

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

**Qarshi davlat universiteti
Fakultetlararo jismoniy tarbiya kafedrası**

**Физика matematika fakulteti “Informatika” yunalishi
2 kurs 013-47 gurux talabasi Jabborova Yulduzhonning Jismoniy tarbiya
fanidan**

**«VOLEYBOL O‘YININING TEXNIKASI VA TAKTIKASINI O‘RGATISH»
mavzusida yozgan**

R E F E R A T I

Topshirdi: _____Yo‘ldoshev O

Qabul qildi: _____k.o‘qit. A.Jabborov

Qarshi - 2014 yil.

VOLEYBOL O'YININING TEXNIKASI VA TAKTIKASINI O'RGATISH

Reja:

- 1. Jismoniy tarbiya tizimida voleybol o'yining tutgan o'rni**
- 2. Voleybol o'yini texnikasini o'rgatishda harakatli o'yinlardan foydalanish**
- 3. Voleybolchining tezkorligi**

1.Jismoniy tarbiya tizimida voleybol o'yining tutgan o'rni

Voleybol o'yinini hujum va ximoya texnikasidan iborat. Hujumda ham ximoyada ham shax turish va siljish, to'pni uzatish va qabul qilib olish, to'pni bir yoki ikki qullab olish va qaytarish, to'pning yo'lini to'sish kabilar mavjud. O'yinchining shay turishi va siljishi. Voleybol o'yini davomida o'yinchi maydon bo'ylab xarakatda bo'ladi va siljib turadi. Siljishdan maqsad to'pni qabul qilib olish va boshqa usullarni amalga oshirish uchun ma'qul joy tanlashdir.

O'yinchining sport holatida turishdagi eng muhim nuqta uchun siljishga doim tayyor bo'lib turishidir. O'yinchi turish xolatida oyoqlari bukilgan, oyoqlar yelka kengligida ochilgan, bir oyoq ozgina oldinga, tana ham bir oz oldinga egilgan bo'ladi. Qo'llar tirsakdan egilgan va kaftlar bir-biriga qaragan bo'lishi kerak. Bu xolat doimiy emas, albatta u o'yining borishiga qarab o'zgarib turadi. Agar turdan qaytgan tupni olish lozim bo'lsa, o'yincha ancha egiladi, otayotganda to'g'rilanadi va xokozo.

Voleybolchi maydon bo'ylab oyoqlarini chalishtirib (chapga, unga, oldinga, orqaga), ikki qadam (oldinga va orqaga) sakrab (yugirish va odimlash) yurigib (maydon bo'ylab tez siljish va yo'nalishini birdan o'zgartirib) yurishi mumkin. Oxirgi yugirish qadami uzun bo'ladi, negaki undan keyin tuxtash, sakrash, yo'nalishini o'zgartirish mumkin.

To'pni uzatish. Bu – o'yinni davom ettirish uchun sherik yoki raqib tomoniga uzatilgan to'pni o'zaro o'tkazish usuli bo'lib hisoblanadi. Bundan tashqari, to'pni oldinga, yuqoriga va orqaga o'tkazish usullari ham mavjud.

Tupning uchish trayektoriyasiga qarab butun maydon bo'ylab uzun qo'lni maydonga qisqa va o'z maydoniga o'ta qisqa uzatishlar ham qo'llaniladi. To'pni uzatish balandligiga qarab past (to'rdan 1 mert yuqori), o'rta (2 metrgacha), va undan baland (2 metrdan ortiq), masofasiga ko'ra yaqin (0,5 metrdan kam) va uzoqroq (0,5 metrdan ortiqroq) kabilarga bo'linadi.

To'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatish. Bu juda keng tarqalgan usul hisoblanadi. Bunda ishonch va aniqlik bilan xarakatlanish uning muxim tomonidir.

O'yinchi dastlabki xolatda oyoqlarini tizzadan bukib qo'llarini oldinga chiqarib kaftlar biroz ichkariga qaratilgan, panchalar tarang tutiladi.

To'p yaqinlashganda oyoqlar to'g'rilanadi va gavda ko'tariladi. Qo'llar chuziladi va to'p qabul qilishga tayyorlanadi. Qo'l gavda va oyoq harakatlari o'zaro muvofiqlanadi. Bu esa to'pni tegishli joyga borish imkonini beradi.

Uzatishning yana boshqa turi ham mavjud bo'lib, unda to'p ikki qo'llab yuqoridan, bir qo'llab yuqoridan, ikki qo'llab yuqoridan uzatiladi. Ammo bu usullar o'yinda kamroq qo'llaniladi. Shunga qaramay har bir voleybolchi to'pni tez va aniq uzatishini hamda yo'nalishi bo'yicha zarb berishni urganishi zarur.

To'pni qabul qilish. Bu – raqiblar hujumidan keyin to'pni o'yinda saqlab qolishda himoya usuli hisoblanadi. Ikki qo'llab to'pni pastdan qabul qilib olish zamonaviy voleybolida asosiy usuldir. U hujum paytida kuchli zarb paytidagi asosiy usuldir. Bu usulda gavda yuqoriga yoki biroz egilgan qo'llar oldinga pastga tushiriladi, bir kaft ikkinchisiga qo'yilgan bo'ladi. To'pni bilaklarda qabul qilib olinadi. Bilaklarda bo'ladigan zarbni yumshatish maqsadida qo'llar tirsakdan yaqinlashtirilib ko'tariladi va bukiladi, oyoqlar to'g'rilanadi va gavda ko'tariladi.

To'pni ikki qo'llab yuqoridan qabul qilish. Bu usul bilan to'p uncha kuchli kelayotgan paytlarda, shuningdek, boshqa usulni qo'llash qulay bo'lganda qabul qilinadi.

To'pni bir qo'llab pastdan qabul qilish. Bu usulning aniqligi yetarli bo'lganligi uchun ham qo'llaniladi, ammo to'p o'yindan uzoqda bo'lganda va boshqa usul qo'llashning imkoni bo'lganda va boshqa usul qo'llanilishi foydalidir. To'g'rilangan qo'l tarang siqilgan panjalar to'pning yo'lini to'sadi (to'pni musht hamda kaft yoki bilaklari bilan uriladi). Bu xarakatlarda oyoq qatnashmaydi.

To'pni oshirish. To'pni o'yinga kiritish oshirish deyiladi. Zarb uchun qulay bo'lgan qa'tiy xolatda turish yuqoriga oshirish hamda qo'lni siltab to'pni urish, o'rgandan keyingi o'yinchining xarakatlari oshirishning asosiy xususiyatlaridir. Oshirishda to'pni musht yoki kaft bilan urush mumkin. Bunda to'p yuqoriga bir qo'l bilan otiladi. Yuqoriga otishning yo'nalishi va balandligi bajarish usuliga

bog'liq. To'pni bosh ustidan urib yuborilsa yuqoridan pastdan o'rilsa pastdan oshirish, yon bilan tursa yonlamasiga to'p oshirish deyiladi.

Shunga muvofiq to'rt xil oshirish usullari mavjud: pastdan to'g'riga, pastdan yon bilan, yuqoridan to'g'riga, yuqoridan yon tomoni bilan.

To'pni pastdan to'g'riga oshirish. O'yin boshlovchi uchun bu asosiy usul bo'lib xisoblanadi. U tur tomonga qarab turib bajaradi. O'yinchi tirsakdan bukilgan qo'l bilan tupni ushlab turadi. Boshqa qo'l tupga zarb berish uchun uni orqaga o'zatiladi. Shundan so'ng panjalar biroz bukilib, to'p yuqoriga 20-30 sm balandlik otiladi va zarb beriladi.

O'yinchi zarb berib o'q orqaga turgan oyog'ini to'g'irlaydi va tana og'irligini oldinda turgan oyoqqa kiradi. Zarb bergandan keyin o'yinchi xududi xarakat qilmoqchi bulgandik xolatni oladi.

To'g'ridan xujumkor zarbi. To'ring yuqori qismidagi to'pni bir qo'llab raqib tomonga urishdan iborat xujum, bu xujumkor zarb deyiladi. Bu xujumkor zarb o'rnidan sakrab yoki yugirib kelib bajariladi. Xujumchi bu zarbni bir ikki va uch qadam bosib kelib bajaradi. O'yinchi uchib kelayotgan to'pni qo'llarni oldinga yuqoriga kutaradi, uruvchi qo'l zarb uchun tayyorlanadi. Tana bi oz orqaga egiladi. Panjalar musht qilib turiladi va yerga qarab bukiladi, keyin zarb beriladi, shundan so'ng oyoq pastga tushgan to'p bilan birga tushadi. Tshpni qancha kchli urush zarur bo'lsa, kaft shuncha bushroq bo'lsa, kaft shuncha tarang qilinadi.

Voleybol jamoali o'yin turiga mansub bo'lib, o'yinda ikki jamoa xar birida olit kishi o'ynashi shart. Zahiradagi o'yinchilar soni 2 tadan 6 tagacha bo'lishi mumkin.

O'yinchilarning sport kiyimi futbolka, tursi va shippak. O'yinchining yoshi jinsiga qarab to'ring balandligi qo'yidagicha bo'ladi:

- Qizlar 13-14 yosh - 2m 10sm.
15-16 yosh - 2m 20sm.
- Ayollar 17-18 va undan katta yoshdagilar uchun – 2m 24sm.
- O'g'il bolalar 15-16 yoshli - 2m 35sm.
- Erkaklar 17-18 va undan ortiq yoshli - 2m 43sm.

O'yin uch yoki besh partiyadan iborat bo'lib, har bir partiya 25 ochkogacha davom etadi. Agar o'yin ochkolari 25-25 bo'lsa, o'yin 27 ochkogacha davom etadi. So'ngi partiyada 3 yoki 5 o'yin hisobi "tayom breyk" asosida olib boriladi. YA'ni o'yindagi har bir harakat kiritish huquqi qaysi jamoadan bo'lishi qat'iy nazar jamoaga mag'lubiyat yoki g'alaba keltirish mumkin. Hal qiluvchi partiyada 15 ochkogacha o'ynaladi va ikki ochko farqigacha davom etadi. Zamonaviy voleybolida har 8 ochkodan keyin texnik taym-aut 1 minutlik tanaffus beriladi, yani hisob 8 ga yorganda va 16 ga borganda tanaffus beriladi. Oxirgi partiyada esa 8 ochko bo'lganda o'yinchilar maydon almashadilar.

Voleybol o'yining dastlabki rasmiy o'yin qoidalari 1997 yil amerakali doktor A.Xolsted rahbariligida ishlab chiqarilgan. Mazkur qoidalarining ayrim qoidalari ayrim abandlari qo'yidagilardan iborat.

- Maydon o'lchami – 7,6x16,1 m.
- To'rni balandligi – 198 sm.
- To'pni og'irligi - 340 grm.

To'p o'yinga maydodagi o'ng tashqi qismida joylashgan bir 1x1 metrli to'rtburchak shakldagi joyda bir oyoq turib kiritilgan va xokozo.

Voleybolning borgan sari ommaviylasha borishi va ishtirokchilarning o'yin maxoratini shakllana borish bilan bir qatorda musobaqa qoidalari ham o'zgarib taqomilashib borgan.

1900 yil – xisob 21 ochkogacha, to'rni balandligi 213 sm.

1912 yil – maydoncha 10,6x18,2 mt, tur – 228sm.

1917 yil – xisob – 15 ochko, tur 243sm.

1918 yil – o'yinchilar soni bir jamoada 6 ta.

1922 yil – to'pni fakat 3 marta o'ynash, maydoncha 9,1x18,2 mt.

1925 yil – to'p 66-69sm, og'irligi 275-285 gr, maydoncha 9x18 mt.

1934 yil – tur ayollar uchun 224sm bo'lgan.

Voleybol sobiq ittifoq 1920-1921 yilda o'rta Volga (Qozon, Nijniy, Novgorod) nohiyalarida tarqala boshlagan 1922 yilda boshlab Vseobuch (Umumiy harbiy tayyorgarlik) tarkibiga kiritildi.

Moskvada voleybol bilan muntazam shug'ullanishiga sa'nat va teater vakillari kirishdilar. 1923 yilda tashkil etilgan "Dinama" jamiyati sportining boshqa turlari bilan bir qatorda voleybolni ham targ'ib qila boshladi. Xuddi shu yillarda voleybol o'zoq sharqda Xabarskiy va Vladivostokda paydo bo'ldi. 1925 yildan esa Ukrainada ham rivojlandi. Voleybol hamma yerda tarqala boshladi. Shu bilan bog'liq ravishda musobaqalarni yagona qoidalarini ishlab chiqish zaruriyati to'g'ildi. 1925 yilning yanvarida Moskva jismoniy tarbiya kengashi voleybol bo'yicha musobaqalarning birinchi rasmiy qoidalarini tuzib tasdiqladi. To'ring balandligi ayollar uchun 2 metr 20sm va erkaklar uchun 2 metr 40sm qilib belgilandi. Ayollar jamoalarida o'yin 15x7,5 o'lchami maydochada o'tkaziladigan bo'ldi.

1926 yilda Moskva qoidalariga asosan birinchi liga muntazam ravishda o'tkazila boshlandi. 1928 yilda Moskvada doimiy xakamlar uyushmasi tashkil etildi.

Voleybol bo'yicha sobiq SSJI birinchiligi ilk bor Dnepropetrovsk shaxrid 1983 yilning 4-6 aprelida bo'lib o'tdi. Musobaqada ayollar jamoasi (Moskva, Dnepropetrovsk, Xarqkov, Boku Minsk) va 5ta erkaklar jamoasi ishtirok etdi. Aylanma tarkibda o'zkazilgan o'yinlar ko'p sonli tomoshabinlarni o'zlariga jalb qildi. Qiziqarli birinchilik Moskvalik aralash jamoalarning ko'rgazmali o'yinlari o'zkazildi. Har bir jamoa tarkibida 3 ta ayol va 3 ta erkak bor edi.

Voleybol bo'yicha sobiq SSJI ikkinchi birinchiligi 1934 yilda Moskvada o'tkazildi. Unda tarkibda 9 kishilik ayollar va erkaklar jamoalari qatnashdilar. Endi Leningrad, Sverdlovek, Gorkiy Rostov, Toshkent jamoalari paydo bo'ldi. Shu yilning oxiridayoq Moskva terma jamoasi uzoq sharq safariga chiqib Vladivostok, Chita, Ulan-Ude, Novosibirsk va Tyumenda ko'rgazmali uchrashuvlar o'tkazdilar. Bu esa shubxasiz voleybolni uzoq sharqdagi keng tarqalishiga sharoit yaratdi. Terma jamoaning barcha bellashuvlari jamoali o'yining ustunligi shiori ostida utdi. Terma jamoaning birinchilikda g'olib bo'lishi aynan shu o'yini bilan dong'i ketgan Moskva jamoalari edi.

Yoshlar orasida voleybolning ommalashishiga qattiq turki bo'lgan xodisa 1995 yilning avgustida o'tkazilgan maktab o'quvchilarning mamlakat birinchiligi hisoblanadi. 12 ta shaxar va viloyat jamoalari ishtirok etgan bu musobaqaning birinchi bosiqchi chiqib ketish tartibida, yakunlovchi finil o'yinlar esa aylanma tartibda o'tkazildi. Har bir shaxar jamoasi uchun 3 komanda: katta va kichik yoshdagi yigitlar hamda katta yoshdagi qizlar qatnashdi.

1935 yil o'yinchilarning halqaro uchrashuvlarda birinchi bor kuch sinashib ko'rganligi tarixda o'chmas iz qolirdi. Toshkentda va Moskvada voleybolchilarimizning Afg'oniston jamoasi bilan 2 ta uchrashuv bo'lib o'tdi.

O'yin afg'on qoidalari asosida o'tkazilganligiga qaramay 9 o'yinchi bor edi. O'yin 22 ochkogacha davom edi, o'yinchilar maydonda joy almashmadilar mamlakat voleybolchilari asosigiga g'oliblikga erishdilar.

1936 yilning eng ommaviy o'yinlaridan biri sobiq VSSPS kubogi uchun 100dan ortiq jamoalar bilan musobaqalar o'tkazildi. Kubogni Moskvaning ayollar va erkaklar jamoasi "Medik" qo'lga kiritdi.

Voleybolning texnik va taktikasini emas, musobaqa qoidalari ham o'zgarishdi davom etardi, ya'ni 1935 yilda erkaklar uchun 2m45 sm.ga ko'tarildi 1937 yildan esa ayollar uchun 2m 29 sm. bo'lib qoldi. Maydonchada hujum chizig'i belgilandi va old orqa chiziq o'yinchilari deganda tushuncha paydo bo'ldi, bu esa alohida o'yin ixlosmandlarining harakatlarini chegaralab qo'ydi. Shu yildayoq o'yinga to'p kiritish joyi maydochaning orqa o'ng qismidan 3m qilib belgilandi. Sababidan qat'i nazar o'yinchilarni almashtirishga ruxsat berildi. (ilgari almashtirishga faqat baxtsiz hodisalardan keyin yo'l berilar edi).

1938 yilda musobaqalarni o'tkazish qoidalarida ham jiddiy o'zgarishlar sodir bo'ldi. Bu yilning mamlakat birinchiliklari yozgi maydonlarda sport jamiyatlari orasida o'tkazildi. Dastlabki o'yinlari mamlakatning turli shaxarlarida o'tdi. Yakuniy o'yin esa Moskva bo'ldi. Birinchilik ko'pgina yangi jamoalarning o'ziga jalb etdi va hamma voleybolchilarning ishiga jonlanish aolib kiradi. Mamlakatning keyingi birinchiligi (1939-1940) xuddi shu tartibda o'tkazildi.

O'zbekistonning "Dinamo" (Toshkent) jamoasi bilan birga o'ynab uchrashuvni 0:3 hisobida boy berishgan bo'lsa, Indoniziya ayollari jamoasi Toshkentning "Spartak" jamoasi qizlariga 2:3 hisobiga boy berishdi.

1970-72 yillarga kelib o'zbek voleybolchilari Bangladesh, Hindiston va boshqa xorijiy davlatlarda halqaro o'rtoqli o'chrashuvlarini o'tkazib yuksak mahoratga erishdi. 1970 yilda to 1991 yilgacha o'zbek voleybolchilar talaygina halqaro rasmiy va o'rtoqlik uchrashuvlar o'tkazib kelishdi. 1994 yilda Taylandda o'tkazilgan "Prinsessa Kubogi" musobaqalarida ishtirok etishdi. E'tiborga loyiq joyi shundaki, Istiqloldan so'ng o'zbek voleybolining taraqqiyoti respublikamizda yangicha yo'nalishda davom etishi ko'zga tashlanayotir. Jumladan 1992 yildan boshlab muntazam ztkaziladigan O'zbekiston milliy chempionati va viloyatlararo respublika spartakiadasi voleybolning yanada ommaviylashishida va ravnaq topishiga yaxshi ta'sir ko'rsatdi.

Shuni ta'kidlash o'rinliki, so'ngi yillarda respublika miqyosida o'tkazilayotgan musobaqalarda kasbkorlik (professionallik) asosida ishtirok etuvchi jamoalar doirasi kengayib bormoqda. Bular qatoriga "Kinap" (Samarqand sh.), "Viktoriya" (Navoiy sh.), MXSK (Chirchiq), "SKIF" (Toshkent sh.), O'zDJTI va xokozo jamoalar kiradi. Mazkur voleybol jamoalarining a'zolari bo'lishi o'yinchilar, sport ustalari A.Sovich, SH.Muslimov, S.Jurayev, I.Tambiyev, Qosimovlar barcha musobaqlarda o'zlarining yuqori saviyadagi mahoratlarini namoyish etmoqdalar. Ayollar jamoalaridan YE.Lebedyanskaya, P.Kabardina, S.Ashurova, N.Xodjayev va boshqalar O'zbekiston sport ustasi degan nomga sazovor bo'lishdi.

Bu borada trener-mutaxassis va tashkilotchilarni xizmati hurmatga sazovordir. Jumladan, A.Kim (Samarqand), T.Abramova (Toshkent), M.Yodgorov (Navoiy), A.Asqarov (Qo'qon) va boshqalarni aloxida ta'kidlab o'tish o'rinli.

O'zbekiston voleybolini yangicha yo'nalishda taraqqiy ettirishda uni viloyatlarida "harakatga" keltirish, xorijiy davlatlar voleybol jamoalari bilan alova bog'lashda, ular bilan rasmiy musobaqalarni tashkil qilishda O'zbekiston voleybol Federatsiiyasining prezidenti "O'zavtotrans" korporatsiyasining raisi, professor

L.Axmedov, hamda federatsiyaning barcha a'zolari ibratli faoliyat ko'rsatmoqdalar. Respublikamizning barcha o'quv yurtlarida voleybol eng ommaviy sport turidan biri bo'lib hisoblanadi.

Zamonaviy voleybolda samarali o'yin ko'rsatish va yuqori natijalarga erishish faqat o'ta shakllangan jismoniy tayyorgarlik evaziga amalga oshiriladi. Voleybolchilarning o'yin samarasini ta'minlovchi maxsus jismoniy sifatlar tayyorgarlik davrida barcha bosqichlarda ikki omil bilan belgilanadi: tezkor-kuchlilik tayyorgarligi va tayyorgarlikning aralash omili.

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi sportchini har tomonlama rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish va salomatligini mustahkamlashdir. Voleybol jismoniy tayyorgarligining aniq bo'limlari qo'yidagi vazifalarni yechishga qaratilgan.

1. Organizm funksional tayyorgarlik darajasining safarbarlik darajasini oshirish.
2. O'yin faoliyati effektivligini ta'minlab beradigan jismoniy fazilatlar kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik bilan bevosita bog'langan jismoniy qobliyatlar sakrovchanlik, sport tezkorligi va irg'ituvchanlik harakatining quvvati, o'yin chaqqonligi, o'yin chidamliligi va atletik tayyorgarlik darajasini oshirish.

Umuman olganda jismoniy tayyorgarlik jarayoni sportchining organizmida voleybol o'yinga xos bo'lgan katta jismoniy yuklamalar ta'sirida ko'nikish homsil qilibborish kerak. Unda funksional va atletik tayyorgarlikning asosiy vositalari jismoniy mashqlar hisoblanadi. Ular o'zining asosiy yo'nalishiga ko'ra qo'yidagi guruxlarga bo'linadi:

A) Organizm ichki sistemalarining funksional imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan mashqlar.

B) Kuch, tezkorlik chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik kabi jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.

Voleybolida jismoniy tayyorgarlik xarakateri kompleksi bo‘lganligi uchun ham mashg‘ulotlar jarayonida turli metodlar va tashkiliy-metodik formalardan ya’ni:

1. “Aylanma mashg‘ulotlar” variantlari
2. “Qo‘shma ta’sir” metodidan va u asosida jismoniy tayyorgarlikning (texnika taktika bilan bevosita jambarchas bog‘langan) boshqa turlari bilan birgalikda foydalanishga qaratilgan.

2. Voleybol o'yini texnikasini o'rgatishda harakatli o'yinlardan foydalanish

Voleybol sport o'yinlari turlariga mansub bo'lib o'z mohiyati va mazmuni xususiyati bilan ulardan farq qiladi. Voleybol o'yini nisbatan kichik bo'lgan ya'ni o'rtasidan teng ikkiga bo'lingan 18 x 9 metrli to'g'ri burchakli to'rtburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi.

Uzatish texnikasi. To'p uzatish voleybolda asosiy o'yin malakalaridan biri bo'lib shu o'yin bilan bog'liq bo'lgan barcha texnik taktik faoliyatni amalga oshirishga imkon yaratuvchi yagona vositadir. Uzatish hujum texnikasiga mansub bo'lib uni ma'lum vaziyatda taktik mahorat bilan to'g'ridan to'g'ri ijro etish ochko olish imkonini berish mumkin. Uzatish bir necha turlardan iborat bo'ladi. Tayanch holatda ikki qo'llab yuqoridan uzatish ikki qo'llab pastdan uzatish, bir qo'l bilan yuqoridan va pastdan uzatish, sakragan holatda ikki qo'l yoki bir qo'l bilan yuqoridan uzatish.

Uzatish vertikal gorizontal yoki diagonal ravishda baland past uzoq yoki yaqin yo'nalishlarda ijro etilishi mumkin.

Himoya texnikasi, to'pni qabul qilish texnikasi.

To'pni qabul qilish texnikasi bu o'yinchining o'z maydonchasida to'pni qoidaga binoan yerga tushishiga qarshi qo'llaydigan harakat malakasidir. To'pni qabul qilish turli usullarda va o'ziga xos texnik tartibda ijro etiladi. Pastdan ikki qo'l bilan qabul qilish zamonaviy voleybolda asosiy himoya vositalaridan biri bo'lib dastlab tez va aniq to'pni yo'nalishiga qarshi chiqish tana og'irlik markazini pastroq tushirib ikki qo'lni to'g'ri yozilgan holatda bir-biriga qulf tarzida amalga oshiriladi.

Pastdan ikki qo'l bilan to'pni qabul qilish texnikasi ya'ni mazkur malakani ijro etishda tana og'irlik markazini baland pasligi, oyoqlarning tizza qismini bukilishi burchagini katta kichikligi gavdani biroz oldinga egilishi yoki vertikal ravishda bo'lishi yiqilib qabul qilishlar o'yin vaziyatiga o'yinga kiritilgan to'pni yoki hujum zarbasining kuch tezligiga va boshqa sharoitlarga bog'liq bo'ladi.

To'siq qo'yish texnikasi to'siq qo'yish bu raqib o'yinchisi tomonidan uzatilgan yoki zarba berilgan to'p yo'nablashini to'sish unga qarama-qarshi "Jonli devor" tashkil qilishdir. To'siq qo'yuvchi o'yinchi dastlab oyoqlarini yelka kengligida joylashtiradi. Oyoqlar tizza qismidan ozgina bukilgan bo'ladi, qo'llar yelka qismidan bukilgan bo'lib panjalar yoyilgan shaklda bo'ladi. To'pni yo'nalish joyiga qarab harakatlantirgandan so'ng oyoqlar tizza qismidan birozgina bukilib shiddat bilan yoziladi va qo'llarning faol harakati bilan sakrab to'p kengligida to'siq qo'yiladi.

Holatlar. Voleybol o'yinida o'yinchilar to'p bilan qisqa vaqt ichida harakat qilishlari lozim. Shu sababli u yoki bu o'yin sharoitida o'yinchi to'p bilan o'ynashi uchun yuqori tayyorgarlik ko'rishi talab etiladi. Shu maqsadda turli harakat usullarini bajarish uchun turlicha holatlarni egallashi kerak.

Hujum zarbasini berish va to'siq qo'yishda – baland (1 a-rasm), o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda – o'rta (1 b-rasm), hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabul qilishda – past (1 v-rasm) holatlar egallanadi. Bunda UOM (umumiy og'irlik markazi)ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'yinchining bo'yi va uning koordinatsion qobiliyati UOMga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham samarali turish holati shunday bo'lishi kerakki bunda UOM tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini bera olsin.

Turish holatlari navbatdagi harakatlarning qo'llanilish xususiyatiga qarab statik (o'yinchining harakatsiz) yoki dinamik (asosiy tayanchni bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazish bilan to'pni qabul qilish, hujum zarbasini berish yoki to'siq qo'yishni kutishda) holatlarda bo'ladi. Bu turish holatlarida qo'llar bel barobarida, barmoqlar kaftlarga qaragan, gavda esa bir oz oldinga egilgan bo'ladi. Gavda erkin holatda bo'lishi kerak.

Harakatlanish. O'yinchi ma'lum bir texnik usulni bajarish uchun maydon bo'ylab harakatlanadi. Bunda usul va o'yinning vaziyatiga bog'liq holda, qadam tashlab (oldinga, orqaga, yon tomonga), sapchib, sakrab, yugurib, yiqilib turli

harakatlarni amalga oshiradi. Qadam tashlash va yugurish bilan qilinadigan harakatlar birmuncha yumshoq (UOM tebranishining sustligi sababli) bo'ladi. Yon tomonga qadamlashdan ko'p hollarda katta bo'lmagan masofani bosib o'tish bilan to'siq qo'yganda, hujum zarbasini qabul qilganda yoki to'siqdan o'z yo'nalishini o'zgartirib qaytgan to'pni qabul qilishda foydalaniladi. Harakat doimo kerakli harakat yo'nalishiga yaqin bo'lgan oyoqdan boshlanadi. Sapchib, sakrab, yugurish bilan bo'ladigan harakatlardan tez javob harakatlarini amalga oshirishda qo'llaniladi. Ko'rib chiqilgan harakatlardan ko'p hollarda umumiy birlikda ham foydalaniladi.

Dastlabki holatlar. Dastlabki holatlar u yoki bu texnik usullarni bajarishga tayyorgarlik fazasini belgilaydi. Dastlabki holatlarni egallashning bajarilishi kutilayotgan harakatni bajarish uchun qulay sharoitni va harakatlanishni ta'minlashi darkor. Texnik usulning bajarilishidan qat'i nazar, dastlabki holatlar birmuncha statikligi bilan farqlanadi: to'pni uzatishdan oldinpastdan, to'pni qabul qilishda, to'siq qo'yishda va hujum zarbasini berishda. O'yinchi dastlabki holatni soniyaning bir qancha bo'laklariga teng muddatgagina egallaydi.

To'p uzatish – bu texnik usul orqali hujumni tashkil qilish va amalga oshirish uchun qulay sharoit yuzaga keltiriladi. To'pni: tayanch holatdan ikki qo'llab, sakrab ikki qo'llab, sakrab bir qo'llab, orqaga yiqilib turib ikki qo'llab uzatish mumkin. Oxirgi usuldan voleybolida kamdan-kam, keskin holat yuzaga kelganda foydalaniladi.

Yo'nalishi bo'yicha to'p uzatishlar (to'p uzatuvchiga nisbatan) quyidagicha bo'ladi: oldinga, o'z ustiga, orqaga.

Uzunligi bo'yicha: uzun – zonalar osha; qisqa – zonadan zonaga; qisqartirilgan – zona doirasida.

Balandligi bo'yicha: baland – 2 m dan yuqori, o'rtacha – 2 m gacha, past – 1 m gacha. Yuqoridagi ko'rsatkichlarga bog'liq holda to'pga sekin, tez va katta tezlanish beriladi. To'pni to'rga yaqin – 0,5 m gacha va uzoq – 0,5 m dan ortiq masofada berish mumkin.

To'pni uzatish texnikasi dastlabki holat, qo'lning to'pga qarama-qarshi harakati, amortizatsiya va to'pni yo'naltirishdan iborat bo'ladi. Dastlabki holatdan to'p tomon harakatlangan-dan so'ng voleybolchi vertikal holatda, oyoqlarining bukilish darajasi

to'p yo'nalishining balandligiga va uchish tezligiga bog'liq holda, oyoq kaftlari parallel yoki bir oyoq (asosiy qo'lga nisbatan qarama-qarshi) bir oz oldinda bo'ladi. Qo'llar oldinga chiqariladi, barmoqlar oval shaklini hosil qilgan bo'ladi.

Qo'llar to'p bilan yuz tepasida to'qnashadi. Bunda bosh barmoq asosiy nagruzkani qabul qiladi, ko'rsatkich barmoqlar esa zarba berishda asosiy bo'ladi. O'rta barmoq kamroq ravishda, nomsiz va jimjiloq asosan to'pni yon tomondan ushlab turishga xizmat qiladi. To'pga yo'nalish berishda qo'l, oyoq va gavda mushaklarini kuchlanishi o'zaro birgalikdagi yaxlitlik bilan izohlanadi. Bunda gavdaning UOM birmuncha yuqoriga-oldinga ko'chadi va gavda massasining og'irligi ikki oyoqning uchiga tushadi. Qo'llar to'pni uzatish oxirida to'liq to'g'irlangan holatda bo'ladi.

Murakkab hujum kombinatsiyalarini tashkil qilishda, to'p baland berilganda yoki to'pning uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab to'p uzatish usulidan foydalaniladi. Bu holatda qo'llar bosh ustidan birmuncha baland ko'tariladi va qo'llarning faol ishlashi hisobiga sakrashning yuqori nuqtasidan to'p uzatiladi. Huddi shu holatda qisqa to'p uzatishda asosiy harakat qo'l barmoqlarining faol ishlashi hisobiga amalga oshiriladi.

To'pni orqa tomonga (mo'ljalga orqa tomon bilan turganda) uzatishda o'yinchi to'pning tagiga kirib boradi. Bunda qo'lning orqa kaft qismi bosh orqasigacha ko'tariladi. To'p uzatish qo'llarni tirsak qismida bukib-yozish hisobiga bajariladi, gavda orqaga-yuqoriga harakatlanadi, bunda harakat umurtqa pog'onasi ko'krak va bel qismlarining bukilishi hisobiga bo'ladi (5-rasm). Sakrab orqaga to'p uzatish huddi tayanch holatda orqaga to'p uzatish kabi bajariladi. To'p uzatishning eng murakkab usuli bu sakrab bir qo'l bilan to'p uzatishdir. Bu usul to'p to'r ustiga kelib qolgandagi murakkab sharoitda bajariladi. Bu holda qo'l tirsaklarida bukilib, oldinga chiqariladi (6-rasm). Kaftlar oldinga qaratiladi, barmoqlar bukilib, tarang holga keltiriladi. To'p uzatish tirsak bo'g'inining bukib-yozilishi hisobiga bajariladi.

Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish. Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish usulida o'yinchi to'rga nisbatan yon tomon bilan oyoqlarini tizzadan bukkanda holda turadi. To'p 1 m gacha balandlikda yelka ustiga tashlanadi. O'ng qo'l bilan

zarba berilganda, u pastdan orqaga harakatlanadi, bunda yelka pastga tushirilib, gavdaning og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Zarba zarba beruvchi qo'l orqadan-yuqoriga yoy bo'yicha harakatlantirilib, zarba amalga oshiriladi. Gavda chapga buriladi va og'irlik kuchi chap oyoqqa ko'chiriladi. Bu harakat zarbaning kuchini oshirishga xizmat qiladi.

Sakrab to'p kiritish. Hozirda sakrab to'p kiritish usuli keng qo'llanilmoqda. Bu usulning asosi orqa (himoya) zonadan hujum zarbasini berishga o'xshashligi sababli uning mohiyati quyiroqda yoritiladi.

Hujum zarbalari.

Hujum zarbasi – jamoaning hujum harakatini yakunlovchi samarali usul hisoblanadi. Bu harakatlar to'ring yuqori qirg'og'idan balandda amalga oshiriladi. Chunki undan pastroqda amalga oshirilgan hujum harakatlarining samarasi ham juda pastdir.

Hujum zarbalari yo'nalishiga ko'ra quyidagicha farqlanadi: to'g'ri yo'nalish bo'yicha (bunda zarba berilgan to'p yo'nalishi hujumchining yugurib kelish yo'nalishiga mos tushadi) va yo'nalishni o'zgartirib (bunda zarba berilgan to'p yo'nalishi hujumning yugurib kelish yo'nalishiga mos tushmaydi).

Jismoniy tayyorgarlik – tayyorgarlik turlarining biri bo'lib, voleybolchining organizmini rivojlantirish, uning jismoniy sifat va qobiliyatlarini takomillashtirishga hamda o'yin faoliyatini samarali amalga oshirishni ta'minovchi mustahkam poydevor yaratishga qaratilgandir.

Zamonaviy voleybol shugullanuvchilardan nixoyatda katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini talab qiluvchi sport o'yinlari turiga mansubdir. O'yinning mohiyati o'yinchi harakatining turli yo'nalish va o'zgaruvchan vaziyatda o'ta tezkor, aniq hamda qisqa vaqt ichida o'yin davomida ko'pdan - ko'p to'siq qo'yish, zarba berish va to'p kiritishdagi sakrashlari, yiqilishlari, yugurish, to'xtash, burilish, egilish va boshqa xarakatlarni yuqori tezlikda ijro etishi katta jismoniy kuch, o'ta chaqqonlik, mustahkam chidamkorlik, va ruhiy uyg'unlikni talab qiladi. Binobarin, ushbu yuklama (nagruzka) ta'siri shug'ullanuvchi organizmining funksional jihatdan mukammal shakllangan bo'lishini taqozo etadi.

Bugungi voleybolchi bo‘yi jihatdan 185-195 sm xarakatchan, tezkor, sakrovchan, ziyrak, zukko, tez fikrlovchi, o‘tkir zexnli, maydonda ro‘y beradigan vaziyatni tez fahmlab «foydali» javob qaytara oladigan ko‘rsatkichga ega bo‘lishi kerak. Sportchilarning yoshiga tayyorgarligiga malakasiga hamda sport trenirovkasi davriga va vazifalariga qarab jismoniy tayyorgarlikni mazmuni xajmi va shiddati turlicha bo‘ladi.

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni.

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari qo‘yidagilardan iborat:

1. Sog‘likni mustahkamlash
2. Hayotiy zarur xarakat malakalarini takomillashtirish (yurish, chopish, sakrash va x.k)
3. Harakat sifatlarini rivojlantirish
4. Harakat malakalari xajmini oshirish va ularning ijro etish doirasini kengaytirish.
5. Organizmning o‘yin davomida ishtirok etuvchi organ, bo‘lim va mushak guruxlarining funksiyalarini shakllantirish.
6. Uyin malakalarini samarali o‘zlashtirishni ta‘minlovchi maxsus sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik ikki xil bo‘lib: umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo‘linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik - sport trenirovkasini muhim vazifalaridan biri shug‘ullanuvchilarning to‘laqonli jismoniy taraqqiyotini va xar tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta‘minlashga qaratilgan. UJT hayotiy zarur xarakat malakalarini takomillashtirishga yunaltirilgan jarayondir. Maqsadi - MJT ning poydevori bo‘lgan UJT bazasini yaratishdir.

Vazifalari – asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish xarakat malakalarining xajmi va ijroi chegarasini kengaytirish, sog‘likni mustahkamlash, tiklanish jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki salbiy ta’sirlarga bo‘lgan bardoshini oshirishdan iborat.

Umumiy jismoniy sifatlarga kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kiradi.

UJT - jismoniy sifatlarni alohida yoki birgalikda rivojlantiruvchi o'ziga xos mashqlardan iborat.

UJTni amalga oshirish jarayonida xar xil sport uskunalaridan, anjomlardan, trenajyorlardan va tabiat omillaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Sport trenirovkasining ayrim bosqich va davrlarida UJT mashqlari va mashg'ulotlarining hajmi: shiddati, yo'nalish va tuzilishi o'ziga xosligi bilan farqlanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – tanlangan sport turidan yuqori natijalarga erishish maqsadida shu sport turida asosiy va hal etuvchi ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir.

Vazifalari :

- voleybolga xos maxsus xarakat sifatlari va qobiliyatlarini (tezkorlik, kuch, chaqqonlik, maxsus chidamkorlik va x.k) rivojlantirish

- o'yin texnikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirish

- o'yin taktikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirish.

MJT sport trenirovkasining barcha bosqich va davrlarida hajm va shiddat munosib meyorda qo'llaniladi.

Murakkab aks ta'sir yoki tana xarakati bilan ta'sirlarga (vaziyatga) «javob» qaytarish. Masalan: bokschi, futbolchi, voleybolchini tezkor xarakati.

Tezkorlikning ushbu tarkibiy qismlari biri-biri bilan uzviy bogliq bo'lmaydi, ya'ni oddiy aks ta'sir xarakatini qanchalik ko'p mashq qilinsa xam tana xarakati yoki siklik xarakat deyarli rivojlanmaydi va aksincha.

Tayyorgarlikning boshlang'ich bosqichida tezkorlik sifatini tarbiyalash qo'yidagi vosita – mashqlar yordamida amalga oshirilishi maqsadga muvofiqdir: xarakatli o'yinlar, qisqa masofalarga yugurish, turli estafetalar, sakrashga oid mashqlar, gimnastika va akrobatika mashqlari, qoidasi soddalashtirilgan sport o'yinlari, mazkur vositalarni qo'llashda kompleks uslubdan foydalanish samara beradi.

Shuni ta'kidlab o'tish kerakki, voleybolchi jismoniy tayyorgarlikda qanday sport turi vositalaridan foylangan bo'lsa, u o'sha sport turi texnikasining

elementlari tula egallab olishi kerak. Chunki xarakat malakasi to'g'ri tuzilgan taqdirdagina ayrim jismoniy fazilatlar foydali bo'lishi mumkindir. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasining asosiy vazifalaridan biri voleybolchilarining va uni tula qonli jismoniy o'sishini ta'minlashga qaratilgan. Bu jarayon asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda hayotni zarur malakalarni takomillashtirishni o'z oldiga maqsad qilib qo'yyadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik voleybolchining maxsus tayyorgarligini ta'minlashda poydevor bo'lib hisoblanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik kuch, tezlik chidamkorlik egiluvchanlikni tarbiyalash va uslublari hamda vositalari bilan sport turing xususiyatini e'iborga olgan holda amalga oshirish zarur.

Sport mutaxassisligi sportchining har taraflama rivojlangan bo'lishini istisno qilmaydi. Aksincha organizmning umumiy funksional imkoniyatlari oshishida har tomonlama jismoniy va ruhiy qobiliyat asosida, sportchi tanlagan sport turida yuqori darajadagi taraqqiyotga erishishida va har taraflama rivojlanishning bog'liqligini ikkita asosiy sababini ko'rsatish mumkin.

1. Bu inson organizmi rivojlanish va faoliyat jarayonida barcha organlarning bir-biri bilan bog'liqligi sportchining har bir turi o'ziga xos alohida o'zaro munosabatlar talab qilishga qaramasdan jismoniy fazilatlar rivojlanishida har doim umumiy qonuniylik aks etadi. Har qanday fazilatning miyoriy rivojlanishi organizmning funksional umumiy imkoniyatlarini oshirish bilangina amalga oshadi.

2. Har-xil harakatlantiruvchi ko'nikmalar va qobiliyatning o'zaro ta'siri. Sportchining o'zlashtirgan harakatlantiruvchi mahorati va qobiliyati qanchalik keng bo'lsa yangi harakatlantiruvchi faoliyat va oldingi o'rganganlarni amalga oshirishda zamin yaratadi. Kishining ongiga bog'lanmagan holda mavjud bo'lmagan qonuniylik sportda kamolotga erishish shuni talab qiladi, mashg'ulot chuqur maxsus jarayon bo'lib, sportchining har tomonlama rivojlanishiga olib kelishi kerak. Sportchining umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik birligi shuni ko'rsatadiki, sportda muvaffaqiyat va yutuqlarga ziyon yetkazmasdan

erishish uchun ulardan birini mashgʻulotdan ajralib boʻlmaydi. Sportda bu koʻzlangan maqsad tarbiyaviy vositadir.

3. Voleybolchining tezkorligi

O'yinchi xarakat faoliyatining tezligi birinchi navbatda xarakatlarni koordinatsiya qiluvchi markaziy nerv sistemasining faoliyatiga munosib bo'lishi lozim. Voleybolchining tezkorligi aniq reaksiya tezligida, jadal siltanishda hamda to'p bilan, to'psiz texnik usullarni bajarish tezligida aniq ifodalaydi. Tezkorlikni rivojlantirish uchun yugurishda qayta tezlanish, velosepedda uchish va shunga o'xshash har xil maksimal darajaga yetkazadigan qilib tezlikni sekin-asta, tekis oshirib borib, xarakat amplitudasini kattalashtirish lozim. Tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradigan yana ko'pgina mashqlarni keltirish mumkin:

- yonboshlab, orka bilan jadal yugurishni bajarish;
- tizzani yuqoriroq ko'tarib va qadamlarni maksimal chastotada qo'yib yugurish:
 - 25-80 m masofaga oyoq uchida deysinib tez sakrab-sakrab xarakat qilish;
 - maksimal chastotada aylantiriladigan kalta va uzun arg'amchi bilan sakrash, aylanib turgan arg'amchi tagidan yoki ustidan yugurib o'tish;
 - o'rta masofaga yugurayotganda tempni to'satdan o'zgartirish;
 - dastlabki yugurib borishdan so'ng 20-30 m masofada maksimal tezlikka erishish;

Siltanish va tez yurishlar har xil estafetalarda musobaqa uslubi bilan o'tkazilgani ma'qul. Bir mashg'ulotga muljalangan tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan trenirovka ishining hajmi uchun katta bo'lmasligi kerak.

KUCH – bu tashqi qarshilikni yengish yoki «ushlab» turish ma'nosini anglatadi. Kuch ikki turga bo'linadi: dinamik kuch va statik kuch. Dinamik kuch – bu o'zgaruvchan kuch. Statik kuch – bu bir xil vaziyatda ijro etiladigan kuch.

Statik kuch 3 ga bo'linadi :

- «yengib» olinadigan statik kuch: Masalan: yerda yotgan og'ir toshni ko'tarib olib ushlab turish
- bir xil vaziyatda «saqlab» turiladigan statik kuch. Masalan: shu toshni bir xil holatda ushlab turish.

- qarshilikni «yenga olmaydigan» statik kuch. Masalan: shu tosh o'ta og'ir bo'lgani sababli uni ko'tarish imkoniyati yo'q. Lekin mushaklar taranglashadi va statik ish bajarib turadi.

Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar ortiqcha zo'riqish bilan bog'liq bo'lmasligi kerak, kuchlanish hollaridan umuman voz kechish maqsadga muvofiq. Bunday moxiyatga ega bo'lgan mashqlarni uncha og'ir bo'lmagan anjomlar bilan katta tezlikda bajargan ma'qul.

Qiz bolalar guruhida bunday mashqlarni qo'llash alohida nazorat va ehtiyotkorlik bilan amalga oshirilishi lozim.

Tayyorgarlikning mazkur bosqichida chaqqonlikni rivojlantirish o'yin malakalarining texnikasini o'zlashtirishda alohida ahamiyat kasb etadi.

Bu sifatni tarbiyalash – turli to'plar bilan mashq qilish, gimnastika, akrobatika, sport o'yinlariga oid mashqlar yordamida amalga oshiriladi.

Bunday mashqlarni asta - sekin murakkablashtirib borish zarur.

Kuch zamonaviy sport trenirovkasi amaliyotida sportchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Chunki kuch ma'lum darajada o'yinchining maydonda xarakatlanish tezligini, yuqoriga sakrashning balandligi darajasini belgilaydi.

Kuch o'z xarakteriga ko'ra: nisbiy kuch, «portlovchi» va «startga oid» bo'lishi mumkin.

Absolyut kuch – mushak (yoki mushaklar guruxi) o'z og'irligidan qat'iy nazar qiskargan vaqtda maksimal kuchning rivojlanishi.

Nisbiy kuch – o'yinchi tanasi og'irligining bir kilogrammiga tug'ri keladigan miqdor.

Portlovchi kuch – sport mashqi yoki o'yin harakati sharoitida reglamentlashtirilgan minimal vaqt ichida katta kuchlanishga erishishi qobiliyatini bildiradi. Bu kuchni voleybolchilar sakrashda, to'p kiritishda, zarbli urishda, tusiqlikda aniq amalga oshiradilar. Shuningdek, «portlovchi» kuchning darajasi mushakning reaktiv qobiliyatiga bog'liq bo'ladi. Ishlayotgan mushaklar zarba bilan mexanik cho'zilgandan keyinroq muskul qisqarish samarasi yordamida katta

xarakat kuchlanish xosil bo‘ladi. Ko‘zgalgan mushaklarning elastik o‘zgarishni chaqiradigan dastlabki cho‘zilish ularda kinematik energiyani o‘ziga olishi tufayli bo‘ladigan ayrim kuchlanish potensialining jamg‘arilishini ta’minlab beradi.

Sport mashg‘ulotlarida muskullar o‘z uzunligini o‘zgartirmasdan (statik, izometrik rejim) va o‘z uzunligini qisqartirgan holatda kuch ko‘rsatadi.

Mushaklar cho‘zilganda ustun keladigan va to‘siqsiz rejimlar birgalashib «dinamik rejim» tushunchasini hosil kiladi. Kuchni tarbiyalash jarayonida kuch qobiliyatlarning barcha turlarini rivojlantirish kerak.

Kuchni og‘irliklardan foydalanish xarakteri bo‘yicha rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni ikki guruhga bo‘lish mumkin: tashqi og‘irlanish yoki qarshilanish va o‘z og‘irligi yoki badanning qisman og‘irligi orqali bajariladigan mashqlar. Mashqlarning birinchi guruxi voleybolchining muskullarini rivojlantirishga katta imkoniyat yaratadi. Og‘irlanishlar va qarshiliklardan (gantellar, yadrolar, to‘ldirma to‘plar, og‘ir toshlar, shtanga, raqibning og‘irligini va qarshiligini yengish, espanderlar va xokozo) keng ko‘lamda foydalanish va ularning turli tumanligi trenirovka nagruzkasining xajmini va intensivligini belgilab berishga sharoit yaratadi. Bunday kerakli mashqlar muskullar guruhining rivojlanishiga qaratilgan bo‘lib u sportchini tezda katta kuchlanishlardan to‘liq bo‘shatish qobiliyatiga o‘rgatishga yordam beradi. Shu bilan birgalikda sherigi tomonidan ko‘rsatiladigan xar xil qarshiliklar orqali bajariladigan mashqlar sportchilardan katta iroda kuchini talab qiladi. Negaki ular fakat kuchdagina musobaqalashib qolmasdan, shu kuchdan oliy darajada samarali foydalana olishda ham bahslashadilar.

Ikkinchi guruh uchun o‘ziga xos, bu snaryadda bajariladigan gimnastik mashqlar. Arqonga chiqish, o‘z vaznini kuch bilan ko‘tarish, o‘tirish –turishlar, oyoqlar tizzalari yarim bukilgan holatda yurish va xokozolar hisoblanadi. O‘z og‘irligiga qarshilanish orqali bajariladigan mashqlar o‘yinchilar uchun asta - sekin bajarishdan tez bajarishga oddiydan murakkabga o‘tishga imkon yaratadi. Bu mashqlarni bajarishda muskul guruhлари ishga qanchalik kam jalb qilingan bo‘lsa,

badanning siljish yo‘li qanchalik qisqa bo‘lsa va badanning kamroq qismi og‘irlik bo‘lib qarshilansa, ularni shunchalik ko‘prok takrorlash lozim.

Oyok va tana kuchini rivojlantirish uchun katta kuchlanish bilan bosqichma-bosqich oshib beruvchi rejimda bajariladigan mashqlar samarali mashqlar hisoblanadi. Ana shunday mashqlardan biri – yelkaga qo‘yilgan shtanga bilan o‘tirib turish – tipik mashqdir.

Chaqqonlik – turli murakkab xarakatlarni tez va aniq ijro etilishi demak. Voleybolda ushbu sifat voleybolchining maydonda muayyan vaziyatga nisbatan tug‘ri, tez va aniq xarakat qilishi zarurligini anglatadi. Bu sifat keng mazmunli tushuncha bo‘lib, o‘z ichiga tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik kabi sifatlarni qamrab olgan.

Chaqqonlikni bolalik davridan boshlab rivojlantirish maqsadga muvofiq. Mazkur sifatni tarbiyalashda mashqlarning eng oddiysidan boshlab, sekin – asta murakkab mashqlarga o‘tish zarur.

Chaqqonlikni rivojlantirishda gimnastika, akrobatika, sport va milliy o‘yinlar juda qo‘l keladi.

Egiluvchanlik – bu tana bug‘imlarining maksimal amplitudada bukilishi va yozilishidir. Bu sifat aksariyat mushaklar tolalari elastikligi (chuziluvchanlikligi) va tonusiga bogliq. Egiluvchanligini o‘stirish, birinchi navbatda muntazam muvofiq mashqlar bilan shug‘ullanishga bog‘lik.

Egiluvchanlik sifatini rivojlantirishga boshlang‘ich maktab yoshidan boshlangani maqsadga muvofiq. Chunki bu yoshdagi bolalarning organizmi – suyaklari, mushak va bug‘inlari egiluvchan – plastik xususiyatiga ega bo‘ladi.

Mazkur sifatni rivojlantirishda sekin sur‘atda bajariladigan xar xil yo‘nalishlarga oid bo‘lgan va katta doirali amplitudada ijro etiladigan mashqlar qo‘l keladi. Bundan tashqari egiluvchanlikka xos elementlari bulgan xarakatli o‘yinlar va sport o‘yinlari yaxshi natija beradi. Gimnastika, akrobatika mashqlari bilan sho‘gullanish ham ayni muddao. Zikr etilgan mashqlar muntazam uzoq vaqt va qayta – qayta bajarilishi lozim.

Chidamlilik deb organizmning uzoq vaqt charchamasdan faoliyat ko'rsatish yoki biron-bir xarakatni yuqori samarada o'zoq vaqt ettira olish qobiliyatiga aytiladi.

Chidamkorlik sifatini tarbiyalash trenirovka jarayonining asosiy vazifalaridan biridir. Bu sifatning yuqori darajada rivojlanganligi sport maxoratining samarali o'sishiga, o'zoq vaqt davomida egallangan texnik va taktik malakalarining musobaqa jarayonida faol ijro etilishiga zamin bo'ladi.

Chidamkorlik sho'gullanuvchi sportchilarning yoshiga, tayyorgarligiga malakasiga qarab tarbiyalanishi kerak bo'ladi. Bunda harakatli va sport o'yinlari, estafetalar, turli og'irliklar bilan bajariladigan mashqlar, chopish-krossdan foydalanish qo'l keladi.

Umumiy chidamkorlik o'zoq masofaga chopish, suzish, velosepedda uchish kabi vositalar yordamida rivojlantirilishi mumkin.

Voleybolchilarga xos maxsus chidamkorlikni tarbiyalash o'zoq vaqt davomida voleybol va o'zga sport o'yinlari, harakatli o'yinlar, xar xil yo'nalishlarga o'zgaruvchan yo'nalishlarga qayta-qayta chopish, charchash holatida turli mashqlarni bajarish asosida amalga oshiriladi.

ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Kurbanova M.A. 500 mashq va harakatli o'yinlar. II qism. T.: 1999. – 60 b.
2. Nasriddinov F.N. O'zbek xalq milliy o'yinlari. T.: 1993. – 27 b.
3. Rasulev A.T., Pulatov A.A., Qosimova M.U. O'zbek xalq o'yinlari ularning tasnifi va tavsifi. O'quv qo'llanma. T.: 1996. – 98 b.
4. Usmonxo'jayev T.S., Xo'jayev F. 1001 o'yin. T.: Ibn-Sino, 1990. – 350 b.
5. Usmonxo'jayev T.S., Xo'jayev F. Harakatli o'yinlar. T. O'qituvchi, 1992. - 80 b.
6. Usmonxo'jayev T.S., Qosimova M.U. 500 mashq va harakatli o'yinlar. T. 1999. - 60 b.
7. Ayrapetyans L.R., Kleshev Y.N. Voleybol. O'quv qo'llanma. Toshkent., 1995 yil. 36 -43 bet.
8. Ayrapetyans L.R., Godik M.A. Sport o'yinlari va uni o'qitish uslubi. Toshkent., 1991 yil. 58 – 62 bet.
9. Ayrapetyans L.R., Pulatov A. Yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlashda tanlovning o'rni. «JT, sport va ma'naviyat» to'plami. T., 1995.
10. Jeleznyak Y.D., Slupskiy L.N. Voleybol maktabda. T., 1998. 123 bet.
11. Kleshev Y.N., Ayrapetyans L.R., Patkin V.L. Voleybol. Murabbiy kundaligi. T., 1995 yil. 134 bet.
12. Po'latov A.A. Voleybol. JTI talabalariga mo'ljallangan dastur. Ixtisoslik kursi. T., 1993 yil. 76 bet.
13. Po'latov A.A. Harakatni aniq ijro etishda vestibulyar analizatorning o'rni. «JT, sport va ma'naviyat» to'plami. T., 1995 yil. 147 bet.
14. Po'latov A.A. O'rgatish uslubi. T. noan'anaviy yondoshish masalalari T., 1994.
15. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Toshkent. 2005 yil.