

ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ХАЛҚ ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ

**А.ҚОДИРИЙ НОМЛИ ЖИЗЗАХ ДАВЛАТ ПЕДАГОГИКА
ИНСТИТУТИ**

СПОРТ ФАНЛАРИ УСЛУБИЯТИ КАФЕДРАСИ

**“Ўқувчи ёшларни тарбиялашда волейбол ўйинининг
аҳамияти” мавзусида бажарилган**

КУРС ИШИ

**Бажарувчи: 305-гуруҳ толиби Убайдуллаев Д.
Илмий рахбар: доц.О.Э.Муқимов**

Жиззах-2012 йил

**Мавзу: Ўқувчи ёшларни тарбиялашда волейбол ўйинининг
аҳамияти**

Режа:

Кириш

Мавзунинг долзарблиги

**1-Боб. Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида ўқувчиларга
волейбол дарсини ўтказиш услубияти**

1.1. Жисмоний тарбия дарсининг мақсади ва вазифалари

1.2. Дарсининг тузилиши ва мазмуни

*1.3. Дарс жараёнини режалаштириш, унга тайёргарлик кўриш ва
ўтказиш тартиби*

2-Боб. Волейбол ўйини техникаси.

2.1. Волейбол ўйини қоидалари.

2.2. Тўпни ўйинга киритиш техникаси

2.3. Зарба бериш техникаси

ХУЛОСА

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ

КИРИШ

Мавзунинг долзарблиги. Ёшларни меҳнатга, ижтимоий ҳаётда фаол иштирок этишга, Ватан муҳофафасига тайёрлашда жисмоний тарбия муҳим ўрин тутди. Ўғил-қизларимиз мактабни битириб чиққандан кейин, уларни қишлоқ хўжалиги ва саноат корхоналаридаги, Ўзбекистон қуроли кучларида хизмат ўташ вақтидаги, илм-фан, маданият ва спорт соҳасидаги фаолиятнинг самарали бўлиши кўп жиҳатдан ана шу юқорида зикр этилган вазифалар қай даражада амалга оширилишига боғлиқ.

Мактаб ўқувчиларнинг жисмоний тарбияси қуйидаги асосий вазифаларни ўз ичига олади: Ўқувчиларнинг соғлиғини, жисмоний ривожланишини мустаҳкамлаш ва ўстириш; Жисмоний сифатларни ривожлантириш ва такомиллаштириш; Ҳаракатсиз вақтларда ва ҳаракат пайтларида гавдани тўғри тутиш кўникмаларини шакллантириш; Меҳнат ва Ватан муҳофафасига тайёрлашни амалга ошириш; Жисмоний тарбия ва спорт билан системали шуғулланишга одатлантириш ва бунга доимий қизиқиш уйғотиш; Бунинг учун бутун жисмоний тарбия системаси, яъни жисмоний тарбия дарслари ўқув кун режимидаги жисмоний тарбия тадбирлари (жисмоний дақиқалар, дарслардан олдин эрталабки гимнастик машқ қилиш, танаффус вақтларида ўтказиладиган машқ ва ўйинлар), дарсдан ташқари жисмоний тарбия ишларининг ҳаммаси биргаликда таъсир этган тақдирдагина бу вазифалар кўнгилдагидек амалга ошириш мумкин.

Мактаб ўқувчиларини жисмоний тарбиялаш тизимида жисмоний тарбия дарслари етакчи ўрин тутди. Жисмоний тарбия дарсларининг асосий мазмуни ўқув материалларида белгилаб берилган назарий маълумотлар, гимнастика, ҳаракатли ўйинлар, энгил атлетика, спорт

ўйинлари, сузиш кураш бўлимларида очилади. Келажак авлоднинг саломатлигини таъминлашда жисмоний тарбиянинг ўрни бениҳоя каттадир. Шунинг учун ҳам ҳукуматимиз томонидан чиқарилган жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонуни кўрсатмаларида спортни жаҳон стандартлари асосида бўлишини тақозо этмоқда. Мактабларда ўтиладиган жисмоний тарбия дарслари ёшларни, келажак авлодни жаҳон стандартлари талабига жавоб берадиган қилиб тарбиялашга тўғри келади. Ўзбекистон Республикаси «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги қонуни»да бундай дейилади: «Мактабгача ёшдаги болалар, ўқувчилар ва талабаларнинг саломатлигини асраш ва мустаҳкамлаш, уларда жисмоний баркамолликка эҳтиёжни шакллантириш мактабгача тарбия болалар муассасалари ва ўқув юртларининг устун вазифаси ҳисобланади». Республикамиз шаҳар ва қишлоқларидаги мактабларининг 50%да спорт заллар, спорт асбоб-ускуналари етишмаслиги, айримларида умуман йўқлиги мактабларда жисмоний тарбия дастуридаги материалларнинг ўтишда қийинчиликларни бартараф қилишда мактаб жисмоний тарбия ўқитувчиларининг, тарбиячиларнинг ва ота-оналарнинг вазифалари катта бўлади. Жисмоний тарбия дарслари мактабларда мутахассис ўқитувчилар томонидан спорт залларда, агар мактабларда тегишли шароит мавжуд бўлмаган ҳолларда дарслар очик ҳавода ўтказилади.

Барча таълим муассасаларида жисмоний тарбия дарсларини амалий машғулотларда (волейбол, энгил атлетика, футбол, баскетбол, теннис ва ҳокки) эса спорт маҳоратига эришиш билан бир қаторда уларнинг жисмоний чиниқтириш хусусиятлари, спорт орқали Ватанимизнинг шуҳратини оламга ёйишдек энг улуғвор ва ўта масъулиятли тарбиявий жараёнлар сингдириб борилмоқда.

Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида, академик лицей ва касб-ҳунар коллежларида, олий ўқув юртларида ўтказиладиган жисмоний тарбия дарсларини волейболсиз тасаввур қилиш қийин.

Волейбол спорт тури – ўз моҳияти, мазмуни ва ром қилувчи турли ўйин малакалари ва комбинациялари билан миллионлаб кишиларни ўзига жалб қилиб келмоқда.

Маълумки, муқаддам волейбол ўйинида ҳужум зарблари асосан вертикал сакраш орқали ижро этилиб келинган бўлса, сунгги йилларда бу малакаларни ҳимоя зонасидан амалга оширилиши борган сари кучайиб бораётганлиги диоганал (баландга, узунликка) йўналишда сакраш қобилиятини ҳам изчиллик билан шакллантириш заруриятини ўртага ташламоқда.

Таъкидлаш ўринлики, сакраб ижро этиладиган ўйин малакалари (ҳужум зарбаси, тўсиқ қўйиш, узатиш, қабул қилиш, тўп киритиш) бир мусобақа учрашуви давомида 300-600 маротаба қайтарилиши мумкин.

Демак, ёш волейболчиларни тайёрлаш жараёнида, айниқса дастлабки ўргатиш босқичида, жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқларни ва ҳаракатли ўйинларни қўллаш самарадорлигини тадқиқот асосида исботлаб бериб ўқувчиларга волейбол тупини бошқариш техникасига ўргатиш бугунги кунинг ўта долзарб масалаларидан биридир.

Юқоридагилардан келиб чикиб, мазкур ишнинг долзарблиги соғлом турмуш тамойилларини ёшларнинг қалби ва онгига сингдириш, кундалик эҳтиёжига айлантиришга йўналтирилган тегишли тузилма ва бошқарув механизмини яратиш, улар орқали ҳудудларда оммавий спорт ҳаракатларини шакллантириш, ўзлари танлаган (яъни волейбол) спорт турлари бўйича мунтазам шуғулланишга таъминлашга ёрдам беради.

Шунга асосланиб айтиш мумкинки, битирув малакавий ишининг танланган мавзуси долзарб масалаларидан бири бўлиб ҳисобланади.

Тадқиқотни мақсади. Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида волейбол спорт турини режалаштиришни ўргатиш самарадорлигини илмий-педагогик тажриба асосида ўрганишдан иборат.

Тадқиқотнинг вазифалар. - Ёш волейболчиларда техник тайёргарлик даражасини қиёсий баҳолаш;

-техник тайёргарлик кўрсаткичларини жисмоний сифатларни тарбиялаш ёрдамида шакллантириш имкониятлари ўргатиш;

- тадқиқот ва педагогик тажриба натижалари асосида амалий тавсиялар ишлаб чиқиш ва волейбол спорт турини режалаштириш жараёнини тадбиқ қилиш.

1-Боб. Болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида ўқувчиларга волейбол дарсини ўтказиш услубияти

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

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

Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ўқув режалари таркибига мустақил фан сифатида киритилган волейбол дарси ўқувчи ёшларнинг жисмоний ва функционал имкониятларини ошириш, соғлиғини мустаҳкамлаш, ҳаётий зарур малакаларни шакллантириш, махсус сифатларни тарбиялаш, техник-тактик ва ўйин малакаларига ўргатиш маънавий-маданий, ахлоқий ва психологик хислатларни камол топтиришда ўта муҳим аҳамиятга эгадир.

1.1. Жисмоний тарбия дарсининг мақсади ва вазифалари

Жисмоний тарбия дарсининг асосий мақсади «жисмоний маданият» ва унинг таркибий йўналишлари (жисмоний тарбия, спорт, жисмоний ва функционал тайёргарлик, жисмоний сифатлар ва ҳоказо) ҳақида дастлабки билим бериш, ҳаётий зарур ҳаракат малакалари ва кўникмаларни шакллантириш, асосий жисмоний сифатларни тарбиялашдан иборат.

Ўз саломатлиги ва жисмоний қудратини мустаҳкамлаш ўқувчи ёшларнинг нафақат шахсий иши, балки бу масъулият уларнинг жамият олдидаги бурчи эканлигини онгига сингдириш ўқитувчи томонидан ҳал этиладиган муҳим масалалардан бири бўлиши лозим. Ушбу мақсадга эришиш ёш авлодни «катта» ҳаётга тайёрлаш, бўлажак касбий фаолиятни самарали ташкил қилиш, турмуш қийинчиликларини энгиб ўтиш ва Ўзбекистон Қуролли Кучлари сафида ҳарбий хизматни шараф билан адо этиш имкониятини яратади.

Волейбол ўзининг том маънодаги моҳияти ва мазмуни билан ўта “демократик” хусусиятга эга спорт ўйинлари турларига мансубдир. Унинг “демократик” хусусияти шундан иборатки, ушбу ўйин майдончаси 18х9 метрли шаклга эга бўлиб, шу майдончанинг қоқ ўртасидан икки мустақил майдончаларга бўлинади.

Майдончани иккига бўлиб турувчи ўрта чизик устидан 9,50 м узоқликда жойлашган икки устунга эни метрли тўр тортилади. Икки майдончада жойлашган рақиблар жамоалари ўйинчиларини шу тўр ажратиб туради ва ўйин рақибларнинг ўз майдончаларида бир-бирига қарши ҳаракатлари билан амалга оширилади.

Бошқача қилиб айтганда бир-бирига рақиб ўйинчилар ўзаро тўқнаш (контакт) тарзда ҳаракат қилмайдилар. Волейбол билан

оммавий шуғулланиш учун ўйин майдонини исталган очик ёки ёпик текисликда барпо этиш мумкин. Боз устига оммавий волейбол учун қўлланиладиган жиҳоз ва ускуналар жуда камхаражатдир. Қолаверса, бу ускуналар “қўл бола” усулида ҳам тайёрланиши мумкин.

Шунинг учун ҳам волейбол ер юзида энг оммавий спорт турлари таркибига киради. Мустақил мамлакатимиз тараққиётининг сўнгги йилларида юртбошимизнинг халқчил сиёсати ва унинг бевосита раҳбарлигида кашф этилган “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”га ҳамоҳанг бўлган “ Умид ниҳоллари”, “ Барамол авлод”, “ Универсиада” каби узлуксиз ҳамда кўп поғонали оммавий шарқ мусобақалари дастуридан волейбол ўйинининг мустаҳкам жой олиши фикримиз далилидир.

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

1.2. Дарсинг тузилиши ва мазмуни

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

1 қисм – тайёрлов 10-12 дақиқага тэнг бўлиб, ўз ичига синфни ташкил этиш (сафланиш, навбатчи ўқувчини ўқитувчига давомат ҳақида ахборот бериши, дарс вазифалари билан таништириш), саф машқлари, умумий ва махсус машқларни киритади.

Дарсни тайёрлов қисмида бериладиган машқлар шу дарсни мақсад вазифаларини ечишга қаратилган бўлиши лозим. Тайёрлов машқлари тана мувозанатини сақлаш, қадди-қоматни шакллантириш, юриш, югуриш, сакраш, куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик ва эгилувчанлик сифатларини тарбиялашга мўлжалланади.

Дарснинг тайёрлов қисми ўқувчилар организмни «қизитиш» ва уни функционал жиҳатдан шу дарснинг асосий қисмига тайёрлашдан иборат. Дарснинг ушбу қисмини ўтказиш шиддати дастлаб секин-аста оширилиб, шу қисмни ўртасидан яна секинлаштирилиши керак.

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

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

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

- Тушунтириш;

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

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

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

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

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

1.3. Дарс жараёнини режалаштириш, унга тайёргарлик кўриш ва ўтказиш тартиби

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

Дарсга тайёргарлик кўриш куйидаги тадбирларни амалга оширишдан иборат:

- дарс жараёнини лойиҳалаш (режалаштириш);
- Дарсни самарали ва сифатли ўтказиш моделини ишлаб чиқиш;

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

Бундан ташқари ўқитувчи қуйидаги режалаштирув ҳужжатлари билан қуролланган бўлиши шарт:

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

Дарсни юқори савияда ўтказиш, дарс давомида ўқувчилар фаоллигини таъминлаш, бериладиган вазифа, кўрсатма ва машқлар ижросига уларни онгли ёндошишларига эришиш, жисмоний тарбия дарсига меҳр ва ҳурмат уйғотиш ўқитувчининг нафақат касбий

махоратига, балки унинг шахси ва инсоний фазилатларига ҳам бевосита боғлиқдир.

2-Боб. Волейбол ўйини техникаси.

Замонавий волейбол шуғулланувчилар организмининг функционал ҳолатига, жисмоний сифатларига юқори талабаларни қўяди. Чунки, волейбол машғулоти пайтидаги жисмоний юклама жуда юқори бўлиб, унга яхши тайёргарлик қўрилмаса мунтазам ва қатъиятлилиқ билан машқ қилинмаса, натижа кутилгандек бўлмайди. Волейбол ўйини вақтидаги умумий мақсадга, эришишга интилиш, ўйинчини жамоа учун жонкуяр бўлишига, ҳамкорликка, ўзаро ёрдамга ўргатиб, ҳамдўстлик ва биродарликни тарбиялайди.

Волейболда ўйин техникаси ўзига хос таснифига эга бўлиб, у бир неча туркумдан таркиб топган. Ўйин техникасининг таснифи “Хужум” ва “Ҳимоя” техникаси каби туркумларга бўлинади. Улар эса ўз навбатида юқоридан пастга қараб бир-бирига бўйсиндирилган кичик туркумлардан ташкил топади.

Волейбол ўйини олиб боришда қўйидаги асосий техник ҳаракатлар бажарилади. Туришлар, силжитишлар, тўп узатиш ва ўтказиш, тўп қабул қилиш хужум уришлари ҳамда ҳимоя тўсиқларидан иборат.

Туришлар: Ўйинчининг тўпни қабул қилиши, тўп узатиши, хужум уриши, ҳимоя тўсиғи қўйиш учун тайёргарлик ҳолатидир. Шуғулланувчининг туришлари тўпни учиш тезлиги ва йўналишига мувофиқ ўзгариб туради. Ўйинда рўй берадиган вазиятларга қараб ўйинчини ҳолати турлича бўлиши мумкин. “Жанговор ҳолат” – ҳар қандай йўналишдаги ҳаракатланишга ёки вазиятга муносиб ўйин

малакасини дарҳол бажаришга қаратилган бўлади. Бунда ўйинчи оёқларининг таянч сатҳи деярли катта бўлмайди, яъни салгина оёқ учида турилади. Оёқлар тизза бўғинларида бир озгина эгилган бўлиб, тана сал олдинга интилган бўлади. Вазиятга қараб “Жанговор“ ҳолат уч турда ижро этилиши мумкин.

Турғун ҳолат: Бир оёқ иккинчи оёқдан бир оз олдинга жойлашади, тиззалар букилган, гавда бир оз олдинга эгилган, қўллар тирсак, энгак сатҳига кўтарилган бўлади.

Асосий ҳолат: Икки оёқ бир-биридан 20-30 см оралиғида паралел жойлашган бўлади. Қийинчи оғирлиги тиззалари букилган икки оёққа тэнг тақсимланган бўлиб, гавда олдинга интилган тирсаклар букилган ҳолатда қўллар гавда олдида жойлашган бўлади.

Ўзгарувчан ҳолат: Юқорида қайд этилган у ёки бу ҳолатларнинг техник нусхасини ўзида мужассамлаштирган бўлади.

Тўпни узатиш ва қабул қилиш баланд ўрта ва паст туриш ҳолатларида амалга оширилади. Ҳар қандай тўпни қабул қилиш ва узатиш учун ҳамда ҳужум уришлари ва ҳимоя тўсиғи бажаришга асосий ҳолат қулай ҳисобланади.

Силжишлар: Ҳимоя вазифаларига амалга оширишда силжиш ҳаракатлари бажарилади. Силжишлар сурилиш, сакраш, югуриш ҳамда йиқириш билан бажарилади.

Тўпни ошириш: (ўйинга киритиш). Техник усул бўлиб, у тўпнинг ўйинга киритилишдан иборатдир. Ўйин техникасининг умумий қисми ҳисобланиб, ўйинга киритишнинг барча турлари учун барқарор туриш, ошириш, қулай тўпни ташлаб бериш, тўпга зарба бериш, волейболчининг навбатдаги ўйини фаолиятига ўтишидир.

Тўпни ўйинга киритиш кўйидаги тўрт усулда бажарилади: пастдан тўғрига, пастдан ён томондан, юқоридан тўғрига ва юқоридан ён томондандир.

Тўпни пастдан тўғрига ошириш: Ўйинчи асосий бўлиб, тўр томонга қараб туриб бажаради. Ўйинчи тирсакдан букилган қўл билан тўпни ушлаб туриб, бошқа қўл тўпга зарб бериш учун уни орқага узатади. Шундан сўнг панжалар биров букилиб, тўп юқорига 20-30 см баландликка отиради ва зарб берилади. Ўйинчи зарб берибоқ орқада турган оёғини тўғрилайди ва тана оғирлигини олдинда турган оёққа кўчиради. Зарб бергандан кейин ўйинчи худди тўп орқасидан ҳаракатланмоқчи бўлгандек ўйинда ўз ўрни эгаллайди.

2.1. Волейбол ўйини қоидалари.

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

майдончани улчами 7,6 x 16,1 м

тўрни баландлиги 198 см

тўпни оғирлиги 340 г

тўп ўйинга майдончани ўнг ташқи қисмида жойлашган 1x1 метрли тўртбурчак шаклдаги жойдан бир оёқда туриб киритилган ва хоказо.

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

1900 йил - ҳисоб 21 очкогача, турни баландлиги 213 см

1912 йил - майдонча 10,6 x 18,2 м, тур - 228 см

1917 йил - ҳисоб - 15 очко, тур - 243 см

1918 йил - ўйинчилар сони бир жамоада - 6 та

1922 йил - тўпни факат 3 марта ўйнаш, майдонча 9,1x18,2 м

1925 йил - тўп 66-69 см, оғирлиги 275-285 г., майдонча 9x18 м

1934 йил - тўр аёллар учун 224 см

Замонавий волейбол мусобақанинг қоидалари ҳақида қисқача маълумотлар:

Майдонча 9x18 м, чизиклар кэнглиги 5 см;

ўйин майдонида чэгараловчи антеналарнинг баландлиги 180 см;

тўрнинг баландлиги эркаклар учун 243 см, аёллар учун 224 см,

тўпни айлана узунлиги 66+1 см, диаметри 21+0,3 см, оғирлиги 270+10 г

ҳар партияда 6 ўйинчи алмашинувига рухсат берилади. асосий ўйинчи 1 марта алмаштирилиши ва қайтиб ўйинга тушиши мумкин.

ўйин 3 ёки 5 партиядан иборат бўлади. ҳар партияда ҳисоб 15 гача, агар 15:15 бўлиб қолса энг юқори ҳисоб 17 очкогача давом этади.

Ҳал қилувчи партия таймбрейк тарзида ўтади, ҳисоб токи 2 очко фарқ қилгунча давом этади.

2.2. Тўпни ўйинга киритиш техникаси

Тўпни уйинга киритиш – уйинни бошлаш ёки даъвом эттириш восиаси булсада, айникса, сунги йилларда, хужум техникаси тизимидагалаба келтирувчи асосий малакага айланиб бормокда.

Тўпни уйинга киритиш бир неча турлардан иборат:

Турга нисбатан туғри туриб пастдан ва юкоридан тўп киритиш.

Турга нисбатан ён томон билан туриб пастдан ва юкоридан тўп киритиш.

Юкоридан тугри ва ён томон билан тўпга умуман айланма ҳаракат бермасдан (планирующая подача) тўп киритиш.

Юкорида кайд этилгандек, тўп киритиш турлари хар хил булсада, уларнинг бир хил хусусиятлари мавжуд, чунончи дастлабки холат чап (унг) оёқ бир кадам оралигида олдинда жойлашади харакатланишни дастлабки боскичида оёқлар тизза кисмидан бир оз этилган булади; чап кулда жойлашган тўпни; пастдан тўп киритиш тахминан тўп 25-50 см баландликга вертикал иргитилади: юкоридан тўп киритишда:

- тўп тахминан 1,0 м атрофида иргитилади, бундан ташкари пастдан тўп киритишда гавда олдида бир оз букилган булади, юкоридан тўп киритишда эса гавда вертикал холатда булади: тўп иргитилиши биланок танани огирлик аркази орка омонга силжитлади, гавда ва унг кул баробарига орка томонга харакатланади;

- пастдан тугри туриб тўп киритишда унг укл ерга нисбатан перпендикуляр равишда оркага силжитилиб, сунг иргитилган тўпни шиддат билан олидинга – баландга урилади;

- юкоридан туғри туриб тўп киритишда унг юкорига вертикал кутарилган холдан орка томонга харакатлантирилиб, тирсакдан букилади, сунг кул ёзилиши билан бир каторда олд томонга шиддат билан урилади;

- тананинг огирлик маркази олд томонга силжиши керак;

- юкоридан ён томон билан турган холатда тўп гавда унг томонга эгилади, кул оркага – паста туширилади ва катта шиддат билан олд томонга харакатлантирилиб, вертикал холатда иргитилган тўп зарб билан урилади;

- тугри ва ён томон билан тўпни айланма харакатсиз критишда зарба бурувчи кул тўпдан деярли киска ораликда булади ва зарба тўпни марказий нутасига тугри келиши керак.

2.3. Зарба бериш техникаси

Сакраб зарба билан тўпни уриш ёки тўсиқларничалгитиш ниятида бир кул билан тўпни рақиб майдончасини буш жойига узатиш (ўтказиб юбориш) уйин вазиятининг очко олиш билан тугалланишига ёки жуда булмаганда рақиб жамоани кайта хужум уюштиришга имкон бермасликка қаратилган бўлиши лозим.

ЗАРБА – киска ораликда чопиш 1 фаза, депсиниш ва сакраш 2 фаза, зарба бериш 3 фаза ва қўниш 4 фаза мақалари асосида амалга оширилади.

Киска ораликда югуриш фазаси уз навбатида бир-бири билан боғлиқ бўлган 3 қисмга бўлинади; дастлабки (тайёргарлик) ўрта (югуришнинг асосий қадамлари) ва товонни қўйиш (депсинишгача) жараёнлари.

Югуришнинг дастлабки қисмида волейболчи хали узатилган тўпнинг тулаилмасдан ҳаракат йдинлаштириш мақсадида бир иккита тайёргарлик қадами куяди.

Югуришнинг иккинчи (ўрта) қисмида, узатилган тўпи йуналиши ва унга мунсиб бўлган ҳаракат йуналиши аниқланиб, шиддат билан югуриш қадамлари ташланади. Бу қисмда ижро этиладиган малакалар хужумчини жисмоний, техник ва тактик имкониётларига қараб у ёки бу томонга узгариши мумкин.

Югуришнинг учинчи қисмида тана оғирлик марказини пастрок тушириб унғ оёқ билан шиддатли катта қадам қўйилади, аввало ерга оёқнинг товон қисми қўйилади, сунг чап оёқни бирлаштириш билан бир қаторда икки оёқнинг тизза қисмлари янада бўкилади, икки кул орқадан олдинга тезлик билан ҳаракатланиб, инерциядан фойдаланилган ҳолда депсиниш ижро этилди.

Иккинчи фаза сакраш – вертикал равишда, кулларни олдинга – юкорига шиддатли ҳаракати турга тегмасдан ва икки оёқ билан депсиниш эвазига амалга оширилади. Сакраш фазасининг сунгги дамида гавда орқа томонга эгилади. Зарба берувчи кул, шиддат билан ёй шаклида юкорига ҳаракатлантирилади, кул тирсак қисмидан паст томонга букилади.

Учинчи фаза – тўпни зарба билан уриш – унғ кулни (зарба берувчи кул) тирсак қисмидан ёзилиши, уни юкорига – олдинга қараб ижро этилган ҳаракати билан ифодаланиб кул айнан вертикал ҳолатгача ёзилган вақда кулдан ташқари қорин-қуқрак, елка-қуқрак-бел мушакларини бараварига кескин қисқариши ёрдам бериши зарур. Зарбани тактик мақсадга қараб барча мушакларни қисқариш қучи ва иштирок этиш ғоизи турлича булиши мумкин.

Туртинчи фаза – қўниш – оёқларни эгилган ҳолатида амортизация қарашилигида ижро этилади.

Зарба бериш техникаси – тўғри йўналишда, яъни қалишини йўналишида гавдани бурмасдан ва буриб турли йўналишда зарба беришни уз ичига олади. Зарбани мазкур турларидан ташқари сакраб ён томон билан зарба бериш тури мавжуд. Лекин зарбанинг ушбу тури сунги йилларда қам ижро этилмокда.

ХУЛОСА

Мамлакатимизда болалар ва ўсмирлар спорт мактабларида ва академик лицейларда илм олиш ва кўникма ҳосил қилиш асослари барча фанлар билан бир қаторда олиб борилади. Агарда ўқувчи ёшлардан бири спортга қизиқиши бўлса, унга барча болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ва тўғарак эшиклари бизнинг юртимизда очикдир. Бугунги кунда юртимиз болалари тасарруфида минглаб спорт мажмуалари, сув хавзалари ва бассейнлар, ўқ отиш тирлари, бир неча минг спорт майдонлари ва бошқа спорт иншоотларини давлатимиз тақдим этди.

Ёш ўспирин спортчиларни спорт маҳоратини кун сайин минглар жисмоний маданият ўқитувчилари, болалар ва ўсмирлар спорт мактаби, спорт тўғараклари, кўплаб спорт ва саёҳатчилар тармоқларининг устоз ва мураббийлари такомиллаштирмоқдалар.

Сўнгги йилларда мамлакатимизда ёш ўспирин ва талаба-ёшлар ўртасида оммавий тарзда қизиқарли мусобақаларни ўтказиш ва ташкил қилиш авж олди.

Юқоридаги фикрларга хулоса қилган ҳолда қуйидагиларни амалга ошириш лозимдир:

1. Жисмоний тарбия ва спортнинг асосий йўналишлари заминидан янги ўқув дастурини тайёрлаш зарурияти бугунги куннинг асосий вазифаларидан биридир.
2. Мактаб ўқитувчиларининг асосий вазифаларини ҳал қилишда барча шарт-шароитларни яратиб бериш даркор.
3. Жисмоний тарбия дарсларида кўпроқ спорт (волейбол) ўйинларидан фойдаланиш керак.
4. Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ўқувчиларига волейбол спорт турини режалаштиришни янада яхшироқ ўргатишни йўлга қўйиш лозим
5. Юқорида қайд этилган ўйинларни волейболчилар машғулотларига тадбиқ этиш уларнинг техник тайёргарлигига ижобий таъсир этишга кафолат беради

Фойдаланилган адабиётлар рўйхати:

1. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси - Т.: Ўзбекистон, 1992.-44 б.
2. Каримов И.А. Биздан озод ва обод Ватан қолсин. – Т.: Ўзбекистон, 1994.-300 б.
3. Каримов И.А. Тарихий хотирасиз келажак йўқ //Мулоқот. –Т.:, 1998.- №5. -Б.1-6.
4. Каримов И.А. Ўзбекистон XXI аср бўсағасида хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари. – Т.: Ўзбекистон, 1997. – 326 б.
5. Каримов И.А. Ўзбекистон Республикаси Олий Мажлисининг XIV сессияси материалларини таълим муассасаларининг ўқув дастурларига киритиш тўғрисида. – Т.,1999. – 15 б.
6. Ўзбекистон Президентининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги // Халқ сўзи.-2002.- 24 октябр.
7. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини ташкил этиш тўғрисида”ги // Халқ сўзи.-2002.-31 октябр.
8. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни ривожлантириш чоратадбирлари тўғрисида”ги // Халқ сўзи.-1999.- 27 май.
9. Ўзбекистон Республикаси “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги қонуни //Халқ сўзи.- 2000. – 28 май.
10. Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. –Т.: Шарк,1998. - 63 б.
11. Ўзбекистон Республикаси “Таълим тўғрисида”ги қонуни. // Туркистон.- 1997. - 1 октябр.
12. Абдуллаев У. «Халқ ўйинлари миллий спорт турларини тиклаш ва аҳолини жисмоний тарбиялашда улардан кэнг фойдаланиш усуллари» мавзусига бағишланган жумхурият миллий-амалий анжуманининг тезислари. 19-20 апрель 1991 йил 1-қисм, Б-12-15.
13. Абдумаликов Р., Абдуллаев А. Халқ миллий ўйинлари мазмунида маъавият асослари. Т.: 1995. – Б.14.
14. Айрапетъянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Тошкент, Ибн Сино, 1991.
15. Айрапетъянц Л.Р., Волейбол. ZAR QALAM, Т. 2005 й. 240 б.
16. Байирбеков М. Педагогический контроль специализированных нагрузок прыжковой направленности

волейболистов высшей квалификации в соревновательной и тренировочной деятельности, Автореф. к.п.н., Т., 2002 г., 23 с.

17. Башкиров В.Ф. Профилактика травм спортсменов, М, 1987 г., с. 8-41.

18. Бегидов В.С., Селуянов В.М. Методика силовой подготовки дзюдоистов 15-17-летнего возраста. ЖТ и ПФК, № 5, 1993 г., с. 6-7.

19. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов, М, ФиС, 1988 г., 330 с.

20. Гарипов А.Т. Факторная структура и методика скоростно-силовой подготовки юных волейболистов, Автореф. дисс.к.п.н., М., 1990 г., 23 с.

21. Железняк Ю.Д. Юный волейболист, М., 1988 г., 190 с.

22. Железняк Ю.Д. Спортивная ориентация и отбор (Волейбол. Учебник для ИФК), М., ФиС, 1991 г., с. 122-129.

23. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол (Учебник для ИФК), М., ФиС, 1991 г., 239 с.

24. Зуоза Аурелиус-Казис Казевич Влияние целенаправленных уроков физической культуры с элементами волейбола на повышение уровня физической подготовленности младших школьников, Автореф. дисс. к.п.н., Минск, 1989 г., 20 с.

25. Насимов Р.С. Комплексная оценка технико-тактической подготовленности юных волейболистов 10-17 лет, Автореф. к.п.н., М., 1990 г., 23 с.