

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

**AL – XORAZMIY NOMIDAGI
URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI**

Qo'lyozma huquqida

UDK 5682516

**RO'ZMETOV ROMON NARIMONOVICH
VOLEYBOLDA O'YINGA KIRITILGAN TO'PNI QABUL QILISH
SAMARADORLIGINI OSHIRISH USHLBLARI**

5A112001- Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va
uslubiyati

Magistr
akademik darajasini olish uchun yozilgan

DISSERTATSIYA

Ilmiy rahbar:
dots.F.T. Masharipov

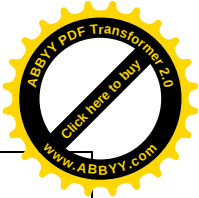
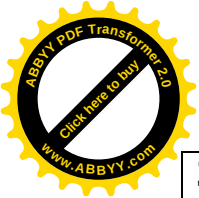


Urganch – 2016

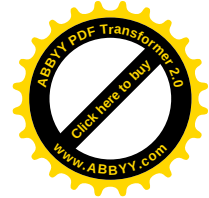


MUNDARIJA

Kirish	3
I bob. Zamonaviy voleybolning dolzarb masalalari	7
1.1. Voleybolning rivojlanishi va o`yinchilarning o`yindagi vazifalari	7
1.2. O`yin texnikasi va uning tasnifi	13
1.3. To`pni qabul qilish texnikasi	17
1.4. Himoyada qo`llaniladigan yakka taktik harakatlarga o`rgatish	21
1.5. Voleybol texnikasiga dastlabki o`rgatish bosqichi va uslublari	22
1.6. O`rgatish bosqichlari va uslublari	28
1.7. Himoya taktikasi	30
1.8. O`rgatish printsiplari va vositalari	34
1.9. Sportchini texnik tayyorlashni vazifalari, bosqichlari va asosiy uslubiyati	39
I-bobning qisqacha xulosasi	44
II bob. Tadqiqot vazifasi, uslublari va uni tashkil etish	47
2.1. Tadqiqot vazifasi	47
2.2. Tadqiqot uslublari	47
2.2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyot manbalarini tahlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish	47
2.2.2. Pedagogik kuzatuvlar	48
2.2.3. Pedagogik-nazorat	48
2.2.4. Pedagogik tajriba	49
2.2.5. Matematik-statistik uslub	50
2.3. Tadqiqotning o`tkazilishi.....	50
II-bobning qisqacha xulosasi	51
III bob. Pedagogik tadqiqot natijalari va ularning tahlili	53
3.1. Sport mashg`ulotining qonuniyatlari va jismoniy tarbiya umumiy tamoyillarining sport musobaqasidagi xususiyatlari	53
3.2. Pedagogik tadqiqot natijalari	55



3.3. O`yinga kiritilgan to`plarni qabul qilish samaradorligini oshirishda turli xil mashqlarning ahamiyati	58
Xulosa	64
Foydalanilgan adabiyotlar	65



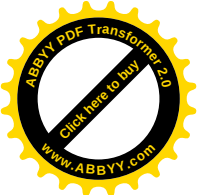
KIRISH

Mavzuning dolzarbligi: Zamonaviy voleybolida yuqori sport natijalariga erishish garovi bolalar sportini rivojlantirish bilan bevosita bog'liq. Mamlakatimizda bu borada misli ko'rilmagan ishlar amalga oshirildi. Yurtboshimiz I.A.Karimovning tashabbusi va bevosita rahbarligi ostida jismoniy tarbiya va sport barkamol avlodni tarbiyalash vositasi sifatida davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari qatoridan joy oldi. Jumladan "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi (2002), futbol, kurash, tennis va boshqa sport turlarini rivojlantirish haqida Prezident Farmonlari va Hukumat Qarorlari buning yorqin misolidir (1,2,3).

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

Shu bilan birgalikda jismoniy tarbiya va ommaviy sport turlarini rivojlantirish bilan bir qatorda katta sport mavqeini ko'tarishga ham ustuvor ahamiyat qaratilmoqda. Respublikamizda halqaro va jahon miqyosidagi nufuzli musobaqalarni o'tkazilmoqda hamda sportchilarimiz xalqaro miqyosdagi nufuzli musobaqalarda ishtirok etmoqdalar. Jumladan "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" kabi ko'p bosqichli ommaviy sport musobaqalari joriy etildi va borgan sari nufuzli mavqega ega bo'lib, iste'dodli sportchilarni halqaro va Olimpiya musobaqalariga olib chiqishda ko'prik vazifasini o'tab kelmoqda. Bu borada barcha ustuvor sport turlari kabi qayd etilgan ommaviy sport musobaqalari va Olimpiya o'yinlari dasturidan joy olgan eng ommaviy sport turi voleybolga ham alohida e'tibor qaratilmoqda.

Voleybol – o'quv fani sifatida barcha ta'lim muassasalari o'quv rejasiga kiritilgan, darsdan va ishdan tashqari paytlarda faoliyat ko'rsatadigan sport



to'garaklari, BO`SMLar, sport klublarida maxsus rejalashtiruv hujjatlariga asoslangan o`quv-trenirovka jarayoniga joriy etilgan.

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

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

Bunda mashg`ulotlar ohirgi fan yutuqlari asosida tashkil etilishi lozim. Jamiyat rivojlanishining hozirgi bosqichida yosh sportchilarni tayyorlash masalalari alohida ahamiyat kasb etib bormoqda. Mamlakatimiz hamda chet el mutaxassislarining qator tadqiqotlari jismoniy tayyorgarlik muammolariga bag`ishlangan. Ularning ko`pchiligi asosan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan.

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

Dastlabki o`rgatish bosqichida texnik va taktik tayyorgarligini rivojlantiruvchi mashqlarni o`rnida qo`llash pedagogik jarayonning eng asosiy tomonlaridan biridir. Chunki, har bir o`yin texnikasi va taktikasini o`rgatuvchi mashqlarni tanlab qo`llanmasa nufuzli musobaqalar jarayonida kutilgan natijani bermasligi mumkin. Aksincha noo`rin yoki me'yoridan kam darajada



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

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

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

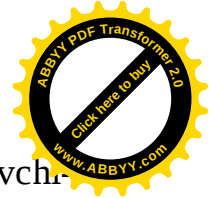
Tadqiqot ob'ekti – UrDU voleybol jamoasi mashg'ulot jarayoni.

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

Tadqiqotning ilmiy yangiligi:

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

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



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

Tadqiqotning farazi. Voleybol mashg`ulotlarida to`p qabul qilish samaradorligini oshiruvchi vosita va uslublardan samarali foydalangan holda tashkil qilinganda yuqori natijalarga erishiladi.

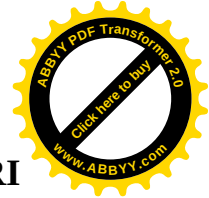
Ishining tuzilishi va hajmi. Ish kirish, uchta bob, xulosalar, amaliy tavsiyalar, adabiyotlar ro`yxati va ilovalardan iborat. Ish 67 betdan iborat matnda bayon qilingan va 6 ta jadval, 9 ta rasm bilan yoritilgan. Adabiyotlar ro`yxati 25 ta manbani o`z ichiga oladi, shulardan 6 tasi internet saytlari.

Ishining kirish qismi 3-5 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 Voleybolning rivojlanishi va o`yinchilarning o`yindagi vazifalari, o`yin texnikasi va uning tasnifi, to`pni qabul qilish texnikasi, himoyada qo`llaniladigan yakka taktik harakatlarga o`rgatish, voleybol texnikasiga dastlabki o`rgatish bosqichi va uslublari, o`rgatish bosqichlari va uslublari, himoya taktikasi, o`rgatish printsiplari va vositalari birinchi bobning qisqacha xulosasi yoritilgan.

Ishning II-bobida tadqiqotning vazifalari, tadqiqot uslublari, ilmiy-uslubiy adabiyotlarning nazariy tahlili, so`rovnomani o`tkazilishi va tashkil etilishi, pedagogik kuzatuvlar, pedagogik-nazorat, pedagogik tajriba, matematik-statistik uslublar va tashkil qilinishi yo`llari, bobning qisqacha xulosasi bayon etilgan.

Ishning uchinchi bobida Sport mashg`ulotining qonuniyatlari va jismoniy tarbiya umumiy tamoyillarining sport musobaqasidagi xususiyatlari, voleybol mashg`ulotlarini tashkil qilish va o`tkazish uslublari, pedagogik tadqiqot natijalari va ularning tahlili, olingan natijalarning ko`rsatkichlari tahlil qilinadi.

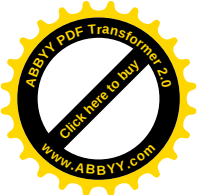


I BOB. ZAMONAVIY VOLEYBOLNING DOLZARB MASALALARI

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" (plyajniy voleybol) mustaqil sport turi sifatida ajralib chiqdi va olimpiada o`yinlari dasturidan mustahkam o`rin egalladi.

Voleybol jismoniy tarbiya va sog`lomlashtirish vositasi sifatida ham eng ommaviylashgan sport turiga mansubdir. 1996-yil iyul oyida AQShning Atlanta shahrida bo`lib o`tgan Butunjahon Kongressida e`lon qilinganidek, ushbu sport o`yini jahon miqyosida futboldan keyin ikkinchi o`rinni egallaydi. Voleybol o`zining hammabopligi, go`zal o`yin mazmuni, katta-yu kichik yoshdagi insonlar diqqatini o`ziga rom qiluvchi hujum va himoya kombinasiyalari bilan nafaqat shahar va tumanlar markazlarida, balki uzoq qishloqlarda, mahalla-yu maskanlarda, to`y va bayramlarda bahs-raqobat, sihat-salomatlik, jismoniy va ruhiy barkamollik vositasi sifatida turli yosh va qatlamga mansub aholi hayotiga kirib bormoqda. Voleybol o`quv fani va salomatlik manbayi sifatida barcha ta`lim muassasalari o`quv rejasiga kiritilgan. Ayniqsa, so`nggi yillarda voleybolni "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada", "Xotin-qizlar spartakiadasi", "Faxriylar» musobaqalari kabi ko`p bosqichli va muntazam o`tkazilib kelinayotgan nufuzli sport tadbirlari dasturidan joy olishi uni geografik chegarasi hamda shug`ullanuvchilar soni keskin orta borishiga zamin yaratdi. Zamonaviy klassik voleybol XX asr oxirlari va XXI asrdan boshlab o`zining tabiiy taraqqiyoti tufayli hamda musobaqa qoidalarining keskin o`zgarishi evaziga yangicha mazmunga ega bo`ldi. O`yin qoidalarining tubdan



o`zgarishi nafaqat g`oliblikka da`vogar jamoalar raqobati bilan belgilanadi, balki ma`lum darajada bozor munosabatlariga ham bog`liqdir.

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

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

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



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

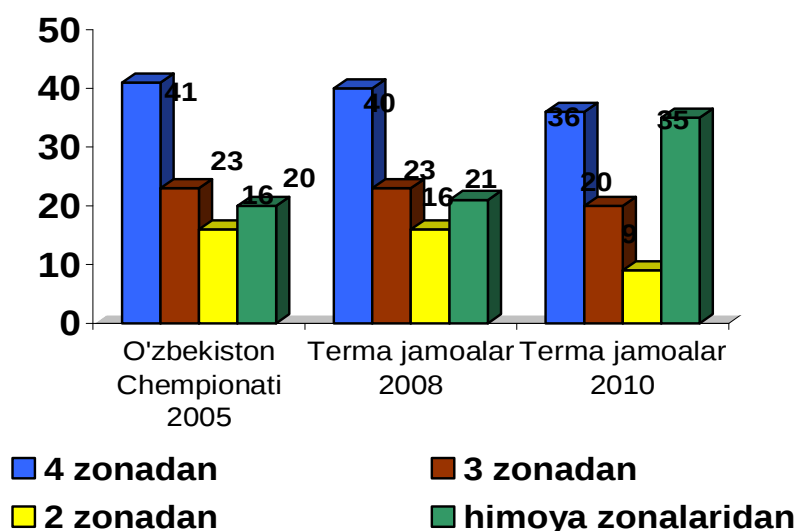
Alohida shuni ta'kidlash joizki, musobaqa qoidalarining tubdan o'zgarishi o'yin mazmunini yanada boyitdi, o'yin usullarining tamomila yangi avlodlarini vujudga kelishiga asos bo'ldi. Jumladan, himoya zonalaridan zarba berish diagonal sakrash sifatini o'zlashtirish zarurligiga e'tibor qaratdi, "libero" o'yinchisini ta'sis etilishi himoyani yanada kuchaytirdi, yugurib kelib sakrab to'p kiritish hujumkorlik sur'atini oshirdi va hokazo. Ushbu o'zgarishlar natijasida vujudga kelgan yangi o'yin elementlari, maxsus sifatlar, harakat usullari o'quv-trenirovka mashg'ulotlari mazmuniga yangicha yondoshish, tarkibiga yangi mashqlarni kiritish va mashg'ulot-musobaqa birligini ta'minlash muhimligini belgilaydi (8,9,10,11,12). Bunday zaruriyat so'nggi yillarda olingan rasmiy ma'lumotlarga asoslanadi. Chunonchi, O'zbekiston voleybol Federasiyasi ekspertlari tomonidan o'tkazilgan ilmiy kuzatuvlar natijalariga 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 kombinasion 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 (1.1.1-rasm).

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 (1.1.1-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 ustun bo'lib borayotganligi kuzatilmoqda.

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



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

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 (1.1.2-rasm).

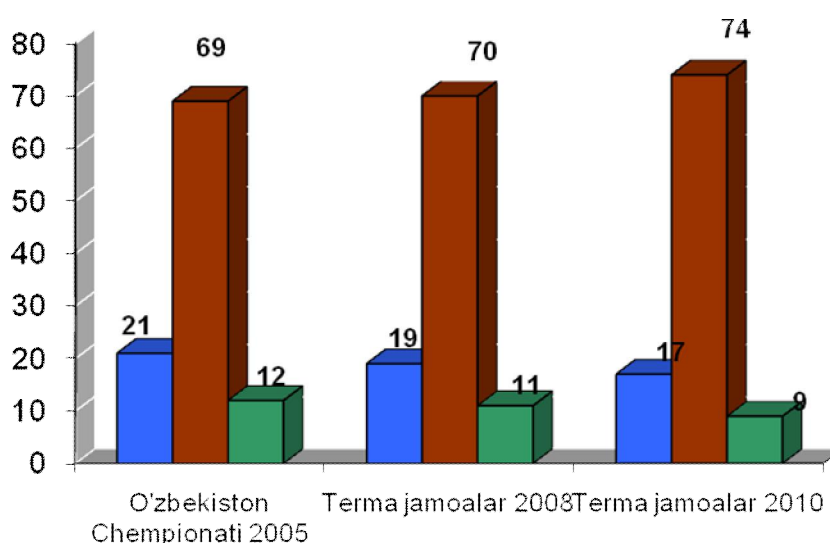
Lekin, 3-zonadan ijro etilgan zarbaga qarshi qo'yilgan to'siq samaradorligi tamomila boshqacha ko'rinishga ega bo'ldi. Chunonchi, 2005-yillarda ushbu zonada qo'llanilgan yakka va uchlikda to'siq qo'yish deyarli bir xil darajada bo'lgan – 12-21%, juftlikda to'siq qo'yish esa ancha ko'p miqdorni

tashkil etgan (59-74%). Diagrammalardan shu narsa ko`zga tashlanadiki, zamonaviy voleybolda juftlikda to`siq qo`yish miqdori ortganligi, yakka to`siq qo`yish kamayganligi qayd etildi.

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

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

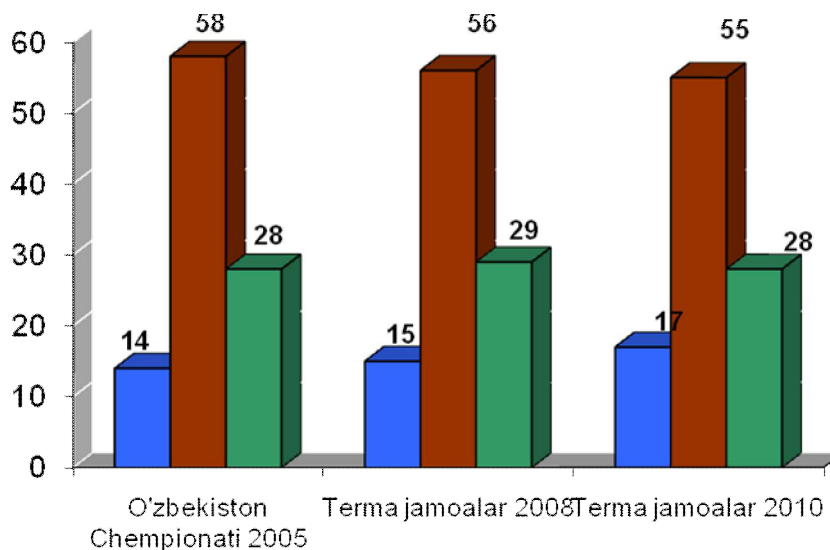
4-zonadan



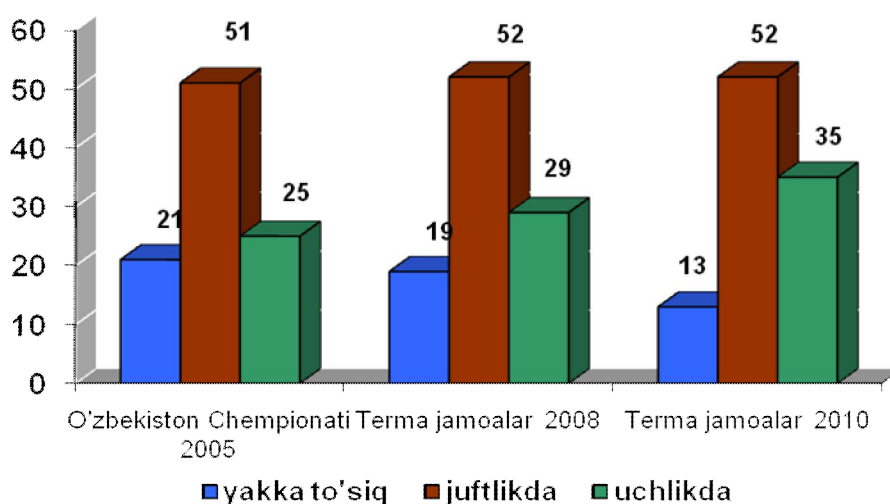
Ayni vaqtda 2-zonada uchlikda to`siq qo`yish ulushi ortib bormoqda. Buning asosiy sabablaridan biri, zamonaviy voleybolda to`p kiritish murakkabligi va zarbdorligining kuchayganligi to`pni sifatli qabul qilish va 2-zonadagi “uzatuvchi” o`yinchiga aniq yetkazishi qiyinlashganidadir. Aniq yetkazilmagan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

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

3-zonadan



2-zonadan



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

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

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



Qolgan barcha texnik-taktik harakatlar sekin shiddatli deb belgilandi (8,9,10,11,12).

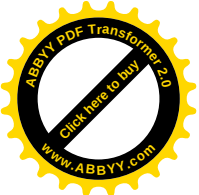
Tadqiqot asosida aniqlandiki, bir partiya davomida o`yin vaziyatni davom ettiruvchi va diagonal harakatlanuvchi hujumchilar hamda “uzatuvchi” o`yinchilarning umumiy texnik-taktik harakatlarini miqdori 43–50 martani tashkil etdi. Lekin, yuqori va o`rtacha shiddatli texnik-taktik harakatlarini o`rtasida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

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

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

1.2. O`yin texnikasi va uning tasnifi

Voleybol o`z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan boshqa sport o`yinlaridan farq qiladi. Voleybol o`yini nisbatan kichik bo`lgan, ya`ni o`rtasidan teng ikkiga bo`lingan 18x9 metrli to`g`ri burchakli to`rtburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi. Zamonaviy voleybol turli o`yin malakalari va



taktik kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo'lib, o'ta katta shiddat va tezlikda o'tadi. Binobarin, voleybolning yuqorida zikr etilgan o'ziga xos xususiyatlari o'yinchilardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab qiladi. Musobaqa o'yinlarida texnik mahorat qanchalik keng va tashqi ta'sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo'lsa, shunchalik g'alabani qo'lga kiritish imkoni ko'p bo'ladi.

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

“Texnika” atamasi yunoncha (texnus) so'z bo'lib, juda keng ma'noda foydalaniladi va o'zbek tilida “san'at” tushunchasini anglatadi. Miloddan avvalgi 776-yildan boshlab har 4 yilda Yunonistondagi Olimp tog'larining etagida joylashgan Olimp qishlog'ida Xudo Zevs sharafiga o'tkaziladigan umumyunon bayram musobaqalari ishtirokchilari 2 g'ildirakli aravachada poyga, mushtlashish, beshkurash sporti bo'yicha o'z san'atlarini (texnikasini) namoyish etganlar. Qizig'i shundaki, har bir ishtirokchi musobaqadan oldin o'z qaddi-qomatini, mushaklarini shakllanganligi va boshqa shu sportga oid xislatlarni namoyish qilishi mazkur musobaqaning shartlaridan biri bo'lgan. Demak, muayyan sport turi bilan shug'ullanish natijasida odamning qaddi-qomati, mushaklari va organizmning jamiyki barcha organlari shakllanadi, binobarin sportchining texnik mahorati, san'atini 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 **1.2.1-jadval**. Harakatlar texnikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi. O'yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bog'langan harakatlanish tizimidan



tashkil topadi. Harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va yetarli bo'lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir (kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari o'rtasidagi muvofiqlik va shu kabilar).

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

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

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

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

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

Yuqori texnik mahorat belgilari quyidagilar bilan ifodalanadi:

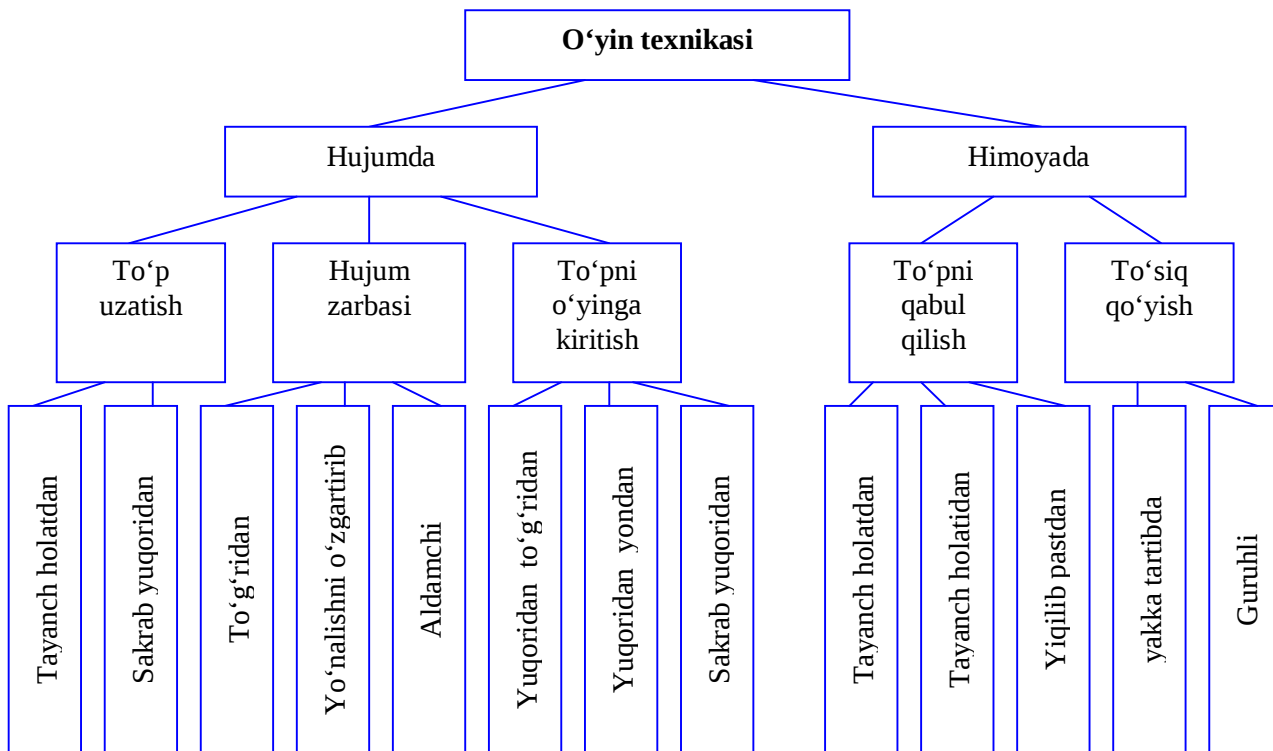
- harakat usullarining aniq va samarali bajarilishi;
- xalal beruvchi omillar (charchash, tashqi sharoitning salbiy ta'sirlari) mavjudligida harakatlarning bajarilish barqarorligi;

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

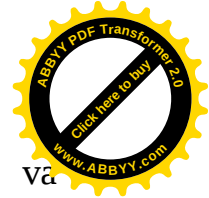
Voleybol taraqqiyotining har xil davrlarida texnik harakatlarni bajarish usullari, talablari, shakli, mazmuni o'zgaradi va takomillashib boradi. Texnik usullarning o'zgarishiga o'yin qoidalarining o'zgarishi, taktik harakatlarning takomillashuvi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligi darajasining o'sib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

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

1.1.1-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.

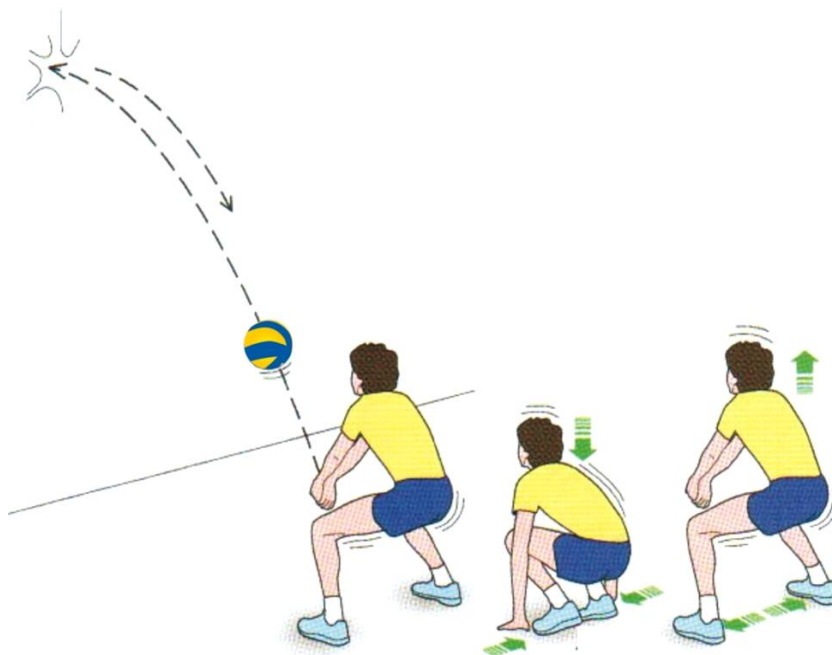
1.3. To'pni qabul qilish texnikasi

Himoya bu hujum harakatlariga qarshi harakat qilishdir. Himoya usullaridan foydalanib hujum harakatlari bartaraf etiladi. To'p o'yinga kiritilganda, hujum zarbasidan so'ng va to'siqdan qaytganda amalga oshiriladi.

Hozirgi zamon voleybolida to'pni qabul qilishning quyidagi usullari va variantlari mavjud: pastdan ikki qo'llab (juda kam hollarda bir qo'l bilan); yuqoridan ikki qo'llab; son qismi bilan va orqaga dumalab bir qo'llab pastdan; oldinga ko'krak-qorin qismlari bilan yiqilgan holda bir qo'llab pastdan.

O'yinga kiritilgan to'pni sifatli qabul qilish hujum harakatlarning qanchalik samarali bo'lishini belgilaydi (8,9,10,11,12).. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishning eng ko'p tarqalgan va samarali shakli bu to'pni ikki qo'llab pastdan qabul qilishdir. 1.3.1-rasmda ikki qo'llab pastdan to'p qabul qilayotgan o'yinchining holati tasvirlangan. Oyoqlar bukilgan, bir oyoq oldinda, qo'l kaftlari birlashtirilgan holda pastga tushirilgan. To'pni qabul qilish vaqtida tirsaklarni bukish mumkin emas. Qo'llar bilan oldinga-yuqoriga harakat qilinadi. To'pga nisbatan kuchli qarama-qarshi harakat qilish kerak emas. Bunda qo'llar to'p tomon yaqinlashtirilib, uning tagiga kiritiladi. Oyoqlarni bukib-yozish bilan to'pga kerakli yo'nalish beriladi. To'pni pastdan qabul qilishda eng asosiysi to'pning yo'nalishi, tezligini to'g'ri baholay olish va bog'lovchi o'yinchini kuzatish hisoblanadi. O'yinchi zarur joyni egallay olmagan bo'lsayu, to'p o'ng tomonga yo'nalayotgan bo'lsa, to'pni qabul qiluvchi qo'llarni to'g'ri oldinga chiqaradi va o'ng qo'lni yuqoriga chiqarib buradi, chap tomonga yo'nalayotgan bo'lsa, chap qo'l yuqoriga chiqariladi.

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



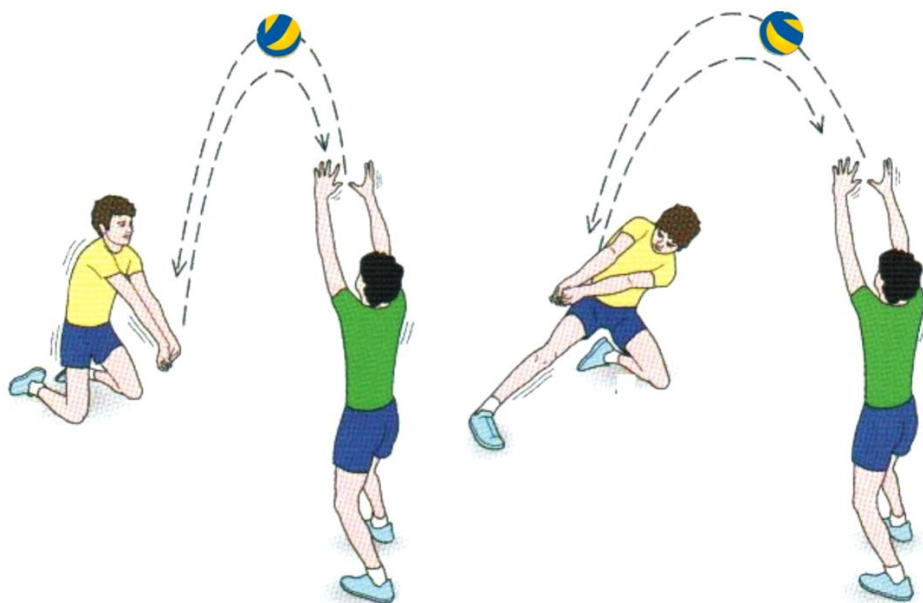
1.3.1-rasm

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

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

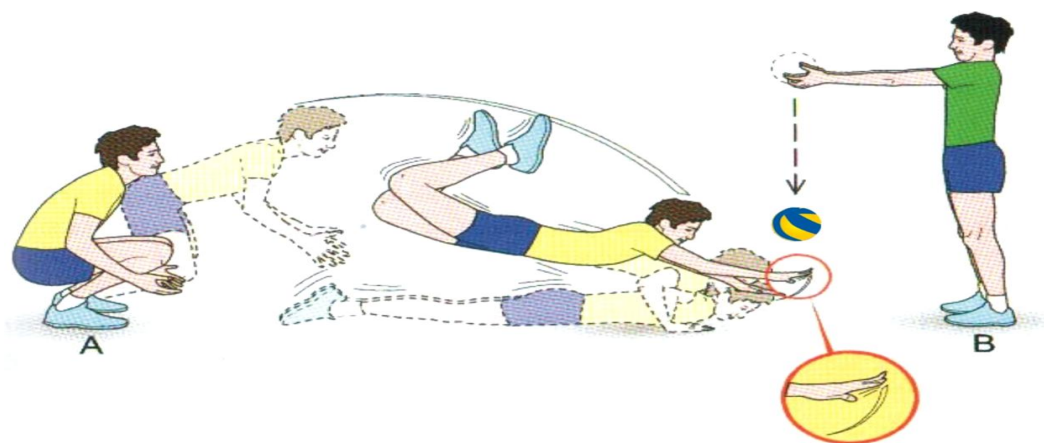
To'pga zarba berilgandan so'ng, o'yinchi tayanch oyoqning uchida yiqilish tomonga burilib, oyoq to'voni bilan o'tiradi va do'mbaloq oshadi 1.3.2-rasm.

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

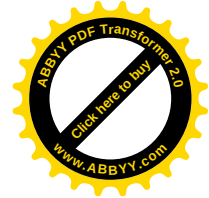


1.3.2-rasm

Ko`krak-qorin qismi bilan sirg`alib yiqilgan holda bir qo`l bilan to`pni qabul qilish usuli erkaklar voleyboliga mansub usul hisoblanadi. O`yinchi oxirgi qadamda 1.3.3-rasm keskin harakat bilan gavdani pastga-oldinga  $25^{\circ}$ - $30^{\circ}$  burchak ostida maydonchaga tashlaydi. Tayanchsiz holda kaftning orqa yoki oldi tomoni bilan to`pga zarba berib, qo`llarini oldinga cho`zadi va qo`llari maydonchaga tegishi bilan oyoqlarini tizza qismida bukadi, qo`llar esa orqaga-yonga itarilishi bilan gavdaning gorizontal holatga kelishiga yordam beradi. Bosh o`z vaqtida maksimal orqaga tashlanadi.



1.3.3-rasm



To`pni ikki qo`llab pastdan uzatish

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

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

Tayyorlov mashqlari

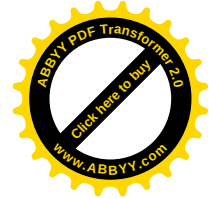
1. Turgan joydan va oldinga tashlanib, to`ldirma to`pni ikki qo`llab pastdan oldinga-yuqoriga irg`itish. Xuddi shunday yon tomonga tashlanib bajarish.
2. Xuddi shunday, faqat qadam bilan; yugurib; ikki qadam qilib; sakrab.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

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

Texnika bo`yicha mashqlar

1. Juftlikda to`p uzatishlar.
2. Turli traektoriya lar va yo`nalishlar bo`yicha to`p uzatishlar.
3. To`r ustidan to`p uzatishlar. Masofa va traektoriya lari turlicha.
4. To`rning turli qismlaridan qaytgan to`pni qabul qilish.
5. Turli usulda (dastlab pastdan-to`g`ridan) o`yinga kiritilgan to`plarni qabul qilish.



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

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

Joy va to'pni qabul qilish usulini tanlash. Tayyorlov va yondostiruvchi mashqlar.

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

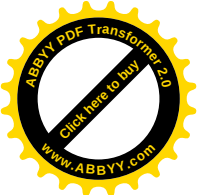
2. To'pni pastdan ikki qo'llab, yuqoridan ikki qo'llab, pastdan bir qo'llab yiqilib, to'pni qabul qilish uchun 2 ta yoki 3 ta to'p turli balandlikka osilib qo'yiladi. Maxsus signal bo'yicha o'yinchi u yoki bu qabul usulini bajaradi.

Texnikaga oid mashqlar.

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

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

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



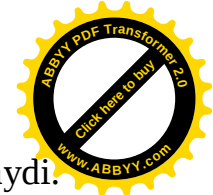
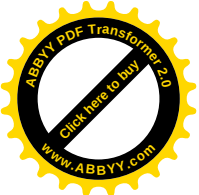
1.5. Voleybol texnikasiga dastlabki o`rgatish bosqichi va uslublari

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

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

Ma'lumki, harakat (yuklama) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funktsional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to`garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug`ullanuvchining funktsional imkoniyatlariga mos kelishi yoki xiyolgina yuqori bo`lishi lozim. Chunki biologiya fanida azaldan o`z isbotini topgan qonuniyatlarga ko`ra, ontogenetik taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning (nagruzka) yalpi ta'sir "kuchi" organizmning funktsional imkoniyatlaridan doimo yuqori bo`lsa, shu organizmda (organlar, mushaklar, tomirlar, hujayralar, to`qimalar, yurak, o`pka, taloq, jigar va h.k.) zo`riqish yoki tez toliqish alomatlari paydo bo`ladi (13,14).

Bunday salbiy "izlar" odamning, ayniqsa bolaning odatiy funktsional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatni tushiradi, uyquni buzadi, pirovardida ish qobiliyatini susaytiradi va uni to`liq tiklanishiga to`sqinlik qiladi. Agar shunday yuklamalar ustunligi bola faoliyatida surunkali qaytarilib tursa, organizmning nafaqat normal o`sishiga ta'sir etishi mumkin, balki ushbu yuklamalar ustunligi turli funktsional "ob'ekt"larda lokal yoki global patologik asoratlar paydo bo`lishiga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Aksincha, kundalik yoki yalpi mashg`ulot yuklamalari hajmi va shiddati funktsional imkoniyatdan past bo`lsa,



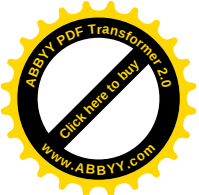
jismoniy sifatlarning shakllanishi susayadi, ish qobiliyati kuchaymaydi. Binobarin, kundalik yoki yalpi yuklamalar, shu jumladan jismoniy tarbiya darslari va trenirovka mashg`ulotlariga oid yuklamalarni bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy va funktsional imkoniyatlariga qarab “to`lqinsimon” printsipta oshira borish darkor. Demak, bolalar sportiga oid mashg`ulotlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog`lom, barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir.

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

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

Jismoniy tayyorgarlik va uning salohiyatini ifoda etuvchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi sifatlar ilmiy ob`ekt sifatida azaldan ko`pdan-ko`p tadqiqotchi olimlar diqqatini jalb qilib kelgan. Ularning tadqiqotlarida jismoniy sifatlarning mohiyati, mazmuni, ularni jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa jarayonlardagi ahamiyati va rivojlantirish muammolari atroflicha yoritilgan (12,13).

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



O'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiyalash muammosini o'rganadigan tadqiqotchilarning ta'kidlashicha, talabalarning o'qishi va kasb tayyorgarligida jismoniy tarbiya munosib o'rin egallashi lozim. (24).

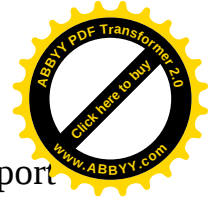
Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport turlari nazariyasi va uslubiyati bo'yicha nashr etilgan darslik hamda qo'llanmalarda jismoniy tayyorgarlik tushunchasi – bu muayyan kasbiy faoliyat yoki sport turida ma'lum jarayon samaradorligini belgilab berish darajasida shakllangan tayyorgarlik – ish qobiliyati,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

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 (25).

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

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

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



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

Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shart-sharoitlaridan biri – bu voleybolchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo`lishidir (8,9,10,11,12,20). Demak, o`rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o`yin texnikasini mukammal o`zlashtirishdir.

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

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

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



Yuqorida keltirilgan ma'lumot va o'rgatish jarayonida e'tiborga olinadigan omillar ma'lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv hujjatlaridan joy olishi kerak. Bundan tashqari, bolaning ichki "sirli" imkoniyatlarini hamda mavjud omillarni aniqlash tanlov dasturi va mashqlari yordamida amalga oshirilishi zarur. Olingan natijalar o'rgatish uslublarini, bosqichlarini va texnologiyasini qo'llashda tayanch omil bo'lib xizmat qilishi kerak.

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

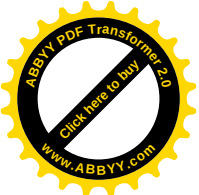
Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o'yinchida jismoniy barkamollik va o'yinchi uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalari va malakalarini sayqallash uchun qo'llaniladi.

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

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

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

Ikkinchi bosqich – texnikani soddalashtirilgan (oddiylash-tirilgan) holatda o'rganish. Mazkur o'rganish bosqichida muvaffaqiyat ko'p holatlarda



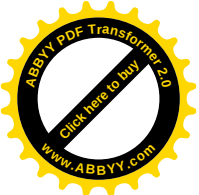
yondoshtiruvchi mashqlarning to'g'ri tanlanganligiga bog'liqdir. Ular o'zining tuzilishi shakliga ko'ra o'rganilayotgan harakat texnikasiga yaqin va o'quvchilar bajara oladigan bo'lishi kerak. Murakkab tuzilishga ega bo'lgan harakat (hujum zarbasi), uni tashkil qiluvchi asosiy zvenolarga (qismlarga) ajratib beriladi. Bu bosqichda boshqarish uslublaridan foydalaniladi (buyurish, ko'rsatma berish, ko'rish va eshitish, ko'rib ilg'ash, texnik vositalar va hokazo) hamda ko'rgazmali harakat (o'qituvchining bevosita yordami, yordamchi jihozlarni qo'llash), axborot (to'pga bo'lgan zarba kuchi, tushish aniqligi, yorug'lik yoki ovozni belgilash) kabi uslublar alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

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

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

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

O'qitish (o'rgatish)da faol uslublar katta imkoniyatlarga egadir. Ularning orasida – muammoli o'qitish (muammoli vazifalarni qo'yish) va o'zining o'zlashtirishini baholash uslubi alohida ahamiyatga ega. Muammoli vazifalarni



qo'yish, uning yechimini qidiruvchi holatni, vaziyatni vujudga keltiradi, o'zini baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi, bu o'quvchi qiziqishini yana ham orttiradi hamda ijodiy fikrlashga o'rgatadi.

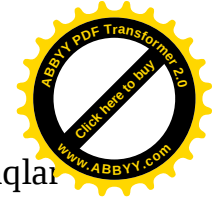
1.6. O'rgatish bosqichlari va uslublari

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

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

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

Uchinchi bosqich – texnikani murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish. Bunda quyidagilar qo'llaniladi: takroriy usul, harakatni murakkab sharoitlarda bajartirish, o'yin va baholash uslubi, qo'shma uslub, “davra aylana” mashqlari. Takrorlash uslubi bu bosqichda eng asosiydir. Ko'p marotaba takrorlashgina malakani shakllantiradi. Malaka hosil qilish uchun takrorlash turli sharoitlarda mashq bajarishni (harakat sharoitini o'zgartirishni, asta-sekin



murakkablashishni) taqazo etadi. Hattoki charchaganda ham mashqlar bajartiriladi, qo'shma va o'yin uslublari bir vaqtni o'zida texnikani sayqallashtirishga hamda maxsus jismoniy sifatlarni o'stirish masalalarini hal qilishga hamda texnik-taktik tayyorgarlik va o'yin mahoratini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

To'rtinchi bosqich – harakatni o'yin jarayonida mustahkamlashni ko'zda tutadi. Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi qo'llanadi (rasmlar, jadvallar, o'quv filmlari, tasviriy filmlar), o'yin jarayonida texnik-taktik, maxsus tayyorgarlik topshiriqlari, o'yin va “bellashish” usullari 1.6.1-jadval.

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

1.6.1-jadval

O'rgatish bosqichlari, uslublari va vositalari

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

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

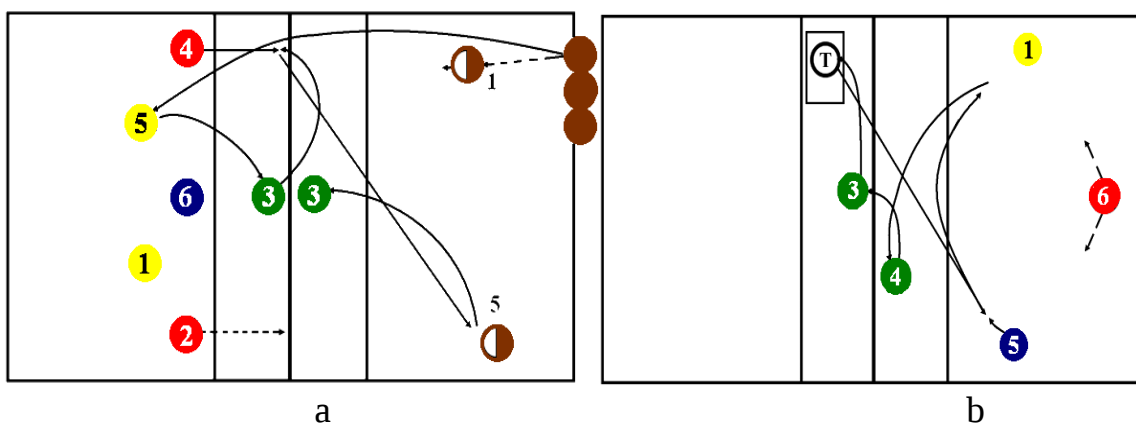
1.7. Himoya taktikasi

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

Himoyadagi taktik harakatlarga jamoa, guruh va yakka tartibdagi harakatlar kiradi. Jamoali taktik harakatlar o`yinda jamoaning himoyadagi harakatlari uchta asosiy vaziyat bilan ifodalanadi: o`yinga kiritilgan to`pni qabul qilish; hujum zarbasini (harakatini) yoki to`siqdan qaytgan to`pni qabul qilish;

hujum qilayotgan o`yinchini himoyalash. Jamoa harakatlarining mazmuni quyidagi asosiy omillar: raqib jamoasi hujum harakatlarining xususiyatlari; o`yinchilarning o`yin mahoratlari; o`yin xususiyatidan kelib chiqib navbatdagi harakatlarni amalga oshirish bilan belgilanadi.

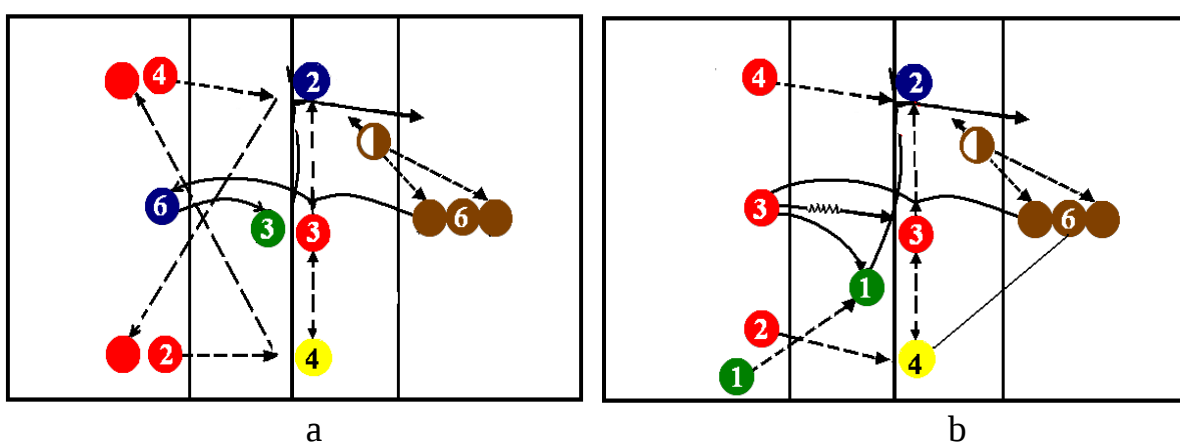
Zamonaviy voleybolda jamoa o`z himoya taktikasini burchagi oldinga (1.7.1 a-rasm) va burchagi orqaga (1.7.1 b-rasm) tizimi asosida tashkil qiladi.



1.7.1-rasm

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

O`yinga kiritilgan to`pni qabul qilishda o`yinchilarning maydon bo`yicha joylashuvi asosan ikki variantda bo`ladi: chiziqli va pog`onalar bo`yicha. Chiziqli variantdan (1.7.2 a-rasm) barcha o`yinchilar to`pni qabul qilish malakasiga ega bo`lganda va hujumda murakkab bo`lmagan kombinatsiyalarni uyushtirish rejalashtirilganda foydalaniladi.



1.7.2-rasm

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

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

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



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

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

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

Himoya harakatlarini tashkil qilishda raqibning hujumdagi harakatlari asos qilib olinadi. Birinchi variantdan o'yinchilarning birgalikdagi harakatini o'zgartirishda, ikkinchi variantdan raqib jamoasi to'siq ustidan aldamchi harakatlarni tez-tez qo'llaganda, uchinchi variantdan raqib tomonidan kuchli hujum zarbalari berilganda foydalaniladi. Hujum qiluvchi o'yinchining himoyasini tashkil qilish eng murakkab o'yin vaziyatlaridan biri hisoblanadi. Bu to'pning uchish tezligi, yo'nalishi va to'siqdan qaytgan to'p yo'nalishini aniqlashning qiyinligi bilan izohlanadi.

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

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

- a) to'pni qabul qiluvchi o'yinchini himoyalash;
- b) to'pni qabul qilish malakasi sustroq bo'lgan o'yinchini himoyalash;



v) ayrim o'yinchilarni to'pni qabul qilishdan chetlashtirilgandan so'ng o'zaro harakat qilish;

g) to'pga chiquvchi o'yinchi bilan o'zaro kelishib harakat qilish.

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

Hujum zarbalarini qabul qilishda joy zarba yo'nalishi, uzatilgan to'pning traektoriya si va yo'nalishi, uning to'rdan uzoq-yaqinligi, hujum qilayotgan o'yinchining individual xususiyatlari va jamoa qabul qilgan o'yin tizimiga ko'ra tanlanadi.

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

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

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

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

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

Shuning uchun hujum qilayotgan o'yinchiga yaqin turgan himoyalovchi unga nisbatan 1 m atrofida past turish holatini egallaydi va to'pni pastdan qabul



qiladi. Pastlab berilgan va to`rdan uzoqlashgan to`pga zarba berilganda, uning to`siqdan (yoki to`rdan) sapchib orqa zonalarga tushish ehtimoli yuqori bo`ladi.

1.8. O`rgatish printsiplari va vositalari

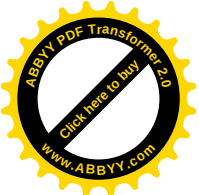
O`rgatish jarayonida uslublar va vositalardan foydalanish muayyan tartibda qo`llaniladigan pedagogik printsiplar asosida amalga oshiriladi (15,21,22). Ushbu printsiplar quyidagilardan iborat: ilmiylik, onglilik va faollik, muntazamlik va uzviy bog`liqlik, mutanosiblik va muvofiqlik, mukam-mallik, uzluksizlik, “engildan og`iriga”, “o`tilganidan o`tilmaganiga”, “oddiydan murakkabga”, umumiy va maxsus tayyorgarlik borligi. Voleybolda ham boshqa sport turlari kabi o`rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlar hisoblanadi. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ular ma`lum bir o`rgatish bosqichidagi qo`yilgan vazifalarni hal etishdagi o`rni bo`yicha turkumlanadi. Bunday turkumlanishga voleybolchilarning musobaqa faoliyati asos qilib olingan. Shunga bog`liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi: asosiy yoki musobaqa va yordamchi yoki trenirovka.

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

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

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

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



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

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

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

Bir tayyorgarlik turidagi vazifalar sifat jihatidan o'zgarib, keyingi tayyorgarlik turiga zamin yaratadi. Masalan, tayyorgarlik mashqlari o'rganilayotgan texnik usulning umumiy tuzilishini ifoda etadi. Yaqinlashtiruvchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o'tishda ko'prik vazifasini o'taydi (20,21). Ma'lum darajadagi murakkablik asosida qurilgan texnik mashqlar taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu asosda keyinchalik yakka tartibdagi taktik harakatlar o'rganiladi.

O'rgatish va trenirovka vositalari. Voleybolda ham boshqa sport turlari kabi o'rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlardir. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ularni o'rgatish bosqichidagi ma'lum vazifalarni hal qilish darajasida turkumlanadi. Bunday turkumlanishga voleybolchilarning



musobaqa faoliyati asos qilib olingan. Shunga bog`liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi: asosiy yoki musobaqa va yordamchi yoki trenirovka.

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

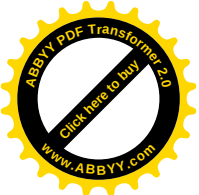
Trenirovka mashqlari asosiy malakalarni egallashni yengillashtirish, tezlashtirish va ularni qo`llash samaradorligi, ishonchliligini ta`minlashga qaratilgandir. Ular maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashkil topadi.

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

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

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

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



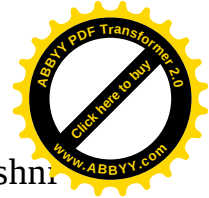
Qo'yilgan vazifaga bog'liq ravishda aynan bir vositani turli uslublarda qo'llab turlicha foydalanish mumkin. Bundan tashqari, har bir tayyorgarlik turida vazifalar va turlarning ketma-ketligi ham ma'lum mantiqiy bog'liqlikka egadir.

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

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

Vazifalari:

- ma'naviy va ruhiy xislatlarni tarbiyalash;
- jismoniy va funktsional tayyorgarlikni taraqqiy ettirish;
- sihat-salomatlikni mustahkamlash;
- asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik);
- hayotiy zarur malaka va ko'nikmalarni shakllantirish (yurish, chopish, sakrash, uloqtirish, suzish);
- “Alpomish” va “Barchinoy” test talablariga tayyorgarlik ko'rish va topshirish;
- texnik va taktik harakatlarni ijro etishda zarur qobiliyat va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish.
- o'yin malakalari – texnik va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish;
- o'yin malakalari – texnik va taktik harakatlarini yuqori saviyada ijro etishni o'zlashtirish;



- hujum va himoyada jamoa bo`lib maqsadga muvofiq harakat qilishni shakllantirish;

- voleybol bo`yicha nazariy bilimlar va amaliy ko`nikmalarni egallash (rejalashtiruv hujjatlari, kundalik olib borish, o`rgatish texnologiyasi, hakamlilik amaliyoti, ish qobiliyatini tiklash vositalari);

- o`zlashtirilgan o`yin malaka va ko`nikmalarini musobaqada samarali qo`llashni joriy etish.

Sport trenirovkasining printsiplari, uslublari va vositalari. Shartli ravishda sport trenirovkasi uslublarni uch guruhga bo`lish mumkin: so`z, ko`rgazmali va amaliy. Ushbu uslublarni alohida yoki birgalikda (baravariga) trenirovka mashg`ulotning vazifalariga mos bo`lishi, mazkur vazifalarni hal etishi lozim. Bundan tashqari, bu uslublarni trenirovka printsiplariga, shug`ullanuvchilarning yoshiga va tayyorgarligiga (malakasiga) mos bo`lishi zarur.

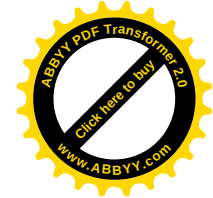
**So`z uslubi** – murabbiy tomonidan biror texnik element, malaka yoki jismoniy mashqlar mohiyati, tarkibiy tuzilishi koordinatsion, biomexanik va kinematik xususiyatlarini bayon etish, tushuntirish haqida tasavvur hosil qilishdan iborat. Ko`rgazmali uslub, odatda so`z uslubi bilan bir vaqtni o`zida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

Amaliy uslublarni o`z navbatida ikki guruhga bo`linadi:

1) muayyan sport turiga xos texnik malaka, harakat ko`nikmalarini hosil qilish va shakllantirishga qaratilgan uslublarni, ya`ni aksariyat sport texnikasini o`zlashtirishga qaratilgan uslublarni;

2) jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirishga qaratilgan uslublarni, ya`ni, aksariyat harakat sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan uslublarni.

Lekin u yoki bu uslublarni qayd etilgan ikki holatda ham qo`llanilishi mumkin.



1.9. Sportchini texnik tayyorlashni vazifalari, bosqichlari va asosiy uslubi

Musobaqa faoliyatini sportchilar tomonidan shu sport turi uchun maxsus boʻlgan harakat koʻnikma va malakalari turi bajara oladigan holatdagina amalga oshirishi mumkin. Shu sababli harakat texnikasini oʻrganishda harakat koʻnikmasini malakaga aylanishi sport turi uchun eng kerakdir. 1-jadval harakat koʻnikma va malakalarini, koʻnikma va malakaga oʻtishi.(V.D.Maznochenko, 1976).

1-jadval

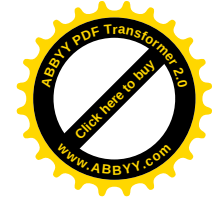
Harakat koʻnikma va malakalarini, koʻnikma va malakaga oʻtishi (V.D.Maznochenko, 1976)

Bilim tajribasi	Fikirlash	Harakat
	Harakat koʻnikmasi	
Harakatni boshqarishni taʼsirni avtomatlashgan diqqatni barqaror toʻplanish holi harakatni		Nisbatan harakatlarni boʻlaklanishi
	Harakat steriotip ravishda takrorlash	
Harakti avtomatlashgan holda boshqarish	Harakatlarning bir-biriga qoʻshilib ketganligi	Harakatni mustahkamlash

Texnik jarayonni takomillashtirish, sportchi tomonidan axborotni qabul qilish va uni ishlab chiqish, harakatni samarali bajarish sifatini korreksiya va nazorat qilishga bogʻliq.

Bu vaqtda analizatorlar orqali oldindan ishlab chiqilgan katta sondagi har xil axborotlar, harakat faoliyatiga samarali yoki uni chalgʻitadigan harakat faoliyatini ajarish vaqtida tushadigan axborotlar quyidagi komponentlarga boʻlinadi.

- signal - motivli axborot



- teskari aloqali axborot

fondli axborot farqlanmaydigan va yo`ldan uradigan axborotlar.

Sportchini texnik mahoratini takomillashtirish jarayonini asosiy vositalari quyidagilardan iborat.

1. Sport turi texnikasi asosida ixtisoslashgan harakatlarni - uslublarni yuqori barqaror va aniq chegaradagi o`zgaruvchan holatda bajarishga erishish.

2. Musobaqa faoliyatini maqsadga muvofiq samarali holda amalga oshirishda o`rganilgan uslublarni ketma-ket texnika negiziga aylantirish.

3. Sportchini individual xususiyatiga qarab, harakat ta'sirini tuzilishini, uni dinamikasi, kinematika va ritmini takomillashtirish.

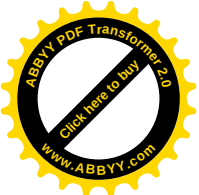
4. Sportchini ekstremal musobaqa sharoitida, texnikasini mukammalligi va natijaligini oshirish.

5. Sportchini texnik mahoratini, sport amaliyotining talabiga va ilmiy - texnik ko`rsatkichlariga qarab takomillashtirish.

Texnik takomillashtirish jarayonida, adabiyotlari, tez informasiya vositalari, foto-kino-video materiallarini tahlili, so`z, ko`rgazmalilik va amaliy metodlardan, sur'at va ritmni fazaviy va dinamik tavsiflardan foydalangan holda, o`rgatish jarayonini tahrir qilib borish joiz.

Jismoniy mashqlarning texnikasi. Har bir erkin harakatda: a) harakat vazifasish, ya'ni anglab qilinadigan harakat maqsadini va b) mazkur vazifani hal qilish uchui zarur bo`lgan usulni farq qila bilmoq kerak. Ko`p hollarda ayni bir xil harakat vazifasi turlicha usullar bilan bajarilishi mumkin (masalan, balandlikka sakrash uchun to`g`ridan yoki bir oz chetroqdan yugurib kelish, plankaga yaqin oyoq bilan yoki undan uzoqda turgan oyoq bilan ham sakrash mumkin va hokazo). Biroq bularning ichida ancha samarali usullar xam bor. Jismoniy mashqlarning harakat vazifasini maqsadga muvofiq ravishda, ancha samarali hal qilinishiga imkon beradigan bajarish usullarini jismoniy mashqlar texnikasi deb qarashash qabul qilingan.

Jismoniy mashqlar texnikasi degan tushuncha harakatlarning tashqi formasi haqidagi tushuncha bilan bir xil ma'noni anglatmaydi. Texnika



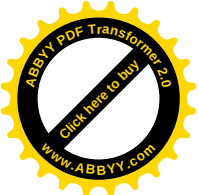
harakatlarini juda ham samarali bajarish bilan xarakterlanishiga qarab, harakatlantiruvchi kuchlardan rasional va to'la foydalanish bilan bog'liq bo'lgan bir qator o'ziga xos xususiyatlarga ega. Harakatlarning tashqi for-masi esa har doim ham harakatning rasional strukturasi aks ettirmaydi harakat texnikasi va uning tashqi for-masi degan tushunchalar muayyan bir tashqi formaga, holatga va gavdaning harakatiga rioya qilish talab etiladigan jismoniy mashqlar (badiiy gimnastika, suvga sakrash, konkida figurali uchish) degan ma'lum bir daraja bir biriga mos keladi.

Jismoniy mashqlar texnikasi to'xtovsiz o'zgarib turadi va takomillashib boradi. Sportchilarning doimo rekord natijalarga erishish uchun intilishi, ta'lim metodlarining takomillashtirilishi va harakat qonuniyatlarining chuqur ilmiy asosda ishlab chiqilishi jismoniy mashqlarning yanada yangi hamda ancha samarali formalarini topishga olib kelmoqda. Deyarli har bir sport turida hozirgi zamon sport texnikasi bilan o'tgan yillar sport texnikasi taqqoslansa, bunga ishonch hosil qilish qiyin emas. Sport texnikasining o'zgarishi ma'lum darajada ancha takomillashgan sport inventaridan foydalanish bilan bog'liq. Harakat texnikasi, texnika negizi, uning asosiy zvenosi va texnika detallari degan qismlarga bo'linadi.

Texnika – negizi bu harakat vazifalarini muayan usul bilan hal qilish uchun zarur va yetarli bo'lgan harakatni dinamik va kinematik xususiyatlaridir (ortib boruvchi kuchlarning muayan izchilligi gavdaning ayrim qismlari o'rtasidagi muvofiqlik va boshqalar).

Rasional sport texnikasining asosiy xususiyatlari. Jismoniy mashqdagi rasional texnikaning barcha qoidalarini shart qilib qo'yadigan asosiy prinsip bir vaqtning o'zida sekinlashtiruvchi kuchlar ta'sirini kamaytirgan holda, aktiv va passiv harakatlantiruvchi kuchlardan to'la va maqsadga muvofiq foydalanish prinsipidir.

Mexanik harakat haqidagi ta'limot Nyutonning uch qonuniga asoslangan. Biroq, gap inson harakatlari haqida borganda, jismoniy mashqlar texnikasining rasionalligi to'g'risida faqat mexanika qonunlariga suyanib

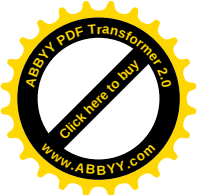


xulosalar chiqarish mumkin zmas. Masalan, fizika qonunidan kelib chiqib nazariy jihatdan mumkin qadar yuqoriga sakrash uchun iloji boricha ko`proq cho`qqayib olgan holatdan sakrash kerak bo`lar edi. Biroq tajriba shuni ko`rsatadiki, iloji boricha ko`proq cho`qqayib olgan holatdan emas, balki yarim cho`qqaygan holatdan sakraganda sakrash balandligi yuqori bo`lishini ko`rsatadi. Bunday misollarni ko`plab keltirish mumkin. Binobarin, jismoniy mashqlar texnikasining rasionallik mezonini aniqlashda faqat mexanikaning qonunlarini emas, balki materiya harakatining birmuncha yuqori formalari qonuniyatlarini, chunonchi biologiya qonuniyatlarni hisobga olish zarur ekan.

Jismoniy mashqlar rasional texnikasining ba'zi bir ob'ektiv qonuniyatlari haqida harakatning ayrim xarakteristikalariga bag`ishlangan bo`limda gapirilgan edi. Quyida esa muskul kuchlaridan samarali foydalanishning belgilovchi asosny shartlari keltiriladi.

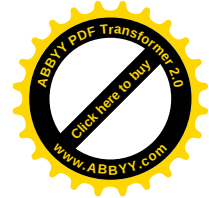
Oshib boruvchi zo`r berishning optimal yo`nalishi. Muskul kuchining harakat yo`nalishi belgilangan harakat yo`nalishiga mumkin qadar yaqinroq bo`lishi kerak. Masalan, nayza uloqtirishdagi yugurib kelish, chog`ishtirma qadam tashlash va qo`lni orqaga olib borish vaqtida kapa tezlikka erishish mumknn, lekin nayzaga oxirgi zo`r berish yo`nalishi nayzaning belgilangan uchish traektoriyasi bilan mos kelmasa, bu harakatlarning pirovard natijasi yuqori bo`lmaydi. 54° va 70° burchak ostida deysinilsa, past startning samaradorligi har xil bo`ladi. Hisoblashlar shuni ko`rsatadiki, 72° burchak ostida ikki oyoqda 180 kg kuch bilan depsinganda kuchning samaradorligi (gorizontal tashkil etuvchi kuch) 55,62 kg ga teng bo`ladi,  $54^{\circ}$  burchak ostida depsinganda esa 105, 80 kg, ya'ni deyarli ikki marta ko`p bo`lar ekan. Yadro irg`itishning oxirgi fazasida yerdan deysinish vaqtida hosil bo`ladigan tayanch reaksiyasidan to`laroq foydalanish uchun, yadro gavdaning og`irlik markazi va tayanch oyoqdan o`tuvchi to`g`ri chiziqda turishi kerak.

Harakat tezligini oshirish. Agar jismga birorta kuch ta'sir qilsa, uning harakat tezligi jadallashadi. Jismga ta'sir qilayotgan kuch qanchalik ko`p bo`lsa, uning tezligi shuncha oshadi. Biroq tezlik birdan oshmaydi: jismga ta'sir



qilayotgan kuch qandaydir vaqt oralig`ida ta'sir etishi maksimal tezlikni oshirish uchun katta masofadagi katta kuchdan foydalanish, ya'ni uning ta'sir etish vaqtini oshirish lozim. Ba'zi jismoniy mashqlarni bajarishda shunday qiladilar. Masalan, konkida yugurishda depsinish vaqtida depsinish kuchi unchalik katta emas, lekin u uzoq vaqt oralig`ida ta'sir etadi, bu kuch impulsining ancha katta bo'lishini ta'minlaydi.

Amalda esa ko'pgina jismoniy mashqlarni bajarishda tezlikni oshirish yo'li ozmi-ko'pmi darajada yo gavda zvenolarining morfologik xususiyatlari yoki sport qoidalarini bilan (masalan, iring'itish aylanasi diametri) yoki taktik mulohazalarga ko'ra mo'ljallarning oldindan belgilangan harakatlarini yashirish zarurati bilan (boksda tik zarba berish, basketbolda to'p tashlash va boshq) cheklangan bo'ladi. Shuning uchun tezlikni oshirish yo'li cheklangan vaqtda muskul kuchining ta'sir etish vaqtini qisqartirishga intilish kerak. Mazkur yo'lda kuchning ta'sir etish vaqti qanchalik kam bo'lsa, harakat tezligi shunchalik yuqori bo'ladi. Agar jism egri chiziqli yo'lda tezlanish olishi lozim bo'lsa, tezlikning katta bo'lishi uchun shunday uzunlikdagi to'g'ri chiziqli yo'ldagi tezlanishga sarflanadigan kuchga qaraganda ko'proq kuch sarflash talab qilinadi. Bunda gavadani egri chiziqli yo'ldan harakat qilishga majbur etish uchun markazga intiluvchi qo'shimcha kuch kerak bo'ladi. Shu sababli mumkin qadar katta tezlikka erishish maqsadida kuchdan to'la foydalanish uchun to'g'ri chiziqli yo'lda tezlikni oshirishga harakat qilish kerak.



I-bobning qisqacha xulosasi

Voleybol o`quv fani sifatida barcha ta`lim muassasalari o`quv rejasiga kiritilgan, darsdan va ishdan tashqari paytlarda faoliyat ko`rsatadigan sport to`garaklari, BO`SMLar, sport klublarida maxsus rejalashtiruv hujjatlariga asoslangan o`quv-trenirovka jarayoniga joriy etilgan.

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

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

Voleybol o`quv fani va salomatlik manbayi sifatida barcha ta`lim muassasalari o`quv rejasiga kiritilgan. Ayniqsa, so`nggi yillarda voleybolni “Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada”, “Xotin-qizlar spartakiadasi”, “Faxriylar» musobaqalari kabi ko`p bosqichli va muntazam o`tkazilib kelinayotgan nufuzli sport tadbirlari dasturidan joy olishi uni geografik chegarasi hamda shug`ullanuvchilar soni keskin orta borishiga zamin yaratdi.

Alohida shuni ta`kidlash joizki, musobaqa qoidalarining tubdan o`zgarishi o`yin mazmunini yanada boyitdi, o`yin usullarining tamomila yangi avlodlarini vujudga kelishiga asos bo`ldi. Jumladan, himoya zonalaridan zarba berish diagonal sakrash sifatini o`zlashtirish zarurligiga e`tibor qaratdi, “libero” o`yinchisini ta`sis etilishi himoyani yanada kuchaytirdi, yugurib kelib sakrab to`p kiritish hujumkorlik sur`atini oshirdi va hokazo. Ushbu o`zgarishlar natijasida vujudga kelgan yangi o`yin elementlari, maxsus sifatlar, harakat



usullari o`quv-trenirovka mashg`ulotlari mazmuniga yangicha yondoshish, tarkibiga yangi mashqlarni kiritish va mashg`ulot-musobaqa birligini ta`minlash muhimligini belgilaydi.

Bunday zaruriyat so`nggi yillarda olingan rasmiy ma`lumotlarga asoslanadi. Chunonchi, O`zbekiston voleybol Federasiyasi 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.

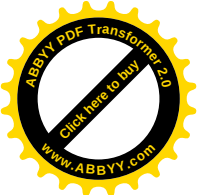
Shu bilan bir qatorda zamonaviy voleybolning muhim yo`nalishlaridan biri yakka, guruh va jamoa tarkibida ijro etiladigan himoya harakatlarining o`ta faollashuvi bilan belgilanadi. Birinchi navbatda, ushbu vaziyat birinchi “to`pni” qabul qilish bilan bog`liq himoya harakatlari qoida ta`siridan deyarli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

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

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

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

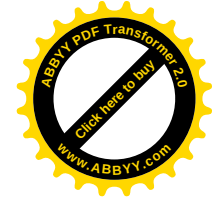
yuqoridan ikki qo`llab; son qismi bilan va orqaga dumalab bir qo`llab pastdan; oldinga ko`krak-qorin qismlari bilan yiqilgan holda bir qo`llab pastdan.



O`yinga kiritilgan to`pni sifatli qabul qilish hujum harakatlarining qanchalik samarali bo`lishini belgilaydi. O`yinga kiritilgan to`pni qabul qilishning eng ko`p tarqalgan va samarali shakli bu to`pni ikki qo`llab pastdan qabul qilishdir.

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

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



II BOB. TADQIQOT VAZIFALARI, USLUBLARI VA TASHKIL ETISH

2.1. Tadqiqot vazifalari

1. Voleybol mashg`ulotlarida shug`ullanuvchichilarning texnik tayyorgarlik darajasini o`rganish.
2. O`yinga kiritilgan to`pni qabul qilish samaradorligini ilmiy asoslashdan iborat.

2.2. Tadqiqot uslublari

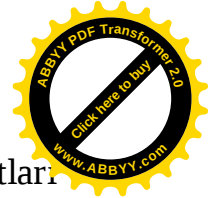
Ishda quyidagi tadqiqot uslublariidan foydalaniladi:

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

2.2.1. Ilmiy-uslubiy adabiyot manbalarini tahlil qilish va umumlashtirish

Mavzuga doir maxsus adabiyotlar tahlil qilindi. Voleybolda o`yinga kiritilgan to`pni qabul qilish samaradorligini oshirishga oid bo`lgan adabiy va axborot resurs manbalar o`rganildi va ma'lumotlar umumlashtirildi.

O`quv trenirovkalarini tashkil qilish va olib borishning samaradorlik masalalari, shug`ullanuvchilarning sport mashg`ulotlariga qiziqishi, jismoniy rivojlanishi, jismoniy tayyorgarligi, jismoniy tarbiya va sport bilan shug`ullanishga xohish-istaklari, muammolarini yorituvchi o`quv-uslubiy va ilmiy adabiyotlar tahlil qilindi. Voleybol mashg`ulotlarini tashkil qilishda tayyorgarlik darajalarini, mashg`ulotlarni tashkil etishning pedagogik asoslari shuningdek, tadqiqot natijalarini ishlab chiqish uchun matematik statistika uslublari qo`llash bo`yicha adabiyotlar o`rganildi. Yangi pedagogik



texnologiyalarning samarali usullari va mashg`ulotlarda qo`llash uslubiyatlari tahlil qilindi. Mashg`ulotning barcha qismlarida to`p qabul qilish bo`yicha maxsus mashqlarni qo`llash yo`llari hamda uning samaradorligini oshirish imkoniyati o`rganildi. Hammasi bo`lib 25ta adabiyot manbalari va internet saytlaridan olingan ma`lumotlar tahlil qilinib ular adabiyotlar ro`yxatiga kiritildi.

2.2.2. Pedagogik kuzatuvlar

Voleybol sektsiyalarida o`yinga kiritilgan to`pni qabul qilish samaradorligini oshirish bo`yicha pedagogik kuzatuvlar sport sektsiyalarida olib borildi. Pedagogik kuzatuvlar butun tadqiqot davomida qo`llanildi va o`rganilayotgan ma`lumotlarni olishning eng muhim uslubi bo`lib xizmat qildi. Tajriba o`tkazilishining boshlang`ich bosqichida pedagogik kuzatuvlar mashg`ulotlarni tashkil qilinishi va o`tkazilishi, shug`ullanuvchilar tayyorgarligi va qiziqishlariga hamda unga qo`yiladigan pedagogik talablarga muvofiqligi to`g`risidagi axborotlarni olish uchun qo`llanildi. Ishlab chiqilgan dasturni amalga oshirish mobaynida mashg`ulotlarni tashkil qilish va o`tkazilishi kuzatildi, o`quvchilarning kayfiyatlari, ularning mashg`ulotlarga bo`lgan qiziqishlari va egallagan bilim va ko`nikmalari, yuqori natijalarga erishish istaklari o`rganildi. Guruhlardagi ichki muhit, shug`ullanuvchilarning psixologik jihatdan bir-biriga muvofiqligiga alohida e`tibor qaratildi.

2.2.3. Pedagogik-nazorat

Nazorat sinovlarini tanlash ilmiy-uslubiy adabiyotlar ma`lumotlari (12, 13) va nazorat mashqlarining tahlili asosida amalga oshirildi. Natijada o`quvchilarning jismoniy tayyorgarligi tayyorgarligi darajasini aniqlovchi testlar, o`quvchilarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish uchun mashqlar tanlab olindi. Voleybol mashg`ulotlariga doir maxsus testlaridan foydalanildi.

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



mashqlrni bajarishga yordam berish uchun qo'llaniladi. Badan qizdirish tuzilishiga ko'ra test mashqlariga yaqin bo'lgan mashqlarni o'z ichiga oldi.

Mashqni uchta urinishdan eng yuqori natijalari baholandi. Dastlabki tayyorgarlikdan so'ng test sinovlarini o'tkazish nafaqat jismoniy tayyorgarlikni aniqlashga yordam beradi, balki o'quvchilarni jismoniy tarbiya darslariga qiziqishi darslarni o'zlashtirilishi to'g'risida tasavvur hosil qiladi.

2.2.4. Pedagogik tajriba

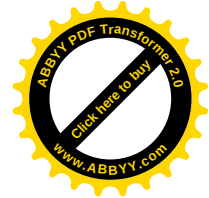
Pedagogik tajribada Urganch davlat universitetining voleybol o'smirlar jamoasida shug'ullanuvchi sportchi talabalar qatnashdilar. SHug'ullanuvchilar dastlabki jismoniy tayyorgarlik tavsiflarini aniqlashdan iborat bo'lgan dastlabki tekshiruvlardan o'tdilar. Voleybol mashg'ulotlari samaradorligini oshirishda xizmat qiladigan dars olib borish texnologiyalari asos bo'lib xizmat qildi.

Biz tomonimizdan tanlab olingan mashqlar ma'lum bir texnik tayyorgarlikni rivojlantirishga qaratildi va voleybol texnikasini tezroq va osonroq egallab olishga yordam berdi.

Darslarda:

Quyida ayrim vazifalar va ularni hal etish vositalari ko'rsatilib, metodik ko'rsatmalar berilgan.

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'ring turli qismlaridan qaytgan to'pni qabul qilish.
5. Turli usulda (dastlab pastdan-to'g'ridan) o'yinga kiritilgan to'plarni qabul qilish.

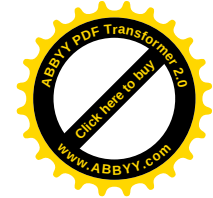
Mashqlarning turli xil usullarda bajartirish bu har xil mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatish imkonini berdi. O'rgatishning asosiy tamoyili - oddiydan murakkabga, lekin musobaqaga yaqin bo'lgan sur'atda. Harakat tezligi usulning to'g'ri bajarilishi bilan birga uyg'unlashishi lozim. Mashg'ulotlar davomida yuksak emotsional holatni ushlab turishga harakat qilindi.

2.2.5. Matimatik-statistik uslub

Tadqiqot natijasiga ko'ra texnik harakatlarini hajm va sifat ko'rsatkichlarini aniqlangan bo'lib, ularning asosan samaradorlik ko'rsatkichlari o'rganilgan. Tadqiqotda yana olingan natijalarni o'rtacha arifmetik ko'rsatkichlari aniqlangan. Tadqiqot natijalariga ko'ra o'yinga to'p kiritish ko'rsatkichlari aniqlanib, ularning samaradorlik ko'rsatkichlari o'rganilgan.

2.3. Tadqiqotning o'tkazilishi

Bitiruv malakaviy ishida pedagogik kuzatuvlar va tadqiqot ishlari 2015-2016 yillar UrDU voleybol jamoasida olib borildi. Unda voleybol seksiyalarida o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish samaradorligini oshirish uslublari o'rganildi.



II-bobning qisqacha xulosasi

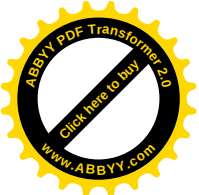
Ilmiy-tadqiqotchilik faoliyati hozirgi davr fani muvaffaqiyatining garovidir. Qadimgi davrlardan to bugungi kungacha fan umuman jamiyatga va alohida har bir kishiga xizmat qiladi. Bugungi kunda bizni o`rab turgan jamiki narsalar – bu inson ilmiy faoliyatining amaliy shakllari bo`lib hisoblanadigan texnologiyalar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

Mazkur ishning tadqiqot vazifalari va uni tashkil etilishi bobida tadqiqotning vazifalari, tadqiqot uslublari yoritilib ularga izoh berildi. Ilmiy-uslubiy adabiyotlarning nazariy tahlilida voleybol mashg`ulotlarini tashkil qilish va olib borishda texnik tayyorgarlikni samaradorlik masalalari, shug`ullanuvchilarning texnik tayyorgarlik tayyorgarligi, jismoniy tarbiya va sport bilan shug`ullanishga xohish-istaklari muammolarini yorituvchi o`quv-uslubiy va ilmiy adabiyotlar tahlil qilindi.

Pedagogik kuzatuvlar butun tadqiqot davomida qo`llanildi va o`rganilayotgan ma'lumotlarni olishning eng muhim uslubi bo`lib xizmat qildi. Tajriba o`tkazilishining boshlang`ich bosqichida pedagogik kuzatuvlar voleybol mashg`ulotlarini tashkil qilinishi va o`tkazilishi, shug`ullanuvchichilar tayyorgarligi va qiziqishlariga hamda unga qo`yiladigan pedagogik talablarga muvofiqligi to`g`risidagi axborotlarni olish uchun qo`llanildi.

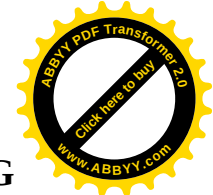
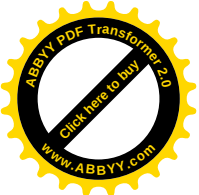
Nazorat sinovlarini tanlash ilmiy-uslubiy adabiyotlar ma'lumotlari (12) va nazorat mashqlarining tahlili asosida amalga oshirildi. Natijada shug`ullanuvchilarning texnik tayyorgarligi darajasini aniqlovchi testlar, shug`ullanuvchilarning texnik tayyorgarligini nazorat qilish uchun mashqlar tanlab olindi. Pedagogik tajribada universitet voleybol terma jamoasi sportchi talabalari qatnashdilar. Shug`ullanuvchilar dastlabki texnik tayyorgarlik tavsiflarini aniqlashdan iborat bo`lgan dastlabki tekshiruvlardan o`tdilar.

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 aniqlashga imkon berdi.

Tadqiqotlar jaryonida o`rtaga tashlangan nazariy qoidalar va farazlarning to'g'ri yoki 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

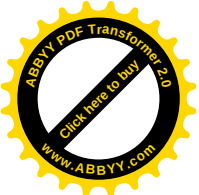
3.1. Sport mashg`ulotining qonuniyatlari va jismoniy tarbiya umumiy tamoyillarining sport musobaqasidagi xususiyatlari

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

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

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

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



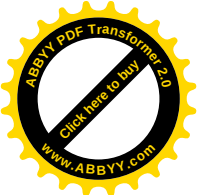
intilish sport faoliyatining barcha tashkiliy tomonlari va shart-sharoitlari bilan, jumladan, sport musobaqalari sistemasi va orta boruvchi rag`batlantirish choralari bilan (boshlang`ich sport razryadi berilishidan to chempionlik oltin medaligacha va yuksak sport ko`rsatkichlari uchun umumxalq olqishiga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

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

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

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

Sportda ixtisoslashish sport faoliyati jarayonida vaqt va kuch-g`ayrat sarflashning shunday taqsimlanishi bilan xarakterlanadiki, bu sportning tanlangan makzur turini takomillashtirish uchun g`oyat qulay bo`lgani holda sportning boshqa turlari uchun bunday bo`lmaydi. Shu munosabat bilan musobaqa uyushtirishda individual xususiyatlarni hisobga olish g`oyatda



muhimdir. Sportchining individual moyilligiga muvofiq ravishda o`tkaziladigan ixtisos-lashtirish uning sport sohasidagi iste'dodini mumkin qadar to`laroq namoyon etishga hamda sport qiziqishlarini qondirishga imkon beradi. Aksincha, ixtisosning hatto, sportchining shaxsiy fazilatlariga mos kelmaydigan bo`lishi sportchi va murabbiyning ko`pgina harakatlarini yo`qqa chiqaradi.

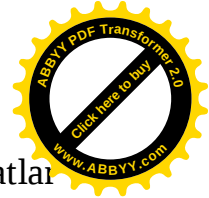
Sportda yuksak ko`rsatkichlarga faqat ijodiy izlanish sharoitidagina erishish mumkin. Yangi sport yutug`i hamisha u yoki bu darajada kashfiyotdir, sportchi imkoniyatlaridan foydalanishning yangi usullarini, mashg`ulotning yangi metodlarini kashf etishdir. Shuning uchun sportchidan ishga shunchaki ongli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

3.2. Pedagogik tadqiqot natijalari

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

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

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



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

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

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

Buning uchun quyidagilarni hisobga olish kerak:

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

Ko`p yillik tadqiqotlar shuni ko`rsatadiki sifatli to`p qabul qilish jamoaga ochko olib keladi. Biz 2013 yil voleybol bo`yicha O`zbekiston chempionatlari va Universiada – 2013 musobaqalarini kuzatdik va to`p qabul qilish samaradorligini aniqladik **3.2.1-jadval**.

Jadvaldan ko`rinib turibdiki, turgan joyda oddiy to`p kiritish bo`yicha bir o`yin davomida (3 bo`lim davomida) jami kiritilgan to`plar soni 10 ta, shundan behato qabul qilingan to`plar soni 7 ta, qabul qilishda yo`qotilgan to`plar 3 ta, samaradorlik 70 foizni tashkil qilgan.

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



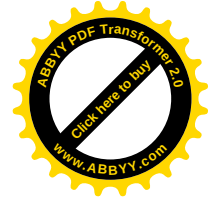
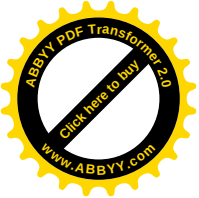
“UrDU” jamoasining oliy liga o`yinlarida o`yinga kiritilgan to`plarni qabul qilish samaradorligi tahlili

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

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

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

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



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

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

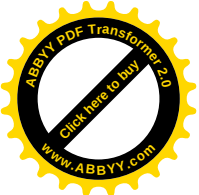
1. Devorga belgilangan joyga to`p uzatish va qabul qilish (turli holatlarda).
2. Turli to`p kiritishlarni bajarish (turli zonalarda).
3. Sherik bilan mashqlar.
4. Maydonda bir o`zi ketma ket kiritilgan to`plarni qabul qilish (10 daqiqa).
5. Chaqqonlikni oshirish.
6. Oliy liga o`yinlarini kuzatish.
7.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

Pedagogik tadqiqotdan keyingi natijalar 3.3.1-jadvalda berilgan. Oliy liga o`yinlarini kuzatish natijasida shu narsa ma`lum bo`ldiki sakrab zarb bilan to`p kiritish va tebranma harakatli (planiruyushie), bir iki qadam bilan sakrab to`p kiritishlarni qabul qilish qiyin ekanligi aniqlandi va bu o`yin samaradorligini pasaytirib yuborar ekan.

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

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

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



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

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

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

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

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

To'p qabul qilishda yana bir narsaga e'tibor qaratish muhimki, o'yinga kiritilayotgan to'p turiga qarab joy tanlash va turish holatlarini bilish zarur. Jumladan tebranma harakatli (planiruyushie) to'plarni qabul qilishda asosan yuqoridan ikki qo'llab, qabul qilinadi. Bunda turish holati oyoqlar yarim bukilgan, gavda oldinga yarim egilgan qo'llar oldinda bo'ladi.



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

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

Shundan keyin biz 2013 yil Buxoro shahrida bo`lib o`tgan Universida – 2013 sport musobaqalarida turli to`p kiritishlar bo`yicha to`p qabul qilish malakalari samaradorligini o`rgandik 3.3.1-jadval.

Jadvaldan ko`rinib turibdiki, turgan joyda oddiy to`p kiritish bo`yicha bir o`yin davomida (3 bo`lim davomida) jami kiritilgan to`plar soni 13 ta, shundan behato qabul qilingan to`plar soni 13 ta, qabul qilishda yo`qotilgan to`plar bo`lmagan, samaradorlik 100 foizni tashkil qilgan.

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

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

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

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

**“UrDU” jamoasining o`yinga kiritilgan to`plarni qabul qilish samaradorligi
tahlili (10.03.2016. UrDU – Samarqand)**

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

UrDU jamoasining o`yinga kiritilgan to`plarni qabul qilish bo`yicha samaradorligini tadqiqotdan oldin va keyingi natijalarni solishtirib ko`rganimizda quyidagicha natijalar qayd qilinganligini kuzatdik 3.3.2-jadval.

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

Tebranma harakatli (planiruyushie) kiritilgan to`pni qabul qilish natijalari bir o`yin davomida tadqiqotdan oldin jami kiritilgan to`plar soni 28 ta, tadqiqotdan keyin 21 ta, shundan behato qabul qilingan to`plar soni tadqiqotdan oldin 15 ta, tadqiqotdan keyin 18 ta, yo`qotilgan to`plar 13 ta, tadqiqotdan keyin

3 ta, samaradorlik tadqiqotdan oldin 53,5 foiz, tadqiqotdan keyin 85,7 foizni tashkil qilgan.

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

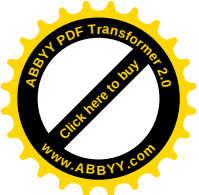
3.3.2-jadval

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

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

Izoh: tajribadan oldin
tajribadan so`ng

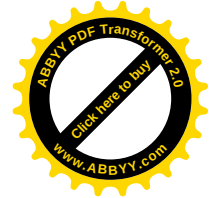
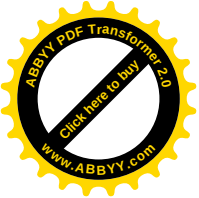
Sakrab zarb bilan kiritilgan to`pni qabul qilish bo`yicha natijalar bir o`yin davomida tadqiqotdan oldin jami kiritilgan to`plar soni 17 ta, tadqiqotdan keyin 13 ta, shundan behato qabul qilingan to`plar soni tadqiqotdan oldin 7 ta, tadqiqotdan keyin 9 ta, yo`qotilgan to`plar 10 ta, tadqiqotdan keyin 4 ta,



samaradorlik tadqiqotdan oldin 41,1 foiz, tadqiqotdan keyin 69,2 foizni tashkil qilgan.

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

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



XULOSA

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

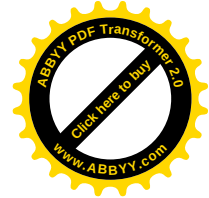
1. Pedagogik tadqiqot davomida olib borilgan mashg'ulotlar (maxsus mashqlar va vositalar) nafaqat texnik tayyorgarlikni samarali rivojlanishiga olib keldi, balki shu samarali rivojlangan sifatlar ta'sirida taktik usullarni bajarish aniqligiga ijobiy ta'sir etdi.

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

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

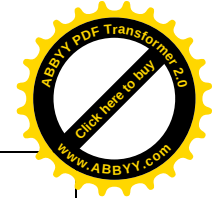
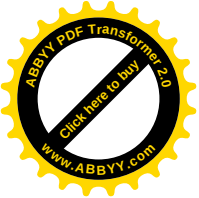
4. O'yinga kiritilgan to'pni sifatli qabul qilish hujum harakatlarining qanchalik samarali bo'lishini belgilaydi. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishning eng ko'p tarqalgan va samarali shakli bu to'pni ikki qo'llab pastdan qabul qilishdir.

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

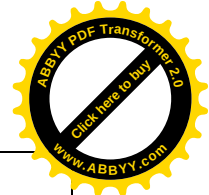
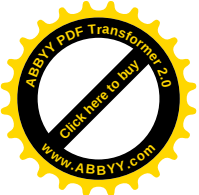


FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1.	Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги қонуни. Т.: 1997 й.
2.	“Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси қонуни (янги таҳрири). “Халқ сўзи”, 2015 йил 5 сентябр.
3.	Ўзбекистон Республикаси Президенти Фармони “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”, Тошкент, 24 октябр 2002 й.
4.	Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармаси Ҳомийлик кенгашининг йиғилишидаги Президент И.А.Каримовнинг маърузаси. Халқ сўзи №30-сон, 12 феврал, 2016 й.
5.	Каримов И.А. “Баркамол авлод - Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори”. Т.: 1997 й.
6.	Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры, Т., Ибн Сино, 1991 г., 156 с.
7.	Ayrapetyants L.R. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiati. Darslik. Т., O`zDJTI, 2011, 280 b.
8.	Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний маданият назарияси ва методикаси Тошкент., Ўз ДЖТИ, 2005 йил - 300 б.
9.	Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Монография. Т., ЎзДЖТИ, 2005, 235 б.
10.	Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Ўқув қўлланма. ЎзДЖТИ, Т.: 2005, 171 б.
11.	Клещев Ю.Н., Л.Р.Айрапетьянц., В.Л. Паткин. Волейбол. Книга тренера. Часть первая. Т. 1995 г., 180 с.
12.	Керимов Ф.А., Умаров М.Н. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Дарслик. ЎзДЖТИ, Т.: 2005, 280 б.
13.	Керимов Ф.А. Спорт соҳасида илмий тадқиқотларни олиб бориш. Т.



	2005. – 334 б.
14.	Усмонхўжаев Т.С., Жисмоний тарбия ва спорт машғулоти. Тошкент. “Ўқитувчи” 2005, 320 б.
15.	Машрипов Ф.Т. Олий ўқув юртлири спорт такомиллашуви гуруҳларида волейбол воситаларидан устувор фойдаланишнинг табақалаштирилган усуляти. Автореф. дис... канд. пед. наук, Т.: 2008, 23 с.
16.	Masharipov F.T., Ro`zmetov N.Q., Ro`zmetov R.T. Voleybol mashg`ulotlarini olib borish va boshqarishning pedagogik asoslari. O`quv-uslubiy qo`llanma. Urganch 2012 y. – 72 b.
17.	Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Т., Ўқув қўлланма. ЎзДЖТИ, 2005, 238 б.
18.	Саломов Р.С. Жисмоний тарбияда педагогик технологиялар. Ўқув қўлланма. Тошкент, ЎзДЖТИ, 2009, 48 б.
19.	Сейтхалилов Э.А. Таълим сифати устуворлиги - ўзгармас талаб. “Фан - спортга”, Т., 2004, 1-сон, 20-24-бетлар.
20.	Фурманов А.Г. Волейбол Учебное пособие. Минск “Современная школа” 2009, 240 с.
21.	Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. Дарслик. Т., Ибн Сино нашриёти, 2002, 180 б.
22.	Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебник. Тошкент: ЎзДЖТИ, 2007, С. 311.
23.	Юнусова Ю.М. Организация и методика физической культуры в общеобразовательных школах республики Узбекистана.- Т.:2002. С. 120.
24.	Hyllegard R., Radio S.J., Early D. Attribution of athletic expertise by college coaches // Percept Mot Skills 2001 Feb;92(1): 193-207.
25.	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.ziyonet.uz
	www.google.uz
	www.pedagog.uz
	www.sport.uz
	www.ursu.uz