

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



URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy madaniyat fakulteti 403-guruh tolibi Orazboev Alisher
Karimboevichning 5141900-Jismoniy tarbiya va jismoniy
madaniyat ta'lim yo'nalishi bo'yicha bakalavr darajasini olish
uchun yozilgan

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Mavzu: Voleybolda o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish samaradorligini oshirish
uslublari

Rahbar:

dots.Masharipov F.



Urganch – 2014



MUNDARIJA

Kirish	2
I bob. Zamonaviy voleybolning dolzarb masalalari.....	6
1.1. Voleybolning rivojlanishi va o`yinchilarning o`yindagi vazifalari.....	6
1.2. O`yin texnikasi va uning tasnifi	10
1.3. To`pni qabul qilish texnikasi.....	13
1.4. Himoyada qo`llaniladigan yakka taktik harakatlarga o`rgatish.....	18
1.5. Voleybol texnikasiga dastlabki o`rgatish bosqichi va uslublari.....	19
1.6. O`rgatish bosqichlari va uslublari.....	25
1.7. Himoya taktikasi.....	27
1.8. O`rgatish printsiplari va vositalari.....	31
II bob. Tadqiqot vazifasi, uslublari va uni tashkil etish.....	37
2.1. Tadqiqot vazifasi	37
2.2. Tadqiqot uslublari	37
2.2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyot manbalarini tahlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish	37
2.2.3. Voleybol seksiya jarayonini pedagogik kuzatish.....	37
2.2.4. Matematik-statistik uslub	38
2.3. Tadqiqotning o`tkazilishi.....	38
III bob. Pedagogik tadqiqot natijalari va ularning tahlili.....	39
3.1. Sport mashg`ulotining qonuniyatlari va jismoniy tarbiya umumiy tamoyillarining sport musobaqasidagi xususiyatlari	39
3.1. Pedagogik tadqiqot natijalari.....	41
3.2. O`yinga kiritilgan to`plarni qabul qilish samaradorligini oshirishda turli xil mashqlarning ahamiyati.....	44
Xulosa	50
Foydalanilgan adabiyotlar	51



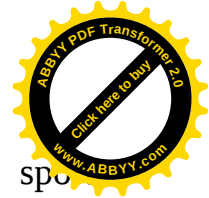
KIRISH

Mavzuning dolzarbligi: Zamonaviy voleybolda yuqori sport natijalariga erishish garovi bolalar sportini rivojlantirish bilan bevosita bog`liq. Mamlakatimizda bu borada misli ko`rilmagan ishlar amalga oshirildi. Yurtboshimiz I.A.Karimovning tashabbusi va bevosita rahbarligi ostida jismoniy tarbiya va sport barkamol avlodni tarbiyalash vositasi sifatida davlat siyosatining ustuvor yo`nalishlari qatoridan joy oldi. Jumladan “O`zbekistonda 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 buning yorqin misolidir (1,2,3).

Berilayotgan e`tibor natijasida jismoniy tarbiya va sport sohasida ulkan islohotlar, beqiyos bunyodkorlik ishlarini amalga oshirildi. Yurtimizda, qishloq va mahallalarda ko`plab zamonaviy sport inshootlari barpo etilib ularda farzandlarimiz o`zlari sevgan sport turlari bilan shug`ullanib kelmoqdalar. Natijada jismoniy tarbiya va sport o`quvchi-yoshlarning kundalik hayotiy ehtiyojiga aylanib bormoqda.

Shu bilan birgalikda jismoniy tarbiya va ommaviy sport turlarini rivojlantirish bilan bir qatorda katta sport mavqeini ko`tarishga ham ustuvor ahamiyat qaratilmoqda. Respublikamizda halqaro va jahon miqyosidagi nufuzli musobaqalarni o`tkazilmoqda hamda sportchilarimiz xalqaro miqyosdagi nufuzli musobaqalarda ishtirok etmoqdalar. Jumladan “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`prik vazifasini o`tab kelmoqda. Bu borada barcha ustuvor sport turlari kabi qayd etilgan ommaviy sport musobaqalari va Olimpiya o`yinlari dasturidan joy olgan eng ommaviy sport turi voleybolga ham alohida e`tibor qaratilmoqda.

Voleybol – o`quv fani sifatida barcha ta`lim muassasalari o`quv rejasiga



kiritilgan, darsdan va ishdan tashqari paytlarda faoliyat ko`rsatadigan sport to`garaklari, BO`SMlar, sport klublarida maxsus rejalashtiruv hujjatlariga asoslangan o`quv-trenirovka jarayoniga joriy etilgan.

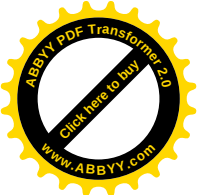
Shunday ekan yosh voleybolchilarni tayyorlash va mamlakat terma jamoasi uzviyligini ta`minlash hamda xalqaro maydonlarda yuqori natijalarga erishish o`quv mashg`ulotlarni ilmiy asosda olib borish zaruratini tug`diradi. Bu borada barcha shart-sharoitlar yaratilmoqda (4,5,6,7).

Zamonaviy voleybolda samarali o`yin ko`rsatish va yuqori natijalarga erishish nafaqat jismoniy tayyorgarlikga balki yuqori saviyada shakllangan texnik-taktik mahoratga juda ham bog`liqdir. Buning uchun tajribali murabbiylarning ish faoliyatini hamda vatanimiz va chet el olimlarini ilmiy tadqiqot ishlarini o`ranish asosida sport mashg`ulotlarini halqaro andozalar asosida tashkil qilish va olib borishni o`ranish va ommaviylashtirish zarur.

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 jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan.

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 borish maqsadga muvofiqdir.

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`yoridan kam darajada qo`llaniladigan mashqlar texnik malakalarni rivojlanmasligiga olib kelishi shubhasizdir. Ushbu muammoning echimi nufuzli o`yinlarni tahlil qilish va o`yin texnikasini rivojlantiruvchi vosita va uslublarni joriy qilish evaziga amalga oshirilishi mumkin. Ana shundagina voleybolchilarning texnik-taktik potentsialini oshirish, ularning texnik tayyorgarliklarini oshirish ta`minlanadi. Qayd etilgan muammolar va ularning hayotiy echimi tanlangan bitiruv malakaviy ishi mavzusining dolzarbligini isbotlaydi.

**Muammoning o`rganilganlik darajasi.** Ilmiy manbalarda voleybolchilarning nazariy va amaliy muammolariga bag`ishlangan bir qator ilmiy tadqiqotlar bajarilgan bo`lib, ularda oliy o`quv yurtlarining darsdan tashqari sport sektsiyalarida voleybolchilarning texnik tayyorgarliklarini rivojlantirish uslublari masalalari yoritib berilgan (L.R.Ayrapetyants, M.A.Godik, Yu.D.Jeleznyak, M.S.Axmatov). Biroq ularning ishlarida, voleybol sektsiyalarida oliy o`quv yurtlarining voleybol jamoalarida o`yinga kiritilgan to`pni qabul qilish samaradorligini oshirish masalalari etarlicha o`rganilmagan.

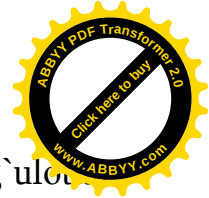
Ishning maqsadi. Voleybolda o`yinga kiritilgan to`pni qabul qilish samaradorligini oshirish usullarini o`rganish va tahlil qilishdan iborat.

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

Tadqiqot predmeti - voleybolchilarning texnik tayyorgarliklarini rivojlantirish uslublari hamda uni tashkil qilish va amalga oshirish shakllari.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi:

- voleybolchilarning texnik tayyorgarligini rivojlantiruvchi mashqlar samaradorligi o`rganildi;
- o`yinga kiritilgan to`pni qabul qilish samaradorligini oshiruvchi uslublar tajribada ilmiy asoslandi.



Tadqiqotning nazariy ahamiyati. Voleybolchilarning mashg'ulot jarayonida o'yini texnikasi samaradorligini oshirish uslubiyatini ishlab chiqish va joriy etishdan iborat.

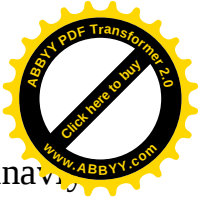
Tadqiqotning amaliy ahamiyati. Mashg'ulotlarda shug'ullanuvchi-larning sport mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishni kuchaytirishga va texnik tayyorgarlik darajasini oshirishga qaratilgan.

Tadqiqotning farazi. Voleybol mashg'ulotlarida to'p qabul qilish samaradorligini oshiruvchi vosita va uslublardan 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 53 betdan iborat matnda bayon qilingan, 5 ta jadval va 5 ta rasm bilan yoritilgan. Adabiyotlar ro'yxati 25 ta manbani o'z ichiga oladi, shulardan 7 tasi internet saytlari.

I BOB. ZAMONAVIY VOLEYBOLNING DOLZARB MASALALARI

1.1. Voleybolning rivojlanishi va o'yinchilarning o'yindagi vazifalari



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 qaratuvchi 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.

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,

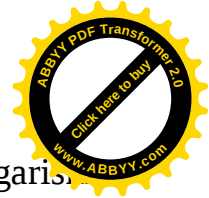


Olimpiada va Osiyo o'yinlari hamda boshqa yuqori reytingli halqaro turnirlar (Kubok musobaqalari) o'tkazishda ko'plab teleradiokompaniyalar, jurnalistlar ushbu musobaqalarni tele-translatiya qilish, reportajlar olib borish uchun maxsus akkreditsion talablarni qondirishlari lozim.

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 qoidalarga 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.

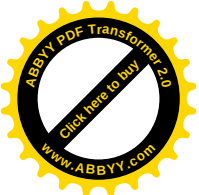


Alohida shuni ta'kidlash joizki, musobaqa qoidalarining tubdan o'zgarish, o'yin mazmunini yanada boyitdi, o'yin usullarining tamomila yangi avlodlarini vujudga kelishiga asos bo'ldi. Jumladan, himoya zonalaridan zarba berish diagonal sakrash sifatini o'zlashtirish zarurligiga e'tibor qaratdi, "libero" 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 siflatlar, harakat usullari o'quv-trenirovka mashg'ulotlari mazmuniga yangicha yondoshish, tarkibiga yangi mashqlarni kiritish va mashg'ulot-musobaqa birligini ta'minlash muhimligini belgilaydi (8,9,10,11,12). 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.

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'nggi yillarda bunday hujumlar soni 20 foizga tushib ketadi.

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.

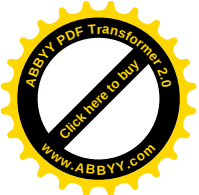
Shu bilan bir qatorda zamonaviy voleybolning muhim yo`nalishlaridan biri yakka, guruh va jamoa tarkibida ijro etiladigan himoya harakatlarining o`ta faollashuvi bilan belgilanadi. Birinchi navbatda, ushbu vaziyat birinchi “to`pni” qabul qilish bilan bog`liq himoya harakatlari qoida ta`siridan deyarli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

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

Tadqiqot asosida aniqlangiki, bir partiya davomida o`yin vaziyatni davom ettiruvchi va diagonal harakatlanuvchi hujumchilar hamda “uzatuvchi” o`yinchilarning umumiy TTH miqdori 43-50 martani tashkil etadi. 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.

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 bilan 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.

1.2. 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 takomillashish, 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.

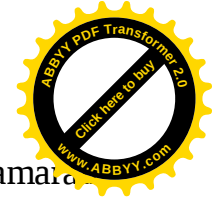
Voleybol o'yini texnikasi o'yinni olib borish uchun zarur bo'lgan harakat usullari majmuasidan iboratdir **1-jadval**. Harakatlar texnikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi. O'yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bog'langan harakatlanish 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 va 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.

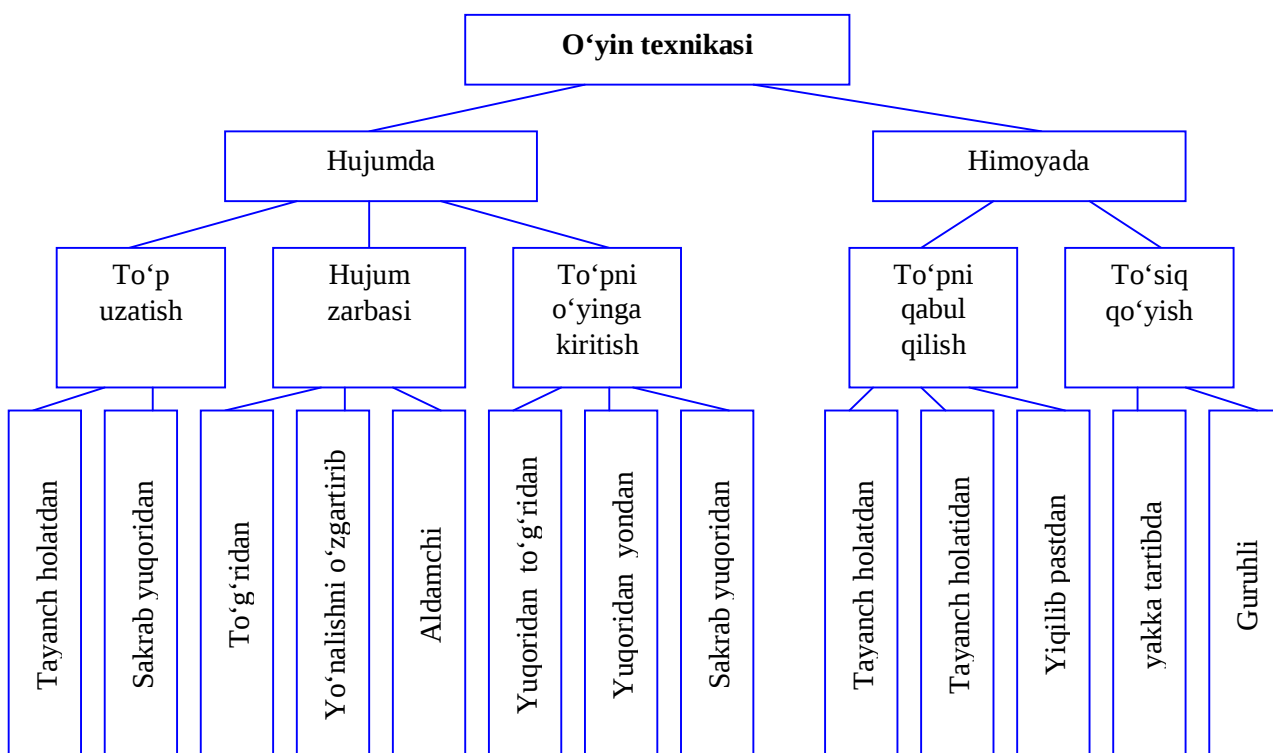
Shunday bo`lsada, o`yin texnikasida foydalaniladigan usullarning bundan-da samaraliroq imkoniyatlari yo`q deb bo`lmaydi. Malakali sportchilarning funktsional va jismoniy imkoniyatlari o`yin texnikasiga yangi, ilg`or usullarni kiritish va uni ro`yobga chiqarish uchun imkoniyat yaratadi.

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 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 guruhlariga bo'linadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning o'ziga xos bajarish usullari mavjud bo'ladi.

1-jadval



1.3. To'pni qabul qilish texnikasi

Himoya bu hujum harakatlariga qarshi harakat qilishdir. Himoya usullaridan foydalanib hujum harakatlari bartaraf etiladi.

To'p o'yinga kiritilganda, hujum zarbasidan so'ng va to'siqdan qaytganda amalga oshiriladi.

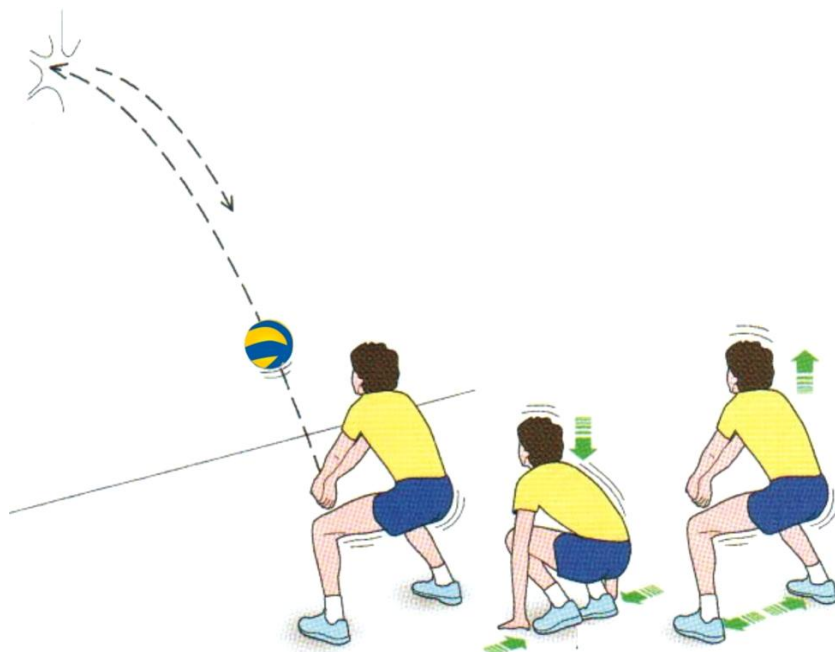
Hozirgi zamon voleybolida to'pni qabul qilishning quyidagi usullari va variantlari mavjud: pastdan ikki qo'llab (juda kam hollarda bir qo'l bilan); yuqoridan



ikki qo'llab; son qismi bilan va orqaga dumalab bir qo'llab pastdan; oldinga ko'kr
qorin qismlari bilan yiqilgan holda bir qo'llab pastdan.

O'yinga kiritilgan to'pni sifatli qabul qilish hujum harakatlarining qanchalik samarali bo'lishini belgilaydi (8,9,10,11,12).. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishning eng ko'p tarqalgan va samarali shakli bu to'pni ikki qo'llab pastdan qabul qilishdir. 1-rasmda ikki qo'llab pastdan to'p qabul qilayotgan o'yinchining holati tasvirlangan. Oyoqlar bukilgan, bir oyoq oldinda, qo'l kaftlari birlashtirilgan holda pastga tushirilgan. To'pni qabul qilish vaqtida tirsaklarni bukish mumkin emas. Qo'llar bilan oldinga-yuqoriga harakat qilinadi. To'pga nisbatan kuchli qarama-qarshi harakat qilish kerak emas. Bunda qo'llar to'p tomon yaqinlashtirilib, uning tagiga kiritiladi. Oyoqlarni bukib-yozish bilan to'pga kerakli yo'nalish beriladi. To'pni pastdan qabul qilishda eng asosiysi to'pning yo'nalishi, tezligini to'g'ri baholay olish va bog'lovchi o'yinchini kuzatish hisoblanadi. O'yinchi zarur joyni egallay olmagan bo'lsayu, to'p o'ng tomonga yo'nalayotgan bo'lsa, to'pni qabul qiluvchi qo'llarni to'g'ri oldinga chiqaradi va o'ng qo'lni yuqoriga chiqarib buradi, chap tomonga yo'nalayotgan bo'lsa, chap qo'l yuqoriga chiqariladi.

To'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilish hujum zarbasini qabul qilishda ham asosiy usul hisoblanadi. O'yinga kiritilgan to'p yoki hujum zarbasining sifatsiz qabul qilinishi (past traektoriya da uzatish, bog'lovchi o'yinchiga etkazib bermaslik) bog'lovchi o'yinchi tomonidan hujum uchun beriladigan to'p uzatishni samarasiz bo'lishiga olib keladi. Shuning uchun mashg'ulotlar vaqtida turli tezlikda, yo'nalishda va kuchlanishda kelayotgan to'plarni pastdan ikki qo'llab qabul qilishga katta e'tibor berish zarur.



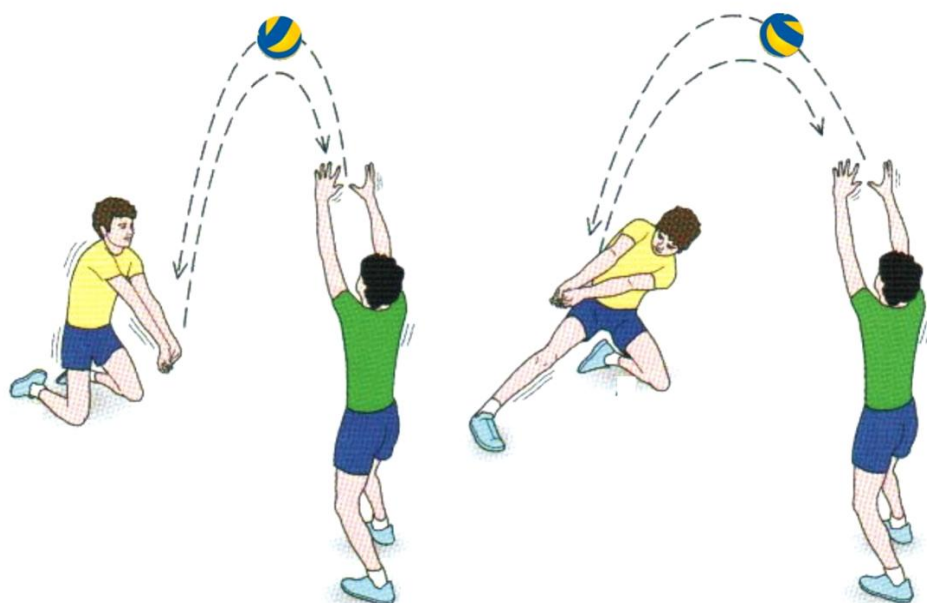
1-rasm.

To`pni bir qo`llab qabul qilish tayanch holatda va yiqilib amalga oshiriladi. Tayanch holatda bajariladigan usul o`yinchining yoniga tezlik bilan tushayotgan to`pni qabul qilishda foydalaniladi. To`pni qabul qilish yopiq holdagi kaft yuzasi bilan bajariladi.

Orqaga yoki yon tomonga yiqilib, bir qo`l bilan to`pni qabul qilish ko`p hollarda ayollar voleyboliga xosdir. Harakat so`nggida yon tomonga katta qadam tashlanib, qo`l to`p tomon to`g`ri uzatiladi. Bunda MOK (markaziy og`irlik kuchi) keskin pasayadi.

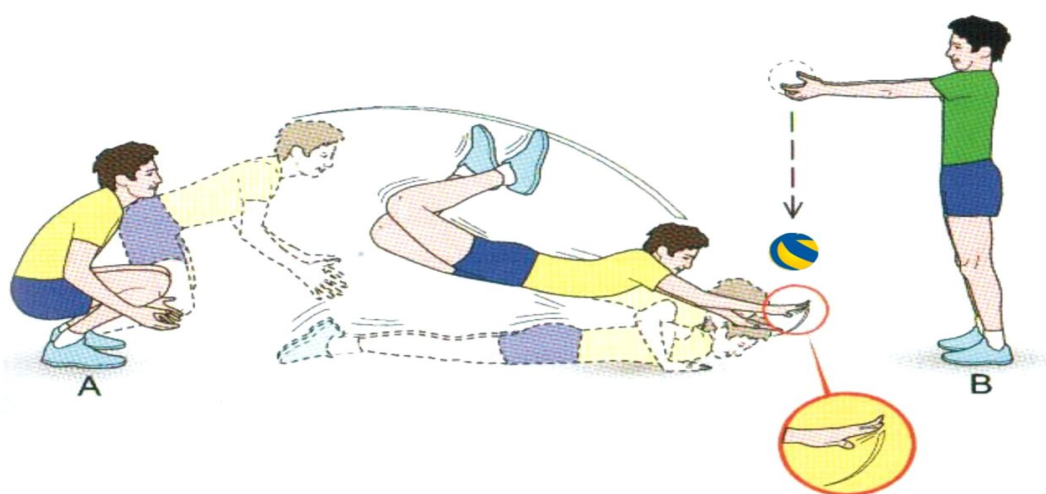
To`pga zarba berilgandan so`ng, o`yinchi tayanch oyoqning uchida yiqilish tomonga burilib, oyoq tovonini bilan o`tiradi va do`mbaloq oshadi (2-rasm).

Jarohat va lat yeyishning oldini olish maqsadida gavdaning orqa o`rta qismi bilan emas, balki bir oz yonbosh bilan do`mbaloq oshiladi, daxan ko`krak qismiga tekkizib olinadi.

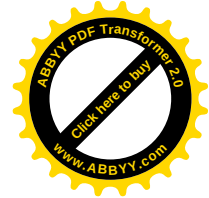


2-rasm.

Ko'krak-qorin qismi bilan sirg'alib yiqilgan holda bir qo'l bilan to'pni qabul qilish usuli erkaklar voleyboliga mansub usul hisoblanadi. O'yinchi oxirgi qadamda (3-rasm) keskin harakat bilan gavdani pastga-oldinga 25° - 30° burchak ostida maydonchaga tashlaydi. Tayanchsiz holda kaftning orqa yoki oldi tomoni bilan to'pga zarba berib, qo'llarini oldinga cho'zadi va qo'llari maydonchaga tegishi bilan oyoqlarini tizza qismida bukadi, qo'llar esa orqaga-yonga itarilishi bilan gavdaning gorizontol holatga kelishiga yordam beradi. Bosh o'z vaqtida maksimal orqaga tashlanadi.



3-rasm.



To`pni ikki qo`llab pastdan uzatish

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1. Qo`llarni gorizontal va vertikal yo`nalishlar bo`yicha chalkashtirib harakatlantirish.
2. Juftlikda. Sherigining qarshiligi bilan qo`llarni oldinga-yuqoriga va yondan-yuqoriga ko`tarish mashqlari.
3. Rezinalar va prujinali amortizatorlar bilan qo`llarni oldinga-yuqoriga, yonga-yuqoriga ko`tarish mashqlari.

Tayyorlov mashqlari

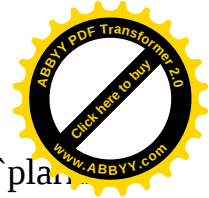
1. Turgan joydan va oldinga tashlanib, to`ldirma to`pni ikki qo`llab pastdan oldinga-yuqoriga irg`itish. Xuddi shunday yon tomonga tashlanib bajarish.
2. Xuddi shunday, faqat qadam bilan; yugurib; ikki qadam qilib; sakrab.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

1. Dastlabki holatlarga o`rgatish.
2. Turgan joyda; oldinga va yonga tashlanib; qadamlab; yugurib; sakrab harakatlanishlardan so`ng to`pni qabul qilishni imitatsiya qilish.
3. Ilib qo`yilgan to`pni qabul qilish. To`p bel barobarida ilib qo`yiladi. Dastlab turgan joydan, so`ngra oldinga, yonga tashlanib to`pni qabul qilish.
4. Sherigi tashlab bergan to`pni qabul qilish. To`p turli balandlik va yo`nalishlarda tashlab beriladi.
5. Xuddi shunday mashqni bajarish, ammo to`r ustidan. Masofa 3–4 m.
6. O`yinga kiritilgan to`plarni qabul qilish.

Texnika bo`yicha mashqlar

1. Juftlikda to`p uzatishlar.
2. Turli traektoriya lar va yo`nalishlar bo`yicha to`p uzatishlar.
3. To`r ustidan to`p uzatishlar. Masofa va traektoriya lari turlicha.
4. To`rning turli qismlaridan qaytgan to`pni qabul qilish.



5. Turli usulda (dastlab pastdan-to`g`ridan) o`yinga kiritilgan to`plarni qabul qilish.

1.4. Himoyada qo`llaniladigan yakka taktik harakatlarga o`rgatish

Himoyada qo`llaniladigan yakka taktik harakatlarning asosiy maqsadi – raqib jamoa o`yinchilari xatti-harakatini kuzatish va aniqlash, to`p kiritishdan, hujum zarbasidan, to`siqdan qaytgan to`plarni “olish” uchun joy tanlash va ularni yo`nalishiga qarab, o`z vaqtida zarur joyga yetib kelish, eng maqbul himoya usulini tanlash, qo`riqlash (straxovka) joyini bilish va shunga asosan harakat qilish, zarba yo`nalishini oldindan payqab olish va to`siq qo`yishdan iborat.

Joy va to`pni qabul qilish usulini tanlash. Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

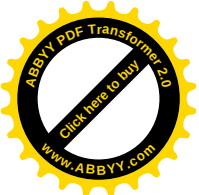
1. Oldingi (hujum zonalari) chiziq atrofida ikki hujumchi bir-biriga to`ldirma to`pni tashlaydi, kutilmaganda ularning biri sakrab to`pni to`r ortiga irg`itadi. Qarshi maydonchada turgan ikki himoyachi o`z vaqtida joy tanlab, to`pni ilib olishi lozim.

2. To`pni pastdan ikki qo`llab, yuqoridan ikki qo`llab, pastdan bir qo`llab yiqilib, to`pni qabul qilish uchun 2 ta yoki 3 ta to`p turli balandlikka osilib qo`yiladi. Maxsus signal bo`yicha o`yinchi u yoki bu qabul usulini bajaradi.

Texnikaga oid mashqlar.

1. Yuqoridan kiritilgan to`pni pastdan ikki qo`llab, pastdan kiritilgan to`pni yuqoridan ikki qo`llab qabul qilish. To`p kiritish goh yuqoridan, goh pastdan amalga oshiriladi.

Ushbu mashqlar juftlikda yoki bir necha to`p kirituvchi ishtirokida bajariladi.



2. 3 ta shug`ullanuvchi oldingi chiziq ortida 4,3 va 2-zonalarda joylashgan va qarshi maydonning 3-zonasida turgan 4-o`yinchini kuzatadi. 4-o`yinchi o`z ustiga to`p tashlab kutilmaganda to`pni sakrab to`r ortiga 4,3,2-zonalarning biriga yo`llaydi. To`p yo`naltirilgan joyda turgan o`yinchi to`pga o`z vaqtida chiqib, eng maqbul usul yordamida uni qabul qiladi.

1.5. 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.

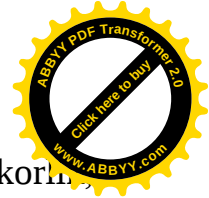
Ma`lumki, harakat (yuklama) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funktsional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to`garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug`ullanuvchining funktsional imkoniyatlariga 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 tez toliqish alomatlari paydo bo`ladi (13,14).



Bunday salbiy “izlar” odamning, ayniqsa bolaning odatiy funksionallik faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatni tushiradi, uyquni buzadi, pirovardida ish qobiliyatini susaytiradi va uni toʻliq tiklanishiga toʻsqinlik qiladi. Agar shunday yuklamalar ustunligi bola faoliyatida surunkali qaytarilib tursa, organizmning nafaqat normal oʻsishiga taʼsir etishi mumkin, balki ushbu yuklamalar ustunligi turli funksional “ob’ekt”larda lokal yoki global patologik asoratlarni paydo boʻlishiga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Aksincha, kundalik yoki yalpi mashgʻulot yuklamalari hajmi va shiddati funksional imkoniyatdan past boʻlsa, jismoniy sifatlarning shakllanishi susayadi, ish qobiliyati kuchaymaydi. Binobarin, kundalik yoki yalpi yuklamalar, shu jumladan jismoniy tarbiya darslari va trenirovka mashgʻulotlariga oid yuklamalarni bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab “toʻlqinsimon” printsiptan oshira borish darkor. Demak, bolalar sportiga oid mashgʻulotlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sogʻlom, barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir.

Shunday ekan, jismoniy tarbiya va sport boʻyicha oʻtkaziladigan mashgʻulotlar (jismoniy tarbiya darsi, trenirovka mashgʻuloti, sport musobaqalari) mazmunini maqsadli rejalashtirish va boshqarish har bir mutaxassis (oʻqituvchi, murabbiy, tashkilotchi, uslubchi, yoʻriqchi) va rahbar shaxsga katta masʼuliyat yuklashi, ular jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va sport masalalariga oid bilimlarni oʻzlashtirishlari, muvofiq kasbiy-pedagogik malaka va koʻnikmalarni puxta egallashlari zarurligi isbot talab qilmaydi.

Alohida eʼtibor qaratish muhimki, bolalar sportini samarali tashkil qilish, koʻp yillik sport trenirovkasi jarayonida shugʻullanuvchilar sogʻligi va ularning sport mahoratini shakllantira borish ustuvor jihatdan jismoniy tayyorgarlik koʻrsatkichlariga bogʻliqdir.



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.

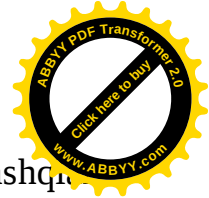
Ushbu muammolarni turli yoshdagi o'quvchi yoshlar va bolalar sporti misolida o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar natijalari ham talaygina ilmiy nashrlarda o'z ifodasini topgan.

Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport turlari nazariyasi va uslubiyati 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 oqibatlarga 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 (8,9,10,11,12,20). 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.

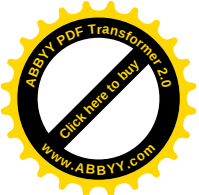
Yuqorida keltirilgan ma`lumot va o`rgatish jarayonida e`tiborga olinadigan omillar ma`lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv hujjatlaridan joy olishi kerak. Bundan tashqari, bolaning ichki “sirli” imkoniyatlarini hamda mavjud omillarni aniqlash tanlov dasturi va mashqlari yordamida amalga oshirilishi 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.

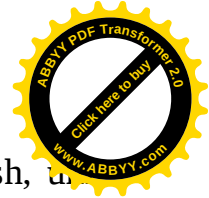


Namoyishni tushuntirishlar bilan qo'shib olib borish kerak. O'qituvchilarning dastlabki urinishlari ularda birlamchi harakat sezgisini shakllantiradi.

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. Bu 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 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 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, takomillashtirish va mukammallashtirish ko`zda tutiladi. Malakani mustahkamlashning eng yuqori vositasi – bu musobaqalashishdir.

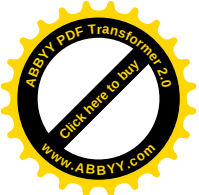
O`qitish (o`rgatish)da faol uslublar katta imkoniyatlarga egadir. Ularning orasida – muammoli o`qitish (muammoli vazifalarni qo`yish) va o`zining o`zlashtirishini baholash uslubi alohida ahamiyatga ega. Muammoli vazifalarni qo`yish, uning yechimini qidiruvchi holatni, vaziyatni vujudga keltiradi, o`zini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

1.6. 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) ka
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 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 **2-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.

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 echimini 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.

O`rgatish bosqichlari, uslublari va vositalari

2-jadval

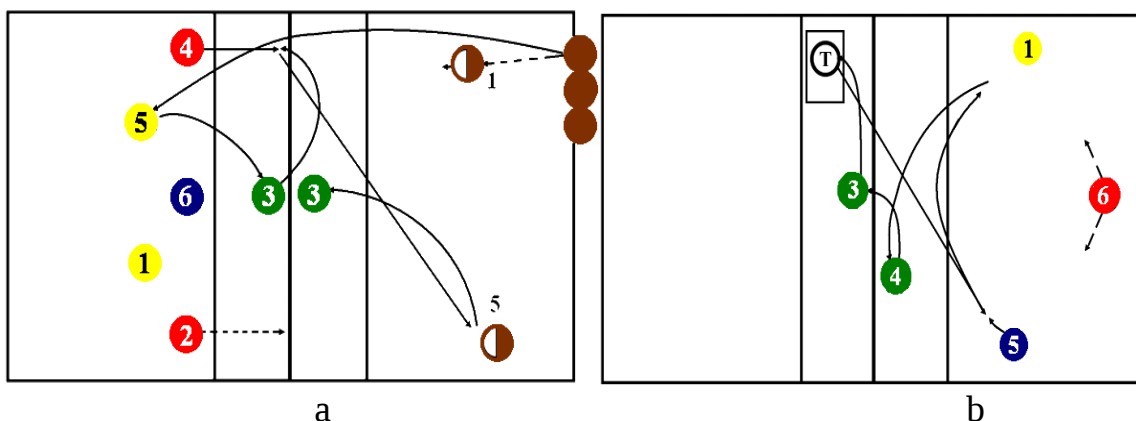
O`rgatish bosqichlari va ularning nomi	O`rgatish uslublari	O`rgatish vositalari
1-bosqich: O`rgatilayotgan malaka (harakat) haqida tushuncha hosil qilish	Tushuntirish-tahlil qilish, ko`rsatish-izoh berish	So`z, suhbat, muloqot, munozara, rasmlar, andozalar, video filmlar
2-bosqich: Malakalarga oddiy 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-yondostiruvchi, 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

1.7. Himoya taktikasi

Himoyadagi taktik harakatlarning asosiy maqsadi – raqibning hujum harakatlarini bartaraf etish va unga qarshi turishdan iborat.

Himoyadagi taktik harakatlarga jamoa, guruh va yakka tartibdagi harakatlar kiradi. Jamoali taktik harakatlar o`yinda jamoaning himoyadagi harakatlari uchta asosiy vaziyat bilan ifodalanadi: o`yinga kiritilgan to`pni qabul qilish; hujum zarbasini (harakatini) yoki to`siqdan qaytgan to`pni qabul qilish; hujum qilayotgan o`yinchini himoyalash. Jamoa harakatlarining mazmuni quyidagi asosiy omillar: raqib jamoasi hujum harakatlarining xususiyatlari; o`yinchilarning o`yin mahoratlari; o`yin xususiyatidan kelib chiqib navbatdagi harakatlarni amalga oshirish bilan belgilanadi.

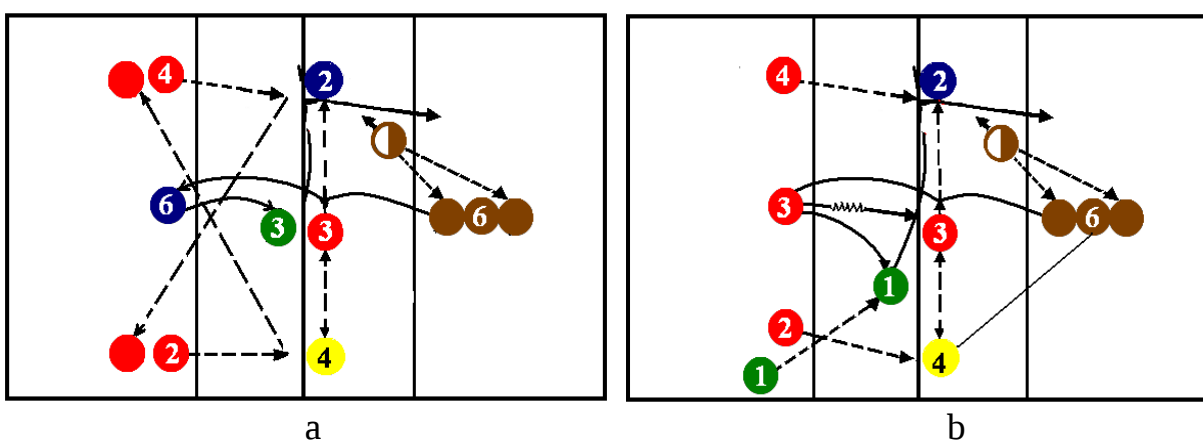
Zamonaviy voleybolda jamoa o'z himoya taktikasini burchagi oldinga (4 a-rasm) va burchagi orqaga (4 b-rasm) tizimi asosida tashkil qiladi.



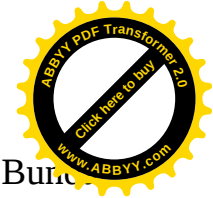
4-rasm.

Yuqorida sanab o'tilgan omillar va o'yin vaziyatidan kelib chiqib, maqbul bo'lgan himoya taktikalaridan birini qo'llashi kerak bo'ladi. Quyida ushbu taktik usullarni va uning variantlarini ko'rib chiqamiz.

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda o'yinchilarning maydon bo'yicha joylashuvi asosan ikki variantda bo'ladi: chiziqli va pog'onalar bo'yicha. Chiziqli variantdan (5 a-rasm) barcha o'yinchilar to'pni qabul qilish malakasiga ega bo'lganda va hujumda murakkab bo'lmagan kombinatsiyalarni uyushtirish rejalashtirilganda foydalaniladi.



5-rasm.



Bu variantda o'yinchilar maydon bo'ylab bir tekisda joylashadilar. Bunda raqibning to'p uzatishidagi quyidagi taktik xususiyatlarni hisobga olish zarur:

- a) maydonda joy tanlash (to'rdan qancha masofada joylashish);
- b) raqib tomonidan o'yinga kiritilgan to'pning turli kuchlanishdagi navbatlashuv ehtimoliga;
- v) o'yinchilar orasiga berish ehtimoliga;
- g) to'r yoniga chiqayotgan bog'lovchiga to'p yo'llash ehtimoli.

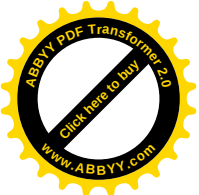
Zamonaviy voleybolda ko'p hollarda o'yinchilarning pog'ona bo'ylab joylashuvi kuzatiladi. Bunda o'yinga kiritilgan to'pning malakali voleybolchilar tomonidan qabul qilinishiga va hujum harakatlarining samarali tashkil etilishiga imkon yaratiladi.

Agarda 3-zonadagi o'yinchi to'pni yaxshi qabul qilish, 4-zonadagi o'yinchi esa yaxshi hujum qilish mahoratiga ega bo'lmasa, keltirilgan joylashuvdan foydalanishi mumkin. 3-zonadagi o'yinchi to'pni yaxshi qabul qila oladigan bo'lsa, u maydonchaning orqarog'iga surilib turadi (6-zonadagi o'yinchidan o'tib ketishi mumkin emas).

Bog'lovchi o'yinchining 5-zonadan chiqish vaqtidagi jamoa joylashuvi keltirilgan. Bu joylashuv birmuncha qiyin bo'lishiga qaramasdan, tez-tez uchrab turadi. Bunda jamoaning 5+1 tizimidan foydalanishi ayniqsa qo'l keladi.

Hujum zarbalarini qabul qilishda himoyani uyushtirishning asosan uchta varianti mavjud: chiziq bo'ylab – bunda oldingi qator o'yinchilaridan biri to'siq qo'yuvchi o'yinchilarni himoya qiladi. Oldingi pog'onali – bunda to'siq qo'yuvchilarni 6-zonadagi o'yinchi himoya qiladi; orqa pog'onali – bunda to'siq qo'yuvchilarni 1 yoki 5-zonadagi o'yinchilar himoya qiladi. Bu tizimlar to'siq qo'yish va hujum zarbalarining xususiyatlariga qarab tanlanadi.

Himoya harakatlarini tashkil qilishda raqibning hujumdagi harakatlari asos qilib olinadi. Birinchi variantdan o'yinchilarning birgalikdagi harakatini o'zgartirishda, ikkinchi variantdan raqib jamoasi to'siq ustidan aldamchi



harakatlarni tez-tez qo'llaganda, uchinchi variantdan raqib tomonidan kuchli hujum zarbalari berilganda foydalaniladi. Hujum qiluvchi o'yinchining himoyasini tashkil qilish eng murakkab o'yin vaziyatlaridan biri hisoblanadi. Bu to'pning uchish tezligi, yo'nalishi va to'siqdan qaytgan to'p yo'nalishini aniqlashning qiyinligi bilan izohlanadi.

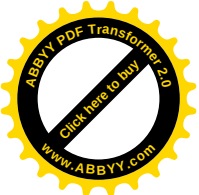
Guruhli taktik harakatlarga bir necha o'yinchilarning ayrim o'yin vaziyatlarida birgalikda qilgan harakatlari kiradi. Bu vaziyatlarga to'pni qabul qilish, hujum zarbalarini qabul qilish, to'siq qo'yish, hujum zarbasini beruvchi va to'siq qo'yuvchi o'yinchilarni himoyalash kiradi (16,17,18,19,23,24).

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda ham guruhli harakatlarga e'tibor qaratish lozim. Bunda asosan to'rtta vazifa hal etiladi:

- a) to'pni qabul qiluvchi o'yinchini himoyalash;
- b) to'pni qabul qilish malakasi sustroq bo'lgan o'yinchini himoyalash;
- v) ayrim o'yinchilarni to'pni qabul qilishdan chetlashtirilgandan so'ng o'zaro harakat qilish;
- g) to'pga chiquvchi o'yinchi bilan o'zaro kelishib harakat qilish.

Yakka taktik harakatlar himoyada yakka tartibdagi taktik harakatlarga: o'yinga kiritilgan to'pni, hujum zarbasini, to'siqdan qaytgan to'pni qabul qilish, to'siq qo'yish, to'siq qo'yishdan so'ng o'z-o'zini himoyalash kiradi. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda o'yinchi o'z zonasini (radius bo'yicha) va to'p kiritish xususiyatini anglagan holda joy tanlaydi. Raqibning o'yinga qanday usulda to'p kiritishini uning to'p urishdagi harakati (amplitudasi) bo'yicha aniqlash mumkin. Har qanday holatda ham o'yinchi o'z zonasidan orqaroqda joylashgani ma'qulroq bo'ladi, chunki to'p qabul qilish uchun oldinga harakat qilish orqaga harakat qilishdan ancha engildir.

Hujum zarbalarini qabul qilishda joy zarba yo'nalishi, uzatilgan to'pning traektoriya si va yo'nalishi, uning to'rdan uzoq-yaqinligi, hujum qilayotgan



o'yinchining individual xususiyatlari va jamoa qabul qilgan o'yin tizimiga ko'rsatilgan talablarga moslashtiriladi.

Himoyada o'ynaganda, quyida keltirilgan ma'lumotlarga tayanish ayniqsa qo'l keladi:

a) to'p to'rdan uzoqroq uzatilgan bo'lsa, demak hujum zarbasining orqaroq zonalarga berilishi kutiladi;

b) to'p pastlatib berilgan bo'lsa va hujumchi tezligini oshirib yugurib kelsa, zarba egri yoki aldab tashlash bilan bajariladi;

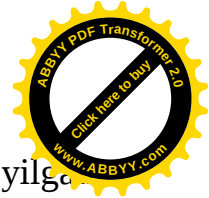
v) hujum past bo'yli to'siq qo'yuvchi tomon uyushtirilgan bo'lsa, zarba orqa zonalarga beriladi yoki to'p to'siqqa tegib qaytadi.

Hujumchini himoyalashda unga nisbatan bo'lgan masofani, raqib tomonidan qo'yilgan to'siq xususiyatini, zarba uchun uzatilgan to'pning holatini bilish zarur. Agar to'p to'rga yaqin berilib, zarbaga to'siq qo'yilgan bo'lsa, to'p ko'pchilik hollarda vertikal ravishda qaytadi.

Shuning uchun hujum qilayotgan o'yinchiga yaqin turgan himoyalovchi unga nisbatan 1 m atrofida past turish holatini egallaydi va to'pni pastdan qabul qiladi. Pastlab berilgan va to'rdan uzoqlashgan to'pga zarba berilganda, uning to'siqdan (yoki to'rdan) sapchib orqa zonalarga tushish ehtimoli yuqori bo'ladi.

1.8. O'rgatish printsiplari va vositalari

O'rgatish jarayonida uslublar va vositalardan foydalanish muayyan tartibda qo'llaniladigan pedagogik printsiplar asosida amalga oshiriladi (15,21,22,25). Ushbu printsiplar quyidagilardan iborat: ilmiylik, onglilik va faollik, muntazamlik va uzviy bog'liqlik, mutanosiblik va muvofiqlik, mukam-mallik, 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.

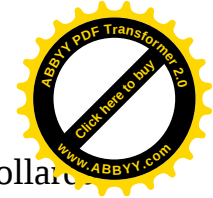
Musobaqa mashqlari voleybolga xos bo'lgan xususiy mashqlardir. Bunda texnik usullar va taktik harakatlar musobaqa sharoitidagi o'yin holatlariga mos holda bajariladi.

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 tarkibiy 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 echiladi. 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).

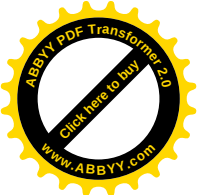
Qo`yilgan vazifaga bog`liq ravishda aynan bir vositani turli uslublarda qo`llab, undan turlicha foydalanish mumkin. Bundan tashqari, har bir tayyorgarlik turida vazifalar va turlarning ketma-ketligi ham ma`lum mantiqiy bog`liqlikka egadir.

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`prik 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.

**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 va 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`prik

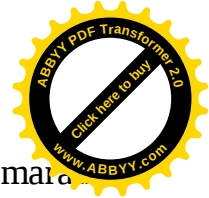


vazifasini o`taydi. Ma`lum murakkablik asosida qurilgan texnik mashqlar takto ko`nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu asosda keyinchalik yakka tartibdagi taktik harakatlar o`rganiladi.

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 samara qo`llashni joriy etish.

Sport trenirovkasining printsiplari, uslublari va vositalari. Shartli 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.

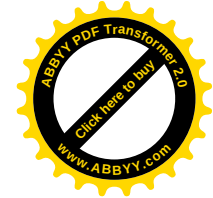
**So`z uslubi** – murabbiy tomonidan biror texnik element, malaka yoki jismoniy mashqlar mohiyati, tarkibiy tuzilishi koordinatsion, biomexanik va kinematik xususiyatlarini bayon etish, tushuntirish haqida tasavvur hosil qilishdan iborat. Ko`rgazmali uslub, odatda so`z uslubi bilan bir vaqtni o`zida 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 sifatlarini 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. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish samaradorligini ilmiy asoslashdan iborat.

2.2. Tadqiqot uslublari.

Ishda quyidagi tadqiqot uslublaridan foydalaniladi:

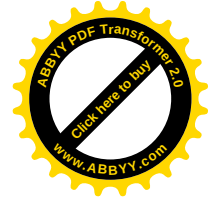
1. Maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarning nazariy tahlili.
2. Pedagogik kuzatuvlar.
3. Pedagogik nazorat.
4. Matematik statistika uslublari.

2.2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyot manbalarini tahlil qilish va umumlashtirish

Mavzuga doir maxsus adabiyotlar tahlil qilindi. Voleybolda o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish samaradorligini oshirishga oid bo'lgan adabiy va axborot resurs manbalar o'rganildi va ma'lumotlar umumlashtirildi. Ishni olib borish uslublari aniqlandi va amaliyotda qo'llanilgan.

2.2.3. Voleybol sektsiyasi jarayonini pedagogik kuzatish

Voleybol sektsiyalarida o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish samaradorligini oshirish bo'yicha pedagogik kuzatuvlar sport sektsiyalarida olib borildi.



Qayd qilingan ko`rsatkichlar:

- o`yinga kiritilgan to`pni qabul qilish;
- chaqqonlik qobiliyati.

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

2.2.2. 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.

2.2.3. Tadqiqotning o`tkazilishi

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



III BOB. PEDAGOGIK TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING TAHLILI

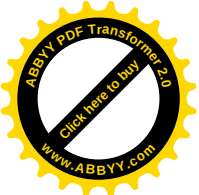
3.1. Sport mashg`ulotining qonuniyatlari va jismoniy tarbiya umumiy tamoyillarining sport musobaqasidagi xususiyatlari

Jismoniy tarbiyaning umumiy qonuniyatlarini aks ettiruvchi printsiplar sport trenirovkasiga ham taaluqlidir. Yuqorida ko`rib o`tilgan ongliklik va faollik, ko`rgazmalilik, tushunarli bo`lish va individuallashtirish, sistematiklik hamda zo`raya borish printsiplari ana shular jumlasidandir. Umumiy qonuniyatlar sport trenirovkasida maxsus, o`ziga xos formada aks etadi. Unda jismoniy tarbiyaning boshqa formalarida bo`lmagan spetsifik qonuniyatlar ham bor. Bu esa, sport musobaqasini uyushtirayotganda, umumiy printsiplarni mazkur jarayonning o`ziga xos xususiyatlariga muvofiq ravishda aniqlashtirishni taqozo etadi.

**Yuksak ko`rsatkichlarga intilish.** Zamonaviy sportning qonuniyatlaridan biri, har xil sport turlaridan yoki bir xil sportni ichidagi turlar bo`yicha ham bir xilda yuqori natijaga erisha olmaydi. Shu sababli sport mashg`ulotlarida mutaxassisligi bo`yicha sport mashg`ulotlarini chuqur o`tkazishni o`ylash kerak.

Sport yuksak ko`rsatkichlarga intilish va ularni doimo yaxshilab borish vazifasini nazarda tutadi. Jismoniy mashqlardan sport maqsadisiz foydalanganda natijalar imkon boricha yuqori darajada bo`lishi nazarda tutilmaydi. Sport faoliyatida esa maksimum natijaga erishish mo`ljallaniladi. Albatta, bu maksimum turli sportchilar uchun turlicha. Umumiylik esa, ularning har biri sport kamoloti yo`lida mumkin qadar ko`prok natija sari intilishidadir.

Sport yutuqlari, albatta, shunchaki o`zicha muhim bo`lmay, balki kuch-quvvat, qobiliyat, mahorat taraqqiyotining aniq ifodasi sifatida muhimdir. Yuksak sport natijalariga intilish shu munosabat bilan ulkan ijtimoiy-pedagogik ahamiyat kasb etadi, chunki u insonning eng muhim hayotiy qobiliyatlarini eng yuqori darajada takomillashtirishga intilish degan ma`noni bildiradi. Bunday intilish sport



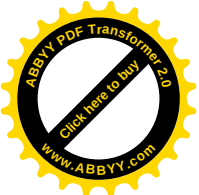
faoliyatining barcha tashkiliy tomonlari va shart-sharoitlari bilan, jumladan, sport musobaqalari sistemasi va orta boruvchi rag`batlantirish choralari bilan (boshlang`ich sport razryadi berilishidan to chempionlik oltin medaligacha va yuksak sport ko`rsatkichlari uchun umumxalq olqishiga sazovor bo`lishgacha) qo`llab-quvvatlab boriladi.

Yuksak ko`rsatkichlarga intilish sport musobaqasini shunga moslab tashkil qilish, eng ta`sirli (mashg`ulot ko`proq foyda keltirishi ma`nosida) vosita va metodlardan foydalanish, nihoyat darajada chuqur ixtisoslanish yo`li bilan amalga oshiriladi. Maksimumga intilish sport mashg`ulotining barcha o`ziga xos belgilari yuklamalar yuksak darajada bo`lishi, yuklama va dam olishning tsikllilikdan iborat almashib turishi va hokazolar mavjud bo`lishini talab etadi.

Sport mashg`ulotining yuqorida aytib o`tilgan qonuniyatlari sportdagi ko`p yillik kamolot bosqichlariga bog`liq tarzda turlicha namoyon bo`ladi. Dastlabki bosqichlarda sport bilan shug`ullanish asosan umumiy tayyorgarlik tipida o`tkaziladi, bunda mashg`ulot jarayoni sport ixtisoslashtirilishining yorqin ifoda etilgan belgilariga ega bo`lmaydi, oliy ko`rsatkichlarga intilish uzoq kelajak xarakteriga ega bo`ladi. Organizmning yosh jihatdan shakllanib borishi va mashg`ulot darajasining yuksala borishiga qarab, bunday intilish to kishi faoliyatini cheklab qo`yadigan yosh ulg`ashiga bog`liq va boshqa omillar sodir bo`lmaguncha to`liq ravishda amalga oshirilib boradi.

Yuqorida aytilganlardan ko`rish mumkinki, ortib borishning umumiy printsiplari sport musobaqasi sohasida alohida mazmun kasb etar ekan. Uni sportning ma`lum turida imkoniyat boricha maksimal darajada kamol topishni ta`minlash talabi sifatida tushunish kerak. Bu esa chuqur ixtisoslashtirish zaruriyatni anglatadi.

Sportda ixtisoslashish sport faoliyati jarayonida vaqt va kuch-g`ayrat sarflashning shunday taqsimlanishi bilan xarakterlanadiki, bu sportning tanlangan makzur turini takomillashtirish uchun g`oyat qulay bo`lgani holda sportning



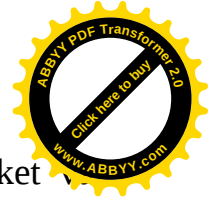
boshqa turlari uchun bunday bo'lmaydi. Shu munosabat bilan musobaqalar uyushtirishda individual xususiyatlarni hisobga olish g'oyatda muhimdir. Sportchining individual moyilligiga muvofiq ravishda o'tkaziladigan ixtisoslashtirish uning sport sohasidagi iste'dodini mumkin qadar to'laroq namoyon etishga hamda sport qiziqishlarini qondirishga imkon beradi. Aksincha, ixtisosning hatto, sportchining shaxsiy fazilatlariga mos kelmaydigan bo'lishi sportchi va murabbiyning ko'pgina harakatlarini yo'qqa chiqaradi.

Sportda yuksak ko'rsatkichlarga faqat ijodiy izlanish sharoitidagina erishish mumkin. Yangi sport yutug'i hamisha u yoki bu darajada kashfiyotdir, sportchi imkoniyatlaridan foydalanishning yangi usullarini, mashg'ulotning yangi metodlarini kashf etishdir. Shuning uchun sportchidan ishga shunchaki ongli munosabatda bo'lishgina emas, balki uning mohiyatiga chuqur tushunib etish va shunchalik faollik emas, balki doimiy ijodiy tashabbus talab qilinadi. Shuning uchun sport mashg'ulotiga rahbarlik qilishda onglilik va faollikning umumiy pedagogik tamoyili alohida ahamiyat kasb etishi tushunarlidir.

3.2. 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 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 o`yinga kiritilgan to`pni qabul qilish bo`lib bu texnik usul orqali o`yinga kiritilgan va zarba to`plari qabul qilinadi. Bu usul himoya texnikasi bo`lib uning asosiy maqsadi to`pni qabul qilish bo`lib xujum uchun zamin yaratishdan iborat. To`pni qabul qilish o`yin vaziyatiga bog`liq hoda turli holatlarda amalga oshiriladi.

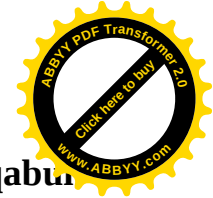
Shuning uchun voleybol o`yinida kuchli ximoyaga ega bo`lish g`alabaga etaklovchi omillardan biri hisoblanadi.

Buning uchun quyidagilarni hisobga olish kerak:

1. Vaziyatni tahlil qilish va baholash.
2. to`pni traektoriyasi, tezligini o`rganish.
3. Usulni behato bajarish.

Ko`p yillik tadqiqotlar shuni ko`rsatadiki sifatli to`p qabul qilish jamoaga ochko olib keladi. Biz 2013 yil voleybol bo`yicha O`zbekiston chempionatlari va Universiada – 2013 musobaqalarini kuzatdik va to`p qabul qilish samaradorligini aniqladik **3-jadval**.

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 10 ta, shundan behato qabul qilingan to`plar soni 7 ta, qabul qilishda yo`qotilgan to`plar 3 ta, samaradorlik 70 foizni tashkil qilgan.



“UrDU” jamoasining oliy liga o`yinlarida o`yinga kiritilgan to`plarni qabul qilish samaradorligi tahlili

3-jadval

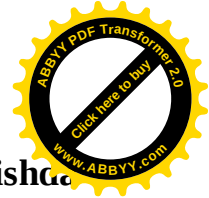
To`p kiritish turlari	Bir o`yin davomida kiritilgan to`plar	To`p qabul qilish natijalari		
		Bexato qabul qilingan to`plar	Qabul qilishda yo`qotilgan to`plar	Samara dorlik %
Turgan joyda oddiy to`p kiritish	10	7	3	70,0
Tebranma harakatli (planiruyushie)	28	15	13	53,5
Bir ikki qadam bilan sakrab to`p kiritish	13	7	6	53,8
Sakrab zarb bilan to`p kiritish	17	7	10	41,1
Jami	68	36	32	52,9

Tebranma harakatli (planiruyushie) to`p kiritish bo`yicha bir o`yin davomida jami kiritilgan to`plar soni 28 ta, shundan behato qabul qilingan to`plar soni 15 ta, yo`qotilgan to`plar 13 ta, samaradorlik 53,5 foizni tashkil qilgan.

Bir ikki qadam bilan sakrab to`p kiritish bo`yicha bir o`yin davomida jami kiritilgan to`plar soni 13 ta, shundan behato qabul qilingan to`plar soni 7 ta, yo`qotilgan to`plar 6 ta, samaradorlik 53,8 foizni tashkil qilgan.

Sakrab zarb bilan to`p kiritish bo`yicha bir o`yin davomida jami kiritilgan to`plar soni 17 ta, shundan behato qabul qilingan to`plar soni 7 ta, yo`qotilgan to`plar 10 ta, samaradorlik 41,1 foizni tashkil qilgan.

Bir o`yin davomida raqib jamoasi tomonidan kiritilgan to`plar jami 68 ta bo`lib jamoa o`yinchilari tomondan qabul qilingan to`plar 36 ta, shundan yo`qotilgan to`plar 32 ta, to`p qabul qilishdagi samaradorlik 52,9 foizni tashkil etgan.



3.3. O`yinga kiritilgan to`plarni qabul qilish samaradorligini oshirishga turli xil mashqlarning ahamiyati

O`yinga kiritilgan to`lar samaradorligini oshirish uchun shug`ullanuvchilarga mashg`ulotlarda individual va guruh bo`lib mashqlar berib borildi.

1. Devorga belgilangan joyga to`p uzatish va qabul qilish (turli holatlarda).
2. Turli to`p kiritishlarni bajarish (turli zonalarda).
3. Sherik bilan mashqlar.
4. Maydonda bir o`zi ketma ket kiritilgan to`plarni qabul qilish (10 daqiqa).
5. Chaqqonlikni oshirish.
6. Oliy liga o`yinlarini kuzatish.
7. Jaxon chempionatlarini kuzatish.
8. O`zlarini mashg`ulot jarayonlarini yozib olib xatolarni o`rganish.

Pedagogik tadqiqotdan keyingi natijalar **4-jadvalda** berilgan. Oliy liga o`yinlarini kuzatish natijasida shu narsa ma`lum bo`ldiki sakrab zarb bilan to`p kiritish va tebranma harakatli (planiruyushie), bir iki qadam bilan sakrab to`p kiritishlarni qabul qilish qiyin ekanligi aniqlandi va bu o`yin samaradorligini pasaytirib yuborar ekan.

Chunki bu to`p kiritishlar o`zini texnik-taktik xususiyatlariga ega bo`lib, buni egallab olish uchun maxsus mashg`ulot va o`yinchidan katta mahorat talab etadi va shu narsaga e`tibor qaratish joizki o`yinchilarning jismoniy va texnik-taktik harakatlarini e`tiborga olish lozim.

Shundan kelib chiqib biz birinchi navbatda jamoani tayyorgarlik jarayonida o`z xususiyatlariga ko`ra maydonda joylashishiga (rastanovka) va raqib jamoasini joylashishiga, ya`ni qaysi o`yinchini qanday to`p kiritish, hujum qilish harakatlariga e`tibor qaratdik.

Mashg`ulotlarda individual, guruh va jamoa bo`lib to`p qabul qilish mashqlari ustida mashg`ulotlar olib bordik. Jumladan individual devorga pastdan



va yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatish va qabul qilish, devorga belgilangan nishonga to'p uzatish va qabul qilish, shu mashqlarni turli masofa va harakatlanishlar bilan bajardik. Har bir mashqni 10 daqiqadan 2 daqiqa dam olish bilan 10 takrorlashgacha bajarildi.

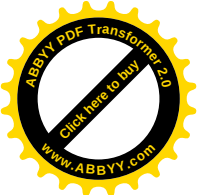
Sherigi bilan pastdan va yuqoridan ikki qo'llab turgan joyda va turli masofalarda harakatlar bilan bajarildi. Guruh bo'lib maydonning turli zonalaridan to'p qabul qilish turli o'yin vaziyatlariga o'xshash mashqlar orqali amalga oshirildi.

Eng asosiy mashqlardan biri bu, o'yinchi maydonning 1, 5, 6 zonalarida birin ketin turib belgilangan vaqt ichida to'p qabul qiladi. Ya'ni to'p kiritish joyida 4 ta yoki 5 ta o'yinchi murabbiyning ko'rsatmasiga asosan belgilangan to'p kiritishlarni bajaradilar. To'p qabul qiluvchi o'yinchi 1, 5 va 6 zonalarda turib har bir zonada 5 daqiqagacha o'rganilayotgan to'p kiritish bo'yicha to'p qabul qilishni amalga oshiradi.

Bu mashqni o'ziga xos xususiyati shundan iboratki har bir to'p kiritish bo'yicha to'p qabul qilish malakasi mukammal takomillashadi. To'p kiritishlar ketma ketligi uzilmagan, ya'ni bir to'p kiritilgan zahoti ikkinchi to'p darhol kiritiladi.

To'p qabul qiluvchi o'yinchi zonalarda almashishda to'xtalishlarsiz harakat qiladi. Ya'ni 1 zonada to'p qabul qilayotgan holat bo'yicha keyingi zonaga tezda o'tadi va harakatlarni davom qildiradi. To'pni maydonning qaysi joyidan qabul qilishidan qat'iy nazar yana tezda belgilangan joyga borib turishi lozim. Bunda to'p qabul qiluvchi o'yinchi belgilangan vaqt oralig'ida 60-70 to'pni qabul qilishi mumkin.

To'p qabul qilishda yana bir narsaga e'tibor qaratish muhimki, o'yinga kiritilayotgan to'p turiga qarab joy tanlash va turish holatlarini bilish zarur. Jumladan tebranma harakatli (planiruyushie) to'plarni qabul qilishda asosan



yuqoridan ikki qo'llab, qabul qilinadi. Bunda turish holati oyoqlar yarim bukilgan gavda oldinga yarim egilgan qo'llar oldinda bo'ladi.

Sakrab kiritilgan to'plar asosan pastdan ikki qo'llab qabul qilinadi. Chunki bu to'p kiritishlar juda ham katta tezlikda bo'lgani uchun uni yuqoridan qabul qilish mumkin emas. Shundan kelib chiqqan holda har bir to'p kiritish turiga qarab joy tanlash, turish holatlari va harakatlanishlar amalga oshiriladi.

Yuqorida qayd qilingan mashqlar o'yinchilarning to'p qabul qilish malakalarini takomillashtiribgina qolmay, balki ularning to'p uzatish aniqligini va jismoniy sifatlarini ham oshirdi.

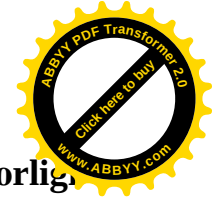
Shundan keyin biz 2013 yil Buxoro shahrida bo'lib o'tgan Universida – 2013 sport musobaqalarida turli to'p kiritishlar bo'yicha to'p qabul qilish malakalari samaradorligini o'rgandik **4-jadval**.

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 13 ta, shundan behato qabul qilingan to'plar soni 13 ta, qabul qilishda yo'qotilgan to'plar bo'lmagan, samaradorlik 100 foizni tashkil qilgan.

Tebranma harakatli (planiruyushie) to'p kiritish bo'yicha bir o'yin davomida jami kiritilgan to'plar soni 21 ta, shundan behato qabul qilingan to'plar soni 18 ta, yo'qotilgan to'plar 3 ta, samaradorlik 85,7 foizni tashkil qilgan.

Bir ikki qadam bilan sakrab to'p kiritish bo'yicha bir o'yin davomida jami kiritilgan to'plar soni 16 ta, shundan behato qabul qilingan to'plar soni 13 ta, yo'qotilgan to'plar 3 ta, samaradorlik 81,2 foizni tashkil qilgan.

Sakrab zarb bilan to'p kiritish bo'yicha bir o'yin davomida jami kiritilgan to'plar soni 13 ta, shundan behato qabul qilingan to'plar soni 9 ta, yo'qotilgan to'plar 4 ta, samaradorlik 69,2 foizni tashkil qilgan.



**“UrDU” jamoasining o`yinga kiritilgan to`plarni qabul qilish samaradorligi
tahlili (7.06.2013. UrDU – Buxoro).**

4-jadval

To`p kiritish turlari	Bir o`yin davomida kiritilgan to`plar	To`p qabul qilish natijalari		
		Bexato qabul qilingan to`plar	Qabul qilishda yo`qotilgan to`plar	Samara dorlik %
Turgan joyda oddiy to`p kiritish	13	13	-	100
Tebranma harakatli (planiruyushie)	21	18	3	85,7
Bir ikki qadam bilan sakrab to`p kiritish	16	13	3	81,2
Sakrab zarb bilan to`p kiritish	13	9	4	69,2
Jami	63	53	10	84,1

Bir o`yin davomida raqib jamoasi tomonidan kiritilgan to`plar jami 63 ta bo`lib biz tomondan qabul qilingan to`plar 53 ta, shundan yo`qotilgan to`plar 10 ta, to`p qabul qilishdagi samaradorlik 84,1 foizni tashkil etgan.

UrDU jamoasining o`yinga kiritilgan to`plarni qabul qilish bo`yicha samaradorligini tadqiqotdan oldin va keyingi natijalarni solishtirib ko`rganimizda quyidagicha natijalar qayd qilinganligini kuzatdik **5-jadval**.

Jadvaldan ko`rinib turibdiki pedagogik tadqiqotdan oldin va keyin turgan joyda oddiy kiritilgan to`pni qabul qilish natijalari bo`yicha bir o`yin davomida tadqiqotdan oldin jami kiritilgan to`plar soni 10 ta, tadqiqotdan keyin 13 ta, shundan behato qabul qilingan to`plar soni tadqiqotdan oldin 7 ta, tadqiqotdan keyin 13 ta, yo`qotilgan to`plar 3 ta, tadqiqotdan keyin to`p qabul qilishda yo`qotishlar bo`lmagan, tadqiqotdan oldin samaradorlik 70 foiz, tadqiqotdan keyin 100 foizni tashkil qilgan.

Tebranma harakatli (planiruyushie) kiritilgan to`pni qabul qilish natijalari bir o`yin davomida tadqiqotdan oldin jami kiritilgan to`plar soni 28 ta, tadqiqotdan keyin 21 ta, shundan behato qabul qilingan to`plar soni tadqiqotdan oldin 15 ta,



tadqiqotdan keyin 18 ta, yo`qotilgan to`plar 13 ta, tadqiqotdan keyin 3 ta, samaradorlik tadqiqotdan oldin 53,5 foiz, tadqiqotdan keyin 85,7 foizni tashkil qilgan.

Bir ikki qadam bilan sakrab kiritilgan to`plarni qabul qilish natijalari bir o`yin davomida tadqiqotdan oldin jami kiritilgan to`plar soni 13 ta, tadqiqotdan keyin 16 ta, shundan behato qabul qilingan to`plar soni tadqiqotdan oldin 7 ta, tadqiqotdan keyin 13 ta, yo`qotilgan to`plar 6 ta, tadqiqotdan keyin 3 ta, samaradorlik tadqiqotdan oldin 53,8 foiz, tadqiqotdan keyin 81,2 foizni tashkil qilgan.

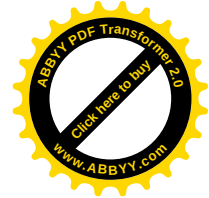
Sakrab zarb bilan kiritilgan to`pni qabul qilish bo`yicha natijalar bir o`yin davomida tadqiqotdan oldin jami kiritilgan to`plar soni 17 ta, tadqiqotdan keyin 13 ta, shundan behato qabul qilingan to`plar soni tadqiqotdan oldin 7 ta, tadqiqotdan keyin 9 ta, yo`qotilgan to`plar 10 ta, tadqiqotdan keyin 4 ta, samaradorlik tadqiqotdan oldin 41,1 foiz, tadqiqotdan keyin 69,2 foizni tashkil qilgan.

Tadqiqotdan oldin va keyingi to`p qabul qilish natijalari (n=8)

5-jadval

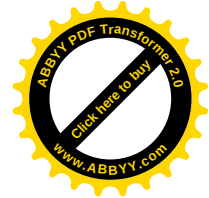
To`p kiritish turlari	Bir o`yin davomida kiritilgan to`plar	To`p qabul qilish natijalari		
		Bexato qabul qilingan to`plar	Qabul qilishda yo`qotilgan to`plar	Samara dorlik %
Turgan joyda oddiy to`p kiritish	$\frac{10}{13}$	$\frac{7}{13}$	$\frac{3}{0}$	$\frac{70,0}{100}$
Tebranma harakatli (planiruyushie)	$\frac{28}{21}$	$\frac{15}{18}$	$\frac{13}{3}$	$\frac{53,5}{85,7}$
Bir ikki qadam bilan sakrab to`p kiritish	$\frac{13}{16}$	$\frac{7}{13}$	$\frac{6}{3}$	$\frac{53,8}{81,2}$
Sakrab zarb bilan to`p kiritish	$\frac{17}{13}$	$\frac{7}{9}$	$\frac{10}{4}$	$\frac{41,1}{69,2}$
Jami	$\frac{68}{63}$	$\frac{36}{53}$	$\frac{32}{10}$	$\frac{52,9}{84,1}$

Izoh: tajribadan oldin
tajribadan so`ng



Bir o`yin davomida raqib jamoasi tomonidan kiritilgan to`plar tadqiqotdan oldin jami 68 ta, tadqiqotdan keyin 63 ta, shundan behato qabul qilingan to`plar jami 36 ta, tadqiqotdan keyin 53 ta, qabul qilishda yo`qotilgan to`plar tadqiqotdan oldin jami 32 ta, tadqiqotdan keyin 10 ta bo`lib, samaradorlik tadqiqotdan oldin 52,9 foiz, tadqiqotdan keyin 84,1 foizni tashkil qilgan.

Biz tamonimizdan olib borilgan uslubiyat o`z samaradorligini isbotladi. Himoya maydonida turib ketma ket kiritilgan to`plarni qabul qilish bo`yicha olib borilgan mashg`ulotlarda yuqori natijaga erishish aniqlandi va boshqa mashqlarga qaraganda ancha yuqori ekanligi tanlangan uslubning samarali ekanligini ko`rsatadi.



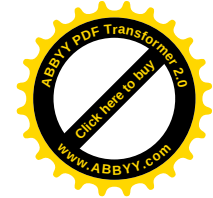
XULOSA

Adabiyotlar tahlili, pedagogik tajriba natijalari hamda ularning qiyosiy tahlili quyidagi xulosa va tavsiyalarni e'tirof etish imkonini berdi:

1. Pedagogik tadqiqot davomida olib borilgan mashg'ulotlar (maxsus mashqlar va vositalar) nafaqat texnik tayyorgarlikni samarali rivojlanishiga olib keldi, balki shu samarali rivojlangan sifatlar ta'sirida taktik usullarni bajarish aniqligiga ijobiy ta'sir etdi.

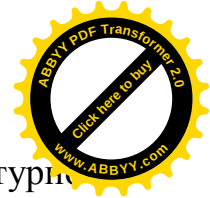
2. Olingan natijalar voleybol mashg'ulotlari tarkibiga maxsus mashqlar hamda maxsus moslamalarni kiritish va ulardan maqsadli foydalanish voleybolchilarda to'p qabul qilish aniqligi va texnik usullarni samarali bajarish malakalarini jadalroq shakllanishiga asos bo'ldi.

3. Tadqiqot jarayonida olingan natijalar murabbiylar uchun to'p qabul qiluvchi o'yinchilar tayyorgarligini oshirishda, maqsadga muvofiq bo'lib o'yinga har qanday usulda kiritilgan to'plarni qabul qilishni samarali amalga oshirishda asos bo'lib xizmat qiladi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. “Ta’lim to’g’risida” O’zbekiston Respublikasi Qonuni T., 1997 y.
2. “Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida”gi 2000 yil 26 may O’zbekiston Respublikasi Qonuni (Yangi tahriri) // Xalq so’zi. 2000 yil 27 may.
3. “O’zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg’armasini tuzish to’g’risida” O’zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimov Farmoni // Xalq so’zi. 2002 yil 25 oktabr.
4. I.A.Karimov “Yuksak malakali kadrlar – taraqqiyot manbai”- T. “O’zbekiston”, 1996 y. 10-60 b.
5. O’zbekiston Respublikasining “Kadrlar tayyolash milliy daturi” T. 1997 y.
6. I.A.Karimov. “Barkamol avlod O’zbekiston taraqqiyotining poydevori” T. 1997 y. 26-40 b.
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. С. 154.
9. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений Ташкент. 2006 г. С. 20-50.
10. Ayrapetyants L.R. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Toshkent 2011 y. 279 б.
11. Axmatov M.S. Uzluksiz ta’lim tizimida ommaviy sport-sog’lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. T. 2005 y. 235 b.
12. Айрапетьянц Л.Р. Контроль специализированных нагрузок прыжковой направленности высококвалифицированных волейболистов, Педагогика таълим, Т., № 2, 2003 г., 13-17 с.
13. Акрамов Р.А. Особенности управления тренировочным процессом футболистов в условиях жаркого климата. “Футбол”, Ежегодник, М. 1983 г. С. 30-40.



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. 176 b.
16. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М.ФИС. 1970 г. С. 180.
17. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.ФИС. 1988 г. С. 30-60.
18. Железняк Ю.Д. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебник для ИФК. ФИС. 1991 г. С. 280.
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. 72 b.
21. Salomov R.S. Sport mashg`ulotning nazariy asoslari. T. O`zDJTI. 2005 y. 265 b.
22. Usmonxo`jaev T.S., Jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlari. Toshkent. “O`qituvchi” 2005 y. 47-60 b.
23. Isroilov Sh.X. Voleybol. Olimpiya zahiralari kollejlari talabalari uchun o`quv qo`llanma. Toshkent. 2008 y. 144 b.
24. Фурманов А.Г. Волейбол Учебное пособие. Минск “Современная школа” 2009 г. С. 40-50.
25. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Тошкент. 2007г. С. 30-60.

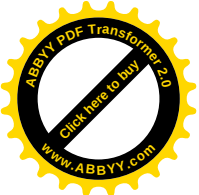
www.ziyonet.uz

www.pedagog.uz

www.google.uz

www.sport.uz

www.matbuot.zn.uz



www.ursu.uz

www.dissertant.uz

