

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

**АЛ – ХОРАЗМИЙ НОМИДАГИ УРГАНЧ ДАВЛАТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

**Жисмоний маданият факультети 402-гуруҳ толиби
Рўзметов Азизнинг**

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Мавзу: “Волейболда тўп узатувчи ўйинчининг тўп узатиш аниқлигини
ривожлантириш услубияти”

Бажарди:

Рўзметов А.

Раҳбар:

п.ф.н. Машарипов Ф.

Урганч – 2012

БИТИРУВ – МАЛАКАВИЙ ИШ ЛОЙИХАСИ ҲИМОЯГА ҚЎЙИЛГАН

Кафедра йиғилишининг _____ 2012 йилдаги

№ __ баённомаси.

Кафедра мудир: _____ п.ф.н.Машарипов Ф.Т.

Котиб: _____

Битирув малакавий
иши лойиха раҳбари: _____ п.ф.н. Машарипов Ф.Т.

Битирув малакавий иши лойиҳасини бажариш
Г Р А Ф И Г И

№	Лойиҳа босқичлари номлари	Назорат вақти	Раҳбарнинг талаба томонидан бажариладиган ишнинг аҳволи ҳақидаги белгиси, сана, имзо
1.	Мавзуни кафедрада тасдиқлаш	25.08.10.	Тасдиқланди.
2.	Битирув малакавий иш топшириғини тузиш.	3.09.10.	Тузилди.
3.	Махсус адабиётларни ўрганиш, лойиҳа бўйича педагогик методик ва амалий материалларни йиғиш.	28.11.11.	Мавзу бўйича махсус адабиётлар ўранилиб керакли материаллар йиғилди.
4.	Лойиҳа бўйича тажриба, кузатиш ўтказишни аниқлаштириш	3.12.11.	Тажриба ўтказиш вақти аниқлаштирилди.
5.	Тажриба ишини ташкил қилиш ва ўқатиш (мактаб, коллеж, БЎСМ).	2.02.12.	Мактабда педагогик тажриба ўтказилди.
6.	Кузатиш тажриба натижаларини ишлаш ва таҳлил қилиш.	14.04.12.	Педагогик тажриба натижалари таҳлил қилинди.
7.	Битирув малакавий иши лойиҳасининг назарий ва амалий қисмлари мазмунини тасдиқлаш.	16.04.12.	Ишнинг назарий ва амалий қисмлари мазмуни тасдиқ-ланди.
8.	Битирув малакавий иши лойиҳаси бориши жадвал ва унинг назарий, амалий қисмлари муҳокамаси.	19.04.12.	Ишнинг жадвал, назарий ва амалий қисмлари муҳокама қилинди.
9.	Битирув малакавий иши лойиҳасини бажаришнинг бориши лойиҳасини назарий ва амалий қисмларини тасдиқлаш.	5.05.12.	Ишнинг назарий ва амалий қисмлари тасдиқланди.
10.	Кафедра мудир ва раҳбар томонидан тугалланган лойиҳани кўриқдан ўтказиш.	10.05.12.	Кўриқдан ўтказилди.
11.	Тугалланган ишни раҳбар хулосаси ва уни ҳимояга тавсияси билан биргаликда кафедрага тақдим қилиш.	15.05.12.	Иш ҳимояга тавсия қилинди.

Битирувчи толиб: _____ Рўзметов А.

Битирув малакавий иши лойиҳаси раҳбари: _____ п.ф.н. Машарипов Ф.Т.

- Лойиҳа босқичлари сони ва мазмунини иш мазмунига асосан белгиланади

МУНДАРИЖА

КИРИШ	5
I БОБ. Замонавий волейболнинг долзарб масалалари	8
1.1. Волейболнинг ривожланиши ва ўйинчиларнинг ўйиндаги вазифалари	8
1.2. Волейболчилар спорт тренировкасининг умумий асослари	11
1.3. Ҳолатлар ва ҳаракатланиш, дастлабки ҳолатлар	15
1.4. Волейбол ўйини техникасига дастлабки ўргатиш услублари ва босқичлари	21
1.5. Ўргатиш принциплари ва воситалари	26
1.6. Техник-тактик маҳоратни баҳолаш	33
II БОБ. Тадқиқот вазифаси, услублари ва уни ташкил этиш	35
2.1. Тадқиқот вазифаси	35
2.2. Тадқиқот услублари	35
2.2.1. Илмий-услубий адабиёт манбаларини таҳлил қилиш ва амалий тажрибаларни умумлаштириш	35
2.2.2. Сўровномани ўтказилиши ва ташкил этилиши	35
2.2.3. Волейболда секция жараёнини педагогик кузатиш	36
2.2.4. Математик-статистик услуб	36
2.3. Тадқиқотнинг ўтказилиши	36
III БОБ. Тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили	37
3.1. Волейболчиларнинг техник тайёргарлигини аниқлаш бўйича анкета сўрови натижалари ва таҳлили	37
3.2. Педагогик тадқиқот натижалари	38
3.3. Тўп узатувчи ўйинчининг тўп узатиш аниқлигини ривожлантиришга техник воситалар махсус машқлардан фойдаланиш самарадорлиги	39
Хулоса	46
Фойдаланилган адабиётлар	47

КИРИШ

Ишнинг долзарблиги: Ёш авлодни ҳар томонлама ақлий, ахлоқий ва жисмоний жиҳатдан ривожланишида жисмоний тарбия ва спорт асосий ўринни эгаллайди. Мамлакатимизда ёш авлодни соғлом руҳда тарбиялаш борасида бир қанча ишлар амалга оширилмоқда. Юртбошимиз И.А.Каримов таъкидлаганидек “Келажак авлод ҳақида қайғуриш соғлом, баркамол авлодни тарбиялашга интилиш бизнинг миллий хусусиятимиздир” деган эди.

Давлатимиз томонидан қабул қилинган «Жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш тўғрисида»ги қарори, «Соғлом авлод учун» нодавлат дастури, «Ўзбекистонда болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида»ги Фармони ва бошқа бир қатор қарорлари спорт ҳаракатини ривожлантиришга кенг йўл очмоқда.

Дарҳақиқат, Республикамиз миқёсида спортни ривожлантириш дастури асосида уч босқичли: олий ўқув юртлари талабалари ўртасида “Универсиада”, касб-хунар коллежлари талабалари ўртасида “Баркамол авлод” ва мактаб ўқувчилари ўртасида “Умид ниҳоллари” спорт мусобақалари ўтказилмоқда.

Юртимизда соғлом ва баркамол авлодни вояга етказиш, давлат сиёсатининг устувор йўналишларидан бири бўлиб, миллат генафондини асраш, оилада, жамиятда соғлом турмуш тарзини шакллантириш муҳим аҳамият касб этади. Таълим муассасаларида жисмоний тарбия ва маданият дарсларининг сифатини яхшилаш, мактабдан ташқари ишларни ташкил қилиш ва уларни самарадорлигини ошириш, спорт турларини ривожлантириш ва оммавийлигини ошириш, иқтидорли спортчиларни танлаш ҳамда юқори малакали мураббийларни тайёрлаш долзарб масалалардан биридир (1,2,3).

Ҳозирги даврда жамиятни ўзи олий маълумотли мутахассисларни тайёрлашга юқори талаб қўяди. Чунки мутахассис кенг доирадаги дунё қарашга, ўз касбини ўзлаштириш учун талаб қиладиган чуқур билимга ва уни ўз ўқувчиларига сингдира оладиган қобилиятга эга бўлиши зарур.

Мураббийни маҳорати спорт жамоасининг фаолиятини самарали бошқаришда, ҳар бир спортчининг шахсий психофизиологик ҳислатларни ҳисобга олиб ўқув-машқ ва тарбия жараёнларини тўғри ташкил қилишда кўринади. Кўп йиллик тажриба ва илмий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, билим ва кўникмаларнинг таъсирчан тизимини таъминлай оладиган мураббийнинг назарий, услубий ва амалий фаолиятининг органик мутаносиблиги педагогик маҳоратини оширишнинг шартларидан бири ҳисобланади. Бу педагогик-психологик билимларни чуқур ва ҳар томонлама эгаллаш, спортнинг маълум

бир туридаги назарий билимлар ва кўникмаларни мустаҳкамлаш ва шу асосда мураббийлик фаолиятини ижобий натижаларида намоён бўладиган амалий кўникмаларни ҳосил қилиш ва мустақил тайёргарлик йўли билан ўз маҳоратини ошириб боришга йўлланмалар беришни тақозо этади (4,5,6,7).

Ўсиб келаётган авлодни ўқитиш ва тарбиялаш умумий тизимида жисмоний тарбия муҳим ўрин тўтади. Унинг воситалари, усул ва шакллари саломатликни мустаҳкамлаш, ишқобилиятини ошириш, фаол меҳнат фаолияти ва мамлакат мудофаасига таёрлаш учун хизмат қилади. Жисмоний тарбия ўз ичига, жамиятнинг барча аъзоларини жисмоний тарбия ва спорт билан ҳар куни шуғулланишни қамраб олиши керак. Бунда машғулотлар охирги фан ютуқлари асосида ташкил этилиши лозим. Жамият ривожланишининг ҳозирги босқичида ёш спортчиларни тайёрлаш масалалари алоҳида аҳамият касб этиб бормоқда. Мамлакатимиз ҳамда чет эл мутахассисларининг қатор тадқиқотлари жисмоний тайёргарликни ривожлантириш муаммоларига бағишланган. Уларнинг кўпчилиги асосан спортчиларда жисмоний сифатларни тарбиялашга йўналтирилади.

Юқори спорт натижаларига эришишда жисмоний тайёргарлик билан бир қаторда техник-тактик тайёргарлик ҳам катта ўрин тутди ва уни ўргатиш муҳим омил ҳисобланади. Бинобарин волейбол ўйинида тўп узатувчи ўйинчини тўп узатиш аниқлигини ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратиш муҳим аҳамият касб этади. Шундай экан ёш волейболчилар машғулоти жараёнида тўп узатувчи ўйинчини тўп узатиш аниқлигини ривожлантиришга эътибор қаратиш спортда юқори натижаларга эришиш гарови ҳисобланади. Демак, машғулоти жараёнида тўп узатувчи ўйинчини тайёрлаш услублари самарадорлигини тадқиқот асосида исботлаб бериш долзарб масалаларидан биридир.

Ишнинг мақсади. Волейболда тўп узатувчи ўйинчини тўп узатиш аниқлигини ривожлантиришдан иборат.

Тадқиқот вазифалари:

- волейбол машғулотларида тўп узатувчи ўйинчини тўп узатиш аниқлигини ривожланиш даражасини ўрганиш;
- шуғулланувчиларнинг тўп узатиш аниқлигини ривожлантиришда танлаб олинган машқлар самарадор-лигини аниқлаш.

Тадқиқот объекти – ёш волейболчиларнинг машғулоти жараёнини ташкил қилиш ва уни амалга оширишнинг шакллари ҳамда услублари.

Тадқиқот предмети - ёш волейболчиларнинг техник тайёргарликларини ривожлантириш услубияти.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги:

- ёш волейболчиларнинг тўп узатиш аниқлигини ривожлантириш услублари аниқланди;

- ёш волейболчиларнинг машғулотларида техник тайёргарлиги динамикаси аниқланди.

Тадқиқотнинг назарий аҳамияти. Спорт машғулотлари жараёнида волейбол ўйини техникасини ўргатиш услубиятини ҳамда ўйин техникасини ўсиши динамикасини ишлаб чиқиш ва жорий этишдан иборат.

Тадқиқотнинг амалий аҳамияти. Машғулотларда ўйини техникасини ўргатиш жараёнида спорт машғулотларига бўлган қизиқишни кучайтиришга ва жисмоний ва техник тайёргарлик даражасини оширишга қаратилган.

Тадқиқотнинг фарази. Волейбол машғулотларида техник усуллари ўргатишда танлаб олинган машқлардан самарали фойдаланган ҳолда ташкил қилинганда юқори натижаларга эришилади.

Битирув малакавий ишининг тузилиши ва ҳажми. Иш кириш, учта боб, хулосалар, амалий тавсиялар, адабиётлар рўйхатидан иборат. Иш ____ бетдан иборат матнда баён қилинган, ____ та жадвал ва ____ та расм билан ёритилган. Адабиётлар рўйхати ____ та манбани ўз ичига олади, шулардан ____ таси Интернет сайтлари.

Илмий ишнинг кириш қисмида тадқиқот мавзусининг долзарблиги, ишнинг мақсади, тадқиқот вазифалари, тадқиқот объекти ва предмети, илмий янгилиги, назарий ва амалий аҳамияти, тадқиқотнинг фарази тўғрисидаги маълумотлар келтирилган.

I БОБ. ЗАМОНАВИЙ ВОЛЕЙБОЛНИНГ ДОЛЗАРБ МАСАЛАЛАРИ

1.1. Волейболнинг ривожланиши ва ўйинчиларнинг ўйиндаги вазифалари

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

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

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

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

Агар қайд этилган мусобақаларда ўйин шиддати суст бўлса, «кучли» зарбалар

туфайли очколар тез-тез олинса-ю, узлуксиз жараён тез-тез узилиб, тўхташ ҳолатлари кўп бўлса, мусобақага бўлган қизиқиш сўна бошлайди, аккредитация бозори чегараланади, томошабинлар доираси торая бошлайди. Айнан шундай ҳолатлар 1996-98-йилларгача давом этган. Чунки эски қоидаларга мувофиқ ҳимоя зоналарида жойлашган «кучли» ҳужумчилар ҳужум ва ён чизиқларини босмасдан, шиддат билан сакраб 4 ёки 2 зоналардан зарба бериш натижасида очко «ишлаганлар». Тананинг оёқ ва бел қисмларигача тўп тегса, ўйин тўхтатилган. Тўп майдондан узоққа тушса, вақт кетган, бошқа тўп билан ўйнаш тақиқланган, тўп киритиш «йўқотилса», рақиб жамоага очко берилмаган, киритилган тўп тўрға тегиб ўца, ўйин тўхтатилар еди ва ҳоказо. Бундай вазиятлар ўйинни тез-тез «тўхтаб» қолишига сабаб бўлиб келган.

Бугунги волейбол қоидаларидаги кўплаб принципиал ўзгаришлар эвазига бундай «тўхташ» ҳолатларига барҳам берилди. Жумладан, ўйин 3 та тўп (бир тўп ўйинда, 2 та тўп захирада) «иштирокида» ўтказиладиган бўлди. Ён чизиқ билан ҳужум чизиғининг кесишган жойидан майдон ташқариси томон 1,75 м кесим чизиқлар билан чегараланди. Тананинг исталган қисми билан тўпни ўйнашга рухсат этилди. Ўйин «тай-брейк» тарзида амалга оширилиши йўлга қўйилди, яъни тўп киритиш «йўқотилганда» ҳам рақиб жамоага очко берилиши жорий этилди. «Биринчи» тўпни қабул қилиш ёки узатишга доир қоидаларнинг «кучи» кэскин юмшатилади, киритилган тўп тўрға тегиб ўца, «тўғри» деб баҳоланадиган бўлди.

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

Алоҳида шуни таъкидлаш жоизки, мусобақа қоидаларининг тубдан ўзгариши ўйин мазмунини янада бойитди, ўйин усулларининг тамомила янги авлодларини вужудга келишига асос бўлди. Жумладан, ҳимоя зоналаридан зарба бериш диагонал сакраш сифатини ўзлаштириш зарурлигига еътибор қаратди, «либеро» ўйинчисини таъсис этилиши ҳимояни янада кучайтирди, югуриб келиб сакраб тўп киритиш ҳужумкорлик суръатини оширди ва ҳоказо. Ушбу ўзгаришлар натижасида вужудга келган янги ўйин элементлари, махсус сифатлар, ҳаракат усуллари ўқув-тренировка машғулотлари мазмунига янгича ёндошиш, таркибига янги машқларни киритиш ва машғулот-мусобақа бирлигини таъминлаш муҳимлигини белгилайди. Бундай зарурият сўнгги йилларда олинган расмий маълумотларга асосланади. Чунончи, Ўзбекистон волейбол Федерацияси экспертлари томонидан ўтказилган илмий кузатувлар натижаларига кўра, замонавий волейбол борган сари ўйин мазмуни жиҳатидан янгича техник усуллар, тактик хусусият ва «эскича» волейболдан тубдан фарқ қилувчи техник-тактик йўналишлар ҳисобига ўзгариб бормоқда. Югуриб келиб сакраб катта «портловчи-инерсион куч» билан тўп киритиш

усулининг кенг жорий этилиши тўпни самарали қабул қилиш имкониятини кескин чегаралаб қўйди. Бу эса рақиб жамоани мақсадли ҳужум уюштириш унумдорлигини тушириб юборди.

Биринчи «тўпни» қабул қилиш ва узатиш усулларига қонидани деярли қўлланилмаслиги ўртача шиддатда киритилган ёки зарба берилган тўпни юқоридан икки қўллаб қабул қилиш ҳамда узатиш усуллари оммалаштириб бормоқда.

Ҳимоя зоналаридан ҳужум зарбаларини кенг жорий этилиши 3 зонадан комбинацион ҳужум уюштириш сонини сезиларли қисқартирди. Агар 2005-йилда 3 зонадан ташкил этиладиган ҳужум миқдори 23 фоиздан ошмаган бўлса, сўнгги йилларда бундай ҳужумлар сони 20 фоизга тушиб кетди.

Аксинча, шу йилларда ҳимоя зоналаридан уюштирилган ҳужум зарбалари 9,6-20% дан ортмаган. Замонавий волейболда эса орқа зоналардан ташкил этилган ҳужум зарбалари 20–35% гача қўпайган. Ҳимоя зоналаридан ижро этилган зарбаларни «тўсик» билан бартараф этиш мураккаблиги ўз-ўзидан маълум. Демак, бугунги волейболда ҳужум самарадорлиги ҳимоя салоҳиятидан устун бўлиб бораётганлиги кузатилмоқда.

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

Ўртача ўйин шиддати билан ифодаланувчи иккинчи гуруҳга – киритилган тўпни қабул қилиш, қўриқлаш (страховка) ва турли ҳаракатланишлар киритилди. Қолган барча техник-тактик ҳаракатлар секин шиддатли деб белгиланди.

Тадқиқот асосида аниқлангани, бир партия давомида ўйин вазиятни давом еттирувчи ва диагонал ҳаракатланувчи ҳужумчилар ҳамда «узатувчи» ўйинчиларнинг умумий ТТХ миқдори 43–50 мартани ташкил етди. Лекин, юқори ва ўртача шиддатли ТТХ ўртасида кескин фарқ қайд этилди. Масалан, «узатувчи» ва ўйин вазиятини давом еттирувчи ҳужумчиларда ТТХ ўртача шиддат билан ифодаланар экан.

Диагонал ҳаракатланувчи ўйинчиларда юқори шиддатли ТТХ анча кўпроқ бўлиб, бир партиядан 20–22 мартани ташкил етади.

Биринчи темп билан ҳаракатланувчи ўйинчиларда ТТХ нисбати бошқача қўринишда ифодаланди. Жумладан, ушбу ихтисосликдаги ўйинчиларда юқори шиддатли ТТХ 2 баробардан ортиқ бўлди. Бунинг асосий сабаби, биринчи темп билан ҳаракатланувчи ҳужумчилар ўйин вақтини кўпроқ ҳужум зоналарида ўтказар экан, ҳимоя зоналарида уларни аксарият ҳолларда «либеро» ўйинчилари алмаштириши кузатилди. Юқорида қайд этилган назарий ва илмий маълумотлар ҳамда уларнинг қиёсий таҳлили

замонавий волейболнинг долзарб йўналишлари ва амалий жиҳатдан муҳим масалаларини очиб берди. Бинобарин, ўқув-тренировка машғулотларини ташкил этиш, машғулот-мусобақа бирлигини таъминлаш ҳамда машқларни танлаш ва қўллашда замонавий волейбол хусусиятига мос технологиялардан фойдаланиш зарурлигига эътибор қаратади.

1.2. Волейболчилар спорт тренировкасининг умумий асослари

Спорт кенг маънода мусобақа фаолияти – унга махсус тайёргарлик кўриш, шу йўналиш билан боғлиқ бўлган ижтимоий-иқтисодий, маънавий-ахлоқий, маданий-маиший, жисмоний ва психофункционал, техник ва тактик жараёнларни ўз ичига олади. “Спорт” тушунчасининг моҳияти инсонни жамийки тўсиқ ва қийинчиликларни йенгиб, ўз имкониятлари чегарасини янада кенгайтиришга қаратилган интилишидан иборат.

Спорт – бу руҳиятни «чархловчи», кайфиятни кўтарувчи инсонни жисмонан, маънан ва руҳан шакллантирувчи, унинг «ички» ва «ташқи» маданиятини (морфологияси – қадди-қомати ва функционал ресурсини) такомиллаштириб боровчи, инсониятга чексиз қувонч ҳадя етувчи замонга мос, ўта оммавий ижтимоий ҳаракатдир. Демак, спорт чуқур маъноли, кўпқиррали ижтимоий омилдир.

«Спорт» атамаси етимологик нуқтайи назаридан инглизча сўздан келиб чиққан бўлиб, дарахт куртакларини бир-биридан “ўзиб” ўсишини англатади.

Замонавий спорт – бу ўз эволюцион тарихи, мавқе ва мақоми ҳамда ўзига хос мусобақа қоидаларига ега бўлган кўпдан кўп турлардан таркиб топган.

«Спорт» ва «Спорт тренировкаси» атамалари пировардидан, «мусобақага тайёргарлик», «мусобақа жараёни», “мусобақа фаолияти” тушунчаларини англатади.

«Тренировка» атамаси инглизча сўз бўлиб, ўзбек тилида «машқ қилиш», «чархлаш» маъносини билдиради. Ушбу атама турли соҳаларда қўлланилади. Масалан, «ақлий (интеллектуал) тренировка», «жисмоний тренировка», «гипоксик тренировка», «хайвонлар тренировкаси» тушунчалари амалиётда кенг ўз аксини топган. «Хайвонлар тренировкаси», «хайвонни дрессировка қилиш» тушунчасидан тубдан фарқ қилиб, хайвонларни бирор-бир тадқиқот учун тайёрлаш (оқ каламушни третбонда югуриши) ёки хайвонларни (масалан, итни) «ҳарбий хизматга» тайёрлаш ва ҳоказо соҳаларда амалга оширилиши мумкин.

Спорт амалиётида «спорт тренировкаси» атамаси «спорт тайёргарлиги» атамаси билан мантиқан яқин бўлса-да, улар бир-биридан тубдан фарқ қилади. «Спорт тайёргарлиги» тушунчаси кенг қамровли маънога ега бўлиб, спортчини жамийки фаолиятини (уйқу, тренировка, овқатланиш, тиббий профилактика ва ҳоказо) мусобақага

тайёрлашга қаратилган жараёндир. «Спорт тренировкеси» еса бир мақсадга йўналтирилган жараёндир ва нисбатан торроқ маънони англатади.

Мунтазам спорт тренировкеси натижасида инсоннинг ҳаракат фаолияти шаклланиб боради, янги ҳаракат шакллари вужудга келади, ҳаётий зарур ҳаракат малакалари (чопиш, сакраш, юриш ва ҳоказо), кўникмалари такомиллашади, психик сифатлар (фикрлаш, онг, ирода, диққат, ҳиссиёт ва бошқа) сайқал топади. Муайян спорт турига хос ҳаракат малакалари мукаммаллашади.

Волейбол – спорт тури сифатида инсонни ҳар томонлама жисмоний жиҳатдан ривожланишига олиб келади. Маълумки, замонавий волейбол ўз хусусияти, моҳияти, мазмуни билан киши организмига катта талаблар қўяди. Волейбол бўйича мунтазам тренировка қилиш барча жисмоний, техник, тактик, психофункционал сифатларни такомиллаштиради. Волейболга хос турли йўналишда ва тезликда узоқ вақт давомида (1,5–2 соатгача) ижро этиладиган техник ва тактик малакалар шуғулланувчини умумий ва махсус чидамкорлигини шакллантириб боради. Ўйинда ижро этиладиган якка, гуруҳ ва жамоа ҳаракатлари ўзаро қўллаб-қувватлаш, ўзаро ёрдам, ҳамжиҳатлик хислатларини намоён қилади.

Спорт тренировкасини мақсади, вазифалари ва мазмуни. Спорт тренировкеси – бу узоқ муддатли педагогик жараён бўлиб, ўз олдига ўйин малакаларига ўргатиш, уларни такомиллаштириш, якка гуруҳ ва жамоа, техник ҳамда тактик ҳаракатларини ўзлаштиришни мақсад қилиб қўяди.

Вазифалари:

- маънавий ва руҳий хислатларни тарбиялаш;
- жисмоний ва функционал тайёргарликни тараққий еттириш;
- сиҳат-саломатликни мустаҳкамлаш;
- асосий жисмоний сифатларни тарбиялаш (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик, егилувчанлик);
- ҳаётий зарур малака ва кўникмаларни шакллантириш (юриш, чопиш, сакраш, улоқтириш, сузиш);
- «Алпомиш» ва «Барчиной» тест талабларига тайёргарлик кўриш ва топшириш;
- техник ва тактик ҳаракатларни ижро этишда зарур қобилият ва махсус сифатларни тараққий еттириш.
- ўйин малакалари – техник ва махсус сифатларни тараққий еттириш;
- ўйин малакалари – техник ва тактик ҳаракатларини юқори савияда ижро этишни ўзлаштириш;

- ҳужум ва ҳимояда жамоа бўлиб мақсадга мувофиқ ҳаракат қилишни шакллантириш;

- волейбол бўйича назарий билимлар ва амалий кўникмаларни егаллаш (режалаштирув ҳужжатлари, кундалик олиб бориш, ўргатиш технологияси, ҳакамлик амалиёти, иш қобилиятини тиклаш воситалари);

- ўзлаштирилган ўйин малака ва кўникмаларини мусобақада самарали қўллашни жорий етиш.

Спорт тренировкасининг принциплари, услублари ва воситалари. Шартли равишда спорт тренировкаси услубларини уч гуруҳга бўлиш мумкин: сўз, кўргазмали ва амалий. Ушбу услублар алоҳида ёки биргаликда (бараварига) тренировка машғулотнинг вазифаларига мос бўлиши, мазкур вазифаларни ҳал эта олиши лозим. Бундан ташқари, бу услублар тренировка принципларига, шуғулланувчилар ёшига ва тайёргарлигига (малакасига) мос бўлиши даркор.

Сўз услуби – мураббий томонидан бирор техник элемент, малака ёки жисмоний машқлар моҳияти, таркибий тузилиши координацион, биомеханик ва кинематик хусусиятларини баён етиш, тушунтириш ҳақида тасаввур ҳосил қилишдан иборат. Кўргазмали услуб, одатда сўз услуби билан бир вақтни ўзида қўлланилади ва машқлар намунаси, техник нусхалари ҳамда ижро етиш тартибини видеофилмлар, слайдлар ва расмлар ёрдамида намоёниш етишдан иборат.

Амалий услублар ўз навбатида икки гуруҳга бўлинади:

1) муайян спорт турига хос техник малака, ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилиш ва шакллантиришга қаратилган услублари, яъни аксарият спорт техникасини ўзлаштиришга қаратилган услублар;

2) жисмоний сифатларни тарбиялаш ва ривожлантиришга қаратилган услублар, яъни, аксарият ҳаракат сифатларини тарбиялашга қаратилган услублар.

Лекин у ёки бу услублар қайд етилган икки ҳолатда ҳам қўлланилиши мумкин.

Аксарият спорт техникасини ўзлаштиришга қаратилган услублар. Спорт техникасини (ҳаракат малакасини) тўлиқ ёки қисмларга (элементларга) бўлиб ўргатиш услублари мавжуд. Айрим ҳолларда ҳаракатларни қисмларга бўлиб ўргатиш имконияти бўлмаса, бундай ҳаракатлар тўлиқ ҳолда ўргатилади.

Лекин, спорт техникасини аниқ таркибий тузилишга (структурасига) мос равишда ўргатиш учун уни имконияти борича қисмларга бўлиб ўргатиш катта самара беради. Бунда, айниқса тақлидий (имитация), тўпсиз бажариладиган (ёки тўпни ўрнига қулай буюм, мослама) машқлар жуда қўл келади.

Қисмларга бўлиб ўргатиш услуги. Айниқса, дастлабки, бошланғич ўргатиш жараёнида алоҳида аҳамият касб этади.

Ҳаракатнинг техник қисмлари шакллана борган сари (қайтариш услуги ёрдамида) уни тўлиқ ҳолда ўргатиш услуги ўз ўрнини егаллаб боради.

Дастлабки ўргатиш жараёнида тайёрловчи ва ёндаштирувчи машқларга еътибор бериш муҳим аҳамиятга егадир.

Спорт техникасини қисмларга бўлиб ўргатиш услуги нафақат бошланғич ўргатиш жараёнида, балки техник-тактик маҳоратнинг энг юқори босқичларида ҳам ўз долзарблигини йўқотмайди, янги техник усул ёки тактик комбинацияларни кашф етишда жуда қўл келади.

Спорт тренировкеси жараёни маълум принциплар (тамоийиллар), тартиб-қоида, илмий ва услубий қонуниятлар асосида амалга оширилади.

Ушбу қонуниятлар спортчи тайёрлаш тизимини бир тартибда, тўғри ва самарали ташкил қилишда асосий омил бўлиб ҳисобланади.

Спорт тренировкесининг принциплари жамийки тарбия ва ўргатиш жараёнида умумпедагогик-дидактик принципларга асосланади. Лекин, спорт тренировкеси давомида қўлланиладиган шиддатли, оғир ва давомли машқлар ушбу принципларга алоҳида еътибор қаратишни тақозо этади. Чунки, бу ҳолат шуғулланувчилар организмни тўғри тараққий еттириш, уларнинг психофункционал имкониятларини еҳтиёткорлик билан кенгайтиришга қаратилади.

Спорт назарияси ва амалиётида қуйидаги асосий принциплар қўлланилади: онглилик ва фаоллик «имконбоб» (шуғулланувчи имкониятига мос нағрузка бериш) ва индивидуаллаштириш, мунтазамлик, кўргазмали, «ўстира бориш» (прогрессивлаштириш).

Онглилик ва фаоллик принсипи ўқув-тренировка жараёнида босқичма-босқич қўйиладиган барча мақсадларга еришиши, ўйин малакаларини ўзлаштириш ва такомиллаштиришга қаратилган муҳим шартлардан биридир.

Ўқув-тренировка топшириқларини (нағрузкани) шуғулланувчи имкониятига мос тарзда бериш (имконбоб) ва индивидуаллаштириш принсипи. Ушбу принсип – бериладиган барча тренировка топшириқлари шуғулланувчинини ёши, жинси, тайёргарлиги ва индивидуал хусусиятларига мос бўлишни тақозо этади.

Мунтазамлик принсипи кўп йиллик ўқув-тренировка жараёнида машғулот узлуксизлигини таъминлашда, машғулотдан машғулот-га талабалар даражасини ошира боришни мақсад қилиб қўяди.

«Ўстира бориш» (прогрессивлаштириш) принципи ўқув-тренировка жараёнида машғулот топшириқларини мураккаблаштира бориш, нагрузка ҳажми ва шиддатини ошира бориш, маҳоратни янги босқичларга олиб чиқиш.

Кўргазмали принцип барча принципларни самарали қўллаш ва мақсадга мувофиқ натижага еришишда алоҳида аҳамият касб этади.

Шуни ҳам таъкидлаб қўйиш ўринлики, юқорида қайд етилган барча принциплар қуйидаги дидактик тартиб-қоидалар асосида қўлланилиши зарур:

- оддийдан мураккабга;
- ўзлаштирилгандан ўзлаштирилмаганга;
- осондан қийинга.

Муҳокама етилган принциплар спорт тренировкасининг қонуниятларига мос бўлиши шу жараёнида самарали ташкил қилинишига қаратади.

Спорт тренировкаси қуйидаги қонуниятлар асосида олиб борилади: «Юқори натижаларга йўналтириш», «Умумий ва махсус тайёргарлик бирлигини таъминлаш», «Тренировка машғулотларининг узлуксизлиги», «Нагрукани аста-секин ва максимал тарзда ошириш», «Нагрукани тўлқинсимон тарзда қўллаш (ўзгартира бориш)», «Тренировка жараёнини қайталаниш (сикл) асосида ташкил қилиш».

Умумий ва махсус тайёргарлик бирлигини таъминлаш. Волейбол бўйича махсус – ихтисолаштирилган машғулотлар 10–12 ёшдан бошлаб ўтказилади. Лекин, «чуқур» ихтисолаштирилган тайёргарлик жараёнигача ёш спортчилар ҳар томонлама жисмоний, техник ва тактик тайёргарликка ега бўлишлари мақсадга мувофиқ 15–16 ёшга тўлган ўсмирлар билан ишлашда универсаллик принципи устун туради. 17–18 ёшда – ўқув-тренировка жараёни индивидуаллашган йўналишда бўлади. Ўйинчиларни маҳорат-истеъдоди доирасида уларни егаллаган ўйин функциялари янада чуқур ихтисолаштирилиб, шакллантирилиб борилади.

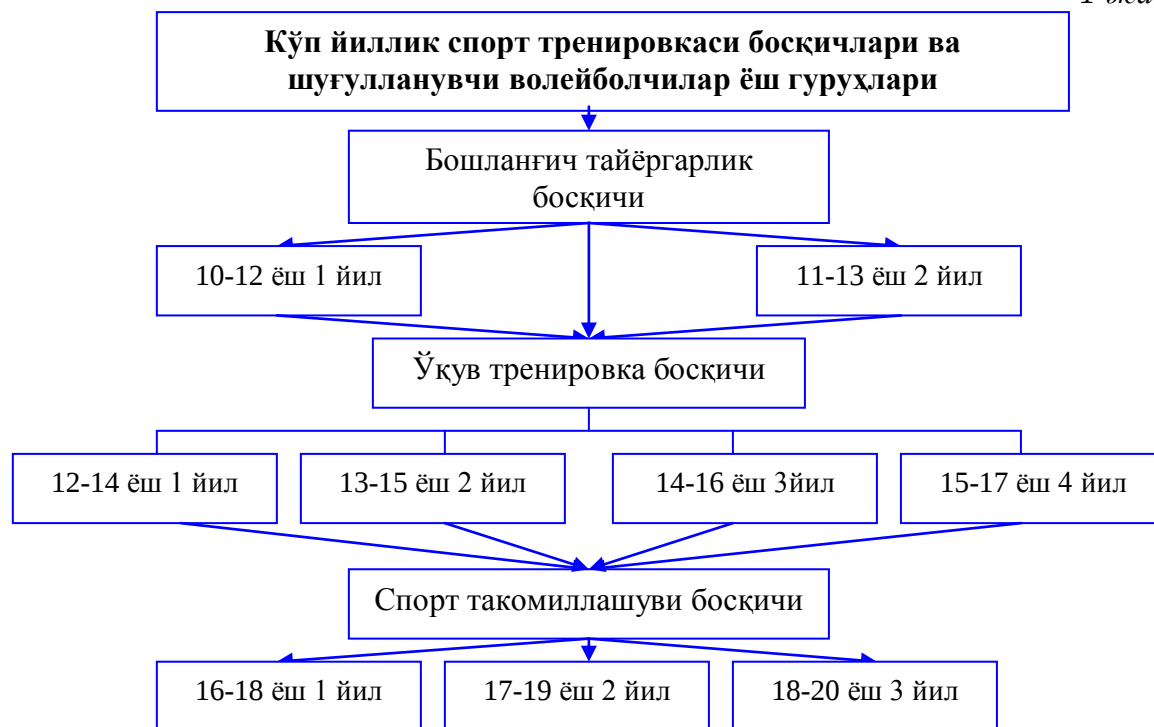
1.3. Ҳолатлар ва ҳаракатланиш, дастлабки ҳолатлар

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

Ҳужум зарбасини бериш ва тўсиқ қўйишда – баланд, ўйинга киритилган тўпни қабул қилишда – ўрта, ҳужум зарбасини ёки тўсиқдан пастлаб қайтган тўпни қабул қилишда – паст (1-расм) ҳолатлар егалланади. Бунда УОМ (умумий оғирлик маркази)нинг ҳолати навбатдаги

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

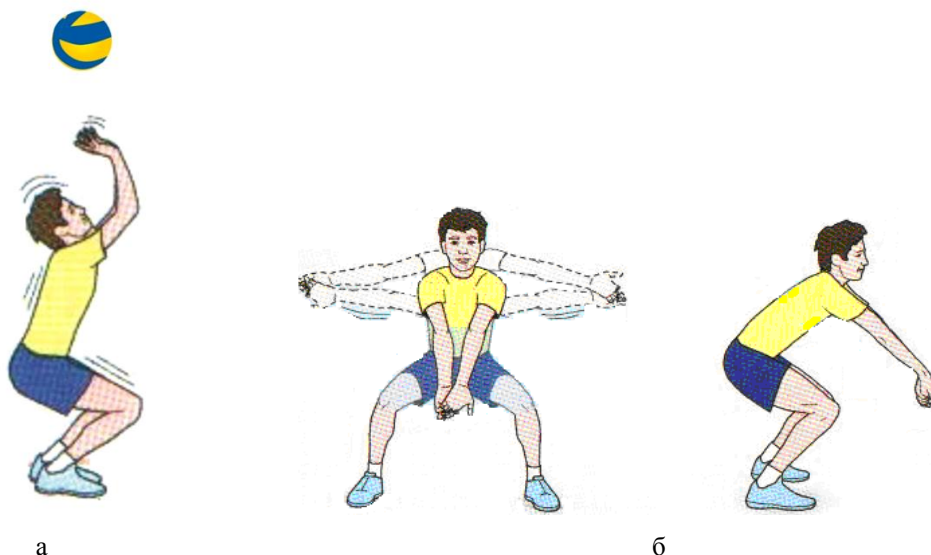
1-жадвал



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

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

Дастлабки ҳолатлар. Дастлабки ҳолатлар у ёки бу техник усулларни бажаришга тайёргарлик фазасини белгилайди. Дастлабки ҳолатларни егаллашнинг бажарилиши кутилаётган ҳаракатни бажариш учун қулай шароитни ва ҳаракатланишни таъминлаши даркор. Техник усулнинг бажарилишидан қатъий назар, дастлабки ҳолатлар бирмунча статиклиги билан фарқланади: тўпни узатишдан олдин (1 а-расм), пастдан тўпни қабул қилишда (1 б-расм).



1-расм.

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

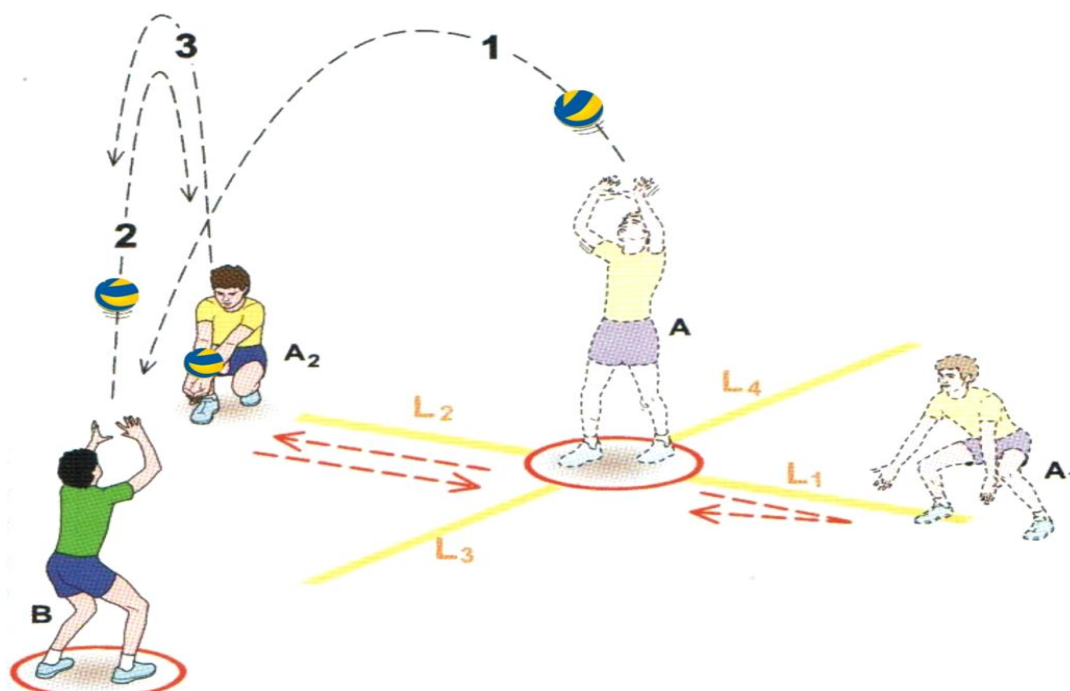
Йўналиши бўйича тўп узатишлар (тўп узатувчига нисбатан) қуйидагича бўлади: олдинга, ўз устига, орқага.

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

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

Тўпни узатиш техникаси дастлабки ҳолат, қўлнинг тўпга қарама-қарши ҳаракати, амортизация ва тўпни йўналтиришдан иборат бўлади. Дастлабки ҳолатдан тўп томон ҳаракатлангандан сўнг волейболчи вертикал ҳолатда, оёқларининг букилиш даражаси тўп йўналишининг баландлигига ва учиш тезлигига боғлиқ ҳолда, оёқ кафтлари параллел ёки бир

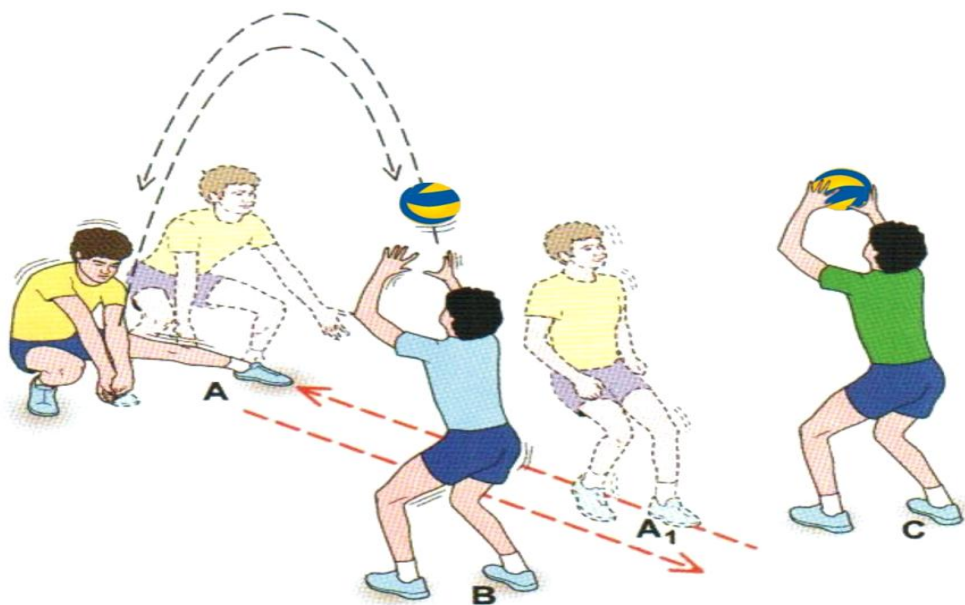
оёқ (асосий қўлга нисбатан қарама-қарши) бир оз олдинда бўлади. Қўллар олдинга чиқарилади, бармоқлар овал шаклини ҳосил қилган бўлади (2-расм).



2-расм.

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

Мураккаб хужум комбинацияларини ташкил қилишда, тўп баланд берилганда ёки тўпнинг учиш вақтини камайтириш мақсадида сакраб тўп узатиш усулидан фойдаланилади. Бу ҳолатда қўллар бош устидан бирмунча баланд кўтарилади ва қўлларнинг фаол ишлаши ҳисобига сакрашнинг юқори нуқтасидан тўп узатилади. Худди шу ҳолатда қисқа тўп узатишда асосий ҳаракат қўл бармоқларининг фаол ишлаши ҳисобига амалга оширилади (3-расм).



3-рasm.

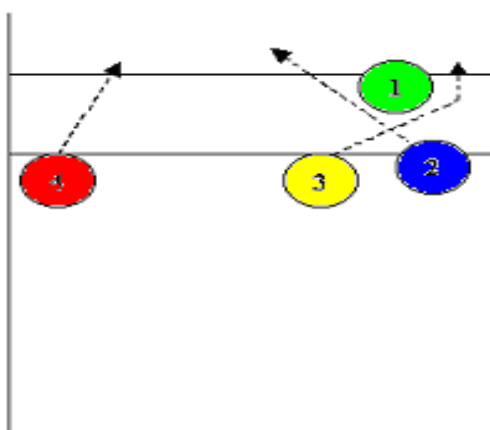
Тўпни орқа томонга (мўлжалга орқа томон билан турганда) узатишда ўйинчи тўпнинг тагига кириб боради. Бунда қўлнинг орқа кафт қисми бош орқасигача кўтарилади. Тўп узатиш қўлларни тирсак қисмида букиб-ёзиш ҳисобига бажарилади, гавда орқага-юқорига ҳаракатланади, бунда ҳаракат умуртқа поғонасининг кўкрак ва бел қисмларининг букилиши ҳисобига бўлади. Сакраб орқага тўп узатиш худди таянч ҳолатда орқага тўп узатиш каби бажарилади. Тўп узатишнинг энг мураккаб усули бу сакраб бир қўл билан тўп узатишдир. Бу усул тўп тўр устига келиб қолгандаги мураккаб шароитда бажарилади. Бу ҳолда қўл тирсакларда букилиб, олдинга чиқарилади (3-рasm). Кафтлар олдинга қаратилади, бармоқлар букилиб, таранг ҳолга келтирилади. Тўп узатиш тирсак бўғинининг букиб-ёзилиши ҳисобига бажарилади.

Ҳужум тактикаси. Ҳужум тактикаси деганда жамоанинг тактик ҳаракати, гуруҳли тактик ҳаракат ва индивидуал тактик ҳаракатлар тушунилади. Ҳужумдаги кенг қамровли тактик фаолият маълум бир тактик комбинация асосида бошланади ва комбинация сўнггида индивидуал ҳаракат усули билан якунланади. Ҳужум тактикасининг мантиқий кетма-кетлигини ва мазмунини қуйидаги тартибда кўриб чиқамиз.

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

Боғловчи ўйинчи олдинги зонада жойлашганда ҳужумни уюштириш вариантлари 4-рasmда берилган. Бундай ҳужумни уюштиришнинг сезиларли камчиликларидан бири – бу ҳужумда олдинги қатор ўйинчиларидан икки кишининг иштирок етиши мумкинлигидир.

Лекин замонавий волейболда ҳимоя зонасидан ташкил қилинадиган ҳужум зарбалари ушбу камчиликни деярли бартараф етган деса бўлади.



4-расм.

Ҳужумни уюштиришда боғловчи ўйинчи орқа қатордан тўр олдига чиқиб иккинчи тўпни узатганда, ҳужум қилиш ва унинг самарасини ошириш имконияти кенгаяди. Боғловчи ўйинчи орқада жойлашган 1,5,6-зоналардан тўр олдига чиқиб, турли ҳужум комбинацияларини ташкил қилиш чизмаси 20-расмда келтирилмоқда.

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

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

1. Боғловчи ўйинчи олдинги қаторда бўлганда, унинг иштирокида ҳужум уюштириш;

2. Худди шундай, фақат боғловчи ўйинчи орқа қаторда жойлашганда;

Ҳужум зарбаси учун тўп узатишда ўйинчининг ҳаракатларига қуйидагилар киради:

- 1) боғловчи ўйинчи олдида турган ҳужумчига тўп узатиш;

- 2) боғловчи ўйинчи орқасида турган ҳужумчига тўп узатиш;

- 3) ҳужумчиларга бир меъёрда тўп узатишни тақсимлаш;

- 4) рақиб жамоасининг кучсиз тўсиқ қўювчисига нисбатан тўп узатиш;

- 5) тўпни қабул қилиш ва ўйиннинг тактик режасидан келиб чиқиб тўп узатиш трайекториясини белгилаш;

б)тўпни алдамчи ҳаракатлар билан тақлид тарзида узатишлар: олдинга тўп узатаётгандай бўлиб, уни рақиб майдончасига ташлаш; олдинга тўп узатгандек кўрсатиб, бош орқасига тўп узатиш; бош орқасига тўп узатишни кўрсатиб олдинга тўп узатиш.

1.4. Волейбол ўйини техникасига дастлабки ўргатиш услублари ва босқичлари

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

Дастлабки ўргатиш жараёнини режалаштириш ва ташкил қилишда боланинг онтогенетик ҳамда биопсихологик хусусиятлари еътиборга олиниши зарур. Бошқача қилиб айтганда, дастлабки ўргатиш жараёнида ўтказиладиган машғулотлар юкламалари шуғулланувчи болаларнинг жисмоний ва функционал имкониятларига қараб меъёрланиши ва қўлланилиши лозим.

Маълумки, ҳаракат (юклама) ҳажми ва шиддати инсон саломатлиги, унинг жисмоний ва функционал шаклланишида муҳим аҳамиятга егадир. Лекин барча ҳаракат турлари, жумладан спорт тўғаракларида ижро этиладиган жисмоний ва техник-тактик машқлар ҳажми ҳамда шиддати шуғулланувчининг функционал имкониятларига мос келиши ёки хиёлгина юқори бўлиши лозим. Чунки биология фанида азалдан ўз исботини топган қонуниятларга кўра, онтогенетик тараққиётнинг муайян босқичларида бажариладиган кундалик жисмоний юкламанинг (нагрузка) ялпи таъсир «кучи» организмнинг функционал имкониятларидан доимо юқори бўлса, шу организмда (органлар, мушаклар, томирлар, хужайралар, тўқималар, юрак, ўпка, талок, жигар ва ҳ.к.) зўриқиш ёки тез толиқиш аломатлари пайдо бўлади.

Бундай салбий «излар» одамнинг, айниқса боланинг одатий функционал фаолиятини издан чиқаради, кайфиятни туширади, уйқуни бузади, пировардида иш қобилятини сусайтиради ва уни тўлиқ тикланишига тўсқинлик қилади. Агар шундай юкламалар устунлиги бола фаолиятида сурункали қайтарилиб турса, организмнинг нафақат нормал ўсишига таъсир этиши мумкин, балки ушбу юкламалар устунлиги турли функционал «объект»ларда локал ёки глобал патологик асоратлар пайдо бўлишига олиб келиши еҳтимолдан ҳоли емас. Аксинча, кундалик ёки ялпи машғулот юкламалари ҳажми ва шиддати функционал имкониятдан паст бўлса, жисмоний сифатларнинг шаклланиши сусаяди, иш қобиляти кучаймайди. Бинобарин, кундалик ёки ялпи юкламалар, шу жумладан жисмоний тарбия дарслари ва тренировка машғулотларига оид юкламаларни

болаларнинг ёши, жинси, жисмоний ва функционал имкониятларига қараб «тўлқинсимон» принцилда ошира бориш даркор. Демак, болалар спортга оид машғулотларни ташкил қилишда педагогик ва тиббий назоратга асосланиш соғлом, баркамол авлодни тарбиялаш жараёнининг ажралмас қисмидир.

Шундай экан, жисмоний тарбия ва спорт бўйича ўтказиладиган машғулотлар (жисмоний тарбия дарси, тренировка машғулоти, спорт мусобақалари) мазмунини мақсадли режалаштириш ва бошқариш ҳар бир мутахассис (ўқитувчи, мураббий, ташкилотчи, услубчи, йўриқчи) ва раҳбар шахсга катта масъулият юклаши, улар жисмоний маданият, жисмоний тарбия, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик ва спорт масалаларига оид билимларни ўзлаштиришлари, мувофиқ касбий-педагогик малака ва кўникмаларни пухта егаллашлари зарурлиги исбот талаб қилмайди.

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

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

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

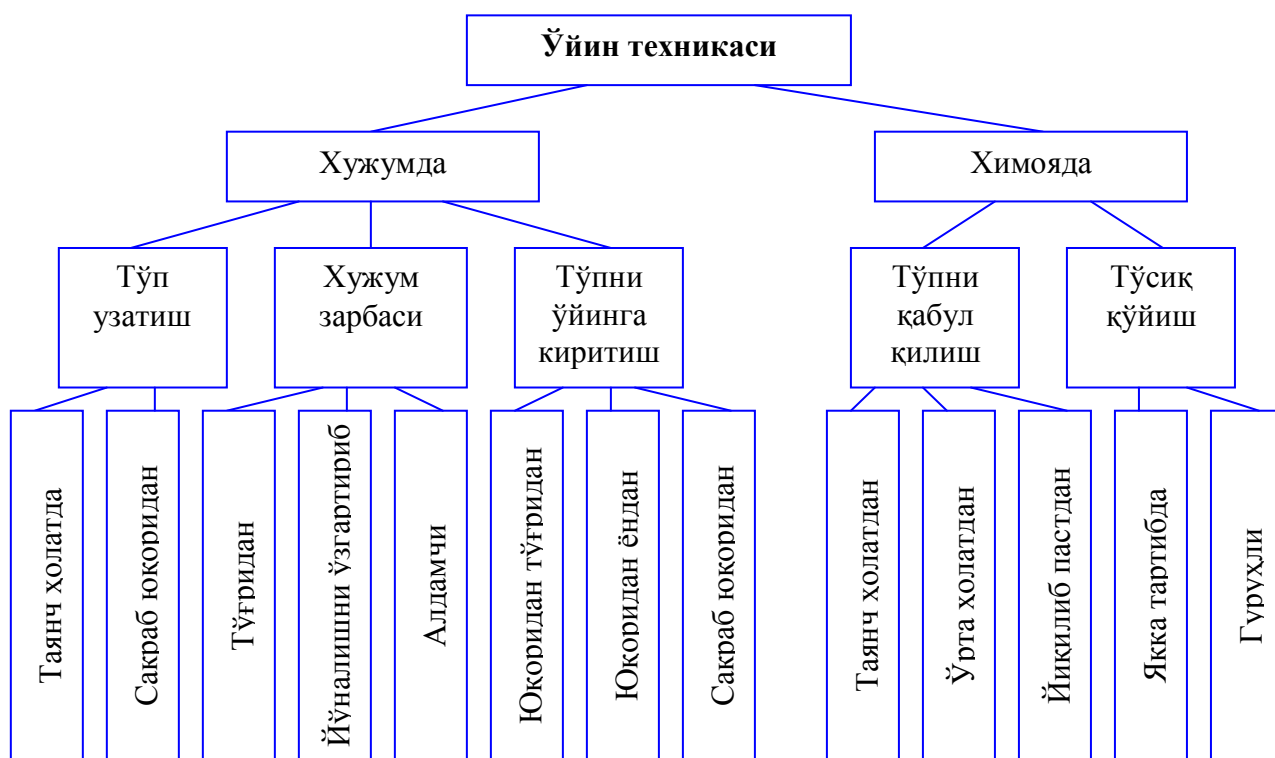
Таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия ва спорт турлари назарияси ва услубияти бўйича нашр етилган дарслик ҳамда қўлланмаларда жисмоний тайёргарлик тушунчаси – бу муайян касбий фаолият ёки спорт турида маълум жараён самарадорлигини белгилаб бериш даражасида шаклланган тайёргарлик – иш қобилияти, ҳаракат сифатлари,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

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

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

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

2-жадвал



Дастлабки ўргатиш услублари ва босқичлари. Спорт малакаларига дастлабки ўргатиш жараёни кўп йиллик спорт тайёргарлиги тизимининг пойдевори бўлиб ҳисобланади. Дастлабки ўргатиш ўз ташкилий, услубий, илмий ва моддий-техника нуқтайи назаридан қанчалик пухта асосланган бўлса, сифатли бўлса, шунчалик спорт ўринбосарларини тайёрлаш йўли қисқароқ ва осонроқ бўлади. Аммо бу, албатта, мутахассиснинг билимига, касбий кўникма ва малакаларига бевосита боғлиқ бўлади. Шунинг учун мутахассисларни тайёрлашга мўлжалланган ўқув дастурининг энг ётиборли ва асосий бўлимларидан бири бошланғич ўргатиш услубияти (технологияси) бўлиб ҳисобланади.

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

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

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

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

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

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

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

Барча машқлар ўз йўналишига мос равишда бирлашган ҳолда машқ қилишнинг махсус тайёргарлиги асосий қисмларини ташкил этади: умумий жисмоний, махсус жисмоний, техник, тактик, ўйин тайёргарлиги. Ҳар бир тайёргарлик турида ўзининг йетакчи омиллари борки, улар ёрдамида кўзлаган мақсадга еришилади. Шу билан бирга барча турдаги тайёргарликлар бир-бири билан узвий боғлиқ. Мисол учун, агар ўқувчи жисмоний яхши тайёрланмаган бўлса, у ҳужумда зарба бериш техник машқини яхши

бажара олмайди. Бундай ҳолда ўқувчини жисмоний томондан чиниқтириш, зарба бериш усулини кўп марта такрорлашдан кўра фойдалироқдир.

Биринчи босқич – ўрганиладиган ҳаракат техникаси билан танишиш. Бунда, айтиб бериш, кўрсатиш ва тушунтириш услублари қўлланилади. Ўқитувчи шахсан кўрсатиш билан бирга кўргазмали қуроллардан фойдаланади: кинофилм, тасвирий филм, схема, майдон макети ва ҳоказо.

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

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

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

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

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

Ўргатиш босқичлари, услублари ва воситалари

3-жадвал

Ўргатиш босқичлари ва уларнинг номи	Ўргатиш услублари	Ўргатиш воситалари
1-босқич: Ўргатилаётган малака (ҳаракат) ҳақида тушунча ҳосил қилиш	Тушунтириш-таҳлил қилиш, кўрсатиш-изоҳ бериш	Сўз, суҳбат, мулоқот, мунозара, расмлар, андозалар, видеофилмлар
2-босқич: Малакаларга оддий шароитда ўргатиш (якка тартибда қўшимча вазифаларсиз)	Қисмларга бўлиб, элемент ва фазаларга бўлиб ўргатиш, малакани тўлиқ ҳолда ўргатиш, хатоларни тузатиш, рағбатлантириш, қайтариш	Тайёрлов-ёндаштирувчи, йўналтирувчи турдош тақлидий ва асосий техник машқлар
3-босқич: Малакаларга мураккаблаштирилган шароитда ўргатиш (вазиятли вазифалар бериш, жуфтликда, учликда ва ҳ.к.)	Малакаларни тўлиқ ҳолда ўргатиш, тезлик ва аниқликни кучайтириб ўргатиш, турли йўналишдаги ҳаракатлардан сўнг ижро етиш, репродуктив қайтариш асосида ўргатиш, ўзаро таҳлил ва баҳолаш асосида ўргатиш.	1-2-босқичлардаги барча воситалар, умумий ва махсус машқлар катта тезлик ва аниқликда қўлланилади, жуфтлик, учликда қўлланиладиган машқлар, тренажёр ва техник воситалар
4-босқич: Ўргатишни давом еттириш, такомиллаштириш ва мукаммаллаштириш	Барча услублар	Барча воситалар ва жамоа ўйинлари

Ўқитиш (ўргатиш)да фаол услублар катта имкониятларга егадир. Уларнинг орасида – муаммоли ўқитиш (муаммоли вазифаларни қўйиш) ва ўзининг ўзлаштиришини баҳолаш услуби алоҳида аҳамиятга ега. Муаммоли вазифаларни қўйиш, унинг йечимини қидирувчи ҳолатни, вазиятни вужудга келтиради, ўзини баҳолаш еса ҳаракатланиш фаолиятини яна ҳам фаоллаштиришга олиб келади, бу ўқувчи қизиқишини яна ҳам орттиради ҳамда ижодий фикрлашга ўргатади.

1.5. Ўргатиш принциплари ва воситалари

Ўргатиш жараёнида услублар ва воситалардан фойдаланиш муайян тартибда қўлланиладиган педагогик принциплар асосида амалга оширилади. Ушбу принциплар қуйидагилардан иборат: илмийлик, онглилик ва фаоллик, мунтазамлик ва узвий боғлиқлик, мутаносиблик ва мувофиқлик, мукамаллик, узлюксизлик, «йенгилдан оғирига», «ўтилганидан ўтилмаганига», «оддийдан мураккабга», умумий ва махсус

тайёргарлик борлиги. Мазкур педагогик принципларни қўллаш тартиби, хусусиятлари ва услубий кўрсатмалар 9-жадвалда ёритилган.

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

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

Тренировка машқлари асосий малакаларни егаллашни йенгиллаштириш, тезлаштириш ва уларни қўллаш самарадорлиги, ишончлилигини таъминлашга қаратилгандир. Улар махсус ва умумривожлантирувчи машқлардан ташкил топади.

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

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

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

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

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

Бир тайёргарлик туридаги вазифалар сифат жиҳатидан ўзгариб, кейинги тайёргарлик турига замин яратади. Масалан, тайёргарлик машқлари ўрганилаётган техник усулнинг умумий тузилишини ифода этади. Йқинлаштирувчи машқлар махсус жисмоний тайёргарликдан техник тайёргарликка ўтишда кўприк вазифасини ўтайди. Маълум даражадаги мураккаблик асосида қурилган техник машқлар тактик кўникмаларни шакллантиришга ёрдам беради. Шу асосда кейинчалик яқка тартибдаги тактик ҳаракатлар ўрганилади.

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

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

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

Намунавий машқлар

1. Қисқа масофаларга турлича дастлабки ҳолатлардан югуриш: старт чизиғига орқа билан чўққайиб; қўлларга таяниб ётган ҳолда. Ҳаракатнинг бошланиши бўлиб

мураббийнинг тўпни юқорига ташлаши, қўлини ён томонга, юқорига кўтариши ва ҳоказо ҳаракатлари хизмат қилади.

2. 10–20 метрли бўлақларга максимал суръатда югуриш; «арча», «мокисимон югуриш» лар.

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

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

Тўпни икки қўллаб юқоридан узатишга ўргатиш

Умумривожлантирувчи машқлар

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

Яқинлаштирувчи машқлар

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

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

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

4. Ўзига тўп ташлаб тўпни олдинга-юқорига узатиш.

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

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

Техника бўйича машқлар

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

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

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

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

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

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

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

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

9. Тўп узатиш билан бажариладиган турли мусобақалар.

Тўпни икки қўллаб пастдан узатиш:

Умумривожлантирувчи машқлар

1. Қўлларни горизонтал ва вертикал йўналишлар бўйича чалкаштириб ҳаракатлантириш.

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

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

Тайёрлов машқлари

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

2. Худди шундай, фақат қадам билан; югуриб; икки қадам қилиб; сакраб.

Яқинлаштирувчи машқлар

1. Дастлабки ҳолатларга ўргатиш.
2. Турган жойда; олдинга ва ёнга ташланиб; қадамлаб; югуриб; сакраб ҳаракатланишлардан сўнг тўпни қабул қилишни имитация қилиш.
3. Илиб қўйилган тўпни қабул қилиш. Тўп бел баробарида илиб қўйилади. Дастлаб турган жойдан, сўнгга олдинга, ёнга ташланиб тўпни қабул қилиш.
4. Шериги ташлаб берган тўпни қабул қилиш. Тўп турли баландлик ва йўналишларда ташлаб берилади.
5. Худди шундай машқни бажариш, аммо тўр устидан. Масофа 3–4 м.
6. Ўйинга киритилган тўпларни қабул қилиш.

Техника бўйича машқлар

1. Жуфтликда тўп узатишлар.
2. Турли трайекториялар ва йўналишлар бўйича тўп узатишлар.
3. Тўр устидан тўп узатишлар. Масофа ва трайекториялари турлича.
4. Тўрнинг турли қисмларидан қайтган тўпни қабул қилиш.
5. Турли усулда (дастлаб пастдан-тўғридан) ўйинга киритилган тўпларни қабул қилиш.

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

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

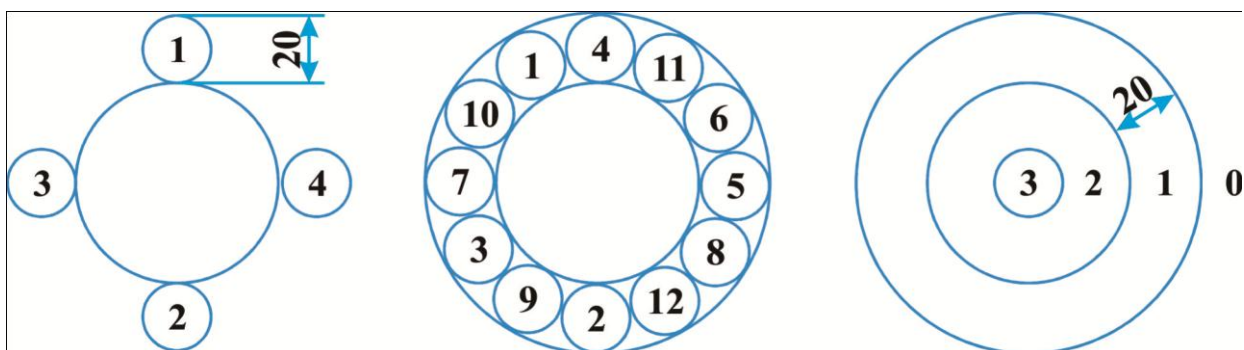
- 1) техник-тактик тайёргарликлар учун;
- 2) жисмоний тайёргарликлар учун.

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

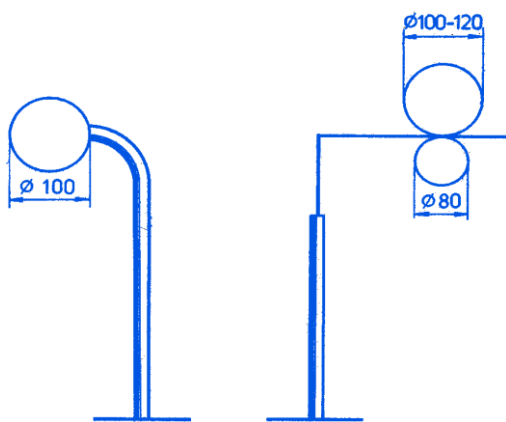
Иккинчи гуруҳга асосан тезкорлик-куч ва сакровчанлик сифатларини тарбиялашда фойдаланиладиган турли қурилмалар, тўлдирма тўплар, гантеллар, сакрашда фойдаланиладиган махсус тумбалар киритилади.

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

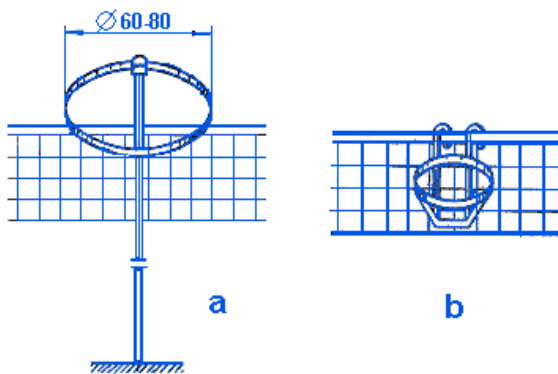
Девордаги нишон. Турли хилдаги нишонлар мавжуд (5-расм): оддий (а, в); айлана шаклидаги рақамли нишонлар (б). Айланалар оралиғидаги масофа 20 см (тўп диаметрига мослаб), чизиқнинг кенглиги 1 см. Рақамлар 1 дан 10–12 гача бўлиб, улар ихтиёрий равишда ёки тартиб бўйича жойлаштирилади. Нишонлар ҳаракат аниқлигини, периферик кўриш ва тўпни ўзлаштириш техникасини ривожлантиришда қўлланилади.



5-расм.



6-расм.



7-расм.

Кўчма ва осма ҳалқалар. Икки турдаги ҳалқалардан: кўчма – тезкор тўп узатишларни такомиллаштиришда (6-расм) ва осма – баландлатиб узатиладиган тўпнинг аниқлигини такомиллаштиришда (7-расм) фойдаланилади. Кўчма ҳалқаларнинг диаметри 80–100 см бўлиб, полдан 3,5–4,0 м ораликда вертикал равишда жойлаштирилади. Осма ҳалқаларнинг диаметри 50–80 см бўлиб, тўр якинида ёки тўрга (ёки тросга) горизонтал равишда (4,2-зоналарда) ўрнатилади.

Узайтирилган тўр. Залнинг бутун бўйи бўйича тортилади. Узайтирилган тўрлар ўйин техникаси ва тактикаси бўйича ўтказилаётган машғулотнинг мотор зичлигини

оширади. Майдончани қисмларга бўлиб, вазифали ўқув ўйинларини ташкил етишда қўлланилади.

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

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

1.6. Техник-тактик маҳоратни баҳолаш

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

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

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

Хужум зарбасини беришда йетарли тайёргарлик мавжуд бўлганда, ўйинчининг ўзи тўп ташлаб, кўрсатилган зоналар бўйича зарба бериш ҳаракати баҳоланади. Бу

машқнинг ижобий жиҳати шундаки, зарба бериш натижаси тўпни узатувчи ўйинчининг тўп узатишига боғлиқ бўлмайди. Одатда, ҳужум зарбаси бир-икки қадам қилиб бажарилади. Тўрга тегиш, ўрта чизикдан ўтиб кетиш хато уриниш ҳисобланади. Тўсиқ қўйишни объектив равишда баҳолаш ҳозирги кунгача аниқланмаган. Ушбу техник усулни баҳолашда «Тўр устидаги тўп» қурилмасидан фойдаланилади. Бунда турли баландлик ва масофада ўрнатилган тўпга тўсиқ қўйишда қўл кафтини тўр устидан ўтказиб бажарилган ҳаракат баҳоланади. Бундан ташқари, бир хил кўрсаткичга ега бўлган (ёки унга яқин) ўйинчиларнинг ҳужум зарбасини бериши ва унга тўсиқ қўйишда кўрсатилган натижа ҳисобга олиниши билан баҳоланади.

II БОБ. ТАДҚИҚОТ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА ТАШКИЛ ЭТИШ

2.1. Тадқиқот вазифалари

1. Волейбол машғулотларида тўп узатувчи ўйинчини тўп узатиш аниқлигини ривожланиш даражасини ўрганиш;
2. Шуғулланувчиларнинг тўп узатиш аниқлигини ривожлантиришда танлаб олинган машқлар самарадор-лигини аниқлаш.

2.2. Тадқиқот услублари.

Ишда қуйидаги тадқиқот услубларидан фойдаланилади:

1. Махсус илмий-услубий адабиётларнинг назарий таҳлили.
2. Анкета сўрови.
3. Педагогик кузатувлар.
4. Математик статистика услублари.

2.2.1. Илмий-услубий адабиёт манбаларини таҳлил қилиш ва амалий тажрибаларни умумлаштириш

Махсус адабиётлар таҳлиliga кўра, волейболда тўп узатувчи ўйинчининг тўп узатиш аниқлигини ривожлантиришига оид ўқув-услубий ва илмий адабиётлар ўрганилди ва таҳлил қилинди. Организмнинг ёшга хос ривожланиши, тестлар назарияси, ўқув-машғулотларни ташкил этиш ва режалаштириш, шунингдек, тадқиқот натижаларини ишлаб чиқиш учун математик статистика услубларини қўллаш бўйича адабиётлар ўрганилди. Тўп узатиш аниқлигини ривожлантиришга оид машқлар таҳлил қилинди ва керакли маълумотлар ишга киритилди.

2.2.2. Сўровномани ўтказилиши ва ташкил этилиши

Сўровнома касб ҳунар коллежида дарсдан ташқари ўтказиладиган волейбол машғулотларида ўйин техникасига оид машқларни қўлланилишига оид саволлар бўйича ўтказилди.

Сўровномада 6 та савол тузилиб шулар асосида фаолият тури ўрганилди.

2.2.3. Волейбол секцияси жараёнини педагогик кузатиш

Дарсдан ташқари волейбол секцияларида ўйин техникасини ўргатиш ва ривожлантириш жараёнини педагогик кузатувлари касб ҳунар коллежларида олиб борилди.

Қайд қилинган кўрсаткичлар:

Белгиланган нишонга тўп узатиш;

Баскетбол саватига тўп узатиш;

3 зонадан 4 зонага тўп узатиш.

Олинган натижаларга асосланиб кузатилган гуруҳдаги ҳар бир ўқувчи ҳақида умумий ҳулосага қилиниб, сўнгра бутун гуруҳни кўрсатган натижалари умумлаштирилди.

2.2.4. Матиматик-статистик услуб

Тадқиқот натижасига кўра техник ҳаракатларни кўрсаткичлари аниқланиб, уларнинг самарадорлик кўрсаткичлари ўрганилди ва олинган натижаларни ўртача арифметик кўрсаткичлари аниқланди.

2.3. Тадқиқотнинг ўтказилиши

Битирув малакавий ишида педагогик кузатувлар ва тадқиқот ишлари 2012 йил феврал-апрел ойларида Янгибазар Педагогика ва спорт коллежида олиб борилди. Унда дарсдан ташқари спорт секцияларида ёш волейболчиларга ўйини техникасини ўргатиш жараёнлари ўрганилди.

III БОБ. ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ТАҲЛИЛИ

3.1. Волейболчиларнинг техник тайёргарлигини аниқлаш бўйича анкета сўрови натижалари ва таҳлили

Ёшли волейболчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини ривожланганлик даражасини аниқлаш бўйича сўровнома ўтказилиб олинган натижалар таҳлил қилинади. Таҳлил натижалари 4-жадвалда берилган. Унда 20 нафар шуғулланувчи қатнашди. Жадвалдан кўриниб турибдики, Волейбол техникасини ўргатишда махсус машқлардан фойдаланиладими? деган саволга 12 таси (60%) ҳа деб, 2 таси (10%) йўқ деб, 6 таси (30%) қисман деб жавоб беришган. Техник маҳоратни шакллантиришда машқлардан фойдаланиладими? деган 2-саволга 6 таси (30%) ҳа деб, 6 таси (30%) йўқ деб, 8 таси (20%) қисман деб жавоб берганлар. Бунда “ҳа” ва “йўқ” деб жавоб берганлар бир хил сонда бўлган. 3-саволга яъни Мураббийингиз машғулотларда жис-моний ҳолатларингизда келиб чиқиб юкламалар берганми? деган саволга 4 таси (20%) ҳа деб, 10 таси (50%) йўқ, 6 таси (30%) қисман деб жавоб берган. Мураббийингиз кучли жамоаларни ўйинларини видео орқали кузатиб таҳлил қилганми? деган 4-саволга 4 таси (20%) ҳа деб, 11 таси (55%) йўқ деб, 5 таси (25%) қисман деб беришган.

Тўп узатиш техникасини ривожлантиришда махсус мосламалардан фойдаланадими? деган 5-саволга 3 таси (15%) ҳа деб, 12 таси (60%) йўқ деб, 5 таси (25%) қисман деб жавоб берганлар. Шуғулланувчиларнинг жавобидан кўриниб турибдики, қўл ва оёқ мусуллари кучини ривожлантирувчи машқлардан мураббийларимиз ҳам фойдаланар эканлар.

6-саволга, яъни мураббийингиз техник-тактик ҳаракатлари ривожлантиришга кўпроқ эътиборберадими? деган саволга 4 таси “ҳа” (20%) , 9 таси (45%) “йўқ”, 7 таси (35%) “қисман” деб жавоб берганлар.

Социологик тадқиқот услублари ёш волейболчиларнинг спортга қизиқишлари ва машғулотларни олиб борилиши тўғрисида маълумот олишга имкон яратди. Сўровномада иштирок этган болаларнинг фикрларини умумлаш-тириш ва таҳлил қилиш натижасида, коллежда олиб борилаётган волейбол тўғрақларида хужумкор зарба учун тўп узатиш техникасини ривожлантиришга кам эътибор берилиши ва бу борада махсус машқлар мослама ва ускуналардан фойдаланилмаслиги аниқланди.

Демак, бундан кўриниб турибдики, кўпчилик мураббийлар машғулотларда техник-тактик ҳаракатларни ривожлантиришга унча эътибор бермас эканлар. Сўровнома давомида олинган натижалар ва уларнинг қиёсий таҳлили шуни кўрсатадики, аксарият

мураббийлар машғулотларни ҳалигача янги услублардан фойдаланмай ўтиб келишлари, янгича ёндошмасликлари ташвишга солади.

Ёш болаланинг фикрини ўрганиш ва таҳлили (n=20).

4- жадвал

№	Саволлар	Ха %	Йўқ %	Қисман %
1	“Волейбол техникасини ўргатишда махсус машқлардан фойдаланиладими?”	12, 60%	2, 10%	6,30 %
2	“Техник махоратни шакллантиришда машқлардан фойдаланиладими?”	6, 30%	6, 30%	8, 40%
3	“Мураббийингиз машғулотларда жис-моний ҳолатларингизда келиб чиқиб юкламалар берганми?”	4, 20%	10, 50%	6, 30%
4	“Мураббийингиз кучли жамоаларни ўйинларини видео орқали кузатиб таҳлил қилганми?”	4, 20%	11,55%	5,25%
5	“Тўп узатиш техникасини ривожлантиришда махсус мосламалардан фойдаланадими?”	3, 15%	12,60%	5,25%
6	“Мураббийингиз техник-тактик ҳаракатлани ривожлантиришга кўпроқ эътиборберадими?”	4, 20%	9, 45%	7,35%

3.2. Педагогик тадқиқот натижалари.

Ёш волейболчиларнинг техник ҳаракатларни ривожлантириш услубларини аниқлаш бўйича волейбол билан шуғулланувчи 20 нафар ўғил болалар танлаб олинди. Уларни тўп узатиш аниқлигини ривожлантириш учун ўтириб туриш, скамейкалардан сакраш, оғирликлар билан ўтириб туриш бўйича тест қабул қилинди.

Техник-тактик ҳаракатларни ривожлантириш учун техник мосламаларда тўп билан машқлар бажартирлди. Ушбу тадқиқот натижалари 5-жадвалда берилган. Жадвалдан кўриб турибдики, волейболчиларнинг жисмоний ва техник тайёргарликларини ривожлантирилганлигини аниқлаш бўйича ўтказилган тестларда ҳар бир бола ўзига хос жисмоний ва техник тайёргарликка эга эканлиги аён бўлди.

**Тўп узатиш техникасини аниқлаш бўйича
ўтказилган тест натижалари (n=20)**

№	Исм фамилияси	2 м. масофадан нишонга тўп узатиш	Баскетбол жарима чизиқидан саватга тўп узатиш, марта	3 зонадан 4 зонага тўп узатиш, марта
1	Ўрозбоев Э.	4	4	4
2	Отожонов А.	5	4	5
3	Сапарбаев О.	6	5	6
4	Хусанов И.	6	5	5
5	Салоев У.	5	6	3
6	Рўзимов Б.	4	5	4
7	Юлдашев Х.	4	4	5
8	Йўлчиев Н.	5	5	5
9	Ўринов В.	5	6	6
10	Эркаев Х.	7	7	6
11	Жумабоев Ж.	3	4	4
12	Сапарбаев Д.	6	5	6
13	Сехонов Э.	6	5	4
14	Матқурбонов Ш.	5	4	4
15	Рўзимов Ж.	4	4	5
16	Тажиниёзов Н.	4	5	4
17	Сотимов Ж.	5	4	5
18	Юлдашев Н.	3	3	4
19	Матқурбонов Ғ.	6	4	4
20	Саидов Ш.	7	6	5
	Σ X i	100	95	94
	Min-max	3-7	3-7	3-6
	$\bar{X}$	5,0±0,1	4,75±0,2	4,7±0,3

Дастлабки тест натижаларига кўра шуғулланувчилар техник тайёргарлик-лари 2 метр масофадан туриб нишонга тўп узатиш натижалари йиғиндиси 100, минимум 3, максимум 7, ўртача $5,0 \pm 0,1$ натижаларни кўрсатди. Баскетбол жарима чизиғидан саватга тўп узатиш бўйича натижалар йиғиндиси 95, минимум 3, максимум 7, ўртача $4,75 \pm 0,2$ натижаларни кўрсатди. 3 зонадан 4 зонага тўп узатиш бўйича натижалар йиғиндиси 94, минимум 3, максимум 6, ўртача $4,7 \pm 0,3$ натижалар кайд этилди.

3.3. Тўп узатувчи ўйинчининг тўп узатиш аниқлигини ривожлантиришга техник воситалар махсус машқлардан фойдаланиш самарадорлиги.

Ёш волейболчиларнинг техник-тактик ҳаракатларини ривожлантиришда махсус машқлар шу билан бирга мосламалардан фойдаланиш катта самара беради. Мазкур ишнинг мақсадига асосан 20 нафар болалар 10 тадан 2 та назорат ва тадқиқот гуруҳларига

ажратилди. Биринчи гуруҳда машғулотлар анъанавий дастур асосида олиб борилди. Иккин гуруҳда эса қуйидаги махсус машқлар берилди.

Тўпни икки қўллаб юқоридан узатишга ўргатиш

Умумривожлантирувчи машқлар

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

Яқинлаштирувчи машқлар

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

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

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

4. Ўзига тўп ташлаб тўпни олдинга-юқорига узатиш.
5. Худди шу машқнинг ўзи, фақат тўпни шериги ташлаб беради.
6. Тўпни деворга узатиш. Бу машқдан шуғулланувчилар тўпни узатишни яхши ўзлаштириб олганларидан сўнг фойдаланилади.

Техника бўйича машқлар

1. Жуфтликлар машқи. Шериклар орасидаги масофа 3 м бўлиб, тўп ўртача баландликда узатилади.
2. Ўз устига тўп узатиш – шеригига узатиш. Ўз устига тўп узатиш баландлиги 1–1,5 м.
3. Тўр устидан шеригига тўп узатиш. Масофа 2–3 м.

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

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

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

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

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

9. Тўп узатиш билан бажариладиган турли мусобақалар.

Тўпни икки қўллаб пастдан узатиш

Умумривожлантирувчи машқлар

1. Қўлларни горизонтал ва вертикал йўналишлар бўйича чалкаштириб ҳаракатлантириш.

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

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

Тайёрлов машқлари

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

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

Яқинлаштирувчи машқлар

1. Дастлабки ҳолатларга ўргатиш.

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

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

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

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

6. Ўйинга киритилган тўпларни қабул қилиш.

Техника бўйича машқлар

1. Жуфтликда тўп узатишлар.

2. Турли трайекториялар ва йўналишлар бўйича тўп узатишлар.

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

4. Тўрнинг турли қисмларидан қайтган тўпни қабул қилиш.

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

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

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

1) техник-тактик тайёргарликлар учун;

2) жисмоний тайёргарликлар учун.

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

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

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

Девордаги нишон. Турли хилдаги нишонлар мавжуд (5-расм): оддий (а, в); айлана шаклидаги рақамли нишонлар (б). Айланалар оралиғидаги масофа 20 см (тўп диаметрига мослаб), қизиқнинг кенглиги 1 см. Рақамлар 1 дан 10–12 гача бўлиб, улар ихтиёрий равишда ёки тартиб бўйича жойлаштирилади. Нишонлар ҳаракат аниқлигини, периферик кўриш ва тўпни ўзлаштириш техникасини ривожлантиришда қўлланилади.

Кўчма ва осма ҳалқалар. Икки турдаги ҳалқалардан: кўчма – тезкор тўп узатишларни такомиллаштиришда (6-расм) ва осма – баландлатиб узатиладиган тўпнинг

аниқлигини такомиллаштиришда (7-расм) фойдаланилади. Кўчма ҳалқаларнинг диаметри 80–100 см бўлиб, полдан 3,5–4,0 м ораликда вертикал равишда жойлаштирилади. Осма ҳалқаларнинг диаметри 50–80 см бўлиб, тўр яқинида ёки тўрга (ёки тросга) горизонтал равишда (4,2-зоналарда) ўрнатилади.

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

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

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

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

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

Педагогик тадқиқотдан сўнг ҳар иккала гуруҳда шуғулланган болаларда техник тайёргарликнинг ривожланганлик даражаси 6 ва 7-жадвалларда келтирилган. 8-жадвалда эса ҳар иккала гуруҳда тадқиқотдан олдин ва кейин жисмоний сифатларнинг ва техник–тактик ҳаракатларнинг ривожланиш натижалари келтирилган.

Дстлабки тест натижаларидан кейин икки гуруҳга ажратиб тадқиқотлар олиб борилди. Педагогик тадқиқотдан сўнг назорат гуруҳидаги шуғулланувчи-ларда техник тайёргарликнинг ҳолати қуйидагича бўлди.

2 метр масофадан туриб нишонга тўп узатиш натижалари йиғиндиси 51, минимум 4, максимум 7, ўртача $5,1 \pm 0,9$ натижаларни кўрсатди. Баскетбол жарима чизиғидан саватга тўп узатиш бўйича натижалар йиғиндиси 46, минимум 4, максимум 6, ўртача $4,6 \pm 0,8$ натижаларни кўрсатди. 3 зонадан 4 зонага тўп узатиш бўйича натижалар йиғиндиси 47, минимум 4, максимум 6, ўртача $4,7 \pm 0,7$ натижаларни кўрсатди.

**Педагогик тадқиқотдан сўнг назорат гуруҳида тўп узатиш
аниқлигини ривожланганлик
даражаси (n=10)**

№	Исми фамилияси	2 м. масофадан нишонга тўп узатиш	Баскетбол жарима чизиқидан саватга тўп узатиш, марта	3 зонадан 4 зонаги тўп узатиш, марта
1	Ўрозбоев Э.	4	4	5
2	Отожонов А.	6	5	6
3	Сапарбаев О.	6	5	4
4	Хусанов И.	5	5	5
5	Салоев У.	4	4	5
6	Рўзимов Б.	4	5	5
7	Юлдашев Х.	5	4	4
8	Йўлчиев Н.	4	4	4
9	Ўринов В.	6	4	4
10	Эркаев Х.	7	6	5
	ΣX_i	51	46	47
	Min-max	4-7	4-6	4-6
	$\bar{x} \pm \sigma$	5,1±0,9	4,6±0,8	4,7±0,7

**Педагогик тадқиқотдан сўнг тадқиқот гуруҳида тўп
узатиш аниқлигини ривожланганлик
даражаси (n=10)**

№	Исми фамилияси	2 м. масофадан нишонга тўп узатиш	Баскетбол жарима чизиқидан саватга тўп узатиш, марта	3 зонадан 4 зонаги тўп узатиш, марта
1	Жумабоев Ж.	5	5	5
2	Сапарбоев Д.	6	5	6
3	Сехонов Э.	7	6	7
4	Матқурбонов Ш.	7	5	6
5	Рўзимов Ж.	5	7	4
6	Тажиниёзов Н.	5	6	5
7	Сотимов Ж.	5	5	6
8	Юлдашев Н.	6	5	5
9	Матқурбонов Ғ.	5	6	6
10	Сандов Ш.	8	8	7
	ΣX_i	59	58	57
	Min-max	5-8	5-8	4-7
	$\bar{x} \pm \sigma$	5,9±0,1	5,8±0,2	5,7±0,3

Педагогик тадқиқотдан сўнг тадқиқот гуруҳида техник тайёргарликнинг ўсиши қуйидагича бўлди. 2 метр масофадан туриб нишонга тўп узатиш натижалари йиғиндиси 59, минимум 5, максимум 8, ўртача 5,9±0,1 натижаларни кўрсатди. Баскетбол жарима чизиғидан саватга тўп узатиш бўйича натижалар йиғиндиси 58, минимум 5, максимум 8, ўртача 5,8±0,2 натижаларни кўрсатди. 3 зонадан 4 зонага тўп узатиш бўйича натижалар йиғиндиси 57, минимум 4, максимум 7, ўртача 5,7±0,3 натижаларни кўрсатди.

Тадқиқотдан олдин ва кейин ҳар иккала гуруҳда натижалар қуйидагича бўлди. 2 метр масофадан туриб нишонга тўп узатиш бўйича назорат гуруҳида тадқиқотдан олдин 4,9±0,2 тадқиқотдан кейин 5,1±0,9 натижа бўлди, тадқиқот гуруҳида тадқиқотдан олдин 5,1±0,4 тадқиқотдан кейин 5,9±0,9 натижа бўлди. Баскетбол жарима чизиғидан саватга

тўп узатиш назорат гуруҳида тадқиқотдан олдин $4,4 \pm 0,4$ тадқиқотдан кейин $4,6 \pm 0,8$ натижа бўлди, тадқиқот гуруҳида тадқиқотдан олдин $5,1 \pm 0,8$ тадқиқотдан кейин $5,8 \pm 0,2$ натижа бўлди. 3 зонадан 4 зонага тўп узатиш бўйича назорат гуруҳида тадқиқотдан олдин $4,5 \pm 0,8$ тадқиқотдан кейин $4,7 \pm 0,7$ натижа бўлди, тадқиқот гуруҳида тадқиқотдан олдин $4,9 \pm 0,3$ тадқиқотдан кейин $5,7 \pm 0,3$ натижалар қайд этилди.

8-жадвал

Тадқиқотдан олдин ва кейин ҳар иккала гуруҳдаги натижалар (n=20)

№	Тест машқлари		Гуруҳлар	
			Назорат $\bar{X} \pm \sigma$	Тадқиқот $\bar{X} \pm \sigma$
1	2 м. Масофадан нишонга тўп узатиш	Тадқиқотдан олдин	$4,9 \pm 0,2$	$5,1 \pm 0,4$
		Тадқиқотдан кейин	$5,1 \pm 0,9$	$5,9 \pm 0,9$
2	Баскетбол жарима чизиғидан саватга тўп узатиш	Тадқиқотдан олдин	$4,4 \pm 0,4$	$5,1 \pm 0,8$
		Тадқиқотдан кейин	$4,6 \pm 0,8$	$5,8 \pm 0,2$
3	3 зонадан 4 зонага тўп узатиш	Тадқиқотдан олдин	$4,5 \pm 0,8$	$4,9 \pm 0,3$
		Тадқиқотдан кейин	$4,7 \pm 0,7$	$5,7 \pm 0,3$

Ёш волейболчиларни ўйинга тўп киритиш аниқлиги тадқиқотдан сўнг ҳар иккала гуруҳдаги ўсиш динамикаси қуйидагича: 2 метр масофадан туриб нишонга тўп узатиш бўйича назорат гуруҳида 4,1%, тадқиқот гуруҳи 13,6% ўсди. Баскетбол жарима чизиғидан саватга тўп узатиш назорат гуруҳида 4,4%, тадқиқот гуруҳида 12% га ўсди. 3 зонадан 4 зонага тўп узатиш бўйича назорат гуруҳида 4,3%, тадқиқот гуруҳида 14% га ўсиш кузатилди.

Биз томонимиздан 2 ой давомида олиб борилган турли услубларда, яъни махсус машқлар ва мосламалардан фойдаланиб олиб борилган машғулот ёш волейболчилар техник-тактик ҳаракатларининг ўсишига сабаб бўлди. Демак, волейболчиларнинг техник-тактик тайёргарликларини ривожлантиришда турли услубларни қўллаш самарали эканлиги ўз исботини топди. Шунинг учун ушбу ўтказилган педагогик тадқиқот натижаларини волейболчилар тайёргарлик жараёнига татбиқ этиш муҳим аҳамиятга эгадир.

ХУЛОСА

Адабиётлар таҳлили, сўровнома ва педагогик тажриба натижалари ҳамда уларнинг киёсий таҳлили қуйидаги хулоса ва тавсияларни эътироф этиш имконини берди:

1. Волейбол бўйича малакали спорт захираларини тайёрлаш ва мамлакат терма жамоаси узвийлигини таъминлашда ёш волейболчиларни тайёрлаш устувор масала бўлиб, ушбу жараёни самарали ташкил қилиш тўп узатиш ва қабул қилиш каби ўйин малакаларни жадал шаклланишига асос бўлиб хизмат қилади.

2. Сўровномада иштирок этган болаларнинг фикрларини умумлаштириш ва таҳлил қилиш натижасига кўра коллежларда волейбол машғулотларида тўп узатишга асосан кам эътибор берилиши ва бу борада махсус машқлар мослама ва ускуналар ёрдамида машғулотлар олиб борилмаслиги аниқланди.

3. Педагогик тадқиқот давомида олиб борилган машғулотлар (махсус машқлар ва воситалар) тажриба гуруҳида нафақат техник тайёргарликни самарали ривожланишига олиб келди, балки шу самарали ривожланган сифатлар таъсирида тактик усулларни бажариш аниқлигига ижобий таъсир этди.

4. Олинган натижалар касб ҳунар коллежларда волейбол машғулотлари таркибига махсус машқлар ҳамда махсус мосламаларни киритиш ва улардан мақсадли фойдаланиш ёш волейболчиларда тўп узатиш аниқлиги ва техник усулларни самарали бажариш малакаларини жадалроқ шаклланишига асос бўлди.

Фойдаланилган адабиётлар

1. “Таълим тўғрисида” Ўзбекистон Республикаси Қонуни Т., 1997 й.
2. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги 2000 йил 26 май Ўзбекистон Республикаси Қонуни (Янги таҳрири) // Халқ сўзи. 2000 йил 27 май.
3. “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида” Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримов Фармони // Халқ сўзи. 2002 йил 25 октябр.
4. И.А.Каримов “Юксак малакали кадрлар – тараққиёт манбаи”-Т. “Ўзбекистон”, 1996 й.
5. Ўзбекистон Республикасининг “Кадрлар тайёлаш миллий датури” Т. 1997 й.
6. И.А.Каримов. “Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори” Т. 1997 й.
7. И.А.Каримов. “Юксак маънавият – енгилмас куч”-Т., “Маънавият”, 2008 й.
8. Айрапетьянц Л.Р. Годик М.А. Спортивные игры. Т. Ибн Сины, 1991 г.
9. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений Ташкент. 2006 г.
10. Акрамов Р.А. Особенности управления тренировочным процессом футболистов в условиях жаркого климата. “Футбол”, Ежегодник, М. 1983 г.
11. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилят-ларини ривожлантириш. Т. ЎзДЖТИ. 2005 г.
12. Губенко Л.Я. Организация и судейство соревнований на волейболе. М. ФИС. 1988 г.
13. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М.ФИС. 1970 г.
14. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.ФИС. 1988 г.
15. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. Тошкент. 2011 й.
16. Клещев Ю.Н., Л.Р.Айрапетьянц., В.Л. Паткин. Волейбол. Книга тренера. Часть первая. Т. 1995 г.
17. Машарипов Ф.Т. Волейбол. Услубий қўлланма. Урганч 1997й.
18. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари. Т. ЎзДЖТИ. 2005 й.
19. Усмонхўжаев Т.С., Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари. Тошкент. “Ўқитувчи” 2005 й.
20. Исроилов Ш.Х. Волейбол. Олимпия захиралари коллежлари талабалари учун ўқув қўлланма. Тошкент. 2008 й.
21. Фурманов А.Г. Волейбол Учебное пособие. Минск “Современная школа” 2009 г.
22. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Тошкент. 2007 г.
23. www.3ie.net.uz
24. www.педагог.уз

- 25. www.гоогле.уз
- 26. www.спорт.уз
- 28. www.урсу.уз
- 29. www.диссертант.уз