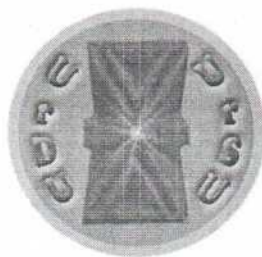


O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI



URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy madaniyat fakulteti 406-guruh tolibi Ro'zmetov
Romonning Narimonovichning 5141900-Jismoniy tarbiya va
jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha bakalavr darajasini
olish uchun yozilgan

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

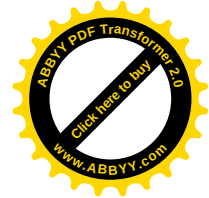
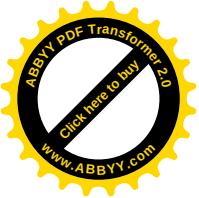
Mavzu: Voleybolda o'yinga to'p kiritish samaradorligini oshirish uslublari.

Rahbar:

dots.Masharipov F.

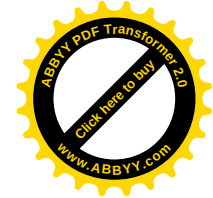
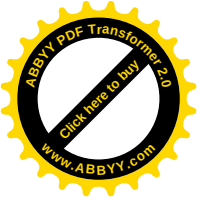


Urganch – 2013



MUNDARIJA

Kirish	2
I bob. Voleybol nazariyasi va uslubiyatini o`rgatishning muammolari ...	8
1.1. Voleybol bo`yicha mutaxasssilarning tayyorlashning ahvoli	8
1.2. Zamonaviy voleybolning dolzarb masalalari	13
1.3. O`yin texnikasi va uning tasnifi	18
1.4. Voleybol texnikasiga dastlabki o`rgatish bosqichi va uslublari	25
1.5. O`rgatish bosqichlari va uslublari	31
1.6. O`rgatish printsiplari va vositalari	33
II bob. Tadqiqot vazifasi, uslublari va uni tashkil etish	39
2.1. Tadqiqot vazifasi	39
2.2. Tadqiqot uslublari	39
2.2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyot manbalarini tahlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish	39
2.2.2. Voleybol sektsiya jarayonini pedagogik kuzatish	39
2.2.3. Matematik-statistik uslub	40
2.2.4. Tadqiqotning o`tkazilishi	40
III bob. Tadqiqot natijalari va ularning tahlili	41
3.1. Pedagogik tadqiqot natijalari	41
3.2. O`yinga to`p kiritish samaradorligini oshirishda turli xil mashqlarning ahamiyati	43
Xulosa	48
Foydalanilgan adabiyotlar	49



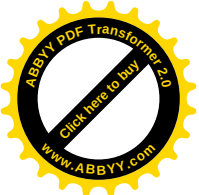
KIRISH

Mavzuning dolzarbligi: O`zbekiston o`z mustaqilligiga erishgach barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport ham tamomila yangicha maqom yo`nalishida shakllanib, yuksak cho`qqi sari qanot yozmoqda. Darhaqiqat, yurtboshimiz I.A.Karimovning tashabbusi va bevosita rahbarligi ostida jismoniy tarbiya va sport millat genofondini shakllantirish hamda barkamol avlodni tarbiyalash vositasi sifatida davlat siyosatining ustuvor yo`nalishlari doirasidan joy oldi. Hamdo`stlik davlatlari ichida mamlakatimizda birinchi bo`lib, “Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida”gi Qonun (1992, 2000) qabul qilindi, “O`zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risida”gi (1997), “O`zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasini tuzish to`g`risida”gi (2002), futbol, kurash, tennis va boshqa sport turlarini rivojlantirish haqida Prezident Farmonlari va Hukumat Qarorlari qabul qilindi (1,2,3).

Ushbu konseptual hujjatlar jismoniy tarbiya va sport sohasida ulkan islohotlar, beqiyos bunyodkorlik ishlarini amalga oshirish imkoniyatini yaratdi. So`nggi yillar ichida yurtimiz hududlarida, hatto uzoq qishloq va tumanlarda ham ko`pdan ko`p zamonaviy sport inshootlari barpo etildi va ayni kunda ular farzandlarimiz, halqimiz xizmatida faoliyat ko`rsatib kelmoqda. Kundan kunga jismoniy tarbiya va sport, jumladan milliy sport turlari va milliy harakatli o`yinlar milliy qadriyatlar sifatida halqimiz, ayniqsa o`quvchi-yoshlarning kundalik hayotiy ehtiyojiga aylanib bormoqda.

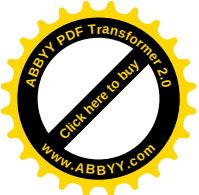
Ta`kidlash joizki, jismoniy tarbiya va ommaviy sport turlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, “katta” sport mavqeini ko`tarishga ham ustuvor ahamiyat qaratilmoqda. Yildan yilga Respublikamizda halqaro va jahon miqyosidagi nufuzli musobaqalarni o`tkazish an`anaviy tadbirlar tarkibidan joy olmoqda. O`zbek sportchilari Osiyo, Jahon va Olimpiya musobaqalarida yuksak natijalarga erishib, yurtimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etib kelmoqda.

Ushbu natijalarni mustahkamlash va ularni yuksak darajaga ko`tarish maqsadida 2000-yillardan boshlab mamlakatimizda “kichik Olimpiada” maqomida o`tkaziluvchi “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” va “Universiada” kabi ko`p



bosqichli ommaviy sport musobaqalari joriy etildi va borgan sari nufuzli mavqega ega bo'lib, iste'dodli sportchilarni halqaro va Olimpiya musobaqalariga olib chiqishda "ko'priq" vazifasini o'tab kelmoqda. Bu borada barcha ustuvor sport turlari kabi qayd etilgan ommaviy sport musobaqalari va Olimpiya o'yinlari dasturidan joy olgan, er kurrasida eng ommaviy deb tanilgan futboldan keyingi o'rinni egallaydigan voleybol sport turiga ham alohida e'tibor qaratilmoqda. Voleybol o'zining hammabopligi, kamxarajatligi, go'zal o'yin mazmuni, katta-yu kichik diqqatini o'ziga rom qiluvchi hujum va himoya kombinatsiyalari bilan yurtimiz shahar-qishloqlarida, mahalla-yu maskanlarda, to'y va bayramlarda bahs-raqobat, sihat-salomatlik, jismoniy va ruhiy barkamollik vositasi sifatida xizmat qilib kelmoqda. Voleybol – o'quv fani sifatida barcha ta'lim muassasalari o'quv rejasiga kiritilgan, darsdan va ishdan tashqari vaqtlarda faoliyat ko'rsatadigan sport to'garaklari, BO'SMlar, sport klublarida maxsus rejalashtiruv hujjatlariga asoslangan o'quv-trenirovka jarayoniga joriy etilgan. Shu bilan bir qatorda, ayni kunda voleybol bo'yicha iste'dodli sport zaxiralari va yuqori malakali, raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash hamda ommaviy voleybol geografiyasini yanada kengaytirish, mashg'ulot va musobaqalarni ilmiy asosda tashkil qilish zaruriyati yuksak kasbiy-pedagogik salohiyatga ega mutaxassis-kadrlar etishtirish muhimligiga e'tibor qaratadi. Jismoniy tarbiya va sport, jumladan voleybol bo'yicha o'qituvchi-murabbiy kasbiga ixlos qo'ygan, uni tanlagan ta'lim yo'nalishi bo'yicha o'qishga qabul qilingan har bir talaba O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" haqidagi Qonunlar talablariga muvofiq shaxs sifatida shakllanishi, kasbiy-pedagogik bilim, ko'nikma va malakalarni chuqur o'zlashtirish bilan bir qatorda, yuksak ma'naviy va madaniy xislatlarga ega bo'lishi, aqlan teran, mustaqil fikrlovchi, ijodkor, milliy va umumbashariy qadriyatlarni o'zida jo qilgan, murakkab vaziyatlarda tashabbus va mas'uliyatni o'ziga olishga qodir, keng dunyoqarashga ega mutaxassis bo'lib etishishi lozim (4,5,6,7).

Shu bois respublikamizda jismoniy madaniyatning maqsad va vazifalari hukumatning hamda Respublika jismoniy tarbiya va sport qo'mitasining qaroridan



kelib chiqqan holda amalga oshiriladi. Respublikamizda amalga oshirilayotgan jismoniy madaniyatni o'z oldiga qo'ygan maqsadi sog'lom-ruhan tetik va bunyodkor insonni hayotga tayyorlashtidan iborat.

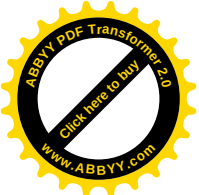
Sportga berilayotgan bunday e'tibor natijasida yurtimiz sportchilari xalqaro arenalarda yuqori pog'onalarga erishmoqda. Yosh sportchilarni safi kengaymoqda. Shu jumladan voleybol ham tez rivoj topmoqda.

Zamonaviy voleybolda samarali o'yin ko'rsatish va yuqori natijalarga erishish nafaqat jismoniy tayyorgarlikga balki yuqori saviyada shakllangan texnik-taktik mahorat evaziga amalga oshirilishi mumkin. Tajribali va iqtidorli yosh tadqiqotchilar tomonidan sport mashg'ulotlarini tashkil qilishning halqaro andozalarini etakchi murabbiylarning ish tajribalari bilan davr talablari asosidagi faoliyatlari izchillik bilan o'rganil-moqda. Yangidan tashkil etilayotgan litseylar, sport maktablari sport klublarining faoliyati jismoniy tarbiya va sport sohasidagi olimlarini diqqat markazida turibdi.

Sportchilarimizning halqaro sport maydonlaridagi erishayotgan yutuqlarining jahonga tanilishiga, bu bilan esa yurtimiz shon-shuxratini oshirishdagi say-xarakatlari Vatanimizning bevosita g'amxo'rligining ulug'vor natijasidir. Bu jihatlarida ilmiy xodimlar va murabbiylarning o'zaro hamkorliklarini ta'minlashni davr talab qilmoqda.

Hozirgi davrda jamiyatni o'zi oliy ma'lumotli mutaxassislarni tayyorlashga yuqori talab qo'ymoqda. Chunki mutaxassis keng doiradagi dunyo qarashga, o'z kasbini o'zlashtirish uchun talab qiladigan chuqur bilimga va uni o'z o'quvchilariga singdira oladigan qobiliyatga ega bo'lishi zarur.

Murabbiyni mahorati sport jamoasining faoliyatini samarali boshqarishda, har bir sportchining shaxsiy psixofiziologik hislatlarni xisobga olib o'quv-mashq va tarbiya jarayonlarini to'g'ri tashkil qilishda ko'rinadi. Ko'p yillik tajriba va ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bilim va ko'nikmalarning ta'sirchan tizimini ta'minlay oladigan murabbiyning nazariy, uslubiy va amaliy faoliyatining organik mutanosibligi pedagogik mahoratini oshirishning shartlaridan biri hisoblanadi. Bu pedagogik-psixologik bilim-larni chuqur va har tomonlama egallash, sportning

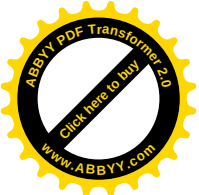


ma'lum bir turidagi nazariy bilimlar va ko'nikmalarni mustahkamlash va shu asosda murabbiylik faoliyatini ijobiy natijalarida namoyon bo'ladigan amaliy ko'nikmalarni hosil qilish va mustaqil tayyorgarlik yo'li bilan o'z mahoratini oshirib borishga yo'llanmalar berishni taqozo etadi.

O'sib kelayotgan avlodni o'qitish va tarbiyalash tizimida jismoniy tarbiya muhim o'rin to'tadi. Uning vositalari, usul va shakllari salomatlikni mustahkamlash, ish qobiliyatini oshirish, faol mehnat faoliyati va mamlakat mudofaasiga tayorlash uchun xizmat qiladi. Jismoniy tarbiya o'z ichiga, jamiyatning barcha a'zolarini jismoniy madaniyat va sport bilan har kuni shug'ullanishni qamrab olishi kerak. Bunda mashg'ulotlar ohirgi fan yutuqlari asosida tashkil etilishi lozim. Jamiyat rivojlanishining hozirgi bosqichida yosh sportchilarni tayyorlash masalalari alohida ahamiyat kasb etib bormoqda. Mamlakatimiz hamda chet el mutaxassislarining qator tadqiqotlari jismoniy tayyorgarlik muammolariga bag'ishlangan. Ularning ko'pchiligi asosan katta yoshli sportchilarda jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chidamlik va b.) tarbiyalash qonuniyatlarini yuzaga chiqarishga yo'naltiriladi.

Zamonaviy sportda yuqori sport natijalariga erishish omili texnik-taktik usullarning samaradorligi bilan bevosita bog'liq. Binobarin yuqori mahoratli sportchilarni tayyorlashda mashg'ulot jarayonida texnik-taktik usullarni o'rgatishga alohida e'tibor qaratish muhim ahamiyat kasb etadi. Demak, sport malakalarini ko'p marotaba ijro etilishi usullarni takomillashtirishga olib keladi. O'yin usullarini o'rgatishda sportchilarni malakalarini uzluksiz shakllantirib borilish maqsadga muvofiqdir (8,13, 14,15,22).

Dastlabki o'rgatish bosqichida texnik va taktik tayyorgarligini rivojlantiruvchi mashqlarni o'rnida qo'llash pedagogik jarayonning eng asosiy tomonlaridan biridir. Chunki, har bir o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatuvchi mashqlarni tanlab qo'llanmasa nufuzli musobaqalar jarayonida kutilgan natijani bermasligi mumkin. Aksincha noo'rin yoki me'yorida kam darajada qo'llaniladigan mashqlar zarba berish, to'siq qo'yish, o'yinga to'p kiritish texnikalarini rivojlantirmasligi yoki sust rivojlanishi isbot talab qilmaydi. Demak,



voleybolchilarni tayyorgarligi jarayonida, ayniqsa ularni texnik tayyorgarliklarni tahlili qilish va o`yin texnikasini rivojlantiruvchi mashqlarni qo`llash samaradorligini tadqiqot asosida isbotlab berish dolzarb masalalaridan biridir.

**Muammoning o`rganilganlik darajasi.** Hozirga qadar oliy o`quv yurtlarida jismoniy tarbiya va sportning nazariy va amaliy muammolariga bag`ishlangan bir qator ilmiy tadqiqotlar bajarilgan bo`lib, ularda oliy o`quv yurtlarining darsdan tashqari sport sektsiyalarida voleybolchilarning texnik tayyorgarliklarini rivojlantirish uslublari masalalari yoritib berilgan (L.R.Ayrapetyants, M.A.Godik, Yu.D.Jeleznyak, M.S.Axmatov). Bundan tashqari, boshqa bir qator olimlarning ilmiy ishlarida talaba yoshlar jismoniy tarbiya jarayonini tashkil qilishning ilmiy-nazariy va amaliy asoslari hamda uslublari bayon qilingan. O`zbekistonda mazkur muammo qator olimlar (E.A.Seytxalilov, R.S.Salamov, L.R.Ayrapetyants, T.S.Usmonxo`jaev va boshq.) tomonidan ishlab chiqilgan, biroq ularning ishlarida, afsuski, voleybol sektsiyalarida, xususan, voleybolda o`yinga to`p kiritish samaradorligini oshirish masalalari etarlicha o`rganilmagan.

Ishning maqsadi. Voleybolda o`yinga to`p kiritish samaradorligini oshirish usullarini o`rganish va tahlil qilish.

Tadqiqot vazifalari:

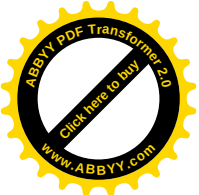
- voleybolda o`yinchilarning o`yin samaradorligini oshiruvchi omillarni aniqlash;
- voleybol mashg`ulotlarida shug`ullanuvchichilarning texnik tayyorgarlik darajasini o`rganish;
- shug`ullanuvchichilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishda tanlab olingan mashqlar samaradorligini aniqlash.

**Tadqiqot ob`ekti** – UrDU voleybolchilarning mashg`ulot jarayonini tashkil qilish va uni amalga oshirishning shakllari hamda uslublari.

Tadqiqot predmeti - voleybolchilarning texnik tayyorgarliklarini rivojlantirish uslubiyati.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi:

- voleybolchilarning o`yin samaradorligini oshiruvchi usullar aniqlandi;



- voleybolchilar mashg'ulotlarida sakrab o'yinga to'p kiritish texnikasini rivojlantiruvchi mashqlar ishlab chiqildi.

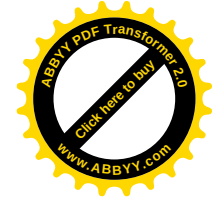
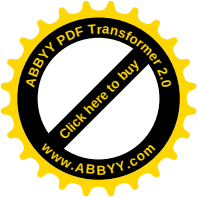
Tadqiqotning nazariy ahamiyati. Sport mashg'ulotlari jarayonida voleybol o'yini texnikasini o'rgatish uslubiyatini hamda o'yin texnikasini o'sishi dinamikasini ishlab chiqish va joriy etishdan iborat.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati. Mashg'ulotlarda o'yini texnikasini o'rgatish jarayonida sport mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishni kuchaytirishga va jismoniy va texnik tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan.

Tadqiqotning farazi. Voleybol mashg'ulotlarida o'yin samaradorligini oshiruvchi texnik usullarni o'rgatishda tanlab olingan mashqlardan samarali foydalangan holda tashkil qilinganda yuqori natijalarga erishiladi.

Bitiruv malakaviy ishining tuzilishi va hajmi. Ish kirish, uchta bob, xulosalar, amaliy tavsiyalar, adabiyotlar ro'yxatidan iborat. Ish 50 betdan iborat matnda bayon qilingan, 8 ta jadval va 4 ta rasm bilan yoritilgan. Adabiyotlar ro'yxati 25 ta manbani o'z ichiga oladi, shulardan 6 tasi internet saytlari.

Ilmiy ishning kirish qismida tadqiqot mavzusining dolzarbligi, ishning maqsadi, tadqiqot vazifalari, tadqiqot ob'ekti va predmeti, ilmiy yangiligi, nazariy va amaliy ahamiyati, tadqiqotning farazi to'g'risidagi ma'lumotlar keltirilgan.

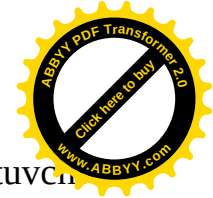
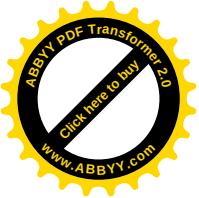


I BOB. VOLEYBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATINI O'RGATISHNING MUAMMOLARI

1.1. Voleybol bo'yicha mutaxassslarning tayyorlashning ahvoli

XXI asr inson va jamiyat taraqqiyotida ilm-fan, texnika va innovatsion texnologiyalarning global miqyosda jadal sur'atlar bilan shakllana borishi, ishlab chiqarish, uy-ro'zg'or, yo'l harakatlari, hatto intellektual jarayonlarni "avtomatlar", kompyuterlar va robotlar "qo'lga" topshirmoqda. Ushbu vaziyat bir tomondan, odamzot uchun barcha qulayliklarni muhayyo etsa, ish sifati va samaradorligini oshirsa, ikkinchi tomondan, jismoniy mehnat – mushaklar faoliyatini nihoyatda chegaralab qo'ymoqda. Aynan ikkinchi holatning ustuvorligi asta-sekin gipokineziya (kam harakatlanish) dardiga muhtalo qiladi. Gipokineziya esa, o'z navbatida, hayotga xavf soluvchi zamon sivilizatsiyasiga xos xastaliklar (ishemiya, gipertoniya, bronx astmasi, nevroz, osteoxondroz va h.k.)ni keltirib chiqarishi isbot talab qilmaydi. To'g'ri, ushbu kasalliklardan xalos bo'lish uchun "o'tkir" dori-darmonlar va zamonaviy muolaja usullari mavjud. Lekin bunday vositalar bir darddan "ozod" qilib, ikkinchi bir dardni "chaqirishi" ehtimoldan holi emas. Olimlar tomonidan azaldan ilmiy asosda isbot qilinganki, gipokineziyani oldini oluvchi yoki davolovchi yagona va o'ta samarali "dori-darmon" me'yorlangan jismoniy tarbiya va sport mashqlaridir.

Demak, iftixor bilan ta'kidlash mumkinki, Yurtboshimiz tomonidan qo'llab-quvvatlanayotgan va davlat siyosati doirasida rivoj topayotgan jismoniy tarbiya va sport sharaflari sohaga aylanib bormoqda. Shunday ekan, ayni vaqtda jismoniy tarbiya hamda ommaviy sportni aholining, ayniqsa o'quvchi-yoshlarning kundalik hayotiy ehtiyojiga aylantirish va, albatta, Yurtimiz bayrog'ini Olimp cho'qqilariga olib chiqishga qodir iste'dodli sport zaxiralari hamda raqobatbardosh sportchilar tayyorlovchi professional kadrlar yetishtirish sohaning o'ta dolzarb vazifalaridan biridir.

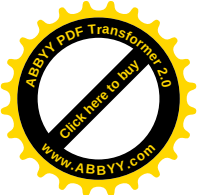


Jismoniy tarbiya va xususan, voleybol bo'yicha tayyorlana-digan o'qituvchi-murabbiyning modeli "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"ga muvofiq ta'lim yo'nalishiga mo'ljallangan DTS va namunaviy dastur talablari bilan belgilanadi.

Voleybol bo'yicha oliy ma'lumotga ega o'qituvchi-murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyati quyidagi ta'lim va sport muassasalarida amalga oshirilishi mumkin:

- maktabgacha tarbiya muassasalari;
- umumta'lim maktablari;
- o'rta maxsus ta'lim muassasalari (AL, KHK);
- olimpiya zaxiralari kollejlari;
- BO`SMLar;
- Bolalar va o'smirlar olimpiya zaxiralari maktablari;
- oliy sport mahorati maktablari;
- sport klublari;
- ko'ngilli sport jamiyatlari;
- terma jamoalar;
- xususiy sog'lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sport markazlari;
- oromgohlar va sog'lomlashtiruvchi maskanlar.

O'qituvchi-murabbiy amaldagi o'quv rejasida qayd etilgan fundamental, maxsus va ixtisoslik fanlari bo'yicha belgilangan nazariy bilim, kasbiy-pedagogik ko'nikma va malakalarni o'zlashtirgan bo'lishi, jismoniy tarbiya va sportga oid hamda aloqador huquqiy, me'yoriy va ma'muriy hujjatlar mohiyatini bilishi va ularga amal qilishi, ommaviy sport mashg'ulotlarini o'tkazish, sport zaxiralari va yuqori malakali sportchilar tayyorlash tajribasini o'rganib borishi darkor (1-jadval). Shaxs sifatida shakllangan, yuksak ma'naviy va madaniy xislatlarga ega, aqlan teran, mustaqil fikrlovchi, ijodkor, milliy va umumbashariy qadriyatlarni o'zida jo qilgan, murakkab vaziyatlarda tashabbus va mas'uliyatni o'ziga olishga qodir va keng dunyoqarashga ega inson bo'lib yetishishi talab qilinadi.



O`qituvchi-murabbiyga qo`yiladigan malakaviy talablar uning kasbiy pedagogik faoliyatiga xos turli yo`nalishli ko`nikmalar bilan belgilanadi: boshqaruvchilik, loyihalash, tashkilotchilik, konstruktiv, kommunikativ, gnostik, targ`ibot-tashviqot, tadqiqotchilik (2-jadval).

Murabbiyning loyihalash ko`nikmasi o`z ichiga ko`p yillik sport trenirovkasi tizimida yuqori malakali va sport zaxiralarini tayyorlash, yillik tayyorgarlik tsikli (makrotsikl), mezotsikl va mikrotsikllarga mo`ljallangan mashg`ulotlar loyahasini ishlab chiqish, ommaviy voleybol tadbirlarini rejalashtirish hamda sportchilarni ertalabki gimnastika va jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar majmualarini mustaqil rejalashtirishga o`rgatish kabi masalalarni kiritadi.

Konstruktiv ko`nikma shug`ullanuvchilarni voleybolga oid va unga aloqador bilimlar bilan qurollantirish, mashqlarning murakkabligi va organizmga ta`sir etish xususiyati bo`yicha ularni tanlashga o`rgatish, mehnat, ta`lim olish, ovqatlanish, uxlash va dam olish jarayonlarini to`g`ri tashkil qilish ko`nikmalarini shakllantirish, sportchilarni mashg`ulot va musobaqa jarayonlarida mustaqil qaror qabul qilishga o`rgatish muammolarini o`z ichiga oladi.

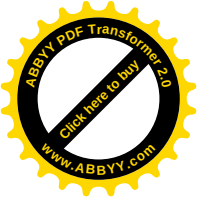
Tashkilotchilik qobiliyati shug`ullanuvchilarning ko`pqirrali va ko`pyo`nalishli faoliyatini to`g`ri tashkil qilish, ta`lim-tarbiya va sog`lomlashtirish jarayonlarini maqsadli amalga oshirish kabi chora-tadbirlar bilan ifodalanadi.

Kommunikativ ko`nikma – bu murabbiyda sportchilar, ota-onalar, turli toifa va mansabga ega xodimlar, jamoat tashkilotlari bilan to`g`ri munosabat o`rnatish masalalari bilan izohlanadi.

Gnostik ko`nikma voleybolga oid turli yosh va malakali voleybolchilar mashg`ulotlari nazariyasi va uslubiyatiga xos bilimlarni o`zlashtirish, ilmiy va uslubiy adabiyotlardan foydalanish, ilmiy tadqiqotlar o`tkazish, o`z tajribasi va ilg`or tajribalar mohiyatini tahlil qilish masalalarini o`z ichiga oladi.

O`qituvchi-murabbiy faoliyatiga xos ushbu ko`nikmalar bir-biri bilan chambarchas bog`liqdir.

Texnika – yunoncha “texnus” so`zidan kelib chiqqan bo`lib, o`zbek tilida “san`at” ma`nosini anglatadi. Sport amaliyotida va xususan, voleybolda “texnika”



harakat malakalari, o`yin usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi. Muayyan harakat (o`yin usuli – zarba, to`p uzatish, to`p kiritish va h.k.) texnikasi maxsus mashqlar yordamida qanchalik ko`p va uzoq vaqt takomillashtirilsa, u shunchalik go`zal, chiroyli, engil, bioenergetik jihatdan tejamli, samarali, aniq va “san’at” darajasida ijro etiladi.

Taktika – yunoncha “taktikos” so`zidan olingan bo`lib, o`zbek tilida “tartiblashtirish” ma’nosini anglatadi.

Strategiya – yunoncha “strategia” so`zidan olingan bo`lib, harbiy sohada, siyosiy partiyalarda eng samarali yo`l, usul yoki vositani tanlab, g`alaba sari olib borish ma’nosini ifodalaydi.

O`yin malakalari – o`yin vositalari (to`p uzatish, to`p qabul qilish, zarba, to`siq, to`p kiritish)ni ifodalovchi harakat turlarini anglatadi.

O`yin usullari – o`yin malakalarini turlicha usullar (yuqoridan va pastdan ikki qo`llab hamda bir qo`llab to`p uzatish, to`g`ri yo`nalishda zarba berish yoki burib zarba berish, to`p kiritish turlari va h.k.)da ijro etishni ifodalaydi.

Taktik harakat – samarali natija yoki g`alabaga qaratilgan hamda yakka, guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan malakalarni anglatadi.

Texnik tayyorgarlik – texnik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

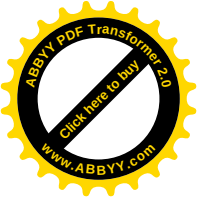
Ushbu jarayonning natijasi texnik mahoratni o`sganlik darajasini ko`rsatadi.

Taktik tayyorgarlik – taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Ushbu jarayonning natijasi taktik mahoratni o`sganlik darajasini ko`rsatadi.

Mashg`ulot yuklamasi – muayyan hajm, shiddat, muddat, takrorlanish, yo`nalishda ijro etiladigan va sportchi organizmiga (ish qobiliyatiga) ta’sir etuvchi mashqlar yig`indisini ifodalaydi.

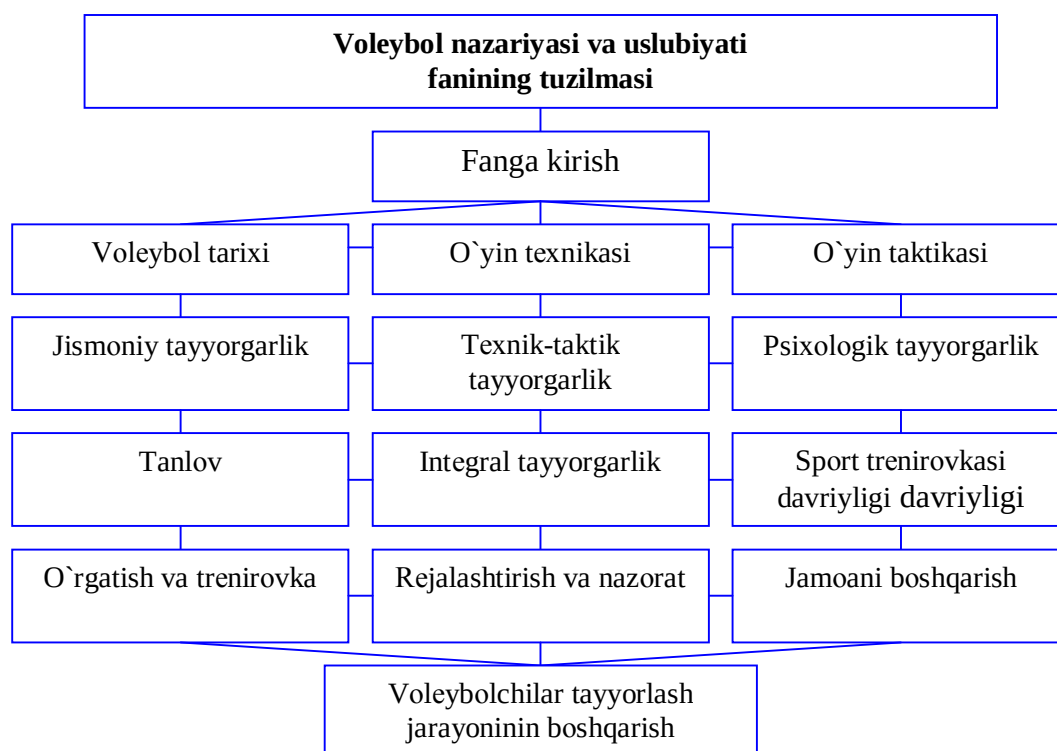
Musobaqa yuklamasi – musobaqa davomida bajariladigan va ish qobiliyatiga ta’sir etadigan o`yin yuklamasini anglatadi.

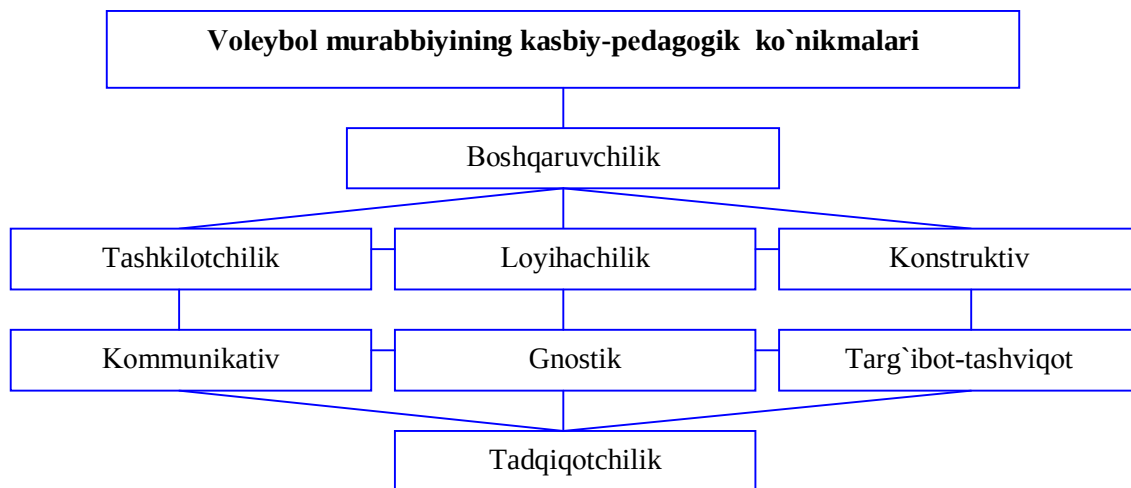


Tanlov va o`yin ixtisosligi (amplua)ga yo`naltirish – nasliy va hayot davomida erishilgan jismoniy (bo`yi, vazni, kuch, tezkorlik, sakrovchanlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik va h.k.) va psixofiziologik (harakat reaksiyasi, ko`rish doirasi, ko`rish o`tkirligi, diqqatni jamlanishi, eslab qolish qobiliyati, yurakni qisqarish chastotasi, nafas olish chastotasi, arterial qon bosimi va h.k.) ko`rsatkichlarni baholash asosida sport turiga saralab olish hamda boshlang`ich tayyorgarlik yakuniga borib va o`quv-trenirovka bosqichi davomida o`yin ixtisosligiga yo`naltirish jarayonlarini o`z ichiga oladi. Tanlov ko`p qirrali, keng qamrovli va ko`p bosqichli jarayon bo`lib, har o`quv-trenirovka yili yakunida o`tkazilishi tavsiya etiladi. Terma va klub jamoalariga qabul qilish (saralash.) ham tanlov asosida amalga oshiriladi.

Bundan tashqari, voleybol amaliyotida “Zarbaga qisqa, uzun, tezkor to`p uzatish”, “Morita” (yapon o`yinchisi ismi bilan atalgan) finti, “Kesim” (krest), “To`lqin” (volna), “Ketma-ket” (eshelon) va boshqa shu kabi atamalar qo`llaniladi.

1-jadval

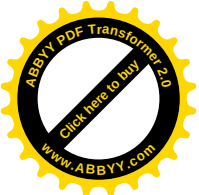




1.2. Zamonaviy voleybolning dolzarb masalalari

1895-yilda amerikalik Uilyam Morgan tomonidan ixtiro qilingan an'anaviy voleybol bugungi kunda o'zining mohiyati va mazmuni, texnikasi va taktikasi hamda o'yin shiddati jihatlaridan ilk voleyboldan tubdan farq qiladi. So'nggi yillarda an'anaviy voleybol klassik voleybol nomi bilan atala boshladi, chunki uning taraqqiyoti natijasida "qumda o'ynaluvchi voleybol" (plajniy voleybol) mustaqil sport turi sifatida ajralib chiqdi va olimpiada o'yinlari dasturidan mustahkam o'rin egalladi.

Voleybol jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish vositasi sifatida ham eng ommaviylashgan sport turiga mansubdir. 1996-yil iyul oyida AQSHning Atlanta shahrida bo'lib o'tgan Butunjahon Kongressida e'lon qilinganidek, ushbu sport o'yini jahon miqyosida futboldan keyin ikkinchi o'rinni egallaydi. Voleybol o'zining hammabopligi, go'zal o'yin mazmuni, katta-yu kichik yoshdagi insonlar diqqatini o'ziga rom qiluvchi hujum va himoya kombinatsiyalari bilan nafaqat shahar va tumanlar markazlarida, balki uzoq qishloqlarda, mahalla-yu maskanlarda, to'y va bayramlarda bahs-raqobat, sihat-salomatlik, jismoniy va ruhiy barkamollik vositasi sifatida turli yosh va qatlamga mansub aholi hayotiga kirib bormoqda. Voleybol o'quv fani va salomatlik manbayi sifatida barcha ta'lim muassasalari o'quv rejasiga kiritilgan. Ayniqsa, so'nggi yillarda voleybolni "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada", "Xotin-qizlar spartakiadasi",



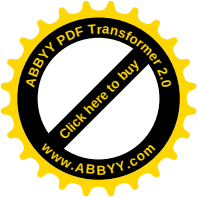
“Faxriylar” musobaqalari kabi ko`p bosqichli va muntazam o`tkazilib kelinayotgan nufuzli sport tadbirlari dasturidan joy olishi uni geografik chegarasi hamda shug`ullanuvchilar soni keskin orta borishiga zamin yaratdi 3-jadval.

Zamonaviy klassik voleybol XX asr oxirlari va XXI asrdan boshlab o`zining tabiiy taraqqiyoti tufayli hamda musobaqa qoidalarining keskin o`zgarishi evaziga yangicha mazmunga ega bo`ldi. O`yin qoidalarining tubdan o`zgarishi nafaqat g`oliblikka da`vogar jamoalar raqobati bilan belgilanadi, balki ma`lum darajada bozor munosabatlariga ham bog`liqdir.

Ma`lumki, yirik nufuzli musobaqalarni (Jahon, Osiyo chempionatlari, Olimpiada va Osiyo o`yinlari hamda boshqa yuqori reytingli halqaro turnirlar, Kubok musobaqalari) o`tkazishda ko`plab teleradio-kompaniyalar, jurnalistlar ushbu musobaqalarni teletranslatiya qilish, reportajlar olib borish uchun maxsus akkreditsion talablarni qondirishlari lozim.

Agar qayd etilgan musobaqalarda o`yin shiddati sust bo`lsa, “kuchli” zarbalar tufayli ochkolar tez-tez olinsa-yu, uzluksiz jarayon tez-tez uzilib, to`xtash holatlari ko`p bo`lsa, musobaqaga bo`lgan qiziqish so`na boshlaydi, akkreditsiya bozori chegaralanadi, tomoshabinlar doirasi toraya boshlaydi. Aynan shunday holatlar 1996-98-yillargacha davom etgan. Chunki eski qoidalariga muvofiq himoya zonalarida joylashgan “kuchli” hujumchilar hujum va yon chiziqlarini bosmasdan, shiddat bilan sakrab 4 yoki 2 zonalardan zarba berish natijasida ochko “ishlaganlar”. Tananing oyoq va bel qismlarigacha to`p tegsa, o`yin to`xtatilgan. To`p maydondan uzoqqa tushsa, vaqt ketgan, boshqa to`p bilan o`ynash taqiqlangan, to`p kiritish “yo`qotilsa”, raqib jamoaga ochko berilmagan, kiritilgan to`p to`rga tegib o`tsa, o`yin to`xtatilar edi va hokazo. Bunday vaziyatlar o`yinni tez-tez “to`xtab” qolishiga sabab bo`lib kelgan.

Bugungi voleybol qoidalaridagi ko`plab printsiplial o`zgarishlar evaziga bunday “to`xtash” holatlariga barham berildi. Jumladan, o`yin 3 ta to`p (bir to`p o`yinda, 2 ta to`p zaxirada) “ishtirokida” o`tkaziladigan bo`ldi. Yon chiziq bilan hujum chizig`ining kesishgan joyidan maydon tashqarisi tomon 1,75 m kesim chiziqlar bilan chegaralandi. Tananing istalgan qismi bilan to`pni o`ynashga ruxsat



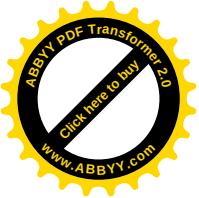
etildi. O`yin “tay-breyk” tarzida amalga oshirilishi yo`lga qo`yildi, ya`ni to`p kiritish “yo`qotilganda” ham raqib jamoaga ochko berilishi joriy etildi. “Birinchi” to`pni qabul qilish yoki uzatishga doir qoidaning “kuchi” keskin yumshatildi, kiritilgan to`p to`rga tegib o`tsa, “to`g`ri” deb baholanadigan bo`ldi.

Musobaqa qoidalarining bunday o`zgarishi o`yin shiddatini keskin jadallashtirdi, o`yinchilar faolligini oshirdi, tomoshabinlar qiziqishini kuchaytirdi.

Alohida shuni ta`kidlash joizki, musobaqa qoidalarining tubdan o`zgarishi o`yin mazmunini yanada boyitdi, o`yin usullarining tamomila yangi avlodlarini vujudga kelishiga asos bo`ldi. Jumladan, himoya zonalaridan zarba berish diagonal sakrash sifatini o`zlashtirish zarurligiga e`tibor qaratdi, “libero” o`yinchisini ta`sis etilishi himoyani yanada kuchaytirdi, yugurib kelib sakrab to`p kiritish hujumkorlik sur`atini oshirdi va hokazo. Ushbu o`zgarishlar natijasida vujudga kelgan yangi o`yin elementlari, maxsus sifatlar, harakat usullari o`quv-trenirovka mashg`ulotlari mazmuniga yangicha yondoshish, tarkibiga yangi mashqlarni kiritish va mashg`ulot-musobaqa birligini ta`minlash muhimligini belgilaydi. Bunday zaruriyat so`nggi yillarda olingan rasmiy ma`lumotlarga asoslanadi. Chunonchi, O`zbekiston voleybol Federatsiyasi ekspertlari tomonidan o`tkazilgan ilmiy kuzatuvlar netijalariga ko`ra, zamonaviy voleybol borgan sari o`yin mazmuni jihatidan yangicha texnik usullar, taktik xususiyat va “eskicha” voleyboldan tubdan farq qiluvchi texnik-taktik yo`nalishlar hisobiga o`zgarib bormoqda. Yugurib kelib sakrab katta “portlovchi-inersion kuch” bilan to`p kiritish usulining keng joriy etilishi to`pni samarali qabul qilish imkoniyatini keskin chegaralab qo`ydi. Bu esa raqib jamoani maqsadli hujum uyushtirish unumdorligini tushirib yubordi (9,10,11,12,23,24).

Birinchi “to`pni” qabul qilish va uzatish usullariga qoidani deyarli qo`llanilmasligi o`rtacha shiddatda kiritilgan yoki zarba berilgan to`pni yuqoridan ikki qo`llab qabul qilish hamda uzatish usullarini ommalashtirib bormoqda.

Himoya zonalaridan hujum zarbalarini keng joriy etilishi 3 zonadan kombinatsion hujum uyushtirish sonini sezilarli qisqartirdi. Agar 2005-yilda



3 zonadan tashkil etiladigan hujum miqdori 23 foizdan oshmagan bo'lsa, so'ngi yillarda bunday hujumlar soni 20 foizga tushib ketdi.

Aksincha, shu yillarda himoya zonalaridan uyushtirilgan hujum zarbalari 9,6-20% dan ortmagan. Zamonaviy voleybolda esa orqa zonalardan tashkil etilgan hujum zarbalari 20-35% gacha ko'paygan. Himoya zonalaridan ijro etilgan zarbalarni "to'siq" bilan bartaraf etish murakkabligi o'z-o'zidan ma'lum. Demak, bugungi voleybolda hujum samaradorligi himoya salohiyatidan ustun bo'lib borayotganligi kuzatilmoqda.

Shu bilan bir qatorda zamonaviy voleybolning muhim yo'nalish-laridan biri yakka, guruh va jamoa tarkibida ijro etiladigan himoya harakatlarining o'ta faollashuvi bilan belgilanadi. Birinchi navbatda, ushbu vaziyat birinchi "to'pni" qabul qilish bilan bog'liq himoya harakatlari qoida ta'siridan deyarli ozod qilinishi bilan isbotlanadi.

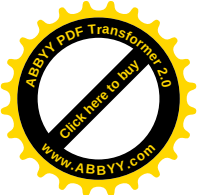
To'siq qo'yish taktikasi ham talaygina o'zgardi. 4-zonadan ijro etiladigan zarbalarga qarshi juftlikda to'siq qo'yish yakka yoki uch kishilab to'siq qo'yishdan ustun bo'lib borayotganligi ko'zga tashlanmoqda.

Lekin, 3-zonadan ijro etilgan zarbaga qarshi qo'yilgan to'siq samaradorligi tamomila boshqacha ko'rinishga ega bo'ldi. Chunonchi, 2005-yillarda ushbu zonada qo'llanilgan yakka va uchlikda to'siq qo'yish deyarli bir xil darajada bo'lgan – 12-21%, juftlikda to'siq qo'yish esa ancha ko'p miqdorni tashkil etgan (59-74%). Diagrammalardan shu narsa ko'zga tashlanadiki, zamonaviy voleybolda juftlikda to'siq qo'yish miqdori ortganligi, yakka to'siq qo'yish kamayganligi qayd etildi.

Birinchi temp o'yinchisi zarbasiga qarshi markaziy o'yinchiga (3-zona o'yinchisi) aksariyat 2 va 4-zona o'yinchilari ko'mak berishi kuzatiladi. Bunday texnik-taktik chora avvallari kamdan-kam qayd etilgan.

2-zonadan berilgan zarbalarga ham qarshi to'siq qo'yish juftlik ustuvorligida amalga oshiriladi.

Ayni vaqtda 2-zonada uchlikda to'siq qo'yish ulushi ortib bormoqda. Buning asosiy sabablaridan biri, zamonaviy voleybolda to'p kiritish murakkabligi



va zarbdorligining kuchayganligi to'pni sifatli qabul qilish va 2-zonada "uzatuvchi" o'yinchiga aniq etkazishi qiyinlashganidadir. Aniq etkazilmagan to'pni "uzatuvchi" aksariyat hollarda 4-zonaga uzatishga majbur bo'ladi. Shuning uchun 4-zonadan berilgan zarbaga qarshi 2-zonada uchlikda qo'yiladigan to'siq borgan sari ommalashib bormoqda.

Bugungi voleybolda o'yin samaradorligi turli o'yin ixtisosligi (amplua)ga ega o'yinchilarning ijrochilik mahoratiga bog'liqdir. Jumladan, ikkinchi temp bilan harakatlanuvchi hujumchi birinchi temp bilan harakatlanuvchi hujumchi, uzatuvchi (bog'lovchi), libero (himoyachi).

Jahonning eng kuchli terma jamoalari o'yinlarini videotasvir yordamida tahlil qilish o'yin shiddati jihatidan texnik-taktik harakatlarini (TTH) ikki asosiy guruhlariga bo'lish imkonini beradi. Yuqori o'yin shiddati bilan ifodalanuvchi birinchi guruhga – yugurib kelib sakrab to'p kiritish, hujum zarbasi, to'siq qo'yish va himoyada o'ynash malakalari kiritildi.

O'rtacha o'yin shiddati bilan ifodalanuvchi ikkinchi guruhga – kiritilgan to'pni qabul qilish, qo'riqlash (straxovka) va turli harakatlanishlar kiritildi.

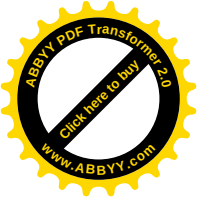
Qolgan barcha texnik-taktik harakatlar sekin shiddatli deb belgilandi.

Tadqiqot asosida aniqlandiki, bir partiya davomida o'yin vaziyatni davom ettiruvchi va diagonal harakatlanuvchi hujumchilar hamda "uzatuvchi" o'yinchilarning umumiy TTH miqdori 43-50 martani tashkil etdi. Lekin, yuqori va o'rtacha shiddatli TTH o'rtasida keskin farq qayd etildi. Masalan, "uzatuvchi" va o'yin vaziyatini davom ettiruvchi hujumchilarda TTH o'rtacha shiddat bilan ifodalanar ekan.

Sport tayyorgarligi tizimida mashg'ulot jarayoni asosiy o'rinni egallaydi. Bu jarayonni shunday muvaffaqiyatli boshqarishni amalga oshirish lozimki, kam vaqt, vosita, kuch sarflab yuqori samaraga erishish zarur (20).

Diagonal harakatlanuvchi o'yinchilarda yuqori shiddatli TTH ancha ko'proq bo'lib, bir partiyada 20-22 martani tashkil etadi.

Birinchi temp bilan harakatlanuvchi o'yinchilarda TTH nisbati boshqacha ko'rinishda ifodalandi. Jumladan, ushbu ixtisoslikdagi o'yinchilarda yuqori



shiddatli TTH 2 barobardan ortiq bo`ldi. Buning asosiy sababi, birinchi temp birlashtirilgan harakatlanuvchi hujumchilar o`yin vaqtini ko`proq hujum zonalarida o`tkazar ekan, himoya zonalarida ularni aksariyat hollarda “libero” o`yinchilari almashtirishi kuzatildi. Yuqorida qayd etilgan nazariy va ilmiy ma`lumotlar hamda ularning qiyosiy tahlili zamonaviy voleybolning dolzarb yo`nalishlari va amaliy jihatdan muhim masalalarini ochib berdi. Binobarin, o`quv-trenirovka mashg`ulotlarini tashkil etish, mashg`ulot-musobaqa birligini ta`minlash hamda mashqlarni tanlash va qo`llashda zamonaviy voleybol xususiyatiga mos texnologiyalardan foydalanish zarurligiga e`tibor qaratadi.

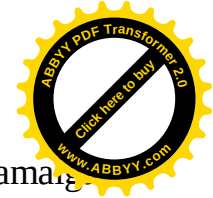
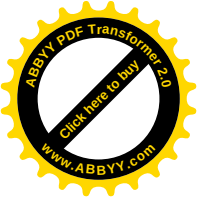
3-jadval

Voleybol bo`yicha “Universiada” musobaqalari natijalari

Erkaklar					
T/r	Yil	O`tkazilgan joyi	I o`rin	II o`rin	III o`rin
1	2000	Namangan	Toshkent II	Toshkent I	Samarqand viloyati
2	2002	Buxoro	Toshkent I	Farg`ona Viloyati	Qoraqalpog`iston Respublikasi
3	2004	Samarqand	Samarqand viloyati	Qoraqalpog`iston Respublikasi	Namangan viloyati
4	2007	Toshkent	Qoraqalpog`iston Respublikasi	Toshkent	Navoiy viloyati
5	2010	Andijon	Andijon viloyati	Navoiy Viloyati	Toshkent
Ayollar					
1	2000	Namangan	Toshkent I	Farg`ona Viloyati	Namangan viloyati
2	2002	Buxoro	Toshkent I	Farg`ona Viloyati	Namangan viloyati
3	2004	Samarqand	Samarqand viloyati	Toshkent I	Namangan viloyati
4	2007	Toshkent	Qoraqalpog`iston Respublikasi	Toshkent	Namangan viloyati
5	2010	Andijon	Toshkent	Qoraqalpog`iston Respublikasi	Andijon viloyati

1.3. O`yin texnikasi va uning tasnifi

Voleybol o`z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan boshqa sport o`yinlaridan farq qiladi. Voleybol o`yini nisbatan kichik bo`lgan, ya`ni o`rtasidan teng ikkiga



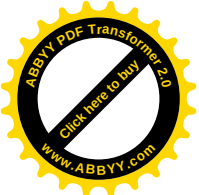
bo`lingan 18x9 metrli to`g`ri burchakli to`rtburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi. Zamonaviy voleybol turli o`yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo`lib, o`ta katta shiddat va tezlikda o`tadi. Binobarin, voleybolning yuqorida zikr etilgan o`ziga xos xususiyatlari o`yinchilardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab qiladi. Musobaqa o`yinlarida texnik mahorat qanchalik keng va tashqi ta`sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo`lsa, shunchalik g`alabani qo`lga kiritish imkoni ko`p bo`ladi.

O`yin texnikasi – bu bir vaqtning o`zida ketma-ket va muayyan maqsadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan harakat yoki harakatlar majmuasidir. O`yin texnikasi – harakatni aniq, tez, engil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib yuqori samarada bajarishga mo`ljallangan bo`lishi lozim.

“Texnika” atamasi yunoncha (texnus) so`z bo`lib, juda keng ma`noda foydalaniladi va o`zbek tilida “san`at” tushunchasini anglatadi. Miloddan avvalgi 776-yildan boshlab har 4 yilda Yunonistondagi Olimp tog`larining etagida joylashgan Olimp qishlog`ida Xudo Zevs sharafiga o`tkaziladigan umumyunon bayram musobaqalari ishtirokchilari 2 g`ildirakli aravachada poyga, mushtlashish, beshkurash sporti bo`yicha o`z san`atlarini (texnikasini) namoyish etganlar. Qizig`i shundaki, har bir ishtirokchi musobaqadan oldin o`z qaddi-qomatini, mushaklarini shakllanganligi va boshqa shu sportga oid xislatlarni namoyish qilishi mazkur musobaqaning shartlaridan biri bo`lgan. Demak, muayyan sport turi bilan shug`ullanish natijasida odamning qaddi-qomati, mushaklari va organizmning jamiyki barcha organlari shakllanadi, binobarin sportchining texnik mahorati, san`atini takomillashishi ta`minlanadi.

Texnikaga oid barcha vositalar borki (samolyot, avtomobil, raketa, televizor, sovutgich, soat va hokazo), ularning texnik pasporti mavjud bo`lib, unda mazkur vositaning texnik ko`rsatkichlari va o`lchamlari berilgan bo`ladi. Sportda ham muayyan harakat malakasining o`ziga xos texnik ko`rsatkichlari, o`lchamlari va uni ijro etishda shakllangan texnik tartibi mavjuddir.

Voleybol o`yini texnikasi o`yinni olib borish uchun zarur bo`lgan harakat usullari majmuasidan iboratdir 4-jadval. Harakatlar texnikasi turli vaziyatlarda



maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi. O'yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bog'langan harakatlanish tizimidan tashkil topadi. Harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va yetarli bo'lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir (kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari o'rtasidagi muvofiqlik va shu kabilar).

Texnikaning asosiy qismi – ma'lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va hal qiluvchi qismidir. Texnikaning asosiy qismini bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig'ida katta kuch sarflanishi bilan ifodalanadi.

Texnikaning detallari – harakatning asosiy mexanizmini buzmaydigan ikkinchi darajali xususiyatdir. Texnika detallari turli sportchilarda turlicha bo'lib, bu ularning morfologik va funktsional imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi.

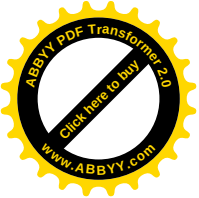
Texnik harakatlarni bajarishda harakatlarning vaqt jihatidan ma'lum bir fazalari farqlanadi. Odatda, harakatlarning uch fazasi: tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi fazalarini belgilab qo'yish mumkin.

Tayyorgarlik fazasining ahamiyati harakatni bosh fazada bajarish uchun qulay sharoit yaratishdan iborat. Bu sharoitlar yugurib kelish, sakrash, aylanma harakatlarni (to'siq qo'yganda, koptokni o'yinga kiritganda, hujum zarbasini berishda) bajarish bilan yaratiladi. Asosiy fazadagi harakatlar bevosita asosiy harakat vazifalarini hal qilishga qaratiladi. Biodinamik nuqtayi nazardan bu fazadagi eng muhim narsa harakatlantiruvchi kuchlardan tegishli vaziyatda, tegishli yo'nalishda samarali foydalanishdan iboratdir.

Yakunlovchi fazadagi harakatlar gavda muvozanatini saqlash maqsadida so'nib boradi yoki keskin tormozlanadi. Voleybol juda dinamik o'yin bo'lganligi sababli voleybolchi turli texnik usullarni egallashi, o'yin vaziyatidan kelib chiqqan holda ularni tanlay olishi va uni tez, aniq bajarishi lozim. Bu esa o'yinchining texnik mahoratini belgilaydi.

Yuqori texnik mahorat belgilari quyidagilar bilan ifodalanadi:

- harakat usullarining aniq va samarali bajarilishi;
 - xalal beruvchi omillar (charchash, tashqi sharoitning salbiy ta'sirlari)
- mavjudligida harakatlarning bajarilish barqarorligi;



- raqib harakatlariga qarab javob harakatlarini tanlash, ularni qayta qurish bunda harakat qismlarini boshqara olish;
- usullarning bajarilish ishonchliligi.

Voleybol taraqqiyotining har xil davrlarida texnik harakatlarni bajarish usullari, talablari, shakli, mazmuni o`zgaradi va takomillashib boradi. Texnik usullarning o`zgarishiga o`yin qoidalarining o`zgarishi, taktik harakatlarning takomillashuvi, o`yinchilar jismoniy tayyorgarligi darajasining o`sib borishi asosiy sabab bo`ladi. Hujum va himoyadagi o`yin dinamikasining o`sishi, harakatlar potensialining oshib borishi, hujum va himoyadagi kombinatsiyalar arsenalining kengayishi ham texnik usullarni yangilashga yoki qayta qurishga turtki bo`ladi.

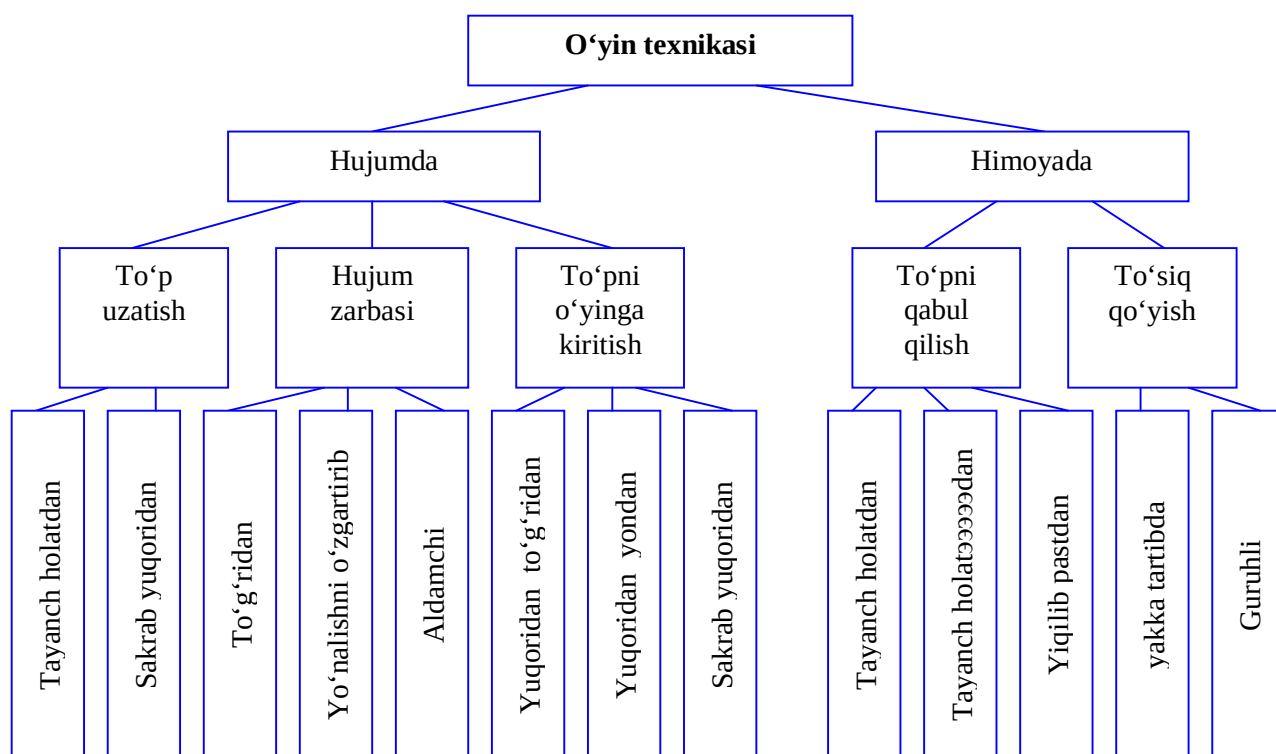
Shunday bo`lsa-da, o`yin texnikasida foydalaniladigan usullarning bundan-da samaraliroq imkoniyatlari yo`q deb bo`lmaydi. Malakali sportchilarning funktsional va jismoniy imkoniyatlari o`yin texnikasiga yangi, ilg`or usullarni kiritish va uni ro`yobga chiqarish uchun imkoniyat yaratadi.

O`yin texnikasini tasniflash – ularni shakli, mazmuni, qo`llaniladigan usullarning nimaga mo`ljallanganligi, harakatlarning bir-biriga bog`liqligi, harakatlarning kinematik va dinamik tuzilishiga qarab ma`lum guruhlar va bo`limlarga ajratishdir.

Voleybol texnikasi ikkita katta bo`lim: hujum va himoya texnikalariga bo`linadi. O`z navbatida, yuqoridagi bo`limlar ham texnik usullarning shakli va mazmuniga ko`ra bir qancha guruhlarga bo`linadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning o`ziga xos bajarish usullari mavjud bo`ladi.

**To`p kiritish.** Bu texnik usul orqali to`p o`yinga kiritiladi. Bu usulning asosiy maqsadi to`pni raqib jamoasiga iloji boricha qiyin qilib berishdir. Shuning uchun bu usul hujum texnikasining vositasi bo`lib hisoblanadi.

To`pni kiritish dastlabki holatdan va uchta ketma-ket fazalar: tayyorgarlik (to`pni tashlash, qo`lni silkish), asosiy (zarba berish) va yakunlovchi (qo`lni tushirish va keyingi harakat) fazalardan iborat.

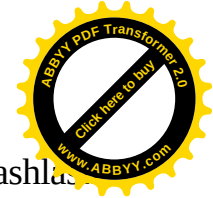
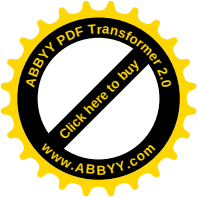


Voleybolda pastdan to'g'ri, yuqoridan to'g'ri, yondan yuqoridan va sakrab to'g'ri to'p kiritish usullari mavjud.

Bu usullarni bajarishda to'pga zarba berish turli tarzdagi ketma-ketlikda bajariladi. Birinchi navbatda to'pga aylanma harakat berish, so'ngra aylanma harakat bermasdan to'p kiritish (birmuncha murakkab bo'lganligi sababli) usullari o'rgatiladi yoki takrorlanadi.

Pastdan to'g'ri to'p kiritish. O'yinchi oldinga engashib, oyoqlarini tizza qismida bukkan, bir oyog'ini (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi) oldinga chiqargan holatda turadi (1-rasm).

To'p tirsak qismida bir oz bukilgan qo'l bel barobarida ushlab turiladi. To'p gavdaga nisbatan 20-30 sm oraliqda tashlanadi. Zarba berishda qo'l keskin ravishda orqaga harakatlantiriladi. Zarba pastdan yuqoriga-to'g'riga bajariladi. O'yinchi bir vaqtning o'zida orqa oyoqni to'g'rilaydi va gavdaning og'irligini oldingi oyoqqa o'tkazadi. Zarbadan so'ng qo'l harakati to'pni «kuzatib» borish bilan tugallanadi. Pastdan to'g'ri to'p kiritish aniqligi asosiy uchta omil bilan aniqlanadi: qo'lni silkish



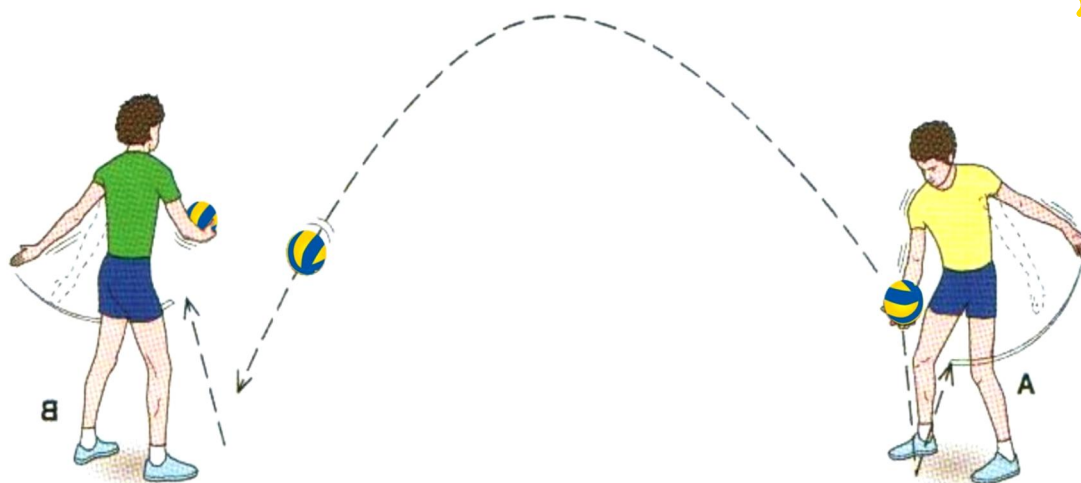
(zamax) yo`nalishi bilan – u keskin orqaga haraktlanishi kerak; to`p tashlab balandligi bilan – u baland bo`lmasligi kerak; to`pga zarba berish – u taxminan bel barobarida amalga oshirilishi zarur.

**Yuqoridan to`g`ri to`p kiritish.** O`yinchi to`rga qaragan holda yuqori holatni egallaydi (2-rasm).

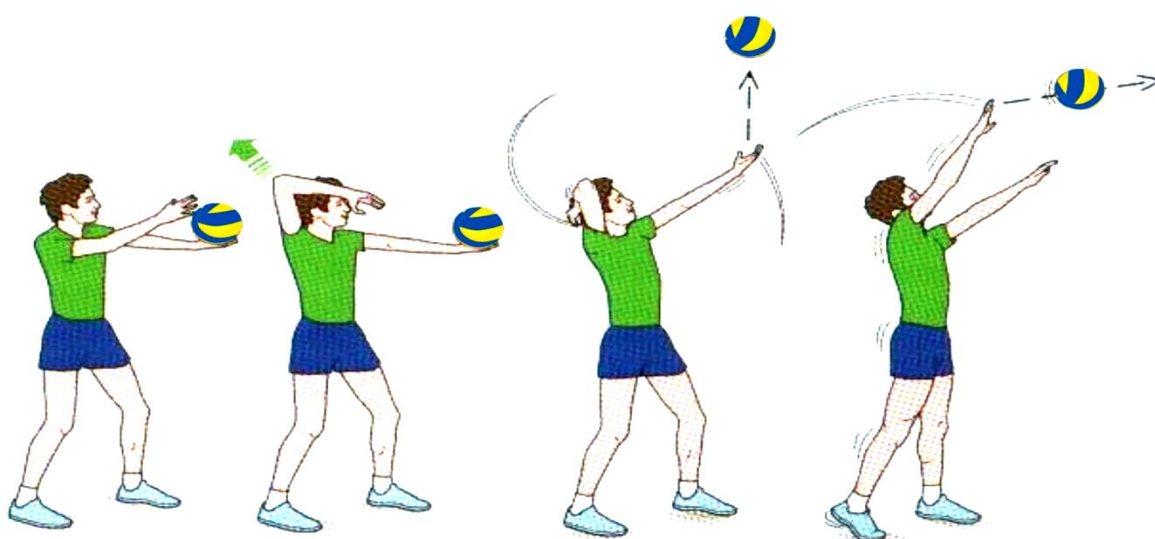
To`p ko`krak sathida ushlab turiladi, bir oyoq oldinga qo`yiladi (zarba beruvchi qo`lga nisbatan qarama-qarshi). To`p 1 m yuqoriga oldinga tashlanib, o`yinchi qo`lini yuqoriga-orqaga harakatlantiradi va zarba beruvchi qo`l - yelkasini orqaga-yuqoriga olib boradi. Zarba to`g`ri qo`l bilan birmuncha oldinda bajariladi. Bu usul ikki xil variantda: to`pga aylanma harakat berib va aylanma harakat bermasdan amalga oshirilishi mumkin. To`pga aylanma harakat bermasdan to`p kiritish usuli birmuncha murakkab usul hisoblanadi. Bu usulda quyidagi elementlarning bajarilishiga qat`iy amal qilish zarur (3-rasm). Bular: to`pning qoq o`rtasiga zarba berish; to`p tashlashning nisbatan pastligi (0,5 m gacha); zarba beruvchi qo`lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish; kuchli (tezkor) va «aldamchi» (sekin) zarbalar berish. Hujum zarbasini 2 yo`l bilan bajarish mumkin: to`g`ri (to`rga nisbatan to`g`ri turgan holda) va yon tomon bilan (to`rga nisbatan).

**Yuqoridan yon tomon bilan to`p kiritish.** Yuqoridan yon tomon bilan to`p kiritish usulida o`yinchi to`rga nisbatan yon tomon bilan oyoqlarini tizzadan bukkan holda turadi (4-rasm). To`p 1 m gacha balandlikda yelka ustiga tashlanadi. O`ng qo`l bilan zarba berilganda, u pastdan orqaga harakatlanadi, bunda yelka pastga tushirilib, gavdaning og`irligi o`ng oyoqqa o`tkaziladi. Zarba beruvchi qo`l orqadan-yuqoriga yoy bo`yicha harakatlantirilib, zarba amalga oshiriladi. Gavda chapga buriladi va og`irlik kuchi chap oyoqqa ko`chiriladi. Bu harakat zarbaning kuchini oshirishga xizmat qiladi.

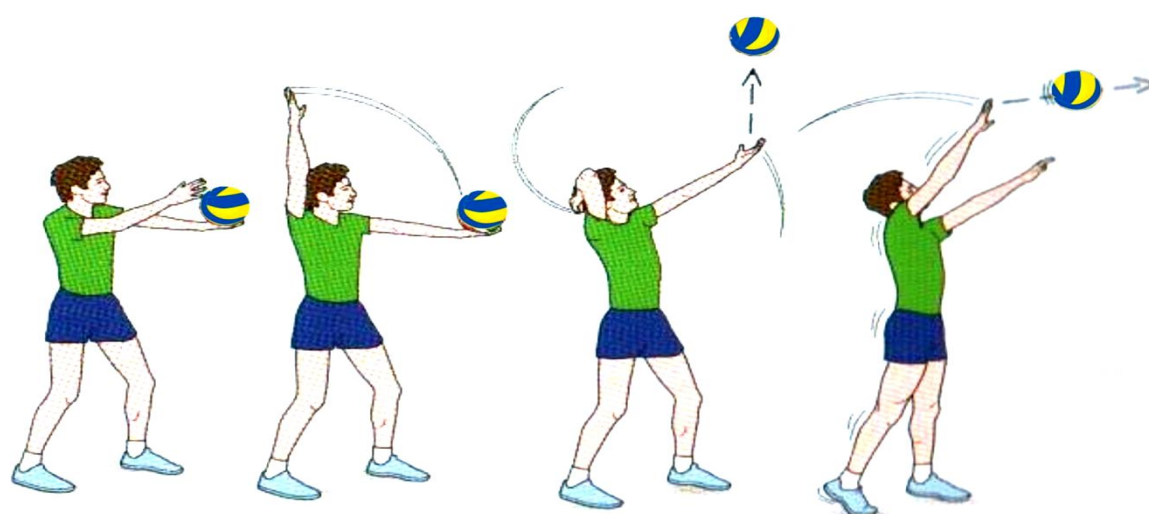
**Sakrab to`p kiritish.** Hozirda sakrab to`p kiritish usuli keng qo`llanilmoqda. Bu usulning asosi orqa (himoya) zonadan hujum zarbasini berishga o`xshashligi sababli uning mohiyati quyiroqda yoritiladi.



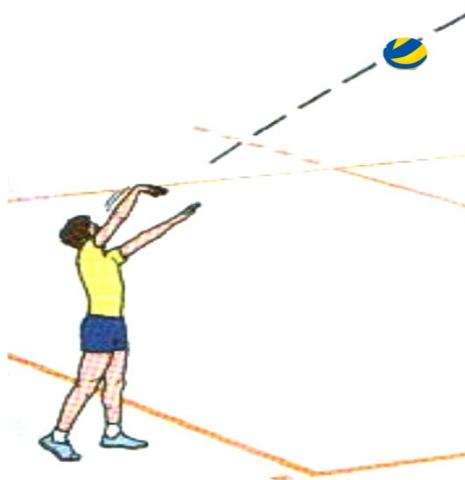
1-rasm.



2-rasm.



3-rasm.



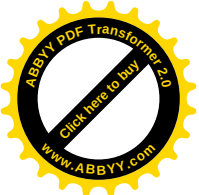
4-rasm.

1.4. Voleybol texnikasiga dastlabki o`rgatish bosqichi va uslublari

Sport amaliyotida dastlabki o`rgatish jarayoni ko`p yillik sport trenirovkasining fundamental bosqichi bo`lib, ushbu bosqichda o`rgatish uslublari va vositalaridan to`g`ri foydalanish keyingi bosqichlarda sport mahoratini samarali shakllanishiga imkon yaratadi.

Dastlabki o`rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetik hamda biopsixologik xususiyatlari e`tiborga olinishi zarur. Boshqacha qilib aytganda, dastlabki o`rgatish jarayonida o`tkaziladigan mashg`ulotlar yuklamalari shug`ullanuvchi bolalarning jismoniy va funktsional imkoniyatlariga qarab me`yorlanishi va qo`llanilishi lozim.

Ma`lumki, harakat (yuklama) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funktsional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to`garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug`ullanuvchining funktsional imkoniyatlariga mos kelishi yoki xiyolgina yuqori bo`lishi lozim. Chunki biologiya fanida azaldan o`z isbotini topgan qonuniyatlarga ko`ra, ontogenetik taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning (nagruzka) yalpi ta`sir “kuchi” organizmning funktsional imkoniyatlaridan doimo yuqori bo`lsa, shu organizmda (organlar, mushaklar,

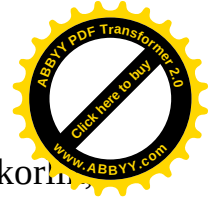
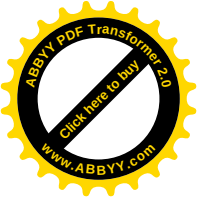


tomirlar, hujayralar, to`qimalar, yurak, o`pka, taloq, jigar va h.k.) zo`riqish yoki to`liqish alomatlari paydo bo`ladi.

Bunday salbiy “izlar” odamning, ayniqsa bolaning odatiy funksional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatni tushiradi, uyquni buzadi, pirovardida ish qobiliyatini susaytiradi va uni to`liq tiklanishiga to`sqinlik qiladi. Agar shunday yuklamalar ustunligi bola faoliyatida surunkali qaytarilib tursa, organizmning nafaqat normal o`shishiga ta`sir etishi mumkin, balki ushbu yuklamalar ustunligi turli funksional “ob`ekt”larda lokal yoki global patologik asoratlar paydo bo`lishiga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Aksincha, kundalik yoki yalpi mashg`ulot yuklamalari hajmi va shiddati funksional imkoniyatdan past bo`lsa, jismoniy sifatlarning shakllanishi susayadi, ish qobiliyati kuchaymaydi. Binobarin, kundalik yoki yalpi yuklamalar, shu jumladan jismoniy tarbiya darslari va trenirovka mashg`ulotlariga oid yuklamalarni bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab “to`lqinsimon” printsipda oshira borish darkor. Demak, bolalar sportiga oid mashg`ulotlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog`lom, barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir.

Shunday ekan, jismoniy tarbiya va sport bo`yicha o`tkaziladigan mashg`ulotlar (jismoniy tarbiya darsi, trenirovka mashg`uloti, sport musobaqalari) mazmunini maqsadli rejalashtirish va boshqarish har bir mutaxassis (o`qituvchi, murabbiy, tashkilotchi, uslubchi, yo`riqchi) va rahbar shaxsga katta mas`uliyat yuklashi, ular jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va sport masalalariga oid bilimlarni o`zlashtirishlari, muvofiq kasbiy-pedagogik malaka va ko`nikmalarni puxta egallashlari zarurligi isbot talab qilmaydi.

Alohida e`tibor qaratish muhimki, bolalar sportini samarali tashkil qilish, ko`p yillik sport trenirovkasi jarayonida shug`ullanuvchilar sog`ligi va ularning sport mahoratini shakllantira borish ustuvor jihatdan jismoniy tayyorgarlik ko`rsatkichlariga bog`liqdir.



Jismoniy tayyorgarlik va uning salohiyatini ifoda etuvchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi sifatlar ilmiy ob'ekt sifatida azaldan ko'pdan-ko'p tadqiqotchi olimlar diqqatini jalb qilib kelgan. Ularning tadqiqotlarida jismoniy sifatlarning mohiyati, mazmuni, ularni jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa jarayonlardagi ahamiyati va rivojlantirish muammolari atroflicha yoritilgan.

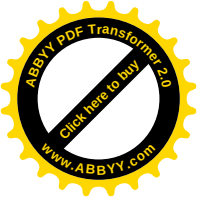
Ushbu muammolarni turli yoshdagi o'quvchi yoshlar va bolalar sporti misolida o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar natijalari ham talaygina ilmiy nashrlarda o'z ifodasini topgan.

Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport turlari nazariyasi va uslubi bo'yicha nashr etilgan darslik hamda qo'llanmalarda jismoniy tayyorgarlik tushunchasi – bu muayyan kasbiy faoliyat yoki sport turida ma'lum jarayon samaradorligini belgilab berish darajasida shakllangan tayyorgarlik – ish qobiliyati, harakat sifatlari, malakalari va ko'nikmalarining integral ifodasini anglatadi.

Sport amaliyotida (kasbiy amaliyotda ham) jismoniy tayyorgarlik, odatda, ikki bir-biriga chambarchas bog'liq bo'lgan – umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlariga bo'linadi.

Hayot davomida inson sog'ligi, uning aqliy va jismoniy faolligi, ko'p yillik sport trenirovkasi davomida sport mahoratining shakllana borishi ustuvor jihatdan shu ikki tayyorgarlik turlari mazmuni va darajasi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida qo'yiladigan asosiy maqsad – sog'liqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishish avvalambor yoshlikdan boshlab umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhimligiga e'tibor qaratadi. Aksariyat olimlarning ta'kidlashicha, muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkazib boriladigan hamda hajm, shiddat va mazmun jihatdan to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar bolalar va o'smirlar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatar ekan. Lekin, umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar salbiy oqibatlariga olib kelishi kuzatilgan. Binobarin, dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy va texnik-taktik mashqlar



nisbatini to'g'ri rejalashtirish bolalar sport mahoratini samarali shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

Sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori bo'lib hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish o'z tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtayi nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo'lsa, sifatli bo'lsa, shunchalik sport o'rinbosarlarini tayyorlash yo'li qisqaroq va osonroq bo'ladi. Ammo bu, albatta, mutaxassisning bilimiga, kasbiy ko'nikma va malakalariga bevosita bog'liq bo'ladi. Shuning uchun mutaxassislarni tayyorlashga mo'ljallangan o'quv dasturining eng e'tiborli va asosiy bo'limlaridan biri boshlang'ich o'rgatish uslubiyati (texnologiyasi) bo'lib hisoblanadi.

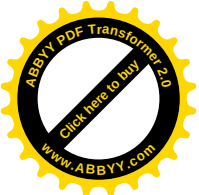
Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shart-sharoitlaridan biri – bu voleybolchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo'lishidir. Demak, o'rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirishdir.

Harakat-o'yin malakalari – to'pni uzatish, qabul qilish (himoya), to'pni o'yinga kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish – belgilangan bosqichlarda, ma'lum uslublar va vositalar yordamida o'zlashtiriladi, mukammal-lashtiriladi, takomillashtiriladi. Mazkur jarayon pedagogik, biopsixo-logik va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

O'rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo'lib, murabbiy-o'qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo'lsa-da, harakatni (o'yin malakasini) ijro etish texnikasiga o'rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog'liqdir: bolaning faolligi, mashg'ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqishi, harakat "boyliqi", tajribasi va hokazo.

Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga ham bog'liqdir.

Yuqorida keltirilgan ma'lumot va o'rgatish jarayonida e'tiborga olinadigan omillar ma'lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv hujjatlaridan joy olishi



kerak. Bundan tashqari, bolaning ichki “sirli” imkoniyatlarini hamda mavjud omillarni aniqlash tanlov dasturi va mashqlari yordamida amalga oshirilishi zarur. Olingan natijalar o`rgatish uslublarini, bosqichlarini va texnologiyasini qo`llashda tayanch omil bo`lib xizmat qilishi kerak.

Dastlabki o`rgatish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarni har biri o`ziga xos uslub va vositalarni o`z ichiga oladi.

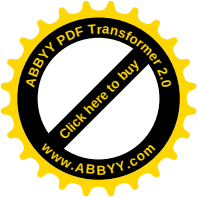
Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o`yinchida jismoniy barkamollik va o`yinchida uchun zarur bo`lgan harakat ko`nikmalari va malakalarini sayqallash uchun qo`llaniladi.

Barcha mashqlar o`z yo`nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashq qilishning maxsus tayyorgarligi asosiy qismlarini tashkil etadi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, o`yin tayyorgarligi. Har bir tayyorgarlik turida o`zining etakchi omillari borki, ular yordamida ko`zlagan maqsadga erishiladi. Shu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog`liq. Misol uchun, agar o`quvchi jismoniy yaxshi tayyorlanmagan bo`lsa, u hujumda zarba berish texnik mashqini yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o`quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko`p marta takrorlashdan ko`ra foydaliroqdir.

Birinchi bosqich – o`rganiladigan harakat texnikasi bilan tanishish. Bunda, aytib berish, ko`rsatish va tushuntirish uslublari qo`llaniladi. O`qituvchi shaxsan ko`rsatish bilan birga ko`rgazmali qurollardan foydalanadi: kinofilm, tasviriy film, sxema, maydon maketi va hokazo.

Namoyishni tushuntirishlar bilan qo`shib olib borish kerak. O`qituvchilarning dastlabki urinishlari ularda birlamchi harakat sezgisini shakllantiradi.

Ikkinchi bosqich – texnikani soddalashtirilgan (oddiylash-tirilgan) holatda o`rganish. Mazkur o`rganish bosqichida muvaffaqiyat ko`p holatlarda yondoshtiruvchi mashqlarning to`g`ri tanlanganligiga bog`liqdir. Ular o`zining tuzilishi shakliga ko`ra o`rganilayotgan harakat texnikasiga yaqin va o`quvchilar bajara oladigan bo`lishi kerak. Murakkab tuzilishga ega bo`lgan harakat (hujum



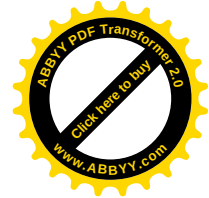
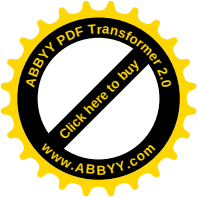
zarbasi), uni tashkil qiluvchi asosiy zvenolarga (qismlarga) ajratib beriladi. U bosqichda boshqarish uslublaridan foydalaniladi (buyurish, ko`rsatma berish, ko`rish va eshitish, ko`rib ilg`ash, texnik vositalar va hokazo) hamda ko`rgazmali harakat (o`qituvchining bevosita yordami, yordamchi jihozlarni qo`llash), axborot (to`pga bo`lgan zarba kuchi, tushish aniqligi, yorug`lik yoki ovozni belgilash) kabi uslublar alohida ahamiyatga ega bo`ladi.

Uchinchi bosqich – texnikani murakkablashtirilgan sharoitda o`rgatish. Bunda quyidagilar qo`llaniladi: takroriy usul, harakatni murakkab sharoitlarda bajartirish, o`yin va baholash uslubi, qo`shma uslub, “davra aylana” mashqlari. Takrorlash uslubi bu bosqichda eng asosiydir. Ko`p marotaba takrorlashgina malakani shakllantiradi. Malaka hosil qilish uchun takrorlash turli sharoitlarda mashq bajarishni (harakat sharoitini o`zgartirishni, asta-sekin murakkablashishni) taqazo etadi. Hattoki charchaganda ham mashqlar bajartiriladi, qo`shma va o`yin uslublari bir vaqtning o`zida texnikani sayqallashtirishga hamda maxsus jismoniy sifatlarni o`stirish masalalarini hal qilishga hamda texnik-taktik tayyorgarlik va o`yin mahoratini takomillashtirishga qaratilgan bo`ladi.

To`rtinchi bosqich – harakatni o`yin jarayonida mustahkam-lashni ko`zda tutadi. Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi qo`llanadi (rasmlar, jadvallar, o`quv filmlari, tasviriy filmlar), o`yin jarayonida texnik-taktik, maxsus tayyorgarlik topshiriqlari, o`yin va “bellashish” usullari.

Tayyorgarlik va o`quv o`yinlarida har bir usulni (malakani) o`rganish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish ko`zda tutiladi. Malakani mustahkamlashning eng yuqori vositasi – bu musobaqalashishdir.

O`qitish (o`rgatish)da faol uslublar katta imkoniyatlarga egadir. Ularning orasida – muammoli o`qitish (muammoli vazifalarni qo`yish) va o`zining o`zlashtirishini baholash uslubi alohida ahamiyatga ega. Muammoli vazifalarni qo`yish, uning yechimini qidiruvchi holatni, vaziyatni vujudga keltiradi, o`zini baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi, bu o`quvchi qiziqishini yana ham orttiradi hamda ijodiy fikrlashga o`rgatadi.



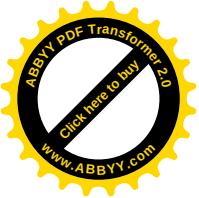
1.5. O`rgatish bosqichlari va uslublari

Birinchi bosqich – o`rganiladigan harakat texnikasi bilan tanishish. Bunda, aytib berish, ko`rsatish va tushuntirish uslublari qo`llaniladi. O`qituvchi shaxsan ko`rsatish bilan birga ko`rgazmali qurollardan foydalanadi: kinofilm, tasviriy film, sxema, maydon maketi va hokazo.

Namoyishni tushuntirishlar bilan qo`shib olib borish kerak. O`qituvchilarning dastlabki urinishlari ularda birlamchi harakat sezgisini shakllantiradi.

Ikkinchi bosqich – texnikani soddalashtirilgan (oddiylash-tirilgan) holatda o`rganish. Mazkur o`rganish bosqichida muvaffaqiyat ko`p holatlarda yondoshtiruvchi mashqlarning to`g`ri tanlanganligiga bog`liqdir. Ular o`zining tuzilishi shakliga ko`ra o`rganilayotgan harakat texnikasiga yaqin va o`quvchilar bajara oladigan bo`lishi kerak. Murakkab tuzilishga ega bo`lgan harakat (hujum zarbasi), uni tashkil qiluvchi asosiy zvenolarga (qismlarga) ajratib beriladi. Bu bosqichda boshqarish uslublariidan foydalaniladi (buyurish, ko`rsatma berish, ko`rish va eshitish, ko`rib ilg`ash, texnik vositalar va hokazo) hamda ko`rgazmali harakat (o`qituvchining bevosita yordami, yordamchi jihozlarni qo`llash), axborot (to`pga bo`lgan zarba kuchi, tushish aniqligi, yorug`lik yoki ovozni belgilash) kabi uslublari alohida ahamiyatga ega bo`ladi.

Uchinchi bosqich – texnikani murakkablashtirilgan sharoitda o`rgatish. Bunda quyidagilar qo`llaniladi: takroriy usul, harakatni murakkab sharoitlarda bajartirish, o`yin va baholash uslubi, qo`shma uslub, “davra aylana” mashqlari. Takrorlash uslubi bu bosqichda eng asosiydir. Ko`p marotaba takrorlashgina malakani shakllantiradi. Malaka hosil qilish uchun takrorlash turli sharoitlarda mashq bajarishni (harakat sharoitini o`zgartirishni, asta-sekin murakkablashishni) taqazo etadi. Hattoki charchaganda ham mashqlar bajartiriladi, qo`shma va o`yin uslublari bir vaqtni o`zida texnikani sayqallashtirishga hamda maxsus jismoniy sifatlarni o`stirish masalalarini hal qilishga hamda texnik-taktik tayyorgarlik va o`yin mahoratini takomillashtirishga qaratilgan bo`ladi.



To'rtinchi bosqich – harakatni o'yin jarayonida mustahkamlashni ko'zda tutadi. Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi qo'llanadi (rasmlar, jadvallar, o'quv filmlari, tasviriy filmlar), o'yin jarayonida texnik-taktik, maxsus tayyorgarlik topshiriqlari, o'yin va «bellashish» usullari 5-jadval.

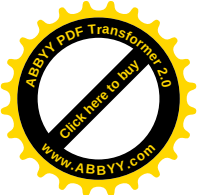
Tayyorgarlik va o'quv o'yinlarida har bir usulni (malakani) o'rganish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish ko'zda tutiladi. Malakani mustahkamlashning eng yuqori vositasi – bu musobaqalashishdir.

5-jadval

O'rgatish bosqichlari, uslublari va vositalari

O'rgatish bosqichlari va ularning nomi	O'rgatish uslublari	O'rgatish vositalari
1-bosqich: O'rgatilayotgan malaka (harakat) haqida tushuncha hosil qilish	Tushuntirish-tahlil qilish, ko'rsatish-izoh berish	So'z, suhbat, muloqot, munozara, rasmlar, andozalar, video filmlar
2-bosqich: Malakalarga oddiy sharoitda o'rgatish (yakka tartibda qo'shimcha vazifalarsiz)	Qismlarga bo'lib, element va fazalarga bo'lib o'rgatish, malakani to'liq holda o'rgatish, xatolarni tuzatish, rag'batlantirish, qaytarish	Tayyorlov-yondosh tiruvchi, yo'naltiruvchi turdosh taqlidiy va asosiy texnik mashqlar
3-bosqich: Malakalarga murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish (vaziyatli vazifalar berish, juftlikda, uchlikda va h.k.)	Malakalarni to'liq holda o'rgatish, tezlik va aniqlikni kuchaytirib o'rgatish, turli yo'nalishdagi harakatlardan so'ng ijro etish, reproduktiv qaytarish asosida o'rgatish, o'zaro tahlil va baholash asosida o'rgatish.	1-2-bosqichlardagi barcha vositalar, umumiy va maxsus mashqlar katta tezlik va aniqlikda qo'llaniladi, juftlik, uchlikda qo'llaniladigan mashqlar, trenajyor va texnik vositalar
4-bosqich: O'rgatishni davom ettirish, takomillashtirish va mukammallashtirish	Barcha uslublari	Barcha vositalar va jamoa o'yinlari

O'qitish (o'rgatish)da faol uslublari katta imkoniyatlarga egadir. Ularning orasida – muammoli o'qitish (muammoli vazifalarni qo'yish) va o'zining o'zlashtirishini baholash uslubi alohida ahamiyatga ega. Muammoli vazifalarni qo'yish, uning echimini qidiruvchi holatni, vaziyatni vujudga keltiradi, o'zini



baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi, o`quvchi qiziqishini yana ham orttiradi hamda ijodiy fikrlashga o`rgatadi.

1.6. O`rgatish printsiplari va vositalari

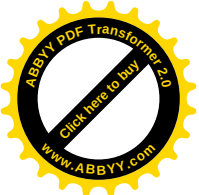
O`rgatish jarayonida uslublar va vositalardan foydalanish muayyan tartibda qo`llaniladigan pedagogik printsiplar asosida amalga oshiriladi. Ushbu printsiplar quyidagilardan iborat: ilmiylik, onglilik va faollik, muntazamlilik va uzviy bog`liqlik, mutanosiblik va muvofiqlik, mukammallik, uzluksizlik, “engildan og`iriga”, “o`tilganidan o`tilmaganiga”, “oddiydan murakkabga”, umumiy va maxsus tayyorgarlik borligi. Voleybolda ham boshqa sport turlari kabi o`rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlar hisoblanadi. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ular ma`lum bir o`rgatish bosqichidagi qo`yilgan vazifalarni hal etishdagi o`rni bo`yicha turkumlanadi. Bunday turkumlanishga voleybolchilarning musobaqa faoliyati asos qilib olingan. Shunga bog`liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi: asosiy yoki musobaqa va yordamchi yoki trenirovka.

Musobaqa mashqlari voleybolga xos bo`lgan xususiy mashqlardir. Bunda texnik usullar va taktik harakatlar musobaqa sharoitidagi o`yin holatlariga mos holda bajariladi.

Trenirovka mashqlari asosiy malakalarni egallashni engillashtirish, tezlashtirish va ularni qo`llash samaradorligi, ishonchliligini ta`minlashga qaratilgandir. Ular maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashkil topadi.

Maxsus mashqlar ikki guruhga bo`linadi: tayyorgarlik mashqlari; yaqinlashtiruvchi mashqlar. Tayyorgarlik mashqlaridan asosan maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashda foydalaniladi. Yaqinlashtiruvchi mashqlardan aniq texnik harakatlarni egallashga qaratilgan jarayonda foydalaniladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlardan asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda zarur jismoniy harakat ko`nikma va malakalarini takomillashtirishda foydalaniladi.



Barcha mashqlar o'zining yo'nalishiga qarab trenirovkalarning tarkibi qismiga kiritiladi. Bu tayyorgarliklar quyidagilardir: umumiy jismoniy; maxsus jismoniy; texnik; taktik; integral (yaxlit o'yin). Har bir tayyorgarlik turining o'ziga xos yetakchi vositalari mavjud bo'lib, ular yordamida maxsus vazifalar yechiladi. SHu bilan birga bir tayyorgarlik turiga oid bo'lgan mashqlar boshqa tayyorgarlik turidagi mashqlar bilan yaqindan bog'langan bo'ladi. Masalan, shug'ullanuvchida tezkorlik-kuch sifati zarur darajada rivojlanmagan bo'lsa, u hujum zarbasi berish texnikasini bajara olmaydi. Bu holda tezkorlik-kuch sifatini rivojlantirishga oid mashqlarni berish maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki hujum zarbasini takrorlash hajmini oshirish bu holda samara bermaydi.

Voleybol harakatlariga o'rgatishda vositalarning samarasi ko'p hollarda ularni qo'llash uslublariga bevosita bog'liq bo'ladi. Uslublar qo'yilgan vazifa, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, aniq shart-sharoitlarga bog'liq holda tanlanadi va qo'llanadi (16,17, 18,19).

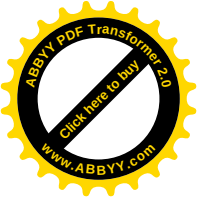
Qo'yilgan vazifaga bog'liq ravishda aynan bir vositani turli uslublarda qo'llab, undan turlicha foydalanish mumkin. Bundan tashqari, har bir tayyorgarlik turida vazifalar va turlarning ketma-ketligi ham ma'lum mantiqiy bog'liqlikka egadir.

Bir tayyorgarlik turidagi vazifalar sifat jihatidan o'zgarib, keyingi tayyorgarlik turiga zamin yaratadi. Masalan, tayyorgarlik mashqlari o'rganilayotgan texnik usulning umumiy tuzilishini ifoda etadi. Yaqinlashtiruvchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o'tishda ko'priq vazifasini o'taydi (21,25). Ma'lum darajadagi murakkablik asosida qurilgan texnik mashqlar taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. SHu asosda keyinchalik yakka tartibdagi taktik harakatlar o'rganiladi.

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`g`ri 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.

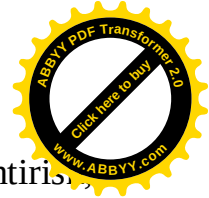
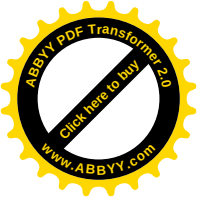
2. Aniq to`p kiritish: turli zonalarda joylashgan o`yinchilarga; turli zonalarda joylashgan ikki o`yinchi o`rtasiga; bog`lovchi o`yinchiga; asosiy hujumchilarga.

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`yinchi almashtirgan o`yinchiga to`p kiritiladi va h.k.

**O`rgatish va trenirovka vositalari.** Voleybolda ham boshqa sport turlari kabi o`rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlardir. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ularni o`rgatish bosqichidagi ma`lum vazifalarni hal qilish darajasida turkumlanadi. Bunday turkumlanishga voleybolchilarning musobaqa faoliyati asos qilib olingan. Shunga bog`liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi: asosiy yoki musobaqa va yordamchi yoki trenirovka.

Musobaqa mashqlari voleybolga xos bo`lgan xususiy, o`ziga xos bo`lgan mashqlardir. Bunda texnik usullar va taktik harakatlar musobaqa sharoitidagi o`yin holatlariga mos holda bajariladi.



Trenirovka mashqlari asosiy malakalarni egallashni yengillashtirish, tezlashtirish va ularni qo'llash samaradorligi, ishonchliligini ta'minlashga qaratilgandir. Ular maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashkil topadi.

Maxsus mashqlar ikki guruhga bo'linadi: tayyorgarlik mashqlari; yaqinlashtiruvchi mashqlar. Tayyorgarlik mashqlaridan asosan maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashda foydalaniladi. Yaqinlashtiruvchi mashqlardan aniq texnik harakatlarni egallashga qaratilgan jarayonda foydalaniladi.

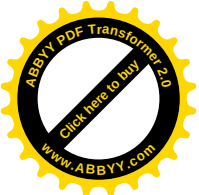
Umumrivojlantiruvchi mashqlardan asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashda va zarur jismoniy harakat, ko'nikma va malakalarini takomillashtirishda foydalaniladi.

Barcha mashqlar o'zining yo'nalishiga qarab trenirovkalarning tarkibiy qismiga kiritiladi. Bu tayyorgarliklar quyidagilardir: umumiy jismoniy; maxsus jismoniy; texnik; taktik; integral (yaxlit o'yin). Har bir tayyorgarlik turlarining o'ziga xos etakchi vositalari mavjud bo'lib, ular yordamida mos vazifalar echiladi. SHu bilan birga bir tayyorgarlik turiga oid bo'lgan mashqlar boshqa tayyorgarlik turidagi mashqlar bilan yaqindan bog'langan bo'ladi. Masalan, shug'ullanuvchida tezkor-kuch sifati zarur darajada rivojlanmagan bo'lsa, u hujum zarbasi berish texnikasini bajara olmaydi. Bu holda tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga oid mashqlarni berish maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki hujum zarbasini berishning takrorlash hajmini oshirish bu holda samara bermaydi.

Voleybol harakatlariga o'rgatishda vositalarning samarasi ko'p xollarda ularni qo'llash uslublariga bevosita bog'liq bo'ladi. Uslublarni tanlash qo'yilgan vazifa, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, aniq shart-sharoitlarga bog'liq holda tanlanadi va amalga oshiriladi.

Qo'yilgan vazifaga bog'liq ravishda aynan bir vositani turli uslublarda qo'llab turlicha foydalanish mumkin. Bundan tashqari, har bir tayyorgarlik turida vazifalar va turlarning ketma-ketligi ham ma'lum mantiqiy bog'liqlikka egadir.

Bir tayyorgarlik turidagi vazifalar sifat jihatidan o'zgarib, keyingi tayyorgarlik turiga zamin yaratadi. Masalan, tayyorgarlik mashqlari o'rganilayotgan texnik usulni umumiy tuzilishini ifoda etadi. Yaqinlashtiruvchi

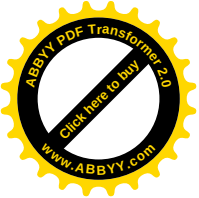


mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o'tishda ko'pincha vazifasini o'taydi. Ma'lum murakkablik asosida qurilgan texnik mashqlar taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu asosda keyinchalik yakka tartibdagi taktik harakatlar o'rganiladi.

Sport trenirovkasini maqsadi, vazifalari va mazmuni. Sport trenirovkasi – bu uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, o'z oldiga o'yin malakalariga o'rgatish, ularni takomillashtirish, yakka guruh va jamoa, texnik hamda taktik harakatlarini o'zlashtirishni maqsad qilib qo'yadi.

Vazifalari:

- ma'naviy va ruhiy xislatlarni tarbiyalash;
- jismoniy va funktsional tayyorgarlikni taraqqiy ettirish;
- sihat-salomatlikni mustahkamlash;
- asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik);
- hayotiy zarur malaka va ko'nikmalarni shakllantirish (yurish, chopish, sakrash, uloqtirish, suzish);
- “Alpomish” va “Barchinoy” test talablariga tayyorgarlik ko'rish va topshirish;
- texnik va taktik harakatlarni ijro etishda zarur qobiliyat va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish.
- o'yin malakalari – texnik va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish;
- o'yin malakalari – texnik va taktik harakatlarini yuqori saviyada ijro etishni o'zlashtirish;
- hujum va himoyada jamoa bo'lib maqsadga muvofiq harakat qilishni shakllantirish;
- voleybol bo'yicha nazariy bilimlar va amaliy ko'nikmalarni egallash (rejalashtiruv hujjatlari, kundalik olib borish, o'rgatish texnologiyasi, hakamlilik amaliyoti, ish qobiliyatini tiklash vositalari);
- o'zlashtirilgan o'yin malaka va ko'nikmalarini musobaqada samarali qo'llashni joriy etish.



Sport trenirovkasining printsiplari, uslublari va vositalari. SHart

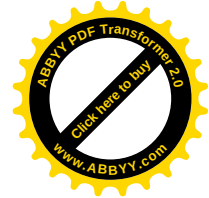
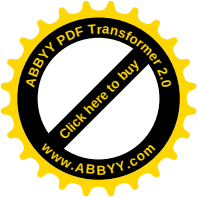
ravishda sport trenirovkasi uslublari uch guruhga bo'lish mumkin: so'z, ko'rgazmali va amaliy. Ushbu uslublari alohida yoki birgalikda (baravariga) trenirovka mashg'ulotning vazifalariga mos bo'lishi, mazkur vazifalarni hal eta olishi lozim. Bundan tashqari, bu uslublari trenirovka printsiplariga, shug'ullanuvchilar yoshiga va tayyorgarligiga (malakasiga) mos bo'lishi darkor.

So'z uslubi – murabbiy tomonidan biror texnik element, malaka yoki jismoniy mashqlar mohiyati, tarkibiy tuzilishi koordinatsion, biomexanik va kinematik xususiyatlarini bayon etish, tushuntirish haqida tasavvur hosil qilishdan iborat. Ko'rgazmali uslub, odatda so'z uslubi bilan bir vaqtni o'zida qo'llaniladi va mashqlar namunasi, texnik nusxalari hamda ijro etish tartibini videofilmlar, slaydlar va rasmlar yordamida namoyish etishdan iborat.

Amaliy uslublari o'z navbatida ikki guruhga bo'linadi:

- 1) muayyan sport turiga xos texnik malaka, harakat ko'nikmalarini hosil qilish va shakllantirishga qaratilgan uslublari, ya'ni aksariyat sport texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan uslublari;
- 2) jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirishga qaratilgan uslublari, ya'ni, aksariyat harakat sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan uslublari.

Lekin u yoki bu uslublari qayd etilgan ikki holatda ham qo'llanilishi mumkin.



II BOB. TADQIQOT VAZIFALARI, USLUBLARI VA TASHKIL ETISH

2.1. Tadqiqot vazifalari

1. Voleybolda o`yinchilarning o`yin samaradorligini oshiruvchi omillarni aniqlash.
2. Voleybol mashg`ulotlarida shug`ullanuvchichilarning texnik tayyorgarlik darajasini o`rganish.
3. Shug`ullanuvchichilarning texnik tayyorgarligini rivojlantirishda tanlab olingan mashqlar samaradorligini aniqlash.

2.2. Tadqiqot uslublari.

Ishda quyidagi tadqiqot uslublaridan foydalaniladi:

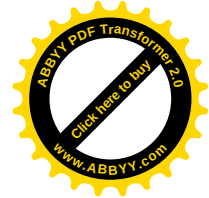
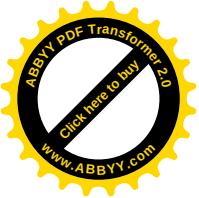
1. Maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarning nazariy tahlili.
2. Pedagogik kuzatuvlar.
3. Matematik statistika uslublari.

2.2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyot manbalarini tahlil qilish va umumlashtirish

Mavzuga doir maxsus adabiyotlar tahlil qilindi. Voleybolda o`yinga to`p kiritish samaradorligini oshirishga oid bo`lgan adabiy manbalar o`rganildi va ma`lumotlar umumlashtirildi. Ishni olib borish uslublari aniqlandi va amaliyotda qo`llanilgan.

2.2.2. Voleybol sektsiyasi jarayonini pedagogik kuzatish

Voleybol sektsiyalarida o`yinga to`p kiritish samaradorligini oshirish uslublari bo`yicha pedagogik kuzatuvlar sport sektsiyalarida olib borildi.



Qayd qilingan ko`rsatkichlar:

- o`yinga to`p kiritish;
- sakrovchanlik qobiliyati.

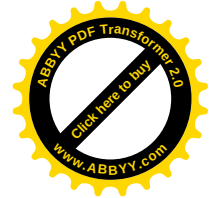
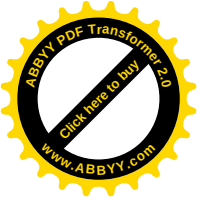
Olingan natijalarga asosanib kuzatilgan har bir shug`ullanuvchi va jamoa haqida umumiy xulosa qilinib, so`ngra ko`rsatgan natijalari umumlashtirildi.

2.2.3. Matimatik-statistik uslub

Tadqiqot natijalariga ko`ra o`yinga to`p kiritish ko`rsatkichlari aniqlanib, ularning samaradorlik ko`rsatkichlari o`rganilgan. Tadqiqotda yana olingan natijalarni o`rtacha arifmetik ko`rsatkichlari aniqlangan.

2.2.5. Tadqiqotning o`tkazilishi

Bitiruv malakaviy ishida pedagogik kuzatuvlar va tadqiqot ishlari 2012-2013 yillar UrDU voleybol jamoasida olib borildi. Unda voleybol sektsiyalarida o`yinga to`p kiritish samaradorligini oshirish uslublari o`rganildi.



III BOB. PEDOGOGIK TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING TAHLILI

3.1. Pedagogik tadqiqot natijalari

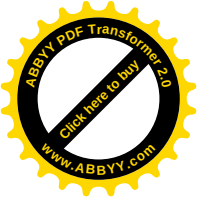
Sportchilarni musobaqalarda ishtirok etish faoliyati ularni ma'lum sport turiga xos bo'lgan harakat malakalarini maromiga etkazib bajarishlarini taqozo etadi. Harakat malakasini mahorat bilan ijro etish, musobaqalarda g'alaba qozonish – bu ko'p yillik sport trenirovkasi evaziga namoyon bo'lishi mumkin. Harakat malakalarini ijro etish texnikasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, musobaqada g'alabaga erishish imkoniyati shunchalik yuqori bo'ladi.

G'alabaga erishish – bu musobaqani asosiy maqsadidir. Lekin g'alabaga erishish sportchilarni muayyan va yakuniy maqsadlarga qaratilgan harakatlariga bog'liq. Demak, texnik tayyorgarlik ko'p yillik sport takomillashuvi jarayonining asosiy negizidir.

Sport texnikasi – bu ixtisoslashtirilgan bir vaqtni o'zida, ketma-ket va ma'lum maqsadli tartibda bajariladigan harakatlar majmuasidir. Sport texnikasi – harakatni aniq, engil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib, yuqori samarada ijro etishga qaratilgan bo'lishi lozim.

Texnik tayyorgarlik – bu ko'p yillik faoliyat bo'lib, ma'lum harakatlar majmuasini texnik jihatdan ma'lum maqsadli tartibda, vaziyatga muvofiq barqaror, mukammal va samarali bajarilishini ta'minlovchi pedagogik jarayondir. Mazkur jarayon sport tayyorgarligini asosiy va ajralmas qismi bo'lib hisoblanadi.

O'yin texnikalaridan biri to'p kiritish bo'lib bu texnik usul orqali to'p o'yinga kiritiladi. Bu usulning asosiy maqsadi to'pni raqib jamoasiga iloji boricha qiyin qilib berishdir. Shuning uchun bu usul hujum texnikasining vositasi bo'lib hisoblanadi. To'pni kiritish dastlabki holatdan va uchta ketma-ket fazalar: tayyorgarlik (to'pni



tashlash, qo`lni silkish), asosiy (zarba berish) va yakunlovchi (qo`lni tushirish keyingi harakat) fazalardan iborat.

Shunday ekan voleybol o`yinida to`p kiritish asosiy usullardan biri bo`lib kuchli, taktik to`p kiritish g`alabaga etaklovchi omillardan biri hisoblanadi.

Buning uchun quyidagilarni hisobga olish kerak:

1. Vaziyatni tahlil qilish va baholash.
2. O`yin vaziyatini o`rganish.
3. Usulni behato bajarish.

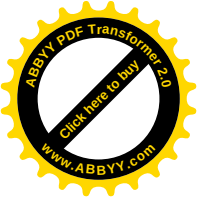
Ko`p yillik tadqiqotlar shuni ko`rsatadiki sifatli o`yinga kiritilgan to`p jamoaga ochko olib keladi. Biz 2012 yil voleybol bo`yicha O`zbekiston chempionatining oliy liga o`yinlarini kuzatdik va to`p kiritish samaradorligini aniqladik 6-jadval.

6-jadval

“UrDU”jamoasining oliy liga o`yinlarida o`yinga to`p kiritish samaradorligi tahlili (n=8) (20-25.10.2012)

To`p kiritish turlari	Bir o`yin davomida kiritilgan to`plar	To`p kiritish natijalari			
		Bexato kiritilgan to`plar	Xato kiritilgan to`plar	Raqib jamoani to`p qabul qilishda yo`qotilgan to`plar	Samaradorlik %
Turgan joyda oddiy to`p kiritish	14	12	2	-	0
Tebranma harakatli (planiruyushie)	14	11	3	2	18,1
Bir ikki qadam bilan sakrab to`p kiritish	7	5	1	-	0
Sakrab zarb bilan to`p kiritish	10	7	3	2	28,5
Jami	45	35	9	3	8,5

Jadvaldan ko`rinib turibdiki, turgan joyda oddiy to`p kiritish bo`yicha bir o`yin davomida (3 bo`lim davomida) jami kiritilgan to`plar soni 14 ta, behato kiritilgan to`plar soni 12 ta, hato kiritilgan to`plar 2 ta, raqib jamoani to`p qabul qilishda to`p yo`qotishlar bo`lmagan samaradorlik nol foizni tashkil qilgan.



Tebranma harakatli (planiruyushie) to`p kiritish bo`yicha bir o`yin davomida jami kiritilgan to`plar soni 14 ta, behato kiritilgan to`plar soni 11 ta, hato kiritilgan to`plar 3 ta, raqib jamoani to`p qabul qilishda yo`qotgan to`plar soni 2 ta, samaradorlik 18,1 foizni tashkil qilgan.

Bir ikki qadam bilan sakrab to`p kiritish bo`yicha bir o`yin davomida jami kiritilgan to`plar soni 7 ta, behato kiritilgan to`plar soni 5 ta, hato kiritilgan to`plar 1 ta, raqib jamoani to`p qabul qilishda yo`qotgan to`plar yo`q, samaradorlik nol foizni tashkil qilgan.

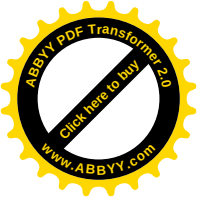
Sakrab zarb bilan to`p kiritish bo`yicha bir o`yin davomida jami kiritilgan to`plar soni 10 ta, behato kiritilgan to`plar soni 7 ta, hato kiritilgan to`plar 3 ta, raqib jamoa to`p qabul qilishda 2 ta to`p yo`qotgan, samaradorlik 28,5 foizni tashkil qilgan.

3.2. O`yinga to`p kiritish samaradorligini oshirishda turli xil mashqlarning ahamiyati

O`yinga to`p kiritish samaradorligini oshirish uchun shug`ulanuvchilarga mashg`ulotlarda individual tarzda mashqlar berib borildi

1. To`p kiritishni imitatsiya qilish.
2. Yugirib kelib uzunlika sakrash.
3. Yugurib kelib balandlikka sakrash.
4. Oliy liga o`yinlarini kuzatish.
5. Jaxon chempionatlarini kuzatish.
6. O`zlarini mashg`ulot jarayonlarini yozib olib xatolarni o`rganish.

Pedagogik tadqiqotdan keyingi natijalari 7-jadvalda berilgan. Oliy liga o`yinlarini kuzatish natijasida shu narsa ma`lum bo`ldiki sakrab zarb bilan to`p kiritish va tebranma harakatli (planiruyushie) to`p kiritishlar o`yin samaradorligini oshirishi kuzatildi.



Jamo o'yinchilariga to'p kiritish vazifalarini berganda shu narsaga e'tibor qaratish joizki shug'ullanuvchining jismoniy va texnik-taktik imkoniyatlarini e'tiborga olish lozim.

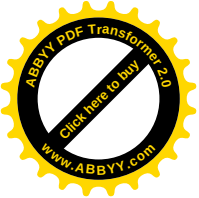
Shundan kelib chiqib biz jamoani tayyorgarlik jarayonida o'z xususiyatlariga ko'ra sakrab zarb bilan to'p kiritish va tebranma harakatli (planiruyushie, **katta tezlikda**) to'p kiritish vazifasini qo'ydik. Sakrab zarb bilan to'p kiritish o'yin samaradorligini juda oshiradi, lekin buning uchun sportchidan katta mahorat talaba qilinadi. Ikkinchida juda katta jismoniy kuch va sakrovchanik kerak bo'ladi. Bir o'yin davomida voleybolchi to'siq qo'yish, xujumkor zarba berish va xakozo usullarni bajarish uchun 500-600 marta sakrash kerak bo'lar ekan. Buning ustiga sakrab o'yinga to'p kiritish uchun yanada katta jismoniy kuch talab qilinadi.

Tebranma harakatli (planiruyushie) to'p kiritish yapon voleybolchilari tomonidan ishlab chiqilgan bo'lib hozirgi kunda keng tarqalgan. Bu to'p kiritishning afzalligi shundan iboratki to'p harakatda o'z yo'nalishini o'zgartirib boradi. To'p qabul qiluvchi o'yinchi uchun bu kata qinchilik tug'diradi va raqibning o'yin strategiyasini yo'qqa chiqaradi.

Biz barcha to'p kiritish turlarini o'rganib chiqib shunday bir xulosaga keldikki tebranma harakatli (planiruyushie) to'p kiritishni **katta tezlikda** amalga oshirdik. **Kuzatuvlar natijasida shu narsa ma'lum bo'ldiki** bu uslub to'p qabul qiluvchi o'yinchiga **ikki barobar** qiyinchilik tug'dirish aniqlandi.

Biz 2013 yil voleybol bo'yicha O'zbekiston chempionatining oliy liga o'yinlarida tebranma harakatli (planiruyushie, **katta tezlikda**) to'p kiritish samaradorligini o'rgandik 7-jadval.

Jadvaldan ko'rinib turibdiki pedagogik tadqiqotdan so'ng turgan joyda oddiy to'p kiritish bo'yicha bir o'yin davomida (4 bo'lim davomida) jami kiritilgan to'plar soni 6 ta, behato kiritilgan to'plar soni 6 ta, hato kiritilgan to'plar yo'q, raqib jamoani to'p qabul qilishda to'p yo'qotishlar bo'lmagan samaradorlik nol foizni tashkil qilgan.



Tebranma harakatli (planiruyushie, **katta tezlikda**) to`p kiritish bo`yicha bir o`yin davomida jami kiritilgan to`plar soni 32 ta, behato kiritilgan to`plar soni 27 ta, hato kiritilgan to`plar 5 ta, raqib jamoani to`p qabul qilishda yo`qotgan to`plar soni 8 ta, samaradorlik 29,6 foizni tashkil qilgan.

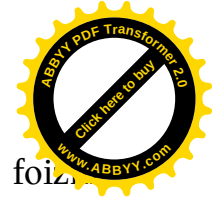
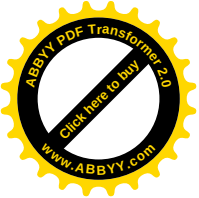
7-jadval

“UrDU”jamoasining oliy liga o`yinlarida o`yinga to`p kiritish samaradorligi tahlili (n=8) (24-29.03.2013)

To`p kiritish turlari	Bir o`yin davomida kiritilgan to`plar	To`p kiritish natijalari			
		Bexato kiritilgan to`plar	Xato kiritilgan to`plar	Raqib jamoani to`p qabul qilishda yo`qotilgan to`plar	Samaradorlik %
Turgan joyda oddiy to`p kiritish	6	6	-	-	0
Tebranma harakatli (planiruyushie, katta tezlikda)	32	27	5	8	29,6
Bir ikki qadam bilan sakrab to`p kiritish	10	9	1	2	22,2
Sakrab zarb bilan to`p kiritish	17	12	5	3	17,6
Jami	65	45	11	13	28,8

Bir ikki qadam bilan sakrab to`p kiritish bo`yicha bir o`yin davomida jami kiritilgan to`plar soni 10 ta, behato kiritilgan to`plar soni 9 ta, hato kiritilgan to`plar 1 ta, raqib jamoani to`p qabul qilishda yo`qotgan to`plar 2 ta, samaradorlik 22,2 foizni tashkil qilgan.

Sakrab zarb bilan to`p kiritish bo`yicha bir o`yin davomida jami kiritilgan to`plar soni 17 ta, behato kiritilgan to`plar soni 12 ta, hato kiritilgan to`plar 5 ta,



raqib jamoa to`p qabul qilishda 3 ta to`p yo`qotgan, samaradorlik 17,6 foizni tashkil qilgan 8-jadval.

Jadvaldan ko`rinib turibdiki pedagogik tadqiqotdan oldin va keyin turgan joyda oddiy to`p kiritish natijalari bo`yicha bir o`yin davomida tadqiqotdan oldin jami kiritilgan to`plar soni 14 tadqiqotdan keyin 6 ta, behato kiritilgan to`plar soni tadqiqotdan oldin 12 ta tadqiqotdan keyin 6 ta, hato kiritilgan to`plar yo`q, raqib jamoani to`p qabul qilishda to`p yo`qotishlar bo`lmagan samaradorlik nol foizni tashkil qilgan. Buning sababi jamoa oddiy to`p kiritish sonini qariyb ikki barobarga kamaytirgan.

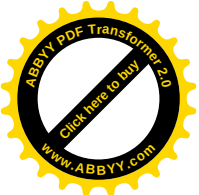
8-jadval

Tadqiqotdan oldin va keyingi o`yingi to`p kiritish natijalar (n=8)

To`p kiritish turlari	Bir o`yin davomida kiritilgan to`plar	To`p kiritish natijalari			
		Bexato kiritilgan to`plar	Xato kiritilgan to`plar	Raqib jamoani to`p qabul qilishda yo`qotilgan to`plar	Samaradorlik %
Turgan joyda oddiy to`p kiritish	$\frac{14}{6}$	$\frac{12}{6}$	$\frac{2}{0}$	$\frac{0}{0}$	$\frac{0}{0}$
Tebranma harakatli (planiruyushie)	$\frac{14}{32}$	$\frac{11}{27}$	$\frac{3}{5}$	$\frac{2}{8}$	$\frac{18,1}{29,6}$
Tebranma harakatli (planiruyushie, katta tezlikda)					
Bir ikki qadam bilan sakrab to`p kiritish	$\frac{7}{10}$	$\frac{5}{9}$	$\frac{1}{1}$	$\frac{0}{2}$	$\frac{0}{22,2}$
Sakrab zarb bilan to`p kiritish	$\frac{10}{17}$	$\frac{7}{12}$	$\frac{3}{5}$	$\frac{2}{4}$	$\frac{28,5}{33,3}$
Jami	$\frac{45}{65}$	$\frac{35}{45}$	$\frac{9}{11}$	$\frac{3}{13}$	$\frac{8,5}{28,8}$

Izoh: tajribadan oldin
tajribadan so`ng

Tebranma harakatli (planiruyushie) to`p kiritish va tebranma harakatli (planiruyushie, **katta tezlikda**) to`p kiritish natijalari bo`yicha bo`yicha tebranma

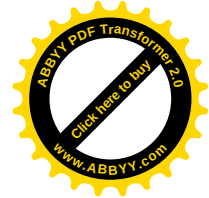
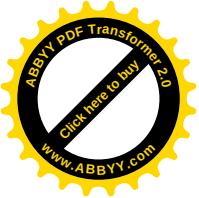


harakatli (planiruyushie) to`p kiritish bir o`yin davomida jami kiritilgan to`p soni 14 tani tashkil etgan, tebranma harakatli **katta tezlikda** kiritilgan to`p 32 tani tashkil etgan. Behato kiritilgan to`plar soni 11ga 27 ta, hato kiritilgan to`plar 3ga 5 ta, raqib jamoani to`p qabul qilishda yo`qotgan to`plar soni 2ga 8 ta, samaradorlik 18,1ga 29,6 foizni tashkil qilgan.

Bir ikki qadam bilan sakrab to`p kiritish bo`yicha bir o`yin davomida jami kiritilgan to`plar soni tadqiqotdan oldin 7 tani tashkil qilgan bo`lsa tadqiqotdan keyin 10 tani tashkil etgan. Behato kiritilgan to`plar soni 5ga 9 ta, hato kiritilgan to`plar 1ga 1, raqib jamoani to`p qabul qilishda yo`qotgan to`plar 0ga 2 ta, samaradorlik 0ga 22,2 foizni tashkil qilgan.

Sakrab zarb bilan to`p kiritish bo`yicha bir o`yin davomida jami kiritilgan to`plar soni tadqiqotdan oldin 10 ta, tadqiqotdan keyin 17 tani tashkil qilgan. Behato kiritilgan to`plar soni 7ga 12 ta, hato kiritilgan to`plar 3ga 5 ta, raqib jamoa to`p qabul qilishda 2ga 3 ta, samaradorlik 28,5ga 33,3 foizni tashkil qilgan

Biz tamonimizdan olib borilgan uslubiyat o`z samaradorligini isbotladi. Tebranma harakatli (planiruyushie, **katta tezlikda**) kiritilgan to`p kam kuch sarflab katta samaradorlikka erishish aniqlandi va tebranma harakatli (planiruyushie) to`p kiritishga qaraganda ancha yuqori ekanligi tanlangan uslubning samarali ekanligini ko`rsatadi.



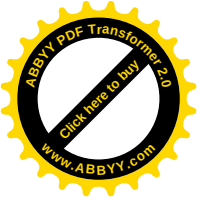
XULOSA

1. O`yinchilarning o`yinga to`p kiritishlarini mohiyatini o`rganish yuzasidan adabiyotlar tahlil qiliganda to`p kiritishning va to`p kirituvchi o`yinchining harakatlari samaradorligi dinamikasi turli tumanligi aniqlandi.

2. 2012-2013 yilgi O`zbekiston chempionatida UrDU jamoasi o`yinchilarining o`yinga to`p kiritish natijalari samaradorligini aniqlaganda turgan joyda oddiy to`p kiritish samaradorligi 0%. Tebranma harakatli (planiruyushie) to`p kiritish 18,1 samarali bo`ldi. Tebranma harakatli (planiruyushie, **katta tezlikda**) to`p kiritish samaradorligi 29,6% bo`ldi. Bir ikki qadam bilan sakrab to`p kiritish samaradorligi 22,2%. Sakrab zarb bilan to`p kiritish 33,3 % yoki 13 ta to`p yutilgan bo`lib raqiblarning to`p qabul qilishlarini qiyinlashtirishdan iborat bo`ldi.

3. Tebranma harakatli (planiruyushie, **katta tezlikda**) va sakrab zarb bilan to`p kiritishlarning samaradorligining foizi hisoblanganda shunday xulosaga kelish mumkinki, to`p kirituvchi o`yinchiga turli holatlarda har xil o`yin vaziyatlarida aniq zona bo`yicha to`p kiritish usullarining o`rgatish uchun mashg`ulotlarda ko`proq maxsus mashqlar, o`zini mashg`ulotini video tasvirini ko`rish, jahon chempionatlarini ko`rish va tahlil qilish yaxshi samara beradi.

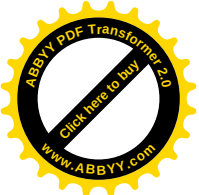
4. Tadqiqot jarayonida olingan natijalar murabbiylar uchun to`p kirituvchi o`yinchilar tayyorgarligini rivojlantirishda, har qanday holatda ham tebranma harakatli (planiruyushie, **katta tezlikda**) to`p kiritish maqsadga muvofiq bo`lib



raqiblarni to`p qabul qilishni qiyinlashtirishini samarali amalga oshirishda asosiy 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 datur” 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.

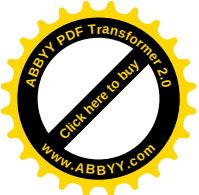


12. Айрапетьянц Л.Р. Контроль специализированных нагрузок прыжков направленности высококвалифицированных волейболистов, Педагогика таълим, Т., № 2, 2003 г., 13-17 с.
13. Акрамов Р.А. Особенности управления тренировочным процессом футболистов в условиях жаркого климата. “Футбол”, Ежегодник, М. 1983 г.
14. Ахматов М.С. Медико-биологические основы организации физкультурно-оздоровительного движения в республике Узбекистан //Фан-спортга – 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. Masharipov F.T. Voleybol mashg`ulotlarini olib borish va boshqarishning pedagogik asoslari. O`quv-uslubiy qo`llanma. Urganch 2012 y.
21. Salomov R.S. Sport mashg`ulotning nazariy asoslari. T. O`zDJTI. 2005 y.
22. Usmonxo`jaev T.S., Jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlari. Toshkent. “O`qituvchi” 2005 y.
23. Isroilov Sh.X. Voleybol. Olimpiya zahiralari kollejlari talabalari uchun o`quv qo`llanma. Toshkent. 2008 y.
24. Фурманов А.Г. Волейбол Учебное пособие. Минск “Современная школа” 2009 г.
25. 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

