

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

**AL – XORAZMIY NOMIDAGI
URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI**

Qo'lyozma huquqida

UDK 796.325

RO'ZMETOV AZIZ TANGIRBERGANOVICH

**VOLEYBOLDA TO'P UZATUVCHI O'YINCHINING TO'P UZATISH
SAMARADORLIGINI OSHIRISH TEXNOLOGIYASI**

5A112001-Jismoniy madaniyat

Magistr
akademik darajasini olish uchun yozilgan

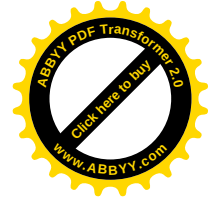
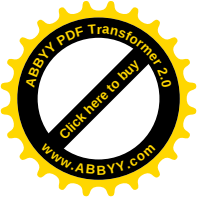
DISSERTATSIYA

Ilmiy rahbar:

dots.F.T. Masharipov

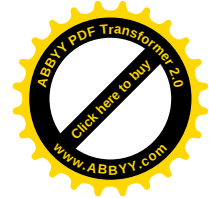
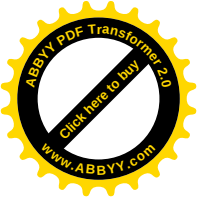


Urganch – 2014



MUNDARIJA

Kirish	3
I-bob. Zamonaviy voleybolning dolzarb masalalar	7
1.1. Voleybolning rivojlanishi va o'yinchilarning o'yindagi vazifalari	7
1.2. Pedagogik texnologiyalar ta'lim samaradorligini oshirish omili sifatida	13
1.3. To'p uzatuvchi o'yinchining o'yin faoliyati	15
1.4. O'yin texnikasi va uning tasnifi	18
1.5. Hujum texnikasi	22
1.6. Hujum taktikasi	27
1.7. O'rgatish bosqichlari va uslublari	34
1.8. O'rgatish printsiplari, vositalari va trenirovka	36
1.9. O'yin taktikasiga o'rgatish	45
I bobning qisqacha xulosasi	49
II-bob. Tadqiqotning vazifalari, uslublari va uni tashkil qilinishi	52
2.1. Tadqiqot vazifalari	52
2.2. Tadqiqot uslublari	52
2.2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyot manbalarini nazariy tahlili	52
2.2.2. Pedagogik kuzatuvlar	53
2.2.3. Pedagogik-nazorat	53
2.2.4. Pedagogik tajriba	54
2.2.5. Matematik-statistik uslub	56
2.2.6. Tadqiqotning o'tkazilishi	56
II bobning qisqacha xulosasi	57
III-bob. Tadqiqot natijalari va ularning tahlili	59
3.1. Voleybolda strategik harakatlar samaradorligi	59
3.2. Pedagogik tadqiqot natijalari	61
III bobning qisqacha xulosas	69
Xulosa	71
Foydalanilgan adabiyotlar	72



KIRISH

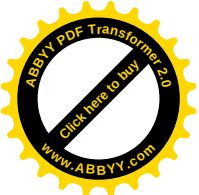
Ishning dolzarbligi: O`zbekiston o`z mustaqilligiga erishgach barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport har tamonlama rivojlanib bormoqda. Jumladan, “Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida”gi Qonun, “O`zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg`armasini tuzish to`g`risida”gi, futbol, kurash, tennis va boshqa sport turlarini rivojlantirish haqida Prezident Farmonlari va Hukumat Qarorlari qabul qilindi.

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

Ushbu natijalarni mustahkamlash va ularni yuksak darajaga ko`tarish maqsadida 2000-yildan boshlab mamlakatimizda kichik olimpiada maqomida o`tkaziluvchi “Umid nihollari”, “Barkamol avlod” va “Universiada” kabi uch bosqichli ommaviy sport musobaqalari joriy etildi va borgan sari nufuzli mavqega ega bo`lib, iste`dodli sportchilarni xalqaro va olimpiya musobaqalariga olib chiqishda ko`prik vazifasini o`tab kelmoqda. Bu borada barcha sport turlari kabi ommaviy sport musobaqalari va olimpiya o`yinlari dasturidan joy olgan voleybol sport turiga ham alohida e`tibor qaratilmoqda (1, 2, 3, 4, 5, 6).

Voleybolchilarimizni xalqaro musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun yuqori jismoniy tayyorgarlik, texnik-taktik, psixologik, eng asosiysi o`yinchilarni taktik tayyorgarligiga bog`liq.

Zamonaviy sportda yuqori sport natijalariga erishish omili texnik-taktik usullarning samaradorligi bilan bevosita bog`liq. Binobarin yuqori mahoratli sportchilarni tayyorlashda mashg`ulot jarayonida texnik-taktik usullarni o`rgatishga alohida e`tibor qaratish muhim ahamiyat kasb etadi. Demak, sport malakalarini ko`p marotaba ijro etilishi usullarni takomillashtirishga olib keladi.



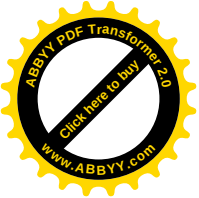
O`yin usullarini o`rgatishda sportchilarni malakalarini uzluksiz shakllantirib borilish maqsadga muvofiqdir.

Xalqaro musobaqalarning kuzatuv natijalari chet el jamoalarning jismonan katta tayyorgarliklarini ko`rsatib qolmay eng asosiysi, g`alabani ta`minlashda kombinatsion o`yinlarning ahamiyati katta ekanligini isbotlaydi. Hujumchilarni kombinatsion harakatlarini amalga oshirish xar bir o`yinchi va guruh jamoasidan o`zaro taktik harakatlarni talab qiladi. Bu esa o`z navbatida mahoratli to`p uzatuvchi o`yinchiga bog`liq. Bunday o`yinchilarni tayyorlash dolzarb muammo hisoblanib alohida qobiliyat talab etadi. Chunki bu pozitsiyadagi o`yinchilardan tezlik bilan shiddatli to`pni yo`naltira olish texnikasiga ega bo`lishlari, tez va to`g`ri mo`ljalga ola bilishlari, maydonda turli vaziyatdan foydalana bilishlari hamda doimo o`yini boshqara olishi va jamoani taktik foliyatini tashkil qila bilishlari talab qilinadi.

Mazkur muammoning echimi voleybolda to`p uzatuvchi o`yinchilarning faoliyatini o`rganish, musobaqalarni tahlil qilish va mashg`ulotlarda alohida tayyorgarlik olib borishga bog`liq. Demak, voleybolda o`yin samaradorligini oshiruvchi kombinatsion to`p uzatish turlarini tadqiqotlar asosida isbotlab berish dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

**Muammoning o`rganilganlik darajasi:** Voleybolda yuqori natijalarga erishish sportchilarning texnik-taktik tayyorgarlik va kombinatsion hujumlarning yuqori darajada qo`llay olishi bilan bog`liq (Ayrapetyants L.R., Godik M.A. 1991; Jeleznyak Yu.D., Ayrapetyants L.R., Pimenov M.P., Kunyanskiy V.A. 1994; Klem`ev Yu.N., Ayrapetyants L.R. Patkin V.L. 1995; E.A. Seytxalilov 2004; S.Salomov 2005; L.R.Ayrapetyants, A.A.Pulatov 2011) ekanligi ilmiy manbalarda o`z aksini topgan.

Voleybolda g`alabaga erishishda to`p uzatuvchi o`yinchining texnik-taktik tayyorgarligi va mahorati muhim ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun voleybolda o`yinchining egallagan pozitsiyasiga qarab tayyorgarlik mashg`ulotlari olib boriladi.



Voleybolda to`p uzatuvchi o`yinchining tayyorgarligi borasida bir qancha ilmiy tadqiqot ishlari olib borilgan. Biroq to`p uzatuvchi o`yinchining taktik harakatlari, kombinatsion hujumlarni tashkil etish faoliyati, o`yin samaradorligini oshirishda uni roli masalalari etarli darajada o`rganilmagan.

Ishning maqsadi. Voleybolda to`p uzatuvchi o`yinchining taktik harakatlari samaradorligini oshirishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari:

- voleybolda to`p uzatuvchi o`yinchining o`yin samaradorligini oshiruvchi omillarni aniqlash;
- to`p uzatuvchi o`yinchining musobaqalardagi taktik harakatlarni o`rganish va tahlil qilish;
- o`yin samaradorligini oshiruvchi to`p uzatish usullarini tajriba orqali ilmiy asoslashdan iborat.

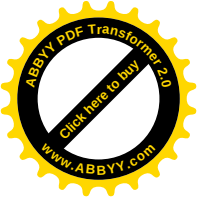
Tadqiqot ob`ekti** – UrDU voleybol jamoasi va mashg`ulotlar jarayoni. **Tadqiqot predmeti - voleybolchilarning texnik tayyorgarliklarini rivojlantirish uslublari hamda uni tashkil qilish va amalga oshirish shakllari.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi:

1. Voleybolda to`p uzatuvchi o`yinchining o`yin samaradorligini oshiruvchi to`p uzatish usullari aniqlandi;
2. Voleybol bo`yicha nufuzli musobaqalar kuzatilib eng samarali to`p uzatish usullari o`rganildi;
3. Samarali to`p uzatish usullarini pedagogik tajribalar asosida isbotlanganligida.

Tadqiqotning nazariy ahamiyati. Sport mashg`ulotlari jarayonida voleybol o`yinida taktik harakatlarni o`rgatish uslublarni ishlab chiqish va joriy etishdan iborat.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati. Mashg`ulotlarda o`yini taktikasini o`rgatish, sport mashg`ulotlariga bo`lgan qiziqishni kuchaytirishga va musobaqalarda taktik harakatlar samaradorligini oshirishga qaratilgan.



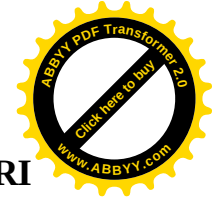
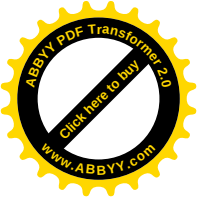
Tadqiqotning farazi. Voleybol o'yinida eng samarali to'p uzatish taklif harakatlarini tanlab qo'llanilganda va mashg'ulotlarda shu harakatlarni taktik harakatlarni mashq qilinganda yuqori natijalarga erishiladi.

Ishining tuzilishi va hajmi. Ish kirish, uchta bob, xulosalar, amaliy tavsiyalar, adabiyotlar ro'yxatidan iborat. Ish 74 betdan iborat matnda bayon qilingan va 7 ta jadval 19 ta rasm bilan yoritilgan. Adabiyotlar ro'yxati 39 ta manbani o'z ichiga oladi, shulardan 6 tasi internet saytlari.

Magistrlik dissertatsiyada 7 ta jadval, keltirilgan. 39 ta nomdagi adabiyotlar va internet saytlaridan foydalanilgan. Ishning kirish qismi 3-8 betlarni o'z ichiga olib, unda mavzuning dolzarbligi, muammoning o'rganilganlik darajasi, tadqiqotning maqsad va vazifalari, ob'ekti, predmeti, ilmiy yangiligi, amaliy ahamiyati ishining tuzilishi va hajmi, aniq tushunarli qilib bayon etilgan.

Ishning I-bobida zamonaviy voleybolning dolzarb masalalari, voleybolning rivojlanishi va o'yinchilarning o'yindagi vazifalari, pedagogik texnologiyalar ta'lim samaradorligini oshirish omili sifatida, to'p uzatuvchi o'yinchining o'yin faoliyati, o'yin texnikasi va uning tasnifi, hujum texnikasi va taktikasi, o'rgatish bosqichlari va uslublari hamda o'rgatish printsiplari, vositalari va trenirovka, o'yin taktikasiga o'rgatish va birinchi bobning qisqacha xulosasi yoritilgan.

Ishning II-bobida tadqiqotning vazifalari, amalga oshirish uslublari va tashkil qilinishi yo'llari va ikkinchi bobning qisqacha xulosasi bayon etilgan. Ishning III-bobida pedagogik tadqiqot natijalari va ularning tahlili, voleybolda strategik harakatlar samaradorligi yosh voleybolchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlarining o'zgarishi tahlil qilinadi



I BOB. ZAMONAVIY VOLEYBOLNING DOLZARB MASALALARI

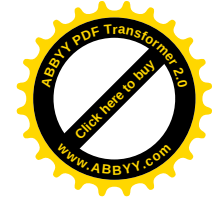
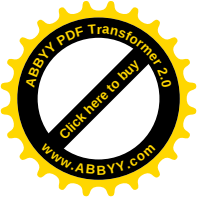
1.1. Voleybolning rivojlanishi va o'yinchilarning o'yindagi vazifalari

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, kattayu kichik yoshdagi insonlar diqqatini o'ziga rom qiluvchi hujum va himoya kombinatsiyalari bilan nafaqat shahar va tumanlar markazlarida, balki uzoq qishloqlarda, mahallayu 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", sport 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 1-jadval.

Zamonaviy klassik voleybol XX asr oxirlari va XXI asrdan boshlab o'zining tabiiy taraqqiyoti tufayli hamda musobaqa qoidalarining keskin o'zgarishi evaziga yangicha mazmunga ega bo'ldi.



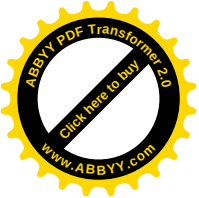
Voleybol bo'yicha "Universiada" musobaqalari natijalari

1-jadval

Erkaklar					
T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	I o'rin	II o'rin	III o'rin
1	2000	Namangan	Toshkent II	Toshkent I	Samarqand viloyati
2 3	2002	Buxoro	Toshkent I	Farg'ona Viloyati	Qoraqalpog'iston Respublikasi
4 5	2004	Samarqand	Samarqand viloyati	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Namangan viloyati
6	2007	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Toshkent	Navoiy viloyati
	2010	Andijon	Andijon viloyati	Navoiy Viloyati	Toshkent
	2013	Buxoro	Toshkent	Samarqand viloyati	Xorazm
Ayollar					
1	2000	Namangan	Toshkent I	Farg'ona Viloyati	Namangan viloyati
2	2002	Buxoro	Toshkent I	Farg'ona Viloyati	Namangan viloyati
3	2004	Samarqand	Samarqand viloyati	Toshkent I	Namangan viloyati
4	2007	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Toshkent	Namangan viloyati
5	2010	Andijon	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Andijon viloyati
6	2013	Buxoro	Toshkent	Nukus	Navoi

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.



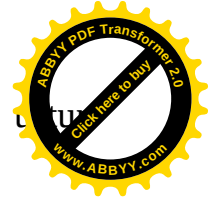
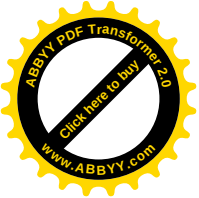
Alohida shuni ta'kidlash joizki, musobaqa qoidalarining tubdan o'zgarish, o'yin mazmunini yanada boyitdi, o'yin usullarining tamomila yangi avlodlarini vujudga kelishiga asos bo'ldi. Jumladan, himoya zonalaridan zarba berish diagonal sakrash sifatini o'zlashtirish zarurligiga e'tibor qaratdi, libero 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 sifatlar, harakat usullari o'quv-trenirovka mashg'ulotlari mazmuniga yangicha yondoshish, tarkibiga yangi mashqlarni kiritish va mashg'ulot-musobaqa birligini ta'minlash muhimligini belgilaydi. Bunday zaruriyat so'nggi yillarda olingan rasmiy ma'lumotlarga asoslanadi.

Chunonchi, O'zbekiston voleybol Federatsiyasi ekspertlari tomonidan o'tkazilgan ilmiy kuzatuvlar netijalariga ko'ra, zamonaviy voleybol borgan sari o'yin mazmuni jihatidan yangicha texnik usullar, taktik xususiyat va eskicha voleyboldan tubdan farq qiluvchi texnik-taktik yo'nalishlar hisobiga o'zgarib bormoqda. Yugurib kelib sakrab katta portlovchi-inersion kuch bilan to'p kiritish usulining keng joriy etilishi to'pni samarali qabul qilish imkoniyatini keskin chegaralab qo'ydi. Bu esa raqib jamoani maqsadli hujum uyushtirish unumdorligini tushirib yubordi.

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 ketdi.

Aksincha, shu yillarda himoya zonalaridan uyushtirilgan hujum zarbalari 9,6-20% dan ortmagan. Zamonaviy voleybolda esa orqa zonalardan tashkil etilgan hujum zarbalari 20-35% gacha ko'paygan (1-rasm). Himoya zonalaridan ijro etilgan zarbalarni to'siq bilan bartaraf etish murakkabligi o'z-o'zidan ma'lum.



Demak, bugungi voleybolda hujum samaradorligi himoya salohiyatidan tushib chiqib, bo`lib borayotganligi kuzatilmoqda (10).

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.

To`siq qo`yish taktikasi ham talaygina o`zgardi. 4-zonadan ijro etiladigan zarbalarga qarshi juftlikda to`siq qo`yish yakka yoki uch kishilab to`siq qo`yishdan ustun bo`lib borayotganligi ko`zga tashlanmoqda (2-rasm).

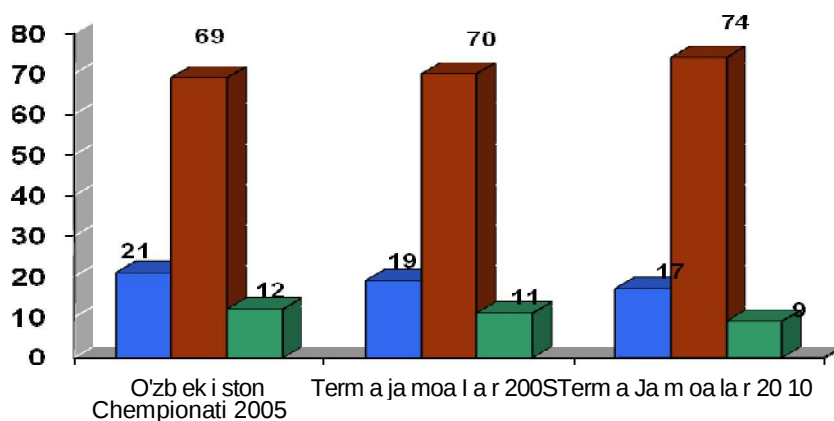
1-rasm. Turli yillarda maydoncha zonalaridan hujum zarbalarini uyushtirish nisbati (%).

Lekin, 3-zonadan ijro etilgan zarbaga qarshi qo`yilgan to`siq samaradorligi tamomila boshqacha ko`rinishga ega bo`ldi. Chunonchi, 2005-yillarda ushbu zonada qo`llanilgan yakka va uchlikda to`siq qo`yish deyarli bir xil darajada bo`lgan – 12-21%, juftlikda to`siq qo`yish esa ancha ko`p miqdorni tashkil etgan (59-74%). Diagrammalardan shu narsa ko`zga tashlanadiki, zamonaviy voleybolda juftlikda to`siq qo`yish miqdori ortganligi, yakka to`siq qo`yish kamayganligi qayd etildi (10).

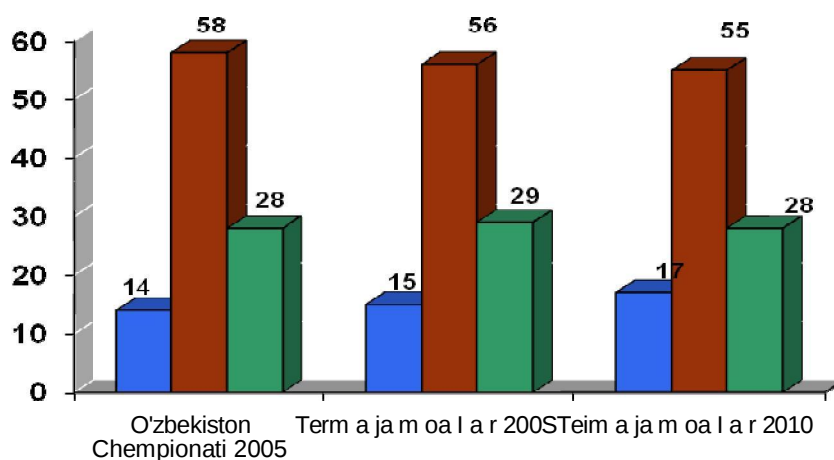
Birinchi temp o'yinchisi zarbasiga qarshi markaziy o'yinchiga (3-zona o'yinchisi) aksariyat 2 va 4-zona o'yinchilari ko'mak berishi kuzatiladi. Bunday texnik-taktik chora avvallari kamdan-kam qayd etilgan.

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

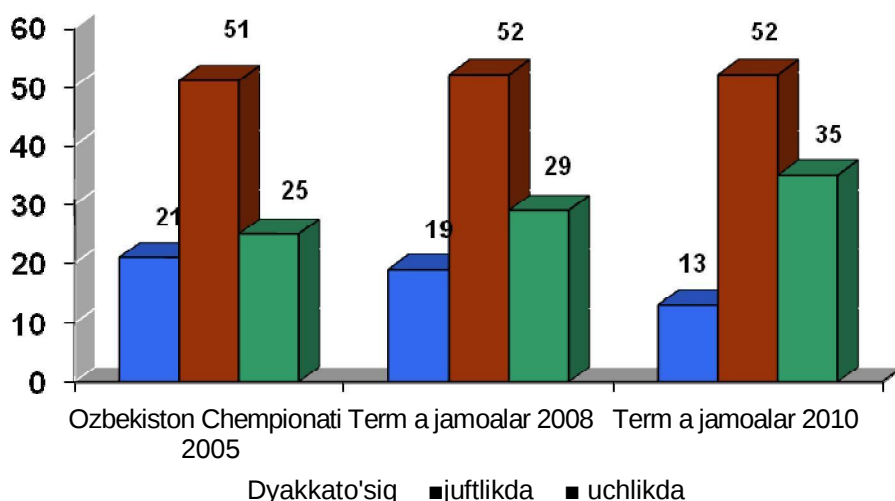
Ayni vaqtda 2-zonada uchlikda to'siq qo'yish ulushi ortib bormoqda. Buning asosiy sabablaridan biri, zamonaviy voleybolda to'p kiritish murakkabligi va zarbdorligining kuchayganligi to'pni sifatli qabul qilish va 2-zonadagi "uzatuvchi" o'yinchiga aniq etkazishi qiyinlashganidadir. Aniq etkazilmagan to'pni uzatuvchi aksariyat hollarda 4-zonaga uzatishga majbur bo'ladi. Shuning uchun 4-zonadan berilgan zarbaga qarshi 2-zonada uchlikda qo'yiladigan to'siq borgan sari ommalashib bormoqda.



3-zonadan



2-zonadan



2-rasm. 2, 3 va 4- zonalardan ijro etilgan zarbalarga qarshi qo'yilgan to'siqlar samaradorligi.

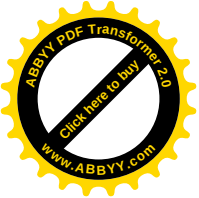
Bugungi voleybolda o'yin samaradorligi turli o'yin ixtisosligi (amplua)ga ega o'yinchilarning ijrochilik mahoratiga bog'liqdir. Jumladan, ikkinchi temp bilan harakatlanuvchi hujumchi birinchi temp bilan harakatlanuvchi hujumchi, uzatuvchi (bog'lovchi), libero (himoyachi).

Jahonning eng kuchli terma jamoalari o'yinlarini videotasvir yordamida tahlil qilish o'yin shiddati jihatidan texnik-taktik harakatlarini (TTH) ikki asosiy guruhlariga bolish imkonini beradi. Yuqori o'yin shiddati bilan ifodalanuvchi birinchi guruhga - yugurib kelib sakrab top kiritish, hujum zarbasi, tosiq qoyish va himoyada oynash malakalari kiritildi.

O'rtacha o'yin shiddati bilan ifodalanuvchi ikkinchi guruhga - kiritilgan topni qabul qilish, qoriqlash (straxovka) va turli harakatlanishlar kiritildi.

Qolgan barcha texnik-taktik harakatlar sekin shiddatli deb belgilandi.

Tadqiqot asosida aniqlanganki, bir partiya davomida o'yin vaziyatni davom ettiruvchi va diagonal harakatlanuvchi hujumchilar hamda uzatuvchi o'yinchilarning umumiy TTH miqdori 43-50 martani tashkil etdi. Lekin, yuqori va ortacha shiddatli TTH ortasida keskin farq qayd etildi. Masalan, uzatuvchi va o'yin vaziyatini davom ettiruvchi hujumchilarda TTH ortacha shiddat bilan ifodalanar ekan (10).



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 (7, 8, 9, 10, 11, 16, 31).

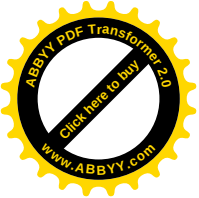
1.2. Pedagogik texnologiyalar ta'lim samaradorligini oshirish omili sifatida

Ilmiy-texnik taraqqiyot nafaqat aksariyat ishlab chiqarish sohasinigina texnologiyalashtiradi, balki u madaniyat, ta'lim sohalariga ham kirib bormoqda. Bugungi kunda informatsion axborot tibbiyot, ta'lim va boshqa texnologiyalar to'g'risida fikr yuritish mumkin.

Texnologizatsiyalash - bu ob'ektiv jarayon bo'lib, ta'lim evolutsiyasining yangi vazifalarini sifatli hal qilish uchun tayyorgarlik davri.

Tarixan "***texnologiya***" tushunchasi "texnik taraqqiyot bilan bog'liq ravishda yuzaga kelgan va bu tushuncha san'at, hunar va fan" haqidagi ta'limotga muvofiq keladi.

"Qomusiy lug'at"da shunga yaqin izoh beriladi, lekin uni birmuncha kengroq yoritadi: "*Fan sifatida texnologiyaning vazifasi har tomonlama samarali va tejimli ishlab chiqarish jarayonlarini aniqlash va amaliyotda undan*



foydalanish maqsadida fizika, kimyo, mexanika va boshqa qonuniyatlarini bajarish
”.

“Texnologiya» yunoncha soʻz boʻlib, “*texnos*” - “**san’at, mahorat**” “*logos*” - “**ta’limot**” degan ma’nomlarni bildiradi.

Pedagogik texnologiya ta’lim jarayoniga jadallik bilan kirib borayotgan bolsa ham, uning maqomi noaniqligicha qolib ketmoqda. Tadqiqotchilarning ishlarida fan va amaliyot oraliqidan Orin egallamoqda.

N.F. Talizina har bir pedagog real pedagogik jarayonni tashkil etishdan oldin oquv jarayoni haqida *texnologik darajada bilimlar tizimini bilib olgan bolishi shart* deb hisoblaydi. U, fan va amaliyot oraligida tamoyillarni olga suruvchi, metodlar ishlab chiquvchi, ularni izchil qollash kabi masalalar bilan shugullanuvchi alohida fan bolishi kerak, deb hisoblaydi, ularsiz pedagogik jarayon asoslanmay qoladi, texnologiya real oqitish jarayoni sifatida.

Pedagogik texnologiya mohiyatini yoritish uchun pedagog-didaktikachilar tomonidan berilgan **ta’riflarga** toxtalishni maqsadga muvofiq deb topamiz:

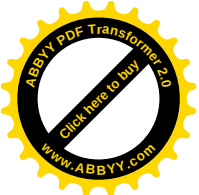
“*Pedagogik texnologiya* - psixologik va pedagogik ogitlar yig’indisi boʻlib, shakllar, metodlar, usullar, oqitish yollari, tarbiyaviy vositalarning maxsus toplamidir. Ayni zamonda u pedagogik jarayonning tashkiliy-metodik omilini ham bildiradi” (B. Lixachev).

“*Pedagogik texnologiya* - Oquv jarayonini amalga oshirishning mazmuniy texnikasi” (V.P. Bepalko).

“*Pedagogik texnologiya* - rejalashtirilgan oqitish natijalariga erishish jarayoni tavsifi” (I.P. Volkov).

“*Pedagogik texnologiya* - bu ta’lim shakllarini jadallashtirish vazifasini koʻzlagan oqitish va bilimlarni ozlashtirishning barcha jarayonlarini texnika va inson omillarida va ularning birgalikdagi harakatlari vositasida yaratish, tatbiq etish va belgilashning izchil metodidir” (YUNESKO).

Texnologik taraqqiyot bugungi kunda ijtimoiy jarayonlarni kuzatib borishga qodir eng muhim komponentlardan biridir. Pedagogik ta’lim texnologiyasini



yaxshilash jamiyat madaniy saviyasini va uning iqtisodiy qudratini shakllantirish shartidir.

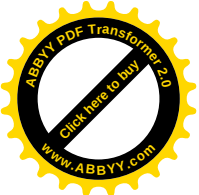
Texnologik jarayon o`quv jarayonini tashkil etish, o`qituvchi faoliyati, talaba faoliyati, o`quv jarayonini boshqarish usullari, o`quv jarayoni diagnostikasini qamrab oladi. Pedagogik texnologiyaning mezonlaridan biri **boshqaruv**ga asoslanganligidir. U o`quv jarayoni diagnostikasi, uni rejalashtirish va amalga oshirishni loyihalash, undagi o`qitish metodlari va vositalari bilan o`zgartirib turishdan iborat bo`ladi. Pedagogik texnologiyaning *samaradorlik* mezoni ta`lim jarayonining konkret sharoitlarida olinadigan yuksak natijalarni ko`zda tutadi (15, 33).

Shunday qilib, voleybolda o`yinchilarni o`yin funktsiyasiga ko`ra tayyorgarligi murakkab va doimiy harakatdagi sistemani tashkil etadi. Bu sistemada sportchining texnologik tayyorlash alohida o`rin tutadi. U sportchining jismoniy, texnik-taktik, pedagogik va psixologik, intellektual, tafakkurning kasbiy yo`nalganligani idrok qilish, o`quv-bilish faoliyatini tashkil etishda ilmiy tamoyillarni amalga oshirish bilan bog`langan. Yuqori malakali sportchilarni tayyorgarligi sport mashg`ulotlari jarayonida pedagogik texnologiyalarni amalga oshirishni talab qiladi.

1.3. To`p uzatuvchi o`yinchining o`yin faoliyati

Ko`pchilik murabbiylar, bog`lovchi o`yinchilar jamoaning taktik harakatlarini to`p uzatuvchi o`yinchilarsiz tasavvur etib bo`lmaydi deb ta`kidlaydilar. Shuning uchun to`p uzatuvchi o`yinchining mahorati qancha yuqori darajada bo`lsa, shuncha ikkinchi to`p uzatishni aniqligi va nihoyat hujumchi o`yinchilar muvafaqiyati yuqori bo`lishi isbotlangan (21, 22, 23, 24).

Zomonaviy voleybolda to`p uzatuvchi o`yinchining o`yin faoliyatini o`yin uslublari orqali aniqlanadi, balki uni o`yindagi har tomonlama qobiliyatlariga bog`liq deb ifodalanadi. Yu.D.Jeleznyakning (1991, 1994) fikricha zamonaviy voleybolda bog`lovchi o`yinchi navbatdagi sifatlarga ega bo`lishi, ikkinchi uzatishda aniqlik va yumshoqlik o`yin vaziyatini aniq tushuna bilish aqliy



mushohadalik, reaksiya tezligi, o`zini boshqara bilish pereferik kuzatish rivojlanish texnik faoliyatini boshqara bilishi shartligi bilan ifodalanadi.

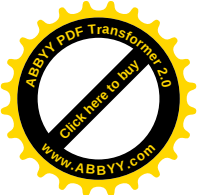
To`p uzatuvchi o`yinchini o`yin faoliyatini mazmuni va tasnifini tasdiqlashda ikkinchi uzatish tizimi va navbatdagi uch faza sportchini kutayotgan harakati uni joylashishga harakati va to`pni uchuvi va qo`l harakatlarini yo`naltira bilish kerakligi Yu.D.Jeleznyakning (1991, 1994) fikriga asosan chiqish joyida bog`lovchi o`yinchining gavda holati vertikal holatda to`pni uchuv trektoriyasiga (masofasiga) xos bo`lishi ifodalanadi. Harakatlarni birinchi fazasida egilish pastga yo`naltiriladi, qo`llar to`pni qabul qilishga tayyorlanadi.

Keyin asosiy bosqichda oyoqlarni to`g`irlash va to`pga nisbatan to`qnashuv harakatlari ifodalandi. Shuni ham ta`kidlash zarurki bog`lovchi o`yinchini harakat texnikasi va tizmi, uzatish taktikasiga asosan bajarilishi turli yo`nalishdadir (to`r chekkasiga, baland, past, yarim o`qli holatda uchuvdagi kuchli zarba kabilar) ikkinchi yo`naltirishni bajarishda o`ziga xos xususiyatlarga egadir.

To`p uzatuvchi o`yinchining ikkinchi to`pni uzatishdagi holati tizimli ravishda to`p uzatuvchi holatini mashqlantirish hujumkor zarba kabilarga tayyorgarligini modellashtirish sharoitiga bog`liq. Yu.D.Jeleznyakning (1991, 1994) fikriga ko`ra hujum harakatning natijasi to`pni uzatish usulini bajarishda taktik bilimdonlikka bog`liq deb ta`kidlaydilar. Buni uchun to`pni uzatayotgan o`yinchi pereferik kuzatishga ega bo`lishi zarurligi xaqida mualliflar o`z ishlarida ko`rsatib o`tgan ular, o`z o`yinchilarini joylashishini, o`rin almashtirishlari, raqibga nisbatan hujumga o`tishlari kabi holatlarni ko`rsatadilar.

Bular taktik o`yinni boshqarish uchun asos bo`ladi. Taktik to`g`ri fikrlash orqali uzatishni bajarish aniq o`yin vaziyatiga bog`liq xolda qabul qilish uslubini sifati, o`yinchilarni holati to`p uzatuvchini holati qarama-qarshi tamon o`yinchilarni joylashishi va faoliyati bo`limdagi hisob kabilarga bog`liq.

Voleybol o`yini boshqa sport o`yinlaridan farq qilib asosan, o`yinchi o`z raqiblari bilan faoliyatida to`pni saqlab turolmaydi. Bunday xususiyat to`p uzatuvchini to`p uzatishini bajarishda o`ziga xos sharoit bo`lib aynan bironta xatoga yo`l qo`ymaslik to`pni tutib turish yoki uloqtirishni saqlash mumkin



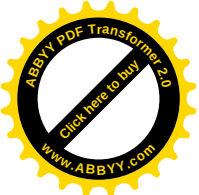
emasligidadir. To`pni uzatish qisqa muddatli holatda to`pni to`qnashish tezligi bajariladi. O`yin davomiyligi vaqt bilan belgilanmaydi ikki soat va undan ko`p muddat davom etishi mumkin. Bu vaqt davomida to`p uzatuvchi katta hajmda ish bajaradi, eng yuqori balandlikka sakrash (100 undan ko`p ), yiqilish, aylanishlar (20-30 marta), tezlanish (20-50) ko`pincha maxsus usullarni bajarishda.

Maydonni katta bo`lmagan hajmi, to`pni katta tezlikda o`yinga kiritilishi va o`yin vaziyatlarini tezlikda o`zgarib turishi o`ziga xos ruhiy zo`riqishni keltirib chiqaradi.

To`p uzatuvchi o`yinchini tayyorgarligida jismoniy va texnik tayyorgarlik bilan birgalikda psixologik tayyorgarlikni olib borishni talab etadi. To`pni o`yin davomida uzatish engil tuyulishiga qaramasdan uni bajarish katta jismoniy va ruhiy kuch talab etadi. Chunki to`pni raqib jamoaning to`siqsiz zonasiga uzata bilish bu juda qiyin vazifa. U jamoa muvaffaqiyatini taminlaydi. Uning hal qilish ko`pgina omillarga bog`liq. Lekin eng asosiysi to`pni boshqarish texnikasidir.

Agarda to`pni uzatishni bajarilishini hisobga olsak, qoidadagi asosan tezlik bilan o`rin almashish xudi shunday boshqa uslublarni bajarish kabilar diqqatni o`zgartira bilish va tezlik bilan o`yin vaziyatini baholash kabilar qatori ko`proq ahamiyat kasb qiladi. O`yin davomida to`pni uzatish soni 120-160 ga etadi ammo bitta to`p uzatuvchi bilan o`ynashda bu raqamlar ikkitaga oshadi. 3 metrlik masofadan to`pni o`z vaqtida to`g`ri uzata bilish, sakragan holatda bajarish hatto o`ta mahoratli o`yinchilardan ham katta tayyorgarlikni talab qiladi.

To`p uzatuvchi o`yinchining o`yin faoliyatining kasbiy ko`rsatkichlari uni muvaffaqiyatli tezlikda o`rin almasha olishi, o`yin vaziyatini to`g`ri aniqlay olishi, javob harakatlarini tezligi, bir vaqtda bir qancha manbalarni nazorat qila bilishi (uchib kelayotgan to`pni o`yinchilarni joy almashishlari kabilar) to`g`ri qaror qabul qilishlari bajarilishi kerak bo`lgan harakatni yashira bilishi, to`pni uzatishda mayinlik, bir holatdan ikkinchi holatga tezlik bilan ko`cha olish, tezlikda doimiy diqatli bo`lish, uzoq davr ichida diqatini to`g`ri yo`naltira olish (bir o`yin davomida) o`yinchilarni ijobiy xis tuyg`ularini saqlab bilish, o`zini ta`sir qilish



qobiliyati bilan boshqalarni kayfiyatini saqlash va ko'proq munosabat ijobiylikkka yo'naltira bilishi kerak.

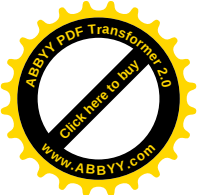
Bog'lovchi hujum chizig'ida bo'lishi bilan tezlik bilan harakat qilishni va himoyani bilishni hamda yaxshi sakray olishga ega bo'lishi kerak. Himoyada u himoyalanuvchi jarayonini tashkil qila olishi bo'yicha katta javobgarlikni o'ziga oladi. Shuni ham nazarda tutish kerakki bog'lovchining uzoq muddatli faoliyatini doimiy tarzda o'yin vaziyatlarini tahlil qila bilishi bog'liq va uni texnik-taktik faoliyatini aniqlay bilishi va joriy qila olishi asosida uni qaror qabul qila olishida katta talablar qo'yadi.

Ular bir biriga xos asoslangan bo'lishi kerak, bo'lmasa ularni juda tezlikda o'tishi asosida to'g'rilab bo'lmaydi, xuddi shundayin musoboqa vaziyatlarini ham qaytara olmasliklarini hisobga olish kerak. Bu jarayon texnik-taktik vazifalarni echish bilan bog'liq bo'lib tez fikrlashga bog'liq. Ruxiy holat nuqtai nazardan keltirilgan jarayonlar to'p uzatuvchi o'yinchi bilan ma'lum darajada sensor, motor va intellektual (o'ziga xos) xususiyatlarni hisobga olish kerak. Jumladan bular:

1. Vaziyatni baholash va tahlil qilish.
2. O'yin vaziyatini aniq ifodalash.
5. Qaror qabul qilish. O'yin vaziyatidan kelib chiqib qaror qabul qilib to'p uzatish o'yinda g'alabani ta'minlavchi omillardan hisoblanadi.

1.4. O'yin texnikasi va uning tasnifi

Voleybol o'z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan boshqa sport o'yinlaridan farq qiladi. Voleybol o'yini nisbatan kichik bo'lgan, ya'ni o'rtasidan teng ikkiga bo'lingan 18x9 metrli to'g'ri burchakli to'rtburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi. Zamonaviy voleybol turli o'yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo'lib, o'ta katta shiddat va tezlikda o'tadi. Binobarin, voleybolning yuqorida zikr etilgan o'ziga xos xususiyatlari o'yinchilardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab qiladi. Musobaqa o'yinlarida texnik mahorat



qanchalik keng va tashqi ta'sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo'lsa, shunchalik g'alabani qo'lga kiritish imkoni ko'p bo'ladi.

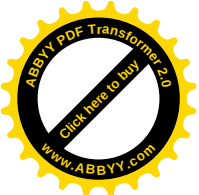
O'yin texnikasi – bu bir vaqtning o'zida ketma-ket va muayyan maqsadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan harakat yoki harakatlar majmuasidir. O'yin texnikasi – harakatni aniq, tez, engil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib yuqori samarada bajarishga mo'ljallangan bo'lishi lozim.

“Texnika” atamasi yunoncha (texnus) so'z bo'lib, juda keng ma'noda foydalaniladi va o'zbek tilida “san'at” tushunchasini anglatadi. Miloddan avvalgi 776-yildan boshlab har 4 yilda Yunonistondagi Olimp tog'larining etagida joylashgan Olimp qishlog'ida Xudo Zevs sharafiga o'tkaziladigan umumyunon bayram musobaqalari ishtirokchilari 2 g'ildirakli aravachada poyga, mushtlashish, beshkurash sporti bo'yicha o'z san'atlarini (texnikasini) namoyish etganlar. Qizig'i shundaki, har bir ishtirokchi musobaqadan oldin o'z qaddi-qomatini, mushaklarini shakllanganligi va boshqa shu sportga oid xislatlarni namoyish qilishi mazkur musobaqaning shartlaridan biri bo'lgan.

Demak, muayyan sport turi bilan shug'ullanish natijasida odamning qaddi-qomati, mushaklari va organizmning jamiyki barcha organlari shakllanadi, binobarin sportchining texnik mahorati, san'atini takomillashishi ta'minlanadi.

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

Voleybol o'yini texnikasi o'yinni olib borish uchun zarur bo'lgan harakat usullari majmuasidan iboratdir 2-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 etarli 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 erkin va 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.

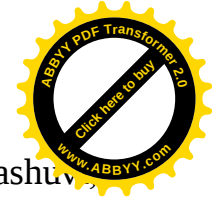
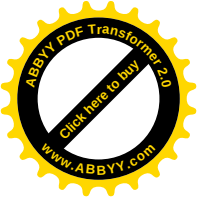
Tayyorgarlik fazasining ahamiyati harakatni bosh fazada bajarish uchun qulay sharoit yaratishdan iborat. Bu sharoitlar yugurib kelish, sakrash, aylanma harakatlarni (to`siq qo`yganda, koptokni o`yinga kiritganda, hujum zarbasini berishda) bajarish bilan yaratiladi. Asosiy fazadagi harakatlar bevosita 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.

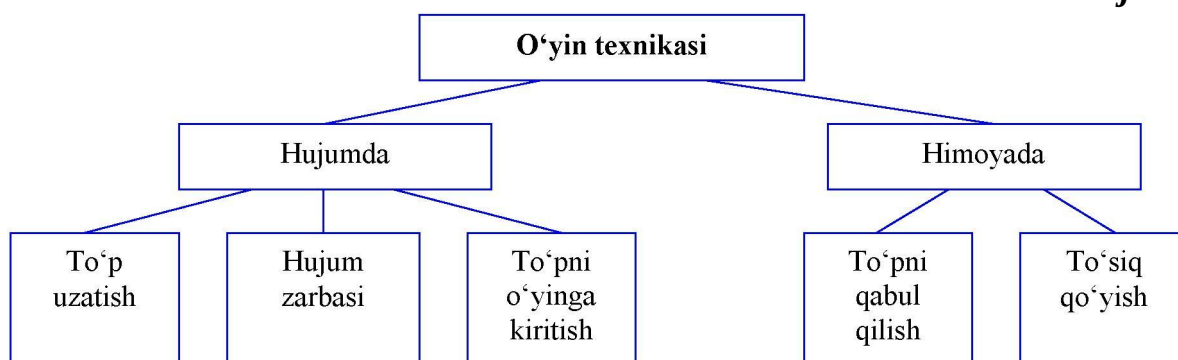
Voleybol taraqqiyotining har xil davrlarida texnik harakatlarni bajarish usullari, talablari, shakli, mazmuni o`zgaradi va takomillashib boradi. Texnik usullarning



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 potentsialining oshib borishi, hujum va himoyadagi kombinatsiyalar arsenalining kengayishi ham texnik usullarni yangilashga yoki qayta qurishga turtki bo'ladi (7, 8, 9, 10, 20).

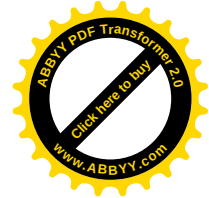
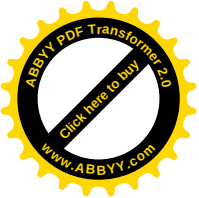
Shunday bo'lsada, o'yin texnikasida foydalaniladigan usullarning bundanda samaraliroq imkoniyatlari yo'q deb bo'lmaydi. Malakali sportchilarning funktsional va jismoniy imkoniyatlari o'yin texnikasiga yangi, ilg'or usullarni kiritish va uni ro'yobga chiqarish uchun imkoniyat yaratadi.

2-jadval



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

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



1.5. Hujum texnikasi

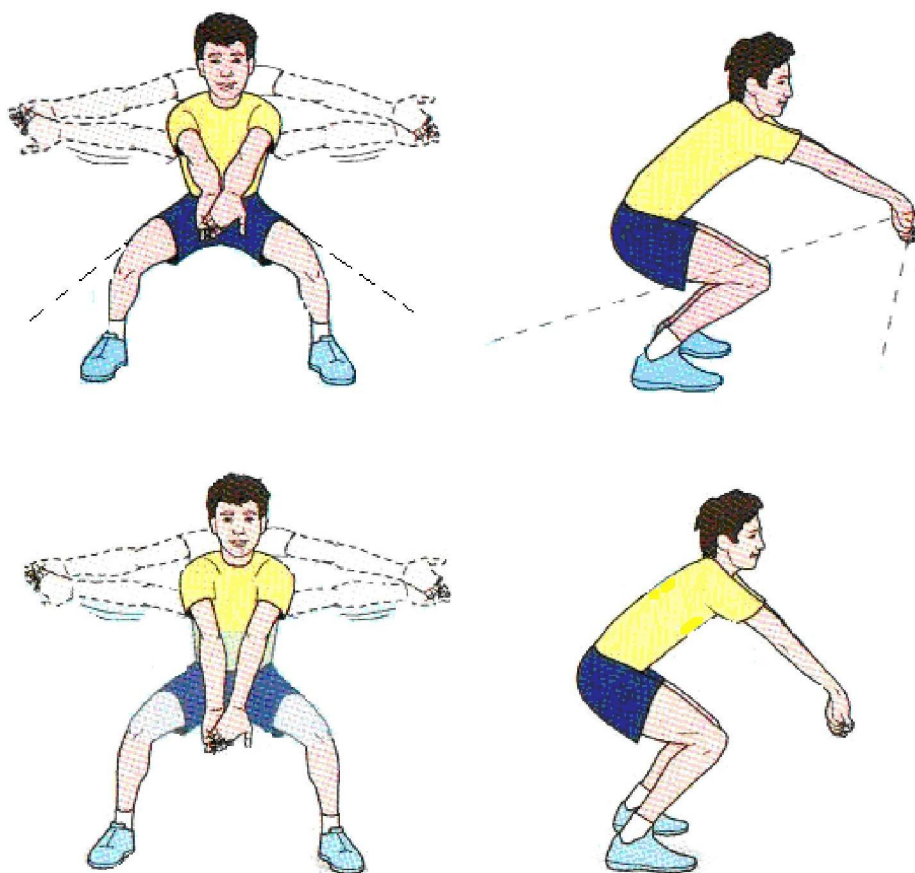
Holatlar. Voleybol o'yinida o'yinchilar to'p bilan qisqa vaqt ichida harakat qilishlari lozim. Shu sababli u yoki bu o'yin sharoitida o'yinchi to'p bilan o'ynashi uchun yuqori tayyorgarlik ko'rishi talab etiladi. Shu maqsadda turli harakat usullarini bajarish uchun turlicha holatlarni egallash kerak.

Hujum zarbasini berish va to'siq qo'yishda – baland, o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda – o'rta, hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabul qilishda – past (3-rasm) holatlar egallanadi. Bunda UOM (umumiy og'irlik markazi)ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'yinchining bo'yi va uning koordinatsion qobiliyati UOMga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham samarali turish holati shunday bo'lishi kerakki, bunda UOM tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini bera olsun.

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

Harakatlanish. O'yinchi ma'lum bir texnik usulni bajarish uchun maydon bo'ylab harakatlanadi. Bunda usul va o'yinning vaziyatiga bog'liq holda, qadam tashlab (oldinga, orqaga, yon tomonga), sapchib, sakrab, yugurib, yiqilib turli harakatlarni amalga oshiradi. Qadam tashlash va yugurish bilan qilinadigan harakatlar birmuncha yumshoq (UOM tebranishining sustligi sababli) bo'ladi. Yon tomonga qadamlashdan ko'p hollarda katta bo'lmagan masofani bosib o'tish bilan to'siq qo'yganda, hujum zarbasini qabul qilganda yoki to'siqdan o'z yo'nalishini o'zgartirib qaytgan to'pni qabul qilishda foydalaniladi. Harakat doimo kerakli harakat yo'nalishiga yaqin bo'lgan oyoqdan boshlanadi. Sapchib, sakrab, yugurish bilan

bo`ladigan harakatlardan tez javob harakatlarini amalga oshirishda qo`llaniladi. Ko`rib chiqilgan harakatlardan ko`p hollarda umumiy birlikda ham foydalaniladi.



3-rasm.

Dastlabki holatlar. Dastlabki holatlar u yoki bu texnik usullarni bajarishga tayyorgarlik fazasini belgilaydi. Dastlabki holatlarni egallashning bajarilishi kutilayotgan harakatni bajarish uchun qulay sharoitni va harakatlanishni ta'minlashi darkor. Texnik usulning bajarilishidan qat'iy nazar, dastlabki holatlar birmuncha statikligi bilan farqlanadi: to`pni uzatishdan oldin (4-rasm).

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



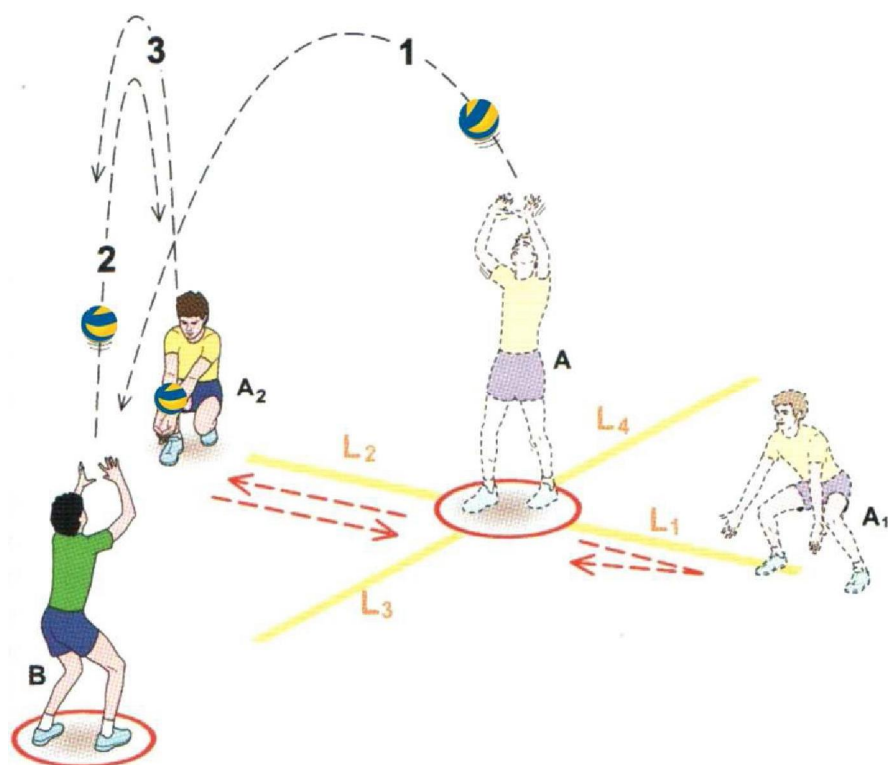
4-rasm

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

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

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

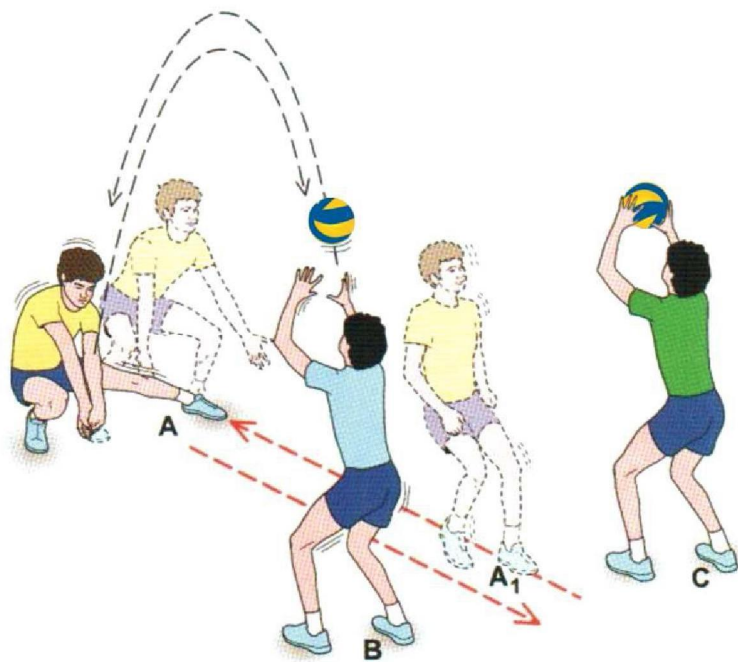
To`pni uzatish texnikasi dastlabki holat, qo`lning to`pga qarama-qarshi harakati, amortizatsiya va to`pni yo`naltirishdan iborat bo`ladi. Dastlabki holatdan to`p tomon harakatlangandan so`ng voleybolchi vertikal holatda, oyoqlarining bukilish darajasi to`p yo`nalishining balandligiga va uchish tezligiga bog`liq holda, oyoq kaftlari parallel yoki bir oyoq (asosiy qo`lga nisbatan qarama-qarshi) bir oz oldinda bo`ladi. Qo`llar oldinga chiqariladi, barmoqlar oval shaklini hosil qilgan bo`ladi (5-rasm).



5-rasm.

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

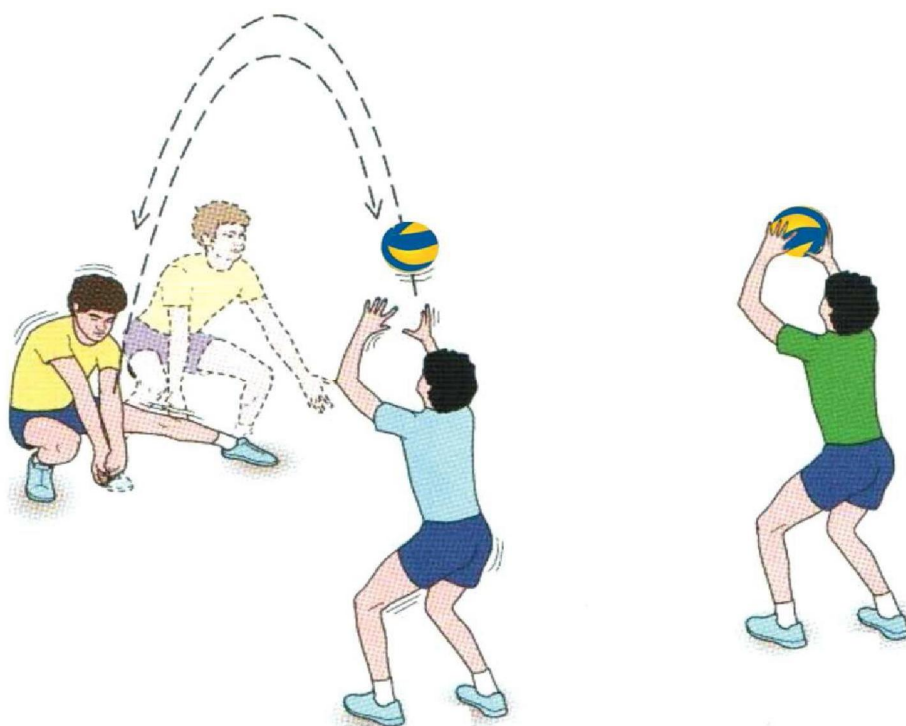
Murakkab hujum kombinatsiyalarini tashkil qilishda, to'p baland berilganda yoki to'pning uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab to'p uzatish usulidan foydalaniladi. Bu holatda qo'llar bosh ustidan birmuncha baland ko'tariladi va qo'llarning faol ishlashi hisobiga sakrashning yuqori nuqtasidan to'p uzatiladi. Xuddi shu holatda qisqa to'p uzatishda asosiy harakat qo'l barmoqlarining faol ishlashi hisobiga amalga oshiriladi (6-rasm).



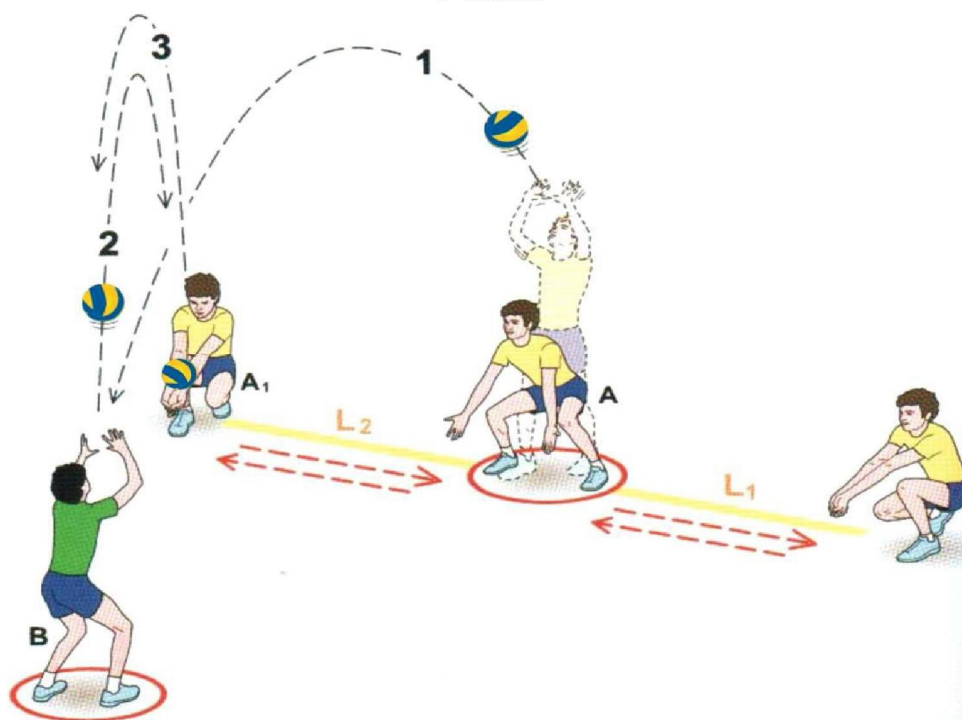
6-rasm.

To`pni orqa tomonga (mo`ljalga orqa tomon bilan turganda) uzatishda o`yinchi to`pning tagiga kirib boradi. Bunda qo`lning orqa kaft qismi bosh orqasigacha ko`tariladi. To`p uzatish qo`llarni tirsak qismida bukib-yozish hisobiga bajariladi, gavda orqaga-yuqoriga harakatlanadi, bunda harakat umurtqa pog`onasining ko`krak va bel qismlarining bukilishi hisobiga bo`ladi (7-rasm). Sakrab orqaga to`p uzatish xuddi tayanch holatda orqaga to`p uzatish kabi bajariladi.

To`p uzatishning eng murakkab usuli bu sakrab bir qo`l bilan to`p uzatishdir. Bu usul to`p to`r ustiga kelib qolgandagi murakkab sharoitda bajariladi. Bu holda qo`l tirsaklarda bukilib, oldinga chiqariladi (8-rasm). Kaftlar oldinga qaratiladi, barmoqlar bukilib, tarang holga keltiriladi. To`p uzatish tirsak bo`g`inining bukib-yozilishi hisobiga bajariladi.



7-rasm.



8-rasm.

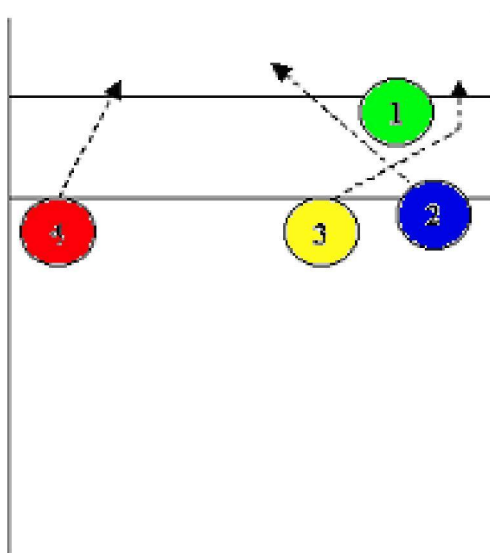
1.6. Hujum taktikasi

Hujum taktikasi deganda jamoaning taktik harakati, guruhli taktik harakat va individual taktik harakatlar tushuniladi. Hujumdagi keng qamrovli taktik faoliyat ma'lum bir taktik kombinatsiya asosida boshlanadi va kombinatsiya so'ngida

individual harakat usuli bilan yakunlanadi. Hujum taktikasining mantiqiy ketma-ketligini va mazmunini quyidagi tartibda ko'rib chiqamiz.

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

Bog'lovchi o'yinchi oldingi zonada joylashganda hujumni uyushtirish variantlari 9-rasmda berilgan. Bunday hujumni uyushtirishning sezilarli kamchiliklaridan biri – bu hujumda oldingi qator o'yinchilaridan ikki kishining ishtirok etishi mumkinligidir. Lekin zamonaviy voleybolida himoya zonasidan tashkil qilinadigan hujum zarbalari ushbu kamchilikni deyarli bartaraf etgan desa bo'ladi (17, 10, 20, 24, 25, 26).

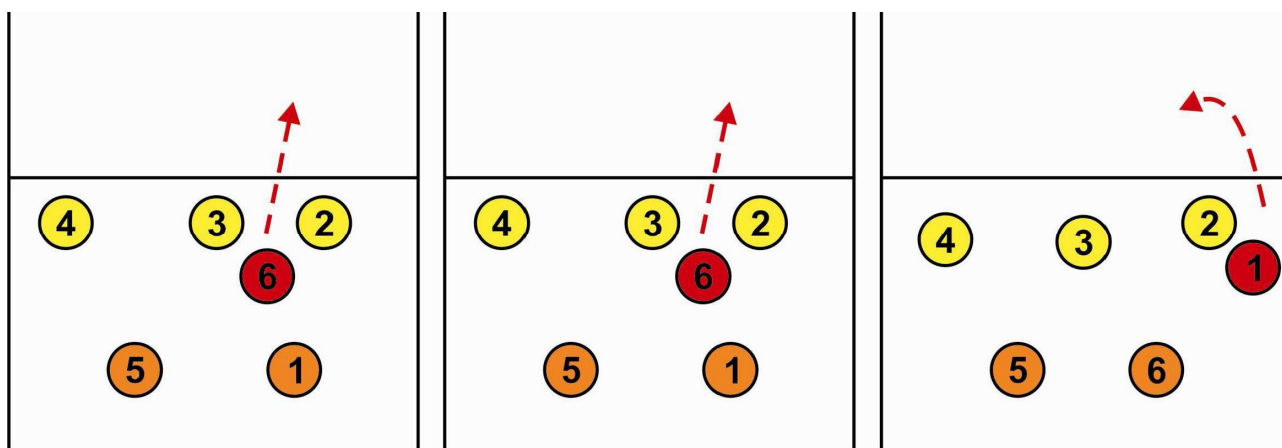


9-rasm.

Hujumni uyushtirishda bog'lovchi o'yinchi orqa qatordan to'r oldiga chiqib ikkinchi to'pni uzatganda, hujum qilish va uning samarasini oshirish imkoniyati kengayadi. Bog'lovchi o'yinchi orqada joylashgan 1,5,6-zonalardan to'r oldiga chiqib, turli hujum kombinatsiyalarini tashkil qilish chizmasi 11-rasmda keltirilmoqda.

Birinchi to'pni uzatishdan so'ng hujum qilish yoki aldab to'p tashlash (otkidka) hujum harakatlarini (10-rasm) samarali hal qilishga imkon bersada, ammo bu usullarni bajarish uchun zarur sharoit (uzatilgan to'pning juda qulay bo'lishi) va hujumchidan katta malaka talab etiladi. Aldab to'p tashlaganda, hujumchi yoki

bog lovchi o yinchi (oldingi zonada joylashgan vaqtdagina) sakrab hujum zarbasini bajarayotganday (imitatsiya) bo lib, aldamchi harakatni amalga oshiradi.



a

b

v

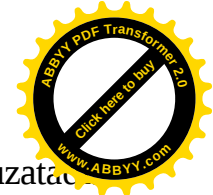
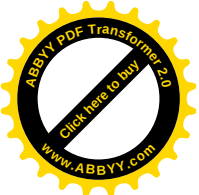
10-rasm.

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

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

Har bir guruhli harakat oldindan kelishilgan va o'rgatilgan taktik kombinatsiyalar orqali bajariladi. Hujumchilar hujum harakatlarini amalga oshirishda quyidagi tartibda harakatlanadilar: harakat yo'nalishini o'zgartirmasdan (har kim o'z zonasida); harakat yo'nalishini o'zgartirib; chalkash harakat yo'nalishida. Yuqorida ko'rsatilgan yo'nalishlar bo'yicha tashkil qilinadigan taktik kombinatsiyalarni ko'rib chiqamiz.

1. To'pni qabul qiluvchi uni 3-zonada joylashgan bog'lovchiga etkazib beradi, o'z navbatida, bog'lovchi to'pni 4 yoki 2-zonaga (bosh orqasidan) uzatadi. Agarda



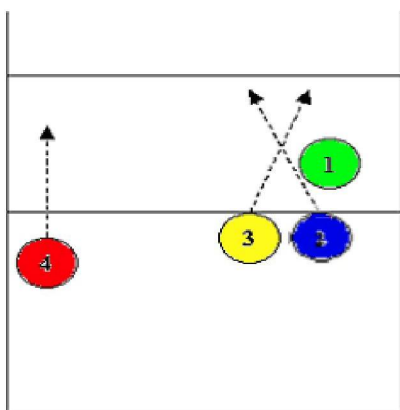
bog`lovchi 2-zonada joylashgan bo`lsa, u to`pni 4 yoki 3-zonalarning biriga uzatac

Ushbu kombinatsiyani bog`lovchi orqa zonadan oldingi zonaga chiqib to`p uzatishda ham qo`llashi mumkin. Bu kombinatsiyada asosiy vazifani 3-zonadagi o`yinchi bajaradi. U raqibda past, qisqa yoki tezlashib uchib boruvchi to`pni hujum qilinishi mumkin degan tasavvurni hosil qilishi kerak.

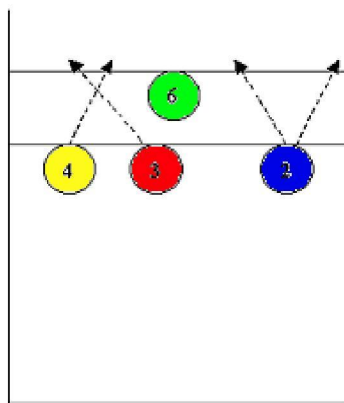
2. To`pni qabul qiluvchi uni 3-zonadagi bog`lovchi o`yinchiga etkazib beradi. Bog`lovchi o`yinchi esa to`pni quyidagicha uzatib berishi mumkin: 4-3-zonalar oralig`iga qisqa zarba uchun; past traektoriya bo`yicha o`z zonasiga; past traektoriya bo`yicha bosh orqasiga; 3-2-zonalar oralig`iga qisqartirilgan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

“To`lqin” kombinatsiyasida uchta o`yinchi – bog`lovchi va 3-4-zonalardagi hujumchi ishtirok etadi (12-rasm). 3-zonadagi o`yinchi past to`p uzatish (qisqa, uchishda) bilan bo`ladigan hujumni boshlab berish uchun yugurib keladi. To`p 4-zonadagi o`yinchiga, 4 va 3-zonalar oralig`iga uzatib beriladi. 3-zonadagi o`yinchi hujum zarbasiga taqlid qilib, raqibning to`siq qo`yuvchi o`yinchilarini chalg`itadi. Bu esa 4-zona o`yinchisining hujumni samarali yakunlashiga (to`siqsiz yoki to`siq qo`yish kechikkanligi bilan bog`liq) imkon yaratadi (9, 10). Kelishuvga asosan to`p uzatish uzunligi o`zgartirib boriladi.

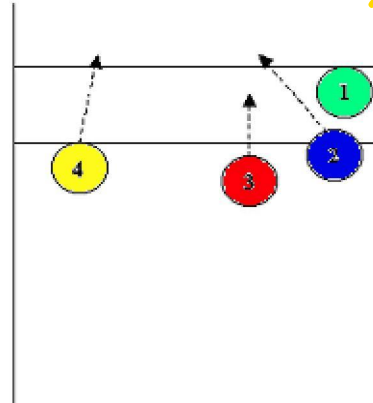
Agarda to`pni qabul qilish 4-zonaga yaqin joyda sodir bo`lgan bo`lsa, “eshelon” (13-rasm) kombinatsiyasini amalga oshirish uchun qulay sharoit yaratiladi. Bu holda 3-zonadagi o`yinchining harakati yuqoridagi kabi bo`ladi, 4-zonadagi o`yinchi yugurish yo`nalishini o`zgartirib, 3-zonadagi o`yinchining orqasiga o`tmoqchi bo`ladi, ammo bu harakatni bir temp keyinroq bajaradi. Ushbu kombinatsiyani to`p 2-zona yaqiniga uzatilgan bo`lsa, 3 va 2-zonalarda ham bajarish mumkin.



11-rasm.



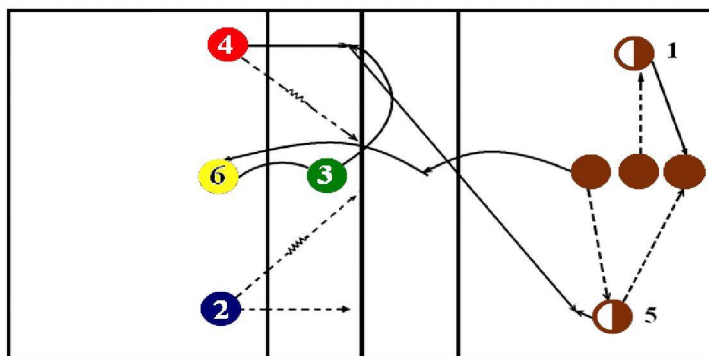
12-rasm.



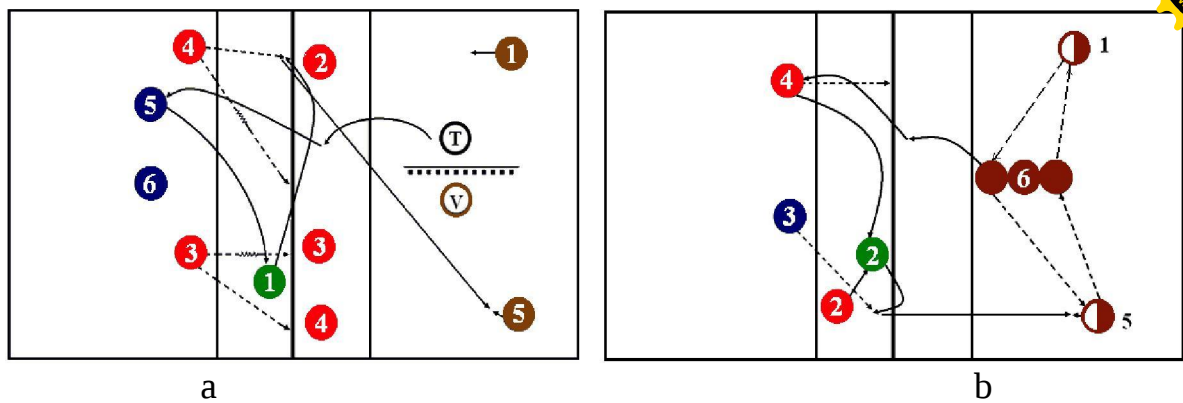
13-rasm.

3. Chalkashma kesim harakatlanishlar bilan amalga oshiriladigan taktik kombinatsiyalarni bajarish yuqori tayyorgarlik va malaka talab etadi . Bularga “Krest” (asosiy), “Oldinga krest”, “Orqaga krest” kombinatsiyalari kiradi. “Krest” hujumida 3 va 4-zonalardagi hujumchilar ishtirok etadi . 4-zonadagi hujumchi tezkor harakat bilan bog`lovchi o`yinchi yoniga past (qisqa, uchib) uzatilgan to`pga hujum zarbasini berish yoki taqlid qilish uchun boradi (14-rasm). 3-zonadagi o`yinchi bir oz keyinroq 4-zona o`yinchisining orqasiga o`tadi va hujumni yakunlaydi. To`p uzatish traektoriyasi oldindan kelishib olinadi, ammo to`p uzatish o`rtachadan baland bo`lmasligi zarur, aks holda kombinatsiya o`z mohiyatini yo`qotadi.

“Oldinga krest” kombinatsiyasini 3-zona o`yinchisi boshlaydi (15 a-rasm), 2-zonadagi sherigi uning orqasiga o`tib, bir oz kechikib sakraydi va hujumni yakunlaydi.



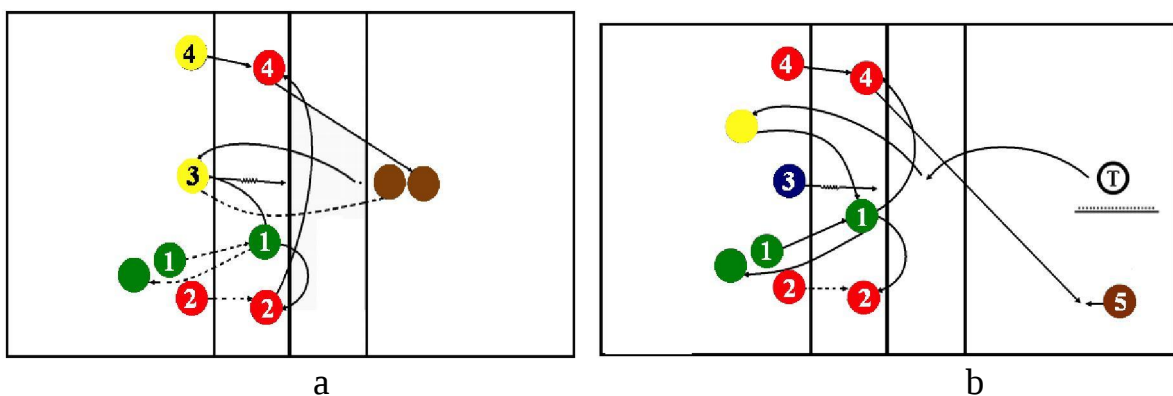
14-rasm.



15-rasm.

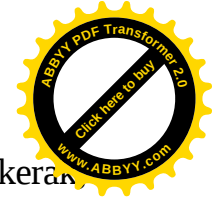
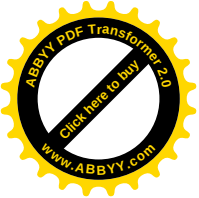
“Orqaga krest” kombinatsiyasida esa harakatlanishni birinchi bo`lib 2-zona o`yinchisi boshlab beradi, 3-zona o`yinchisi esa uning orqasidan 2-zonada hujum qilish uchun harakatlanadi. Bu variantdagi kombinatsiya birmuncha murakkabroq hisoblanadi.

Guruhli hujum harakatlari birinchi to`p uzatishdan keyin ham amalga oshirilishi yuqorida bayon etilgan edi. Bunday hujum harakatlarini faqatgina birinchi to`p sifatli qabul qilinganda (raqib jamoasi o`z harakatlarini hujum bilan yakunlay olmasa, o`yinga kiritilgan to`p qiyinchilik tug`dirmasa) amalga oshirish mumkin. Bunda hujum ikki xil variantda yakunlanishi mumkin. Birinchi variantda hujum zarbasi beriladi (16 a-rasm), ikkinchi variantda aldamchi to`p tashlash (16 b-rasm) amalga oshiriladi.



16-rasm.

Afsuski, yosh voleybolchilar bilan ishlaganda, taktik kombinatsiyalarni o`rgatish va ularni o`yin jarayonida qo`llanilishiga kam e`tibor beriladi. Taktik kombinatsiyalarni qo`llashda quyidagi ikki holatdan kelib chiqish zarur:



1. Taktik kombinatsiyalarni qo'llash aniq o'yin sharoitidan kelib chiqishi kerak.
2. Kombinatsiyalar jamoaning texnik-taktik tayyorgarlik imkoniyat-lariga asoslanishi kerak.

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

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

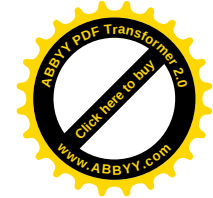
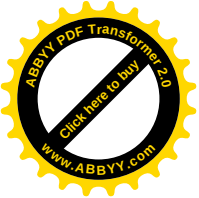
- 1) bog'lovchi o'yinchi oldida turgan hujumchiga to'p uzatish;
- 2) bog'lovchi o'yinchi orqasida turgan hujumchiga to'p uzatish;
- 3) hujumchilarga bir me'yorda to'p uzatishni taqsimlash;
- 4) raqib jamoasining kuchsiz to'siq qo'yuvchisiga nisbatan to'p uzatish;
- 5) to'pni qabul qilish va o'yinning taktik rejasidan kelib chiqib to'p uzatish traektoriya sini belgilash;

6) to'pni aldamchi harakatlar bilan taqlid tarzida uzatishlar: oldinga to'p uzatayotganday bo'lib, uni raqib maydonchasiga tashlash; oldinga to'p uzatgandek ko'rsatib, bosh orqasiga to'p uzatish; bosh orqasiga to'p uzatishni ko'rsatib oldinga to'p uzatish.

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

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

Hujumdagi va hujum zarbalarini berishdagi asosiy taktik harakatlarga quyidagilar kiradi:



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

1.7. O`rgatish bosqichlari va uslublari

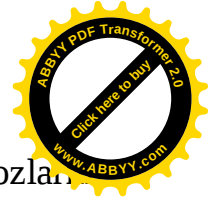
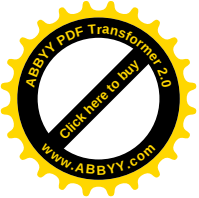
Sport o`yinlarida turli tuman mashg`ulot uslublari ishlab chiqilgan. Bir vaqtning o`zida kompleks tadqiqotlarni olib borishda jiddiy zaruriyat mavjud. Ular asosida yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradigan eng samarali va oqilona uslublar ajratib olinadi (26, 29).

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 jihozlari, ko`llash), axborot (to`pga bo`lgan zarba kuchi, tushish aniqligi, yorug`lik yoki ovozni belgilash) kabi uslublar alohida ahamiyatga ega bo`ladi.

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

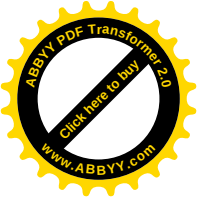
To`rtinchi bosqich – harakatni o`yin jarayonida mustahkamlashni ko`zda tutadi. Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi qo`llanadi (rasmlar, jadvallar, o`quv filmlari, tasviriy filmlar), o`yin jarayonida texnik-taktik, maxsus tayyorgarlik topshiriqlari, o`yin va “bellashish” usullari (3-jadval).

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.

Mashg`ulot jarayonini omilkorlik bilan samarali boshqarishning asosiy sharti mashg`ulot jarayonining tarkibiy qismlarini doimiy ravishda tahlil qilishdir (19, 28, 32, 35, 36, 37).

O`quvchi yoshlarni jismoniy tarbiyalash muammosini o`rganadigan tadqiqotchilarning ta`kidlashicha, talabalarning o`qishi va kasb tayyorgarligida jismoniy tarbiya munosib o`rin egallashi lozim. (38).

Jismoniy tarbiya va sport inson faoliyatining mustaqil turi bo`lib, jamiyat rivojlanishida uning ahamiyati juda turli-tumandir. Ular ijtimoiy ishlab chiqarishga, insonning shaxs sifatida shakllanishiga, ijtimoiy munosabatlarning rivojlanishiga ma`lum darajada ta`sir ko`rsatadi (39).



O`rgatish bosqichlari, uslublari va vositalari

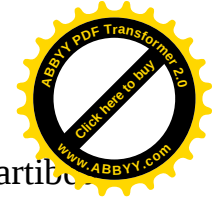
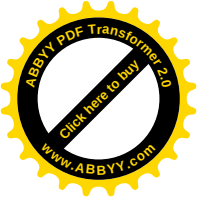
3-jadval

O`rgatish bosqichlari va ularning nomi	O`rgatish uslublari	O`rgatish vositalari
1-bosqich: Orgatlayotgan malaka (harakat) haqida tushuncha hosil qilish	Tushuntirish-tahlil qilish, korsatish-izoh berish	Soz, suhbat, muloqot, munozara, rasmlar, andozalar, videofilmlar
2-bosqich: Malakalarga oddiy sharoitda orgatish (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 orgatish (vaziyatli vazifalar berish, juftlikda, uchlikda va h.k.)	Malakalarni toliq holda orgatish, tezlik va aniqlikni kuchaytirib orgatish, turli yonalishdagi harakatlardan song ijro etish, reproduktiv qaytarish asosida orgatish, ozaro tahlil va baholash asosida orgatish.	1-2-bosqichlardagi barcha vositalar, umumiy va maxsus mashqlar katta tezlik va aniqlikda qollaniladi, juftlik, uchlikda qo' llaniladigan mashqlar, trenajyor va texnik vositalar
4-bosqich: Orgatishni davom ettirish, takomillashtirish va mukammallashtirish	Barcha uslublari	Barcha vositalar va jamoa oyinlari

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

1.8. O`rgatish prntsiplari, vositalari va trenirovka

Yosh avlodni ham jismoniy, ham aqliy jihatdan etuk va komil etib tarbiyalash vazifasi qo`yilgan davrlarda ikki tarbiyaviy yo`nalishni uyg`un holda olib borish va samaradorligini ta`minlash bosh masala hisoblangan (13, 14).

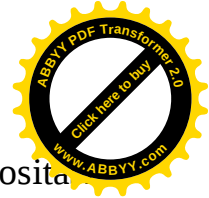
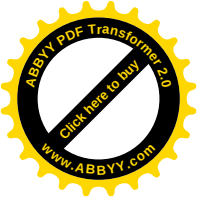


O`rgatish jarayonida uslublar va vositalardan foydalanish muayyan tartibda qo`llaniladigan pedagogik printsiplar asosida amalga oshiriladi. Ushbu printsiplar quyidagilardan iborat: ilmiylik, ongliklik va faollik, muntazamlilik va uzviy bog`liqlik, mutanosiblik va muvofiqlik, mukam-mallik, uzluksizlik, “engildan og`iriga”, “o`tilganidan o`tilmaganiga”, “oddiydan murakkabga”, umumiy va maxsus tayyorgarlik borligi. Mazkur pedagogik printsiplarni qo`llash tartibi, xususiyatlari va uslubiy ko`rsatmalar 4-jadvalda yoritilgan.

**O`rgatish jarayonida qollaniladigan umumiy
va maxsus pedagogik printsiplar**

4-jadval

T/r	O`rgatish printsiplari	Printsiplarni qollash xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar
1	Ilmiylik	Orgatishda bolalar yoshi, jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar e'tiborga olinib, mashqlar me'yorlanadi. Natija testlar yordamida ilmiy tahlil qilinadi
2	Ongliklik va faollik	Orgatilayotgan malaka (harakat)larga ongli tasavvur etilishi zarur, orgatishda bolalar faolligi ta'minlanishi lozim
3	Muntazamlilik va uzviy bog' liqlik	Bosqichma-bosqich ozlashtiruv, takomillashuv va mukammallashuv ta'minlanadi
4	Mutanosiblik va muvofiqlik	Mashqlar murakkablik va yuklama salohiyati (hajmi, shiddati, yonalishi, takrorlanishi va muddati) jihatlaridan shugullanuvchi imkoniyatiga mos bolishi darkor
5	Mukammallik	Texnik jihatdan to'g'ri ozlashtirilgan malakalar takomillashuv asosida turg'un va barqaror darajaga kotariladi
6	Uzluksizlik	Yildan yilga orgatish va takomillashtirish jarayoni murakkablashib borishi darkor, uzilishlarga yo'l qoyish salbiy natijalarga olib keladi
7	“Engildan og" iriga”	Ozlashtirishga loyiq engil yuklamalar progressiv yonalishda, lekin “to" lqinsimon” shaklda kuchaytirib borilishi kerak
8	“Otilganidan otilmaganiga”	Shugullanuvchi ozlashtirgan (unga tanish bolgan) mashqlardan, ya'ni mashqlarga otish, orgatish samaradorligin oshiradi
9	“Oddiydan murakkabga”	Eng oddiy mashqlarni orgatish va takomillashtirish davomida sekin-asta murakkablashtirib borilishi lozim
10	Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi	Orgatish va takomillashtirish jarayonida jismoniy texnik-taktik va psixofunksional tayyorgarlik birligi, ularni ozaro bogliqligi ta'minlanishi zarur



Voleybolda ham boshqa sport turlari kabi o`rgatishning asosiy vosita 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.

Sport tayyorgarligi tizimida mashg`ulot jarayoni asosiy o`rinni egallaydi. Bu jarayonni shunday muvaffaqiyatli boshqarishni amalga oshirish lozimki, kam vaqt, vosita, kuch sarflab yuqori samaraga erishish zarur (26, 30).

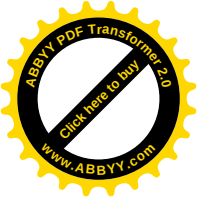
Musobaqa mashqlari voleybolga xos bo`lgan xususiy mashqlardir. Bunda texnik usullar va taktik harakatlar musobaqa sharoitidagi o`yin holatlariga mos holda bajariladi.

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 etakchi 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 takrorlas
hajmini oshirish bu holda samara bermaydi.

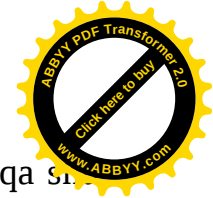
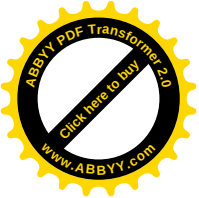
Voleybol harakatlariga o`rgatishda vositalarning samarasi ko`p hollarda ularni qo`llash uslublariga bevosita bog`liq bo`ladi. Uslublar qo`yilgan vazifa, shug`ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, aniq shart-sharoitlarga bog`liq holda tanlanadi va qo`llanadi.

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

Voleyboldagi asosiy harakatlanish – bu yurish, yugurish, yonga qadam tashlab yugurish, orqa bilan, qadam tashlab to`xtash, sakrashdan iboratdir. Ko`p hollarda harakatlanishlar qiyin emas deb izohlanib, ularga etarli e`tibor berilmaydi. Bu esa noto`g`ri fikrdir. Chunki o`yinchining turli harakatlarni bajarishi uchun holat va joy tanlashi bajariladigan harakatning samarasiga to`g`ridan to`g`ri ta`sir qiladi. SHuning uchun harakatlanishlarni o`rgatishga katta e`tibor qaratish zarur.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Bu bo`limning asosiy vositalari tarkibiga yugurishlar va harakatli o`yinlar kiradi. Shu maqsadda quyidagi yugurishlardan: to`g`ri yo`nalishda yugurishlar; sonni yuqoriga ko`tarib yugurish; sakrab-sakrab yugurishlar; boldirni orqaga siltab yugurishlar; orqa tomon bilan yugurishlar; yo`nalishni o`zgartirib yugurishlardan foydalaniladi. Mashqlarni bajarish vaqtida qo`llar tirsak qismidan bukilgan bo`lib, harakatlanishga faol yordam berishi kerak. Depsinishdan so`ng oyoqlarning to`g`irlanishiga erishish



zarur. “Kun va tun”, “Raqamlarni chaqirish”, “Olib ketishga intil” va boshqa shu kabi harakatli o`yinlardan foydalaniladi.

Tayyorlov mashqlari. Tayyorlov mashqlari o`zining ta`siriga qarab diqqat va javob harakat reaksiyalarining tezkorligi va ayrim harakatlar tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlarga ajratiladi. Birinchi guruhdagi mashqlarga eshitish va ko`rish signallari bo`yicha harakatlanish mashqlari kiradi. Mashqlarni berishda “oddiydan – murakkabga” tamoyiliga rioya qilish kerak. Masalan, murabbiyning signaliga asosan tezlikni o`zgartirmasdan harakat yo`nalishini o`zgartirgan holda harakatlanish yoki aksincha bajarish mumkin. Mashqni o`zlashtirish darajasiga qarab ular turli usulda qo`shib olib boriladi.

Namunaviy mashqlar.

1. Qisqa masofalarga turlicha dastlabki holatlardan yugurish: start chizig`iga orqa bilan cho`qqayib; qo`llarga tayanib yotgan holda. Harakatning boshlanishi bo`lib murabbiyning to`pni yuqoriga tashlashi, qo`lini yon tomonga, yuqoriga ko`tarishi va hokazo harakatlari xizmat qiladi.

2. 10-20 metrli bo`laklarga maksimal sur`atda yugurish; “archa”, “mokisimon yugurish” lar.

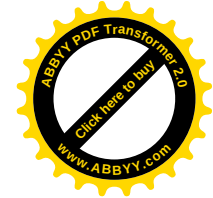
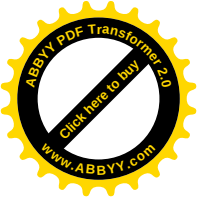
3. Ko`rish va eshitish signallariga javoban tezlikni o`zgartirib yugurishlar. Masalan, sekin yugurish: signal bo`yicha – tezlashish, to`p yuqoriga tashlanganda – sekin yugurish, to`p ilib olinganda – to`xtash, to`p yerga urilganda – tezlanish.

4. Ko`rish va eshitish signallariga javoban harakat yo`nalishini o`zgartirib yugurishlar. Masalan, o`rtacha sur`atda yugurish: keskin signal – yo`nalishga qarshi yugurish, ikkita signal – yo`nalish bo`yicha yugurish, chapak – chapga yugurish va shu kabilar.

To`pni ikki qo`llab yuqoridan uzatishga o`rgatish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar:

1. Qo`llarni oldinga, yonga, yuqoriga qilib qo`l panjalarini bukib-yozish.
2. Tennis (rezinka) to`plarini yozish.
3. Devorga kaft va barmoqlar bilan tiralgan holda itarilishlar.
4. Qo`llarga yotib tayangan holda bukib-yozishlar.



5. Basketbol, futbol to`plarini erga urib olib yurishlar.
6. Basketbol, futbol to`plarini bir qo`l bilan devor tomon irg`itish.
7. To`ldirma to`plarni turli holatlardan: ko`krak oldidan, bosh orqasidan, pastdan-yondan irg`itishlar.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar.

1. Turgan joydan va harakatlanishdan so`ng yuqoridan ikki qo`llab to`p uzatishni imitatsiya qilish. Texnikaning quyidagi holatlariga asosiy e`tibor qaratiladi: to`p yaqinlashganda – qo`lni yuqoriga ko`tarib to`g`irlanish; to`p uchish tezligini so`ndirish – qo`llarni tirsak bo`g`inidan va oyoqlarni tizza bo`g`inidan bir oz bukish; to`pni uzatish – qo`llarni va oyoqlarni to`g`irlash bilan oldinga-yuqoriga cho`zilish; dastlabki holatga qaytish.

2. Qo`l panjasi va barmoqlarini to`pga qo`yish holatini o`rgatish. Qo`l panjalari shunday joylashtiriladiki, bunda bosh barmoqlar bir-biriga qaragan, ko`rsatkich barmoqlar burchak bo`yicha bir-biriga yo`naltirilgan, qolgan barmoqlar esa to`pni yon-past tomonidan ushlaydi.

3. Arqonchaga osib qo`yilgan to`pni oldinga-yuqoriga uzatish. Diqqat gavda, oyoq va qo`llarning o`zaro muvofiq harakatlanishiga qaratiladi.

4. O`ziga to`p tashlab to`pni oldinga-yuqoriga uzatish.

5. Xuddi shu mashqning o`zi, faqat to`pni sherigi tashlab beradi.

6. To`pni devorga uzatish. Bu mashqdan shug`ullanuvchilar to`pni uzatishni yaxshi o`zlashtirib olganlaridan so`ng foydalaniladi.

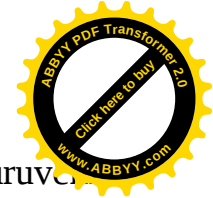
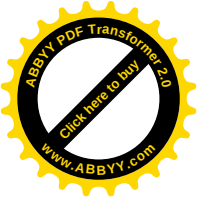
Texnika bo`yicha mashqlar.

1. Juftliklar mashqi. Sheriklar orasidagi masofa 3 m bo`lib, to`p o`rtacha balandlikda uzatiladi.

2. O`z ustiga to`p uzatish – sherigiga uzatish. O`z ustiga to`p uzatish balandligi 1-1,5 m.

3. To`r ustidan sherigiga to`p uzatish. Masofa 2-3 m.

4. To`pni turli masofalardan, turli traektoriyalarda va yo`nalishini o`zgartirib uzatishlar.



5. Kuzatish bilan uyg'unlikda to'p uzatish; joyini o'zgartirib turuvchi sherigiga; sherigining harakatlariga javoban to'p uzatish: o'tirib olganda – o'z ustiga; o'ng qo'lini yoniga harakatlantirganda – o'ng tomonga to'p uzatish; qo'llarini yuqoriga harakatlantirganda – yuqori traektoriya da to'p uzatish va shu kabi.

6. Bosh orqasiga to'p uzatish. Uch o'yinchi ketma-ket qatorda turadilar. SHug'ullanuvchilar oralig'i – 2-3 m. Chekkadagi o'yinchi to'pni o'rtadagi o'yinchiga, u esa o'z navbatida keyingi o'yinchiga to'pni bosh orqasidan oshiradilar. O'rtadagi o'yinchi bilan ma'lum vaqtdan so'ng joy almashtiriladi.

7. Juftlikda bosh orqasidan to'p uzatish. O'z ustida to'p uzatishdan so'ng shug'ullanuvchi 180° ga buriladi va to'pni bosh orqasidan uzatadi.

8. Sakrab to'p uzatish. Shug'ullanuvchilar orasidagi masofa – 3 m. Xuddi shunday to'r ustidan.

9. To'p uzatish bilan bajariladigan turli musobaqalar.

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.

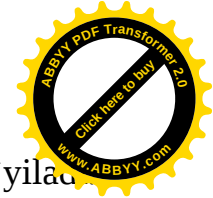
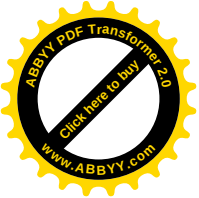
1. Turgan joydan va oldinga tashlanib, to'ldirma to'pni ikki qo'llab pastdan oldinga-yuqoriga igr'itish. Xuddi shunday yon tomonga tashlanib bajarish.

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.

O'rgatish va mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan texnik vositalar.

Voleybol mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda o'ziga xos bo'lgan jihozlar hamda asbob-anjomlardan foydalaniladi. Bu jihozlar va asbob-anjomlar voleybol harakatlariga o'rgatish, hosil qilingan malakalarni takomillashtirish, shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini va jismoniy sifatlarini rivojlan-tirishda samarali vosita bo'lib hisoblanadi.

Jihozlar va asbob-anjomlarni ta'sir ko'rsatish xususiyatlariga qarab ikki guruhga ajratish mumkin:

1) texnik-taktik tayyorgarliklar uchun;

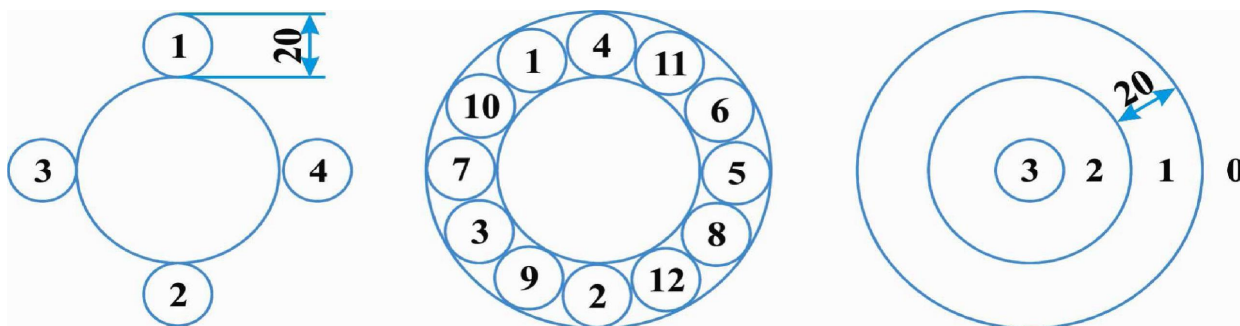
2) jismoniy tayyorgarliklar uchun. Birinchi guruhga mansub bo'lgan asbob-anjomlarga osma to'plar va to'pni

ma'lum bir holatlarda tutib turuvchi qurilmalar kiritilib, ulardan harakatlarni o'rgatish va takomillashtirishda foydalaniladi.

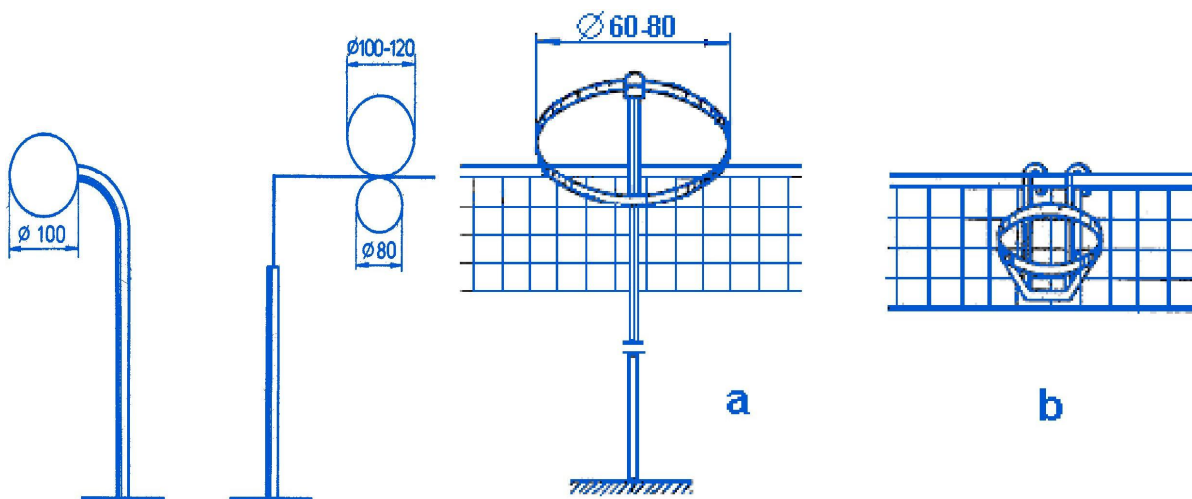
Ikkinchi guruhga asosan tezkorlik-kuch va sakrovchanlik sifatlarini tarbiyalashda foydalaniladigan turli qurilmalar, to'ldirma to'plar, gantellar, sakrashda foydalaniladigan maxsus tumbalar kiritiladi.

Osma to'plar dastlabki o'rgatishda juda kerakli vosita hisoblanadi. Voleybol to'piga charmli petlya o'rnatilib, u shnur (rezinka)ga bog'lanadi. Kronshteynga biriktirilgan blok yoki ilgakka to'p kerakli balandlikda o'rnatiladi.

Devordagi nishon. Turli xildagi nishonlar mavjud (17-rasm): oddiy (a, v); aylana shaklidagi raqamli nishonlar (b). Aylanalar oralig'idagi masofa 20 sm (to'p diametriga moslab), chiziqning keng ligi 1 sm. Raqamlar 1 dan 10-12 gacha bo'lib, ular ixtiyoriy ravishda yoki tartib bo'yicha joylashtiriladi. Nishonlar harakat aniqligini, periferik ko'rish va to'pni o'zlashtirish texnikasini rivojlantirishda qo'llaniladi.



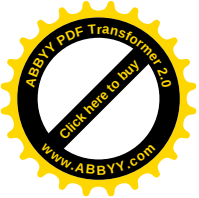
17-rasm.



18-rasm.

19-rasm.

Ko'chma va osma halqalar. Ikki turdagi halqalardan: ko'chma - tezkor to'p uzatishlarni takomillashtirishda (18-rasm) va osma - balandlatib uzatiladigan to'pning aniqligini takomillashtirishda (19-rasm) foydalaniladi. KxTchma



halqalarning diametri 80-100 sm bo`lib, poldan 3,5-4,0 m oraliqda vertikal ravishda joylashtiriladi. Osm halqalarning diametri 50-80 sm bo`lib, to`r yaqinida yoki to`rga (yoki trosga) gorizontaal ravishda (4,2-zonalarda) o`rnatiladi.

1.9. O`yin taktikasiga o`rgatish

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

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

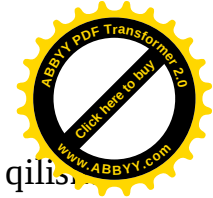
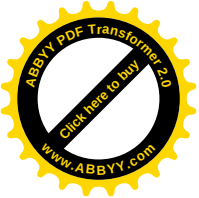
To`p uzatish. Tayyorlov mashqlari:

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

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

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

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



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

2. Harakatlanishdan so'ng osilgan to'pni uzatish: yuqoriga-oldinga, o'z ustiga, orqaga uzatish yo'nalishini tanlash signalga asosan amalga oshiriladi.

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

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

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

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

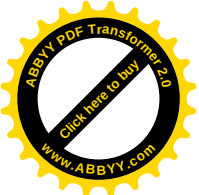
3. To'pni devorga chizilgan nishonga aniq uzatish va tabloda ko'rsatilgan raqamlarni ilg'ab olish.

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

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

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

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



yo'llaniladigan to'pni baland-pastligi, tezligi yoki sekinligi oldindan ma'lum bo'lmaydi.

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

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

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

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

Ikkinchi to'pni uzatishda tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

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

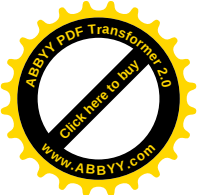
Texnikaga oid mashqlar.

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

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

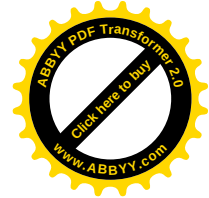
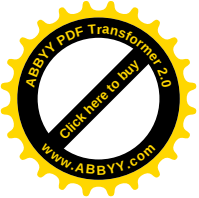
Taktikaga oid mashqlar. Ushbu mashqlarni texnikaga oid mashqlardan farqi shuki, bunda ijro etiladigan mashqlar turli o'yin vaziyatlariga binoan joy tanlash va harakat usulini tanlash bilan bog'liqligidir. Taktik vazifalar asta-sekin murakkablashtirilib boriladi. Oldingi va orqa chiziq o'yinchilarining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

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



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

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



I bobning qisqacha xulosasi

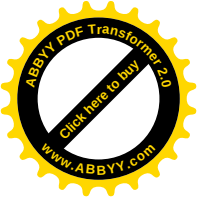
Voleybol o'quv fani va salomatlik manbasi sifatida barcha ta'lim muassasalari o'quv rejasiga kiritilgan. Ayniqsa, so'nggi yillarda voleybolni "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada", sport musobaqalari kabi ko'p bosqichli va muntazam o'tkazilib kelinayotgan nufuzli sport tadbirlari dasturidan joy olishi uni geografik chegarasi hamda shug'ullanuvchilar soni keskin o'rta 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.

Jumladan, o'yin 3 ta to'p (bir to'p o'yinda, 2 ta to'p zaxirada) ishtirokida o'tkaziladigan bo'ldi. Yon chiziq bilan hujum chizig'ining kesishgan joyidan maydon tashqarisi tomon 1,75 m kesim chiziqlar bilan chegaralandi. Tananing istalgan qismi bilan to'pni o'ynashga ruxsat etildi. O'yin tay-breyk tarzida amalga oshirilishi yo'lga qo'yildi, ya'ni to'p kiritish yo'qotilganda ham raqib jamoaga ochko berilishi joriy etildi. Birinchi to'pni qabul qilish yoki uzatishga doir qoidaning kuchi keskin yumshatildi, kiritilgan to'p to'rga tegib o'tsa, to'g'ri deb baholanadigan bo'ldi.

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

Alohida shuni ta'kidlash joizki, musobaqa qoidalarining tubdan o'zgarishi o'yin mazmunini yanada boyitdi, o'yin usullarining tamomila yangi avlodlarini vujudga kelishiga asos bo'ldi. Jumladan, himoya zonalaridan zarba berish diagonal sakrash sifatini o'zlashtirish zarurligiga e'tibor qaratdi, libero o'yinchisini ta'sis etilishi himoyani yanada kuchaytirdi, yugurib kelib sakrab to'p kiritish hujumkorlik sur'atini oshirdi va hokazo. Ushbu o'zgarishlar natijasida vujudga kelgan yangi o'yin elementlari, maxsus sifatlari, harakat usullari o'quv-trenirovka mashg'ulotlari mazmuniga yangicha yondoshish, tarkibiga yangi mashqlarni kiritish va mashg'ulot-musobaqa birligini ta'minlash muhimligini belgilaydi.



Shu bilan bir qatorda zamonaviy voleybolning muhim yo`nalishlaridan biri to`p uzatuvchi o`yinchining faoliyatiga bog`liqdir.

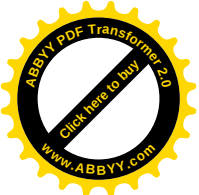
Bugungi voleybolda o`yin samaradorligi turli o`yin ixtisosligi (amplua)ga ega o`yinchilarning ijrochilik mahoratiga bog`liqdir. Jumladan, ikkinchi temp bilan harakatlanuvchi hujumchi birinchi temp bilan harakatlanuvchi hujumchi, uzatuvchi (bog`lovchi), libero (himoyachi).

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

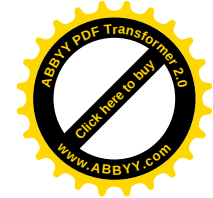
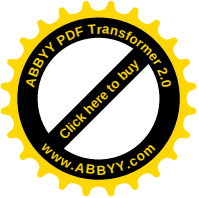
Diagonal harakatlanuvchi o`yinchilarda yuqori shiddatli TTH ancha ko`proq bo`lib, bir partiyada 20-22 martani tashkil etadi .

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 (8, 9, 10, 11).

Ko`pchilik murabbiylar, bog`lovchi o`yinchilar jamoaning taktik harakatlarini to`p uzatuvchi o`yinchilarsiz tasavvur etib bo`lmaydi deb ta'kidlaydilar. Shuning uchun to`p uzatuvchi o`yinchining mahorati qancha yuqori darajada bo`lsa, shuncha ikkinchi to`p uzatishni aniqligi va nihoyat hujumchi o`yinchilar muvafaqiyati yuqori bo`lishi isbotlangan.



Zomonaviy voleybolda to'p uzatuvchi o'yinchining o'yin faoliyatini o'yin uslublari orqali aniqlanadi, balki uni o'yindagi har tomonlama qobiliyatlariga bog'liq deb ifodalanadi.



II BOB. TADQIQOT VAZIFALARI, USLUBLARI VA TASHKIL ETISH

2.1. Tadqiqot vazifalari

1. Voleybolda to`p uzatuvchi o`yinchining o`yin samaradorligini oshiruvchi omillarni aniqlash.
2. To`p uzatuvchi o`yinchining musobaqalardagi taktik harakatlarni o`rganish va tahlil qilish.
3. O`yin samaradorligini oshiruvchi to`p uzatish usullarini tajriba orqali ilmiy asoslashdan iborat.

2.2. Tadqiqot uslublari

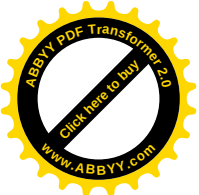
Ishda quyidagi tadqiqot uslublariidan foydalaniladi:

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

2.2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyot manbalarining nazariy tahlili

Voleybolda to`p uzatuvchi o`yinchining to`p uzatish samaradorligini oshirish muammolarini yorituvchi o`quv-uslubiy va ilmiy adabiyotlar o`rganilib tahlil qilindi va ma'lumotlar umumlashtirildi. Ilmiy ishni olib borish uslublari aniqlandi.

Voleybolda to`p uzatish texnikasi va o`zaro taktik harakatlar hamda eng samarali to`p uzatish, mashqlar majmualari, o`quv-mashg`ulotlar, musobaqalar, shuningdek, tadqiqot natijalarini ishlab chiqish uchun matematik statistika uslublari qo`llash bo`yicha adabiyotlar tekshirildi. To`p uzatuvchi o`yinchining asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish va taktik tayyorgarlik tomonlarini



takomillashtirishning mavjud uslubiylari tahlil qilindi. Sport tayyorgarligining turli bosqichlarida mashg'ulot jarayonini tashkil etish xususiyatlari, mashg'ulotlarni individuallashtirish yo'llari hamda uning samaradorligini oshirish imkoniyati o'rganildi. Hammasi bo'lib 39 ta adabiyot manbalari va internet saytlari tahlil qilindi va ular adabiyotlar ro'yxatiga kiritildi, hamda nufuzli musobaqalar kuzatildi.

2.2.2. Pedagogik kuzatuvlar

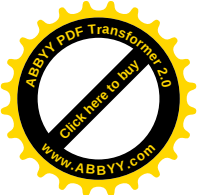
Pedagogik kuzatuvlar butun tadqiqot davomida qo'llanildi va amaldagi materialni olishning eng muhim uslubi bo'lib xizmat qildi. Tajriba o'tkazilishining boshlang'ich bosqichida pedagogik kuzatuvlar voleybol bo'yicha nufuzli musobaqalarda to'p uzatuvchi o'yinchining taktik harakatlari ularning boshlang'ich tayyorgarligi, to'p uzatuvchi o'yinchiga qo'yiladigan talablarga muvofiqligi to'g'risidagi axborotni olish uchun qo'llanildi. Ishlab chiqilgan dasturni amalga oshirish mobaynida mashg'ulotlarning borishi kuzatildi, shug'ullanuvchilarning kayfiyatlari, ularning olingan ko'nikmalarini takomillashtirish, yuqori natijalarga erishish istaklari qayd qilindi. Jamoalardagi ichki muhit, o'yinchilarning psixologik jihatdan bir-biriga muvofiqligiga alohida e'tibor qaratildi.

2.2.3. Pedagogik-nazorat

Nazorat sinovlarini tanlash ilmiy-uslubiy adabiyotlar ma'lumotlari (12, 27, 28) va nazorat mashqlarining tahlili asosida amalga oshirildi.

Natijada, shug'ullanuvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, ularning jismoniy rivojlanishi va funktsional holati darajasini tasniflovchi testlar, voleybolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish uchun foydalaniladigan maxsus topshiriqlar, shuningdek, texnik tayyorgarlikni nazorat qilish uchun mashqlar tanlab olindi.

Jarohatlanishni oldini olish va jismoniy yuklamani bajarishga tayyorlanish testlash oldidan tayyorlov mashqlaridan foydalanildi. Ular organizmning



mashqlanishiga yordam berish uchun qo'llaniladi. Badan qizdirish tuzilishiga ko'ra test mashqlariga yaqin bo'lgan mashqlarni o'z ichiga oldi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni baholash uchun quyidagi mashqlar qo'llanildi: 30 metrga yugurish, 1000 metrga yugurish, 30 metrga mokisimon yugurish, uzunlikka sakrash, balandlikka sakrash, to'ldirma to'pni otish, yotib bir minut ichida gavgani ko'tarish.

Mashg'ulotlar jarayonida texnik tayyorgarligini baholash uchun maxsus test tadqiqotlari o'tkazildi. Ularning asosini nazorat me'yorlari tashkil qilgan edi (9, 10, 28).

Texnik tayyorgarlikni testlash dasturiga quyidagilar kiritilgan:

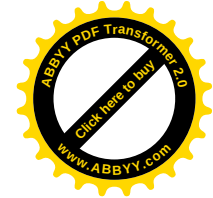
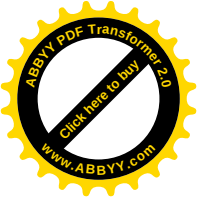
- to'p uzatish (har qanday);
- to'pni ikkala qo'lda yuqoridan oshirish;
- belgilangan masofadan to'p uzatish;
- orqa zonadan chiqib belgilangan zonaga to'p uzatish. To'p birinchi marta tushib ketgunga qadar to'g'ri bajarilgan texnik usullar

baholash mezonini bo'lib xizmat qildi. Yu.D.Jeleznyak (24) tomonidan tavsiya qilingan usuliyat bo'yicha dastlabki tayyorgarlikdan so'ng test sinovlarini o'tkazish nafaqat texnik tayyorgarlikni aniqlashga yordam beradi, balki taklif etilgan materialning individual o'zlashtirilishi to'g'risida tasavvur hosil qiladi.

2.2.4. Pedagogik tajriba

Pedagogik tajribada Urganch Davlat universitetining voleybol terma jamoasida talabalari qatnashdilar. Talabalar jismoniy hamda texnik-taktik tayyorgarlik tavsiflarini aniqlashdan iborat bo'lgan dastlabki tekshiruvlardan o'tdilar. Mashg'ulotlarda to'p uzatuvchi o'yinchining o'yin samaradorligini oshirishda xizmat qiladigan maxsus mashqlar asos bo'lib xizmat qildi.

Biz tomonimizdan tanlab olingan mashqlar ma'lum bir jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratildi, shuningdek, voleybol o'yinining murakkab texnikasini tezroq va osonroq egallab olishga yordam berdi.



Mashg`ulotlarda:

1. Juftliklar mashqi. Sheriklar orasidagi masofa 3 m bo`lib, to`p o`rtacha balandlikda uzatiladi.

2. O`z ustiga to`p uzatish – sherigiga uzatish. O`z ustiga to`p uzatish balandligi 1–1,5 m.

3. To`r ustidan sherigiga to`p uzatish. Masofa 2–3 m.

4. To`pni turli masofalardan, turli traektoriyalarda va yo`nalishini o`zgartirib uzatishlar.

5. Kuzatish bilan uyg`unlikda to`p uzatish; joyini o`zgartirib turuvchi sherigiga; sherigining harakatlariga javoban to`p uzatish: o`tirib olganda – o`z ustiga; o`ng qo`lini yoniga harakatlantirganda – o`ng tomonga to`p uzatish; qo`llarini yuqoriga harakatlantirganda – yuqori traektoriya da to`p uzatish va shu kabi.

6. Bosh orqasiga to`p uzatish. Uch o`yinchi ketma-ket qatorda turadilar. SHug`ullanuvchilar oralig`i – 2-3 m. Chekkadagi o`yinchi to`pni o`rtadagi o`yinchiga, u esa o`z navbatida keyingi o`yinchiga to`pni bosh orqasidan oshiradilar. O`rtadagi o`yinchi bilan ma`lum vaqtdan so`ng joy almashtiriladi.

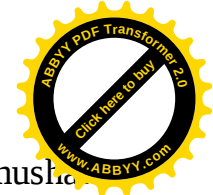
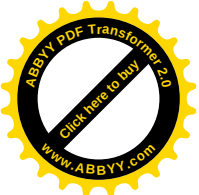
7. Juftlikda bosh orqasidan to`p uzatish. O`z ustida to`p uzatishdan so`ng shug`ullanuvchi 180° ga buriladi va to`pni bosh orqasidan uzatadi.

8. Sakrab to`p uzatish. Shug`ullanuvchilar orasidagi masofa - 3 m. Xuddi shunday to`r ustidan.

9. To`p uzatish bilan bajariladigan turli musobaqalar.

Voleybol bilan bog`liq bo`lgan mashqlar, shuningdek, texnikani o`rgatish uchun mashqlar mashg`ulotning asosiy qismida qo`llanildi. Ko`p maqsadli yo`nalish har xil hajm va og`irlikdagi to`plarni (bolalar o`yin to`plaridan tortib, to 1 kg li to`ldirma to`plargacha) qo`llash orqali ta`minlandi. Bitta mashqning o`zida to`plarni muntazam almashlab turilishi harakat stereotipining hosil bo`lishiga yo`l qo`ymadi.

To`p uzatishlarni o`rgatishda qo`llaniladigan mashqlar turli xil dastlabki holatlardan (tik turib, tizzalarda turib, o`tirib, orqamacha yotib, qorinda yotib)



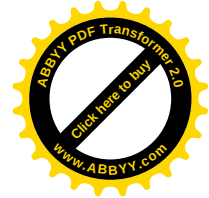
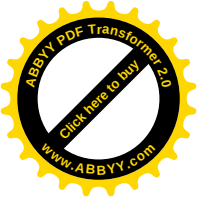
bajarildi. Ayrim texnik usullar chap va o`ng qo`lda bajarildi, bu har xil mushak guruhlariga ta`sir ko`rsatish imkonini berdi. O`rgatishning asosiy tamoyili - oddiydan murakkabga, lekin o`yindagiga yaqin bo`lgan sur`atda. Harakat tezligi usulning to`g`ri bajarilishi bilan birga uyg`unlashishi lozim. Mashg`ulotlar davomida yuksak emotsional holatni ushlab turishga harakat qildik. Buning uchun voleybol o`yinining murakkab texnikasini tezroq va osonroq egallashga yordam beruvchi harakatli o`yinlardan va basketbol, futbol, qo`l to`pi o`yinlaridan foydalanildi.

2.2.5. Matimatik-statistik uslub

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

2.3. Tadqiqotning o`tkazilishi

Magistrlik dissertatsiyasi ishida pedagogik kuzatuvlar va tadqiqot ishlari 2012-2013 yillar UrDU voleybol jamoasida olib borildi. Unda voleybol sektsiyalarida to`p uzatish samaradorligini oshirish uslublari o`rganildi.



II bobning qisqacha xulosasi

Magistrantlarning ilmiy-tadqiqotchilik faoliyati hozirgi davr fani muvaffaqiyatining garovidir. Qadimgi davrlardan to bugungi kungacha fan umuman jamiyatga va alohida har bir kishiga xizmat qiladi. Bugungi kunda bizni o`rab turgan jamiki narsalar – bu inson ilmiy faoliyatining amaliy shakllari bo`lib hisoblanadigan texnologiyalar va ishlab chiqarish jarayoni orqali moddiy boyliklarda mujassam bo`lgan aqliy ish mahsulidir.

Ishning tadqiqot vazifalari, uslublari va tashkil etish bobida tadqiqotning vazifalari, tadqiqot uslublari yoritilib ularga izoh berildi. Ilmiy-uslubiy adabiyot manbalarining nazariy tahlilida Voleybolda to`p uzatuvchi o`yinchining to`p uzatish samaradorligini oshirish muammolarini yorituvchi o`quv-uslubiy va ilmiy adabiyotlar o`rganilib tahlil qilindi va ma'lumotlar umumlashtirildi. Ilmiy ishni olib borish uslublari aniqlandi.

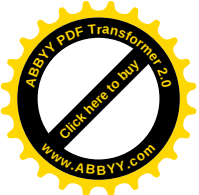
Pedagogik kuzatuvlar butun tadqiqot davomida qo`llanildi va amaldagi materialni olishning eng muhim uslubi bo`lib xizmat qildi. jihatdan bir-biriga muvofiqligiga alohida e'tibor qaratildi.

Pedagogik nazorat sinovlarini tanlash ilmiy-uslubiy adabiyotlar ma'lumotlari va nazorat mashqlarining tahlili asosida amalga oshirildi.

Natijada, shug`ullanuvchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, ularning jismoniy rivojlanishi va funktsional holati darajasini tasniflovchi testlar, voleybolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish uchun foydalaniladigan maxsus topshiriqlar, shuningdek, texnik tayyorgarlikni nazorat qilish uchun mashqlar tanlab olindi.

Mashg`ulotlar jarayonida texnik tayyorgarligini baholash uchun maxsus test tadqiqotlari o`tkazilib turp uzatuvchi uyinchining tayyorgarligi aniylandi.

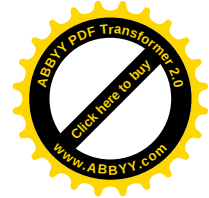
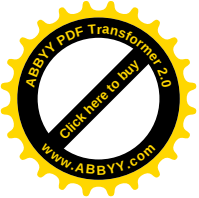
Pedagogik tajribada Urganch Davlat universitetining voleybol terma jamoasi talabalari qatnashdilar. Talabalar jismoniy hamda texnik-taktik tayyorgarlik tavsiflarini aniqlashdan iborat bo`lgan dastlabki tekshiruvlardan o`tdilar.



Mashg'ulotlarda to'p uzatuvchi o'yinchining o'yin samaradorligini oshirish xizmat qiladigan maxsus mashqlar asos bo'lib xizmat qildi.

Tadqiqotlar jarayonida o'rganilayotgan har bir hodisa uning rivojlanishi jarayonida, o'zaro aloqada va nisbatda tekshirildi. Chunonchi, sportchining o'quv-mashq jarayoni qurilishi tizimini tavsiflovchi faktlarni tadqiq eta turib, ularning ilgari qanday rivojlangani, muayyan sport turi sharoitida qanday omillar ularga hal qiluvchi ta'sir ko'rsatgani, jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyatining keyingi rivojiga ko'rib chiqilayotgan fakt va hodisalar qanday ta'sir o'tkaza olishi mumkinligini aniqlaga imkon berdi.

Tadqiqotlar jaaryonida o'rtaga tashlangan nazariy qoidalar va farazlarning to'g'ri yo noto'g'riligini aniqlash imkoni bo'ldi. Shunday qilib, ushbu magistrlik dissertatsiya ishida ham ilmiy sohadagi umumiy usul va tamoyillaridan foydalanildi.



III BOB. PEDAGOGIK TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING TAHLILI

3.1. Voleybolda strategik harakatlar samaradorligi

Voleybolda o`yin taktikasi deb muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida g`alabaga erishish san`atiga aytiladi. Taktikaning asosiy vazifasi muayyan raqib jamoaga nisbatan mavjud vaziyatga qarab g`alaba sari qo`llaniladigan o`yin vositalari, usullari va shakllarini aniqlab, qo`llay olishdan iborat.

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

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

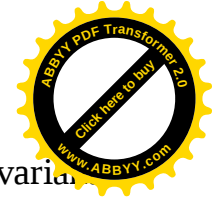
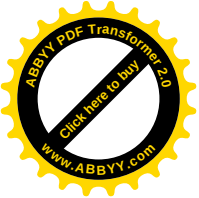
O`yin taktikasida quyidagi tushunchalar qo`llaniladi:

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

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

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

O`yinni samarali tashkil etishda jamoa imkoniyatlaridan kelib chiqib, uni quyidagi sistemada tashkil etish mumkin: 4+2 (to`rtta hujumchi va ikkita bog`lovchi



o`yinchilar) va 5+1 (beshta hujumchi va bitta bog`lovchi o`yinchi). Oxirgi variant hozirgi zamon voleybolida juda keng qo`llaniladi.

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

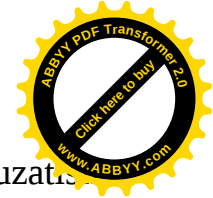
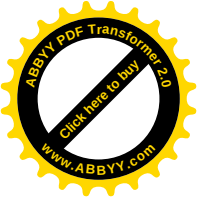
Muayyan musobaqalarga mo`ljallangan taktik yo`nalish, taktik shakl, usul va vositalar oldindan rejalashtirilgan strategik dasturga bo`ysinishi lozim. Barcha taktik harakatlar taktik bilimlar, fikrlash, vaziyatni to`g`ri baholash, maqsadga muvofiq qaror qabul qilish, jismoniy qobiliyat, texnik mahorat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

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

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

Taktik harakatning samarali bo`lishida bosh miya yarim sharlari vaziyatini oldindan bilish (aks ettirish) qobiliyati alohida o`rin egallaydi. Mazkur qobiliyat musobaqa vaziyatlariga nisbatan to`g`ri qarorga kelish va maqsadga muvofiq taktik harakat qilish samarasini oshirishga imkon yaratadi. Albatta, bunday qobiliyatni takomillashuvi sportchini o`yin tajribasiga bog`liq bo`ladi.

Shuning uchun o`quv-mashg`ulotlar jarayonida hali ro`y bermagan vaziyatni oldindan fahmlash, unga xos qarorni tayyorlash va taxminiy harakat rejasini xotirada aks ettirish qobiliyatlarini rivojlantirishga oid mashqlarni tanlash va ulardan unumli foydalanish juda katta ahamiyatga ega. Yuqori darajada takomillashgan mazkur qobiliyat taktik va strategik rejani amalga oshirishda muhim poydevor bo`lib hisoblanadi.



Shunday ekan voleybol o'yinida hujumni tashkil etish uchun to'p uzatish asosiy usullardan biri bo'lib, hujumchilarning o'yinda o'zaro taktik harakatlarini amalga oshirish samaradorligi g'alabaga etaklovchi omillardan biri hisoblanadi.

Buning uchun quyidagilarni hisobga olish kerak:

1. Vaziyatni tahlil qilish va baholash.
2. O'yin vaziyatini o'rganish.
3. Usulni behato bajarish. *To'p uzatish samaradorligini oshirish uchun mashg'ulotlarda individual*

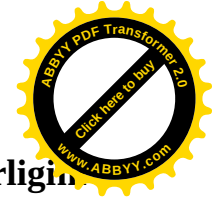
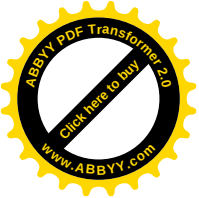
mashqlar berib borildi:

- to'ldirma to'plarda mashq qilish;
- to'r atrofida turib v harakatda to'p uzatishlar;
- belgilangan zonalarga to'p uzatishlar;
- taktik kombinatsiyalar uchun to'p uzatishlar;
- jaxon chempionatlarini kuzatish.
- o'zini tayyorgarlik jarayonini videoga yozib olib xatolarni o'rganish.

3.2. Pedagogik tadqiqot natijalari

Olib borilgan pedagogik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki ochko yutushga erishilgan to'p uzatish jamoaga g'alaba olib keladi. Biz 2012-2013 yilgi voleybol bo'yicha O'zbekiston chempionatining kubok va oliy liga o'yinlarini kuzatdik va to'p uzatishlar samaradorligini o'rgandik 5-jadval.

Jadvaldan ko'rinib turibdiki bir o'yin davomida jami 115 ta turli zonalarga hujum uchun to'p uzatilgan. Shundan 4-zonaga 49 ta, 3-zonaga 30 ta, 2-zonaga 32 ta to'p uzatilgan. Turli zonalarga uzatilgan to'plardan ochko keltirigan to'plar 60 tani tashkil qilib, samaradorlik 52,1% ni tashkil etgan.



“UrDU” jamoasining oliy liga o`yinlarida to`p uzatish samaradorligin tahlili

5-jadval

№	O`rganilgan to`p uzatish turlari	Bir o`yin davomida uzatilgan to`plar soni	To`p uzatish samaradorligi				Samara dorlik %
			4-zona	3-zona	2-zona	Ochko yutgan to`plar soni	
1							
2							
3							
4							
5							
	Oddiy (baland, o`rta)	49	31	-	18	25	51,2
	Tezlikda (4-zonaga, prostrelnie)	26	18	-	6	14	53,8
	Qisqa (korotkiy)	17	-	12	4	9	52,9
	To`lqin (volna)	10	-	10	-	5	50,0
	Ikki templi	13	-	8	4	7	53,8
	Jami	115	49	30	32	60	52,1

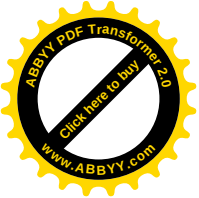
Voleybol kombinatsion o`yinlarga boy bo`lib turli to`p uzatishlar bilan taktik harakatlar amalga oshiriladi. Jumladan o`yin jarayonida eng samarali ochko keltiruvchi to`p uzatishlar amalga oshirilib o`yin olib boriladi. “UrDU” jamoasi musobaqalarda to`p uzatishlari quyidagicha bo`lgan:

Oddiy to`p uzatish (baland, o`rta) bir o`yin davomida (3 bo`limda) jami uzatilgan to`plar soni 49 ta bo`lib, 4-zonaga 31 ta, 3-zonaga to`p uzatilmagan 2-zonaga 18 ta to`p uzatilgan. Shundan ochko keltirgan to`plar soni 25 ta, samradorlik 51,2 foizni tashkil etgan.

Tezlikda uzatilgan to`p (prostrelnie), bir o`yin davomida jami 26 ta bo`lib, 4-zonaga 18 ta, 3-zonaga to`p uzatilmagan, 2-zonaga 6 ta to`p uzatilgan. Shundan ochko keltirgan to`plar soni 14 ta, samaradorlik 53,8 foizni tashkil etgan.

Qisqa to`p uzatish (korotkiy), bir o`yin davomida jami 17 ta bo`lib, 4-zonaga to`p uzatilmagan, 3-zonaga 12 ta, 2-zonaga 4 ta to`p uzatilgan. Shundan ochko keltirgan to`plar soni 9 ta, samradorlik 52,9 foizni tashkil etgan.

To`lqin to`p uzatish (volna), bir o`yin davomida jami 10 ta bo`lib, 4-zonaga to`p uzatilmagan 3-zonaga 10 to`p, uzatilgan, 2-zonaga to`p uzatilmagan. Shundan ochko keltirgan to`plar soni 5 ta, samradorlik 50,0 foizni tashkil etgan.



Ikki templi to`p uzatish bir o`yin davomida jami 13 ta bo`lib, 4-zonaga to`p uzatilmagan 3-zonaga 8 ta, 2-zonaga 4 ta to`p uzatilgan. Shundan ochko keltirgan to`plar soni 7 ta, samradorlik 53,8 foizni tashkil qilgan.

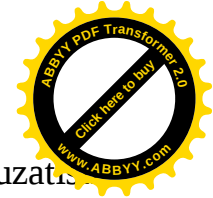
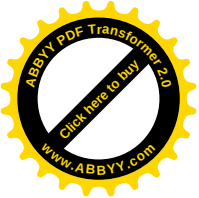
Jamoaga musobaqalarda taktik vazifalarini qo`yganda shu narsaga e`tibor qaratish kerakki, o`yinchilarning jismoniy va texnik-taktik imkoniyatlarini e`tiborga olish lozim.

Chunki hammamizga ma`lumki zamonaviy voleybolda o`yinga oddiy to`p kiritish kam uchraydi. O`yinga to`plar asosan katta tezlikda, shiddat bilan kiritiladi. Shunday ekan bu to`plarni qabul qilish katta qiyinchilik tug`diradi. Qabul qilingan taqdirda ham to`p uzatuvchiga aniq etib bormasligi mumkin. Bu esa jamoani taktik harakatlarini yo`qqa chiqaradi. Undan keyin to`p uzatuvchi o`yinchi 4 yoki 2 zonalarga oddiy to`p uzatishga majbur bo`ladi. Shuning uchun ham musobaqalarda 4 va 2 zonalarga ko`p marotaba to`p uzatishlar amalga oshiriladi. Bu esa raqib jamoasining 2 ta yoki 3 ta to`siqi orqali hujumni amalga oshirishiga to`g`ri keladi. 2 ta yoki 3 ta to`siq orqali uyushtirilgan hujumlarning samaradorligi katta bo`lmaydi. Chunki ikki yoki uch to`siq orqali to`pni maydonga tushirish o`yinchidan katta mahorat talab qiladi.

Shundan kelib chiqib biz jamoaga musobaqalarda o`z xususiyatlariga ko`ra tezlikda to`p uzatish (**prostrelnie**) va **ikki templi** qisqa (korotkiy) to`p uzatishlarda taktik vazifasini qo`ydik.

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

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



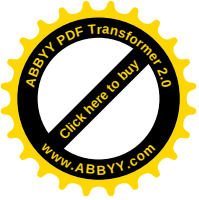
Yuqoridagilarni o`rganib tahlil qilib biz asosan tezlikda to`p uzatish (**prostrelnie**) va **ikki templi** qisqa (korotkiy) to`p uzatishlar orqali o`yin olib bordik. Ya`ni to`p qabul qilishdagi xatoliklar evaziga eng ko`p to`p uzatish 4 va 2 zonaga uzatiladigan to`plar ko`p foizni tashkil qilishini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

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

Biz 2013 yil voleybol bo`yicha O`zbekiston chempionatining oliy liga o`yinlarida tezlikda to`p uzatish (**prostrelnie**) va **ikki templi** qisqa (korotkiy) to`p uzatishlarda hujumni amalga oshirish vazifasini qo`ydik. Musobaqalarda anashu omillarni samaradorlik darajasini o`rganildi.

2013 yil O`zbekiston chempionati va boshqa musobaqalarda yuqorida ta`kidlab o`tilgan to`p uzatishlarni qo`llagan holda o`yin olib bordik. Mashg`ulotlarda to`p uzatuvchiga alohida mashg`ulotlar olib borilib tayyorgarlik holati nazorat qilib borildi. Shundan keyin 2013 yil 8-10 aprel kunlari Universiada sport musobaqalarining hududiy o`yinlari o`tkazildi. Shunda biz tomonimizdan olib borilgan tadqiqot o`z isbotini topdi va "Nukus" jamoasining ustidan g`alaba qozonib Universiada sport musobaqalarini final bosqichiga yo`llanma oldik. O`yinchilarni har tomonlama mahoratlari oshdi. Musobaqalarda turli taktik harakatlarni amalga oshirish qobiliyati shakllandi.

Shundan keyin shu taktik harakatlarni takomillashtirish ustida mashg`ulotlar olib borildi. 2013 yil 5-8 iyun kunlari Buxoro shahrida bo`lib o`tgan Universiada-2013 sport musobaqalarida ham tadqiq qilingan taktik to`p uzatishlar orqali o`yin



olib borildi. Natijada amaldagi chepion “Andijon” jamoasi va maydon egala
“Buxoro” jamoalarini 3:0 hisobida yutub bronza medali sohibi bo`ldik.

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

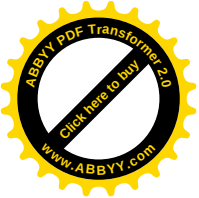
**“UrDU” jamoasining oliy liga o`yinlarida to`p uzatish samaradorligini
tahlili**

6-jadval

№	O`rganilgan to'p uzatish turlari	Bir o`yin davomida uzatilgan to`plar soni	To`p uzatish samaradorligi				Samara dorlik %
			4- zona	3-zona	2-zona	Ochko yutgan to`plar soni	
1							
2							
3 4							
5	Oddiy (baland, o`rta)	63	33	6	24	46	73,1
	Tezlikda (4-zonaga, prostrelnie)	48	31	-	17	37	77,8
	Qisqa (korotkiy)	29	6	20	3	19	65,5
	To`lqin (volna)	17	10	7	-	11	64,7
	Ikki templi	21	-	13	8	15	71,4
	Jami	178	80	46	52	128	71,9

Bir o`yin davomida jami 178 ta turli zonalarga hujum uchun to`p uzatilgan.
Shundan 4-zonaga 80 ta, 3-zonaga 46 ta, 2-zonaga 52 ta to`p uzatilgan. Turli
zonalarga uzatilgan to`plardan ochko keltirigan to`plar 128 tani tashkil qilib,
samaradorlik 71,9% ni tashkil etgan.

“UrDU” jamoasi musobaqalarda to`p uzatishlari quyidagicha bo`lgan: Oddiy to`p
uzatish (baland, o`rta) bir o`yin davomida (3 bo`limda) jami uzatilgan to`plar soni
63 ta bo`lib, 4-zonaga 33 ta, 3-zonaga 6 ta 2-zonaga 24 ta to`p uzatilgan. Shundan
ochko keltirgan to`plar soni 46 ta, samradorlik 73,1 foizni tashkil etgan.



Tezlikda uzatilgan to`p (prostrelnie), bir o`yin davomida jami 48 ta bo`lib, 1-zonaga 31 ta, 3-zonaga to`p uzatilmagan, 2-zonaga 17 ta to`p uzatilgan. Shundan ochko keltirgan to`plar soni 37 ta, samaradorlik 77,8 foizni tashkil etgan.

Qisqa to`p uzatish (korotkiy), bir o`yin davomida jami 29 ta bo`lib, 4-zonaga 6 ta, 3-zonaga 20 ta, 2-zonaga 3 ta to`p uzatilgan. Shundan ochko keltirgan to`plar soni 19 ta, samradorlik 65,5 foizni tashkil etgan.

To`lqin to`p uzatish (volna), bir o`yin davomida jami 17 ta bo`lib, 4-zonaga 10 ta, 3-zonaga 7 to`p, uzatilgan, 2-zonaga to`p uzatilmagan. Shundan ochko keltirgan to`plar soni 11 ta, samradorlik 64,7 foizni tashkil etgan.

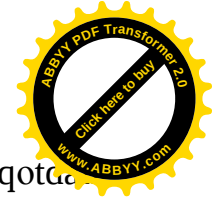
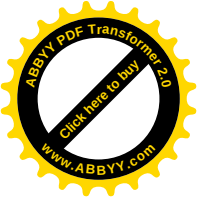
Ikki templi to`p uzatish bir o`yin davomida jami 21 ta bo`lib, 4-zonaga to`p uzatilmagan 3-zonaga 13 ta, 2-zonaga 8 ta to`p uzatilgan. Shundan ochko keltirgan to`plar soni 15 ta, samradorlik 71,9 foizni tashkil qilgan.

Pedagogik tadqiqotdan so`ng tadqiqotdan oldin va keyingi natijalar 7-jadvalda berilgan. Oliy liga o`yinlarini kuzatish jarayonida shu narsa ma`lum bo`ldiki tezlikda to`p uzatish (prostrelnie) va qisqa to`p uzatishlar o`yin samaradorligini oshirishi aniqlandi.

Jadvaldan ko`rinib turibdiki pedagogik tadqiqotdan oldin bir o`yin davomida jami 115 ta, tadqiqotdan keyin 178 ta turli zonalarga hujum uchun to`p uzatilgan. Shundan 4-zonaga tadqiqotdan oldin 49 ta, tadqiqotdan keyin 80 ta, 3-zonaga tadqiqotdan oldin 30 ta, tadqiqotdan keyin 46 ta, 2-zonaga tadqiqotdan oldin 32 ta, tadqiqotdan keyin 52 ta to`p uzatilgan. Turli zonalarga uzatilgan to`plardan ochko keltirgan to`plar tadqiqotdan oldin 60 ta, tadqiqotdan keyin 128 tani tashkil qilib, samaradorlik tadqiqotdan oldin 52,1% ni, tadqiqotdan keyin 71,9 tashkil etdi.

Dastlabki natijalar 2012 yil dekabr oyida Toshkentda bo`lib o`tgan O`zbekiston chempionatining oliy liga o`yinlari davomida olindi. Shundan keyin belgilangan vazifalar bo`yicha tayyorgarlik ishlari olib borildi. Ohirgi natijalarga ko`ra “UrDU” jamoasi musobaqalarda to`p uzatishlari samaradorligi quyidagicha bo`lgan:

Oddiy to`p uzatish (baland, o`rta) bir o`yin davomida (3 bo`limda) jami uzatilgan to`plar soni tadqiqotdan oldin 49 ta bo`lib, tadqiqotdan keyin 63 ta, 4-66



zonaga tadqiqotdan oldin 31 ta, tadqiqotdan keyin 33 ta, 3-zonaga tadqiqotdan oldin to`p uzatilmagan, tadqiqotdan keyin 6 ta, 2-zonaga tadqiqotdan oldin 18 ta, tadqiqotdan keyin 24 to`p uzatilgan.

Shundan ochko keltirgan to`plar soni tadqiqotdan oldin 25 ta, tadqiqotdan keyin 46 ta bo`lgan. Samaradorlik tadqiqotdan oldin 51,2 foiz, tadqiqotdan keyin 73,1 foizni tashkil etgan.

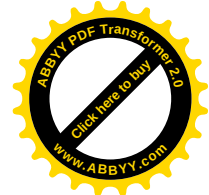
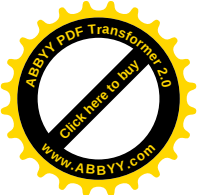
“UrDU” jamoasining tadqiqotdan oldin va keyingi to`p uzatish natijalari

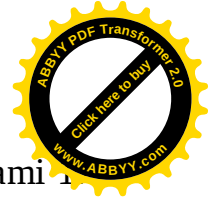
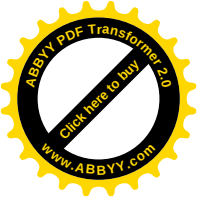
7-jadval

№	O`rganilgan to`p uzatish turlari	Bir o'yin	To`p uzatish samaradorligi				
		davomida uzatilgan to`plar soni	4-zona	3-zona	2-zona	Ochko yutgan to`plar soni	Samara dorlik %
1							
2 3	Oddiy (baland, o`rta)	$\frac{49}{63}$	$\frac{31}{33}$	$\frac{0}{6}$	$\frac{18}{34}$	$\frac{25}{46}$	$\frac{51,2}{73,1}$
4 5	Tezlikda (4-zonaga, prostrelnie)	$\frac{26}{48}$	$\frac{18}{31}$	$\frac{0}{0}$	$\frac{6}{17}$	$\frac{14}{37}$	$\frac{53,8}{77,8}$
	Qisqa (korotkiy)	$\frac{17}{29}$	$\frac{0}{6}$	$\frac{12}{20}$	$\frac{4}{3}$	$\frac{9}{19}$	$\frac{52,9}{65,5}$
	To`lqin (volna)	$\frac{10}{17}$	$\frac{0}{10}$	$\frac{10}{7}$	$\frac{0}{0}$	$\frac{5}{11}$	$\frac{50,0}{64,7}$
	Ikki templi	$\frac{13}{21}$	$\frac{0}{0}$	$\frac{8}{13}$	$\frac{4}{8}$	$\frac{7}{15}$	$\frac{53,8}{71,4}$
	Jami:	$\frac{115}{178}$	$\frac{49}{80}$	$\frac{30}{46}$	$\frac{32}{52}$	$\frac{60}{128}$	$\frac{52,1}{71,9}$

Izoh: tajribadan oldin
tajribadan keyin

Tezlikda uzatilgan to`p (prostrelnie), bir o`yin davomida tadqiqotdan oldin jami 26 ta, tadqiqotdan keyin 48 ta bo`lib, 4-zonaga tadqiqotdan oldin 18 ta, tadqiqotdan keyin 31 ta, 3-zonaga to`p uzatilmagan, 2-zonaga tadqiqotdan oldin 6 ta, tadqiqotdan keyin 17 ta to`p uzatilgan. Shundan ochko keltirgan to`plar soni tadqiqotdan oldin 14 ta, tadqiqotdan keyin 37 ta bo`lgan. Samaradorlik tadqiqotdan oldin 53,8 foiz, tadqiqotdan keyin 77,8 foizni tashkil etdi.



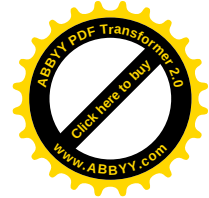
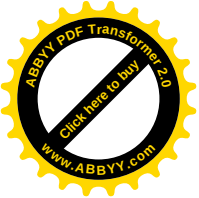


Qisqa to`p uzatish (korotkiy), bir o`yin davomida tadqiqotdan oldin jami 1 ta, tadqiqotdan keyin 29 ta bo`lib, 4-zonaga tadqiqotdan oldin to`p uzatilmagan, tadqiqotdan keyin 6 ta to`p uzatilgan, 3-zonaga tadqiqotdan oldin 12 ta, tadqiqotdan keyin 20 ta, 2-zonaga tadqiqotdan oldin 4 ta, tadqiqotdan keyin 3 ta to`p uzatilgan. Shundan ochko keltirgan to`plar soni tadqiqotdan oldin 9 ta, tadqiqotdan keyin 19 ta bo`lgan. Samaradorlik tadqiqotdan oldin 52,9 foiz, tadqiqotdan keyin 65,5 foizni tashkil etgan.

To`lqin to`p uzatish (volna), bir o`yin davomida tadqiqotdan oldin jami 10 ta, tadqiqotdan keyin 17 ta bo`lib, 4-zonaga tadqiqotdan oldin to`p uzatilmagan, tadqiqotdan keyin 10 ta to`p uzatilgan, 3-zonaga tadqiqotdan oldin 10 ta, tadqiqotdan keyin 7 ta to`p uzatilgan, 2-zonaga to`p uzatilmagan. Shundan ochko keltirgan to`plar soni tadqiqotdan oldin 5 ta, tadqiqotdan keyin 11 ta bo`lgan. Samaradorlik 50,0 foiz, tadqiqotdan keyin 64,7 foizni tashkil etgan.

Ikki templi to`p uzatish bir o`yin davomida tadqiqotdan oldin jami 13 ta, tadqiqotdan keyin 21 ta bo`lib, 4-zonaga to`p uzatilmagan, 3-zonaga tadqiqotdan oldin 8 ta, tadqiqotdan keyin 13 ta, 2-zonaga tadqiqotdan oldin 4 ta, tadqiqotdan keyin 8 ta to`p uzatilgan. Shundan ochko keltirgan to`plar soni tadqiqotdan oldin 7 ta, tadqiqotdan keyin 15 ta bo`lgan. Samaradorlik tadqiqotdan oldin 53,8 foiz, tadqiqotdan keyin 71,4 foizni tashkil qilgan.

Biz tamonimizdan olib borilgan tadqiqot o`z samaradorligini isbotladi. Tezlikda to`p uzatish (**prostrelnie**) va **ikki templi** qisqa (korotkiy) to`p uzatishlar boshqa to`p uzatishlarga qaraganda samarali ekanligini ko`rsatadi.



III bobning qisqacha xulosasi

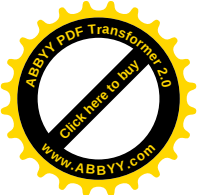
Nufuzli musobaqalarni kuzatish va tahlil qilish sportchilar tayyorlashning voleybol mashg'ulotlarini tashkil qilishning eng samarali shakli hisoblanadi. Voleybol bo'yicha mashg'ulotlar oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiyani tashkil qilish shakllaridan biri sifatida alohida e'tiborga molik. Tajribaning ko'rsatishicha, rejalarini tuzishda avvalam bor shug'ullanuvchilarning tayyorgarligi va oldinda turgan ish sharoitlarini hisobga olish lozim. Mashg'ulotlarni shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarligi va ularning sport mahorati o'sishini nazarda tutish, hamda to'p uzatuvchi o'yinchi uchun alohida olib borish lozim.

Aytib o'tilgan vazifalar o'quv-mashg'ulotlar to'g'ri tashkil qilingandagina muvaffaqiyatli hal etilishi mumkin.

Sport tayyorgarligi jarayonida voleybolchilarda ko'nikma va malakalarni tarbiyalash, jismoniy sifatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishga mashqlarni bir necha marta takrorlashlar orqali erishiladi, ular, o'z navbatida, organlar va tizimlarning ish faoliyatiga ta'sir ko'rsatadi.

Shunday qilib, turli darajadagi malakaga ega voleybolchilar bilan ishlashda muayyan vazifalarni aniq belgilab olish zarur bo'ladi. Yaqinda turgan musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashishga umid bog'lash texnik va taktik tayyorgarlikning tezlashtirilishiga olib keladi, bunda texnikaning noto'g'ri egallanishi, o'yinning taktik sur'atini faqat yodda saqlab qolish holati yuzaga keladi.

Tayyorgarlik darajasining ob'ektiv ko'rsatkichlari har xil toifadagi voleybolchilar uchun mashg'ulot materialini aniq hamda asoslangan holda bayon qilishga, ular uchun me'yor talablarini yanada aniqlashtirishga imkon beradi. Chuqurlashtirilgan sport bosqichiga o'tishda murabbiy shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari, biologik yoshi va muntazam o'sib boruvchi mashg'ulot yuklamalariga tayyorligini hisobga olishi lozim. Bu omillarning etarlicha hisobga olinmasligi o'quv-mashg'ulot jarayoni samaradorligi hamda

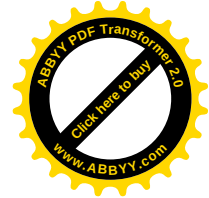
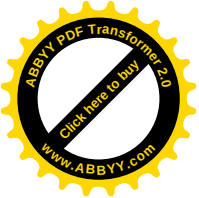


sport-texnik natijalarning o`shirishini pasaytiradi, bu esa ko`p hollarda jarohatlanishlarga hamda organizmning o`ta zo`riqlashiga olib keladi.

Tajribada qatnashgan hamma talabalarda umumiy jismoniy tayyorgarlik ko`rsatkichlarining ijobiy dinamikasi kuzatildi. Biz tomonimizdan olib borilgan mashg`ulotlar samaradorligini aniqlashning keyingi mezonini sport-texnik tayyorgarlik darajasi bo`lib, u to`rtta texnik usulning bajarilishi bo`yicha aniqlandi. Ishonchli yaxshilanish barcha voleybolchilarda yuzaga keldi. To`p uzatish usullari sifatining nisbiy o`shirishi to`p uzatuvchi o`yinchida ancha yuqori bo`ldi, bu, birinchi navbatda texnik tayyorgarlikning to`g`ri olib borilishida bo`ldi.

Musobaqa faoliyati ishonchli tarzda yaxshilandi, bu shundan dalolatki, psixologik muhit o`rnatilgan, jamoa umumiy vazifalarni hal qilish uchun birlashgan, jamoaning tez shakllanishi yuzaga kelgan.

Bizning tadqiqotlarimiz natijalari shuni ta`kidlashga imkon beradiki, to`p uzatish bo`yicha eng samarali usullar o`rganilib mashg`ulotlar ni olib borish texnologiyasi ishlab chiqilganda voleybolchilarning harakat faolligini oshirishga, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning o`shirishiga, texnik-taktik mahoratning takomillashishi, hamda to`p uzatish samaradorligini oshirishga yordam beradi.



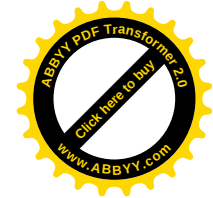
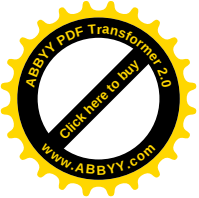
XULOSA

1. Voleybolda to'p uzatuvchi o'yinchilarning to'p uzatish samaradorligini o'rganish yuzasidan adabiyotlar tahlil qilinganda to'p uzatish samaradorligi dinamikasi turli tumanligi aniqlandi.

2. 2012-2013 yilgi O'zbekiston chempionatida "UrDU" jamoasida to'p uzatish natijalari samaradorligini aniqlaganda oddiy (baland, o'rta) to'p uzatish samaradorligi 73,1%, tezlikda (4-zonaga, prostrelnie) to'p uzatish 77,8%, Qisqa (korotkiy) to'p uzatish 65,5%, to'lqin (volna) to'p uzatish 64,7%, ikki templi to'p uzatish 71,4% samarali bo'lib raqib jamoasining to'siq qo'yishda qiyin vaziyatlarga tushishlari bo'yicha taktik harakatlar amalga oshirildi.

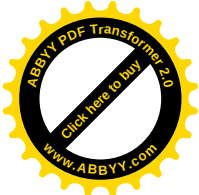
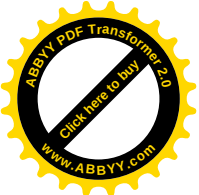
3. Tezlikda to'p uzatish (prostrelnie) va ikki templi qisqa (korotkiy) to'p uzatishlarning samaradorligining foizi hisoblanganda shunday xulosaga kelish mumkinki, to'p uzatuvchi o'yinchiga turli holatlarda har xil o'yin vaziyatlarida aniq zona bo'yicha to'p uzatishlarining o'rgatish uchun mashg'ulotlarda ko'proq maxsus mashqlar, o'zini tayyorgarlik jarayonini video tasvirini ko'rish, jahon chempionatlarini kuzatish va tahlil qilish yaxshi samara beradi.

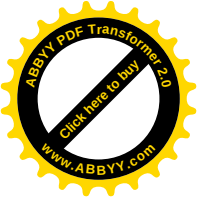
4. Tadqiqot jarayonida olingan natijalar murabbiylar uchun to'p uzatuvchi o'yinchilar tayyorgarligini rivojlantirishda, tezlikda to'p uzatish (prostrelnie) va ikki templi qisqa (korotkiy) to'p uzatish maqsadga muvofiq bo'lib raqib jamoani to'siq qo'yishlarini qiyinlashtirishini samarali amalga oshirishda asos bo'lib xizmat qiladi.



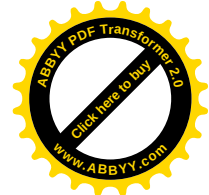
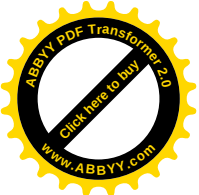
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

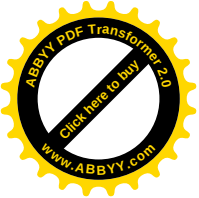
1.	“Ta’lim to’g’risida” O’zbekiston Respublikasi Qonuni – T., 1997 y.
2.	
3.4.	“Jismoniy tarbiya va sport to’g’risida”gi 2000 yil 26 may O’zbekiston Respublikasi Qonuni (Yangi tahriri) // Xalq so’zi. 2000 yil 27 may.
5.	
6.	O’zbekiston Respublikasining “Kadrlar tayyolash milliy daturi” T. 1997 y.
7.8.	Ozbekiston Respublikasi Prezidenti Farmoni “Uzbekistan bolalar sportini rivojlantirish jamfarmasini tuzish tugrisida” - Toshkent, 24.10. 2002 y.
9.	Karimov I.A. Barkamol avlod - O’zbekiston taraqqiyotining poydevori. – Sharq, 1997. - 63 b.
10.	I.A.Karimov. “Yuksak ma’naviyat – engilmas kuch”-T., “Ma’naviyat”, 2008 y.
	Ayrapetyants L.R., Godik M.A. Sportivnie igri, T., Ibn Sino, 1991 g., 156 s.
11.	Ayrapetyants L.R. Kontrol spetsializirovannix nagruzok prijkovoy napravlenosti visokokvalifitsirovannix voleybolistov, Pedagogik ta’lim, T.,
12.	№ 2, 2003 g., 13-17 s.
13.	Ayrapetyants L.R. Voleybol. Uchebnik dlya visshix uchebnix zavedeniy. – T.: Zar qalam, 2006.- 240 s.
14.	Ayrapetyants L.R. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiati. – T.: 2011 y. – 280 b.
15.	Ayrapetyants L.R. Razvitie i polojitelnoe ispolzovanie nauchnogo i texnicheskogo potentsiala. //Fan-sportga T. 2004 № 1 s. 17-20.
	Abdullaev A., Xonkeldiev Sh. Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi Toshkent., O’z DJTI, 2005 y. – 300 b.
	Axmatov M.S. Mediko-biologicheskie osnovi organizatsii fizkulturno-ozdorovitelnogo dvijeniya v respublike Uzbekistan //Fan-sportga – Tashkent, 2004.- №1.- S.41-44.
	Axmatov M.S. Uzluksiz ta’lim tizimida ommaviy sport-sog’lomlashtirish ishlarini samarali boshqarish. – T.: 2005 y. – 235 b.
	Azizxodjaeva N.N. O’quv jarayonining samaradorligini oshirishda pedagogik texnologiyalar. Toshkent. 2007 y. – 20 b.





16.	Bayirbekov M. Pedagogicheskiy kontrol spetsializirovannix nagruzok prijkovoy napravlenosti voleybolistov visshey kvalifikatsii v
17.	sorevnovatelnoy i trenirovochnoy deyatel'nosti, Avtoref. kand. ped. nauk, T., 2002 g., 23 s.
18.	Furmanov A.G. Voleybol Uchebnoe posobie. Minsk "Sovremennaya shkola" 2009 g. – 240 s.
19.	Godik M.A. Pedagogicheskie osnovi normirovaniya i kontrolya
20.	sorevnovatel'nix i trenirovochnix nagruzok, Avtoref. diss. d-ra ped. nauk, M., 1981 g., 42 s.
21.	Goncharova O.V. Yosh sportchilarning jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish. T. O`zDJTI. 2005 g. – 200 b.
22.	Isroilov Sh.X. Voleybol. Olimpiya zahiralari kollejlari talabalari uchun o`quv
23.	qo`llanma. Toshkent. 2008 y. – 144 b.
24.	Jeleznyak Yu.D., Shvets K.A. Sistema planirovaniya i kompleksnogo kontrolya s SDYUSHOR po voleybolu (Uchebnoe posobie dlya studentov IFK), M., 1981 g.
25.	Jeleznyak Yu.D. Yuniy voleybolistov, M., 1988 g., – 190 s.
26.	Jeleznyak Yu.D., Slupskiy L.N. Voleybol v shkole, Posobie dlya uchitelya, M., 1989 g., 128 s.
27.	Jeleznyak Yu.D. Ivoylov A.V. Voleybol. Uchebnik dlya IFK. FIS. 1991 g. – 300 b.
28.	Jeleznyak Yu.D., Ayrapetyants L.R., Pimenov M.P., Kunyanskiy V.A. Massoviy voleybol. T.: Ibn Sino, 1994. – 220 b.
	Kleshev Yu.N., L.R.Ayrapetyants., V.L. Patkin. Voleybol. Kniga trenera. Chast pervaya. T. 1995 g. – 188 s.
	Kerimov F.A. Sport sohasida ilmiy tadqiqotlarni olib borish. T. 2005. – 334 b.
	Kerimov F.A., Umarov M.N. Sportda prognozashtirsh va modellashtirsh. T. 2005. – 280 b.





29.	Mashripov F.T. Oliy o`quv yurtlari sport takomillashuvi guruhlarida voleybol vositalaridan ustuvor foydalanishning tabaqalashtirilgan usuliyati: Avtoref. dis.... kand.ped.nauk. – T., 2008. - 23 s.
30.	
31.	Masharipov F.T. Voleybol mashg`ulotlarini olib borish va boshqarishning pedagogik asoslari. O`quv-uslubiy qo`llanma. Urganch 2012 y. – 72 b.
32.	Nasimov R.S. Kompleksnaya otsenka texniko-takticheskoy podgotovlennosti yuniv voleybolistov 10-17 let, Avtoref. kand. ped. nauk, M., 1990 g.,81 s.
33.	Salomov R.S. Sport mashg`ulotning nazariy asoslari. T. O`zDJTI. 2005 y. – 238 b.
34.	Salomov R.S. Jismoniy tarbiyada pedagogik texnologiyalar. Toshkent, 2009. – 48 b.
35.	Seytxalilov E.A. Ta`lim sifati ustuvorligi - o`zgaras talab. //Fan-sportga T. 2004 - № 1 – b. 20-24 .
36.	Usmonxo`jaev T.S., Jismoniy tarbiya va sport mashg`ulotlari. Toshkent. “O`qituvchi” 2005 y. – 280 b.
37.	Yunusova Yu.M. Teoriya i metodika fizicheskoy kulturi. Toshkent. 2007 g. – 311 b.
38.	Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. Darslik. T., Ibn Sino nashriyoti. 2002. – 180 b.
39.	Hyllegard R., Radio S.J., Early D. Attribution of athletic expertise by college coaches // Percept Mot Skills 2001 Feb;92(1): 193-207.
	Roure R., Collet C., Deschaumes-Molinaro C., Dittmar A., Rada H., Delhomme G., Schutz L.K. Volleyball. Phys Med Rehabil Clin N Am 1999 Feb;10(1): 19-34.
	www.ziynet.uz
	www.google.uz
	www.pedagog.uz
	www.sport.uz
	www.ursu.uz
	www.dissertant.uz

