўйинга тўпни қабул қилиб, 3-зонага йўллайди ва шерикка тўр устидан оширилгандан кейин ўйинчи қарама-қарши майдончага 6-зонага ўтади.

II. Тўпни юқоридан тўғри узатишга ўргатиш: 30 дақиқа.

1. Ён чизикдан қоидага амал қилган ҳолда, тўпни майдон доирасида ўйинга киритиш (ошириш 5 секунд) давомида бажариш.

Ўйинчилар ўқитиш жойига чиқишда мураббий ёки устоз хуштагидан кейин (майдоннинг бошқа ярмида ёрдамчилар) узатишни бажаради. Бўш ўйинчилар майдончада жойлашиб, тўпни қабул қилади. Юқоридан икки қўллаб олади, кейин навбат кутаётганларга келиб қўшилади ва кейин уни ўз навбатида майдонда навбат кутаётганларга беради.

III. Тайёрлов ва ўқув ўйинлари: 40 дақиқа.

Аввалги машғулотлардаги тайёрлов ўйини фақат 4 та тўп билан тўр яқинида тўпни юқоридан узатиш мумкин.

Волейбол ўқув ўйини. Тўпни юқоридан узатиб киритилади. Биринчи узатишлар ҳаммаси 3-зонага йўлланади. 3-зонадаги ўйинчи тўпни ўзи қараб турган (2 ёки 4) зонага узатади. Тўрдан оширилган тўпни нафақат майдон ўртасига, балки унинг чегаралари ён ва чекка чизиклар томон юбориш керак.

IV. Якунловчи қисм: 10 дақиқа.

Сафланиш, секин югуриш. Нафасни ростлаш ва таранглашган мушакларни бўшаштирувчи машқлар. Машғулотни якунлаш. У йга вазифа.

РЕЖА

Машгулот мавзуси : Волейбол ўйин техникасини ўргатиш

Укув тарбиявий мақсади.

1. Юқоридан тўпни икки қўллаб узатиш ва қабул қилишга ургатиш.

2. Тўпни юқорилаб узатишдан қабул қилишга ургатиш.

3. Биринчи ва иккинчи узатиш тактикаси.

Машгулот вақти: 120 дақиқа

Машгулот ўтиш жойи: Спорт зал

Жиҳозланиш: волейбол тўплари 10-16та

Назорат синовлари.

Жисмоний ривожланиш:

Жисмоний ривожланишни текшириш, умумий қабул қилинган биометрик ўлчаш методи бўйича ўтказилади.

Жисмоний тайёргарлик:

1. 30 м. га югуриш: умумий қабул қилинган методика бўйича ўтказилади. Юқори стартдан югурилади. ("Волейболчиларнинг туриш ҳолати").

2. 30 м.га югуриш: 5х6 м.га моқисимон югуриш. 6 м.ли масофада иккита чизик чизилади - старт ва назорат чизиғи. Ўқувчилар кўриш сигнали бўйича югурадилар, бунда улар 6 м.ли масофани 5 марта югуриб ўтадилар. Тескари йўналишда ҳаракат ўзгарганда иккала оёқ чизикни кесиб ўтган бўлиши шарт.

3. Икки оёқда депсиниб, турган жойда юқorigа сакраш. Бу мақсад учун В.М.Абалакова усулидан фойдаланилади. Ўлчаш 50х50 см. квадрат ичида ўтказилади. Сакрашга 3 та имконият берилади ва энг яхши натижа ҳисобга олинади.

4. Турган жойдан узунликка сакраш.

5. 1 кг. ли тўлдирма тўпни бошдан ошириб отиш.

6. Диномометр билан бармоқ кучини ўлчаш.

Техник тайёргарлик: 1. Иккинчи тўпни узатишни аниқ текшириб кўриш. Унда микдорий натижа олиш мумкин. Тўпни узатиш, баландлиги ва масофасини чегаралайдиган - рейка, рангли тасма, чамбарак ўрнатилади ва чизик чизилади. 3-зонадан 4-зонага тўпни узатишда-тўпни узатиш масофаси 3-3,5 м., чегарани баландлиги 3 м., тўрдан ораликдаги масофа 1,5 м. бўлади. Агарда нишон ўрнатилган бўлса, (чамбарак "маяк") уларнинг тўр устидан баландлиги 30-40 см., ён чизик орасидаги масофа 1 м. ва тўрдан 20-30 см. бўлади. 2-зонадан 4-зонага тўпни узатишда, узатиш масофаси 5-6 м. бўлади. Ҳар бир ўқувчи 5 м. дан бажаради. Синаб кўриш талабига жавоб берадиган, тўпни узатиш сони ҳисобга олинади. Шунингдек, тўпни узатишнинг сифати ҳисобга олинади (ўйин қоидасини бузиб узатилган тўп ҳисобга олинмайди).

2. Девор олдида юз ва орқа томон билан туриб, тўпни юқоридан узатишни синаб кўриш.

Ўқувчилар девордан 3 м. масофада турадилар, деворда 4м. баландликда назорат чизиғи чизилади. Бироқ девордан ва тўпни узатиш баландлигидан ўтиб кетмаслиги лозим. Ўқувчилар тўпни бош устидан ошириб отади ва уни деворга узатади. Тўпни бош устидан узатиб 180 га бурилади (деворга орқа билан турган ҳолда), орқа билан туриб узатишни бажаради ва ҳ.

Юз билан юқорига қараб ва орқа билан туриб, тўпни узатиш ҳар бир ўргатиш йўли учун минимал серия сони белгиланади.

Тўпни аниқ оширишни назорат қилиш: Асосий талаблар: берилган усулда тўпни оширишни техник жиҳатдан сифатли бажаришда тўпни маълум йўналишга яъни майдоннинг маълум бўлагига ёки зонасига йўналтиради. Бу бўлак ёки зоналар қуйидагилар бўлади: майдонни ўнг (чап) ярмисига, 4-5- (1-2) зонага, 6х2 м. ли ўлчамдаги 5-4 (1-2) майдоннинг ён чизиғи зонасидаги жойга, 3х3 м. ўлчамдаги олд чизиғининг 6-зонасига. Ҳар бир ўқувчи 5 мартадан бажаради.

Хужумкор зарбаларнинг аниқлигини синаб кўриш: Бу синаб кўриш талаблари шунга олиб келадики, техник жиҳатдан у ёки бу хужум зарбасини

бажариш учун ўқувчилар тўпни маълум аниқлик билан етарли даражада кучли йўналтириш керак. 4-зонадан зарба берганда, майдонни 4-5-зонадаги майдон олд, ён чизик ва ҳужум чизиги, ён чизикдан 3м. масофада ажратиб кўрилади. Ўтказиш билан зарба берганда 2м. масофада параллел ҳолда ён томондаги чизик ва чизикдар билан чегараланади. Агарда 4-зонадан зарба берилса, унда 1-2-зонага, 2-зонадан зарба берилса, 4-5-зонага тушади. Ҳар бир ўқувчи 5 мартадан бажаради.

Биринчи тўп узатиш аниқлигини синаб кўриш. Оширилган тўпни қабул қилиш малакаси даражасини аниқлаш мақсадида синов олиб борилади. Тўпни оширишни, синалувчини қаерда жойлашганига қараб, зонани мўлжалга олган ҳолда бажаради. Фақатгина шундай шароитдагина синов имкониятига ўтади. Тўпни 6-5-зонада қабул қилиб, уни ўқувчилар 3 ёки 2-зонага 3м. баландликда ва тўрдан 1,5 м. масофада тортилган лента устидан ошириб йўналтириши керак. Агарда тўп кўрсатилган зоналар чегарасидан чиқса, ёки тўрга тегса, унда бундай имкониятлар ҳисобга олинмайди. Тортилган лентани ўрнига рейкани ҳам қўйса бўлади. Майдонда диаметри 2м. баландлиги 1,5м. ли чамбарак ўрнатилса яхши бўлади. У нишон сифатида хизмат қилади. Ҳар бир ўқувчига 5 мартадан имконият берилади. 15-16 ёшлилар учун 8 марта. Бошланғич тайёргарлик гуруҳида тўпни тўрни устидан ошириш пастдан, 12-14 ёшлиларда юқоридан, 15-16 ёшлиларда учадиган бўлади. Бунда теккан сони ва бажариш сифати ҳисобга олинади.

Тўсикни синаб кўриш. Бир кишилиқ тўсик қўйишда ўқувчилар 3 зонада турадилар ва узатилган тўпга зарба бериш вақтида тўсикни қўйиш учун мос келадиган зонага чиқади. Зарбанинг йўналиши маълум зарба беришга узатилган тўпнинг баландлигининг ўзи. Буни бажариш учун ҳар бир шуғулланувчига 5 мартадан имконият берилади.

Тактик тайёргарлик. 1 .Турган жойда сакраб, иккинчи тўпни узатишдаги ҳаракати. Синалувчи 3-зонада туради ёки 3-зонани чегарасида. Бажаришга сигнал учун қуйидагалар хизмат қилиши мумкин: тўрнинг орқасида (тўрда) лампа ёнади, мураббий (ўқитувчи) қўлини ҳолати, товушли

сигнал (буйруқ, хуштак). Тўпни биринчи узатиш майдон ичкарасидан отилади. Сигнал шундай вақтда узатиладик, қачонки тўп пастга тушаётганда бошланади. Топшириқ ҳар хил тартибда берилади. 6 мартадан имконият берилади. (тахминан ҳар бир зонага тенг). Топшириқни тўғри бажариш сони ва ўйин коидасида риоя қилиш билан аниқ узатиш ҳам ҳисобга олинади.

Хужумкор зарба берилгандаги ҳаракат. Хужумкор зарба бериш (сакраб тўпни тўр устидан узатишда) "тўсиқ" қўйилган ёки қўйилганлигига боғлиқ бўлади. Топшириқнинг тўғри бажарилганлиги сони ва тўпнинг аниқ учиши ҳам ҳисобга олинади".

Хужумда жамоа бўлиб ҳаракатланиш. Бу синовларда жамоа таркибида ўқувчиларнинг ўзаро ҳаракат қилишини билиши намоён қилинади. Синаб кўришнинг мазмуни қуйидаги ҳаракатларни ташкил этади. Оширилган тўпни қабул қилиш, ҳужум чизигидан ўйинчини иккинчи **тўпни** узатиши ёки орқа чизикдан тўрга чиқиш билан ўқувчиларнинг бири ҳужум зарбасини бериши, бошқалари зонада ҳаракатланиб, зарба беришга таклид қилишни бажарадилар. Ўзаро ҳаракат қилиш характери ва синаш шартлари баҳолаш жадвалида берилган. Бунинг учун 6 марта имконият берилади. Талаблар ҳам худди гуруҳ бўлиб ҳаракатланишига ўхшаш бўлади.

Бир кишилиқ тўсиқ қўйишдаги ҳаракат. Синов ўтказишга қўйиладиган асосий талаблар - тўсиқ қўйишни билишни аниқлаш. Жойни танлаш, тўпнинг йўлига қўлни ўз вақтида қўйиш, қаердан зарба берилади, зонани аниқлаш лозим. Тўртинчи, учинчи ёки иккинчи) диагонал бўйлаб зарба бериш йўналишини аниқдаш. Ҳар бир синаб кўришга 10 мартадан имконият берилади. (топшириқ тури бўйича тахминан тенг бўлади). топшириқни тўғри бажариш сонини ва тўсиқ қўйиш сифатини (техник жиҳатдан бажарилишини) ҳисобга олинади.

Ҳимояда жамоа бўлиб даракатланиш. "Бурчак бўйлаб олдинга" ва "бурчак бўйлаб орқага" тизими бўйича ҳимояланиш ҳаракатининг ташкил қилишда жамоа ҳаракатини асосий талаблари: Хужум килувчи жамоа,

хужумда ҳаракатланишни алмашлаб боради. Ҳар хил зоналардан зарба бериш ва турли туман йўналишда алдамчи зарба беришлар. Иккита жойлаштиришда 10 мартадан имконият берилади. 5 марта имконият берилгандан кейин олдинги ва орқадаги чизикдагилар жойларини алмашади. Тўғри бажарилган ҳаракат ва хатолар сони ҳисобга олинади.

Назорат тайёргарлик. Амалий машғулотлар вақтида назорат суҳбат ёрдамида мунтазам равишда махсус билимлари текширилади. Бунинг учун 5-10 дақиқа вақт ажратилади.

Инструкторлик ва ҳакамлик тайёргарлиги: Волейбол ўйини малакасини бошланғич ўргатиш методи - шуғулланиш методи, мусобақа қоидасини ва уларни ташкил этиш бўйича махсус билим даражаси аниқланади. Тайёргарлик турлари бирга тренировка машғулотлари ва айрим қисмларини ўтказишда машқлар мажмуасини тузиш, ўқув ва календар ўйинларида, мусобақани ўтказишда ҳакамлик бўйича амалий билим ва малакалар даражаси аниқланади.

Бу иш амалий машғулотда, ўйин машғулотида, назорат ўйинида ва мусобақаларда (бошқа жамоада) амалга оширилади. Бундан ташқари синов машғулотлари ҳам ўтказилади.

Спорт ўйинлари машғулотларида техника хавфсизлиги бўйича қавсқиялар.

Спорт залга ва спорт майдонига му раббий, ўқитувчи рухсатсиз ўқувчиларнинг чиқишига рухсат бермаслик.

Ўқувчилар спорт залга ва спорт майдонига фақат спорт кийимида ва мураббий иштирокида чиқади.

Ўқитувчи, мураббий ҳар қандай ҳолатда ҳам иш жойини (машғулот вақтида) тарк этишга ҳаққи йўқ.

Ўқитувчи, мураббийлар машғулотлардан аввал спорт залдаги барча усқуналарнинг маҳкам қотирилганлигини текширади.

Ўқувчиларни спорт мактабига қабул қилишда уларнинг тиббий кўрик маълумотномаси ва кейинчалик жисмоний тарбия диспансеридан маълумотномалари бўлиши лозим.

Биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш услубини мураббийлар ўзлаштиришлари ва билишлари керак.

Ўқув-машғулот дарсларидан аввал ўқувчилар олдига дарснинг мақсад ва вазифаларини аниқ кўйиш керак.

Жароҳатланишнинг олдини олиш мақсадида ўқувчиларга дарсларга занжир, зирак, узук, тўғноғич ва бошқа учлик нарсаларда иштирокларини таъқиқлаш керак.

Машғулот жараёни давомида вақтни, гуруҳ тўлдирилишини қатъий белгилаш (чегаралаш) ва ўқув машғулотини назорат қилиш керак.

Мураббийлар ўқувчилар билан спорт залида ўқув машғулотларда техника ҳавфсизлиги қоидалари бўйича, ўқувчиларнинг жамоат жойларида, йўлнинг ўтиш жойларида ўзини тутишлари бўйича, албатта, суҳбатлар ўтказилиши керак.

Спорт залда спорт асбоб ва жиҳозлар бўлганида, улардан мураббий рухсати ва назоратсиз фойдаланишни қатъий таъқиқлаш керак.

Ўқитувчи-мураббийларда биринчи тиббий ёрдам кўрсатиш учун аптечка бўлиши зарур.

Кузги-қишки даврда турли касалликлар - грипп, ўткир юкори нафас йўллари касалликлари, гепатит ва бошқа вирусли касалликларнинг олдини олиш бўйича суҳбатлар ўтказиш зарур, шунишдек, спортчилар соғлиғидан шикоят қилганларида уларни мутахассис шифокор кўригидан ўтказиш керак.

Спортчиларни республика ва халқаро мусобақаларда иштирок этиш учун сафарга кетишларида техника ҳавфсизлиги ва ўзини тутиш меъёрлари бўйича йўриқномалар билан (мажбурий) таништириш ва имзолатиш керак.

Мураббий-ўқитувчи машғулотларга ва мусобақаларга борганда, (сафарларда) болаларнинг ҳаёти ва соғлиги учун жавобгардир.

ХУЛОСА.

Жисмоний тайёргарлик деганда шуғулланувчиларнинг жисмоний сифатларининг тарбиялаш ,зарур ҳаракат куникмалари ва малакаларини эгаллаш, функционал имкониятларини оширишга йўналтирилган педагогик жараён тушинилади. Шуғулланувчиларни функциол имкониятлари ва жисмоний сифатлари бўлмиш куч, чаққонлик (ҳаракат координатцияси), тезкорлик , чидамлилиқ, эгилувчанликнинг юқори даражада ривожланганлиги ҳаракат малакаларини эгалашда асосий ўрин тутди.

Бир вақтнинг ўзида жисмоний тайёргарлик вазифаларининг амалга оширилиши психологик ва иродавий сифатларини шаклланишига ҳам ёрдам беради. Зарурий жисмоний сифатларни ривожлантириш узоқ муддатли ва мураккаб жараён ҳисобланади. Чунки спорт юқори даражадаги жисмоний тайёргарликни талаб этади.Шунинг учун жисмоний сифатларни пропорционал ривожлантириш жуда аҳамиятлидир.

Жисмоний тайёргарлик воситалари.Жисмоний тайёргарлик бўйича қўйилган вазифаларини ҳал этишда турли воситалари: тайёргарлик машқлари, ҳаракатли ва спорт ўйинлари, ўқув ўйинлари ва мусобақалардан фойдаланиш мумкин.Шуғулланувчиларнинг индивидуал хусусиятларига машқларнинг мослаб қўланилиши асосий шартлардан бири ҳисобланади. Шуғулланувчилар учун бериладиган жисмоний машқларга қуйдагиларни киритиш мумкин:

- а) тана, қўл, оёқ мушакларининг ривожланишига таъсир этувчи куч ва тезкорлик- куч машқлари;
- б) чидамлилиқ сифатининг ривожланишига таъсир этувчи (тезкорлик- чидамлилиқ, тезкорлик- куч чидамлилиги) машқлар;
- в) ҳаракатланиш тезкорлигига таъсир этувчи машқлар;
- г) чаққонлик сифатига таъсир этувчи машқлар;
- д) эгилувчанлик сифатига таъсир этувчи машқлар;

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

Жисмоний тайёргарликда қўлланиладиган услублар. Ўқувчилар учун зарур бўлган жисмоний сифатларни тарбиялашда қуйдаги услублардан фойдаланилади.

1. Базавий чидамлиликини тарбиялаш учун бир текис узоқ муддатли югуриш.
2. Махсус чидамлиликини тарбиялашда ўзгарувчан характердаги ишларни бажариш.
3. Такрорий машқ усули. Бу усул тезкорлик, куч ва чاقқонлик сифатларининг ривожлантиришда қўлланилиб, бунда дам олиш орлиқлари организмнинг тўлиқ тикланишига имконият яратиши зарур.
4. Оралик услуб. Бу услуб асосан тезкорлик ва куч чидамкорлигини тарбиялашда қўлланилади. Бунда иш ва дам олиш қатъий равишда тартиблаштирилади. Дам олиш орлиғи одатда катта бўлмайди.
5. Алмашинувчи машқ усуллари. Бу усулнинг муҳим тамони машқнинг боришига қараб таъсири бир мақсадга қаратилган ҳолда ўзгартирилишидир. Бунга турли ҳолларда турлича йўл билан нагрузка (ҳаракат тезлиги, иш ҳажми, муддати ва ҳоказо)нинг айрим кўрсаткичларини тўғри ўзлаштириш (ҳаракат усулини навбатлаштириш, шунингдек, дам олиш орлиқлари ва фаолиятнинг ташқи шароитларини ўзгартириш) йўли билан эришилади. Бунда организмнинг функционал имкониятларига одатдагидек бўлмаган, яъни тобора каттароқ талаблар қўйилади ва бу билан уларнинг ривожланиши учун имкониятлар яратилади. Шу билан бирга, ҳаракат шакли ва шароитини янгилаб туриш туфайли ўзлаштирилган малакаларнинг динамик стеротипига ўзгартиришлар киритилади, шартли реффлекторли боғланишларни янада нозикроқ дифференциациялаш юз беради, натижада, ташқи қўшимча омилларга нисбатан мустаҳкам ва мослашувчан бўлиб боради. Шуғулланувчиларда жисмоний сифатларни тарбиялаш учун берилаётган машқлар уларнинг ёш хусусиятларига ва жисмоний сифатларининг қулай ёш даврларига қараб танланиши ва ривожлантириши жуда муҳим.

ФОЙДАННИЛГАН АДАБИЁТЛАР.

1. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонуни” янги таҳрир 2000й.
2. Ўз Рес Президентининг 2012 йил 10 феврал куни Оқсаройда “Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси” ги нутқи. Халқ сўзи 2012й 11 феврал.
3. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Оммавий спорт тарғибатини яна кучайтириш чора тадбирлари тўғрисидаги қарори” 2003й
4. “ Баркамол авлод орзуси” И.А.Каримов Тошкент 1999й
- 5.” Юксак манавият енгилмас куч “ И.А.Каримов Тошкент 2008й
6. “Волейбол” Л.Р.Айропетянц, А.А.Пулатов, Ш.Х.Исроилов
Олий ўқув юрт талабалари учун Тошкент 2009г
7. Ш.Х.Исроилов “Волейбол” Олимпия захиралари коллеж талабалари учун ўқув қўлланма.Тасвир нашириёти 2008й
- 8”Волейбол” Л.Р.Айропетянц Тошкент “Зар Қалам” 2006 г
9. “Спартивний игри”, «Техника тактика методика обучений» для студентов вышей педагогической учебник заведений под ред Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. Москва 2004г
- 10.”Спортивные игры- волейбол” Г.Б.Белялова, Ж.Э.Эшназаров Самарканд 2001г
- 11.Ю.Н.Клешев, Л.Р.Айропетянц, В.Л.Паткин “Волейбол” (Книга тренера) . Ибн Сино 1995й.
- 12.Ю.Д.Железняк, Л.Р.Айропетянц, М.П.Пименов, В.А.Кунянский (Массовый Волейбол) Тошкент Ибн Сино 1994 й
13. С.А.Польневский, Л.Р.Айропетянц,Л.Я.Губенко, В.А Романов «тренажёры в спортивных играх» Ибн Сино 1992г
14. Ю.Д.Железняк, А.В.Ивайлов “Волейбол” учебник для интитутов физического культуры 1991г.
15. Теория спорта. Под редакции Проф В.Н.Плотонова к выше школа 1987 г
- 16.”Волейбол” С.Оинума Москва “Физкультура и спорт “ 1985г

17.”К Мастерству в волейболе” Ю.Д.Железняк Москва “Физкультура и спорт” 1978 г.

18.”Волейбол в школе” В.А.Голомазов, В.Д.Ковалев, А.Г.Мельников
Москва “Просвещение” 1976г

19. Клещев Ю. Н., Иванченко Т.Д., Смирнов Ю.И. “Педагогическая оценка коллективной игровой деятельности волейболистов. “Учеб.пособие для слушателей ФПК Москва.: 1995.

20.” Организация и судейство соревнований по волейболу” Л.Я.Губенко
“физкультура и спорт “.