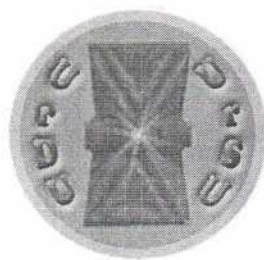


O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI



URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy madaniyat fakulteti 405-guruh tolibi Yo'ldoshev Dilmurod
Yo'ldoshevichning 5141900-Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat
ta'lim yo'nalishi bo'yicha bakalavr darajasini olish uchun yozilgan

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

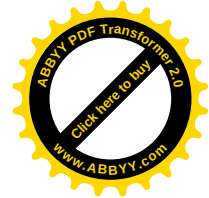
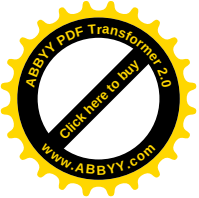
Mavzu: Voleybolchi qizlarni musobaqalarda xujumdagi taktik harakatlari
samaradorligi.

Rahbar:

dots.Masharipov F.

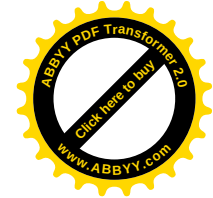
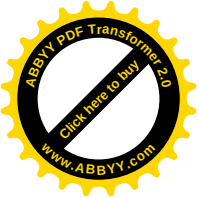


Urganch – 2014



MUNDARIJA

Kirish	2
I bob. Sport musobaqalarining tizimi	5
1.1. Sportchi tayyorgarligida sport musobaqalarini o`rni	5
1.2. Sport bellashuvlarining turlari	8
1.3. Tayyorlov tizimidagi bellashuvlar	10
1.4. Musobaqa faoliyatining strategiyasi va taktikasi	12
1.5. Musobaqa faoliyatidagi texnika	15
1.6. Musobaqa faoliyatining tuzilishi	19
1.7. Bellashuv faoliyatini boshqarish	24
1.8 Voleybolda – strategiya va taktika	26
1.8.1. O`yinchining o`yin ixtisosligi va jamoa taktikasini tuzish	31
1.9. O`yin taktikasi va uning tasnifi	33
1.10. Hujum taktikasi	35
1.11. O`yin taktikasiga o`rgatish	41
1.12. Taktik tayyorgarlik	48
II bob. Tadqiqot vazifasi, uslublari va uni tashkil etish	52
2.1. Tadqiqot vazifasi	52
2.2. Tadqiqot uslublari	52
2.2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyot manbalarini tahlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish	52
2.2.3. Voleybol musobaqalari va mashg`ulotlari jarayonini pedagogik kuzatish	52
2.2.4. Matematik-statistik uslub	53
2.3. Tadqiqotning o`tkazilishi	53
III bob. Pedagogik tadqiqot natijalari va ularning tahlili	54
3.1. Pedagogik tadqiqot natijalari	54
Xulosa	59
Foydalanilgan adabiyotlar	60



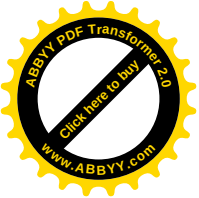
KIRISH

Mavzuning dolzarbligi: Jismoniy madaniyat komil insonni tarbiyalashdek muqaddas vazifani bajarishda barcha o`quv yurtlari ta`lim tizimida yosh avlodni jismoniy baquvvat irodali chaqqon vatanparvarlik ruhida tarbiyalab voyaga etkazish uchun jismoniy tarbiya mashg`ulotlarini O`zbekiston Respublika “Talim to`g`risida”gi qonuni, “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” hamda “O`zbekistonda Jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish to`g`risida”gi Qonunlari, O`zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002-yil 24-oktabrdagi PF-31-54-sonli “O`zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasini tuzish” to`g`risidagi farmoni va uni bajarish tadbirlariga suyanagan holda yangi usullarni tashkil qilish va o`tkazish maqsadga muvofiqdir (1,2,3,4,5,6,7).

Sportdagi musobaqalar – yoshlar uchun juda katta rag`batlantirish bo`lib, o`z kuchlari va imkoniyatlarini ko`rsatuvchi vosita sifatida, irodasi hamda xarakterini chiniqtirish uchun xizmat qiladi. Bizga ma`lumki, musobaqalar mashq jarayonining natijasi bo`lib, sportchining irodasini tarbiyalaydi, sport kurashlariga o`rgatadi, mashqlar jarayonini nazorat qiladi. Musobaqalar alohida tayyorgarlik talab qiladi va sportchining yuqori natijalariga erishishda muhim rol o`ynaydi.

Musobaqalarga birdan qatnashib, yuqori natijalarga erishib bo`lmaydi. Aynan shu musobaqalarda sportchi o`z imkoniyatlarini, mahoratini ko`rsatadi, texnik kamchiliklarini to`g`rilaydi, irodasini chiniqtiradi, musobaqa sharoitlariga ko`nikadi va mohirona yondashadi. Musobaqalarda yuqori natijalarga erishi uchun jismoniy tayyorgarlik bilan birga texnik-taktik tayyorgarlik muhim rol o`ynaydi. Zamonaviy sportda yuqori taktik tayyorgarlikka ega bo`lmasdan g`alaba qozonish qiyin masala.

Sport taktikasi, birinchidan, sportchilarning imkoniyatlarini, raqibning xususiyatlarini hamda musobaqalarning aniq shart-sharoitlarini hisobga olgan holda musobaqalarda qatnashishni maqsadga muvofiq keladigan rejani ishlab chiqishdan, ikkinchidan, sportning imkoniyatlarini mumkin qadar to`larok



namoyon etadigan baxs yuritish vosita va usullaridan foydalanish yo`li bilan tashkiliy rejani amalga oshirishdan iborat.

Sportchining taktik tayyorgarligi jarayonida sport taktikasining nazariy asoslarini o`zlashtirishi, taktik usullar haqida, ularni qanday va qay xildagi sharoitlarda qo`llash kerakligi haqidagi bilimlarni egallashi lozim.

Sportdagi raqiblar imkoniyatini hamda bo`ljak musobaqalarning shart-sharoitlarini o`rgatish jarayonida taktik usullarni, ularning majmuasi va variantlarini to mukammal taktik mahorat va malakalarini egallab olgunga qadar o`zlashtirish kerak.

Shu bilan birga taktik tafakkur, idrok xotira va ijodiy tasavvurga suyanib, tegishli bilim va tajribalardan foydalanishga, sport bahsida vaziyatni qunt bilan kuzatish, tez tushinish va baholay bilish, o`z vaqtida to`g`ri qarorga kela bilish qobiliyatiga asoslanadi.

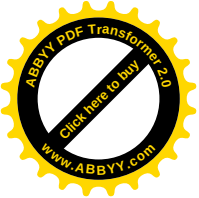
Ana shundagina voleybolchilarning texnik-taktik potentsialini oshirish, ularning taktik tayyorgarliklarini oshirish ta`minlanadi. Qayd etilgan muammolar va ularning hayotiy echimi tanlangan bitiruv malakaviy ishi mavzusining dolzarbligini isbotlaydi.

**Muammoning o`rganilganlik darajasi.** Ilmiy manbalarda voleybolchilarning nazariy va amaliy muammolariga bag`ishlangan bir qator ilmiy tadqiqotlar bajarilgan bo`lib, ularda oliy o`quv yurtlarining darsdan tashqari sport sektsiyalarida voleybolchilarning taktik tayyorgarliklarini rivojlantirish uslublari masalalari yoritib berilgan (Yu.N.Kleshev, L.R.Ayrapetyants, V.L. Patkin 1995; R.S.Salomov 2005; Kerimov F.A., Umarov M.N. 2005; L.R.Ayrapetyants, A.A.Pulatov 2011). Biroq ularning ishlarida, voleybol musobaqalarda hujumdagi taktik harakatlar samaradorligini oshirish masalalari etarlicha o`rganilmagan.

Ishning maqsadi. Voleybol musobaqalarida hujumdagi taktik harakatlar samaradorligini oshirish usullarini o`rganish va tahlil qilishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

- voleybolchi qizlarning hujumdagi taktik tayyorgarlik darajalarini o`rganish;



- musobaqalarda samarali taktik harakatlarni o`rganish va ilmiy tadqiqot asosida isbotlashdan iborat.

Tadqiqot ob'ekti – UrDU voleybol qizlar jamoasi mashg`ulot jarayoni.

Tadqiqot predmeti – voleybolchi qizlarning taktik tayyorgarliklarini rivojlantirish uslublari hamda uni tashkil qilish va amalga oshirish shakllari.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi:

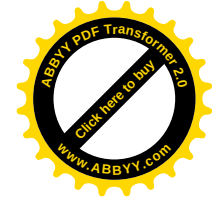
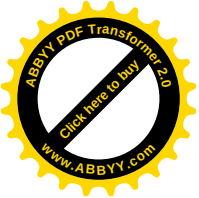
- musobaqalarda voleybolchi qizlarning hujum olib borish taktik harakatlari o`rganildi;
- samarali taktik harakatlar o`rganildi va tajribada ilmiy asoslandi.

Tadqiqotning nazariy ahamiyati. Voleybol musobaqalarida samarali taktik hujumlarni o`rganib chiqish va mashg`ulotlar jarayoniga joriy etishdan iborat.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati. Mashg`ulotlarda shug`ullanuvchi-larning sport mashg`ulotlariga bo`lgan qiziqishni kuchaytirishga va texnik-taktik tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan.

Tadqiqotning farazi. Voleybol musobaqalari kuzatilib samarali taktik hujumlar o`rganilib mashg`ulotlarda takomillashtirilib, musobaqalarda qo`llanilganda yuqori natijalarga erishiladi.

Bitiruv malakaviy ishining tuzilishi va hajmi. Ish kirish, uchta bob, xulosalar, amaliy tavsiyalar, adabiyotlar ro`yxatidan iborat. Ish 61 betdan iborat matnda bayon qilingan, 6 ta jadval, 1 ta sxema va 7 ta rasm bilan yoritilgan. Adabiyotlar ro`yxati 26 ta manbani o`z ichiga oladi, shulardan 7 tasi internet saytlari.



I BOB. SPORT MUSOBAQALARINING TIZIMI

1.1. Sportchi tayyorgarligida sport musobaqalarini o`rni

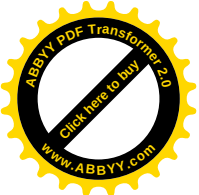
Sportdagi musobaqalar – yoshlar uchun juda katta rag`batlantirish bo`lib, o`z kuchlari va imkoniyatlarini ko`rsatuvchi vosita sifatida, irodasi hamda xarakterini chiniqtirish uchun xizmat qiladi. Bizga ma`lumki, musobaqalar mashq jarayonining natijasi bo`lib, sportchining irodasini tarbiyalaydi, sport kurashlariga o`rgatadi, mashqlar jarayonini nazorat qiladi. Musobaqalar alohida tayyorgarlik talab qiladi va sportchining yuqori natijalariga erishishda muhim rol o`ynaydi. Musobaqada qatnashish uchun, ilmiy asoslangan qonun – qoidalarga rioya qilish kerak (20,22,23,26). Musobaqalar maqsadi, masshtabi va ruhiy zo`riqish darajasiga ko`ra har xil bo`ladi.

Sportchi mashg`ulot tayyorgarlik holatini har xil musobaqa darajalariga qaratadi ya'ni, g`alabaga, rekordga, saralanishga, nazoratga, mashg`ulotga, taktikaga, sharoitga va boshqalar.

Musobaqalarda ishtirok etish sportchining jismoniy va ruhiy holatiga ijobiy ta'sir qiladi va tajribasini, bilimini oshiradi.

Musobaqalar mashg`ulotni, ma`romiga etkazish va a`lo darajali kabi turlarga bo`linadi. Bu bo`linish shuni anglatadiki, dastlab, bir qancha qator mashg`ulotlar orqali asosiy maqsadga o`tiladi va maromiga etgan musobaqalarga olib keladi. Aniq maqsadlarda tayyorlangan musobaqalar to`plami avval, mashg`ulotlarda keyin esa maromiga etgan musobaqlarda shakllanadi.

Sport turlaridan olingan tajribalarni o`rganish davomida, sport sohasidagi yuqori cho`qqilarni egallashda musobaqalar juda muhimligini bilib olamiz. Masalan: ko`pgina engil atletikachilar asosiy kulminatsiya nuqtasiga etgan musobaqalarni odatda, hisob bo`yicha 16-18 ga rejalashtirishadi (mamlakat birinchiligi, Evropa yoki olimpiada o`yinlari). Xuddi shunday sonlar



musobaqalarda engil atletikachilarni sportning yuqori formalarini egallash ta'minlaydi.

Musobaqalarga birdan qatnashib, yuqori natijalarga erishib bo'lmaydi. Aynan shu musobaqalarda sportchi o'z imkoniyatlarini, mahoratini ko'rsatadi, texnik kamchiliklarini to'g'rilaydi, irodasini chiniqtiradi, musobaqa sharoitlariga ko'nikadi va mohirona yondashadi (20,22,23,26).

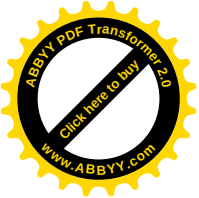
Shuning uchun zamonaviy mashg'ulot usullari bir yilda ko'rinarli darajada musobaqalar sonini oshirishga yordam beradi. Musobaqalar soni oshgan sari sportchilar yilning hamma faslida o'tkaziladigan bellashuvlarda o'zlarining qobiliyatlarini ko'rsata oladilar.

Musobaqalar va ularda muntazam qatnashib borish. Sport musobaqalari olimpiada sportida markaziy elementlardan bo'lib, musobaqa faoliyatidagi erishiladigan natijalar uchun, sportchining tayyorgarlik usulini va tashkilotchilikning hamma tizimini aniqlaydi. Musobaqa-larsiz sportning o'zi mavjud bo'lmagan bo'lar edi. Shuning uchun olimpiada sporti qaysidir ma'noda bilim va faoliyat doirasini musobaqaning rivojlanishi va ta'minlanish yo'nalishiga qaratilganligini ko'rib chiqadi.

Sport musobaqalari inson munosabatlarining o'ziga xos modeli hisoblanadi. Bu esa bellashuvlarda, mag'lubiyatlarda, doimiy g'alabaga erishishda, yuqori natijalarni qo'lga kiritishda, obro' – e'tiborda va material ta'minlanish maqsadlarida ko'rinadi.

Musobaqalar, tashkilotchilikning amalda ko'rinishida, tayyorgarlikning ashyoviy-texnikaviy asoslarida, olimpiada sporti uchun, saralash tizimidagi rezervlarni tarbiyalash, murabbiy kadrlarning ixtisosini oshirishda, mutaxassislar tayyorlash tizimidagi natijaviylik, sport fanidagi ilmiy – metodikani darajasi, meditsina tomonidan ta'minlanishida aniqlanadi.

Sport musobaqalarida sportchilarning va jamoalarning imkoniyatlarini maksimal darajada amalga oshishi, ularning tayyorgarlik darajasini solishtirish, eng yuqori natijalarni egallash, g'alabalar, rekordlar o'rnatish yuz beradi (20,22,23,26).



Maxsus adabiyotlarda sport musobaqalariga yondashgan biologizator pozitsiyasini ko'p marta uchratamiz. Bu qarashni tarafdorlari musobaqalarda birinchi navbatda "tajavuzkorlikni o'ziga xos shaklini", "jangovor sezgini qondirish", "ruhiy keskinlikni kamayishi", "chalq'ish" va boshqa holatlarni namoyon bo'lishini ko'rishadi. Bu holatlarda, sport musobaqalarining mohiyatini insonlarning sezgi qobiliyatiga qarab emas balki, chuqur o'ylangan sport olimpiadalarini o'tkazish orqali isbotlanadi (Ponamaryov 1987).

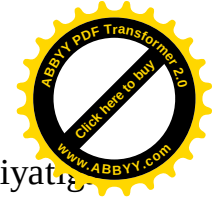
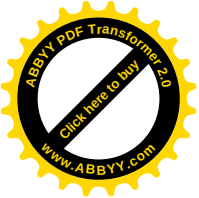
Musobaqalar, qatnashchilar va ular orasidagi o'zaro raqobat orqali shakllanadi. Raqobatchilik munosabatlarda, Milliy olimpiada qo'mitasi, milliy federatsiya, komanda rahbarlari, sportchilar tayyorlov tizimining tashkilotchilari, ilmiy xodimlar, shifokorlar, maxsus ta'minlash xizmati va sport inventarlari va jihozlari bilan ta'minlovchi firma xodimlari kiyimlari, qatnashadilar.

Sportchilar orasidagi o'zaro raqobat musobaqa natija-lariga erishishda xolis baho berish xarakteri bilan (pishqlik va daraja); musobaqa jarayoni bilan (taxminan bir xil sinfdagi sportchilarning soni va ularning darajasi); musobaqa sharoiti bilan (ishqibozlar soni, pressaning e'tibori va boshq); musobaqa jarayoni va natijalarga sub'ektiv xarakteristika bilan (sportchilar, ishqibozlar, mutaxassislar fikri) baholanadi.

Shunday qilib, sport musobaqalari jarayonida raqobatchilik asosiy munosabatlardan biri bo'lib qoladi.

Olimpiada sportida g'alaba bilan bog'liq bo'lgan natijalar va ma'lum o'rinlarni egallashga alohida e'tibor beriladi. Televideniya axborot vositalari bilan raqobatchilikni yoritish muhim omil bo'lib, musobaqalarni yana ham tomoshabop qiladi va yana ham o'ziga tortadi (Keller, 1987).

Raqobatchilik bellashuv qatnashchilarini bir-biriga qarama-qarshi qilib qo'ymaydi balki, sportchilar va mutaxassislarning birlashtirib, umumiy qiziqishlari bo'lgan sportning yana ham obro'-e'tiborli bo'lishini ta'minlaydi. SHuningdek, uning tomoshabop va mashhur bo'lishiga, bellashuv jarayonida tajriba almashishiga, sport fanini yutuqlarga erishishiga olib keladi.



Sport bellashuvlari ijtimoiy hayotning hodisasi bo`lib, inson faoliyatiga ta'sir qiluvchi asosiy printsiplariga bo'ysunadi (mehnatda, o'qishda, san'atda). Bular oshkoralik, natijalarni solishtirish va tajribalarni amalda takrorlash.

Oshkoralik – bu tomoshabinlar oldida har tomonlama axborot berish. Bu musobaqalashuvchilarning harakatini umumiy nazorat qilishga sharoit yaratadi va tajriba almashtirishning bir shakli sifatida xizmat qiladi.

Natijalarni solishtirish – musobaqa harakat qoidalarini ta'minlaydi, sport yutuqlarini ob'ektiv usullar bilan qayd qiladi va musobaqa usullari hamma uchun teng ekanligini nazorat qiladi.

Tajribalarni amalda takrorlash imkoniyatlari, musobaqalar taqvimidagi davriylikni, an'anaviylikni, barqarorlikni, tanlash qoidalarini va musobaqa qo'yishni aniqlaydi.

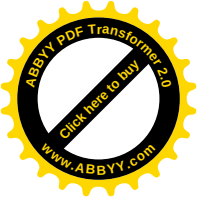
Bu asos nafaqat sport mahoratidagi an'anaviylikni yuqori darajada o'sishini ta'minlaydi balki, bellashuv faoliyatini ham jadallashtiradi. SHuning uchun bellashuvlarga sportchi tayyorgarligining eng ko'p natija beruvchi va almashtirib bo'lmaydigan vosita sifatida qaraladi (Platonov – 1986; Suslov – 1995).

1.2. Sport bellashuvlarining turlari

Sport bellashuvi qatnashchilari tarkibining maqsadi, vazifasi va tashkil qilish shakllariga ko'ra bir necha turlarga bo'linadi. Yirik turdagi rasmiy bellashuvlar tayyorgarlikning uzoq bosqichini egallaydi va sportchilar hamda jamoalarning tayyorgarlik tizimini baholaydi.

Bu bellashuvlar sportchilarning jiddiy musobaqalarda qatnashish uchun va har tomonlama tayyorgarligini ko'rsatishda effektli vosita bo'lib, sportchilarni tanlash vazifasini echib beradi. Bellashuvlar, tayyorlov, nazorat, etaklovchi (modelli), saralash va asosiy kabilarga bo'linadi.

Tayyorlov bellashuvlari. Sportchining musobaqa faoliyatida yangi texnika va taktikani takomillashtirishi, organizmni har xil funktsional tizimdagi musobaqa yuklamalariga ko'nikishi bellashuvning asosiy vazifasi hisoblanadi. bu bilan



sportchining shug`ullanish darajasi ortadi va yangi musobaqa tajribalari egallaydi.

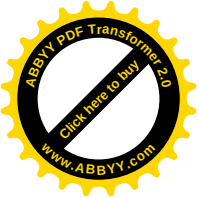
Nazorat bellashuvlari. Nazorat bellashuvlarida sportchining tayyorgarlik darajasini baholanadi. Bunda sportchining egallagan texnik, taktik, harakat sifatlarini rivojlanish darajasi, musobaqa yuklamalariga ruhiy tayyorgarligi tekshiriladi. Musobaqa nazorati natijalari tayyorlov jarayonining tuzilishini to`g`rilaydi.

1-jadval

Oliy toifadagi sportchilarning yillik mavsumdagi rasmiy musobaqa va startlar kunining maksimal soni

Sport turlari	Jami musobaqa kuni	Startlar soni
Sport gimnastikasi	20–30	120–200
Suvga sakrash	20–30	250–320
Qilichbozlik	30–40	415–480
Balandga sakrash	35–45	120–180
Uzunlikka sakrash	35–45	120–180
Bolg`ani uloqtirish	35–45	120–180
Qisqa masofaga yugurish (100 – 200 m)	22–26	28–32
O`rta masofaga yugurish (800–1500 m)	20–25	20–25
Uzoq masofaga yugurish (500 –10000m)	15–20	15–20
Marafoncha yugurish	4–6	4–6
Futbol	70–85	70–85
Stol tennisi	75–80	380–420
Suv polosi	50–55	70–85
Qo`l to`pi	70–80	70–85
Erkin kurash	30–40	50–70
Grek-yunon kurashi	30–40	50–70
Boks	25–30	25–30
Og`ir atletika	10–12	50–77
Tog`chang`i sporti	30–40	30–40
Biatlon	25–30	25–30
Chang`i poygasi	30–40	30–40
Konnkida yugurish	40–50	40–50

Etaklovchi (modelli) bellashuvlar. Bu bellashuvlarning asosiy vazifasi sportchini makro-tsiklda, bir yilda, to`rt yillikdagi asosiy musobaqalarga olib



kelishdir. Etaklovchi bellashuvlar sportchi tayyorgarligi tizimida maxsus uyushtirilib, rasmiy mavsumiy musobaqalarga olib keladi. Ular asosiy bellashuvlarni qisman va to'liq modellashtiradi.

Saralash bellashuvlar. Saralash musobaqalari sportchilarni terma komandalar uchun va oliy martabaga etaklovchi musobaqalarda qatnashuvchilarini saralaydi. Bu bellashuvlarning alohida tomonlari shundaki, tanlash shartlari bor. Bunda asosiy musobaqalarda qatnashish uchun aniq o'rinlar egallash kerak yoki nazorat normativlarini bajarish kerak.

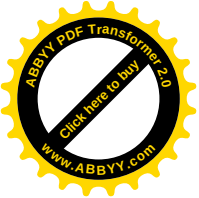
Asosiy bellashuvlar. Asosiy bellashuvlarda, sportchi bosqichlaridagi takomillashtirishda oliy natijalar erishgan bo'lish kerak. Bu bellashuvda sportchilar o'zlarining egallagan texnik-taktik va funktsional imkoniyatlarini, yuqori natijalarga erishishdagi maksimal intilishlarini, ruhiy tayyorgarligining yuqori darajadiligini ko'rsatishi kerak bo'ladi.

Ma'lumki, olimpiada sportida yirik kompleks musobaqalar ya'ni, olimpiada o'yinlari, Qishgi olimpiada o'yinlari, jahon chempionati, yirik qit'alararo va mahalliy musobaqalar, shuningdek, yirik kompleks musobaqalar yoki butun jahon Universiadalari markaziy o'rin egallaydi.

1.3. Tayyorlov tizimidagi bellashuvlar

Sportchilarning tayyorgarlik tizimidagi musobaqalar tayyorlanish darajasini nazorat qiluvchi vosita bo'lib qolmasdan balki, sport mahoratini va shug'ullanishni oshirishda muhim vosita bo'lib qoladi (15,20,22,23,26).

Bellashuvlarga va musobaqa kurashlariga bevosita tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlari shundaki, musobaqalar kurashida sportchi organizmining potentsial vazifalarini safarbar qilish kuchli usullardan biri hisoblanadi. Shuningdek sportchi organizmining kelgusida ko'nikishi ta'siriga yo'llaydi, bellashuv faoliyatidagi murakkab sharoitga ruhiy chidamliligini tarbiyalaydi, texnik-taktik qarorlarini ta'sirini qayta ishlaydi (20,22,23,26).



Shuning uchun mutaxassislar bellashuvini tayyorgarlikning muhim shart sifatida ishlatadilar. Tayyorgarlik jarayoni asosan, oliy toifadagi sportchilarning individual imkoniyatlarini maksimal darajada amalga oshirishni bosqichlarda namoyon qiladi (Vaytsexovskiy).

Musobaqalar tayyorgarlikning ko'p yillik bosqichida o'rni va roli bilan ajralib turadi. Boshlang'ich bosqichlarda tayyorlov va nazorat bellashuvlari rejalashtiriladi. Ularning asosiy maqsadi, o'tgan mashg'ulotlar bosqichidagi natijalarni nazorat qilish, mashg'ulot kurashlarida tajriba orttirish, tayyorgarlik jarayonining ta'sirchanligini ta'minlash. Sportchilarning malakasi oshgan sari bellashuvlar soni ham ortadi.

Zamonaviy bellashuvlar amaliyotida 3 ta uslubiy yondashuvni ko'rish mumkin.

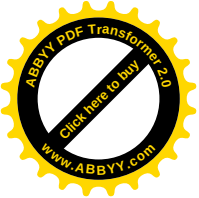
Birinchisi; sportchining har-bir bellashuvlarda yuqori sport natijalarini qo'lga kiritishga harakat qilish.

Ikkinchisi – musobaqa amaliyotida tezlik ozroq bo'lib, bunda sportchi butun diqqat e'tiborini mavsumning asosiy musobaqalari tayyorgarligiga qaratiladi.

Uchinchisi – bellashuv faoliyati juda ham keng bo'lishi, lekin differentsial bo'lish kerak, tayyorlov va nazorat bellashuvlar faqat tayyorgarlik vositasi sifatida ishlatiladi.

Birinchi yondashuvda, sportchilar, bellashuvni tayyorlov usuli va mashg'ulot jarayonining unumlilikini nazorat qilishda vosita sifatida keng qo'llaydilar. Sportchilar bellashuv shartlariga moslashib oladilar hamda etarli darajada yuqori natijalarni qo'lga kiritadilar va tayyorgarlik darajalarini musobaqalarga ushlab turadilar. Lekin tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, (Platonov 1988) turli musobaqalarda doimo yuqori sport natijalarini egallashga harakat qilish, asab va ruhiy holatni zo'rriqtiradi, jismonan kuchlanish xosil bo'ladi, texnik tayyorgarligi yomonlashadi, musobaqalardagi sport ko'rsatkichlari tushib ketadi.

Ikkinchi yondashuvning ham, yuqori malakali sportchilar tayyorlashda o'ziga xos kamchiliklari bor. Birinchidan, chegaralangan bellashuv amaliyoti sportchilar organizmini ko'nikish ta'sirini kelajakdagi rivojlanishini ta'minlovchi



muhim omillarini biridan mahrum qiladi. (Platonov, Vaytsexovskiy 1987). Ikkinchidan musobaqalarda etarlicha tajribalar ega bo'lmagani uchun, asosiy musobaqalarda texnik-taktik va funktsional potentsiallarini mukammal amalga oshirishga yo'l bermaydi. Bunday musobaqa tayyorgarligi ko'pgina kutilmagan holatlar bilan bog'liq bo'ladi, ya'ni har xil oldindan ko'zlanmagan omillar bilan to'qnashish birinchi navbatda kishi organizmida xavotir uyg'otadi. Musobaqadagi faoliyatning bunday rivojlanishi ko'zda tutilmagani va uni echish uchun tayyor emasligi stress holatini keltirish shuningdek, musobaqa natijalariga salbiy ta'sir qilishi mumkin.

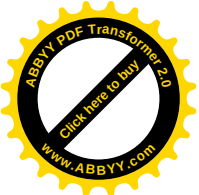
Uchinchi yondashuv anchagina samarali bo'lib, birinchi va ikkinchi yondashuvni kamchiliklarini to'g'rilab ketadi. Asosiy musobaqalar sharoitida texnik-taktik mahorat, jismoniy – ruhiy tayyorgarlikning imkoniyatlari, nazorat va etaklovchi musobaqalarda sportchi faolligini ta'minlash bellashuv faoliyatining talablaridan biridir. Musobaqalarni yil davomida rejalashtirishda sportchining tayyorgarlik tizimidagi mashg'ulotlar va bellashuvlar faoliyatini teng olib borishni hisobga olish kerak.

1.4. Musobaqa faoliyatining strategiyasi va taktikasi

Strategiya – so'zi keng ma'noda qo'llanilganda, amaliyot faoliyatidagi oliy darajadagi bilimlarni maqsadlar yo'nalishini ma'lum qonunlar asosida realizatsiya qilish, alohida viloyatlarda harakatga kiritishdir, shuningdek ma'lum bir vazifalarni vositalar, yo'llar, usullar orqali echish tushuniladi.

Taktika so'zining ma'nosida – nazariya, amaliyotni tuzishda va maxsus faoliyatni o'tkazishda, printsiplarga asoslangan aniq to'qnashuv holatlarida, sxema va qonun qoidalar xulq – atvorida, alohida qoidalardan chiqqan holda shakllanishdagi maqsadlarga erishishdir. Umumiy qilib aytganda, taktika strategiyaga bo'ysunadi.

Strategiya tayyorgarlikning umumiy qonuniyatlarini va sportda musobaqalarni borishini aniqlaydi. Strategiya, tayyorgarlik variantlarini va



musobaqa kurashlarini borishini, alternativ shakllarini, natijaga erishishdagi vosita va usullarni hisobga oladi.

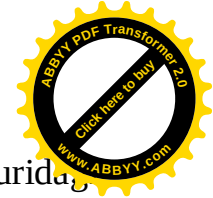
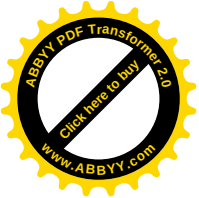
Sportchining strategik tayyorgarligi bilan musobaqa strategiya faoliyatini farqlash kerak.

Tayyorgarlik strategiyasi, bilim tizimini shakllanishi, tuzilishi, sport rivojlanishini vosita va usullari, sportchining ko'p yillik tayyorgarlik tizimi bilan bog'liq. Tayyorgarlik strategiyasi musobaqaning yirik majmualarini ya'ni, olimpiada o'yinlarini, Universiadalarni alohida ajratib turadi. Bu holatda strategiya faqat alohida sport xarakterini muhim elementlarini hisobga olmasdan, balki butun sportni ya'ni, ushbu musobaqalarga tayyorgarligi va o'tkazilishi bilan bog'liq bo'lgan iqtisodiy, ideologik va siyosiy tomonlarini hisobga olish kerak (Keller, Platonov 1993).

Tayyorgarlik strategiyasi alohida yirik musobaqalarda va musobaqa kurashining strategiyasida quyidagilarni hisobga olish kerak.

- alohida sport turidagi kutilayotgan raqobatning rivojlanish darajasi;
- oliy toifadagi sportchilar tayyorgarlik an'analarining sport yutuqlariga erishish darajasi;
- material bazasining holati (zamonaviy sport anjomlari, inventar va uskunalar, apparatlar soni);
- malakali mutaxassislar mavjudligi (murabbiylar, tashkilotchilar, ilmiy va tibbiyot ishchilari, xizmat qiluvchi personallar);
- terma komandaning nomzodlar tarkibi, ularning malakasini darajasi, musobaqa tajribasi va etakchining mavjudligi;
- tayyorgarlik jarayoning mazmuni va tizim haqida zamonaviy bilimlar, tayyorgarlikning asosiy tomonlarini natijali amalga oshirishdagi vositalar va usullar, mashg'ulot va musobaqa yuklamasining optimal dinamikasi;
- tayyorgarlik darajasining ilmiy-metodik va tibbiyot bilan ta'minlanishi;

Musobaqa faoliyatining taktikasi deganda, taktik hodisalarda texnik usullarni qo'llash, bellashuv vazifalarini echish uchun musobaqa qoidalaridagi tayyorgarlikning ijobiy va salbiy xarakterlarini va muhit holatini hisobga olgan



holda maqsadga yo`naltirish uslubi deb tushuniladi. Har bir sport turidagi taktik vazifalarni echish usuli o`ziga xos va musobaqa qoidalariga, sport texnikasini xususiyatlariga, sport turining an`anaviyligiga, sportchining tajribasiga bog`liq. Taktika bellashuvning, startning (jang, yakka kurash, quvish, mahkam ushlar) va holatning maqsadlariga mos kelishi mumkin. Taktikaning xususiyati, aniqlangan sport turiga va bellashuvning o`ziga xosligiga ko`ra individual, guruhlashgan yoki komandali bo`lishi mumkin (1987).

Gimnastikada, og`ir atletikada, suvga sakrashda, akrobatikada, tog` chang`i sportida, engil atletikada sportchilar bir xil vaqtda musobaqalashmaydilar va ularning chiqishi qur'a tashlash orqali belgilanadi. Bu turdagi taktikaning o`ziga xosligi shundaki, bunda musobaqalar o`zaro murosasizlik bilan o`tdi.

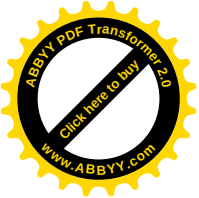
Yugurish, engil atletikani estafeta starti, suzish, tog` chang`i sporti, velosiped sporti o`zining musobaqa faoliyatidagi raqiblar bilan kurashishida bir xil vaqtda boshlanishi bilan xarakterlanadi.

Qilichbozlik, boks turidagi yakkakurash turlaridagi musobaqalarda, taktikani olib borishda o`xshashlik bor. Raqib bilan munosabat, joyning kamligi, sport konfliktlarini tez o`zgarib turishi sportchi oldiga katta vazifani qo`yadi. Futbol, basketbol, voleybol, xokkeyda esa taktika yana ham murakkablashib ketadi.

Sportchi faqat raqib jamoa bilan munosabatda bo`lmay, balki jamoadagi sheriklari bilan ham hamjihat bo`lish kerak.

Musobaqa faoliyatida, yakkakurash o`yinlarida sportchi o`zi uchun aniq bo`lgan sharoit bilan tanishib qolmasdan, balki raqibini unga noma'lum bo`lgan qarorini ham bilish kerak.

Yakkakurash va o`yinlarda qatnashuvchi sportchilar musobaqa shartlarida, avval bo`lib o`tgan bellashuvlardagi holatlar bilan tanish bo`ladilar. Yakkakurash va o`yin sportlarida murakkab taktika holatida paydo bo`lgan qiyinchiliklar vaqtining kamligi, joyning chegaralan-ganligi, axborotni etarli emasligi, harakat boshlanishining noaniqligi kabilar aniqlanadi va ularni har xilligidan qat'iy nazar qaror qabul qilinadi. Yuqoridagi kamchiliklar, bir-biriga qarama-qarshi bo`lgan



raqiblar uchun maxsus uyushtiriladi va bu hatolar jamoa ichida ham yuz berish mumkin. Bu kamchiliklar sportchi ruhiy holatiga zoʻr beradi, asab muskullari jarayonini kuchaytirib yuboradi.

Raqib tomonining malakasi hamda, individual tomonlardan tashqari, taktik algoritimli va evristikali boʻlishi mumkin.

Algoritimli taktika – avvaldan rejalashtirilib va amalga oshirishi kerak boʻlgan hodisa. Kurash davomida sportchi doimo raqibiga nisbatan bellashuvda harakatchan boʻlishi kerak. Bunday holatlarda sportchi harakatni oldinroq rejalashtirib, texnik-taktikani aniqlab, tez harakat qiladi.

Evristikali taktika – sportchining yakkakurashda paydo boʻlgan holatga bogʻliq taʼsirida quriladi. Baʼzan musobaqalarda murakkab xodisalar kutilmaganda paydo boʻladiki, sportchi bunga tayyor boʻlmay qoladi.

Bunday holatlarda sportchi darrov holatni tushunib, unga harakat qilishi kerak. Bu esa harakatning eng murakkab varianti hisoblanadi.

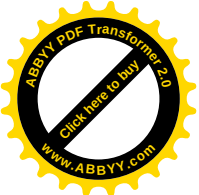
Sport va kurashdagi hamma harakatlar tayyorgarlikka, hujum qilishga, himoya qilishga qaratiladi. Harakatlarning taktik yoʻnalishi xaqiqiy yoki qalbaki boʻlishi mumkin.

Sportda taktik harakat anʼaviy yoki yangi boʻlib, sportchilarni individual xususiyatlarini hisobga olgan holda murabbiy tomonidan ishlanadi.

Sport musobaqalari jarayonida raqiblar bilan boʻlgan bellashuvda doim axborot almashib turadi. Har bir sport qatnashchisi raqiblarga nisbatan haqiqatni yashiradi yoki yolgʻon maʼlumot beradi. Niqoblanishning haqiqiy niyati, yolgʻondan tayyorlanish, yolgʻondan hujum qilish yordamida raqib tomon tasavvurini oʻzgartirish. Bu esa musobaqa faoliyatining himoyalaniishi taktikasi hisoblanadi.

1.5. Musobaqa faoliyatidagi texnika

Har bir sport turidagi sport natijalari koʻp sonli usullar va harakatlarning bir tizimiga birlashishidan amalga oshadi. Bu usul va harakatlar musobaqa



faoliyatidagi sport turlarining texnikasi deb qaratiladi. Sportda musobaqalar texnikasi quyidagilarga yo`llanadi:

- bir metr va undan yuqori o`lchamdagi natijalarga erishish;
- shakl va tizimlar harakatini aniqlashdagi mezonlar;
- so`ngi natijaga erishish: gol urish, to`p kiritish, shayba urish.

Sportchi texnikasi kinematik, dinamik, ritmik xarakteristikali turlariga bo`linadi.

Texnikaning kinematik xarakteristikasi fazo vaqtda hosil bo`ladi. Ularga fazoviy, vaqtli xarakteristikalar kiradi. Sportchining gavdasi va uning bo`limlarini fazodagi joylanishi va holati, traektoriyasi fazoviy texnikaning xarakteridir. Vaqtli xarakteristika usullar, harakatlar va ularning qismini uzoq vaqtda bajarilishiga tegishlidir. Tezlik va tezlanish usullarni, harakatlarni bajarishdagi sport mashqlarini texnikasida fazoviy vaqtli xarakteristikaga tegishli bo`ladi.

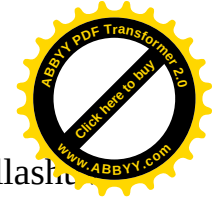
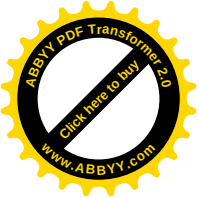
Texnikaning dinamikali xarakteristikasi sportchi gavdasi a`zolarining bir-biri bilan, atrof-muhit va sport asboblari bilan o`zaro harakatida namoyon bo`ladi.

Kuchning asosiy xarakterlari: kuchning kattaligida, kuchning vaqtida, kuchning vektorida, kuchning impulsida bo`ladi.

Texnikaning ritmik xarakteristikasi sport mashqlarida vaqt va fazodagi hodisani harakat kuchayishini tarqatish ritm – ratsional aktsentida hosil bo`ladi. Sportchining ritm harakati integral parametrlar sifatida ko`riladi va sportchining sport-texnika maxorati daraja-sini xarakterlaydi.

Texnikaning ritmik xarakteri xususiyatlariga misol qilib, sportning murakkab texnikali turlaridan bo`lgan shestdan sakrashni olamiz. V.M.Dyachkov besh fazali tizimga ega bo`lgan tayanch bosqichli shestdan sakrashda ya'ni, vis-zamax, max-guruhlash, gavdani egish, tortilish, qo`lga tayangan holda bukib yozish qo`llarni bukib yozishda o`rnatdi.

Bellashuv faoliyati jarayonlarida sportchiga bir qator gantib qo`yadigan omillar ta'sir qiladi. Bu endogen va ekzogen deb ataladi. Endogen gangituvchi omillar: hayajonlanish, gipoksiya, charchash va jarohat olish hisoblanadi. Ekzogen



omillar: musobaqa sharoitining ta'siri, ishqibozlarning o'zini tutishi, bellashkurashiga zo'r berish hisoblanadi.

Yuqori toifali sportchilar bellashuvga qatnashishda va yaxshi texnikalarni ko'rsatishda katta tajribaga egadirlar. Ular murakkab konfliktli holatlarga ya'ni, charchoq va gangituvchi omillarga qaramasdan musobaqa bosqichlariga javobgar bo'ladilar va yuqori natijalarni qo'lga kiritadilar.

Sportning texnik turi, harakat va hodisaning maxsus tizimidagi dialektik xususiyatlarni harakterlovchi butunlik differentsiatsialash, bir xillik hamda alohidalik, mo'tadillik va variantlilik (Donsoy 1969).

Atrof – muhit sharoitlariga moslashishni sezgirlik bilan idrok qilish sport texnikasida koordinatsion mexanizmni o'zgaruvchanligini aniqlaydi.

Buni hisobga olib, D.D.Donskoy (1969) texnik xarakterni mo'tadil nomoyon bo'lishini sport turlarida turkumlarga bo'lib uch guruhga ajratdi:

1. Mo'tadillikka dahldor bo'lgan sport turini kinema-tik xarakteristikada namoyon bo'lishi (sport va badiy gimnastika, konkida figurali uchish, sinxron suzish, suvga sakrash).

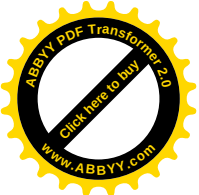
2. Mo'tadillikka dahldor bo'lgan sport turining dina-mik xarakteristikada namoyon bo'lishi (engil atletika, suzish, og'ir atletika).

3. Musobaqa holatiga mos keluvchi dinamik va kinema-tik xarakterdagi sport turining doimiy va variativ o'zgarishi (sport yakka kurashlari va o'yinlar).

Sportchining musobaqa faoliyati doimiy va tez o'zgaruvchan sport to'qnashuvlari holatida o'tadi. Bunday holatlarda sportchilar g'alabaga qaratilgan turli xil harakatlarni qo'llaydilar.

Sportchilar musobaqalarda qo'llayotgan harakat imkoniyatlari asosan, yakka kurashlarda va o'yinlarda juda katta. Masalan: futbolda 640 ta harakat qo'llanadi (Lyukshinov, 1964). E.I.Ogurenkovning (1969) yaqindan jang qilish texnikasini tasvirlashda, boksda yakka urishda 70 ta va undan ko'p usulni, 30 ta usul esa, raqib bilan jang qilayotgan paytda ishlatiladi.

Sport va badiiy gimnastikada, figurali uchishda, suvga sakrashda musobaqa kombinatsiyalaridagi turli xil birlashgan variantlar qo'llanadi. Engil atletika



distsiplinalaridagi musobaqa mashqlarida texnik tuzilish variantlarining bajarilish soni juda ko`p.

Musobaqa holatlarining sanoqsiz ko`p variantlari mavjud lekin, har bir o`xshash harakatlarni keraklisiga o`z munosabatlarini bildirish kerak. Musobaqa faoliyatining stereotipli harakatini bir qator sport turlarida ishlab chiqish murakkab lekin, yakka kurashlarda va o`yinlarda maqsadga muvofiqdir. Agar sportchilar yoki murabbiylar stereotip ishlab chiqishning shu yo`li bilan ketganlarida muvaffaqiyatga erishmagan bo`lar edilar. Sportchi har safar o`ziga yaxshi tanish bo`lgan raqibi bilan uchrashganda, bir xil harakatdan foydalanganda ham hech qachon fazoviy-vaqtli xarakteristikalarini harakatini huddi shunday aniq qaytara olmaydi.

Agar sport bellashuvlarida faqat bitta qatnashuvchining harakatlarini kuzatsak, uning raqibini ko`rolmaymiz. Sportchi bajarayotgan harakat turini aniq aytganimizda ham uning taktik holatlarini aniqlay olmaymiz. Buning birgina imkoniyati sportchi harakatining texnik xarakteristikasini va strukturasini tasavvurimiz bo`yicha aniqlaymiz. Harakatning taktikaga mansubligini o`rnatish uchun, bellashuvning faqat birgina qatnashchisini emas balki, uning raqibini ham ko`rish muhim.

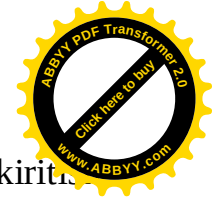
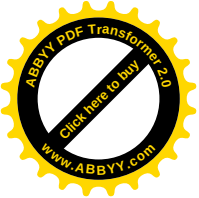
O`qitish va mashg`ulotlar jarayonini mukamallashtirishda “usul”, “harakat” tushunchasini farqlash kerak.

Harakat tizimining xarakteri bilan farqlanuvchi lekin, taktika, yakkakurash holatidan tashqarida olingan sportchilarning mahsus vaziyati va harakati usul deb ataladi. Sport turidagi har bir istisoslashgan holat va harakatlarni xarakteri yaqinligi bilan harakat vazifalaridagi shartlarni bajarish va echishi bilan turkumlarga ajratiladi. Masalan: sportchilar faoliyatidagi yakka kurash va o`yinlaridagi xususiyatlariga ko`ra, uchta guruhga bo`lish maqsadga muvofiqdir.

Bular: *dastlabki vaziyat;*

o`rin o`zgartirish;

asosiy harakat.



Dastlabki vaziyatda, sportchining hamma ixtisoslashgan holatlarini kiritish mumkin. Maslan: tik turish, qurolni ushlash, raketkalar, klyushkalar (qilichbozlik, tennis, xokkey), to`plar (sport o`yinlari), kurashdagi usullar.

O`rin o`zgartirish guruhiga maydonda gilamda, ringda joylashish usullarini qamrab oladi. Albatta, har bir sport turiga o`rin o`zgartirishning o`ziga xos tomonlari bor.

Asosiy harakatga, urushlar, chalishlar, yiqitishlar, aylantirishlar, tashlashlar, sanchishlar, to`p tashlashlar, to`p urishlar kiradi (Keller,1987).

Turli hil usullar biror taktik vazifalarni qarorini echish uchun, alohida yoki boshqalar bilan birgalikda qo`llash mumkin. Bir xil usul bilan bellashuv holatida paydo bo`lgan turli taktik vazifalarni echish mumkin.

Masalan: boksdagi urush usuli, qilichbozlikdagi sanchish usuli kabi hujumning har xil turlarini tayyorgarlik uchun ishlatish mumkin.

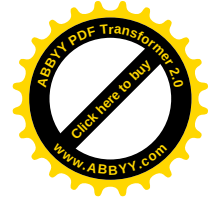
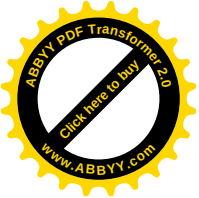
Aniq taktik vazifalarni echishda qo`llanilayotgan usul yoki bir nechta usullar harakat hisoblanadi.

Musobaqa texnik faoliyatini ajralib turadigan xususiyatlari shundaki, yakkakurashchilar va sportchilar (qilichbozlar, boksyorlar, voleybolchilar, gandbolchilar, futbolistlar, xokkeychilar) o`zlarining raqiblari bilan vosita yordamida aloqa qiladilar.

Qilichbozlar raqiblari bilan qurol yordamida, futbolchilar, voleybolchilar, basketbolchilar, gandbolchilar to`p bilan, tennis va xokkeychilar to`p, shayba, raketka, klyushkalar yordami bilan bellashadilar.

Bunday holat musobaqa vaziyatidagi idrokni va raqiblar, sheriklar munosabatini murakkablashtiradi.

Musobaqa jarayonida sportchi aniq texnik-taktik model obrazini yaratadi ya'ni, har xil sport qurollari, klyushkalar boshqaruvchi etakchi rolni bajaradi. Qurollar, klyushkalar, raketkalar, to`plar, boksyorcha qo`lqoplar sportchining qo`li yoki oyog`ini davomi sifatida sun'iy masofa retseptor rolini o`ynaydi.



1.6. Musobaqa faoliyatining tuzilishi

Sportchining eng yuqori natijalarga erishishi bellashuv faoliyatining tuzilishini aniqlovchi omillardan biridir.

Bellashuv harakati insonlarning boshqa aqliy ish faoliyatiga o`xshab, maqsadli, vositali, natijali bo`ladi.

Maqsad – model bo`lib, sportchining bellashuv faoliyatida natijaga erishish uchun harakati.

Vosita – sportchining oldiga qo`yilgan maqsadlariga erishishdagi usullari va harakatlari.

Natija – bellashuv faoliyatidagi aniq sport turida erishilgan yutuqlar.

Bellashuv faoliyati sportda, sport uchun butunlay xos bo`lgan bosh xarakteristika jarayonida; sport turlari guruhi uchun umumiy xarakteristika jarayonida; alohida sport turidagi o`ziga xos xarakteristika darajasida ko`rib chiqiladi.

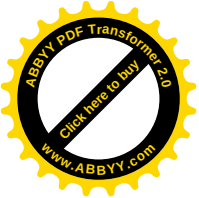
Sport natijalarini tizim hosil qilish omillari darajasini ko`rib chiqishdan tashqari o`z navbatida ikkita guruh komponentlaridan iborat bo`ladi: ta`minlash va amalga oshirish.

Bosh xarakteristika darajasidagi bellashuv faoliyati komponentlrini ta`minlanishi, sportchi gavdasini tuzilishi va uning organizm tizimidagi muhim funksional imkoniyatlar hisoblanadi.

Amalga oshirish komponentlari sportchining texnik-taktik mahorati va uning jismoniy va ruhiy tayyorgarlik darajasi hisoblanadi.

Sport turining guruhlash darajasi, aniq sport turida, distsiplinasida, bellashuv komponentlari turidagi o`ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda, ta`minlash va amalga oshirishni aniqlashtiradi. Masalan: sprintercha yugurish yoki konkida tez yugurishdagi sport natijalari, startning effektliligiga, start yugurishining tezligiga, oraliq tezlikning darajasiga, yuqori finishni ushlash qobiliyatiga bog`liq.

Ta`minlash komponentining bu asosiy kuchi: vaqtning oddiy va murakkab ta`siri, antitsipatsiyaning tezlik ta`siri, mushak kuchlarining impulsi, mushak



qisqarishining tezligi, alaktat anaerob jarayonining quvvati, laktat anaerob jarayonning quvvati hisoblanadi.

Amalga oshirish komponentlari esa: start texnikasi va yugurishi, harakatning amplitudasi va chastotasi, burilishlardagi yugurishning effektliligi, finishni engib o'tishdagi charchoqni ruhiy engish hisoblanadi.

Har bir sport turidagi ta'minlash va amalga oshirish omillarini tahlil qilish, musobaqa faoliyatining natijalaridan kelib chiqqan holda xarakterlarini aniqlaydi.

– mavsumiy sport turlarida masofa tezligining darajasi, turli masofalarni bir tekkisda kesib o'tish, burilishlarni effektliligi (suzishda), qayrilishlardan o'tishda (konkida yugurish sporti) chidamlilikni paydo bo'lishi katta ahamiyatga ega.

– murakkab koordinatsiyali sport turida etakchi element alohida sport turlarining o'ziga xosligida aniqlanadi ya'ni, sport va badiiy gimnastikada, figurali uchishdagi yuqori murakkabli elementlar soni, qiyinchiliklar koeffitsienti, artistlilik.

– otish sport turidagi – seriyalar natijasi, mo'ljalga olish vaqti, o'rtacha otish, o'rta nuqtaga tegishni saqlash; tog' chang'isi,

– chana va bobsley sport turida – tezlikni kuchaytirish effekti, o'rtacha tezlik, trassani bir tekisda egallash, burilishlardan o'tishning effektliligi.

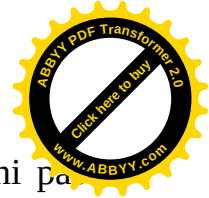
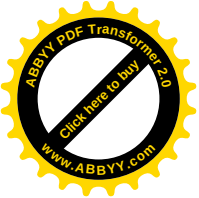
Sport o'yinlarida va yakkakurashlarda etakchi ma'noni hujum qilish va himoya qilish harakati, uning natijaviyligi, har xilligi kabi xarakteristikalar egallaydi (Platonov– 1986; Novikov, Shustin–1993).

Bellashuv faoliyatining parametrlarini xarakterlovchi komponentlari o'zaro bog'liq va takomillashtirishda differentsial baholashni talab qiladi.

Bellashuv faoliyatining turli komponentlaridagi effektlilikni mavsumiy tezlilik-kuchlilik sport turida yana ham sodda va oddiy baholash mumkin.

Qisqa masofaga yugurishdagi bellashuv faoliyatining tuzilishini to'rta komponentlarga ajratish mumkin:

1) start xabariga ta'sirining tezligi ya'ni, yuguruv-chining o'q otishidan keyingi birinchi harakati;



2) start yugurishining sifati, vaqt bo'yicha belgilangan 30 m masofani p
startda yugurish;

3) yugurishning absolyut tezligi;

4) finishning effektliligi ya'ni, masofa oxiridagi yugurish tezligining darajasini baholash.

Har bir ko'rsatkich 100–200 m ga yugurishdagi sport yutuqlari natijasiga ta'sir qiladi. Sport masofalariga yugurishdagi jahonning eng kuchli sportchilari bilan birgalikda tahlil qilganimizda aytilgan xarakteristi-kalar tuzilishida sezilarli farq borligini bilinadi. Ba'zi sportchilarda start yugurishiga nisbatan absolyut yugurish tezligi yuqori; boshqalarida esa tezligi nisbiy oz, lekin, start yoki finishi effektili. Shunday sportchilar borki ularning bellashuv faoliyatidagi hamma komponent-larining mahorat darajasi bir xil bo'ladi.

Bellashuv faoliyatining har xil tuzilish variantlari yakkakurash turlarida namoyon bo'ladi. Masalan: oxirgi yillarda yunon-rim kurashidagi bellashuv faoliyati uchta asosiy variantlarga bo'linadi:

- *texnikaviy*;
- *kuchlilik-tezlilik*;
- *funktsional*.

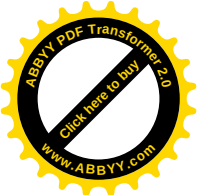
Texnikaviy tipdagi kurashchilar aralash usulini qo'llash hisobiga g'alabaga erishadilar.

Kuchlilik-tezlilik tipi esa yuqori effektili yakka usulni va yaxshi himoya hisobiga g'alabaga erishadilar.

Funktsional tipdagi kurashchilar harakatning yuqori jadalligi va yaxshi himoya hisobiga g'alabaga erishadilar. (Novikov, SHustin–1993).

Bunday o'xshash holat bilan biz bellashuv faoliyati tuzilishini taxlil qilganimizda va qilichbozlik, boks, dzyudo, erkin kurash kabi sportning boshqa yakkakurash turlariga to'qnash kelamiz.

Bellashuv faoliyatidagi sportning aniq turlarida bilimni har tomonlama tuzilishini, uning ta'minlanish va amalga oshirish omillari, funktsional



imkoniyatlari va texnik-taktik yoritilishi mos kelishini mavjudligi berilgan natijalarni amalga oshirish uchun shart-sharoit yaratadi.

Insonning har qanday murakkab harakati uning qabul qilib olishiga, qayta ishlashiga va olingan asoslarni harakatga mos kelishini ko`rsatishga bog`liq.

Ma'lumotlar muhiti markaziy asab sistemasiga ta'sir qiladi, sportchi xarakteri faoliyatiga shart qo'yadi va bellashuvning effektiligini aniqlaydi.

Sportchi faoliyatining natijaviyligi (ixtisos bilan bir qatorda texnik, jismoniy, taktik, ruhiy tayyorgarligi) qabul qilingan axborotning xarakteriga, uning qayta ishlash vaqtiga va mos keluvchi ta'sirning gavdalantirishga, o'ziga xos taffakkurning tezligiga yoki mos kelishiga bog`liq. Bellashuv kurashi sharoitidagi vaqt va fazoning tanqisligi axborot qayta ishlash va qaror qabul qilish idrokini qiyinlashtiradi.

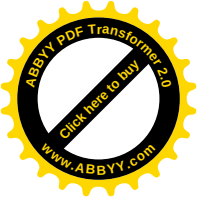
Shunday qilib, sport bellashuv faoliyatining xususiyatlari inson harakatlarining funksional tuzilishlaridan kelib chiqadi va uning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlaydi.

- 1) raqibning yolg'on va niqob yordamida bergan ma'lumotlarini qabul qilish;
- 2) axborotni qayta ishlash fazo va vaqt tanqisligidagi limit sharoitida qaror qabul qilish.
- 3) raqibning jadal qarshilik ko`rsatishiga qaramasdan qaror qabul qilishi.

Sportchi uchun musobaqa faoliyatini xarakterlovchi tomoni shundaki, u nafaqat unga ma'lum bo`lgan kurashning holatlarini bilish kerak, balki unga noma'lum bo`lgan raqibini holatlarini ham bilish kerak.

Bir qator sport turlarida holatni doimiy o`zgarib turishi, vaqtning chegaralanishi, ma'lumotlarning kamligi, harakat boshlanishining noaniqligi kabi musobaqaning ekstremal sharoitlari ham aniqlanadi va sportchi bu qiyinchiliklarni engib o'tish uchun qaror qabul qilish kerak.

Musobaqa vaqtida bo`ladigan holatlarni oldindan bilish kerak, bunga sportchining mutaxassisligi va tajribasining ko`pligi yordam beradi.



Musobaqa kurashlaridagi qarama - qarshiliklar sportchi xissiyotlari kam ta'sir qiladi, lekin texnik – taktik harakatni noto'g'ri bajarish sportchi ruhiyatiga yomon ta'sir qiladi.

Bellashuv faoliyati holatida doimo nizom bo'ladi, chunki ikki raqib sportchi yoki jamoalar birgina maqsad uchun ya'ni g'oliblik uchun kurashadilar.

Bellashuv faoliyatida sportchining tashvishlanish, xursand bo'lish, qayg'uga cho'mish, qoniqish, xafa bo'lish, qiynalish, og'irlik, engillik kabi hissiy tuyg'ulari paydo bo'ladi va bu tuyg'ular bellashuv davomida o'zgarib turadi **2-jadval**.

1.7. Bellashuv faoliyatini boshqarish

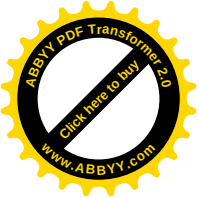
Bellashuv vaqtida sportchi katta ishlar bilan ya'ni texnik-taktik axborotlar bilan, ruhiy holatlari bilan to'qnashishiga to'g'ri keladi.

2-jadval

Mashg'ulot va musobaqa sharoitida oliy toifali futbolchining yurak qisqarishini chastotasi (10 s) (Keller 1987)

Faoliyat turi	Razminkada yurish	Razminkada yugurish	Mashg'ulotning asosiy qismida yugurish	To'psiz yugurish	To'pni sherikka uzatib yugurish	Mashg'ulotning asosiy qismida to'pni kiritish	To'pni joyidan juftlikda uzatish	Harakat holatida to'pni uzatish	Darvozaga zarba bilan yakunlanadigan harakatda to'p uzatish
Mashg'ulot	13-23	20-25	25-27	20-25	25-28	25-28	20-24	24-26	24-26
Nazorat o'yinlari	16-21	21-22	26-38	25-29	26-29	25-30	23-25	25-26	25-27
Kalendar o'yinlari	20-25	22-27	26-30	27-32	27-31	26-32	24-26	25-27	26-29

Bu axborotlar har bir musobaqa va yakka kurash holatlarida sportchi oldida turgan vazifalarga mos kelishi kerak. Axborotni qabul qilish va qayta ishlash



fazo va vaqtning tanqisligini xarakterlovchi holatlar musobaqalarda kelishmovchiliklarni og'irlashtiradi (Keller 1987).

Yakka kurash sportini kuzatganda, biz faqat uning tashqi tomonini, ya'ni qatnashchilarning bir-biri qarshi bo'lgan maqsadlarini, harakatni turli xarakterini, o'zaro munosabatning natijasini, aniqrog'i, sportchilarning bir-biriga qarshi kurashini ko'ramiz.

Yakka kurashga tashqi tomondan qaraganda jiddiy mazmundan iborat aniq holatlarda, usullar haqidagi shakllardan tuzilgan taktik rejada ko'riladi.

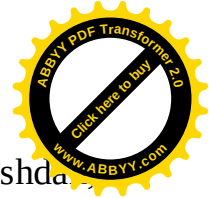
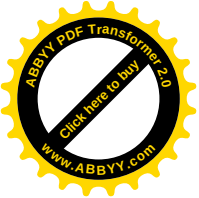
Bellashuv qatnashchilarining o'zaro bir-biriga munosabatini refleks ta'sir etish deb qarash mumkin. Bu erda "refleks" so'zi har – bir bellashuv qatnashchilari fikrida o'z raqibini o'ylaydi, munozara qiladi.

Shuning bilan birga sportchi musobaqada xayolan raqibini asosiy holatini, harakatini aniqlaydi. Bundan tashqari, sportchi faoliyatiga: masalan, shartlar, holatlar, asosiy bellashuvni borishi, bellashuvning qoidalari va tizimi, masshtabi, sportchi uchun musobaqaning muhimligi kabi omillar ta'sir qiladi.

Shuningdek, bellashuvni vaziyati, musobaqalashayotgan tomonning morfokonstitutsional xususiyatlari, jismoniy tayyorgarlik darajasi, ruhiy holati, tajribasi, texnik-taktik tomondan ta'minlangani, raqib usuli kabi real holatlarni hisobga olish kerak. Har bir sanab o'tilgan omillar sportchi faoliyati uchun zarur va uning kelajakdagi taqdirini hal qiladi.

Hamma omillar yig'indisini V.S.Keller (1987) aniqlab, "platsdarmga" o'xshatdi, ya'ni platsdarm – bellashuv faoliyati xarakterini hisoblab turib, sportchini texnik-taktik harakatga yo'llashda muhim omillardan biridir. SHuni hisobga olish kerakki, sportchi xayolida platsdarmni sxemaga o'xshatadi. Amaliyotda asosli platsdarm bilan sxemani to'liq mos kelishi kuzatilmaydi chunki, sxemada doim yanglishish mumkin.

Bundan tashqari, bellashuv holatlarini tez o'tishi tufayli sportchi kelayotgan axborotni hamma imkoniyatlarini darrov qabul qila olmaydi. Biroq, sxema qanchalik platsdarmga yaqin bo'lsa, harakatning yuqori natijaviyligiga, texnik-taktik qarorlarni ko'proq qabul qilish imkoniyatlariga ega bo'ladi.



Sportchi ko'pgina omillardan ya'ni, platsdarm holatini aniqlashda yakkakurashdan, bellashuvlardan birini tanlab olishga harakat qiladi chunki, bularning ta'siri g'alabaga etaklashi mumkin.

1.8. Voleybolda – strategiya va taktika

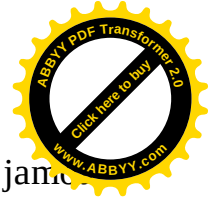
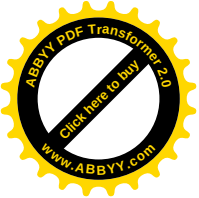
Strategiya – yunoncha so'z bo'lib, aksariyat harbiy sohaga mansub bo'lib qo'shinni belgilangan maqsad sari boshlash, olib borish, unga ustalik bilan erishish san'atini ifodalaydi.

Sport sohasida va aynan voleybolda mazkur atama muayyan sportchi yoki jamoaning tayyorgarlik jarayonini boshqarish hamda uni musobaqalar davomida g'alabaga olib borish san'atini anglatadi.

Strategiya: jamoaning asosiy va o'rinbosar tarkibini tuzish-jamlash, musobaqani boshqarish usullari, vositalari va shakllarini ishlab chiqish, muayyan uchrashuvning (musobaqaning) taktik rejasini tuzish, bo'lajak o'yinning nazariy va amaliy andozasini (nusxasini) qo'llab ko'rish hamda o'tkazilayotgan musobaqalarni atroflicha tahlil qilish kabi tadbirlarni o'z ichiga oladi (8,9,10,11,12,13). Bundan tashqari, strategiyaga raqib jamoasi, uning o'yinchilari haqida ma'lumotlar yig'ish, razvedka (ayg'oqchilik) asosida raqibning butun imkoniyat va xususiyatlarini bilib olish masalalari kiradi. "Taktika" atamasi ham yunoncha so'z bo'lib, tom ma'noda "tartibga keltirish" yoki "ma'lum tartibda joylashtirish" tushunchasini anglatadi. "Taktika" so'zi "strategiya" atamasi kabi harbiy sohaga doir bo'lib, qo'shinnlarni maqsadga muvofiq tuzish va ularni og'ir vaziyatlarga qaramasdan g'alaba cho'qqisiga yetaklash san'atini nazarda tutadi.

Voleybolda taktika tushunchasi o'yin vaziyatini e'tiborga olgan holda samarali va maqsadga mos shakl, usul hamda vositalarni qo'llash asosida g'alabaga erishish san'atini bildiradi.

"Taktika" – yunoncha so'zdan olingan bo'lib, o'zbek tilida "tartib", "tartiblashtirish" ma'nosini anglatadi.



Voleybolda o`yin taktikasi deb muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoasi 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 (8,9,10,11,12,13,16,17,18,19).

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 hujum 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 .

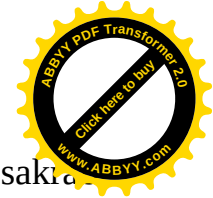
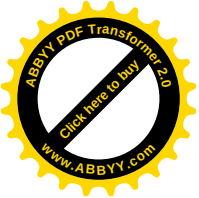
Bir tempda tashkil etiladigan hujumda bir yo`la ikki yoki uch o`yinchi zarba berish uchun bir vaqtda sakraydilar.

“To`lqin” kombinatsiyasida ikki hujumchi ishtirok etadi . Birinchi hujumchi sakrab, yerga 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.

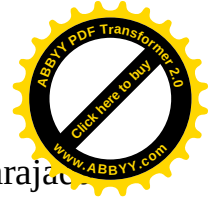
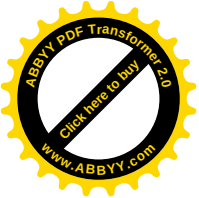
Taktikaning yakka, guruh va jamoa shakllari mavjud. Taktikaning usullari o`yin tizimlaridan va kombinatsiyalardan iborat. Taktikaning vositalariga esa bu o`yin malaka (priyom)lari va ularni barcha turlari kiradi.

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 (8,9,10,11,12,13).

Taktik harakat kibernetika nuqtayi 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 muhit 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 (8,9,10,11,12,13,14).

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:

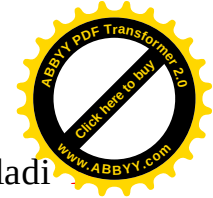
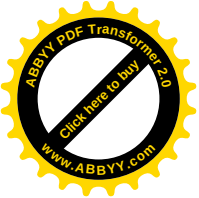
1. Musobaqa vaziyatini “hazm” qilish (qabul qilish, fahmlash).
2. Maxsus taktik vazifani fikran bajarish.
3. Taktik vazifani harakat bilan bajarish.

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.

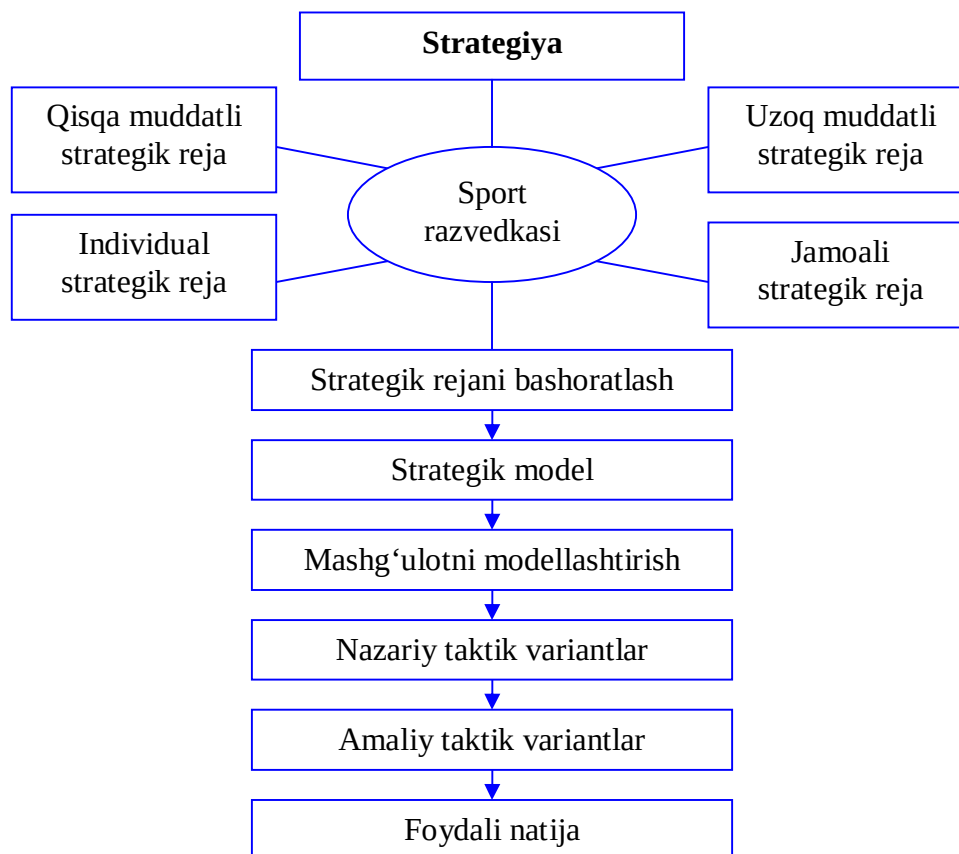
Jamoa tayyorgarligining umumiy strategiyasi va taktikasi – strategik ayg`oqchilar (razvedka) – jamoa tayyorgarligining strategik rejasi – jamoani jamlash va jamlab borish – jamoaning taktik tayyorgarligi o`quv-trenirovka mashg`ulotlari, ko`rik o`yinlari, tayyorlov musobaqalari, asosiy musobaqalar, moddiy 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 masalalarni 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 **sxema.**

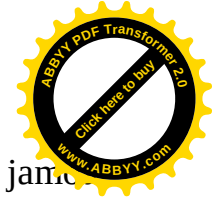
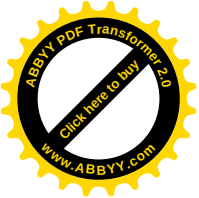
Strategik reja tayyorgarlikning yo'nalishi, musobaqalarda ishtirok etish tajribasini o'rganish, raqib klubi va jamoasi haqida ma'lumotlar yig'ish tadbirlari bilan bog'liqdir. Sportchilarni tayyorlash strategiyasi borasida jamiyatga, sport maktabiga yosh, iste'dodli bolalarni tanlash va jalb qilish alohida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



1-sxema. Voleybolchilar tayyorlash bo'yicha strategik reja.

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, ijtimoiy, 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 sportchilar haqida, balki jamoaning murabbiylari, uqalovchi shifokorlari va rahbarlari haqida keng ma'lumotlarga ega bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

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

1.8.1. O'yinchining o'yin ixtisosligi va jamoa taktikasini tuzish

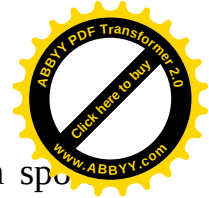
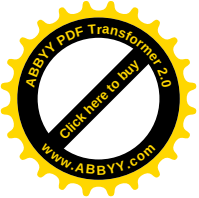
Voleybol jamoasi tarkibidagi o'yinchilar musobaqa davomida maydonda joylashishlariga qarab barcha mavjud o'yin funktsiyalarini bajaradilar. SHu bilan bir qatorda har bir o'yinchi muayyan o'yin funktsiyasiga ixtisoslashgan bo'ladi, ya'ni uni o'ziga xos o'yin "kasbi" bo'ladi. Masalan, asosiy zarba beruvchi, bog'lovchi o'yinchi (to'p uzatuvchi) va hokazo.

O'yinchining o'yin "kasbi" uning jismoniy, morfologik, texnik va taktik imkoniyatlariga qarab yillar davomida shakllanib, borgan sari ixtisoslasha boradi.

Zamonaviy voleybolda o'yinchi o'zining tanlangan (ixtisoslashgan) o'yin "kasbi"ni yuqori saviyada mahorat bilan ijro etish bilan birga, o'zga o'yin funktsiyalarini ham maromiga etkazib bajarishi taqozo etiladi. Demak, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga qaratilgan ko'p yillik o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida o'rgatish va takomillashtirilgan o'yin funktsiyasi asosida amalga oshiriladi (8,9,10,11,12,13,21,24,25,).

Jamoa tarkibini yaratish-jamlash ham mazkur masala bilan chambarchas bog'liqdir. Zamonaviy voleybolda jamoa tarkibi aksariyat 4-2 yoki 5-1 tizimi asosida tuziladi. U 4 ta hujumchi, 2 ta bog'lovchi – to'p uzatuvchi o'yinchilardan iborat bo'ladi. Mazkur o'yinchilar quyidagicha joylashishadi: 4-1, 3-6, 2-5.

4-1 – asosiy hujumchilar, (2 templi hujumchilar); 3-6 – yordamchi hujumchilar, (1 templi hujumchilar); 2-5 – bog'lovchi o'yinchilar. Agar jamoa tarkibi 5-1 tizimi asosida tuzilgan bo'lsa, unda 5 ta hujumchi va 1 ta bog'lovchi o'yinchi maydonda faoliyat ko'rsatishadi.



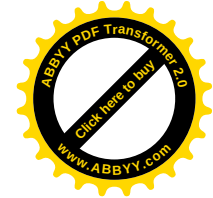
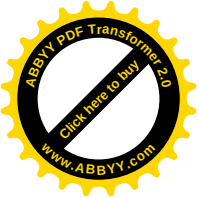
**O`yin faoliyatida sardorning ahamiyati.** Voleybol o`yinida barcha sportchilar o`yinlari turlaridagidek murabbiy o`z shogirdlari bilan faqat o`yin oldidan, partiyalar orasida, tanaffus vaqtida qisqa muddatli muloqotda bo`lishlari mumkin. Masalaning mazkur tartibda amalga oshirilishi musobaqa qoidasi bilan belgilangan. Shuning uchun o`yin davomida o`yinchilar faoliyatini boshqarish funktsiyasi 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`yinining 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`lboshchilik san`ati musobaqa jarayonida alohida o`rin egallaydi.

Jamoa sardorlari aksariyat jamoadoshlariga nisbatan yoshi nuqtayi 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.



1.9. O`yin taktikasi va uning tasnifi

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 intizomi – 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.

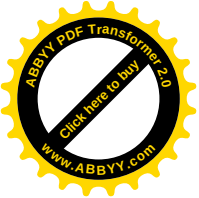
O`yin taktikasida quyidagi tushunchalar qo`llaniladi:

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

Hujumchilarni “temp bo`yicha” ajratish shartli asosda qabul qilingan, shuning uchun hujumchilardan barcha hujum usullarini va taktik kombinatsiyalarni amalga oshirish talab etiladi.

Bog`lovchi o`yinchi o`yinning borishini to`g`ri baholay olishi va turlicha bo`lgan o`yin vaziyatlaridan hujumni samarali tashkil eta olishi lozim. SHu sababli bu funktsiyani bajarishga o`yinni nozik jihatlarigacha tushunadigan, jamoaning fikrini tezda anglab, o`yin mohiyatiga mos kombinatsiyalarni tashkil eta oladigan, keng fikrli, vazmin o`yinchilar tanlanadi.

O`yinni samarali tashkil etishda jamoa imkoniyatlaridan kelib chiqib, uni quyidagi tamoyilda tashkil etish mumkin: 4+2 (to`rtta hujumchi va ikkita bog`lovchi o`yinchilar) va 5+1 (beshta hujumchi va bitta bog`lovchi o`yinchi). Oxirgi variant hozirgi zamon voleybolida juda keng qo`llaniladi.



Muayyan musobaqalarga mo'ljallangan taktik yo'nalish, taktik shakl, usul vositalar oldindan rejalashtirilgan strategik dasturga bo'ysinishi 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 nuqtayi 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 muhit 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 sharlari 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 xos 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 mashqlar qo'llashda 3 ta jarayondan iborat faoliyatni bajarish zarur bo'ladi.

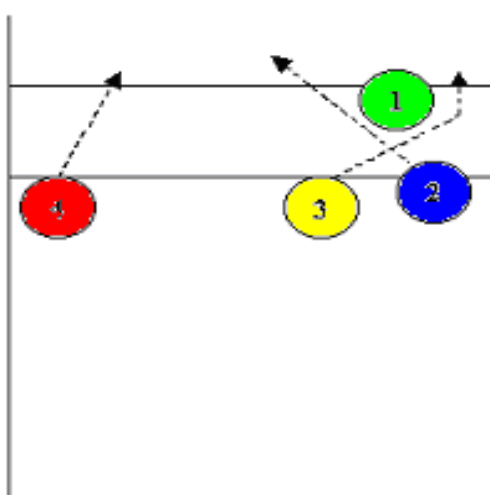
O'yin taktikasi ikki qismdan: hujum va himoya taktikasidan iborat bo'lib, individual, guruhli va jamoa taktik harakatlari asosida amalga oshiriladi. O'yin taktikasining tasnifi 3-jadval aks ettirilgan.

1.10. Hujum taktikasi

Hujum taktikasi deganda jamoaning taktik harakati, guruhli taktik harakat va individual taktik harakatlar tushuniladi. Hujumdagi keng qamrovli taktik faoliyat ma'lum bir taktik kombinatsiya asosida boshlanadi va kombinatsiya so'nggida individual harakat usuli bilan yakunlanadi. Hujum taktikasining mantiqiy ketma-ketligini va mazmunini quyidagi tartibda ko'rib chiqamiz.

Hujumdagi jamoaviy taktik harakatlar quyidagi uchta yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi: ikkinchi to'p uzatishdan so'ng oldingi qator (hujum zonasi) dagi o'yinchilar tomonidan; ikkinchi to'p uzatishdan so'ng ikkinchi qator (himoya zonasi) dagi o'yinchilar tomonidan; birinchi to'p uzatishdan so'ng.

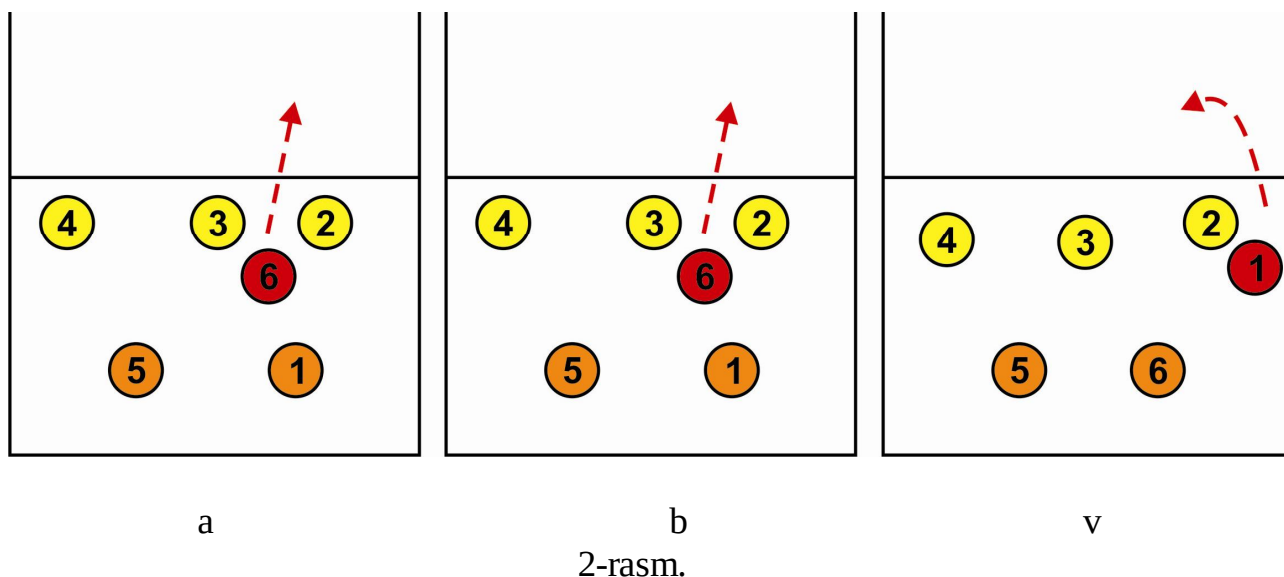
Bog'lovchi o'yinchi oldingi zonada joylashganda hujumni uyushtirish variantlari **1-rasmda** berilgan. Bunday hujumni uyushtirishning sezilarli kamchiliklaridan biri – bu hujumda oldingi qator o'yinchilaridan ikki kishining ishtirok etishi mumkinligidir. Lekin zamonaviy voleybolda himoya zonasidan tashkil qilinadigan hujum zarbalari ushbu kamchilikni deyarli bartaraf etgan desa bo'ladi.



1-rasm.

Hujumni uyushtirishda bog'lovchi o'yinchi orqa qatordan to'r oldiga chiqib ikkinchi to'pni uzatganda, hujum qilish va uning samarasini oshirish imkoniyati keng ayadi. Bog'lovchi o'yinchi orqada joylashgan 1,5,6-zonalardan to'r oldiga chiqib, turli hujum kombinatsiyalarini tashkil qilish chizmasi **2-rasmda** keltirilmoqda.

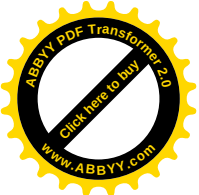
Birinchi to`pni uzatishdan so`ng hujum qilish yoki aldab to`p tashlash (otkidka) hujum harakatlarini (3-rasm) samarali hal qilishga imkon bersa-da, ammo bu usullarni bajarish uchun zarur sharoit (uzatilgan to`pning juda qulay bo`lishi) va hujumchidan katta malaka talab etiladi. Aldab to`p tashlaganda, hujumchi yoki bog`lovchi o`yinchi (oldingi zonada joylashgan vaqtdagina) sakrab hujum zarbasini bajarayotganday (imitatsiya) bo`lib, aldamchi harakatni amalga oshiradi.



Guruhli taktik harakat deganda ikki yoki undan ortiq o`yinchilarning hujum vazifasini hal qilishi tushuniladi. Guruhli taktik harakatlar quyidagicha amalga oshiriladi:

1. Bog`lovchi o`yinchi oldingi qatorda bo`lganda, uning ishtirokida hujum uyushtirish;
2. Xuddi shunday, faqat bog`lovchi o`yinchi orqa qatorda joylashganda;
3. To`pni qabul qilish va hujumchi tomonidan ikkinchi to`pning zarba beruvchi hujumchiga etkazib berilishi;
4. Hujumchining hujum zarbasiga taqlid qilish bilan aldamchi to`p tashlashni amalga oshirishi.

Har bir guruhli harakat oldindan kelishilgan va o`rgatilgan taktik kombinatsiyalar orqali bajariladi. Hujumchilar hujum harakatlarini amalga oshirishda quyidagi tartibda harakatlanadilar: harakat yo`nalishini o`zgartirmasdan (har kim o`z zonasida); harakat yo`nalishini o`zgartirib; chalkash harakat yo`nalishida. YUqorida



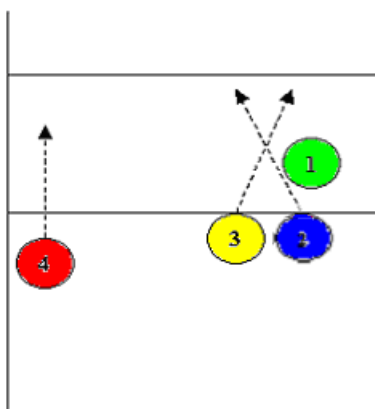
ko`rsatilgan yo`nalishlar bo`yicha tashkil qilinadigan taktik kombinatsiyalarni ko`r chiqamiz.

1. To`pni qabul qiluvchi uni 3-zonada joylashgan bog`lovchiga etkazib beradi, o`z navbatida, bog`lovchi to`pni 4 yoki 2-zonaga (bosh orqasidan) uzatadi. Agarda bog`lovchi 2-zonada joylashgan bo`lsa, u to`pni 4 yoki 3-zonalarning biriga uzatadi. Ushbu kombinatsiyani bog`lovchi orqa zonadan oldingi zonaga chiqib to`p uzatishda ham qo`llashi mumkin. Bu kombinatsiyada asosiy vazifani 3-zonadagi o`yinchi bajaradi. U raqibda past, qisqa yoki tezlashib uchib boruvchi to`pni hujum qilinishi mumkin degan tasavvurni hosil qilishi kerak.

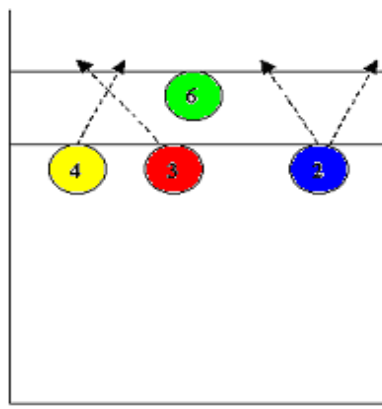
2. To`pni qabul qiluvchi uni 3-zonadagi bog`lovchi o`yinchiga etkazib beradi. Bog`lovchi o`yinchi esa to`pni quyidagicha uzatib berishi mumkin: 4–3-zonalar oralig`iga qisqa zarba uchun; past traektoriya bo`yicha o`z zonasiga; past traektoriya bo`yicha bosh orqasiga; 3–2-zonalar oralig`iga qisqartirilgan masofa bo`yicha. Hujumchilar zarba berish uchun ma`lum burchak asosida harakatlanadilar. Hujumchilarning shu tartibdagi bir qator harakatlari ma`lum ma`nodagi kombinatsiyalarning nomlanishiga sabab bo`ladi. Bularga “eshelon” va “to`lqin” kombinatsiyalarini misol keltirish mumkin.

“To`lqin” kombinatsiyasida uchta o`yinchi – bog`lovchi va 3–4-zonalardagi hujumchi ishtirok etadi [4-rasm](#). 3-zonadagi o`yinchi past to`p uzatish (qisqa, uchishda) bilan bo`ladigan hujumni boshlab berish uchun yugurib keladi. To`p 4-zonadagi o`yinchiga, 4 va 3-zonalar oralig`iga uzatib beriladi. 3-zonadagi o`yinchi hujum zarbasiga taqlid qilib, raqibning to`siq qo`yuvchi o`yinchilarini chalg`itadi. Bu esa 4-zona o`yinchisining hujumni samarali yakunlashiga (to`siqsiz yoki to`siq qo`yish kechikkanligi bilan bog`liq) imkon yaratadi. Kelishuvga asosan to`p uzatish uzunligi o`zgartirib boriladi. Agarda to`pni qabul qilish 4-zonaga yaqin joyda sodir bo`lgan bo`lsa, “eshelon” [5-rasm](#) kombinatsiyasini amalga oshirish uchun qulay sharoit yaratiladi. Bu holda 3-zonadagi o`yinchining harakati yuqoridagi kabi bo`ladi, 4-zonadagi o`yinchi yugurish yo`nalishini o`zgartirib, 3-zonadagi o`yinchining orqasiga o`tmoqchi bo`ladi, ammo bu harakatni bir temp keyinroq bajaradi. Ushbu

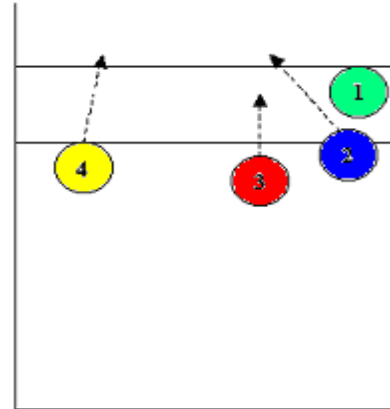
kombinatsiyani to'p 2-zona yaqiniga uzatilgan bo'lsa, 3 va 2-zonalarda ham bajarish mumkin.



3-rasm.

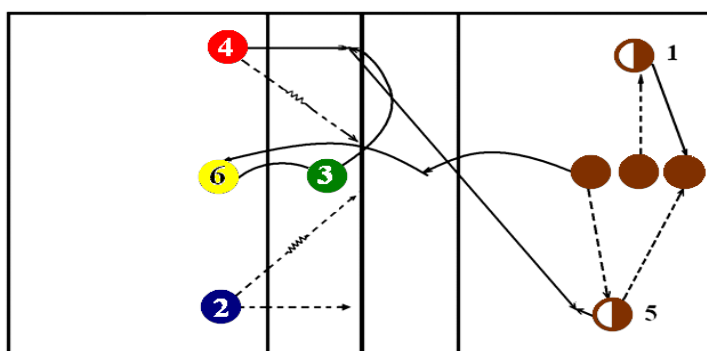


4-rasm.



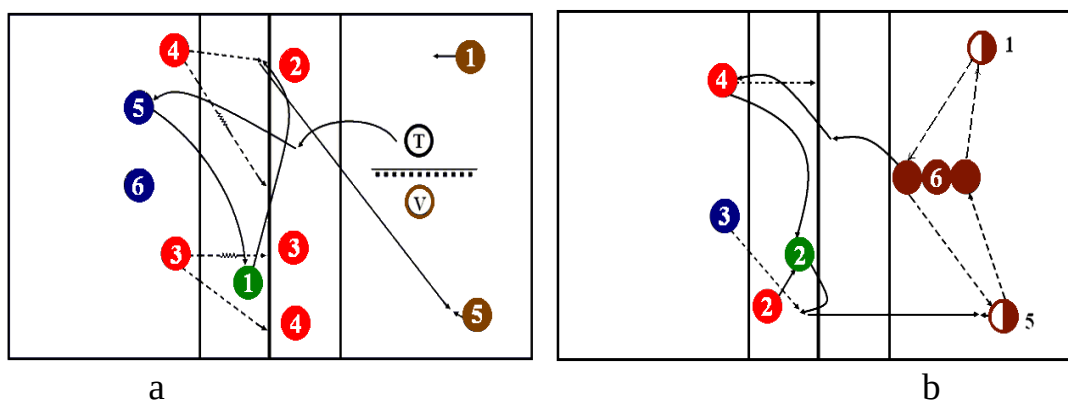
5-rasm.

3. Chalkashma kesim harakatlanishlar bilan amalga oshiriladigan taktik kombinatsiyalarni bajarish yuqori tayyorgarlik va malaka talab etadi. Bularga “Krest” (asosiy), “Oldinga krest”, “Orqaga krest” kombinatsiyalari kiradi. “Krest» hujumida 3 va 4-zonalardagi hujumchilar ishtirok etadi. 4-zonadagi hujumchi tezkor harakat bilan bog'lovchi o'yinchi yoniga past (qisqa, uchib) uzatilgan to'pga hujum zarbasini berish yoki taqlid qilish uchun boradi (5-rasm). 3-zonadagi o'yinchi bir oz keyinroq 4-zona o'yinchisining orqasiga o'tadi va hujumni yakunlaydi. To'p uzatish traektoriya si oldindan kelishib olinadi, ammo to'p uzatish o'rtachadan baland bo'lmasligi zarur, aks holda kombinatsiya o'z mohiyatini yo'qotadi.



5-rasm.

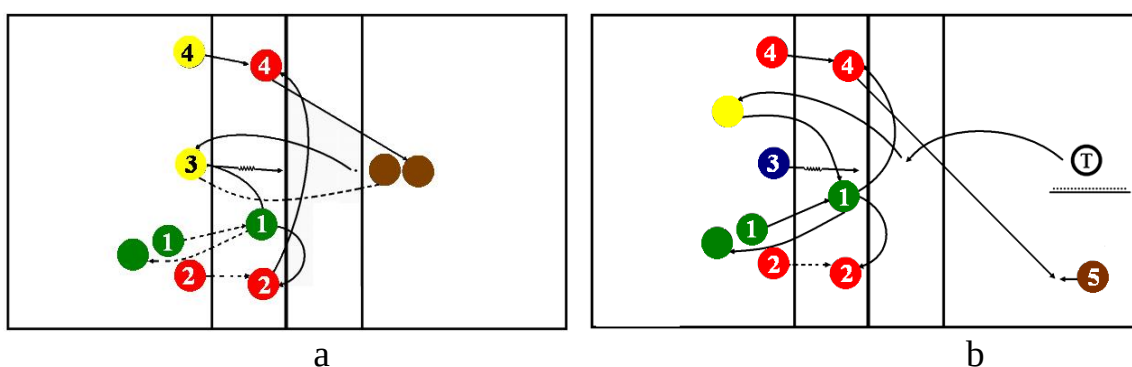
“Oldinga krest” kombinatsiyasini 3-zona o'yinchisi boshlaydi (6 a-rasm), 2-zonadagi sherigi uning orqasiga o'tib, bir oz kechikib sakraydi va hujumni yakunlaydi.



6-rasm.

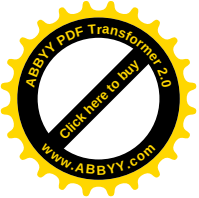
“Orqaga krest” kombinatsiyasida esa harakatlanishni birinchi boʻlib 2-zona oʻyinchisi boshlab beradi, 3-zona oʻyinchisi esa uning orqasidan 2-zonada hujum qilish uchun harakatlanadi (6 b-rasm). Bu variantdagi kombinatsiya birmuncha murakkabroq hisoblanadi.

Guruhli hujum harakatlari birinchi toʻp uzatishdan keyin ham amalga oshirilishi yuqorida bayon etilgan edi. Bunday hujum harakatlarini faqatgina birinchi toʻp sifatli qabul qilinganda (raqib jamoasi oʻz harakatlarini hujum bilan yakunlay olmasa, oʻyinga kiritilgan toʻp qiyinchilik tugʻdirmasa) amalga oshirish mumkin. Bunda hujum ikki xil variantda yakunlanishi mumkin. Birinchi variantda hujum zarbasi beriladi (7 a-rasm), ikkinchi variantda aldamchi toʻp tashlash (7 b-rasm) amalga oshiriladi.



7-rasm.

Afsuski, yosh voleybolchilar bilan ishlaganda, taktik kombinatsiyalarni oʻrgatish va ularni oʻyin jarayonida qoʻllanilishiga kam eʼtibor beriladi. Taktik kombinatsiyalarni qoʻllashda quyidagi ikki holatdan kelib chiqish zarur:



1. Taktik kombinatsiyalarni qo'llash aniq o'yin sharoitidan kelib chiqib kerak;
2. Kombinatsiyalar jamoaning texnik-taktik tayyorgarlik imkoniyatlariga asoslanishi kerak.

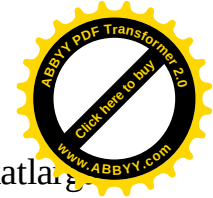
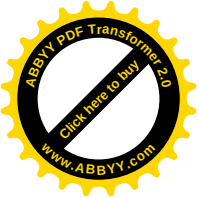
Yakka taktik harakatlar jamoa va guruhli o'yin harakatlarining asosiy tarkibi bo'lib hisoblanadi. Ular to'psiz va to'p bilan bo'ladigan harakatlarga bo'linadi. To'psiz harakatlarga to'pni o'yinga kiritish, to'p uzatish, hujum qilish uchun joy tanlash va jamoa, guruhli harakatlarga ko'ra mos harakatlanishlar kiradi.

Hujum zarbasi uchun to'p uzatishda o'yinchining harakatlariga quyidagilar kiradi:

- 1) bog'lovchi o'yinchi oldida turgan hujumchiga to'p uzatish;
- 2) bog'lovchi o'yinchi orqasida turgan hujumchiga to'p uzatish;
- 3) hujumchilarga bir me'yorda to'p uzatishni taqsimlash;
- 4) raqib jamoasining kuchsiz to'siq qo'yuvchisiga nisbatan to'p uzatish;
- 5) to'pni qabul qilish va o'yinning taktik rejasidan kelib chiqib to'p uzatish traektoriya sini belgilash;
- 6) to'pni aldamchi harakatlar bilan taqlid tarzida uzatishlar: oldinga to'p uzatayotganday bo'lib, uni raqib maydonchasiga tashlash; oldinga to'p uzatgandek ko'rsatib, bosh orqasiga to'p uzatish; bosh orqasiga to'p uzatishni ko'rsatib oldinga to'p uzatish.

To'pni o'yinga kiritishda quyidagilar asosiy taktik harakatlar hisoblanadi:

- 1) to'pni kuch jihatiga ko'ra navbatlashtirish;
- 2) to'pni raqib jamoasining samarasiz qabul qiluvchi o'yinchisi tomon yo'naltirish;
- 3) to'pni raqibning asosiy hujumchisiga yo'llash;
- 4) to'pni yangi tushgan o'yinchiga yo'llash;
- 5) to'pni orqa zonadan chiqayotgan bog'lovchi o'yinchiga yo'llash;
- 6) to'pni o'yinchilar orasiga yo'llash;
- 7) to'pni maydonning bo'sh va qiyin qabul qilinadigan joylariga yo'llash.

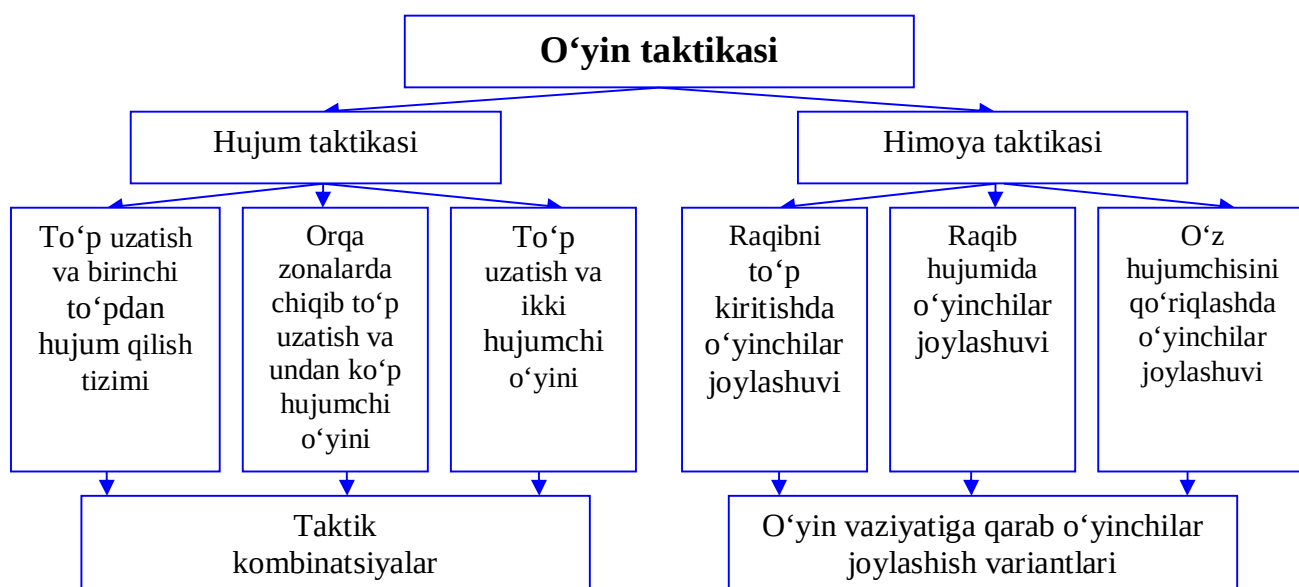


Hujumdagi va hujum zarbalarini berishdagi asosiy taktik harakatlarni quyidagilar kiradi:

- 1) hujum qilish usulini tanlash;
- 2) hujum zarbasini va aldamchi harakatlarni imitatsiya qilish;
- 3) o`yin vaziyatidan kelib chiqib, hujum zarbalarini berish usullarini navbatlashtirish;
- 4) to`siq ustidan zarba berish, to`siq uchun ko`tarilgan qo`llar orasidan, to`pni to`siqdan maydon chekkasiga chiqarib yuborishni mo`ljallab zarba berish;
- 5) hujum zarbasini imitatsiya qilib, sakrab to`p uzatish;
- 6) sakrab to`p uzatishni imitatsiya qilib aldamchi harakat bilan to`pni raqib maydoniga tashlash.

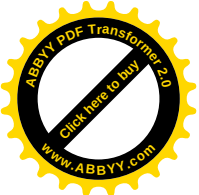
yo`nalishiga bog`liqdir.

3-jadval



1.11. O`yin taktikasiga o`rgatish

O`yin malakalari texnikasiga o`rgatishda shu malakalarni (to`p qabul qilish va uzatish, to`p kiritish, zarba berish, to`siq qo`yish) muayyan taktik maqsadda amalga oshirilishiga urg`u berilishi lozim.



O`yin taktikasiga o`rgatish jarayoni ham o`yin texnikasini o`zlashtirishda qo`llaniladigan uslublar, vositalar (texnik va taktik mashqlar ustunligida), bosqichlar va pedagogik printsiplar asosida amalga oshiriladi.

To`p uzatish. Tayyorlov mashqlari:

1. Ko`rsatmaga (signalga) binoan: harakatlanish vaqtida turli usullarda tezlanishlar: tezlanishlar davomida turli usulda (sakrab, hatlab, sirpanib va hokazo) to`xtash; harakatlanish turini o`zgartirish; harakatlanish va tezlanish yo`nalishini o`zgartirish; harakatlanish tezligini o`zgartirish.

2. Shu mashqlar (harakatlanish va tezlanishlar)ni turli usullarda to`ldirma to`pni ilib olish va otish (uzatish) bilan bajarish; ko`rsatma (signal) bo`yicha to`p uzatish yo`nalishini tanlash.

3. To`ldirma to`pni o`z ustiga tashlab, o`z sheriklari harakatlarini kuzatish; sheriklarini hatti-harakatiga qarab, to`pni o`z ustiga yoki sherigiga tashlash balandligini, yo`nalishini va tezligini o`zgartirish; bo`sh joyga yoki kutilmaganda sherigiga to`pni tashlash.

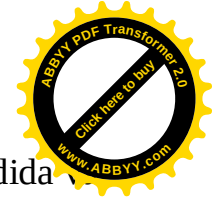
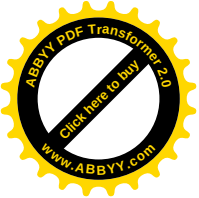
**Yo`ndashtiruvchi mashqlar.** Shug`ullanuvchilar tayyorlov mashqlarini mukammal o`zlashtirganlaridan so`ng yuqorida qayd etilgan mashqlarga maxsus ko`rsatma (signal) yoki turli vaziyatlarga nisbatan harakatlanish turini tanlash elementlari kiritiladi. Bunday mashqlar qo`llashda “oddiydan murakkabga” printsiplari ijro etilishi lozim.

1. Turli usullarda harakatlanish vaqtida quyidagi elementlarni taqlid qilish: ko`rsatma (signal) bo`yicha “ikkinchi” to`pni uzatish – bu mashq maydonda joylashgan holda va sakrab ijro etiladi: pastdan to`p qabul qilish, zarba berish.

2. Harakatlanishdan so`ng osilgan to`pni uzatish: yuqorigaoldinga, o`z ustiga, orqaga uzatish yo`nalishini tanlash signalga asosan amalga oshiriladi.

3. Berilgan signalga binoan to`pni o`z ustiga tashlab, uni yuqoriga-oldinga yoki orqaga uzatish. Bu mashqlar tayanch holatda va sakrab ijro etiladi.

Texnikaga oid mashqlar. Asosiy vazifa – “ikkinchi” uzatish usulining mukammalligi va sifatini oshirishdan iborat.



1. To`pni tayanch holatda, sakrab, turli balandlik va oraliqdan, to`r oldida maydon ortidan, to`pga nisbatan yuzi va orqa tomon bilan turgan holatlarda uzatish.

2. Juftlikda o`z ustiga to`p uzatish va sherigi xatti-harakatiga qarab, to`pni balandligi yoki yo`nalishini o`zgartirish.

3. To`pni devorga chizilgan nishonga aniq uzatish va tabloda ko`rsatilgan raqamlarni ilg`ab olish.

4. 3 va 2- zonalar oralig`ida joylashib, to`pni 3,4,2- zonalarga uzatish. Bu mashqlar ma`lum signallarga mos bajariladi.

YUqorida qayd etilgan mashqlarni nazariy bilimlar bilan birga o`zlashtirish to`p uzatishda individual taktik harakatlarni mukammal egallash imkoniyatini yaratadi.

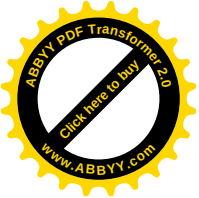
Taktikaga oid mashqlar. Bunday mashqlarning mohiyati shundan iboratki, shug`ullanuvchilarga taktik harakat usulini tanlash va uning samaradorligini baholash sharoiti yaratiladi.

1. O`yinchi 6 (5,1)-zonada joylashadi, uning sheriklari (hujumchilar) 4, 2-zonalarda, bog`lovchi (to`p uzatib beruvchi) 3-zonada joylashadilar. Raqib o`yinchi qarshi maydondan, to`r ustidan o`zi tashlagan to`pni ikki qo`l bilan uzatib, tayanch holatdan yoki sakrab zarba bilan 6-zonaga yo`llaydi. To`pni baland yoki past kelishiga qarab, 6-zonadagi o`yinchi 4 yoki 2-zonaga birdaniga zarbaga to`p uzatadi yoki 3-zonada turgan bog`lovchi o`yinchiga uzatadi. Qarshi maydondan yo`llaniladigan to`pni baland-pastligi, tezligi yoki sekinligi oldindan ma`lum bo`lmaydi.

Aynan shu mashq orqada 6-zonada joylashgan o`yinchini 5 va 1-zonalarda joylashgan holatda bajariladi.

2. Qayd etilgan mashqlar qarshi maydonda joylashgan 2 ta to`siq qo`yuvchi o`yinchilar ishtirokida bajariladi.

3. Aynan shu mashqlar 3 ta to`siq qo`yuvchi o`yinchilar ishtirokida bajariladi.



4. “Birinci” to`pni uzatuvchi o`yinga 6,5,1-zonalarda joylashadi. Qarshi maydondan to`p turli tezlikda, balandlikda va yo`nalishda favqulodda uzatiladi. Bog`lovchi o`yinchi navbatma-navbat 1,6,5-zonalardan to`p oldidagi zonalarga (2,3,4) chiqadi. 6,5,1-zonalarda (galma-gal) o`yinchi “birinci” to`pni bog`lovchi o`yiniga aniq va sifatli uzatadi.

To`p kiritish. Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

1. Juftlikda: bir o`yinchiga gandbol to`pi, u ma`lum signalga binoan to`pni bir qo`l bilan pastdan (pastdan to`p kiritish), yuqoridan, yon tomon bilan sherigiga uzatadi. Shu mashq orqa chiziqdan to`r ustidan to`p kiritish asosida bajariladi.

2. SHu mashq turli zonalarga to`p kiritish asosida ijro etiladi.

3. To`p orqa chiziq atrofida osilgan holatda joylashtiriladi. To`p to`rga nisbatan to`g`ri turib va yonlama turib, xayolan turli zonalarga uriladi (kiritiladi).

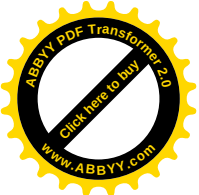
Texnikaga oid mashqlar. Bunday mashqlarning maqsadi – aniq to`p kiritish mukammalligini ta`minlashdan iborat.

1. To`p kiritish turlarini (pastdan, to`g`ri va yonlama, yuqoridan to`g`ri va yonlama), tezligini, balandligini, yo`nalishini o`zgartirib bajarish, to`p kiritishni tayanch holatdan va sakrab ijro etish.

2. Aniq to`p kiritish: turli zonalarda joylashgan o`yinchilarga; turli zonalarda joylashgan ikki o`yinchi o`rtasiga; bog`lovchi o`yinchiga; asosiy hujumchilarga.

Taktikaga oid mashqlar. Taktikaga oid mashqlarning asosiy maqsadi – raqibni taktik rejasini “buzish”, to`p qabul qilishni qiyinlashtirish va ochko olish niyatida voleybolchini to`p kiritish usullari, tezligi va yo`nalishini tanlashga o`rgatishdan iborat.

To`p kirituvchi voleybolchi orqa chiziq ortida joylashadi, qarshi maydonchada 6 o`yinchi joylashadi. To`p kirituvchi turli zonalarga turli usullarda navbatma-navbat to`p kiritadi. Qarshi maydonchada joylashgan qaysi bir o`yinchi qo`lini ko`tarsa shu o`yinchiga to`p uriladi (kiritiladi): ikki o`yinchi o`rtasiga to`p kiritiladi; bir gal maydonni oldi qismiga, bir gal orqa qismiga to`p kiritiladi;



bog'lovchiga to'p kiritiladi; asosiy hujumchiga to'p kiritiladi; endi o'yin almashtirgan o'yinchiga to'p kiritiladi va h.k.

Hujum zarbalari. Tayyorlov mashqlari.

1. 1 kg.li to'ldirma to'pni qo'lda ushlagan holda signal bo'yicha yuqoriga sakrash va qo'ldagi to'pni boshni orqasidan oldinga-pastga va oldinga-yuqoriga keskin uloqtirish.

2. Shu mashq, faqat to'r ustidan.

3. Shu mashq, faqat yugurib kelib, to'g'ri yo'nalishda va gavdani burib, to'pni to'r ustidan tashlash.

Yondoshtiruvchi mashqlar.

1. Signal bo'yicha tennis to'pini sakrab o'ng va chap qo'l bilan to'r ustidan uloqtirish.

2. Gandbol to'pini sakrab, qarshi tomondagi to'siq qo'yuvchi fo'llariga urib; chetga chiqarish; to'siq yonidan chalg'itib tashlash; to'siq ustidan chalg'itib tashlash.

3. Shu mashq, faqat 3 ta to'siq qo'yuvchi qarshiligida ijro etiladi.

Texnikaga oid mashqlar.

1. Kuchli zarbalarni chalg'ituvchi (aldash) sekin zarba (tashlash)lar bilan navbatma-navbat almashtirib bajarish.

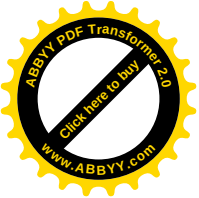
2. Tovush signali bo'yicha har xil usullarda ijro etiladigan zarbalarni aniq bajarish.

3. To'g'ri yo'nalishda yoki gavdani burib (o'ng va chapga) zarba berish: kuchli zarbani ishora qilib, chalg'itib to'pni sekin to'r ustidan tashlash; turli usulda "baland" to'pdan zarba berish; turli usulda "qisqa" to'pdan zarba berish.

4. Shu mashqlar 1 ta, 2 ta va 3 ta to'siq qo'yuvchi o'yinchilar qarshiligida bajariladi.

Barcha mashqlar shartli signal berish asosida amalga oshiriladi.

Taktikaga oid mashqlar. 1 ta harakatlanmaydigan to'siq qarshiligida to'pni to'siqqa tekkizmasdan zarba berish; to'siq yonidan to'pni chalg'itib



tashlash; to'siq ustidan chalg'itib tashlash; sakrash elementini taqlid qilib (oyoq erdan uzmasdan), ikkinchi marta depsinib, sakrab zarba berish.

Hujumda ijro etiladigan guruhli taktik harakatlarga o'rgatish.

“Birinchi” to'p uzatishda qo'llaniladigan tayyorlov va yondashtiruvchi mashqlar.

1. Shug'ullanuvchilar 4,3,2-zonalarda hujum chizig'i bo'ylab joylashadilar. 4-zonada turgan o'yinchi qo'lida to'ldirma to'p bo'ladi, u o'z ustiga to'pni irg'itadi. Shu vaqtda uning qolgan ikki sherigidan biri to'r oldiga chiqadi.

4-zonadagi o'yinchi o'z ustiga: irg'itgan to'pni ilib olgandan so'ng, to'pni to'r oldiga chiqqan o'yinchiga tashlaydi.

2. 1 ta o'yinchi orqa zonada to'pni qabul qilish joyida, uchasi 4,3,2-zonalarda joylashadi. Qarshi maydonchada turgan o'yinchi to'ldirma to'pni to'r ustidan qarama-qarshi tomonga tashlaydi. Shu vaqtda to'r oldida turgan uch o'yinchidan biri to'pga chiqadi. To'pni ilib olgandan so'ng, uni to'r ustidan yana qaytaradi.

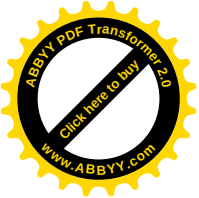
3. Shu mashq, faqat voleybol to'pi bilan ijro etiladi.

Texnikaga oid mashqlar.

1. 1 ta o'yinchi 6 (5,1)-zonada joylashadi va to'pni qabul qilishga hozirlanadi, uchta o'yinchi 4,3,2-zonalarda joylashadi. 6 (5,1)-zonada turgan o'yinchi kiritilgan to'pni qabul qiladi va oldingi chiziqda turgan o'yinchilarni kuzatadi, ularning qaysi biri qo'lini ko'tarsa, to'pni o'sha o'yinchiga yo'llash kerak bo'ladi.

2. Shu mashq, faqat orqa zonalardan oldinga chiqadigan o'yinchi harakati asosida bajariladi.

Taktikaga oid mashqlar. Mashqlarning asosiy yo'nalishi – o'yin vaziyatiga mos holda harakat usulini tanlashdan iborat. Masalan, to'pni qabul qilishda o'yinchilarning o'zaro harakatini to'r oldiga orqa chiziqdan chiquvchi o'yinchi harakati bilan bog'lab, yuqorida qayd etilgan mashqlarni bajarish.



“Ikkinchi” to`pni uzatishda tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

Bunday mashqlar to`ldirma to`p (uloqtirish va ilib olish) yoki voleybol to`pi (o`z ustiga iringitganidan so`ng to`pni uzatish)dan foydalangan holda bajariladi.

Texnikaga oid mashqlar.

1. To`p uzatuvchi to`r oldida 3 va 2-zonalar chegarasida joylashadi, ikkinchi o`yinchi 3-zonada, uchinchi – 4-zonada joylashadi. Ikkinchi o`yinchi 3-zonadan past berilgan to`pga zarba berish uchun chiqadi, to`p uzatuvchi 4-zonaga to`p yo`llaydi, 3-zonada turgan o`yinchi hujum zarbasini taqlid qiladi.

2. Shu mashq, faqat 3-zonada 1 ta to`siq qo`yuvchi qo`shilgan holda bajariladi. To`siq qo`yuvchi o`yinchi qaysi tomonga harakat qilsa, to`p uzatish qarshi tomonga yo`naltiriladi.

Taktikaga oid mashqlar. Ushbu mashqlarni texnikaga oid mashqlardan farqi shuki, bunda ijro etiladigan mashqlar turli o`yin vaziyatlariga binoan joy tanlash va harakat usulini tanlash bilan bog`liqligidir. Taktik vazifalar asta-sekin murakkablashtirilib boriladi. Oldingi va orqa chiziq o`yinchilarining o`zaro harakati asosida taktik vazifalar hal etiladi.

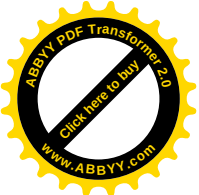
Taktik mashqlar to`siqsiz va to`siqlar ishtirokida bajariladi.

“Birinci” va “ikkinchi” to`p uzatish elementlarini birga qo`shgan holda taktik mashqlarni qo`llashda ham tayyorlov, yondoshtiruvchi, texnika va taktikaga oid mashqlardan foydalaniladi.

Hujumda qo`llaniladigan guruhli taktik mashqlar to`siqlar ishtirokida o`zlashtiriladi. Bunda favqulodda ro`y beradigan turli o`yin vaziyatlari yaratiladi. Taktik mashqlar turli signallar (tovush, qarsak, ko`rsatma, buyruq, ishora) asosida amalga oshiriladi.

Hujumda qo`llaniladigan jamoa taktik harakatlariga o`rgatish. O`rgatish jarayonida jamoa taktik harakatlari pirovard maqsad qilib olinadi.

Hujumda qo`llaniladigan jamoa taktik harakatlarining samaradorligi yakka va guruhli taktik harakatlar samaradorligi bilan belgilanadi. SHuning uchun: 1. Dastavval jamoani qaysi taktik tizim bo`yicha o`ynashi aniqlanadi; 2. SHu asosda



eng samarali guruhli taktik harakatlar tanlanadi; 3. Keyingi bosqichda yakka taktik harakatlarga o`yin vaziyatini yakunlovchi elementi sifatida ustuvorlik beriladi.

Hujumda qo`llaniladigan jamoa taktik harakatlariga o`rgatishda avvalambor o`yinni oldingi chiziq o`yinchi (uzatuvchi)si orqali uyushtirish tizimi so`nggi bosqichda o`zlashtirilishi tavsiya etiladi.

Jamoa taktik harakatlariga o`rgatish 6 o`yinchi – “jamoa” ishtirokida tashkil etiladi.

Hujumda qo`llaniladigan jamoa taktik harakatlariga o`rgatishda ham tayyorlov, yondoshtiruvchi, texnika va taktikaga oid mashqlar qo`llaniladi.

Jamoa taktik harakatlari voleybol maketlarida fishkalarni turli taktik rejalar va tizimlar bo`yicha joylashtirish, ularni turli o`yin vaziyatlarini yuzaga keltirgan holda to`g`ri joylashtirish vazifalarini hal qilish orqali nazariy (taktik fikrlash) jihatdan o`zlashtiriladi. Bundan tashqari, mashg`ulotlarda turli jamoa taktik harakatlarini maydonda taqlid qilish, to`ldirma to`p, gandbol to`pi, tennis to`pi va voleybol to`pi yordamida jamoa oldiga qo`yilgan turli taktik vazifalar hal etiladi.

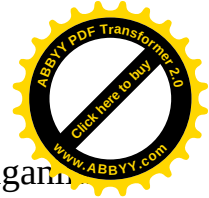
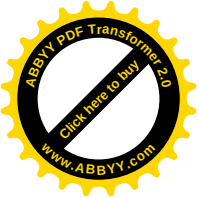
Jamoa taktik harakatlari maydonda joylashgan 6 ta o`yinchining o`zaro bir-biriga bog`liqligi, har bir o`yinchini va har bir guruhli harakatni jamoa taktik rejasiga bo`ysunishi, ularni o`yin vaziyatiga qarab bir-birini to`g`ri va vaziyatga mos taktik vazifani amaliy hal qilishi asosida o`zlashtirilib boriladi.

Hujumda qo`llaniladigan jamoa taktik harakatlarini o`zlashtirishda «ichki» (charchash, hayajonlanish, xavotirlanish va h.k.) va “tashqi” (harorat, namlik, atmosfera bosimi, “kuchli raqib”, tomoshabinlar olqishi va h.k.) muhit omillari ta`sirlarini modellashtirish muhim ahamiyat kasb etadi .

1.12. Taktik tayyorgarlik

Taktik mahoratni samarali o`zlashtirish imkoniyati jismoniy, taktik va psixofunksion tayyorgarlikning shakllanganlik darajasiga bog`liqdir.

Taktika – bu shakllangan jismoniy sifatlar va texnik mahoratni unumli qo`llash asosida foydali natija yoki g`alabaga erishish tushunchasini anglatadi. Demak, taktik harakat samaradorligi qator omillarga asoslanadi.



Birinchi omil – umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanganlik darajasi hamda ularni o`yin jarayonida uyg`un namoyish etilishi;

Ikkinchi omil – o`yin usullari texnikasining shakllanganlik darajasi va ularni mahorat bilan ijro etilishi;

Uchinchi omil – taktik fikrlash “boyli” va taktik harakatlarini serqirraligi;

To`rtinchi omil – texnik-taktik harakatning turg`unligi, o`zgaruvchanligi ko`pvariantlilik, tashqi va ichki ta`sirlarga barqarorligi;

Beshinchi omil – psixofunksional (xotira, diqqat, hissiyot, tafakkur, ong, iroda, ko`rish keng ligi, yurak, nafas olish va hokazo organlar) imkoniyatlarni shakllanganlik darajasi;

Oltinchi omil – o`yin ixtisosligi (amplua)ni mukammal o`zlashtirilganligi;

Ettinchi omil – o`ng va chap qo`lda nisbatan bir xilda hujumni amalga oshirish imkoniyati;

Sakkizinchi omil – raqib o`yinchilari va raqib jamoa taktikasi hamda boshqa imkoniyatlaridan xabardor ekanligi;

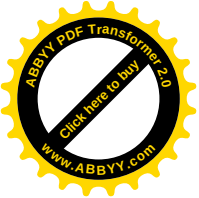
To`qqizinchi omil – musobaqa o`tkazilayotgan sport saroyiga xos iqlim (harorat, havo namligi, tamoshabinlar va h.k.) sharoitlariga tez moslashish qobiliyati;

O`ninchi omil – nazariy (intellektual) tayyorgarlik darajasi.

Mazkur omillar doirasida qayd etilgan barcha imkoniyatlarni yuksak darajada shakllantirish ko`p yillik sport trenirovkasida amalga oshiriladigan taktik tayyorgarlikning strategik maqsadi bo`lib hisoblanadi.

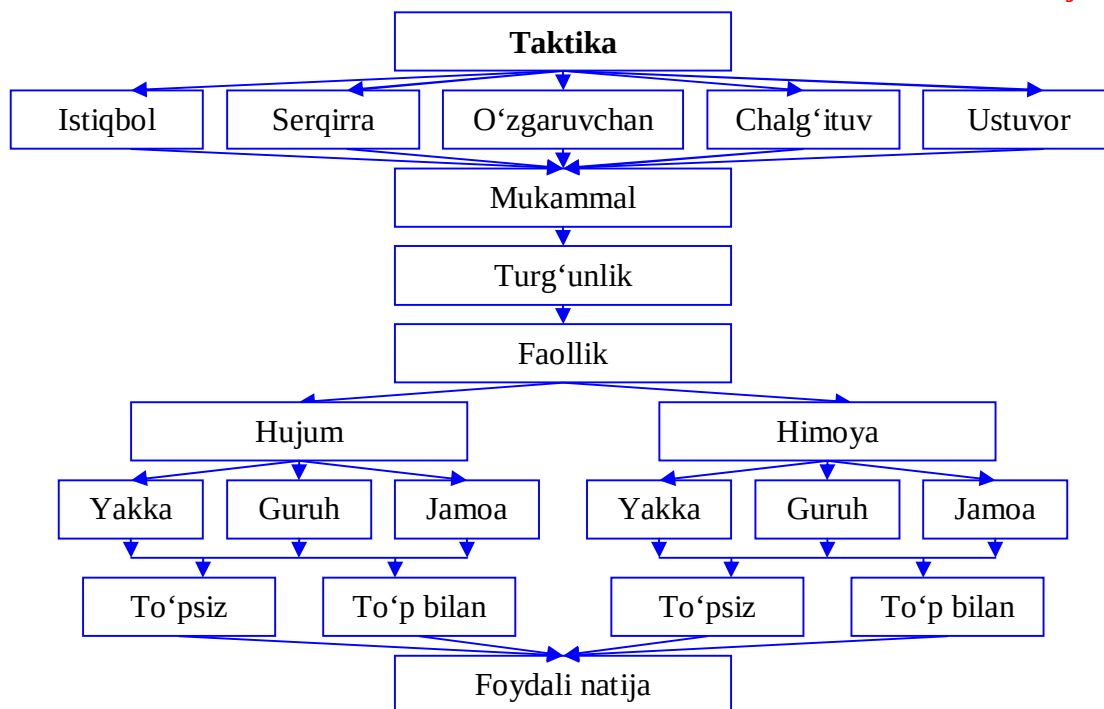
Taktik tayyorgarlik o`ziga xos uslub va vositalar yordamida shakllantiriladi. Taktik tayyorgarlik ko`rsatkichlarining darajasi va dinamikasi maxsus test mashqlari hamda videotasvirga tushirish asosida muntazam nazorat qilinishi va olingan natijalarga muvofiq taktik mahoratni shakllantirish jarayoniga zarur o`zgartirishlar yoki qo`shimchalar kiritilishi mumkin.

Taktik tayyorgarlik – uzoq muddatli jarayon bo`lib, u dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab, toki oliy sport mahoratini takomillashtirish bosqichiga uzluksiz davom etaveradi. Kelajakda taktik mahoratni samarali o`zlashtirish uchun



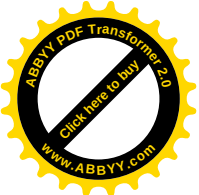
taktik fikrlash, vaziyatni payqash, farqlash, tahlil qilish va vaziyatga mos yon qarama-qarshi taktik usullarni ijro etish qobiliyatlari dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab shakllantirilib boriladi.

4-jadval



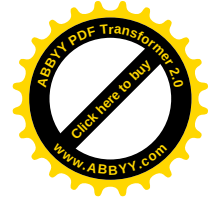
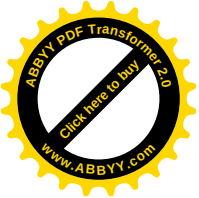
Taktik tayyorgarlik nazariy-intellektual tayyorgarlik va psixologik tayyorgarlik jarayonlari bilan o`zaro chambarchas bog`liqdir. Nazariy mashg`ulotlarda shug`ullanuvchilarning va jamoaning nafaqat xususiy (shaxsiy) taktik imkoniyatlari (taktik usullar, taktik fikrlash, taktik reja tuzish, taktik qaror qabul qilish va h.k.) shakllantiriladi, balki bo`lajak raqib o`yinchilar va raqib jamoalar taktik andozalari (modellari) ham puxta o`rgatilishi zarur. Muayyan raqib jamoaga qarshi modellashtirilgan o`yin mashg`ulotlari va nazorat musobaqalari muntazam tashkil etilib borilishi maqsadga muvofiq. Modellashtirilgan o`yin mashg`ulotlarida har o`yinchining o`yin ixtisosligi (o`yin ampuasi) e`tiborga olinishi darkor.

Taktik tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil qilish uchun dastavval uslubiy mashg`ulotlarda jamoa o`yinchilari va raqib jamoa o`yinchilarining taktik imkoniyatlari videofilmlar yordamida tahlil qilinadi.



Taktik savodxonlik (bilimdonlik) va taktik mahoratni takomillashtirishda xotira, diqqat, ong, hissiyot, tafakkur, iroda va hokazolarni shakllantirish bilan bir qatorda zukkolik, uddaburonlik, tashabbusni o`z qo`liga olish, “ayyorlik” (yaxshi ma’noda) kabi xislatlarni ham sayqal toptiruvchi vaziyatli mashqlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Amaliy mashg`ulotlarda texnik-taktik mahoratni integral ravishda shakllantirish foydali natijaga erishish imkoniyatini keng aytiradi. **4-jadvalda** o`yin taktikasining xususiyatlari, hujum va himoya taktikasi turlari ifodalangan. Taktik tayyorgarlikni ushbu tartibda tashkil qilish tavsiya etiladi.



II BOB. TADQIQOT VAZIFALARI, USLUBLARI VA TASHKIL ETISH

2.1. Tadqiqot vazifalari

1. Voleybolchi qizlarning hujumdagi taktik tayyorgarlik darajalarini o`rganish.
2. Musobaqalarda samarali taktik harakatlarni o`rganish va ilmiy tadqiqotlar asosida isbotlashdan iborat.

2.2. Tadqiqot uslublari.

Ishda quyidagi tadqiqot uslublariidan foydalaniladi:

1. Maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarning nazariy tahlili.
2. Pedagogik kuzatuvlar.
3. Pedagogik nazorat.
4. Matematik statistika uslublari.

2.2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyot manbalarini tahlil qilish va umumlashtirish

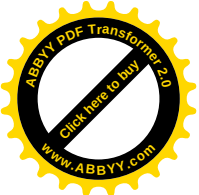
Mavzuga doir maxsus adabiyotlar tahlil qilindi. Voleybolda hujumdagi taktik harakatlar samaradorligini oshirishga oid bo`lgan adabiy va axborot resurs manbalar o`rganildi va ma`lumotlar umumlashtirildi. Ishni olib borish uslublari aniqlandi va amaliyotda qo`llanilgan.

2.2.3. Voleybol musobaqalari va mashg`ulotlari jarayonini pedagogik kuzatish

Voleybol musobaqalari va mashg`ulotlarida hujumdagi taktik harakatlar samaradorligini oshirish bo`yicha pedagogik kuzatuvlar sport seksiyalarida olib borildi.

Qayd qilingan ko`rsatkichlar:

- Hujumdagi taktik harakatlar;



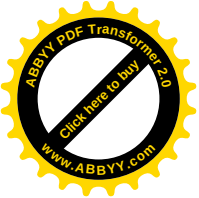
Olingan natijalarga asoslanib kuzatilgan har bir shug`ullanuvchi va jamoalar haqida umumiy xulosa qilinib, so`ngra ko`rsatgan natijalari umumlashtirildi.

2.2.2. Matimatik-statistik uslub

Tadqiqot natijalariga ko`ra hujumdagi taktik harakatlar ko`rsatkichlari aniqlanib, ularning samaradorlik ko`rsatkichlari o`rganilgan. Tadqiqotda yana olingan natijalarni o`rtacha arifmetik ko`rsatkichlari aniqlangan.

2.2.3. Tadqiqotning o`tkazilishi

Bitiruv malakaviy ishida pedagogik kuzatuvlar va tadqiqot ishlari 2013-2014 yillar UrDU voleybol qizlar jamoasida olib borildi. Unda voleybol sektsiyalarida hujumdagi taktik harakatlar samaradorligini oshirish uslublari o`rganildi.



III BOB. PEDAGOGIK TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING TAHLILI

3.1. Pedagogik tadqiqot natijalari

Voleybolda taktika tushunchasi o`yin vaziyatini e`tiborga olgan holda samarali va maqsadga mos shakl, usul hamda vositalarni qo`llash asosida g`alabaga erishish san`atini bildiradi.

Biz 2013-2014 yil voleybol bo`yicha O`zbekiston chempionatining kubok va oliy liga o`yinlarini, jahon birinchiliklarini kuzatdik va hujumdagi taktik harakatlar samaradorligini o`rgandik **5-jadval**.

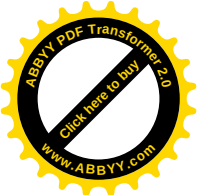
Jadvaldan ko`rinib turibdiki bir o`yin davomida jami 80 ta turli zonalarda hujum amalga oshirilgan. Shundan 4-zonada 41 ta, 3-zonaga 7 ta, 2-zonada 16 ta, himoya zonasida 6 ta hujum uyushtirilmagan. Turli zonalarga amalga oshirilgan hujumlar 24 tani tashkil qilib, samaradorlik 30% ni tashkil etgan.

5-jadval

“UrDU” qizlar jamoasining musobaqalarda taktik hujumlar samaradorligini tahlili

№	O`rganilgan taktik kombinatsiyalar	Bir o`yin davomida uyushtirilgan taktik kombinatsiyalar soni	To`p uzatish samaradorligi					
			4- zona	3- zona	2- zona	Himoya zonasi dan	To`siqsiz zonadan uyushtiril gan hujumlar soni	Samara dorlik %
1	Oddiy hujum	39	20	-	13	6	7	17,9
2	Prostrelnые	12	12	-	-	-	6	50
3	Qisqa (korotkiy)	10	-	7	3	-	6	60
4	To`lqin (volna)	9	9	-	-	-	5	55,5
	Jami	80	41	7	16	6	24	30

Voleybol kombinatsion o`yinlarga boy bo`lib turli to`p uzatishlar bilan taktik harakatlar amalga oshiriladi. Jumladan o`yin jarayonida eng samarali ochko



keltiruvchi taktik hujumlar amalga oshirilib o`yin olib boriladi. “UrDU” qizir jamoasini musobaqalarda uyushtirilgan taktik kombinatsiyalari natijalari quyidagicha bo`lgan:

4-zonadan oddiy hujum bir o`yin davomida (4 bo`limda) jami 39 ta bo`lib, 4-zonadan 20 ta, 3-zonada uyushtirilmagan, 2-zonadan 13 ta, himoya zonasidan 6 ta hujum bo`lgan. Shundan to`siqsiz zonadan uyushtirilgan hujumlar 7 ta, samradorlik 17,9 foizni tashkil etgan.

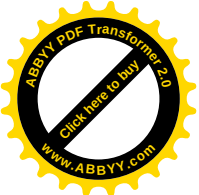
Tezlikda uzatilgan to`pga uyushtirilgan hujum (prostrelnye), bir o`yin davomida jami 12 ta bo`lib, 4-zonada 12 ta, boshqa zonalarda uyushtirilmagan, Shundan to`siqsiz zonadan uyushtirilgan hujumlar soni 6 ta, samradorlik 50 foizni tashkil etgan.

Qisqa uzatilgan to`pga uyushtirilgan hujum (korotkiy), bir o`yin davomida jami 10 ta bo`lib, 4-zonada yo`q, 3-zonaga 7 ta, 2-zonada 3 ta hujum uyushtirilgan. Shundan to`siqsiz zonadan uyushtirilgan hujumlar soni 6 ta, samradorlik 60 foizni tashkil etgan.

To`lqin kombinatsiyasi bo`yicha uyushtirilgan hujum (volna), bir o`yin davomida jami 9 ta bo`lib, 4-zonada 9 ta hujum, boshqa zonalarda hujum uyushtirilmagan. Shundan to`siqsiz zonadan uyushtirilgan hujumlar soni 5 ta, samradorlik 55,5 foizni tashkil etgan.

Jamoaga musobaqalarda taktik vazifalarini qo`yganda shu narsaga e`tibor qaratish kerakki, o`yinchilarning jismoniy va texnik-taktik imkoniyatlarini e`tiborga olish lozim.

Chunki hammamizga ma`lumki zamonaviy voleybolde deyarli barcha jamoalarning o`yinchilari baland bo`yli bo`ladilar. Shunday ekan baland bo`yli o`yinchilarning to`siqidan hujum to`plarini o`tkazish mushkul bir ish. Shuning uchun kombinatsion o`yinlar orqali raqibning to`siqsiz zonasidan hujum taktikalarini uyushtirish ko`proq muvaffaqiyat olib keladi. Musobaqalarda 4 va 2 zonalarga ko`p marotaba to`p uzatishlar amalga oshiriladi. Bu esa raqib jamoasining 2 ta yoki 3 ta to`siqi orqali hujumni amalga oshirishiga to`g`ri keladi. 2 ta yoki 3 ta to`siq orqali uyushtirilgan hujumlarning samaradorligi katta



bo'lmaydi. Chunki ikki yoki uch to'siq orqali to'pni maydonga tushirish o'yinchidan katta mahorat talab qiladi.

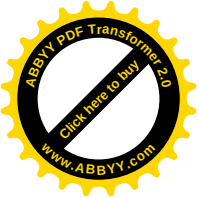
Shundan kelib chiqib biz voleybolchi qizlarga musobaqalarda o'z xususiyatlariga ko'ra tezlikda (**prostrelnye**) va qisqa (**korotkiy**) uzatilgan to'p orqali hujum uyushtirish taktik vazifasini qo'ydik.

Bunda asosan 3 va 4-zona o'yinchilari o'zaro taktik haraktlarni amalga oshiradilar. YA'ni 3-zonada joylashgan o'yinchi to'p qabul qilinishi bilan 3-zonaga tezlik bilan hujumga chiqadi. Bundan maqsad to'siq qo'yadigan o'yinchilarini chalg'itish va hujumni raqib jamoasining to'siqsiz zonasidan hujumni amalga oshirishdan iborat. Bunda to'p uzatuvchi o'yinchi vaziyatga qarab to'pni tezlikda 3 yoki 4-zonaga uzatadi. 3 va 4-zona hujumchilari o'zaro ketma-ketlikda harakat qiladilar. Raqib jamoasining to'siq qo'yadigan o'yinchilari esa 4-zonaga tezlikda uzatilgan to'pga to'siq qo'yishga ulgurolmaydi.

Bunda yana bir nasaga e'tibor qaratish kerakki, to'p uzatuvchi o'yinchi to'pni to'r bo'ylab 1 m balandlikda aniq to'p uzatishni amalga oshirishi lozim.

Yuqoridagilarni o'rganib tahlil qilib biz asosan tezlikda to'p uzatish (**prostrelnye**) va qisqa (**korotkiy**) to'p uzatishlar orqali o'yin olib bordik. Ya'ni to'p qabul qilishdagi xatoliklar evaziga eng ko'p to'p uzatish 4 va 2-zonaga uzatiladigan to'plar ko'p foizni tashkil qilishini inobatga olgan holda taktik vazifa belgilab oldik.

Kuzatuvlarimizga ko'ra bunday kombinatsiyalar boshqa hujumkor kombinatsiyalarga qaraganda samaradorligi yuqori ekanligi aniqlandi. Bunda biz yana bir narsani e'tiborga oldik ya'ni qisqa uzatilgan to'plarni amalga oshirish uchun jamoa hujumchilari katta tezlik va baland sakrovchanlik kabi qobiliyatlarga ega bo'lishi lozim. Qizlar jamoasining hujumchilari raqib o'yinchilaridan tajriba va boshqa ko'rsatkichlari bo'yicha ham katta farq qilar edi. Shundan kelib chiqib biz tez va qisqa to'p uzatishdagi o'zaro taktik kombinatsiyalar orqali o'yin olib borish strategiyasini tanladik. Anashu o'rganish va tahlillardan kelib chiqib jamoaning musobaqalarga tayyorladik.



2013-2014 yillar Urganch olimpiya zahirolari kolleji qizlar jamoasi birlashtirilgan o'zbekiston o'tkazilgan o'yinlarda tezlikda to'p uzatish (**prostrelnye**) va qisqa (korotkiy) to'p uzatishlarda hujumni amalga oshirish vazifasini qo'ydik. Musobaqalarda anashu omillarni samaradorlik darajasini o'rganildi.

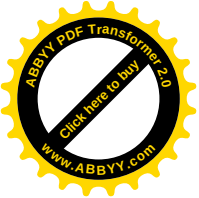
2013-2014 yillar oralig'ida o'tkazilgan barcha musobaqalarda yuqorida ta'kidlab o'tilgan taktik kombinatsiyalarni qo'llagan holda o'yin olib bordik. Mashg'ulotlarda o'rganilayotgan kombinatsion hujumlar bo'yicha alohida mashg'ulotlar olib borilib tayyorgarlik holati nazorat qilib borildi. Shundan keyin **2014 yil 8-10 aprel kunlari** Samarqand shahrida o'tkazilgan Respublika "Talaba" voleybol musobaqalari o'yinlari o'tkazildi. Shunda biz tomonimizdan olib borilgan tadqiqot o'z isbotini topdi va musobaqada 5 ta jamoa o'rtasida 1-o'rinni egalladilar. O'yinchilarni har tomonlama mahoratlari oshdi. Musobaqalarda turli taktik harakatlarni amalga oshirish qobiliyati shakllandi.

Jadvaldan ko'rinib turibdiki jamoa o'yinchilarni har tomonlama mahoratlari oshgan, turli to'p uzatishlar ko'rsatkichi jamoani o'zaro taktik harakatlarni mahorat bilan amalga oshirganligini tasdiqlaydi. Pedagogik tadqiqotdan so'ng bo'lib o'tgan o'yinlar videoga yozib olib tahlil qilindi **6-jadval**.

6-jadval

“UrDU” qizlar jamoasining musobaqalarda taktik hujumlar samaradorligini tahlili

№	O'rganilgan taktik kombinatsiyalar	Bir o'yin davomida uyushtirilgan taktik kombinatsiyalar soni	To'p uzatish samaradorligi					
			4-zona	3-zona	2-zona	Himoya zonasi dan	To'siqsiz zonadan uyushtirilgan hujumlar soni	Samaradorlik %
1	Oddiy hujum	19	10	-	6	4	5	26,3
2	Tezlikda (prostrelnye)	26	18	-	8	-	16	61,5
3	Qisqa (korotkiy)	19	-	14	5	-	14	73,6
4	To'lqin (volna)	10	7	-	3	-	5	50
	Jami	74	35	14	22	4	40	54,5



Bir o`yin davomida jami 74 ta turli zonalardan hujum uyushtirilib tak- kombinatsiyalar amalga oshirilgan. Shundan 4-zonaga 35 ta, 3-zonaga 14 ta, 2-zonaga 22 ta, himoya zonasidan 4 ta kombinatsion hujumlar uyushtirilgan. To`siqsiz zonalardan uyushtirilgan hujumlar 40 tani tashkil qilib, samaradorlik 54,5% ni tashkil etgan.

“UrDU” qizlar jamoasini musobaqalarda to`p uzatishlari quyidagicha bo`lgan:

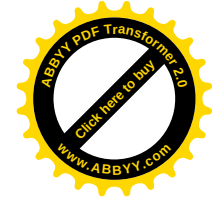
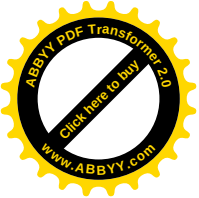
4-zonadan oddiy hujum bir o`yin davomida (4 bo`limda) jami 19 ta bo`lib, 4-zonadan 10 ta, 3-zonada uyushtirilmagan, 2-zonadan 6 ta, himoya zonasidan 4 ta hujum bo`lgan. Shundan to`siqsiz uyushtirilgan hujumlar 5 ta, samradorlik 26,3 foizni tashkil etgan.

Tezlikda uzatilgan to`pga uyushtirilgan hujum (prostrelnye), bir o`yin davomida jami 26 ta bo`lib, 4-zonada 18 ta, 3-zonada uyushtirilmagan, 2-zonada 8 ta, himoya zonasida uyushtirilmagan. Shundan to`siqsiz zonadan uyushtirilgan hujumlar soni 16 ta, samaradorlik 61,5 foizni tashkil etgan.

Qisqa uzatilgan to`pga uyushtirilgan hujum (korotkiy), bir o`yin davomida jami 19 ta bo`lib, 4-zonada yo`q, 3-zonaga 14 ta, 2-zonada 5 ta hujum uyushtirilgan. Shundan to`siqsiz zonadan uyushtirilgan hujumlar soni 6 ta, himoya zonasida yo`q, samradorlik 73,6 foizni tashkil etgan.

To`lqin kombinatsiyasi bo`yicha uyushtirilgan hujum (volna), bir o`yin davomida jami 10 ta bo`lib, 4-zonada 7 ta hujum, 3-zonada yo`q, 2-zonada 3 ta, himoya zonasida yo`q. Shundan to`siqsiz zonadan uyushtirilgan hujumlar soni 5 ta, samradorlik 50 foizni tashkil etgan.

Biz tamonimizdan olib borilgan tadqiqot o`z samaradorligini isbotladi. Tezlikda uzatilgan (**prostrelnye**) to`pga hujumlar va qisqa (**korotkiy**) to`pga uyushtirilgan hujumlar boshqa taktik harakatlarga qaraganda samarali ekanligini ko`rsatadi.



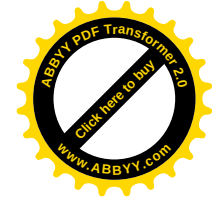
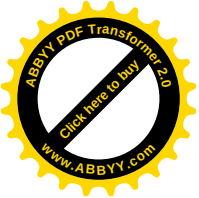
XULOSA

1. Voleybolchi qizlarni musobaqalarda xujumdagi taktik harakatlari samaradorligini o`rganish yuzasidan adabiyotlar tahlil qilinganda taktik harakatlar samaradorligi dinamikasi turli tumanligi aniqlandi.

2. 2013-2014 yillar oralig`ida “UrDU” qizlar jamoasida hujumdagi taktik harakatlar natijalari samaradorligini aniqlaganda oddiy to`p uzatish bo`yicha amalga oshirilgan hujumlar samaradorligi 26,3%, tezlikda (4-zonaga, prostrelnые) to`p uzatish orqali uyushtirilgan hujumlar 61,5%, Qisqa (korotkiy) to`p uzatish orqali uyushtirilgan hujumlar 73,6%, to`lqin (volna) to`p uzatish orqali uyushtirilgan hujumlar 50%, samarali bo`lib raqib jamoasining to`siq qo`yishda qiyin vaziyatlarga tushishlari bo`yicha taktik harakatlar amalga oshirildi.

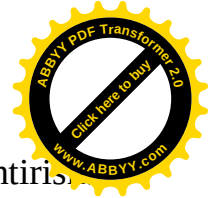
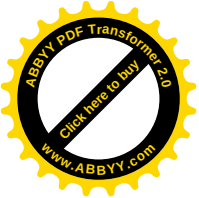
3. Tezlikda to`p uzatish (prostrelnые) va qisqa (korotkiy) to`p uzatishlar orqali uyushtirilgan hujumlar samaradorligining foizi hisoblanganda shunday xulosaga kelish mumkinki, jamoa hujumchilarini tayyorgarlik olib borish uchun mashg`ulotlarda ko`proq maxsus mashqlar, o`zini tayyorgarlik jarayonini video tasvirini ko`rish, jahon chempionatlarini kuzatish va tahlil qilish yaxshi samara beradi.

4. Tadqiqot jarayonida olingan natijalar murabbiylar uchun taktik harakatlarni amalga oshirish va hujumchilar tayyorgarligini rivojlantirishda, tezlikda to`p uzatish (prostrelnые) va qisqa (korotkiy) to`p uzatish orqali amalga oshiriladigan hujumlar maqsadga muvofiq bo`lib raqib jamoani to`siq qo`yishlarini qiyinlashtirishini samarali amalga oshirishda asos bo`lib xizmat qiladi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. “Ta’lim to’g’risida” O‘zbekiston Respublikasi Qonuni T., 1997 y.
2. “Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida”gi 2000 yil 26 may O‘zbekiston Respublikasi Qonuni (Yangi tahriri) // Xalq so’zi. 2000 yil 27 may.
3. “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg’armasini tuzish to’g’risida” O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimov Farmoni // Xalq so’zi. 2002 yil 25 oktabr.
4. I.A.Karimov “Yuksak malakali kadrlar – taraqqiyot manbai”-T. “O‘zbekiston”, 1996 y.
5. O‘zbekiston Respublikasining “Kadrlar tayyolash milliy daturi” T. 1997 y.
6. I.A.Karimov. “Barkamol avlod O‘zbekiston taraqqiyotining poydevori” T. 1997 y.
7. I.A.Karimov. “Yuksak ma’naviyat – engilmas kuch”-T., “Ma’naviyat”, 2008 y.
8. Айрапетьянц Л.Р. Годик М.А. Спортивные игры. Т. Ибн Сины, 1991 г.
9. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений Ташкент. 2006 г.
10. Ayrapetyants L.R. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Toshkent 2011 y.
11. Клещев Ю.Н. Айрапетьянц Л.Р. Паткин В.Л. Волейбол. Книга тренера. Часть первая. Ташкент. 1995 г.
12. Айрапетьянц Л.Р. Контроль специализированных нагрузок прыжковой направленности высококвалифицированных волейболистов, Педагогика таълим, Т., № 2, 2003 г., 13-17 с.
13. Акрамов Р.А. Особенности управления тренировочным процессом футболистов в условиях жаркого климата. “Футбол”, Ежегодник, М. 1983 г.
14. Ахматов М.С. Медико-биологические основы организации физкультурно-оздоровительного движения в республике Узбекистан //Фан-спорта – Ташкент, 2004.- №1.- С.41-44.



15. Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T. O`zDJTI. 2005 g.
16. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М.ФИС. 1970 г.
17. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.ФИС. 1988 г.
18. Железняк Ю.Д. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебник для ИФК. ФИС. 1991 г.
19. Клещев Ю.Н., Л.Р.Айрапетьянц., В.Л. Паткин. Волейбол. Книга тренера. Часть первая. Т. 1995 г.
20. Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozlashtirish va modellashtirish. T. 2005.
21. Masharipov F.T. Voleybol mashg`ulotlarini olib borish va boshqarishning pedagogik asoslari. O`quv-uslubiy qo`llanma. Urganch 2012 y.
22. Salomov R.S. Sport mashg`ulotning nazariy asoslari. T. O`zDJTI. 2005 y.
23. Usmonxo`jaev T.S., Jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlari. Toshkent. "O`qituvchi" 2005 y.
24. Isroilov Sh.X. Voleybol. Olimpiya zahirolari kollejlari talabalari uchun o`quv qo`llanma. Toshkent. 2008 y.
25. Фурманов А.Г. Волейбол Учебное пособие. Минск "Современная школа" 2009 г.
26. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Тошкент. 2007г.

www.ziyonet.uz

www.pedagog.uz

www.google.uz

www.sport.uz

www.matbuot.zn.uz

www.ursu.uz

www.dissertant.uz