

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

Al-Xorazmiy nomidagi Urganch Davlat Universiteti
303-guruh talabasi Karimova Shoiraning
Voleybol va uni o'qitish metodikasi
fanidan tayyorlagan

Referat

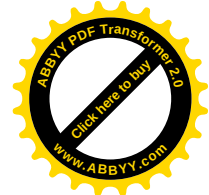
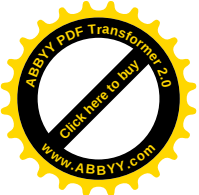
Mavzu: Sport razvetkasi va strategic reja tushunchalarini batafsil
izoxlab berinig.

Topshirdi:  **Karimova Sh.**

Qabul qildi:  **Z. Abdullaev**



Urganch-2015



Kirish

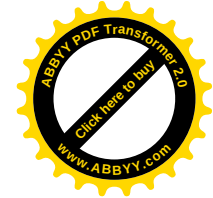
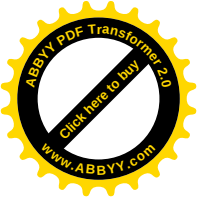
Strategiya va taktika haqida tushuncha

Taktikaning psixofiziologik va strategik mohiyati

Strategik reja va sport razvedkasi

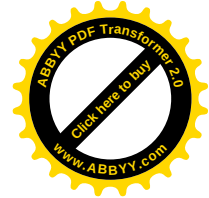
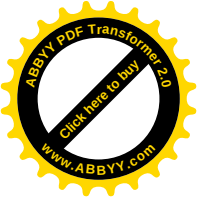
Xulosa

Adabiyotlar



Kirish

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan so'ng jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor berilmoqda. Respublikamiz futbolchilari Osiyo musobaqalarida yuqori natijalarga erishib, O'zbekiston bayrog'ini yuqori ko'tarishmoqda. Respublikada sportning ko'tarilishida Prezidentimiz I.A. Karimovning hissasi kattadir. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish uchun bir qancha ishlar amalga oshirilmoqda. Bulardan, Vazirlar Maxkamasining 1996 yil 17 yanvardagi 27 sonli «O'zbekiston futbolini rivojlantirishning tashkiliy asoslari va printsiplarini tubdan takomillashtirish chora tadbirlari tugrisida»gi karori, «Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to'g'risida»gi qarori 2000 yil 26 may (yangi taxriri), «Sog'lom avlod uchun» dasturi, va boshqa bir qancha qator xukumat qarorlari sport xarakatini rivojlantirishga yo'l ochmoqda. Prezident I.A.Karimov va O'zbekiston Respublikasi hukumati tomonidan yaqin kelajakka belgilangan yirik ijtimoiy dasturlar ichida O'zbekiston aholisi sog'ligini muhofaza qilish va mustaxkamlash maqsadida 2010 yilni O'zbekiston Respublikasida «Barkamol avlod yili» deb e'lon qilinishi mamlakatimizda sog'lom va uyg'un kamol topkan avlodni tarbiyalash uchun zarur imkoniyatlar hamda shart-sharoitlarni yaratish, Vatanimiz yigit va qizlarini har tomonlama barkamol shaxslar etib shakllantirish borasidagi keng ko'lamli chora-tadbirlar kompleksini amalga oshirish nazarda tutilgan. Mamlakatimiz sportini rivojlantirish soxasida tubdan o'zgarishlar amalga oshirilmoqda. Chunki sport millatning o'zligini anglashda uning aniq maqsadlari sari jiplashuvida va birlashuvida, o'zidagi bor saloxiyatini xamda millat sifatidagi qudratini jaxon uzra namoyon etmoqda. O'zbek futbolchilarining mahoratini oshirish bolalar va o'smirlar futbolini rivojlantirish bilan chambarchas bog'liqdir. Yuqori malakali jamoalarda o'yinchilarning texnik va taktik tayyorgarligidagi nuqsonlarini tuzatish ancha qiyin. Shuning uchun bolalar va o'smirlarning mashq jarayonlari qanchalik samarali bo'lsa, yuksak natijalar uchun kurashlar ham shunchalik ko'p muvaffaqiyat olib kelishi mumkin.



Strategiya va taktika haqida tushuncha

Strategiya – yunoncha soʻz boʻlib, aksariyat harbiy sohaga mansub boʻlib qoʻshinni belgilangan maqsad sari boshlash, olib borish, unga ustalik bilan erishish sanʼatini ifodalaydi.

Sport sohasida va aynan voleybolda mazkur atama muayyan sportchi yoki jamoaning tayyorgarlik jarayonini boshqarish hamda uni musobaqalar davomida gʻalabaga olib borish sanʼatini anglatadi.

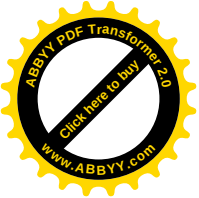
Strategiya: jamoaning asosiy va oʻrinbosar tarkibini tuzish-jamlash, musobaqani boshqarish usullari, vositalari va shakllarini ishlab chiqish, muayyan uchrashuvning (musobaqaning) taktik rejasini tuzish, boʻlajak oʻyinning nazariy va amaliy andozasini (nushasini) qoʻllab koʻrish hamda oʻtkazilayotgan musobaqalarni atroflicha taxlil qilish kabi tadbirlarni oʻz ichiga oladi. Bundan tashqari strategiyaga raqib jamoasi, uning oʻyinchilari haqida maʼlumotlar yigʻish, razvedka (aygʻoqchilik) asosida raqibning butun imkoniyat va xususiyatlarini bilib olish masalalari kiradi. “Taktika” atamasi ham yunoncha soʻz boʻlib, tom maʼnoda “tartibga keltirish” yoki “maʼlum tartibda joylashtirish” tushunchasini anglatadi. “Taktika” soʻzi “strategiya” atamasi kabi harbiy sohaga doir boʻlib, qoʻshinlarni maqsadga muvofiq tuzish va ularni ogʻir vaziyatlarga qaramasdan gʻalaba choʻqqisiga etaklash sanʼatini nazarda tutadi.

Voleybolda taktika tushunchasi oʻyin vaziyatini eʼtiborga olgan holda samarali va maqsadga mos shakl, usul, hamda vositalarni qoʻllash asosida gʻalabaga erishish sanʼatini bildiradi.

“Taktika” – yunoncha soʻzdan olingan boʻlib, oʻzbek tilida “tartib”, “tartiblashtirish” maʼnosini anglatadi.

Voleybolda oʻyin taktikasi deb muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida gʻalabaga erishish sanʼatiga aytiladi.

Taktikaning asosiy vazifasi muayyan raqib jamoaga nisbatan mavjud vaziyatga qarab gʻalaba sari qoʻllaniladigan oʻyin vositalari, usullari va shakllarini aniqlab, qoʻllay olishdan iborat.



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

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

Zamonaviy voleybolda qo'llaniladigan atamalar.

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

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

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

“To'lqin” kombinatsiyasida ikki hujumchi ishtirok etadi. Birinchi hujumchi sakrab, erga tushayotganda, ikkinchi hujumchi sakrab zarba beradi.

“Eshelon” kombinatsiyasida ikki hujumchi ketma-ket sakraydi, to'p hujumchilarning qaysi biriga qulay uzatiladigan bo'lsa, shu hujumchi zarba beradi.

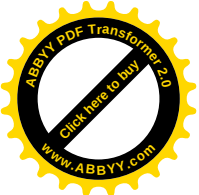
“Krest” kombinatsiyasida ikki hujumchi bir-birining harakat yo'nalishini kesib, muvofiq uzatilgan to'pdan muvofiq hujumchi zarba beradi. SHu kombinatsiyani turli shaklda ijro etish mumkin (qayta “Krest”, kichik “Krest” katta “Krest”).

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

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

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

Taktikaning yakka, guruh va jamoa shakllari mavjud. Taktikasning usullari o'yin tizimlaridan va kombinatsiyalardan iborat. Taktikaning vositalariga esa bu



o'yin malaka (priyom)lari va ularni barcha turlari kiradi.

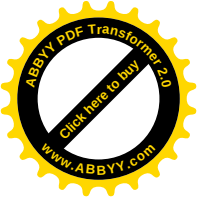
Taktikaning psixofiziologik va strategik mohiyati

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

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

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

Taktik harakatning samarali bo'lishida bosh miya yarim sharlarini vaziyatini oldindan bilish (aks ettirish) qobiliyati alohida o'rin egallaydi. Mazkur qobiliyat musobaqa vaziyatlariga nisbatan to'g'ri qarorga kelish va maqsadga muvofiq taktik harakat qilish samarasini oshirishga imkon yaratadi. Albatta, bunday qobiliyatni takomillashuvi sportchini o'yin tajribasiga bog'liq bo'ladi. SHuning uchun o'quv-mashg'ulotlar jarayonida hali ro'y bermagan vaziyatni oldindan fahmlash, unga mos qarorni tayyorlash va taxminiy harakat rejasini xotirada aks ettirish qobiliyatlarini



rivojlantirishga oid mashqlarni tanlash va ulardan unumli foydalanish juda katta ahamiyatga ega. YUqori darajada takomillashgan mazkur qobiliyat taktik va strategik rejani amalga oshirishda muhim poydevor bo'lib hisoblanadi.

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

1. Musobaqa vaziyatini "hazm" qilish (qabul qilish, fahmlash).
2. Maxsus taktik vazifani fikran bajarish.
3. Taktik vazifani harakat bilan bajarish. YUqorida muhokama qilinayotgan taktik va strategiya poydevori bo'lmish

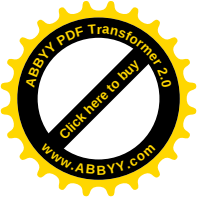
psixofiziologik jarayon akademik P.K.Anyuxin (1974) kashf etgan funktsional sistema nazariyasi bilan bog'liqdir. Demak, bundan ko'rinib turibdiki, o'yin jarayonida samarali taktikani, hamda tayyorgarlik davrida strategik rejani amalga oshirish maxsus nazariy bilim va amaliy malakalarning yuqori darajada takomillashuvini taqozo etadi.

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

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

Strategik reja va sport razvedkasi

Strategiya – ma'lum tartibda amalga oshiriladigan va mantiqan bir-biriga bog'liq bo'lgan bir qancha masalalarini o'z ichiga oladi. Jumladan, strategiya muayyan sport turi bo'yicha moddiy omil yaratish: zamonaviy sport inshootlarini

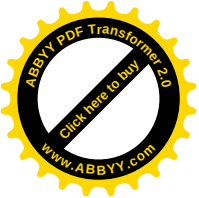


barpo qilish, uskuna, anjom, sport moslamalari va sport kiyimlari bilan ta'minlash masalalarini o'z ichiga oladi.

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

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

Strategik razvedka raqib o'yinchilarning individual jismoniy ruhiy, ietimoiy, taktik, texnik xususiyatlarini mukammal bilib olishga erishish, raqib jamoasining taktik imkoniyatlarini, uning yutuq va kamchiliklarini, hatto jamoaning mashg'ulot



o'tkaziladigan inshootlari sharoitini, u erdagi iqlim va texnik omillarni bilishni taqozo etadi.

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

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

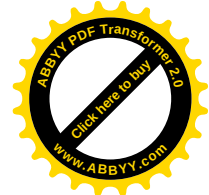
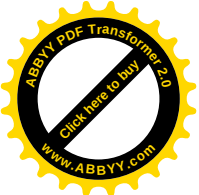
O'yin faoliyatida sardorning ahamiyati

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

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

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

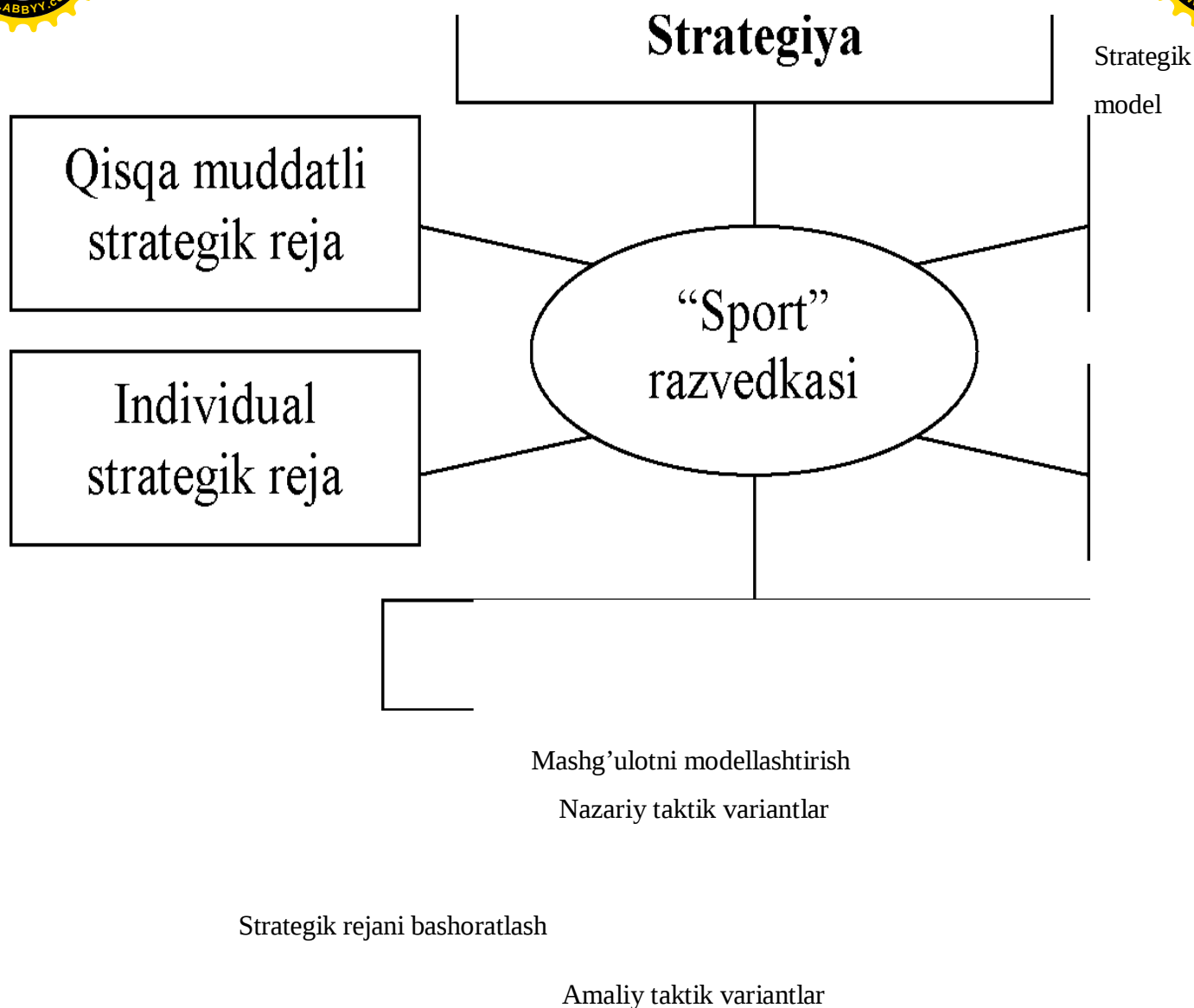
Jamoa sardorlari aksariyat jamoadoshlariga nisbatan yoshi nuqtai nazaridan



kattaroq, tajribaliroq bo'lishi muhim ahamiyatga ega.

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

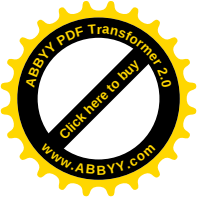
Andoza



Faoliyat turlarining xususiyatiga qarab charchoqning bir necha turlari mavjuddir. Bular aqliy, sensor (his-tuyg'u organlariga tushadigan nagruzka bilan bog'liq), emotsional va jismoniy charchoqdan iborat. Sport sohasi uchun mushak faoliyati tufayli hosil bo'lgan jismoniy charchoq ko'proq ahamiyatga ega.

Odam o'z faoliyatida belgilangan yuklama shiddatini qachongacha saqlay olishini ko'rsatadigan vaqt chidamlilikning asosiy o'lchovidir. Chidamlilik bevosita va bilvosita usullar bilan o'lchanadi. Bevosita o'lchash usulida tekshirilayotganlarga biror bir topshiriqni bajarish (masalan, berilgan tezlikda yugurish) tavsiya etiladi va ish qancha vaqtgacha berilgan muddatda bajarilishi (tezlik pasaya boshlagunga qadar) aniqlanadi.

Kishining harakat faoliyati xilma-xildir; charchoqning xarakteri va



mexanizmlari ham turli hollarda turlicha bo'ladi. Sportda umumiy charchash ko'proq uchrab turadi.

SHakl jihatdan bir xil bo'lgan mashqlarni turli shiddatda bajarish mumkin, shunga muvofiq bu mashqlarni bajarishga sarflanadigan vaqt chegarasi bir necha sekunddan bir necha soatgacha bo'ladi. Bu hollarda charchash mexanizmlari ham turlicha bo'ladi. SHuning uchun jismoniy mashqlar shiddatiga ko'ra ham turkumlanadi.

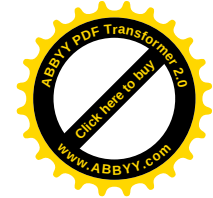
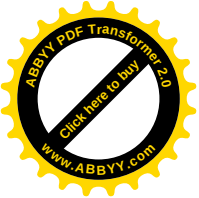
Aerob imkoniyatlarni oshirish uslubi. Trenirovka jarayonida organizmning aerob imkoniyatlariga ta'sir etish orqali uch vazifa hal etiladi:

- 1) kislorod iste'mol qilishning maksimal darajasini oshirish;
- 2) shu darajani uzoq vaqtgacha saqlab turish qobiliyatini rivojlantirish;
- 3) nafas olish jarayonlarining maksimal miqdorgacha tezroq etishini ta'minlash.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda bir me'yorda mashq qilish usulidan, shuningdek, takroriy va o'zgaruvchan mashq usullaridan foydalaniladi. Bir me'yorda to'xtovsiz mashq qilish umumiy chidamlilikni tarbiyalashning dastlabki bosqichlarida, ayniqsa, keng qo'llaniladi.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda, garchi birinchi qarashda tushunarsiz bo'lib ko'rinsa ham, qisqa muddatli dam olish oraliqlariga bo'lingan takrorlash tarzida bajarilayotgan ishlar (oraliqli takroriy va o'zgaruvchan mashq usullari) ko'proq samara beradi. Qisqa vaqt ichida shiddatli faoliyat natijasida hosil bo'ladigan anaerob parchalanish mahsulotlari nafas olish jarayonlarining kuchli stimulyatori bo'lib xizmat qiladi. SHuning uchun bunday ish bajargandan so'ng dastlabki 10-90 sek. ichida kislorod iste'mol qilish ortadi, yurak ishining ba'zi bir ko'rsatkichlari ham oshib boradi – haydalayotgan qon hajmi ortadi. Agar qayta nagruzka bu ko'rsatkichlar ancha yuqori bo'lib turgan vaqtda bajarilsa, mashqni takrorlagan sari kislorod iste'mol qilish ortib boradi. CHegara darajadagi miqdorga etgach, u shu

darajada barqaror bo'lib qoladi va ishning oxirigacha qayta pasaymaydi. Ish va dam olishning ma'lum bir nisbatida organizmning kislorodga bo'lgan talabi bilan



kislorod iste'mol qilish o'rtasida muvozanat hosil bo'lishi mumkin.

Aerob imkoniyatlarni oshirish uchun takroriy va takroriy-o'zgaruvchan mashq usullaridan foydalanganda, asosiy vazifa ishlash bilan dam olishning eng yaxshi variantini tanlashdan iborat. Taxminan quyidagi xarakteristikalarini ko'rsatish mumkin:

1. Ishning shiddati maksimal ko'rsatkichning taxminan 75-85% darajasida bo'lishi kerak. Tomir urushi minutiga 130 tadan kam bo'lishiga olib keladigan past shiddatli nagruzkalar aerob imkoniyatlarning sezilarli ortishiga olib kelmaydi.

2. Dam olish oraliqlari shunday bo'lishi kerakki, keyingi bajariladigan ishlar oldingi ishdan keyin ro'y bergan qulay o'zgarishlar holatida sodir bo'lsin. Dam olish oralig'i 3-4 minutdan oshmasligi kerak, chunki bu vaqtga kelib, mushaklarning ish jarayonida kengaygan qon tomirlari qisqarib ulguradi, natijada, takroriy ishning dastlabki minutlarida qon aylanishi ancha qiyinlashadi.

3. Dam olish oraliqlarining unchalik tez bajarilmaydigan ishlar (lo'killab yugurish, yurish va boshqalar) bilan to'ldirish tavsiya etiladi. Buning bir qator afzalliklari bor: dam olishdan ish holatiga va, aksincha, ish holatidan dam olish holatiga o'tish osonlashadi, tiklanish jarayonlari birmuncha tezlashadi va hokazo.

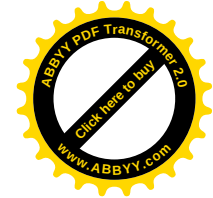
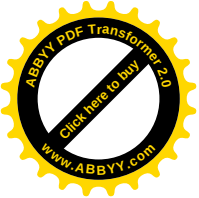
4. Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning barqaror holatni tutib turish, ya'ni kislorod iste'mol qilish etarlicha yuksak darajada bo'lgan sharoitda ishlash imkoniyatlari bilan aniqlanadi. CHarchoq paydo bo'la boshlashi bilan kislorod iste'mol qilish darajasi pasayadi. Odatda, bu pasayish ishni to'xtatish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Anaerob imkoniyatlarni oshirish uslubi. Anaerob imkoniyatlarni oshirishda ikki vazifani hal qilish kerak:

- 1) fosfokreatin mexanizmining funktsional imkoniyatlarini oshirish;
- 2) glikolitik mexanizmni takomillashtirish. Vosita sifatida, odatda, tegishli shiddatli tsiklik mashqlardan foydalaniladi.

Kreatinfosfat mexanizmini takomillashtirishga qaratilgan nagruzkalar quyidagi xarakteristikalar bilan farqlanadi:

1. Ishning shiddati chegara darajasidagi tezlikka yaqin, maksimal



tezlikning 95% gacha.

2. Dam olish taxminan 2-3 minutga teng bo'lishi kerak. Biroq mushaklardagi kreatinfosfat zahiralari juda kam bo'lganligi uchun, mashq 3-4 marta takrorlanganidan keyin fosfokreatin mexanizmining imkoniyatlari tugaydi.

SHuning uchun mashg'ulotlarda rejalashtiriladigan ish hajmini har birida 4-5 ta takrorlanish bo'ladigan bir necha seriyalarga bo'lib yuborish maqsadga muvofiqdir. Seriyalar oralig'idagi dam olish vaqti 7-10 minut bo'lishi mumkin.

3. Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning tayyor ekanlik darajasi gaqarab belgilanadi.

Glikolitik mexanizmni takomillashtirishda nagruzkalar quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi.

1. Ishning shiddati mashq uchun tanlangan masofaning uzunligi bilan belgilanadi. Siljish tezligi mazkur masofadagi chegara tezlikka yaqin (chegara tezlikning 90-95%) bo'lishi kerak.

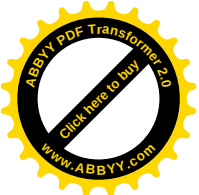
2. Dam olish oraliqlari glikolitik jarayonlar dinamikasi bilan belgilanadi. Dam olish oraliqlarini sekin-asta kamayib boradigan qilish kerak. Masalan, 1- va 2-takrorlash oralig'ida 5-8 minut, 2- va 3- sida 3-4 min, 3- va 4- sida esa 2-3 min.

3. Bunday holda dam olish oraliqlarini boshqa ish turlari bilan to'ldirish kerak emas. Faqat batamom harakatsiz qolinmasa bas.

4. Dam olish oraliqlari kamayib boruvchi faoliyatda takrorlashlar soni, charchoq tez ortib borgan sababli, uncha ko'p bo'lmaydi (3-4 tadan ko'p emas). Seriyalar oralig'idagi dam olish vaqti kamida 15-20 min. bo'lishi kerak.

Sport bilan endigina shug'ullana boshlaganlar va kichik razryadli sportchilar, odatda, bir mashg'ulotda ko'pi bilan 2-3 seriya bajarishlari mumkin.

SHunday qilib, trenirovka jarayonida chidamlilikning xilma-xil tomonlariga ko'proq ta'sir etish izchilligi quyidagicha bo'lishi kerak: dastlab nafas olish imkoniyatlarini, so'ngra glikolitik imkoniyatlarni va, nihoyat, kreatinfosfatkinaza reaksiyasi energiyasidan foydalanish qobiliyati bilan belgilanadigan imkoniyatlarni oshirishga e'tibor beriladi.



CHidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik – bu uzoq vaqt mo'tadil sur'at bilan bajariladigan ishdagi chidamlilik bo'lib, u barcha mushak apparatlarining funktsiyalarini zonga qamrab oladi. Lekin bu ta'rif hozirgi paytda birmuncha eskirgan. Bu o'rinda gap faoliyatning muayyan sur'ati xaqida emas, balki mushakning har qanday holatidagi faoliyat haqida borishi kerak. Binobarin, buni mushaklar ishi oxirgi imkoniyat darajasida (ya'ni uzoq vaqt) bajariladigan faoliyat deb tushunmaslik kerak, balki ishga layoqatning eng yuqori darajasini, mashg'ulotlarda bajarilayotgan ishni butun vaqt davomida saqlay olishdir.

Maxsus chidamlilik sportchining maxsus yuklamalarni o'z ixtisosligi talablari bo'yicha uzoq vaqt davomida samarali bajara olish qobiliyatidir.

YOsh voleybolchilarni tayyorlashda chidamlilik sifatini rivojlantirish umumiy tayyorgarlikning eng asosiy qismi hisoblanadi.

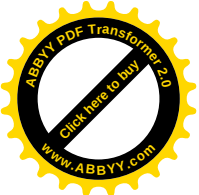
Bu yoshdagi voleybolchilar aerob xarakterdagi ishga tez moslashadilar. Bu esa ularda kislorod – transport tizimini rivojlantirish imkoniyatini oshiradi. SHuning uchun boshlang'ich sport ixtisosligida katta hajmdagi ishlarni nisbatan yuqori bo'lmagan shiddatda bajarish tavsiya etiladi.

YOsh voleybolchilarda umumiy chidamlilikni tarbiyalashda uzoq masofalarga yugurish, kross, velosiped haydash, suzish, harakatli va sport o'yinlaridan vosita sifatida foydalaniladi. Ko'p hollarda nisbatan yuqori bo'lmagan shiddatda yugurishdan foydalanilib, uning davomiyligi 5-8 dan 30-60 min.gacha oshirib boriladi. Tayyorgarligi yuqori bo'lgan yosh voleybolchilarda ishning davomiyligini yanada uzaytirish mumkin.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashda bir me'yordagi trenirovka, o'zgaruvchan mashq usuli, o'yin va qat'iy tartiblashtirilgan uslub variantlaridan foydalanish mumkin. Ayniqsa, aylanma mashq uslubidan foydalanish katta samara beradi.

CHunki ushbu uslubda shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini aniq e'tiborga olish imkoniyati bo'ladi.

YOsh voleybolchilarning umumiy chidamlilik darajasini masofa uzunligini



bosib o'tish shiddati orqali aniqlash mumkin bo'ladi. Bunda shiddat maksimum tezlikning 60 %ini tashkil etishi kerak yoki 3000 m masofani qancha vaqt ichida bosib o'tish aniqlanadi.

CHidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan, oraliqli, o'zgaruvchan-oraliqli, takroriy.

Hajmni oshirish uslubi shundan iboratki, jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin ortib boradi. Bu uslub mashg'ulotlar sonini ko'paytirishni nazarda tutadi.

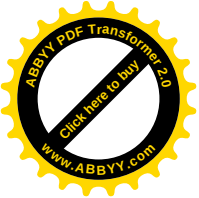
SHiddatni oshirish uslubi jismoniy mashqlarni bajarish sur'ati, shuningdek, butunlay mashg'ulot zichligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshirib borishni ko'zda tutadi.

O'zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashqlar har xil sur'atda bajariladi. Bunda past sur'atli mashqlar o'tkaziladigan vaqt bo'laklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, baland sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi.

Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlariga bo'lib o'tkaziladi. Trenirovka vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek, voleybolchining mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim.

Takrorlash uslubi shundan iboratki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida yoki bir nechta mashg'ulotda hajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi.

Sport trenirovkasi jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. CHidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan trenirovka jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir. Quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maqsadga muvofiqdir:



- avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkorlik kuch), so'ng anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;

- avval alaktat-anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun);

- avval anaerob-glikolitik, aerob mashqlar.

Agar mashqlar ketma-ketligi teskari bo'lsa, trenirovka samarasining o'zaro ta'siri salbiy bo'ladi hamda bunday mashg'ulot kam foyda beradi.

Umumiy chidamlilik o'rtacha shiddatdagi ishni uzoq muddat bajarish qobiliyatidir. Uning rivojlanishiga ta'sir qilinganda, avvalombor, organizmning yurak- tomir, nafas tizimlariga va kislorod ta'minotini takomillashtirish nazarda tutiladi.

Aerob chidamlilikni tarbiyalashda asosiy usul bu ishni uzoq muddat (10 daqiqadan ortiq) bir tekis va o'rtacha o'zgaruvchan shiddatda bajarish (tomir urishi -130 –150 zarba/min) bilan amalga oshiriladi. SHug'ullunuvchilarni o'z- o'zining holatini nazorat qilishga o'rgatish juda muhimdir. To'g'ri mo'ljal sifatida quyidagi tartiblarni misol qilib keltirish mumkin.

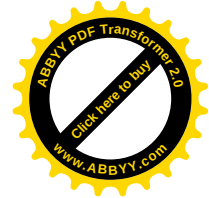
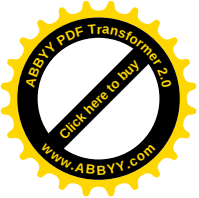
Tomir urishi - 150 zarba/min.gacha bo'lsa aerob, 180 zarba/min.gacha bo'lsa – aralash, 180 zarba/min.dan ko'pi anaerob imkoniyat bo'ladi.

14-15 yoshli shug'ullanuvchilar uchun umumiy chidamlilikni oshirishda oraliq usuldan ham foydalanish mumkin. Bunda shiddat 170 zarba/min.gacha, mashqning bajarilish davomiyligi – 3 min.gacha, takrorlanish soni 5-6 marotaba, dam olish oralig'i 30-90 sek., bir urinishda 5-6 marta takrorlash, urinishlar soni 2-6 marotaba.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish.

Maxsus chidamlilik bu maxsus ishni berilgan vaqt oralig'ida samarali bajarish qobiliyatidir. Voleybolchining maxsus chidamliligi o'yin malakalarini kuch va tezkorlik chidamliligi jihatidan samarali bajarish bilan ifodalanadi. Maxsus chidamlilikni o'stirishni 13-14 yoshdan boshlash maqbuldir. Mashqlar anaerob yo'nalishda tanlanadi.

Sprint yugurish mashqlari masofasi 400-500 metrgacha (o'g'il bolalar) va



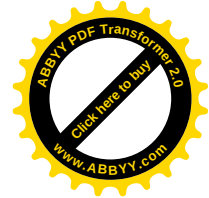
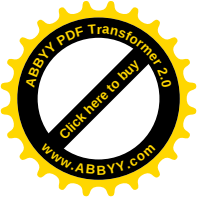
200 –300 metrgacha (qizlar) bo'lishi mumkin.

Nagruzkalar qat'iy individuallashtirilgan tartibda beriladi. Tomir urishining ish oxirigacha 175 –180 zarba /min. bo'lishi saqlanadi. Bajarish maksimal tezlikni 80-85%, dam olish 45 sek.dan 3 min.gacha, takrorlash soni 3-4 marotaba, urinishlar 2-3 marotaba, urinishlar oralig'ida dam olish davomiyligi 5 daqiqagacha bo'ladi.

Sakrovchanlik chidamliligini tarbiyalashda maksimal va submaksimal shiddatdagi mashqlar 1-3 daqiqa, takrorlash soni 4-6 marotaba, takrorlashlar oralig'idagi dam olish 1-4 min.ni tashkil etadi. Bunda quyidagi sakrash turlaridan foydalanish mumkin: o'tirib sakrash; «kenguru» holatida sakrash; sakrab uzatish, zarba berish imitatsiyasi; og'irliklar bilan (gantel, to'ldirma to'p, qum to'ldirilgan qopcha, og'irlashtirilgan belbog' va nimchalar); chuqurlikka va balandlikka sakrashlar.

CHidamlilik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. 15-20 sek davomida sakrashlar. Birinchi urinishda maksimal darajada ko'p sakrash. Ikkinchi urinishda maksimal darajada balandroq sakrash. 4-5-seriyalarda 1-1,5 min. davomida to'xtovsiz sakrash. Ushbu mashqni arg'amchilar bilan ham bajarish mumkin.
2. Pastki turish holatidan 1-1,5 min. davomida turli yo'nalishlarda harakatlanishlar. 3-4-seriyalarda 2-5 kg og'irliklar bilan.
3. Hujum zarbasi va to'siqni taqlid qilib, orqa zonalarda do'mbaloq oshishni navbatlashtirib bajarish. Har bir texnik usulni 10 marotabadan.
4. Turli harakatlanishlar bilan estafetalar o'tkazish.
5. Turli yo'nalish va masofalarga «mokkisimon yugurishlar»
6. 2x2, 3x3, 4x4 tarkibda o'quv o'yinlari.



Xulosa

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

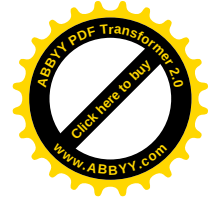
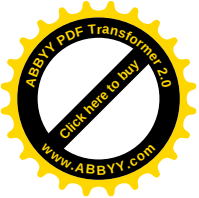
Taktikaning asosiy vazifasi muayyan raqib jamoaga nisbatan mavjud vaziyatga qarab g'alaba sari qo'llaniladigan o'yin vositalari, usullari va shakllarini aniqlab, qo'llay olishdan iborat.

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

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

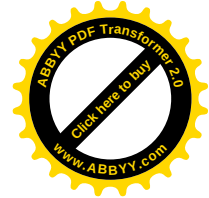
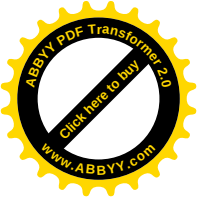
Zamonaviy voleybolda qo'llaniladigan atamalar.

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



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Farmoni «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirsh jamg'armasini tuzish to'g'risida», Toshkent, 24.10.2002.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining Qarori «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirsh jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida», Toshkent, 30.10.2002.
3. Ayrapeteyants L.R. Kontrol spetsializirovannykh nagruzok prыjkovoy napravlennosti vysokokvalifitsirovannykh voleybolistov. Pedagogik ta'lim, Toshkent, № 2 2003.
4. Ayrapeteyants L.R. Godik M.A Sportivnyy igrы, Toshkent. Ibn Sino, 1991.
5. Azimov I.G, Sobitov SH. Sport fiziologiyasi. Darslik. Toshkent 1993.
6. Buylin YU.F., Portnykh YU.I. Mini-basketbol. Moskva, «Prosveshchenie» 1976.
7. Volkov V.M, Filin V.P. Sportivnyy otbor. Moskva. FiS, 1983.
8. Bril M.S Otbor v sportivnykh igrax. Moskva, FiS, 1987.
9. Bashkirov V.F. Profilaktika travm u sportsmenov. Moskva, 1987.
10. Verxoshanskiy YU.V. Osnovy spetsialnoy fizicheskoy podgotovki sportsmenov. Moskva, FiS, 1988.
11. Ganieva F.V. Jamoa harakatlarini o'rgatishda qo'laniladigan mashqlar. // Uslubiy tavsiyanoma.
12. Godik M.A. Kontrol trenirovochnykh i sorevnovatelnykh nagruzok. Moskva, FiS, 1980.
13. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. Avtor: U.Tursunov, A.A. Abdullaev.
14. Zimkin A.V. Fiziologiya. Minsk. 1984.
15. Ismatullaev X.A, G'anieva F.V. Metody i sredstva vospitaniya fizicheskix kachestv basketbolistov. Metodicheskie rekomendatsii. Toshkent. Izd. Otd. IFK. 1996.



MUNDARIJA

Kirish	3
Strategiya va taktika haqida tushuncha	5
Taktikaning psixofiziologik va strategik mohiyati	10
Strategik reja va sport razvedkasi	15
Xulosa	19
Foydalanilgan	20