

O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O`RTA MAXSUS TA`LIM VAZIRLIGI
ALISHER NAVOIY NOMIDAGI SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy madaniyat fakulteti
“Jismoniy madaniyat va sportni o`qitish metodikasi” kafedrası
Sultonov Inom

**7 –sinf o`quvchilarida voleybol texnikasi elementlarini
o`rgatishni takomillashtirish**

«5141900-Jismoniy madaniyat»ta`limy o`nalishi bo`yicha bakalavr darajasini olish uchun.

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Ilmiy rahbar:_____pfn Boltaev Z

Bitiruv malakaviy ishi “Jismoniy madaniyat va sportni o`qitish metodikasi” kafedrasida
bajarildi.

Kafedraning 2013_yil “__” _____dagi majlisida muhokama qilindi va himoyaga
tavsiya etildi (bayonnoma № _____).

Kafedra mudiri _____ kat. Oqit O.E.Toshmurodov.

Bitiruv malakaviy ishi YaDAKning 2013_yil “__” _____dagi majlisida himoya
qilindi va _____ ball bilan baholandi (bayonnoma № _____).

YaDAK raisi:_____

Mavzu: 7 –sinf o'quvchilarida voleybol texnikasi elementlarini o'rgatishni takomillashtirish.

Reja:

Kirish:

I.BOB Adabiyotlar tahlili

I.1. Jismoniy madaniyat darslarini o'quvchilar sog'ligiga tasiri

I.2. Jismoniy tarbiya darsini tashkillash va o'tkazishning usuliy asoslari

II.BOB. 7- Sinflarga texnik tayyorgarlik haqida umumiy tushuncha

II.1. 7-sinf o'quvchilarini texnikaga o'rgatishda dastlabki, chuqurlashtirilgan va mukammallashtirilgan bosqichlari

III.BOB. 7-sinf o'quvchilariga to'pni qabul qilish va uzatish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish

III.1. 7-sinf o'quvchilariga to'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish

XULOSALAR

FOYDALANILGAN VA TAVSIYA ETILADIGAN ADABIYOTLAR

Kirish

Mustaqil O'zbekistonni ravnaq topishi uni iqtisodiy va ijtimoiy tomondan buyuk davlat darajasiga ko'tarilishi, yosh avlod, mehnatkash fuqarolarning nafaqat aql-idroki, bilim malakasi balki ularning salomatligiga, jismoniy barkamolligiga bevosita bog'liqdir.

“Ta`lim to'g'risidagi qonun «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”, - doirasida, Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport yanada rivojlantirish chora tadbirlari to'g'risidagi Vazirlar Mahkamasining № 271- sonli qarorlarini xayotga tatbiq etilishi, uning asosida yangilanishlar keng jamoatchilik tomondan munosib baholanmoqda.

Hozirgi davr taqdiri va uning istiqbolini ijobiy hal qilish qaysi sohada bo'lishidan qat'iy nazar har tomonlama komil insonlarni tarbiyalashda, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va albatda bu sifatlarni faol maqsadda shakillantirish kerak. Bu jismoniy sifatlar o'z-o'zidan vujudga kelmaydi, balki jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanish evaziga amalga oshiriladi, albatta bunday tadbirlar mutahassislar maslahati, nazorati va ko'rsatmalari, umuman murabbiy rahbarligi ostida amalga oshiriladi. Aks holda maxsus bilimga ega bo'lmasdan jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish ko'ngilsiz natijalarga olib kelishi mumkin.

Sport va jismoniy tarbiya bo'yicha malakali, oliy va o'rta ma'lumotli murabbiylar tayyorlash dolzarb masalalardan biridir. Bizda yosh avlodni puxta bilim olishlari, har tomonlama rivojlanishlari uchun munosib sharoitlar yaratish, davlatimiz siyosati darajasiga ko'tarilgan.

Respublikamizni jismoniy tarbiya va sportida sport o'yinlarini o'rni beqiyosdir. Sport o'yinlari harakatli o'yinlarning rivojlangan yuqori bosqichi, har bir sport o'yinining o'ziga xos xususiyatlarga ega.

Sport o'yinlari ichida voleybol sport turini ham o'z o'rni, o'ziga hos xususiyatlari mavjud. Voleybolda turli-tuman xarakatlar qo'llaniladi: yurish, yugirish, sakrash, kutilmaganda to'xtalish, epchillik va chaqqonlik, turli hil harakatlardan iboratdir. Voleybol turida ham boshqa sport turlariga o'xshab

usullarni bajarib jamoadoshlari bilan birgalikda ustunlikga erishishga harakat qiladilar. Voleybolni tarbiyaviy ahamiyati ham juda katta, u o'zaro hamjixatlikni tarbiyalaydi.

Voleybol ham jismoniy tarbiya va sportning bir tizimi va mustaqil irmoqlaridan biridir. O'zbekiston va uning xududlarida ham o'ziga xos rivojlanish tarixiga egadir. Voleybol sport turi O'zbekistonda eng ommalashgan sport turlaridan biridir. Voleybol Respublikamizning barcha viloyat tumanlarida o'ziga hos obro'-e'tiborga ega

E'tiborga loyiq joyi shundaki, istiqloldan so'ng o'zbyek volyeybolining taraqqiyoti ryepublikamizda yangicha yo'nalishda davom etishi ko'zga tashlanayotir. Jumladan, 1992 yildan boshlab muntazam o'tkazilayotgan O'zbyekiston milliy Chyempionati volyeybolning yanada rivojlanishiga va ravnaq topishiga katta ta'sir ko'rsatmoqda.

Ayniqsa, so'nggi yillarda tadbqiq etilgan o'quv muassasalari o'rtasida o'tkazilayotgan 3 bosqichli musobaqalar «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Univyersiada» volyeybolni o'quvchi-talaba yoshlar o'rtasida kyeng rivoj topishiga muhim turtki bo'lmoqda.

Shuni ta'kidlash o'rinliki, so'nggi yillarda ryepublika miqyosida o'tkazilayotgan musobaqalarda profyessional jamoalar doirasi kyengayib bormoqda. Bular qatoriga «Kinap» (Samarqand sh.), «Viktoriya» (Navoiy sh.), MHSK (Chirchiq sh.), «SKIF» (Toshkyent sh., O'zDJTI) va hokazo jamoalar kiradi. Mazkur volyeybol jamoalarining a'zolari bo'lmish o'yinchilar, sport ustalari A.Sovich, Sh.Muslimov, I.Vlasova, A.Popovkin, S.Juravlyev, I.Tambiyev (hammasi «Viktoriya» jamoasidan), S.Bannov, A.Ribalkin, A.Syeryebryannikov, S.Myachin (Toshkyent-Samarqand jamoasidan), A.Kolyesnikov, K.Pak, A.Jirnov, V.Pyetrov, M.Mamatyuk, F.Bavatov, D.Sultanov, S.Siddiqov, («SKIF»), A.Qosimov, R.Knyazyev, I.Ermish («MHSK»), V.Domnidi (Qo'qon) barcha musobaqalarda o'zlarining yuqori saviyadagi mahoratlarini namoyish etmoqdalar. Ayollar jamoalaridan «SKIF» (Toshkyent) o'yinchilari Ye.Lyebyedyanskaya, P.Kibardina, S.Ashurkova, Ye.Shpachuk, M. Martinyenko, S.Grigoryeva,

N.Xomyenko, N.Xodjayyeva va boshqalar O'zbyekiston sport ustasi dyegan nomga sazovor bo'lishdi.

Bu borada tryenyer-mutaxassis va tashkilotchilarni ham xizmati hurmatga sazovordir. Jumladan, A.Kim (Samarqand), T.Abramova (Toshkyent), G.Ponomaryev (Toshkyent), M.Yodgorov (Navoiy), A.Asqarov (Qo'qon) va boshqalarni alohida ta'kidlab o'tish o'rinlidir.

Musobaqa o'yinlarining mazmunli, qiziqarli va shu bilan bir qatorda talab doirasida o'tkazishda O'zbyekiston volyeybol Fyedyeratsiyasining bosh kotibi, xalqaro toifadagi hakam L.Ayrapyetyans, milliy va ryepublika toifalaridagi hakamlar V.Shnurov, V.Bardin, A.Skvorsov, N.Yaparov, V.Bausov va shu kabi ko'pgina mutaxassislarning xizmati katta.

O'zbyekiston volyeybolini yangicha yo'nalishda taraqqiy ettirishda uni viloyatlarda «harakatga» kyeltirish, xorijiy davlatlarni volyeybol jamoalari bilan aloqa bog'lashda, ular bilan rasmiy musobaqalarni tashkil qilishda O'zbyekiston volyeybol Fyedyeratsiyasining pryezidyenti E.M.G'aniyev hamda fyedyeratsiyaning barcha a'zolari ibratli faoliyat ko'rsatmoqdalar.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Mamlakatimizdagi mualliflarning ilmiy-usuliy adabiyotlarini tahlil etish shuni ko'rsatadiki, yosh valeybolchilariga texnik elementlarni o'rgatish va tarbiyalash jarayoniga bag'ishlangan ilmiy tadqiqotlar ko'pchilikni tashkil etadi. (F.A.Kerimov 2005; O.O. Po'latov va SH. Isroilov 2008y , O. Ganchirova, B.Qipcchoqov, Z. boltayev 2008y, S.NIyozov 20011y va b.).

Tadqiqotning maqsadi: 7-sinf o'quvchilariga valeybol sport turini texnik elementlarini o'rgatishda mashqlarni to'g'ri tanlash orqali o'quvchilarga valeybol texnikasini o'rgatishga qaratilgan

Tadqiqotning vazifalari:

- 1.Valeybol texnik elementlarini o'rgatishga doir maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish orqali optimal uslublarni aniqlash
2. O'quvchilarni valeybol sport turiga bo'lgan qiziqishlarini aniqlash

Tadqiqotning obyekti: umum ta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslari jaroyonida va voleybol mashg'ulotlari jaroyoni

Tadqiqot metodlari:

1. Maxsus ilmiy-usuliy adabiyotlardan olingan ma'lumotlarni nazariy tahlil qilish va umumlashtirish.
2. Umum ta'lim maktablari jismoniy tarbiya darslarini pedagogik kuzatish.
3. Pedagogik tajriba .4. Tadqiqot natijalarini matematik-statistik jihatdan tahlil qilish.

I. Bob Adabiyotlar tahlili.

I.1. Jismoniy madaniyat darslarini o'quvchilar sog'ligiga tasiri

Insoniyat olamida, ya'ni barcha davlatlarda sihat-salomat va har tomonlama barkamollik masalalari eng ustun qo'yiladi.

Jamiyatda amalga oshiriladigan ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy va madaniy tadbirlarda ta'lim-tarbiya yo'li bilan aholining sog'ligini yaxshilash, uning barqarorligini ta'minlash davlat siyosatiga ega bo'ladi.

Bu kabi qamrovi keng va ildizi chuqur bo'lgan ijtimoiy pedagogik jarayonlar O'zbekiston jamiyatida o'ziga xos bo'lgan va xalqaro andozalarga mos keladigan yangi islohatlar bilan amalga oshirilmoqda. Bu mamlakatimiz istiqloli va qisqa davrlar ichida sodir bo'lgan voqye'liklardir.

1991-yildan 2000-yilgacha bo'lgan mamlakatimiz va xalqimiz xayotida biqiyos va ulkan, tom ma'noda tarixiy iz qoldirdish deyishga asoslar bor. Shuningdek mamlakatimizni faol demokratik yangilash, isloh etish va modernizatsiya qilish davri-2001 yildan hozirgi kungacha (2010 y) bo'lgan muddatni o'z ichiga qamrab olgan navbatdagi bosqich esa iqtisodiyotimizni barqaror rivojlantirish, siyosiy hayotimizni, qonunchilik, ijtimoiy-gumanitar sohalarni izchil isloh qilish, aholi hayot darajasini muttasil o'sib borishini ta'minlash borasida yanada muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Mamlakatimizda istiqlolning ilk yillaridan boshlab barkamol avlodni tarbiyalash masalasi Davlat siyosati darajasiga ko'tarildi. Farzandlarimiz barkamol, zamonaviy bilimlarni puxta egallagan, buyuk ajdodlarimizning munosib vorislari bo'lib voyaga yetishi yo'lida doimiy e'tibor va g'amxo'rlik ko'rsatib kelmoqda.

Bu yo'lda Respublika Prezidenti I.A.Karimovning tashabbuslari (1, 2,) hamda bevosita g'amxo'rliklari (3, 4, 5) va ayniqsa barkamol avlodni tarbiyalab yetishtirishga qaratilgan e'tibor hamda da'vatlari (6, 7, 8) e'tiborga molikdir.

E'tirof etish joizki, barkamol avlod tarbiyasiga jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat, sport, turizm va xalq milliy o'yinlarining o'ziga xos ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlari g'oyat ko'p va keng qamrovli omillardan hisoblanadi. Bunda aholining sihat-salomatligini doimiy ravishda yaxshilab borish, mehnatkashlar va ijodkor xodimlarning ish qobiliyatini oshirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ayniqsa oila va maktabgacha bolalar tarbiyasi muassasalari, barcha tur va toifadagi o'quv yurtlarida yoshlarni jismonan barkamol qilib tarbiyalash vazifalarini maqsadli amalga oshirishda jismoniy tarbiya vositalari (turli o'yin-mashqlar, sport, turizm va h.k) xizmat qiladi.

Barkamol avlod o'qish, mehnat va harbiy xizmatlarda Vatan, el-yurt talab etgan hamda ishongan burch, vazifalarni astoydil bajarish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim.

Bu kabi o'ta muhim va ma'suliyatli faoliyatlarni tarbiyalash, amalga oshirish, ayniqsa o'quvchi hamda ishchi-xizmatchi yoshlarning ma'naviy-ma'rifiy madaniyat boyligini oshirish, jismoniy barkamollikka yetishtirish masalalari bo'yicha tub islohatlar o'tkazilmoqda. Ularni qabul qilingan maxsus qonunlar (9, 10, 11, 12), Respublika hukumatining qarorlari (13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23) hamda davlat dasturlari (24, 25, 26, 27, 28) misolida aynan ko'rish mumkin.

Mamlakatimizda eng ulug' maqsad-kelajagi buyuk davlat va erkin jamiyat qurish, ya'ni taraqqiy topgan va farovon yashayotgan davlatlar qatoriga yetib borish vazifasi qo'yilgan (1).

Respublika Prezidenti I.A.Karimov ta'kidlaganidek: "...bunday ezgu orzularimizni amalga oshirish ko'p jihatdan bugun unib-o'sib kelayotgan, bizning davomchimiz, suyanchimiz bo'lgan yosh avlodning zimmasi va mas'uliyatiga tushadi. Shu bois barchamiz o'zimizning muqaddas ota-onalik burchimizni jondan aziz farzandlarimizni nafaqat ham jismonan, ham ma'nan sog'lom qilib o'stirish, shu bilan birga, ularni har tomonlama barkamol avlod bo'lib, eng zamonaviy, biz yashayotgan XXI asr talab qilayotgan intellektual bilim va boylikka ega bo'lgan

insonlar bo'lib hayotga kirib borishini ta'minlashda ko'rishimiz ham qarz, ham farzdir" (8).

Bunday ulug'vor va o'ta mas'uliyatli da'vatlarni amalga oshirishda oila, mahalla, ta'lim-tarbiya muassasalari hamda mehnat jamoalarida beqiyos ko'p ijtimoiy-madaniy va ta'lim-tarbiya tadbirlarini muntazam olib borishni davr taqozo etadi.

O'quvchi va ishchi-xizmatchi yoshlarni har tomonlama barkamol qilib tarbiyalashda milliy istiqlol g'oyasiga sadoqat, onadiyorga mehr-muhabbat, obod va ozod Vatan barpo etishdek ulug' va olijanob maqsadga e'tiqod, jasurlik va fidoyilik ruhida tarbiyalash bugungi kunning dolzarb vazifasi hisoblanadi.

Barkamol avlodni tarbiyalab voyaga yetishtirish, ularning hayotdagi amaliy faoliyatlarini maqsadli ta'minlashda jismoniy tarbiya vositalari (sport turlari, xalq milliy o'yinlari va h.k) muhim ahamiyatga egadir. Bu sohada erishilgan mehnat samaralari va ijtimoiy pedagogik faoliyatlar e'tiborga loyiqdir. Ayniqsa yoshlarning jismoniy tayyorgarligi va ularni sportga jalb etish, mahoratlarini tarbiyalash borasidagi ilmiy tadqiqotlar o'z samaralarini bermoqda. Bunda Abdullayev A (16 b), Alimov Q. (168), Achilov A. (169), Atoyev A.Q. (179), Seitxalilov E. A. (181), Xonkeldiyev Sh.X. (184) kabi taniqli olimlarning xizmati e'tiborga sazovordir.

Xalq milliy o'yinlari (kurash, uloq, ko'pkari, poyga, dorboz va h.k) va ularning tarkibiy qismi bo'lgan milliy harakatli o'yinlar jismoniy tarbiya vositasi sifatida barkamollikni tarbiyalashda o'ziga xos xususiyatlarga egadir. Bu sohada iste'dodli olimlar Usmonxo'jayev T.S. (98, 99, 100, 101, 102, 183), Abdumalikov R, Qudratov R, Yarashev K. (36), Abdellayev A. (30), Karemov F.A. (70), Toymurodov O.R. (92), Yarashev K.D. (111), Xoldarov T.X (108), Qoraboyev U. (121, 122, 123) kabilarning ilmiy tadqiqot natijalari, nashrdan chiqqan o'quv-uslubiy qo'llanmalari, ilmiy ommabop risolalari hamda monografiyalari ta'lim-tarbiya jarayonlari hamda ommaviy sog'lomlashtirish sport tadbirlarini maqsadli ravishda keng qo'llanmoqda.

Insonparvarlik jamiyati rivojlanishining zamonaviy bosqichida jismoniy tarbiya va sport sohasida maktab o'quvchilarining harakatlanish qobiliyatlarini rivojlantirish va jismoniy tayyorgarligi darajasini boshqarish bilan bog'liq masalalar alohida dolzarblik kasb etmoqda. Umumta'lim maktablaridagi ta'lim jarayoni bazaviy jismoniy tayyorgarlik asoslarining yaratilishini, o'quvchilarda harakat malaka va ko'nikmalari zarur fondining shakllantirilishini, ularning har jihatdan uyg'un rivojlanishini ko'zda tutadi. Mamlakatimiz va horijlik bir qator olimlar (A.N.Abdiyev, 2008; A.Abdullayev, Sh.X.Xonkeldiyev, 2005; V.K.Balsevich, 2000; V.U.Lyax, 2008; R.Salomov 2005; D.J.Sharipova, 2006 va b.) maktablarda yuzaga kelgan «an'anaviy» jismoniy tarbiya tizimi o'sayotgan organizmning harakat faolligiga bo'lgan ehtiyojlarini to'la qondira olmayotganligini ta'kidlab o'tadilar.

Umumta'lim maktablari o'quvchilarining jismoniy tarbiyasi bo'yicha dasturlarni tahlil etish shuni ko'rsatadiki, mazkur jarayonning ilmiy jihatdan ta'minlanishida anchagina kamchiliklar bor va uning bugungi holati jamiyatni qanoatlantirishi mumkin emas. Bu quyidagi obyektiv sabablarga ko'ra taqozo etiladi: jismoniy tarbiya tizimi maktab o'quvchilarining talab va qiziqishlariga javob bermaydi; kichik va o'rta bosqichlardagi jismoniy tarbiya darslarida jismoniy sifatlarni rivojlantirish harakat ko'nikmalarini shakllantirish va bolaning hayotdagi turli vaziyatlarga moslashishi samaradorligini oshirishga majmualiy ta'sir ko'rsatish muammosini hal etadigan mashqlarning qo'llanishi masalasi yaxshi o'rganilmagan.

Ta'lim jarayoni shiddatini oshirish hisobiga psixologik va jismoniy yuklamalarning orttirilishi o'quvchilarning muntazam ravishda haddan ziyod shug'ullanishiga olib keladi. Bolalar harakat faolligining pasayib borishi fonida bu turli surunkalikasalliklarning paydo bo'lishiga olib kelishi mumkinligini maxsus tadqiqotlar isbotlab turibdi.

Ilmiy usuliy adabiyotlar tahlilidan ma'lum bo'lishicha, kichik maktab yoshida harakat texnikasining asoslari shakllanadi, ilgari notanish bo'lgan mashqlar juda yaxshi egallanib, yangi harakat ko'nikmalari o'zlashtiriladi. Bu

yoshda o'quv-tarbiya ishlarining yo'lga qo'yilishi va asosiy harakat turini o'rgatish sifati ko'p jihatdan bolalarning texnik hamda jismoniy tayyorgarligidagi o'sish darajasini belgilaydi.

Yuqorida bayon etilganlardan kelib chiqib, o'quvchilarning har tomonlama jismoniy rivojlanishi va salomatligini mustahkamlash harakat tayyorgarligini yaxshilab, sog'lom turmush tarzi ko'nikmalarini tarbiyalash uchun jismoniy tarbiyaning imkoniyatlaridan yanada to'liqroq foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Pedagogik amaliyotning ko'rsatishicha, jismoniy sifatlarni rivojlantirishning samarali vositasi bu asiklik mashqlardir. Shu maqsadda har xil sakrash mashqlarini, ayniqsa, to'g'ri qaddi-qomatni shakllantirishga yordam beradigan xususiyatli mashqlarni qo'llash tavsiya etiladi, ular, o'z navbatida, yurak-qon tomir va markaziy asab tizimlarining me'yorida ishlashini ta'minlaydi. Biroq biz tanishishimiz mumkin bo'lgan adabiyotlarda jismoniy tarbiya darslari doirasida kichik maktab yoshida sakrash mashqlaridan foydalanish usuliyati yetarlicha asoslab berilmagan.

I.2. Jismoniy tarbiya darsini tashkillash va o'tkazishning usulbiy asoslari.

Jismoniy tarbiya darsining samarasi ko'pincha o'qituvchining tuzgan rejasini hayotiyli, shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkillash uchun tanlagan usuliyati va uslublari mavjud jihozlar va sport anjomlaridan, texnik vositalardan, sport inshootlaridan effektli foydalana olish, temperatura, iqlim sharoiti, o'quvchilarning tayyorgarligi, ularning yoshi, individual xususiyatlarini hisobga olib effektli foydalana olish bilan bog'liq.

Darsning uyushtirilishining ta'minlanishi quyidagilarni:

1) tibbiy va gigiyena sharoitini yaratish va unga rioya qilishni; 2) moddiy-texnik jihatdan ta'minlashni; 3) darsda o'quvchilar faoliyatini tashkillash usuliyatlarini to'g'ri tanlash orqali qo'yilgan vazifani effektli hal qilishni nazarda tutadi.

Darsni o'tkazishning tibbiy-gigiyenik sharoitini yaratish deganda jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish jarayonida yuzaga keladigan, sog'lomlashtirish effektidan kelib chiqadigan bir butun kompleks tadbirlarni tushuniladi.

Shunga ko'ra mashg'ulotlarni o'tkazish joyining qatiyyan belgilangan tibbiy-gigiyenik normalarga muvofiqligiga erishish. Sport zali uchun havo temperaturasi (eng maqbuli) 14-16⁰S da ushlanishi. Tanaffuslarda ochiq maydonlarga suv sepilishi, sport zallari esa oynalari ochilib shamollatilishi. Aniqlanishicha, inson o'pkasida u tinch turgan holda havo ventilyasiyasi almashishi minutiga 4 dan 6 l atrofida, yuqori intensivlikda bajarilayotgan mashqlarda (yugurish, sport o'yinlari) organizmni havo yutishi 10 l va undan ortiq darajadan oshishi mumkin. Shuning uchun mashg'ulot joylarini toza havo bilan ta'minlashning ahamiyati mu'im.

Ayniqsa, zaldagi jihozlar, anjomlar, matlar (gilamlar) polni tozaligi doimiy diqqat va e'tiborni talab qiladi. Har bir darsdan so'ng zal polini xo'llangan pol latta bilan namlangan latta bilan esa jihozlar, matlarni artib chiqish zaruriyati mavjud. Mashg'ulotlar tugagandan so'ng esa shug'ullanilgan joy tozalovni talab qiladi.

Chunki tozalanmagan zal shug'ullanuvchi sog'ligiga katta putr yetkazadi, tanani, sport formalarini kirlanishiga sabab bo'ladi.

Darsni moddiy texnik taominlash deganda, darsning optimal zichligini ta'minlashga imkon beradigan, qo'yilgan kompleks vazifalarni to'laqonli hal qilish uchun garantiya beradigan, yetarli darajadagi o'quv-tarbiya jihozlari, anjomlari va mashg'ulot joyi nazarda tutilgan.

Oxirgi yillarda ko'pchilik maktablarda jismoniy tarbiya o'qituvchilarining tashabbusi bilan sport zallari va sport maydonlari birdaniga ko'pchilik o'quvchi shug'ullanishi mumkin bo'lgan nostandart jihozlar, anjomlar va trenajerlar bilan jihozlanmoqda. Bunday jihozlardan foydalanish dars zichligini ahamiyatli darajada yuqori effektli tashkiliy formasini vujudga kelishi, oxir oqibat mashg'ulotlar natijalarini oshishiga olib kelmoqda.

Jismoniy tarbiya darsning mazmuni. Jismoniy tarbiya darsining mazmuni dars mashg'ulotlarini sifatini belgilovchi to'rtta asosiy komponentning umumiyligida ifodalanadi. Bu elementlar o'zaro uzviy bog'langan va darsning xarakterli *komponentlari* deb ataladi, ular:

a) *darsning tarkibiga kiritilgan jismoniy mashqlar.* Darsning mazmunining eng yirik xarakterli komponentidir. Lekin bunday tushuncha bir tomonlama bo'lib, tarbiyalash, sog'lomlashtirish, bilim berish vazifalarini hal qilishda shug'ullanuvchilar uchun faoliyat predmeti bo'lib xizmat qiladi. Mashqlar darsning umumlashtirilgan predmetining mazmuni, boshqa ma'noda dars mazmunining bir qirradi xolos.

b) *tavsiya qilingan mashqlarning bajarish bilan bog'liq bo'lgan o'quvchilarning darsdagi faoliyati dars mazmunining navbatdagi yirik komponentlaridan biri.* Bu komponent shug'ullanuvchini turli ko'rinishdagi, intellektual va jismoniy faoliyatdan iborat bo'lib, ular: pedagogni eshitish, ko'rsatilayotgan mashqni e'tibor bilan kuzatish, harakat faoliyati orqali hosil bo'lgan tasavvurni ustida fikr yuritish, bajarilishi lozim bo'lgan faoliyatni loyihasini fikran tuzish, uni bajarish, o'z harakatlarini nazorat qilish va baholash, vujudga kelgan muammolarni pedagog bilan birgalikda muhokama qilish, o'z

hissiyotini va kayfiyatini nazorat qila olish, vujudga kelgan emosionallikni boshqarish vah.k.lardir. Shug'ullanuvchilarini dars vazifasini hal qilish bo'yicha barcha faoliyatlari dars mazmuni asosini tashkil qiladi.

v) *pedagogning faoliyati dars mazmunining navbatdagi komponenti bo'lib*, quyidagicha holatlarda namoyon bo'ladi. Uyga vazifa berish va uni tushuntirish, darsning aniq vazifasini bayon qila bilish va uni hal qilishni tashkillash, shug'ullanuvchilarni doimiy nazoratda ushlash, ularni faoliyatini tahlil qilish, shuningdek shug'ullanuvchilarning faoliyatini lozim bo'lgan yo'lga burish, ular orasidagi munosabatlarni o'zining diqqat markazida ushlash va faoliyatlarini yo'naltirish, boshqarish, nazorat qilishdek ta'lim-tarbiya jarayonida ijobiy rol o'ynaydigan muhim asosiy holatlarni o'z ichiga oladi.

g) shug'ullanuvchilar organizmida dars tarkibidagi mashqlarni bajarishda sodir bo'ladigan *fiziologik, psixologik, biomexanik va boshqa o'zgarishlar* dars mazmunining navbatdagi yirik xarakterli komponentlaridan biri hisoblanadi. Malakalarni shakllanishi orqali rejalashtirilgan, ularning natijasidagi o'zgarishlar, shakllangan nazariy va amaliy bilimlar, uddalash, harakat malakasi va uning avtomatlashuvi orqali sodir bo'ladigan yashirin (latent) davr darsning mazmunining to'rtinchi komponenti hisobiga sodir bo'ladi. Bunda o'qituvchi faoliyati va o'quvchilar faoliyatining samarasi yashiringan bo'ladi. Rejalashtirilgan o'quv tarbiyaviy ishlarni sodir bo'lmoqdam yoki yo'qligi joriy nazorat qilinib, pedagogik faoliyat keyinchalik qanday davom ettirilishi lozimligi uchun yo'riqnomalar tayyorlanadi.

Jismoniy tarbiya darsining tuzilishi. Jismoniy tarbiya darslari bilan bog'liq masalalarning eng muhimi uni qanday tuzish masalasidir. Darsni tuzilish qonuniyatlari haqidagi gapirishdan avval uni qanday struk-turaviy birliklardan tashkil topishini belgilab olish va aniqlash kerak bo'ladi. avvaligi dars haqida yikr bildirayotib uni tarkibiga kiritilgan jismoniy mashqlar, ularni ketma-ketligi va davomiyligiga qarab «dars sxemasi» atamasi qo'llanila boshlandi. Keiinchalik darsga qo'yilgan vazifalar va ularni hal qilish uchun tanlangan jismoniy mashqlar ularning meoyori (dozasi)ga qarab «dars rejasi» degan atamalar qo'llanildi.

«Darsni strukturasi» degan atama birinchi marotaba V.V. Belinovich tomonidan (1939) qo'llanildi va o'rinli ravishda darsni tuzilishi deb to'g'ri nomlandi. Belinovich tuzilishi darsning vazifalari va jismoniy tarbiyani mazmuniga qarab belgilanishini uqtiradi. N.N.Yefremov (1959) birinchi marotaba «darsning tuzilishi» degan tushunchaga ta'rif berishga urindi va dars strukturasi deganda mashg'ulotni tarkibiy (kirish, tayyorlov, asosiy va yakunlov) qismlarini o'zaro joylashishi va munosabatini nazarda tutdi xolos. K.A. Kuzminaning fikricha (1960) esa *darsning tuzilishi – bu uni qismlarining soni, ularning ahamiyati va mazmuni, ketma-ketligi va darsni har bir qismini davomiyligi* deb ta'rif berdi. Darsni tuzilishiga oid maxsus ilmiy-uslubiy adabiyotlarda turlicha fikrlar mavjud. Lekin hozirgi kunda bu baxslarga chek qo'yilgan va darsni tuzilishini uch qismli tarkibga ega deb qabul qilingan.

Dars tuzilishining loyihasi alohida, darslarni tuzishda foydalaniladigan dars konspekti orqali ifodalanadi. Darsni tuzilishi o'qituvchini darslarga mashqlarni oqilona tanlashga, materiallarni to'g'ri joylashtirish va darsdagi yuklamani meoyorini aniq belgilashga yordam beradi.

Darsning tuzilishi dastur materiallarini belgilangan vazifa asosida izchil o'rganishni yo'lga qo'yadi. Dars uchun rejalashtirilgan vazifalarni hal qilishda qo'llaniladigan ta'limning usuliyatiga aniqlik kiritadi va uni qo'llash uchun darsning qismlari yoki ularning ayrim bo'laklaridan qanday foydalanish lozimligini belgilaydi.

Jismoniy tarbiya darsida har qanday pedagogik vazifalarni hal etish ko'pincha shug'ullanuvchilar organizmidan ma'lum darajadagi zo'riqishini vujudga keltiradi, shuning uchun bu ishga organizm tegishli darajada tayyor bo'lishi kerak.

Buyuk rus olimi I.P. Pavlov organizmni qiyin vazifalarni hal etishga tayyor bo'lishi zarurligini uqtirib, mashqni asta-sekinlik bilan takrorlash ma'lum fiziologik qoidalarga asoslanishni taqazo etadi deb uqtirdi. Bu ko'rsatma o'qituvchi zimmasiga shug'ullanuvchilardan katta kuch talab qiladigan pedagogik vazifalarni hal qilish darsning boshida emas ma'lum tayyorgarlikdan so'ng,

mashg'ulotlarni, darslarni oxirida hal qilinishi lozimligini, shu mashg'ulotdagi asosiy vazifalarga shug'ullanuvchilarning organizmini uyushtirish, zarur kayfiyatni vujudga keltirish va belgilangan vazifalarni bajarishga, mashqni o'rganishga bo'lgan ishtiyoqni shakllanishini mashg'ulotlar davomida talab darajasiga ko'tarish lozimligiga to'xtaldi.

O'quvchilar tomonidan asosiy vazifalarni hal qilish ko'pincha shug'ullanuvchi zo'r berayotgan ya'ni uni faolligini oshgan davriga to'g'ri kelishligini amaliy ahamiyati katta. Ularning organizmi nisbatan katta zo'riqish va kuchli emosiional holatdan vazmin holatga birdan o'ta olmaydi. Shunga ko'ra darsni tuzishda xotirjam holatga o'tish va mashg'ulotlarni uyushtirilgan ravishda tugallash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Har bir dars uch qismli tarkibga ega ekanligihaqida yuqorida fikr bildirdik va ular *tayyorlov, asosiy va yakunlov* qismi deb nomlanadi.

1. Jismoniy tarbiya darsining *tayyorlov qismi* uchun 8-12 min vaqt sarflanadi. Boshlang'ich sinflarda esa 20 minutgacha bilish mumkin. iqlim sharoiti sovuq, issiq vah.klarga qarab sarflanayotgan vaqt biroz ko'paytirilishi mumkin. Tayyorlov qismi asosan darsning asosiy qismida beriladigan jismoniy yukka o'quvchi yoki shug'ullanuvchi organizmini funksional holatini tayyorlaydi. Organizmning funksional holatini darsning asosiy qismiga tayyorligi o'quvchini harakat koordinasiyasining yaxshilanganligi, peshonada yengil terlash yuzida qizillikni paydo bo'lishi o'quvchiningharakat faolligini ortishi, nafas olish ritmining biroz tezlashuvi, emosionalholatini ko'tarinkiligini kuzatilishi orqali aniqlanadi. Uni tuzilishi darsda yechiladigan pedagogik vazifalariga ko'ra «tashkiliy daqiqa» deb boshlanadigan qism bilan boshlanib, o'quvchilarni saflash, ularni sonini aniqlash, navbatchidan (5-sinfdan boshlab) raport qabul qilish salomlashishni o'z ichiga oladi va unga 1-1,5 minut vaqt sarflanadi. Tashkiliy daqiqadan so'ng lozim bo'lsa diqqat uchun mashqlar, darsni vazifasi yoki mavzusini e'lon qilish, qaddi-qomat uchun mashqlar, nafas olish ritmi, yurak urish chastotasi, qon aylanishini tezlashtirish, tana bo'g'inlari, muskullari uchun harakatda, o'quvchilarni to'xtatib, turli xil mashqlar bajartiriladi. Darsning

tayyorlov qismi asosiy qismida bajarilishi lozim bo'lgan harakat faoliyati uchun «tayyorlov» va «yo'llanma beruvchi» mashqlar bilan tugallanadi.

2. *Jismoniy tarbiya darsining asosiy qismi uchun 25-30 minutgacha (45 minutli darslarda) vaqt sarflanadi va o'qituvchi tomonidan tuzilgan dars ssenariyasi yoki uning reja-konspektiga kiritilgan jismoniy tarbiyadan Davlat ta'lim standarti dasturidagi shu sinf uchun rejalashtirilgan yangi mashqlar uqtiriladi, yoki avvalgi sinflarda o'zlashtirilgan jismoniy mashqlar, harakat faoliyatlari tanishtiriladi, o'zlashtiriladi, musta'kamlanib takomillashtiriladi. Darsning asosiy qismini tuzilishi uchun yagona «standart sxema» mavjud emas. darsning bu qismi uning mazmuniga kiritilgan asosiy jismoniy mashqlar, ularni bajarish uchun tanlangan usul va usuliyatlar, ulardan foydalanishni tashkillash shakllarini tanlash va tuzishdek tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi. Bundan tashqari jismoniy tarbiyadan Davlat ta'lim standarti dasturining bo'limlari (gimnastika, yengil atletika, suzish, kurash, sport o'yinlari, harakatli o'yinlar)ni o'quv materialini o'qitish o'zining uslubiy xususiyatlari bilan darsning asosiy qismini turlicha tashkillash talabini qo'yadi. Darsning asosiy qismining talablarni hal qilish o'quvchilar faoliyatini guruhli, individual, frontal, uzluksiz ulab, aylanib yurib bajarish, kreystring usuliyatlari orqali maktab yoshidagi o'quvchilarning jismoniy tarbiya jismoniy rivojlanganligi, tayyorlanganligi va organizmining anatomik-fiziologik xususiyatlarini e'tiborga olishni taqazo etadi.*

II.BOB. 7- Sinflarga texnik tayyorgarlik haqida umumiy tushuncha

Texnik tayyorgarlik – mashq bajarishning shunday usuliki, harakat faoliyati vazifasini maqsadga muvofiq va kam kuch sarf etib bajarishni tushunamiz.

Voleybol texnikasini egallashdagi asosiy vazifa, bu jarayon o'yinchi tomonidan biomexanik harakat va harakat malakalarining o'zlashtirilishi, amaliyotda bu harakat malakalarini yuqori darajada takomillashtirishdir. Yuqori sport natijalarini ko'rsatish faqat voleybolchini texnik tayyorgarligi asosida komandani texnik tayyorgarligini va maxoratini belgilaydi.

Buning uchun:

1. Barcha texnik malakalarni o'zlashtirish va bu texnik malakalarni zamonaviy usulda bajara bilish. Texnik maxoratni ko'rsatkichi – o'yinchini har tomonlama texnik tayyorgarligiga bog'liq.

2. Texnik malakalarni har xil usulida bajara olish, o'yin davomida jamoada ma'lum bir faoliyatni bajarish va ularni o'yin paytida qo'llash. Mana shu ko'rsatkich orqali texnik mahorat va sport texnikasidan unumli foydalanish aniqlanadi.

3. Texnik (priyemlarni) malakalarni barqaror bajarish.

O'yin davomida raqib tomonidan qo'llaniladigan qarshi harakatlar va har xil halaqit beruvchi ta'sirotlar, maqsadga muvofiq javob berish. Bu ko'rsatkich orqali texnik tayyorgarlikni turg'unligini bilish mumkin.

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 (tehnus) 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. Harakatlarning 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 funksional 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'lsa-da, o'yin texnikasida foydalaniladigan usullarning bundanda samaraliroq imkoniyatlari yo'q deb bo'lmaydi. Malakali sportchilarning funksional va jismoniy imkoniyatlari o'yin texnikasiga yangi, ilg'or usullarni kiritish va uni ro'yobga chiqarish uchun imkoniyat yaratadi.

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

Voleybol texnikasi ikkita katta bo'lim: hujum va himoya texnikalariga bo'linadi. O'z navbatida, yuqoridagi bo'limlar ham texnik usullarning shakli va mazmuniga ko'ra bir qancha guruhlariga bo'linadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning o'ziga xos bajarish usullari mavjud bo'ladi (3-andoza).

7-sinf o'quvchilarini texnikaga o'rgatishda dastlabki, chuqurlashtirilgan va mukammallashtirilgan bosqichlari

Har bir texnika malakani muvaffaqiyatli egallash, harakat ko'nikmalarini turli usullarini o'zlashtirish texnik tayyorgarlikni muhim shartlariga kiradi. Texnikaga o'rgatish va uni takomillashtirish – ko'p yillik jarayon bo'lib, u 3 bosqichdan iborat.

1. Dastlabki o'rgatish bosqichi.
2. Chuqurlashtirilgan o'rgatish.
3. Takomillashtirilgan va mukammallashtirilgan.

Dastlabki o'rgatish bosqichi. O'yin texnikasi juda katta ahamiyatga ega. Bu bosqichda voleybolchini texnik tayyorgarligiga zamin yaratiladi.

Voleybolchi o'rganayotgan biror bir texnik malakani o'zini, keyin esa boshqa malakalar bilan bajaradi. Texnik malakalarni ketma-ket o'rganish usullari va variantlari bir prinsip asosida o'rganiladi, asosiydan ikkinchi darajaga qarab.

Voleybol texnikasini o'rganishda quyidagi elementlarga diqqatni jald qilish kerak. Dastlabki holatni to'g'ri egallash: harakatlanishda mos holatni egallash.

Texnik malakalar maxsus yaratilgan sharoitda o'rganiladi. Shug'ullanuvchilarda texnik malaka to'g'risida aniq tasavvur paydo bo'lganda, ularni shu texnik malakani ayrim bo'laklariga diqqatni jalb qilish mumkin.

O'rganish vaqtida sharoit qiyinlashtiriladi, o'rganuvchilarni asta-sekin o'yinga o'rgatayotgan sharoitda bunday qiyinlashtirishga erishish usullari:

- dastlabki holatni o'zgartirish orqali;
- o'zgartirgandan so'ng uzatish yoki qabul qilish;
- harakat maydonini kengaytirish.

Chuqurlashtirilgan o'rgatish bosqichi. Mazkur bosqichning asosiy maqsadi shug'ullanuvchilarni o'zlashtirilgan o'yin malakalarini turli vaziyatlarda bajarish, ularni ijro usullarini kengaytirish va ijro samarasini oshirishdan iboratdir.

Bu bosqichda quyidagi omillar amalga oshiriladi:

- texnik malakalar bajarayotganda uning tizimini optimallashtirish;

- texnik malakalarni bajarayotganda aniqlik darajasini ko'tarish;
- texnik malakalarni bajarishni murakkablashtirilgan sharoitlarda o'tkazish;
- bir texnik malakani boshqa texnik malakalar bilan bog'lab o'zlashtirish;
- shu malakani bajarish sharoitini murakkablashtirish;
- malakani sifatli va samarali bajarish;
- eng oddiy o'yin modelini yaratish;
- o'yinni faollashtirish maqsadida sun'iy vaziyatlarni yaratish.

Takomillashtiruv va mukammallashtiruv bosqichi. Bu bosqichda quyidagi masalalar hal qilinadi:

1. Harakat ko'nikmalarini mustahkamlash va o'yinchini shaxsiy xususiyatlariga texnikani yaqinlashtirish.
2. Texnik malakalar variantini aniqlash, eng oson bajariladigan malakalar yoki o'yinchini eng kuchli texnik malakasini aniqlash.
3. Texnik malakalar usullarini ko'paytirib va ularni oson yoki erkin bajara olish.
4. Jamoada ma'lum bir funksiyani bajarish uchun spesifik malakalarni egallash.
5. Texnik malakalar variantini turg'un va barqaror rejada bajarish, tashqi faktorlar ta'sirida yoki raqib jamoasini qarama-qarshiligida.

Texnikani mustahkamlash o'yin sharoitiga yaqin sharoitda o'tishi kerak. Buning uchun texnik malakalarni tez va aniq bajarish, qiyinlashtirilgan sharoitda, charchagan holatda, bajarilish talab qilinadi. Texnikani mustahkamlashda o'yin usuli keng qo'llaniladi.

Maydonda harakatlanish texnikasi yugurish

Maydonda harakatlanish texnikasini oldinga qarab oddiy yugurishdan boshlaymiz. Trener yoki o'qituvchi tomonidan maydonda harakatlanish texnikasi ko'rsatilganda o'qituvchilarni diqqatini oyoqlar holatiga jalb qilish kerak, undan keyin harakat tezligi va harakat ritmiga diqqatni jalb qilinadi. Mashq bajarishdan oldin yugurish qadamini texnikasini o'rgatish kerak. Undan keyin sekinlashib beldan oddiy yugurishga, masofa bo'ylab yugurish va tizzani baland ko'tarib,

oyoqdan oyoqqa sakrash va boshqa yugurish usullarini qo'llash. Bu mashqlarni bajarayotganda diqqatni to'liq va aktiv holatda oyoqlarni to'g'rilash va harakat oxirida tezlanish.

Keyin yonboshlama harakat o'rgatiladi, buning uchun quyidagi mashqlar qo'llaniladi: yonboshlama harakat o'ng tomon va chap tomon bilan.

Bu mashqlarni bajarayotganda hosil qilingan ko'nikmalar, tezlik bilan yugurishga sharoit yaratadi. Bu yerda diqqatni qadamni kattaligiga, qo'llarni aktiv harakatiga va tayanchdan deysinish effektiga qaratish kerak.

1. Joyidan 5-10 m start.
2. Oddiy yugurishdan, tezlanishga o'tish va ma'lum belgigacha yugurish.
3. Shu mashq ham faqat o'qituvchini signaliga qarab.
4. O'quvchilar ketma-ket turishadi. O'qituvchi birinchi turgan o'yinchini oldiga turadi. To'pni ma'lum bir tezlikda aylantirib yuboradi. O'quvchi shu to'pga yetib olib, uni qaytarishi kerak.

Keyingi bosqich – orqalab oldinga qarab yugurish. Bu yerda ham qadamni kattaligiga diqqatni jalb qilinadi. Undan keyin ularni tezligiga va boshida ularni straxovka qilish kerak.

Maydonda harakatlanishni mutsahkamlayotgan vaqtda ularni harakat tezligini va kutilmagan holatda harakatni boshqa tomonga o'zgartirishni o'rgatish kerak. Voleybol uchun xarakterli bo'lgan narsa – harakatni to'xtatgandan keyin malakalar qilish: bir vaqtda yugurish bilan to'xtashni ham o'rgatish kerak. Tez to'xtash ko'nikmalarini o'rgatish va dastlabki holatni egallash quyidagi yo'llar bilan o'rgatiladi.

1. Sport holatni egallagan holatda asta-sekin yugurish.
2. Tekis yugurish va signal berganda to'xtash.
3. Behosdan to'xtash va ma'lum bir harakatni takrorlash.

Sakrash

Ko'pchilik hollarda sakrash qaysi bir tomonga undan keyin esa u yoki bu texnik malakani bajarishga to'g'ri keladi. Sakrashga o'rganayotgan vaqtda quyidagi mashqlar bajariladi.

1. Maydonda harakatlangandan keyin qadamlab yoki yugurib yon tomonga yoki oldinga, yon tomonga ma'lum bir belgigacha.
2. Yugurish va biror bir texnik imitasiya qilish.
3. Tez yugurgandan keyin sakrash va texnik malakani imitasiyasi.

Asosiy diqqatni oyoqlarni tizza bo'g'inida bukishi sakragandan keyin va bu mashqni bajargandan keyin to'xtash.

Maydonda harakatlanish texnikasini takomillashtirish har xil yo'nalishlarda, o'yin uchun xarakterli hollarda.

Takomillashtirish ma'lum bir yo'nalishda:

- Strukturani yaxshilash.
- Har bir usulni maydonda harakatlanish ritmini bajarish.
- Har xil maydon bo'ylab harakatlanishni o'zaro texnik malakalar ketma-ketligi. Bunday takomillashtirish ko'nikmalar kompleks vazifalarda ishlatiladi. Har xil maydon bo'ylab harakatlar texnik malakalar o'zida mujassamlashtirilgan.

Taxminiy mashqlar berilgan.

1. Shug'ullanuvchilar aylana bo'ylab turishadi. Ularni orasidagi masofa 2-3 m. Hamma aylana bo'ylab harakat qilishadi. O'qituvchini signali bilan har bir shug'ullanuvchi tezlanish qiladi va o'zini oldidagiga yetishga harakat qiladi.

2. Shug'ullanuvchilar birini ketiga ikkinchisi turib o'qituvchi signali bilan yugurishadi, yoki ko'rsatilgan tomonga harakatlaniladi.

3. Shug'ullanuvchilar bir chiziqda yonma-yon turishib, qarama-qarshi tomondagi chiziqqa qarab yugurishadi. Ma'lum bir signal berilganda yuqoriga sakrab, undan keyin yana yugurishni davom ettiradilar. Bu sanab o'tilgan mashqlarga yana voleybolchi jismoniy tayyorgarligini oshiruvchi mashqlar berish mumkin.

To'pni o'yinga kiritish

To'pni o'yinga kiritishni bir ketma-ketlikda o'rganiladi. Pastki to'g'ri, pastki yon tomondan, balanddan to'g'ri, balanddan pastdan to'g'ri o'yinga kiritish texnik usullari bor. O'quvchilarga tushuntirib va ko'rsatgandan keyin to'pni o'yinga kiritishni bo'lib o'rgatiladi. Dastlabki holatda to'g'ri turish, undan keyin esa to'pni havoga tashlashni o'rgatish kerak.

To'pni havoga tashlashni o'rgangandan so'ng to'pga zarba berishni va gavdani zarba paytidagi rasional holatini o'rgatish kerak. Texnikani o'rganishni boshlagandan so'ng aniq harakatlarni talab qilish kerak. To'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatayotganda mashqni soddalashtirilgan sharoitda bajartirish lozim.

To'pni o'yinga kiritish uchun kerak bo'lgan mashqlar

1. To'pni o'yinga kiritish usulini imitatsiya qilish.

2. O'yinchilar bir-biriga qarama-qarshi 8-10 sm turishadi. O'yinchilarni biri to'pni havoga tashlaydi, ikkinchisi esa uni xatosiga qarab turadi. Undan keyin to'pni havoga tashlash bilan qo'l harakatini ham bajarish kerak.

3. O'yinchilarni dastlabki holati shu turgan joyi. To'p bilan bo'lgan o'yinchi to'pni o'yinga kiritish o'rnayotgan usul bilan to'pni havoga tashlab unga zarba berish kerak. Zarba sherigi turgan joyga borish kerak. Gavda harakatini kelishilganini va to'pni trayektoriyasiga diqqatni jalb qilish kerak.

4. Shug'ullanuvchilar sherik-sherik bo'lib to'pni ikki tomonga 5-6 m dastlabki holatni egallashi kerak. To'p bilan bo'lgan o'yinchi dastlabki holatni egallab to'p o'yinga kirishni o'rganayotgan usuli bilan zarba berish. To'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rgangandan keyin, to'rdan masofani uzoqlashtirib, uni yuza chizig'iga olib kelish kerak.

5. O'yinchilar to'pni o'yinga kiritishni o'rganayotgan usuli bilan yuza chizig'idan to'pni navbatma-navbat o'yinga kiritish. Boshlang'ich vaqtda to'pni to'rdan o'tkazish vazifasi, keyin esa maydonni o'ng va chap tomonga o'tkazish vazifasini qo'yish kerak. To'pni o'yinga kiritishda qo'yiladigan xatolar:

1. Noto'g'ri dastlabki holatni egallash.
2. To'pni havoga noto'g'ri tashlash.

3. Qo'l panjalari bilan to'pni aniq yoki zarba bera olmaslik.

To'pni o'yinga kiritish usullarini o'rganib olgandan keyin bu texnikani takomillashtirish kerak.

1. Kuch bilan to'pni o'yinga kiritish.

2. Kuchli qabul qilish qiyin bo'lgan to'pni o'yinga kiritish.

To'pni o'yinga kiritishning takomillashtirilgan taxminiy mashqlari

1. Ma'lum bir zonaga orqa yoki oldingi hujum chizig'i yoki maydonni o'ng, chap tomonlariga to'p uzatish. To'pni bir zonaga tushura olish, to'pni har xil usul bilan tezlikni o'zgartirgan holatda bir zonaga tushura olishga diqqatni jalb qilish kerak.

2. To'pni o'yinga kiritishni kuch bilan zarba berish va to'pni maksimal bo'lishini talab qilish.

3. To'pni kuch bilan o'yinga kiritish usuli bilan to'pni ma'lum bir belgiga kelib turishini talab qilish mumkin, yoki biror-bir belgilangan joyga tashlash.

To'pni o'yinga kirishi va uni qabul qilib olishni takomillashtirish maqsadga muvofiq bo'lar edi.

O'yinchi to'pni o'yinga kiritishni biror-bir usulini tanlab olgandan so'ng kuch bilan aniq bir zonaga tushura olishni trenirovkada nazorat qilish kerak.

To'pni uzatish

Birinchidan shug'ullanuvchilarni dastlabki holatni to'g'ri turish va qo'l panjalarni holatini to'g'ri bo'lishini talab qilish. Buning uchun quyidagi mashqlarni bajarish kerak:

1. Shug'ullanuvchilar to'pni uzatish uchun to'g'ri dastlabki holatni egallashlari kerak. O'qituvchi diqqatini oyoqlarni to'g'ri qo'yilishiga, gavda holatiga, qo'l va panja barmoqlarini tarangligiga qaratish kerak.

2. O'yinchilar to'pni uzatganlaridan oldin ularni maydon bo'ylab harakatini qadamlar bilan yugurib kelib dastlabki holatni qabul qilishiga diqqatni jalb qilish kerak.

3. Dastlabki holat – shu o'yinchilar sheriklarini qo'llarida to'pni qo'yib ularni qo'llari va panja barmoqlari dastlabki holatni to'g'ri tanlaganligini tekshirishadi.

4. O'yinchilar sherik bo'lib bir-biriga qarama-qarshi turishadi. O'yinchilardan biri to'pni sherigiga ikki qo'llab tashlaydi. Ikkinchisi esa to'pni qabul qilish uchun dastlabki holatni egallaydi va to'pni ushlab oladi.

5. To'pni balandga yoki oldinga yoki yonga tashlanadi. Shug'ullanuvchi havodagi to'p bilan birga harakatlanadi va to'pni uzatishga dastlabki holatni egallaydi. Bu mashqlarni o'rganib olgandan keyin ikki qo'l bilan to'pni uzatishga o'rgatish mumkin. Buning uchun quyidagi mashqlarni bajara olish kerak:

1. O'yinchi to'pni o'zini tepasida havoga tashlab uni balanddan ikki qo'llab sherigiga uzatish.

2. O'yinchilar bir-biriga yuzma-yuz turishadi. O'yinchilardan biri to'pni ikkinchisiga tashlaydi. U o'yinchi bo'lsa dastlabki holatni egallaydi va to'pni sherigiga yuqoridan ikki qo'li bilan uzatadi.

3. O'yinchini biri to'pni narigiga bir yoki ikki qadam yetmasdan tashlaydi. Qabul qilayotgan o'yinchi esa to'pga qarab oldinga qadam qo'yib to'pni ikki qo'l bilan sherigiga uzatadi. Keyin esa to'pni faqat oldinga yetkazmasdan tashlash o'rniga yonga orqa tomonga tashlash mashqni qiyinlashtirish mumkin.

4. Shug'ullanuvchilar guruhi aylana shaklda, o'qituvchi esa aylana o'rtasida turibdi. O'qituvchi ketma-ket o'yinchilarga to'pni yuqoridan uzatadi. To'pni oldinga ikki qo'l bilan yuqoridan uzatish o'rganilgandan keyin, to'pni orqaga uzatishni o'rgatish kerak. To'pni orqaga uzatishga o'rgatuvchi mashqlar xuddi to'pni o'yinga oldinga uzatishga o'xshab ketma-ketlik bilan texnikasi o'rgatiladi.

O'rgatish jarayonida quyidagi xatolar bo'lishi mumkin:

1. Maydonda harakatlanishda – to'pga o'z vaqtida chiqa olmaslik, harakatdan keyin to'xtash va dastlabki holatni egallash qobiliyati yomonligi.

2. Dastlabki holatda – oyoqlar yetarli darajada egilmaganligi, gavgani noto'g'ri turishi, qo'llarni orasidagi masofa haddan tashqari katta, qo'l panjalarini balandga yoki pastga qarab qolganligi bo'lishi mumkin.

3. To'p uzatish harakatida – gavg bo'laklarini kelishmagan harakati, qo'l panjalari bo'shligi, qo'li to'p uzatish vaqtida to'g'rilanmasligi kabi xatolar bo'lishi mumkin. Bu xatolarni tuzatish uchun kerakli mashqlarni bajarish. To'pni yuqoridan 2 qo'l bilan qabul qilishni takomillashtirish ketma-ketligi quyidagi mashqlarda berilgan:

1. Har xil yo'nalishda to'pni uzatish – oldinga, orqaga, yonga.
2. Har xil masofaga to'pni uzatish – uzun, qisqa va juda ham qisqartirilgan.
3. Har xil balandlikka to'pni uzatish – baland, o'rtacha va past.
4. Har xil tezlikda to'pni uzatish – sekin, tezlashtirilgan, tez.

To'pni ikki qo'l bilan uzatishni takomillashtirish mashqlari

1. Shug'ullanuvchilar 2 sherengaga bir-biriga qarama-qarshi qilib saflantirilgan 5-9 m da. Bir o'yinchi to'pni yerga uradi, ikkinchi o'yinchi to'pga qarab to'pni qabul qilish uchun dastlabki holatni egallaydi va sherigiga uzatadi.

2. Shu turgan holatda to'pni o'zini yuqorisida qabul qilib to'pni sherigiga uzatish. To'pni har xil holatda uzatish mumkin. Yon tomon bilan, orqa bilan, oldingi tomon bilan.

3. Shug'ullanuvchilar to'rning ikki tomonidan urishadi. Sheriklar bo'lib bir-biriga to'pni uzatishadi. Uzatish vaqtida to'pni sust ravishda qiyinlashtirish mumkin. Bu o'yin vaqtida to'pni qabul qilishga yaqin sharoitni yaratadi.

4. Shug'ullanuvchilar 3 kishi bo'lib turib oladilar. Undan keyin hohlagan tomoniga to'pni uzatadilar.

5. Shug'ullanuvchilar 3 kishi bo'lib turib oladilar: bir kishi yuza chizig'iga, qolgan ikkitasi esa to'rni oldiga. Mashqni ikki to'p bilan bajariladi. Setkani oldida turgan o'yinchilar ketma-ket to'pni yuza chizig'ida turgan o'yinchiga uzatishadi. Qabul qilayotgan o'yinchi to'pni kimdan qabul qilsa, shu o'yinchiga uzatish shart.

6. Uch o'yinchi birin-ketin turishadi. Birinchi o'yinchi to'pni ikkinchi o'yinchiga orqaga uzatadi, ikkinchi o'yinchi ham to'pni uchinchi o'yinchiga, uchinchi o'yinchi esa to'pni birinchi uyinchiga baland qilib uzatadi.

7. Shug'ullanuvchilar 6, 3, 4, 2 zonalarga turishadi. Yuqoridan ikki qo'l bilan 6 zonadan 3 zonaga uzatiladi. 3 zonadan esa 2 zonaga uzatiladi. Keyin esa 2 zonadan to'p 6 zonaga qaytariladi.

8. Shug'ullanuvchilar 5, 2, 4 yoki 1, 4, 4. To'pni 5-2-4-5 yo'nalishida uzatiladi va to'p harakati bo'ylab joy almashtiriladi.

9. Shug'ullanuvchilar 6, 3, 4, 2 zonalarida joylashadilar 2 maydonda. To'p 6 zonadan 3 zonaga, 3 zonadan esa 4 zonaga, 4 zonadan esa maydonning narigi tomonidagi 6 zonaga uzatiladi. Shu maydondagi o'yinchilar ham 6-3-4-6 zonalariga to'pni uzatishadi. Bu mashqni 1 yoki 2 to'p bilan bajarish mumkin.

10. Shug'ullanuvchilar bir-biriga qarama-qarshi turishib, to'pni yuqoridan ikki qo'l bilan sakrab bir-biriga uzatishadi. Bu mashqni to'pni oldida bajartirish mumkin.

To'pni pastdan qabul qilish.

To'pni pastdan qabul qilishni o'rgatishdan oldin 2 qo'l bilan to'pni qabul qilish va uzatishni shug'ullanuvchilar bilishi kerak.

To'pni pastdan ikki qo'l bilan qabul qilishni o'rgatish uchun mashqlar

1. Shug'ullanuvchilar bir-biriga qarashib sherengada turishib to'pni pastdan qabul qilishni imitatsiya qilish.

2. Shug'ullanuvchilarni qarama-qarshi turg'izib oralig'i 3-4 m. Undan keyin bir o'yinchi to'pni sherigiga tashlaydi. Sherigi esa to'pni pastdan ikki qo'l bilan qabul qilib sherigiga qaytaradi. Bu mashqni bajarayotgan uni qiyinlashtirishi mumkin. Masalan, tashlayotganda tezligini, balandligini, chap yoki o'ng tomon tashlash mumkin.

3. Dastlabki holat shu. Bir o'yinchi to'pni polga uradi. Sakrab chiqqan to'pni sherigi ikki qo'l bilan pastdan qabul qiladi va yana sherigiga to'pni pastdan 2 qo'l bilan uzatadi.

4. Shug'ullanuvchilar to'pni pastdan qabul qilib maydon bo'ylab harakatlanishadi. Bu mashqdan maqsad to'pni iloji boricha o'zi tomonga tashlash.

To'pni pastdan qabul qilishdagi xatolar.

1. Maydon bo'ylab harakatlanayotganda – to'pga o'z vaqtida chiqa olmasligi yoki uchib ketayotgan to'pga yaqinlashib dastlabki holatni qabul qila olmasligi.

2. Dastlabki holatdagi xatolar – gavda haddan tashqari oldinga egilib qolgan, qo'lni tirsak bo'g'ini bukilgan bo'lsa.

3. To'p urilganda esa qo'l panjasiga tegib boshqa tomonga ketib qolishi.

To'pni pastdan qabul qilishni takomillashtirish mashqlari

1. O'yinchi ikki qo'li bilan to'pni o'zini tepasiga tashlab, o'zi shu to'pni ikki qo'l bilan qabul qilishi.

2. O'yinchi ikki qo'li bilan to'pni polga urib qaqchigan to'pga yetib olib, to'pni pastdan qabul qilishga dastlabki holatni egallash, to'pni qabul qilish.

3. Devor oldida turib, devordan qaytgan to'pni qabul qilish. Devorga qarab to'pni urib, qaytgan to'pni qabul qilish. Devordan masofa taxminiy va qabul qilishni hisobga olgan holda devorga yaqin yoki uzoq turiladi. To'pni pastdan qabul qilish texnikasi o'rganilgandan keyin dumalab yoki ko'krakka yiqilib to'pni qabul qilishga o'rgatish mumkin.

Yiqilib to'pni qabul qilish uchun berilgan mashqlar.

1. Past holatdan orqaga do'mbaloq oshish yoki yonbosh – belda yumalashish.

2. Oldinga bir qadam tashlab past holatni egallash va orqaga, yonbosh orqasiga yumalanish.

3. O'rtacha holatdan katta qadam yonga tashlab orqasiga yumalanish yoki yonbosh orqaga yumalanish.

4. Sekin yugurib kelib past holatni egallash va orqaga yiqilib yumalanish yoki yonbosh orqaga yumalanish.

Orqaga va yonbosh-orqaga yumalashni takomillashtirish mashqlari

1. Aylana bo'ylab yugurish, o'qituvchini signalidan keyin orqaga yoki yonbosh orqaga yumalash.

2. Shu mashqni faqat yonga katta qadam tashlash bilan bajariladi. Mana shu mashqlarni bajargandan keyin to'pni yuqoridan ikki qo'l bilan qabul qilib orqaga yoki yonbosh orqaga yumalash.

Shu mashqlarga o'xshash mashqlar

1. Shug'ullanuvchilar sherik-sherik bo'lishib, bir-biriga qarama-qarshi turishibdi. 1-o'yinchi past holatdan to'pni 2 qo'l bilan yuqoridan qabul qilishga tayyorlanadi, 2-o'yinchi esa to'pni 1-o'yinchiga tashlab beradi, 1-o'yinchi to'pni yuqoridan ikki qo'l bilan qabul qilgandan keyin orqaga yoki yonboshga yumalaydi.

2. O'yinchilarni dastlabki holati shu 1-o'yinchi o'rtacha holatda turadi, 2-o'yinchi to'pni unga tashlab beradi, 1-o'yinchi esa to'pni yuqoridan 2 qo'l bilan yuqoridan qabul qilib orqaga yoki yonboshga yumalaydi.

3. O'yinchilarni dastlabki holatda shu 1-o'yinchi hohlagan balandlikda, hohlagan tomonga, hohlagan tezlikda to'pni tashlaydi. Shunga qaramay, 1-o'yinchi to'pni yuqoridan ikki qo'l bilan qabul qilib, orqaga yoki yonboshga yumalaydi. Ko'krakka yiqilishni bo'lim-bo'lim bo'yicha o'rgatish kerak.

Ko'krakka yiqilishning taxminiy mashqlari:

1. O'yinchilar ko'kragi bilan yotgan holatda, o'qituvchini signali bilan yonga chaqiriladi va bel, bo'g'inda, ko'krak qafasida orqaga qarab egiladilar. Oyoqni tizza bo'g'ini ham bukiladi.

2. O'yinchi qo'llar yordamida yerda yotganda ikkinchi bir o'yinchi uni oyog'ini to'piqdan ushlab ko'taradi. Shu holatdan yerda yotgan o'yinchi ko'krakka yiqiladi.

3. Past holatda turgan joydan o'yinchi oldinga qarab bir qadam tashlaydi va ko'krakka yiqiladi. Ko'krakka yiqilishni o'rgangandan keyin yiqilib to'pni pastdan 1 yoki 2 qo'l bilan qabul qilishni o'rganamiz.

O'rganish uchun berilgan mashqlar:

1. Shug'ullanuvchilar sherik-sherik bo'lib bir-biriga qarama-qarshi turishadi. Birinchi o'yinchi past holatda turadi, ikkinchi o'yinchi esa to'pni bir oz yetkazmay birinchi o'yinchi tomonga tashlaydi. Birinchi o'yinchi esa to'pni pastdan qabul qilib ko'krakka yiqiladi.

2. Dastlabki holat shu birinchi to'pni ikkinchi o'yinchiga yetkazmay tashlaydi. Ikkinchi o'yinchi to'pga qarab katta qadam tashlaydi va to'pni pastdan 1 yoki 2 qo'l bilan qabul qiladi. Shu vaqtni o'zida orqada qolgan oyoq bilan itarilib ko'krakka yiqiladi.

3. O'yinchini biri to'pni yo'nalashini o'zgartirib to'pni tashlaydi. Sherigi esa to'pga yetib kelib, to'pni pastdan 1 yoki 2 qo'l bilan qabul qilib ko'krakka yiqiladi. To'pni ko'krakda qabul qilayotganda sharoitni sun'iy qiyinlashtirish mumkin. To'pni yo'nalashini, balandligini, tezligini o'zgartirish mumkin.

To'pni ko'krak bilan yiqilib qabul qilishdagi xatolar

1. O'yinchi to'pga yetib kela olmasligi.

2. Orqaga yiqilayotganda yetarlicha tanani gruppirovka qilmaslik.

3. Oldinga yiqilayotganda tanani yetarlicha egilmasligi.

To'pni qabul qilishdagi takomillashtirishni quyidagi mashqlarda bajarish mumkin

1. O'yinchi to'pni polga uradi. O'zi shu to'pni pastdan o'zini tepasida qabul qiladi. Keyin esa yuqoridan to'pni sherigiga uzatadi.

2. O'yinchilar bir-biriga qarama-qarshi bo'lib turishadi (4-9m). To'rga perpendikulyar ravishda turishadi. To'pni pastdan qabul qilishda yuza chizig'idan amalga oshirish kerak.

3. Ikkita o'yinchi yuza chizig'iga turadilar. Birinchi o'yinchi to'pni polga uradi va to'pni ketidan borib to'pni pastdan qabul qiladi, o'zini tepasiga ikkinchi o'yinchi esa shu to'pni 2 qo'l bilan yuqoridan 4 yoki 2 zonaga uzatadi.

Hujum (zarba) qilish texnikasiga o'rgatish

Hujum qilishga o'rgatayotganda, avvalo to'pni yo'nalishi bo'yicha hujum qilishni o'rgatish kerak. Undan keyin esa buyruq berilgan zonaga hujum qilishga o'rgatiladi. Avvalo o'yinchilar yugurib kelib sakrashni harakat ko'nikmalarini o'rgatish kerak. O'rgatayotgan vaqtda oyoqlarni qo'yilishi va deysinishni o'rgatishga diqqatni jalb qilish kerak.

Sakrashni o'rgatish uchun quyidagi mashqlar berilgan:

1. Joyidan turgan holda yuqoriga, yuqoriga-oldinga, yon tomonga, yuqoriga-orqaga.

2. Joyidan turgan holda yuqoriga (80-360°) chapga va o'ngga sakrash.

3. Joyida seriyali sakrashlar 5-10 marta. Diqqatni sakrash balandligiga qaratish kerak. Yugurib kelib tushuntirib ko'rsatgandan keyin uni avval 1 qadam, keyin 2 qadam va nihoyat 3 qadam bajirishni ko'rsatish kerak.

Taxminiy mashqlar

1. Bir qadam qo'yib o'ng oyoqni to'g'ri olib chiqib, chap oyoqni uni yoniga qo'yish va yuqoriga sakrash.

2. Shu mashqqa diqqatni jalb qilib, qanday qilib 2 qo'lni yuqoriga ko'tarishni tushuntirib berish kerak.

3. Oldinga bir qadam quyib, yonboshli qadam quyib yuqoriga qo'llar yordamida sakrash.

4. 2-3 qadamdan yugurib, yonbosh qadam qo'yib yuqoriga sakrash.

Yugurib kelib yuqoriga sakrashda qo'l va oyoqlarni kelishilgan harakatiga diqqatni jalb qilish kerak. Yugurib kelib yuqoriga sakrashda quyidagilar bo'lishi mumkin. Yonboshli qadamida oyoqni tovon qismiga, balki oyoq uchiga qo'yish kerak, shunday noto'g'ri qo'yish natijasida yonboshli qadamni foydasi bo'lmaydi va uchish yuqoriga emas balki gorizontal holatda bo'ladi. Depsinishdan oldin o'yinchi to'xtaydi va yuqori sakrash ko'rsatkichi pasayadi. Qo'l harakati oyoq harakatidan oldin bajarilmasa yuqoriga sakrash pasayadi va o'yinchi havodagi muvozanati yo'qoladi yoki buziladi. Sakrashdan keyin yerga qo'shimcha diqqatni jalb qilish kerak. O'yinchi to'g'ri oyoqlar bilan qo'nishi kerak va qo'ngandan keyin oyoqni tizza bo'g'inida bukish kerak. Bu shuning uchun qilinadiki, qo'ngandan keyin yana o'yin faoliyatini tez qo'shilib ketishiga.

Qo'nishni quyidagi mashqlar orqali mustahkamlash

1. Joyida turgan holda sakrash, diqqatni qaratish kerak.

2. Gimnastika sport anjomlaridan pastga sakrab tushish (otdan, halqalardan, turnikdan).

3. Podkidnoy ko'prikdan sakrab tushish. Diqqatni sakrab yerga tushishga qaratish. Yugurib yuqoriga sakrashni texnikasini o'rganib olgandan keyin, shunga parallel ravishda to'pga zarba berish yoki to'p bilan hujum qilishni soddalashtirilgan sharoitda o'rgatiladi.

Bu mashqlar sakramasdan bajariladi:

1. Osib qo'yilgan to'p bilan turgan joyidan hujum qilish. To'pga qo'li yetib turishi kerak. Diqqatni tirsakni bukmasligiga qaratamiz.

2. O'yinchilar sherik-sherik bo'lib bir-biriga qarama-qarshi turishadi. Birinchi o'yinchi chap qo'li bilan to'pni havoga tashlab o'ng qo'li bilan hujum qiladi, sherigi tomonga. Sherigi esa to'pni pastda 2 qo'l bilan qabul qiladi.

3. Shug'ullanuvchilar devor oldiga turadilar 5-6 m da. O'z-o'zlariga to'pni tashlab hujum qiladilar. To'pni devorga 1 m yetmay urish kerak.

4. Bu mashqni to'xtatmasdan bajarish kerak. To'p bilan hujum qilishni o'rgangandan keyin uni to'lig'icha bajarish mumkin, lekin soddalashtirilgan sharoitda.

Taxminiy mashqlar

1. To'p bilan hujum qilishning imitatsiyasi.

2. Shu mashqni to'pni oldida 4, 3, 2 zonalarda. Bu yerda deysinish va qayerga qo'nishga diqqatni jalb qilish mumkin.

3. O'yinchilar 1 qatorda 4, 3, 2 zonalarda turishadi. O'qituvchini signali bilan yugurib yuqoriga sakrab tennis to'pini to'rdan hujum bilan o'tkazishadi.

4. To'rni tepasiga osib qo'yilgan to'pga hujum qilish.

5. O'yinchilar sherik bo'lib turishadi. Birinchi o'yinchi ikkinchi o'yinchini hujum qilayotgan qo'li tomonida va to'pni yuqoriga tashlaydi. Birinchi o'yinchi ikkinchi o'yinchidan 2-3 m da turadi. To'p tashlangandan keyin yugurib kelib hujum qiladi.

Mana shu mashqlarni devor oldida bajarish uslubi

6. 5 – mashqdagi dastlabki holat faqat birinchi o'yinchi to'rni oldida turib to'pni yuqoriga tashlaydi, ikkinchi o'yinchi esa to'pga yugurib kelib hujum qiladi.

7. O'yinchilar 5 – mashqdagiday to'pni havoga tashlashni o'rniga birinchi o'yinchi yuqoridan to'pni uzatadi. Ikkinchi o'yinchi esa kelib hujum qiladi.

8. O'yinchilar 4 zonada ketma-ket bo'lib bir-biridan keyin turishadi. 3-zonada bir o'yinchi turadi. 4 zonadan 3 zonaga yuqoridan to'p uzatiladi. 3 zonadan esa yuqoridan to'rga yaqin qilib hujum uchun to'p uzatiladi. 4 zonadagi o'yinchi

yugurib yuqoriga sakrab to'p bilan xujum qiladi. Hujum qilish zonalarini o'zgartirish mumkin (2, 3 zonalarga).

Hujum qilishni o'rganayotganlarning asosiy xatosi mana bular:

1. To'pga yugurib kelib sakrashda to'pga kech chiqish, to'rga yonbosh bilan sakrash, to'pdan o'tib ketish;
2. Yuqoriga sakrash o'rniga, uzunlikka sakrash, shuning oqibatida to'rga tegadi. Depsinishda qo'llar harakati sust bo'lsa;
3. Tirsaklarni bukib olgan holatda to'pga zarba berish vaqtida;
4. To'g'ri oyoqlarni bukmasdan yerga qo'nib, keyin oyoqni tizza bo'g'inlarini bukmaslik kabi xatolarga diqqatni jalb qilish kerak.

Hujum qilishni harakat malakalarini egallab olgandan keyin uni takomillashtirish mumkin. Qiyinroq variantlar kiritilishi mumkin, asta-sekin mashqlarni qiyinlashtirish mumkin.

Hujum qilishni takomillashtirishni taxminiy mashqlari:

1. O'ziga-o'zi to'pni hohlagan zonada tashlab, hujum qilish;
2. 2-zonadan 4-zonaga to'p uzatish va 4-zonadan hujum qilish va uni teskarisi;
3. Qisqartirilgan to'p uzatishdan hujum qilish;
4. Maydon o'rtasidan to'p bilan hujum qilish;
5. Hujumni qisqartirilgan, uzun, tez, tezashtirilgan to'p uzatishlardan qilish mumkin;
6. To'rdan uzoq berilgan to'plar bilan hujum qilish 1-, 5-, 6-zonalardan;
7. Gavdani havoda chap yoki o'ngga karab burib hujum qilish;
8. Qo'lni chap yoki o'ng tomonga yo'naltirib hujum qilish;
9. Birinchi o'yinchi to'p uzatishda hujum qilish;
10. Boshqa zonalarga harakatlanib hujum qilish;

11. Maksimal tezlikda hujum qilish 10-15 marta;

12. Bitta guruhli to'siqqa qarshi xujum qilish;

13. To'p uzatgandan keyin hujum qilish, to'siqdan keyin, qisqa maydon bo'laklarni yugurib o'tish. Hujumga o'rgatish jarayonida uni takomillashtirishda shug'ullanuvchilarni asta-sekin hamma hujum qilish usulini o'rgatish kerak. O'yinchi xohlagan zonada, hohlagan qo'li bilan hujum qila olishi kerak.

To'siq qo'yish texnikasiga o'rgatish

To'siq qo'yish texnikasini o'rgatishni yakka to'siqdan boshlaymiz. Harakatlanmaydigan to'siqdan boshlaymiz. To'siq qo'yish texnikasini o'rganayotganda uni qismlarga bo'lib o'rgatish maqsadga muvofiq. Birinchidan to'siqni oldida qanday sakrashni o'rgatish kerak. Undan keyin to'siq bo'ylab harakatlanishni, shug'ullanuvchilarda hujumchilarni harakatini kuzatish qobiliyati tarbiyalash lozim.

To'siq qo'yishni o'rgatishda quyidagi mashqlardan foydalanamiz:

1. To'rni oldida turgan holda to'siqqa sakrab imitatsiya qilish;

2. Ikkita o'yinchi to'rning ikki tomoniga turadilar. O'qituvchini signalidan keyin ikkalasi 1 vaqtda to'rga sakraydilar. Sakrab qo'l panjasi bir-biriga urilishi kerak;

3. To'siq bo'ylab harakatlangandan keyin to'siqni imitatsiyasi. Bu yerda qo'l panjalarini harakatlangandan keyin tusiqni imitatsiyasi.

4. To'r bo'ylab chapga o'ngga xarakatlangandan keyin to'siqni imitatsiyasi.

5. O'yinchilar sherik-sherik bo'lib, to'rni 2 tomoniga turishadi. Birinchi o'yinchi hujum chizig'iga 2 o'yinchi esa to'rni oldida turadi. Hujum chizig'idagi o'yinchi yugurib kelib hujum qiladi. To'rni yonida turgan o'yinchi esa hujumchini hujum qilish yo'nalishini aniqlab, unga to'siqqa chiqadi. Mashqni 4-5 marta bajargandan keyin o'yinchilar joylari bilan almashadi.

6. Dastlabki holat 6-mashqdagiday. Hujumchi to'pni o'zi-o'ziga tashlab hujum qiladi. Hujum ma'lum bir zonaga qilinishi kerak. To'rni yonida turuvchi o'yinchi unga to'siq qo'yadi. To'siq hujumi hujum qilayotgan zonaga qo'yilishi kerak.

7. O'yinchilar to'plar bilan 4-zonada bir-birini ketidan hujum qilishga turishadi. 3-zonada to'pni hujumchilarga yetkazib beradigan o'yinchi turadi. 4-zonadan 3-zonaga to'p uzatiladi. 3-zonadan esa to'rga yaqin qilib to'p 4-zonaga yetkazilib beriladi. To'rni narigi tomonida 2-zonada turgan o'yinchi to'siq qo'yadi. Hujumchi qaysi tomonga qarab xujum qilsa, shu tomonni to'siq bilan berkitiladi. O'yinchilar joylari bilan ma'lum bir marta hujum qilgandan keyin almashishadi.

To'siq qo'yishdagi xatolar

1. Joyni noto'g'ri tanlash;
2. O'z vaqtida sakramaslik oldin yoki keyin;
3. Qo'l panjalari bir-biridan juda uzoqda;
4. O'yinchi hujumchini emas, to'pni kuzatishi;
5. Qo'llarni to'siq quygandan keyin yon tomondan turishi va shunga o'xshash xatolar.

To'siq qo'yishni takomillashtirish mashqlari

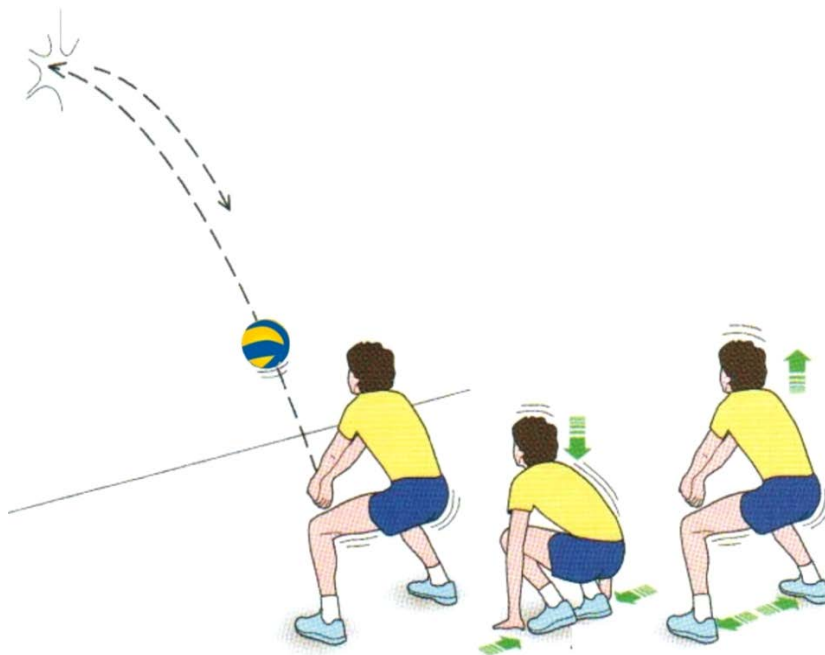
1. Hujumni 2-, 3-, 4-zonalarda o'rtacha va baland to'p uzatishiga to'siq qo'yish;
2. Hujumni xuddi shu to'p uzatishlardan faqat to'rni chetida 2, 4-zonalarda;
3. Hujumni tezlashtirilgan va tez to'p uzatishlarni to'siq bilan berkitish;
4. To'rdan uzoqda berilgan to'plarni hujumini to'siq bilan berkitish.
5. Hujumni birinchi to'p uzatishlarni to'siq bilan berkitish.

III.BOB. 7-sinf o'quvchilariga to'pni qabul qilish va uzatish texnikasini takomillashtirish yo'llari

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. 15-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'lsa-yu, 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 trayektoriyada 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.



15-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.

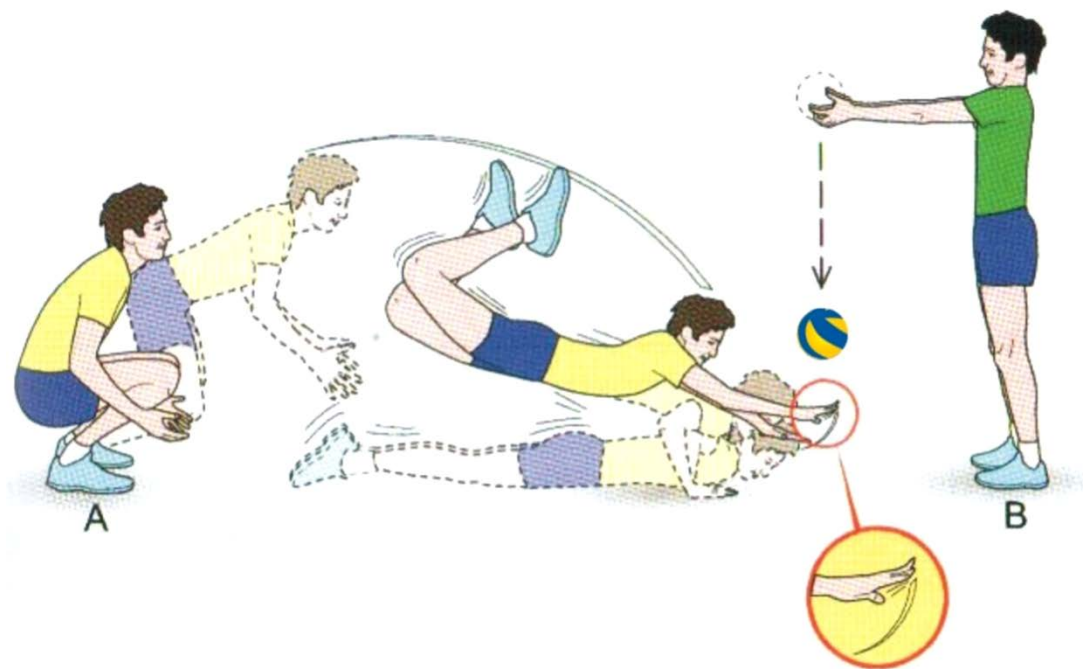
To'pga zarba berilgandan so'ng, o'yinchi tayanch oyoqning uchida yiqilish tomonga burilib, oyoq to'voni bilan o'tiradi va do'mbaloq oshadi (16-rasm).

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



16-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 (17-rasm) keskin harakat bilan gavdani pastga-oldinga 25° - 30° burchak ostida maydonchaga tashlaydi. Tayanchsiz holda kaftning orqa yoki oldi tomoni bilan to'pga zarba berib, qo'llarini oldinga cho'zadi va qo'llari maydonchaga tegishi bilan oyoqlarini tizza qismida bukadi, qo'llar esa orqaga-yonga itarilishi bilan gavdaning gorizontal holatga kelishiga yordam beradi. Bosh o'z vaqtida maksimal orqaga tashlanadi.



17-rasm.

To'pni ikki qo'l bilan uzatishni takomillashtirish mashqlari

11. Shug'ullanuvchilar 2 sherengaga bir-biriga qarama-qarshi qilib saflantirilgan 5-9 m da. Bir o'yinchi to'pni yerga uradi, ikkinchi o'yinchi to'pga qarab to'pni qabul qilish uchun dastlabki holatni egallaydi va sherigiga uzatadi.

12. Shu turgan holatda to'pni o'zini yuqorisida qabul qilib to'pni sherigiga uzatish. To'pni har xil holatda uzatish mumkin. Yon tomon bilan, orqa bilan, oldingi tomon bilan.

13. Shug'ullanuvchilar to'ring ikki tomonidan urishadi. Sheriklar bo'lib bir-biriga to'pni uzatishadi. Uzatish vaqtida to'pni sust ravishda qiyinlashtirish mumkin. Bu o'yin vaqtida to'pni qabul qilishga yaqin sharoitni yaratadi.

14. Shug'ullanuvchilar 3 kishi bo'lib turib oladilar. Undan keyin hohlagan tomoniga to'pni uzatadilar.

15. Shug'ullanuvchilar 3 kishi bo'lib turib oladilar: bir kishi yuza chizig'iga, qolgan ikkitasi esa to'rni oldiga. Mashqni ikki to'p bilan bajariladi. Setkani oldida turgan o'yinchilar ketma-ket to'pni yuza chizig'ida turgan o'yinchiga uzatishadi. Qabul qilayotgan o'yinchi to'pni kimdan qabul qilsa, shu o'yinchiga uzatish shart.

16. Uch o'yinchi birin-ketin turishadi. Birinchi o'yinchi to'pni ikkinchi o'yinchiga orqaga uzatadi, ikkinchi o'yinchi ham to'pni uchinchi o'yinchiga, uchinchi o'yinchi esa to'pni birinchi uyinchiga baland qilib uzatadi.

17. Shug'ullanuvchilar 6, 3, 4, 2 zonalarga turishadi. Yuqoridan ikki qo'l bilan 6 zonadan 3 zonaga uzatiladi. 3 zonadan esa 2 zonaga uzatiladi. Keyin esa 2 zonadan to'p 6 zonaga qaytariladi.

18. Shug'ullanuvchilar 5, 2, 4 yoki 1, 4, 4. To'pni 5-2-4-5 yo'nalishida uzatiladi va to'p harakati bo'ylab joy almashtiriladi.

19. Shug'ullanuvchilar 6, 3, 4, 2 zonalarida joylashadilar 2 maydonda. To'p 6 zonadan 3 zonaga, 3 zonadan esa 4 zonaga, 4 zonadan esa maydonning narigi tomonidagi 6 zonaga uzatiladi. Shu maydondagi o'yinchilar ham 6-3-4-6 zonalariga to'pni uzatishadi. Bu mashqni 1 yoki 2 to'p bilan bajarish mumkin.

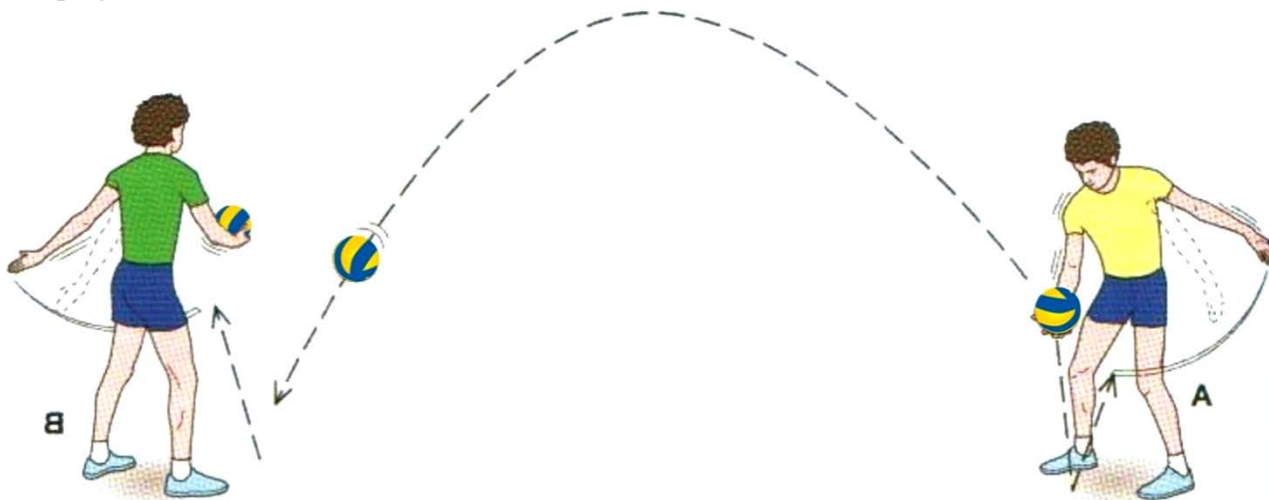
III.1. 7-sinf o'quvchilariga to'pni o'yinga kiritish va hujum texnikasini takomillashtirish yo'llari

Bu texnik usul orqali to'p o'yinga kiritiladi. Bu usulning asosiy maqsadi to'pni raqib jamoasiga iloji boricha qiyin qilib berishdir. Shuning uchun bu usul hujum texnikasining vositasi bo'lib hisoblanadi. To'pni kiritish dastlabki holatdan va uchta ketma-ket fazalar: tayyorgarlik (to'pni tashlash, qo'lni silkish), asosiy (zarba berish) va yakunlovchi (qo'lni tushirish va keyingi harakat) fazalardan iborat.

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

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

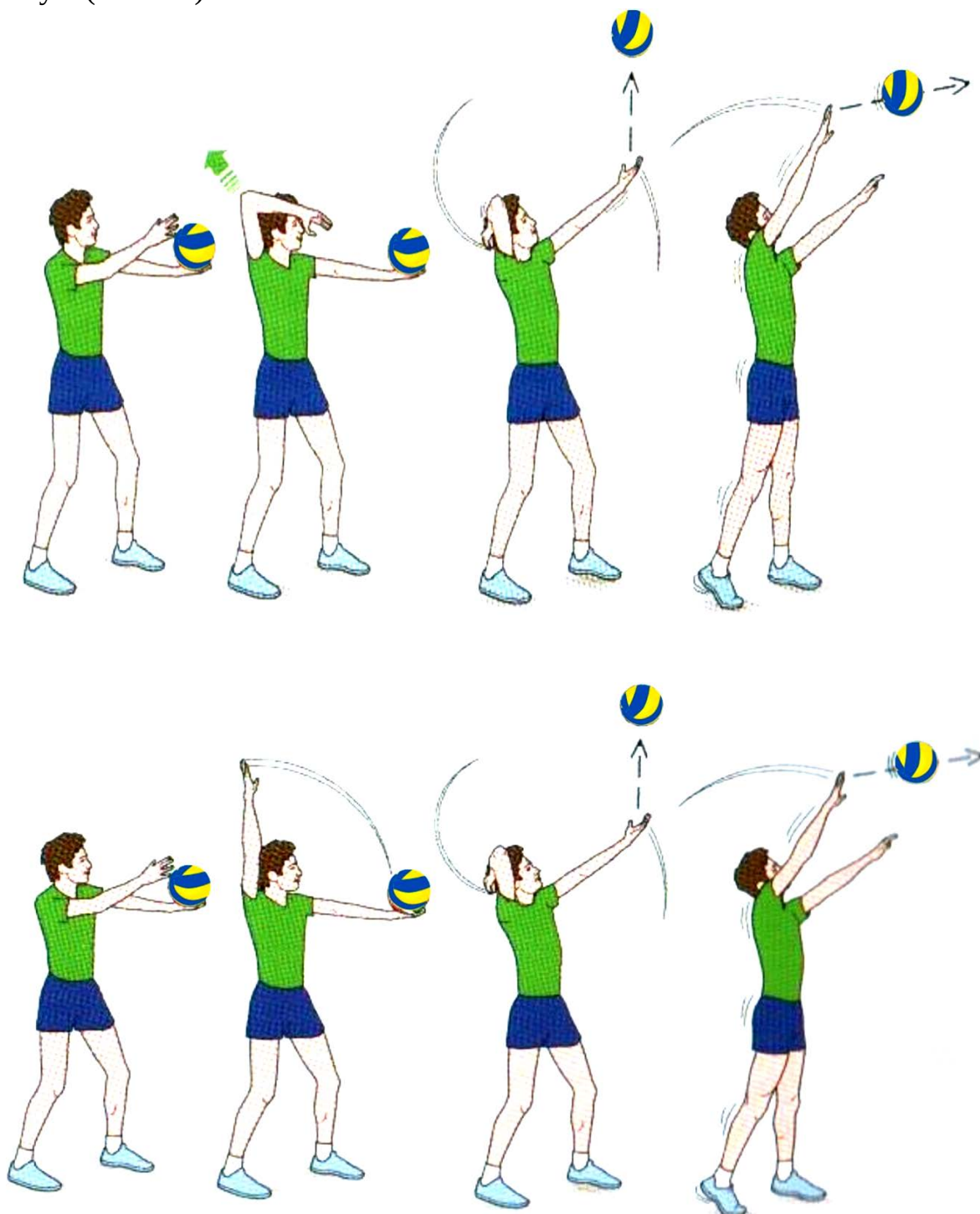
Pastdan to'g'ri to'p kiritish. O'yinchi oldinga engashib, oyoqlarini tizza qismida bukkani, bir oyog'ini (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi) oldinga chiqargan holatda turadi (9-rasm).



To'p tirsak qismida bir oz bukilgan qo'l bel barobarida ushlab turiladi. To'p gavdaga nisbatan 20-30 sm oraliqda tashlanadi. Zarba berishda qo'l keskin ravishda orqaga harakatlantiriladi. Zarba pastdan yuqoriga—to'g'riga bajariladi. O'yinchi bir vaqtning o'zida orqa oyoqni to'g'rilaydi va gavdaning og'irligini oldingi oyoqqa

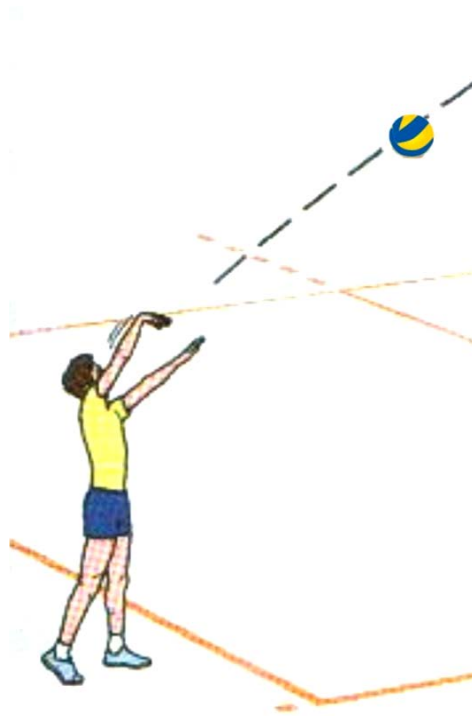
o'tkazadi. Zarbadan so'ng qo'l harakati to'pni «kuzatib» borish bilan tugallanadi. Pastdan to'g'ri to'p kiritish aniqligi asosiy uchta omil bilan aniqlanadi: qo'lni silkish (zamax) yo'nalishi bilan – u keskin orqaga haraktlanishi kerak; to'p tashlash balandligi bilan – u baland bo'lmasligi kerak; to'pga zarba berish – u taxminan bel barobarida amalga oshirilishi zarur.

Yuqoridan to'g'ri to'p kiritish. O'yinchi to'rga qaragan holda yuqori holatni egallaydi (10-rasm).



To'p ko'krak sathida ushlab turiladi, bir oyoq oldinga qo'yiladi (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi). To'p 1 m yuqoriga oldinga tashlanib, o'yinchi qo'lini yuqoriga-orqaga harakatlantiradi va zarba beruvchi qo'l - yelkasini orqaga-yuqoriga olib boradi. Zarba to'g'ri qo'l bilan birmuncha oldinda bajariladi. Bu usul ikki xil variantda: to'pga aylanma harakat berib va aylanma harakat bermasdan amalga oshirilishi mumkin. To'pga aylanma harakat bermasdan to'p kiritish usuli birmuncha murakkab usul hisoblanadi. Bu usulda quyidagi elementlarning bajarilishiga qat'iy amal qilish zarur (11-rasm). Bular: to'pning qoq o'rtasiga zarba berish; to'p tashlashning nisbatan pastligi (0,5 m gacha); zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish; kuchli (tezkor) va «aldamchi» (sekin) zarbalar berish. Hujum zarbasini 2 yo'l bilan bajarish mumkin: to'g'ri (to'rga nisbatan to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan).

Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish. Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish usulida o'yinchi to'rga nisbatan yon tomon bilan oyoqlarini tizzadan bukkan holda turadi (12-rasm). To'p 1 m gacha balandlikda yelka ustiga tashlanadi. O'ng qo'l bilan zarba berilganda, u pastdan orqaga harakatlanadi, bunda yelka pastga tushirilib, gavdaning og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Zarba beruvchi qo'l orqadan-yuqoriga yoy bo'yicha harakatlantirilib, zarba amalga oshiriladi. Gavda chapga buriladi va og'irlik kuchi chap oyoqqa ko'chiriladi. Bu harakat zarbaning kuchini oshirishga xizmat qiladi.



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

Hujum texnikasi

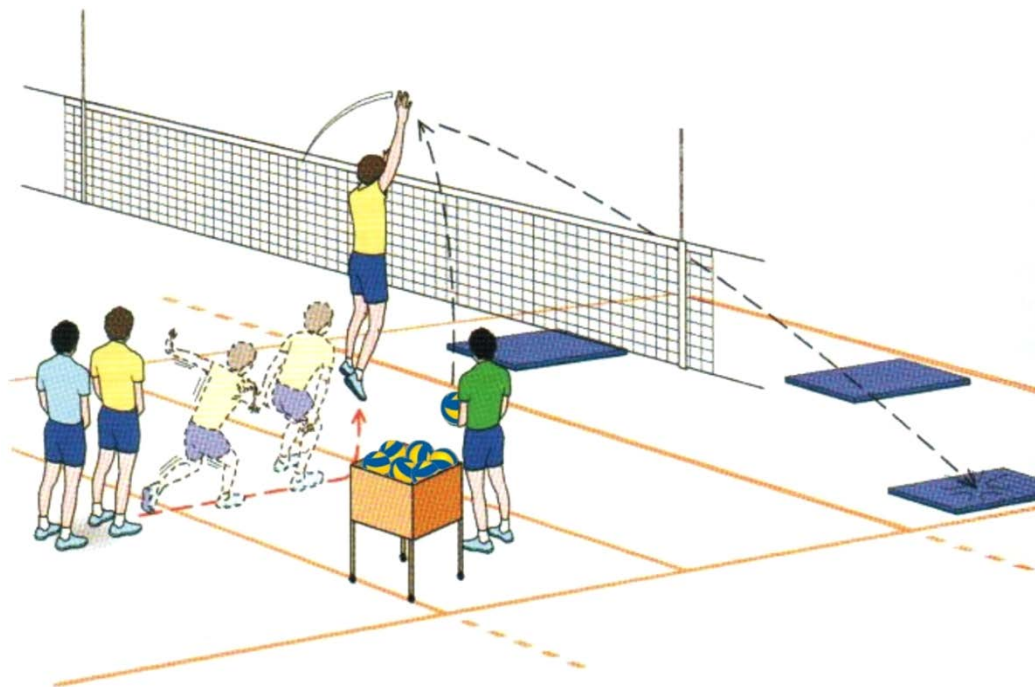
Hujum zarbasi – jamoaning hujum harakatini yakunlovchi samarali usul hisoblanadi. Bu harakatlar to'ring yuqori qismidan balandda amalga oshiriladi. Chunki undan pastroqda amalga oshirilgan hujum harakatlarining samarasi juda pastdir.

Hujum zarbalari yo'nalishiga ko'ra quyidagicha farqlanadi: to'g'ri yo'nalish bo'yicha (bunda zarba berilgan to'p yo'nalishi hujumchining yugurib kelish yo'nalishiga mos tushadi) va yo'nalishni o'zgartirib (bunda zarba berilgan to'p yo'nalishi hujumning yugurib kelish yo'nalishiga mos tushmaydi).

To'pning uchish tezligiga qarab hujum zarbalari quyidagicha farqlanadi: zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish bilan kuchli (tezkor), kaftli (tezlanishli) va aldamchi (sekin). Hujum

zarbasini to'g'ri (to'rga to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan) bajarish mumkin.

To'g'ri hujum zarbasi berish 4 fazada bajariladi: yugurib kelish; sakrash; to'pga zarba berish; qo'nish (13^{rasm}).



O'z navbatida, bu fazalar ham bir qancha mikrofazalarga bo'linadi. Yugurib kelish fazasida hujumchi ikkita asosiy vazifani hal etadi: balandroq sakrashga erishish va to'pning uchish tezligi, yo'nalishini to'g'ri aniqlash. Bunda hujumchi birinchidan, bir-ikki «qidiruvchi» qadamlar qiladi (to'pni tezligi va yo'nalishini aniqlash maqsadida) va ikkinchidan, sakrash uchun yugurish tezligini oshiradi. Sakrash fazasida hujumchi tovondan oyoq uchiga tomon katta qadam tashlab harakat qiladi, oxirgi qadamda oyoqlar juftlanadi, qo'llar orqa tomonga harakatlantiriladi. Oyoqlar tizza qismida, gavda esa tos-son bo'g'imida bukiladi. Keyin esa qo'llar oldinga-yuqoriga silkitiladi, oyoqlar tayanchdan uziladi, gavda oldinga bir oz egilib, vertikal holatga keltiriladi. Zarba beruvchi qo'lning

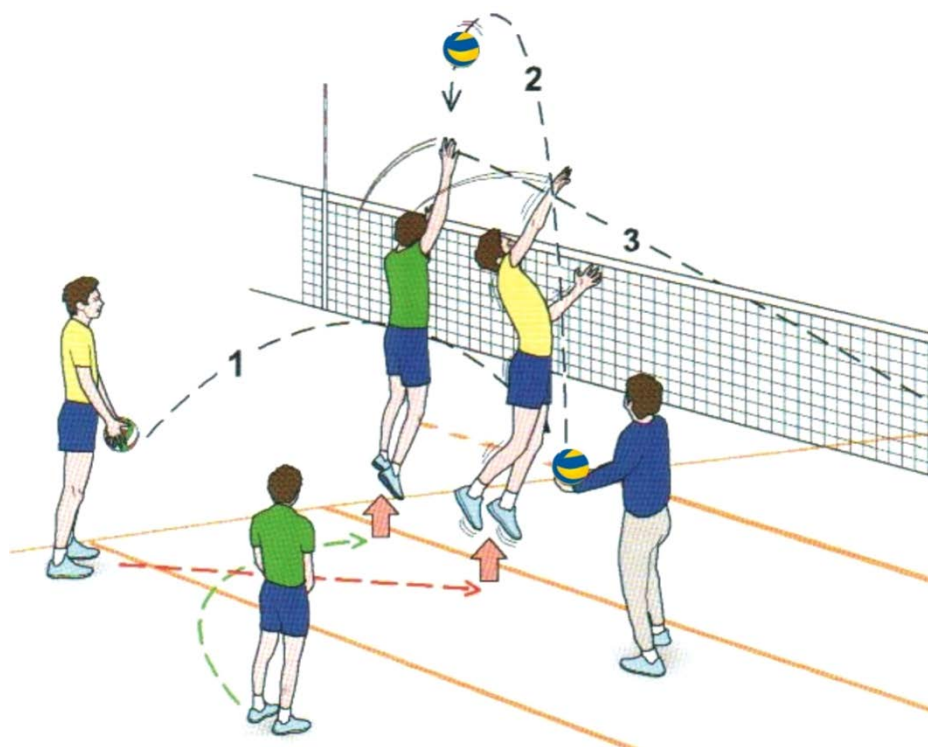
kafti bosh orqasiga o'tib ketmasligiga va tirsak yelkadan bir oz yuqorida bo'lishiga e'tibor berish lozim.

Zarba berish fazasida – o'ng (yoki chap) qo'l tirsak bo'g'imida to'g'rilanib, yuqoriga-oldinga cho'ziladi. Zarba qorin, ko'krak, qo'l mushaklarining ketma-ket va keskin qisqarishi bilan bajariladi. Bunda zarba beruvchi qo'l kafti to'pning orqa-yuqorisiga uriladi. Zarba kuchi taktik vazifani hal qilish bilan belgilanadi. Boshlang'ich o'rgatish bosqichida hujum zarbasining kuchiga emas, balki uning o'z vaqtida berilganligiga va yo'nalishiga e'tibor qaratish zarur.

Qo'nishda hujumchi oyoqlarini bukib yerga tushadi, chunki bu holatda tayanch-harakat apparati shikastlanishining oldi olinadi va keyingi o'yin harakatlarini bajarishga qulay sharoit yaratiladi.

Jamoa hujumini faqatgina to'g'ri hujum zarbalari bilan yakunlash kifoya qilmaydi.

Shuning uchun hozirgi zamon voleybolida to'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalari ahamiyatliroqdir (14-rasm).



To'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalarining tuzilishi to'g'ri zarba berish texnikasiga o'xshashdir. To'p o'ng tomonga yo'naltirilganda, depsinishdan so'ng gavda o'ng tomonga burilib, bir oz chapga engashtiriladi, chap qo'l yelkasi to'rdan olib qochiladi.

XULOSALAR

Xulosa qilib ishni aytish kerakki 7-sinf o'quvchilariga voleybol sport turlarini o'rgatish uslubiyati texnikasini o'rgatish va mashg'ulotlar tashkil etish bir oz qiyinchiliklardan iboratdir.

Mavzuga doir tadqiqotlar o'tkazganimizda ko'pgina ma'lumotlar to'pladik. Shunga ko'ra maktab o'quvchilariga voleybol sport turini texnikasini o'rgatishga doir ilmiy uslubiy ilmiy-amaliy – davriy adabiyotlar ustida ishladik. Bundan tashqari voleybol sport turini to'pni pastdan, yuqoridan yondan qabul qilish mashg'ulotlarini kuzatdik. Hozirgi kunda voleybolga doir bir qancha o'quv qo'llanmalar darsliklar, monografiyalar o'zbek tilida chop etilmoqda.

Shulardan L.R.Ayrapetyans, A.Pulatovning yuqori malakani voleybolchilarni tayyorlashda tanlovni o'rni 1995 yilda B.Sodiqov, B.Urozov, B.Xalimovlarning birdan-bir voleybol. 2008 yil bularga erishmoqning bir –biriga yo'li jismoniy mashqlar bilan dam olishning bir-biriga nisbatan to'g'ri bo'lib, texnika va taktikani jismoniy sifatlarini egallash kuchni, chidamlilikni, tezkorlikni, tirishqoqlikni g'alabaga intiladigan irodali va boshqa fazilatlarni oshirish yo'li bilan bir necha yillar davomida uzluksiz mashqlar qilish jarayonidir. Sport mashqi faqat jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishdan va gigiyenik rejimiga rioya qismidangina iborat deb bo'lmaydi.

Shug'ullanuvchilarni har tomonlama rivojlanishiga va hayotiy sharoitiga yurish va turishiga ham bog'liqdir. Axloqiy, aqliy iroda va xarakterni chiniqtirish, mehnat sevarlikka va iroda mashqiga ongli munosabatda bo'lishiga odatlantirish. O'tkazilgan tadqiqotlarda to'pni yuqoridan, pastdan qabul qilish mashg'ulotlarni kuzatganda va ular bilan suhbatlashganda yuqori natijalarga erishish uchun har-bir inson chin dildan yoki vijdonan intilish lozim.

Tadqiqotlar jarayonida qo'yidagi takliflarni qilamiz.

1. Tadqiqotlar davrida to'pni yuqoridan qabul qilish texnikasini maktab o'quvchilariga targ'ibot va tashviqot qilish.
2. Voleybol to'pini pastdan qabul qilish taktiv variyatnlarini topish.

3. Yuqori va pastdan voleybol to'pini qabul qilishning to'g'ri texnikasini bilib olish.

4. Maktab o'quvchilariga voleybol o'yining yangi pedagogik texnologiyalarini keng jalb qilish.

5. Voleybol sport turiga qatnashuvchilarni umumiy jismoniy tayyorgarligini yaxshilash.

Darslik xozirgi kungacha o'z qiymatini yo'qotmagan o'zbek tilidagi yagona manba bo'lib hisoblanadi. Darslikda voleybol sport turini texnikasini o'rgatish vazifasi, vositasi metodik ko'rsatmalari, yuqoridan, yondan, pastdan, aylanma holatdagi mashg'uloti haqida ma'lumot berdi.

A.Sodiqov, V.Xalimov Sport o'yinlari voleybol o'quv qo'llanmasi o'zbek tilida chop etildi.

Mazkur o'quv qo'llanmada voleybol sport turini texnikasini o'rgatish voleybolni o'rganish asoslari to'plarni qabul qilish turlari, texnikasi va maxsus mashqlarni o'rganish. Voleybol mashqlarini texnikasini o'rganishning namunaviy sxemasi, ko'rsatilgan.

L.R.Ayrametyans, A.Pulatovni Yuqori malakalari voleybolchilarni tayyorlash darsligi 1995 yil Toshkentda. «TDJTUni nashryotia chop etildi» Darslikda voleybol musobaqalariga ko'proq ahamiyat bergan. Bundan tashkari respublikamizda o'tkazilgan ilmiy-amaliy anjumandar materiallaridagi to'plamlarda ilmiy maqolalardan foydalanilgan.

Shularda «Bolalar va o'rtasida jismoniy tarbiya va sportning rivojlantirishning dolzarb muammolarini yo'lga qo'yishi kerak». O'tkazilgan tadqiqotlarimiz jarayonida voleybol sport turini texnikasini o'rgatish va mashg'ulotlar o'tkazish bolalarni xususiyati ularni mashg'ulotlarida yangi pedagogik texnologiyalaridan foydalanish ishlarini ko'rdik. Voleybol sport turida yuqori sport natijalariga erishish texnik-taktik jihatlari ma'lum ahamiyatga ega bo'lishi kerak.

FOYDALANILGAN VA TAVSIYA ETILADIGAN ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni. T.: O'zbekiston, 1997. – 25 b.
2. O'zbekiston Respublikasi «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi to'g'risida»gi Qonuni. T.: O'zbekiston, 1997. – 16 b.
3. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. Toshkent, 27 iyul 2000 yil.
4. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi 29 avgust 2004 yil 3481-son Farmoni.
5. Ayrapetyans L.R., Godik M.A. Sportivnyye igrы. // Monografiya. T.: Ibn Sino, 1991. - 160 s.
6. Ayrapetyans L.R. Voleybol. // Uchebnik dlya vysshiх uchebnyх zavedeniy. T.: Zar qalam. 2006. - 240 s.
7. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. - 77 b.
8. Belyayev A.V. Obucheniye texnike igrы v voleybol i yeyo sovershenstvovaniye. //Metodicheskoye posobiye. M.: Olimpiya. Chelovek., 2008. – 54 s.
9. Berjo. Voleybol vysshego urovnya. // Avtor perevoda s fransuzskogo yazyka Yu.B.Chesnokov. M.: Olimpiya. Chelovek, 2007. - 31 s.

10. Volkov L.P. Teoriya i metodika detskogo i yunosheskogo sporta. Kiyev: Olimpiyskaya literatura, 2002. - 294 s.
11. Garipov A.T., Клещев Yu.Yu., Fomin Ye.V. Skorostno-silovaya podgotovka yunых volleybolistok. // Metodicheskiye rekomen-dasii. M.: VFV, 2009. - 45s.
12. Godik M.A. Fizicheskaya podgotovka futbolistov. M.: Terra-Sport, 2006.-272 s.
13. Jeleznyak Yu.D., Ayrapetyans L.R., Pimenov M.P., Kunyanskiy V.A. Massovyy volleybol (obucheniye, sorevnovaniya, sudeystvo). T.: Ibn Sino, 1994. – 144 s.
14. Jeleznyak Yu.D., Petrov P.K. Osnovy nauchno-metodicheskoy deyatel'nosti v fizicheskoy kulture i sporte. // Ucheb. posobiye dlya stud. VUZov. M.: Akademiya, 2002. – 264 s.
15. Jeleznyak Yu.D., Kunyanskiy V.A., Chachin A.V. Volleybol. //Metodicheskoye posobiye po obucheniyu igre. M.: Olimpiya PRESS. 2005. - 111 s.
16. Jeleznyak Yu.D., Chachin A.V., Сыромyatnikov Yu.P. Volleybol. //Примерные программы для ДЮСШ и СДЮШОР. M.: Sovetskiy sport, 2009. - 130 s.
17. Isroilov Sh.X. Volleybol. //Olimpiya zaxiralari talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: Tasvir, 2008. – 144 b.
18. Qurbonova M.A., Qosimova M.U. Milliy va harakatli o'yinlar. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. - 67 b.

19. Platonov V.N. Sistema podgotovki sportsmenov v Olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeyo prakticheskiye prilozheniya. Kiyev, Olimpiyskaya literatura, 2004. – 808 s.
20. Pulatov A.A. Voleybolning rasmiy qoidalari. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. T.: 2002. - 53 b.
21. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X., Qurbanova M.A. Voleybol. // JTI II kurs talabalari uchun ixtisoslik fanidan ma'ruza matnlari. T.: 2003. - 44 b.
22. Pulatov A.A. Voleybol. //JTI I kurs talabalariga mo'ljallangan ma'ruzalar to'plami. T.: 2004. - 71 b.
23. Pulatov A.A., Israilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. //O'quv qo'llanma. T.: 2007. – 148 b.
24. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X., Qurbonova M.A., Kdirova M.A. I-IV kurs talabalari bilan seminar va uslubiy mashg'ulotlar o'tkazish bo'yicha uslubiy ishlanmalar (voleybol nazariyasi va uslubiyati bo'yicha). T.: 2008. – 78b.
25. Pulatov A.A. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo'llanma. T.: 2008. – 38 b.
26. Rodionov A.V. Psixofizicheskaya trenirovka. M.: TOO Dar, 1995. – 64 s.
27. Seluyanov V.N., Shestakov M.P., Kosmina I.P. Nauchno-metodicheskaya deyatel'nost. // Uchebnik. M.: Fizkultura i sporta, 2005. - 287s.
28. Sportivnyye igrы: Tekhnika, taktika, metodika obucheniya. //Ucheb. dlya stud. vyssh. ped. ucheb. zavedeniy. Pod. red. Yu.D.Jeleznyaka, Yu.M.Portnova. M.: Akademiya, 2004. - 520 s.

29. Xolodov J.K. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya i sporta. //Uchebnoye posobiye dlya studentov vysshih uchebnykh zavedeniy, obuchayushixsya po spetsialnosti "Fizicheskaya kultura". M.: Akademiya, 2008. - 478 s.
30. Xulio Velasko (Argentina), Dag Bil (SShA), Filip Blen (Fransiya), Djuzeppe Azarra (Italiya). Sovremennyy voleybol. //Trenirovka. Upravleniye. Tendensii. M.: VFV. 2008. - 31s.
31. Chesnokov Yu.B. Tekhnika igry. // Metodicheskiy sbornik. M.: VFV. 2008. - 48 s.
32. Shnayder V.Yu. Metodika obucheniya igre v voleybol. // Posobiye dlya st-v fak-v fiz-ry. M.: Olimpiya. Chelovek. 2008. - 55 s.
33. Yunusova Yu.M. Teoreticheskiye osnovy fizicheskoy kultury i sporta. //Uchebnoye posobiye. T.: 2005. – 260 s.
34. Carmelo Pittera, Paolo Pedata, Paolo Pasqualoni. Pallavolo dentro il movimento 2. San Marco di Cormons. 2010. – 685 p.

Mundareja

Kirish:_____2-5_____

I.BOB Adabiyotlar tahlili.____ 6_____

I.1. Jismoniy madaniyat darslarini ukuvchilar sog'ligiga tasiri_____6-10_____

I.2. Jismoniy tarbiya darsini tashkillash va o'tkazishning usuliy asoslari.____ 11-16_____

II.BOB. 7- Sinflarga texnik tayyorgarlik haqida umumiy tushuncha_____17-20_____

II.1. 7-sinf o'quvchilarini tyexnikaga o'rgatishda dastlabki, chuqurlashtirilgan va mukammallashtirilgan bosqichlari_____21-38_____

III.BOB. 7-sinf o'quvchilariga to'pni qabul qilish va uzatish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish_____39-42_____

III.1. 7-sinf o'quvchilariga to'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatishni takomillashtirish _____43-49_____

XULOSALAR_____50-51_____

FOYDALANILGAN VA TAVSIYA ETILADIGAN ADABIYOTLAR_____52-55_____