

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА
МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**АЛ – ХОРАЗМИЙ НОМИДАГИ УРГАНЧ ДАВЛАТ
УНИВЕРСИТЕТИ**

**Жисмоний маданият факультети 406-гуруҳ толиби
Рўзметов Ромоннинг**

БИТИРУВ МАЛАКАВИЙ ИШИ

Мавзу: “Волейболда ўйинга тўп киритиш самарадорлигини ошириш услублари”

Бажарди:

Рўзметов Р.

Раҳбар:

доц.Машарипов Ф.

Урганч – 2013

БИТИРУВ – МАЛАКАВИЙ ИШ ЛОЙИХАСИ ҲИМОЯГА ҚЎЙИЛГАН

Кафедра йиғилишининг _____ 2013 йилдаги

№ __ баённомаси.

Кафедра мудир: _____ доц.Машарипов Ф.Т.

Котиб: _____

Битирув малакавий
иши лойиҳа раҳбари: _____ доц.Машарипов Ф.Т.

Битирув малакавий иши лойиҳасини бажариш
Г Р А Ф И Г И

№	Лойиҳа босқичлари номлари	Назорат вақти	Раҳбарнинг талаба томонидан бажариладиган ишнинг аҳволи ҳақидаги белгиси, сана, имзо
1.	Мавзуни кафедрада тасдиқлаш	27.08.12.	Тасдиқланди.
2.	Битирув малакавий иш топшириғини тузиш.	3.09.12.	Тузилди.
3.	Махсус адабиётларни ўрганиш, лойиҳа бўйича педагогик методик ва амалий материалларни йиғиш.	15.11.12.	Мавзу бўйича махсус адабиётлар ўранилиб керакли материаллар йиғилди.
4.	Лойиҳа бўйича тажриба, кузатиш ўтказишни аниқлаштириш	4.12.12.	Тажриба ўтказиш вақти аниқлаштирилди.
5.	Тажриба ишини ташкил қилиш ва ўқатиш (мактаб, коллеж, БЎСМ).	4.03.13.	УрДУ волейбол жамоада педагогик тажриба ўтказилди.
6.	Кузатиш тажриба натижаларини ишлаш ва таҳлил қилиш.	4.05.13.	Педагогик тажриба натижалари таҳлил қилинди.
7.	Битирув малакавий иши лойиҳасининг назарий ва амалий қисмлари мазмунини тасдиқлаш.	15.04.13.	Ишнинг назарий ва амалий қисмлари мазмуни тасдиқ-ланди.
8.	Битирув малакавий иши лойиҳаси бориши жадвал ва унинг назарий, амалий қисмлари муҳокамаси.	19.04.12.	Ишнинг жадвал, назарий ва амалий қисмлари муҳокама қилинди.
9.	Битирув малакавий иши лойиҳасини бажаришнинг бориши лойиҳасини назарий ва амалий қисмларини тасдиқлаш.	6.05.13.	Ишнинг назарий ва амалий қисмлари тасдиқланди.
10.	Кафедра мудир ва раҳбар томонидан тугалланган лойиҳани кўриқдан ўтказиш.	10.05.13.	Кўриқдан ўтказилди.
11.	Тугалланган ишни раҳбар ҳулосаси ва уни ҳимояга тавсияси билан биргаликда кафедрага тақдим қилиш.	15.05.13.	Иш ҳимояга тавсия қилинди.

Битирувчи толиб: _____ Рўзметов Р.

Битирув малакавий иши лойиҳаси раҳбари: _____ доц.Машарипов Ф.Т.

- Лойиҳа босқичлари сони ва мазмунини иш мазмунига асосан белгиланади

МУНДАРИЖА

КИРИШ	5
I БОБ. ВОЛЕЙБОЛ НАЗАРИЯСИ ВА УСЛУБИЯТИНИ ЎРГАТИШНИНГ МУАММОЛАРИ	12
1.1. Волейбол бўйича мутахасссиларнинг тайёрлашнинг аҳволи	12
1.2. Замонавий волейболнинг долзарб масалалари	17
1.3. Ўйин техникаси ва унинг таснифи	24
1.4. Волейбол техникасига дастлабки ўргатиш босқичи ва услублари	29
1.5. Ўргатиш босқичлари ва услублари	37
1.6. Ўргатиш принциплари ва воситалари	39
II БОБ. Тадқиқот вазифаси, услублари ва уни ташкил этиш	46
2.1. Тадқиқот вазифаси	46
2.2. Тадқиқот услублари	46
2.2.1. Илмий-услубий адабиёт манбаларини таҳлил қилиш ва амалий тажрибаларни умумлаштириш	46
2.2.3. Волейбол секция жараёнини педагогик кузатиш	47
2.2.4. Математик-статистик услуб	47
2.3. Тадқиқотнинг ўтказилиши	47
III БОБ. Тадқиқот натижалари ва уларнинг таҳлили	48
3.1. Педагогик тадқиқот натижалари	48
3.2. Ўйинга тўп киритиш самарадорлигини оширишда турли хил машқларнинг аҳамияти	50
Хулоса	55
Фойдаланилган адабиётлар	56

Кириш

Мавзунинг долзарблиги: Ўзбекистон ўз мустақиллигига эришгач барча соҳалар каби жисмоний тарбия ва спорт ҳам тамомила янгича мақом йўналишида шаклланиб, юксак чўққи сари қанот ёзмокда. Дарҳақиқат, юртбошимиз И.А.Каримовнинг ташаббуси ва бевосита раҳбарлиги остида жисмоний тарбия ва спорт миллат генофондини шакллантириш ҳамда баркамол авлодни тарбиялаш воситаси сифатида давлат сиёсатининг устувор йўналишлари доирасидан жой олди. Ҳамдўстлик давлатлари ичида мамлакатимизда биринчи бўлиб, “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонун (1992, 2000) қабул қилинди, “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги (1997), “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги (2002), футбол, кураш, теннис ва бошқа спорт турларини ривожлантириш ҳақида Президент Фармонлари ва Ҳукумат Қарорлари қабул қилинди (1,2,3).

Ушбу концептуал ҳужжатлар жисмоний тарбия ва спорт соҳасида улкан ислохотлар, беқиёс бунёдкорлик ишларини амалга ошириш имкониятини яратди. Сўнгги йиллар ичида юртимиз ҳудудларида, ҳатто узоқ қишлоқ ва туманларда ҳам кўпдан кўп замонавий спорт иншоотлари барпо этилди ва айни кунда улар фарзандларимиз, ҳалқимиз хизматида фаолият кўрсатиб келмокда. Кундан кунга жисмоний тарбия ва спорт, жумладан миллий спорт турлари ва миллий ҳаракатли ўйинлар миллий кадриятлар сифатида ҳалқимиз, айниқса ўқувчи-ёшларнинг кундалик ҳаётий эҳтиёжига айланиб бормокда.

Таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия ва оммавий спорт турларини ривожлантириш билан бир қаторда, “катта” спорт мавқеини кўтаришга ҳам устувор аҳамият қаратилмокда. Йилдан йилга Республикамизда ҳалқаро ва жаҳон миқёсидаги нуфузли мусобақаларни ўтказиш анъанавий тадбирлар таркибидан жой олмокда. Ўзбек спортчилари Осиё, Жаҳон ва Олимпия

мусобақаларида юксак натижаларга эришиб, юртимиз шуҳратини жаҳон ҳамжамияти олдида тараннум этиб келмоқда.

Ушбу натижаларни мустаҳкамлаш ва уларни юксак даражага кўтариш мақсадида 2000-йиллардан бошлаб мамлакатимизда “кичик Олимпиада” мақомида ўтказилувчи “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод” ва “Универсиада” каби кўп босқичли оммавий спорт мусобақалари жорий этилди ва борган сари нуфузли мавқега эга бўлиб, истеъдодли спортчиларни халқаро ва Олимпия мусобақаларига олиб чиқишда “кўприк” вазифасини ўтаб келмоқда. Бу борада барча устувор спорт турлари каби қайд этилган оммавий спорт мусобақалари ва Олимпия ўйинлари дастуридан жой олган, ер куррасида энг оммавий деб танилган футболдан кейинги ўринни эгаллайдиган волейбол спорт турига ҳам алоҳида эътибор қаратилмоқда.

Волейбол ўзининг ҳаммабоплиги, камхаражатлиги, гўзал ўйин мазмуни, катта-ю кичик диққатини ўзига ром қилувчи хужум ва ҳимоя комбинациялари билан юртимиз шаҳар-қишлоқларида, маҳалла-ю масканларда, тўй ва байрамларда баҳс-рақобат, сихат-саломатлик, жисмоний ва руҳий баркамоллик воситаси сифатида хизмат қилиб келмоқда.

Волейбол – ўқув фани сифатида барча таълим муассасалари ўқув режасига киритилган, дарсдан ва ишдан ташқари вақтларда фаолият кўрсатадиган спорт тўғараклари, БЎСМлар, спорт клубларида махсус режалаштирув ҳужжатларига асосланган ўқув-тренировка жараёнига жорий этилган.

Шу билан бир қаторда, айти кунда волейбол бўйича истеъдодли спорт захиралари ва юқори малакали, рақобатбардош спортчиларни тайёрлаш ҳамда оммавий волейбол географиясини янада кенгайтириш, машғулоти ва мусобақаларни илмий асосда ташкил қилиш зарурияти юксак касбий-педагогик салоҳиятга эга мутахассискадрлар этиштириш муҳимлигига эътибор қаратади.

Жисмоний тарбия ва спорт, жумладан волейбол бўйича ўқитувчи-мураббий касбига ихлос қўйган, уни танлаган таълим йўналиши бўйича

Ўқишга қабул қилинган ҳар бир талаба Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги ва “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури” ҳақидаги Қонунлар талабларига мувофиқ шахс сифатида шаклланиши, касбий-педагогик билим, кўникма ва малакаларни чуқур ўзлаштириш билан бир қаторда, юксак маънавий ва маданий хислатларга эга бўлиши, ақлан теран, мустақил фикрловчи, ижодкор, миллий ва умумбашарий қадриятларни ўзида жо қилган, мураккаб вазиятларда ташаббус ва масъулиятни ўзига олишга қодир, кенг дунёқарашга эга мутахассис бўлиб этишиши лозим (4,5,6,7).

Шу боис республикамизда жисмоний маданиятнинг мақсад ва вазифалари ҳукуматнинг ҳамда Республика жисмоний тарбия ва спорт кўмитасининг қароридан келиб чиққан ҳолда амалга оширилади. Республикамизда амалга оширилатётган жисмоний маданиятни ўз олдига қўйган мақсади соғлом-руҳан тетик ва бунёдкор инсонни ҳаётга тайёрлашдан иборат.

Спортга берилаётган бундай эътибор натижасида юртимиз спортчилари халқаро аренаalarda юқори поғоналарга эришмоқда. Ёш спортчиларни сафи кенгаймоқда. Шу жумладан волейбол ҳам тез ривож топмоқда.

Замонавий волейболда самарали ўйин кўрсатиш ва юқори натижаларга эришиш нафақат жисмоний тайёргарликга балки юқори савияда шаклланган техник-тактик маҳорат эвазига амалга оширилиши мумкин. Тажрибали ва иқтидорли ёш тадқиқотчилар томонидан спорт машғулотларини ташкил қилишнинг халқаро андозаларини етакчи мураббийларнинг иш тажрибалари билан давр талаблари асосидаги фаолиятлари изчиллик билан ўрганилмоқда. Янгидан ташкил этилаётган лицейлар, спорт мактаблари спорт клубларининг фаолияти жисмоний тарбия ва спорт соҳасидаги олимларини диққат марказида турибди.

Спортчиларимизнинг халқаро спорт майдонларидаги эришаётган ютуқларининг жаҳонга танилишига, бу билан эса юртимиз шон-шухратини оширишдаги сай-ҳаракатлари Ватанимизнинг бевосита ғамхўрлигининг

улуғвор натижасидир. Бу жиҳатларда илмий ходимлар ва мураббийларнинг ўзаро ҳамкорликларини таъминлашни давр талаб қилмоқда.

Ҳозирги даврда жамиятни ўзи олий маълумотли мутахассисларни тайёрлашга юқори талаб қўймоқда. Чунки мутахассис кенг доирадаги дунё карашга, ўз касбини ўзлаштириш учун талаб қиладиган чуқур билимга ва уни ўз ўқувчиларига сингдира оладиган қобилиятга эга бўлиши зарур.

Мураббийни маҳорати спорт жамоасининг фаолиятини самарали бошқаришда, ҳар бир спортчининг шахсий психофизиологик ҳислатларни ҳисобга олиб ўқув-машқ ва тарбия жараёнларини тўғри ташкил қилишда кўринади. Кўп йиллик тажриба ва илмий тадқиқотлар шуни кўрсатадики, билим ва кўникмаларнинг таъсирчан тизимини таъминлай оладиган мураббийнинг назарий, услубий ва амалий фаолиятининг органик мутаносиблиги педагогик маҳоратини оширишнинг шартларидан бири ҳисобланади. Бу педагогик-психологик билимларни чуқур ва ҳар томонлама эгаллаш, спортнинг маълум бир туридаги назарий билимлар ва кўникмаларни мустаҳкамлаш ва шу асосда мураббийлик фаолиятини ижобий натижаларида намоён бўладиган амалий кўникмаларни ҳосил қилиш ва мустақил тайёргарлик йўли билан ўз маҳоратини ошириб боришга йўлланмалар беришни тақозо этади.

Ўсиб келаётган авлодни ўқитиш ва тарбиялаш тизимида жисмоний тарбия муҳим ўрин тўтади. Унинг воситалари, усул ва шакллари саломатликни мустаҳкамлаш, иш қобилиятини ошириш, фаол меҳнат фаолияти ва мамлакат мудофаасига таёрлаш учун хизмат қилади. Жисмоний тарбия ўз ичига, жамиятнинг барча аъзоларини жисмоний маданият ва спорт билан ҳар куни шуғулланишни қамраб олиши керак. Бунда машғулотлар охирги фан ютуқлари асосида ташкил этилиши лозим. Жамият ривожланишининг ҳозирги босқичида ёш спортчиларни тайёрлаш масалалари алоҳида аҳамият касб этиб бормоқда. Мамлакатимиз ҳамда чет эл мутахассисларининг қатор тадқиқотлари жисмоний тайёргарлик муаммоларига бағишланган. Уларнинг кўпчилиги асосан катта ёшли

спортчиларда жисмоний сифатларни (куч, тезкорлик, чидамлик ва б.) тарбиялаш қонуниятларини юзага чиқаришга йўналтирилади.

Замонавий спортда юқори спорт натижаларига эришиш омили техник-тактик усулларнинг самарадорлиги билан бевосита боғлиқ. Бинобарин юқори маҳоратли спортчиларни тайёрлашда машғулот жараёнида техник-тактик усулларни ўргатишга алоҳида эътибор қаратиш муҳим аҳамият касб этади. Демак, спорт малакаларини кўп маротаба ижро этилиши усулларни такомиллаштиришга олиб келади. Ўйин усулларини ўргатишда спортчиларни малакаларини узлуксиз шакллантириб борилиш мақсадга мувофиқдир (8,13, 14,15,22).

Дастлабки ўргатиш босқичида техник ва тактик тайёргарлигини ривожлантирувчи машқларни ўрнида қўллаш педагогик жараённинг энг асосий томонларидан биридир. Чунки, ҳар бир ўйин техникаси ва тактикасини ўргатувчи машқларни танлаб қўлланмаса нуфузли мусобақалар жараёнида кутилган натижани бермаслиги мумкин. Аксинча ноўрин ёки меъёридан кам даражада қўлланиладиган машқлар зарба бериш, тўсик қўйиш, ўйинга тўп киритиш техникаларини ривожлантирмаслиги ёки сустривожланиши исбот талаб қилмайди. Демак, волейболчиларни тайёргарлиги жараёнида, айниқса уларни техник тайёргарликларини таҳлили қилиш ва ўйин техникасини ривожлантирувчи машқларни қўллаш самарадорлигини тадқиқот асосида исботлаб бериш долзарб масалаларидан биридир.

Муаммонинг ўрганилганлик даражаси. Ҳозирга қадар олий ўқув юртларида жисмоний тарбия ва спортнинг назарий ва амалий муаммоларига бағишланган бир қатор илмий тадқиқотлар бажарилган бўлиб, уларда олий ўқув юртларининг дарсдан ташқари спорт секцияларида волейболчиларнинг техник тайёргарликларини ривожлантириш услублари масалалари ёритиб берилган (Л.Р.Айрапетьянц, М.А.Годик, Ю.Д.Железняк, М.С.Ахматов). Бундан ташқари, бошқа бир қатор олимларнинг илмий ишларида талаба ёшлар жисмоний тарбия жараёнини ташкил қилишнинг илмий-назарий ва амалий асослари ҳамда услублари баён қилинган. Ўзбекистонда мазкур

муаммо қатор олимлар (Э.А.Сейтхалилов, Р.С.Саламов, Л.Р.Айрапетьянц, Т.С.Усмонхўжаев ва бошқ.) томонидан ишлаб чиқилган, бироқ уларнинг ишларида, афсуски, волейбол секцияларида, хусусан, волейболда ўйинга тўп киритиш самарадорлигини ошириш масалалари етарлича ўрганилмаган.

Ишнинг мақсади. Волейболда ўйинга тўп киритиш самарадорлигини ошириш усуллари ўрганиш ва таҳлил қилиш.

Тадқиқот вазифалари:

- волейболда ўйинчиларнинг ўйин самарадорлигини оширувчи омилларни аниқлаш;
- волейбол машғулотида шуғулланувчиларнинг техник тайёргарлик даражасини ўрганиш;
- шуғулланувчиларнинг техник тайёргарлигини ривожлантиришда танлаб олинган машқлар самарадорлигини аниқлаш.

Тадқиқот объекти – УрДУ волейболчиларнинг машғулоти жараёнини ташкил қилиш ва уни амалга оширишнинг шакллари ҳамда услублари.

Тадқиқот предмети - волейболчиларнинг техник тайёргарликларини ривожлантириш услубияти.

Тадқиқотнинг илмий янгилиги:

- волейболчиларнинг ўйин самарадорлигини оширувчи усуллар аниқланди;
- волейболчилар машғулотида сакраб ўйинга тўп киритиш техникасини ривожлантирувчи машқлар ишлаб чиқилди.

Тадқиқотнинг назарий аҳамияти. Спорт машғулотида жараёнида волейбол ўйини техникасини ўргатиш услубиятини ҳамда ўйин техникасини ўсиши динамикасини ишлаб чиқиш ва жорий этишдан иборат.

Тадқиқотнинг амалий аҳамияти. Машғулотларда ўйини техникасини ўргатиш жараёнида спорт машғулотида бўлган қизиқишни кучайтиришга ва жисмоний ва техник тайёргарлик даражасини оширишга қаратилган.

Тадқиқотнинг фарази. Волейбол машғулотида ўйин самарадорлигини оширувчи техник усулларни ўргатишда танлаб олинган

машқлардан самарали фойдаланган ҳолда ташкил қилинганда юқори натижаларга эришилади.

Битирув малакавий ишининг тузилиши ва ҳажми. Иш кириш, учта боб, хулосалар, амалий тавсиялар, адабиётлар рўйхатидан иборат. Иш ____ бетдан иборат матнда баён қилинган, ____ та жадвал ва ____ та расм билан ёритилган. Адабиётлар рўйхати ____ та манбани ўз ичига олади, шулардан ____ таси интернет сайтлари.

Илмий ишнинг кириш қисмида тадқиқот мавзусининг долзарблиги, ишнинг мақсади, тадқиқот вазифалари, тадқиқот объекти ва предмети, илмий янгилиги, назарий ва амалий аҳамияти, тадқиқотнинг фарази тўғрисидаги маълумотлар келтирилган.

I БОБ ВОЛЕЙБОЛ НАЗАРИЯСИ ВА УСЛУБИЯТИНИ ЎРГАТИШНИНГ МУАММОЛАРИ

1.1. Волейбол бўйича мутахасссиларнинг тайёрлашнинг аҳволи

XXI аср инсон ва жамият тараққиётида илм-фан, техника ва инновацион технологияларнинг глобал миқёсда жадал суръатлар билан шакллана бориши, ишлаб чиқариш, уй-рўзғор, йўл ҳаракатлари, ҳатто интеллектуал жараёнларни “автоматлар”, компьютерлар ва роботлар “қўлига” топширмоқда. Ушбу вазият бир томондан, одамзот учун барча қулайликларни муҳайё этса, иш сифати ва самарадорлигини оширса, иккинчи томондан, жисмоний меҳнат – мушаклар фаолиятини ниҳоятда чегаралаб қўймоқда. Айнан иккинчи ҳолатнинг устуворлиги аста-секин гипокинезия (кам ҳаракатланиш) дардига мубтало қилади. Гипокинезия эса, ўз навбатида, ҳаётга хавф солувчи замон сивилизациясига хос хасталиклар (ишемия, гипертония, бронх астмаси, невроз, остеохондроз ва ҳ.к.)ни келтириб чиқариши исбот талаб қилмайди. Тўғри, ушбу касалликлардан халос бўлиш учун “ўткир” дори-дармонлар ва замонавий муолажа усуллари мавжуд. Лекин бундай воситалар бир дарддан “озод” қилиб, иккинчи бир дардни «чақириши» еҳтимолдан ҳоли эмас. Олимлар томонидан азалдан илмий асосда исбот қилинганки, гипокинезияни олдини олувчи ёки даволовчи ягона ва ўта самарали “дори-дармон” меъёрланган жисмоний тарбия ва спорт машқларидир.

Демак, ифтихор билан таъкидлаш мумкинки, Юртбошимиз томонидан қўллаб-қувватланаётган ва давлат сиёсати доирасида ривож топаётган жисмоний тарбия ва спорт шарафли соҳага айланиб бормоқда. Шундай экан, айни вақтда жисмоний тарбия ҳамда оммавий спортни аҳолининг, айниқса ўқувчи-ёшларнинг кундалик ҳаётини еҳтиёжига айлантириш ва, албатта, Юртимиз байроғини Олимп чўққиларига олиб чиқишга қодир истеъдодли

спорт захиралари ҳамда рақобатбардош спортчилар тайёрловчи профессионал кадрлар йэтиштириш соҳанинг ўта долзарб вазифаларидан биридир.

Жисмоний тарбия ва хусусан, волейбол бўйича тайёрлана-диган ўқитувчи-мураббийнинг модели “Таълим тўғрисида”ги Қонун, “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”га мувофиқ таълим йўналишига мўлжалланган ДТС ва намунавий дастур талаблари билан белгиланади.

Волейбол бўйича олий маълумотга эга ўқитувчи-мураббийнинг касбий-педагогик фаолияти қуйидаги таълим ва спорт муассасаларида амалга оширилиши мумкин:

- мактабгача тарбия муассасалари;
- умумтаълим мактаблари;
- ўрта махсус таълим муассасалари (АЛ, КХК);
- олимпия захиралари коллежлари;
- БЎСМлар;
- Болалар ва ўсмирлар олимпия захиралари мактаблари;
- олий спорт маҳорати мактаблари;
- спорт клублари;
- кўнгилли спорт жамиятлари;
- терма жамоалар;
- хусусий соғломлаштирувчи жисмоний тарбия ва спорт марказлари;
- оромгоҳлар ва соғломлаштирувчи масканлар.

Ўқитувчи-мураббий амалдаги ўқув режасида қайд этилган фундаментал, махсус ва ихтисослик фанлари бўйича белгиланган назарий билим, касбий-педагогик кўникма ва малакаларни ўзлаштирган бўлиши, жисмоний тарбия ва спортга оид ҳамда алоқадор ҳуқуқий, меъёрий ва маъмурий ҳужжатлар моҳиятини билиши ва уларга амал қилиши, оммавий спорт машғулотларини ўтказиш, спорт захиралари ва юқори малакали спортчилар тайёрлаш тажрибасини ўрганиб бориши даркор (1-жадвал). Шахс сифатида шаклланган, юксак маънавий ва маданий хислатларга эга, ақлан

теран, мустақил фикрловчи, ижодкор, миллий ва умумбашарий қадриятларни ўзида жо қилган, мураккаб вазиятларда ташаббус ва масъулиятни ўзига олишга қодир ва кенг дунёқарашга эга инсон бўлиб йэтишиши талаб қилинади.

Ўқитувчи-мураббийга қўйиладиган малакавий талаблар унинг касбий-педагогик фаолиятига хос турли йўналишли кўникмалар билан белгиланади: бошқарувчилик, лойиҳалаш, ташкилотчилик, конструктив, коммуникатив, гностик, тарғибот-ташвиқот, тадқиқотчилик (2-жадвал).

Мураббийнинг лойиҳалаш кўникмаси ўз ичига кўп йиллик спорт тренировкеси тизимида юқори малакали ва спорт захираларини тайёрлаш, йиллик тайёргарлик цикли (макроцикл), мезоцикл ва микроциклларга мўлжалланган машғулотлар лойиҳасини ишлаб чиқиш, оммавий волейбол тадбирларини режалаштириш ҳамда спортчиларни эрталабки гимнастика ва жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқлар мажмуаларини мустақил режалаштиришга ўргатиш каби масалаларни киритади.

Конструктив кўникма шуғулланувчиларни волейболга оид ва унга алоқадор билимлар билан қуроллантириш, машқларнинг мураккаблиги ва организмга таъсир этиш хусусияти бўйича уларни танлашга ўргатиш, меҳнат, таълим олиш, овқатланиш, ухлаш ва дам олиш жараёнларини тўғри ташкил қилиш кўникмаларини шакллантириш, спортчиларни машғулот ва мусобақа жараёнларида мустақил қарор қабул қилишга ўргатиш муаммоларини ўз ичига олади.

Ташкилотчилик қобилияти шуғулланувчиларнинг кўпқиррали ва кўпйўналишли фаолиятини тўғри ташкил қилиш, таълим-тарбия ва соғломлаштириш жараёнларини мақсадли амалга ошириш каби чора-тадбирлар билан ифодаланади.

Коммуникатив кўникма – бу мураббийда спортчилар, ота-оналар, турли тоифа ва мансабга эга ходимлар, жамоат ташкилотлари билан тўғри муносабат ўрнатиш масалалари билан изоҳланади.

Гностик кўникма волейболга оид турли ёш ва малакали волейболчилар машғулотлари назарияси ва услубиятига хос билимларни ўзлаштириш, илмий ва услубий адабиётлардан фойдаланиш, илмий тадқиқотлар ўтказиш, ўз тажрибаси ва илғор тажрибалар моҳиятини таҳлил қилиш масалаларини ўз ичига олади.

Ўқитувчи-мураббий фаолиятига хос ушбу кўникмалар бир-бири билан чамбарчас боғлиқдир.

Техника – юнонча “технус” сўздан келиб чиққан бўлиб, ўзбек тилида “санъат” маъносини англатади. Спорт амалиётида ва хусусан, волейболда “техника” ҳаракат малакалари, ўйин усулларининг тузилиш шакли, мазмуни ва ижро этиш тартибини ифодалайди. Муайян ҳаракат (ўйин усули – зарба, тўп узатиш, тўп киритиш ва ҳ.к.) техникаси махсус машқлар ёрдамида қанчалик кўп ва узоқ вақт такомиллаштирилса, у шунчалик гўзал, чиройли, енгил, биоэнергетик жиҳатдан тежамли, самарали, аниқ ва “санъат” даражасида ижро этилади.

Тактика – юнонча “тактикус” сўздан олинган бўлиб, ўзбек тилида “тартиблаштириш” маъносини англатади.

Стратегия – юнонча “стратегия” сўздан олинган бўлиб, ҳарбий соҳада, сиёсий партияларда энг самарали йўл, усул ёки воситани танлаб, ғалаба сари олиб бориш маъносини ифодалайди.

Ўйин малакалари – ўйин воситалари (тўп узатиш, тўп қабул қилиш, зарба, тўсиқ, тўп киритиш)ни ифодаловчи ҳаракат турларини англатади.

Ўйин усуллари – ўйин малакаларини турлича усуллар (юқоридан ва пастдан икки қўллаб ҳамда бир қўллаб тўп узатиш, тўғри йўналишда зарба бериш ёки буриб зарба бериш, тўп киритиш турлари ва ҳ.к.)да ижро этишни ифодалайди.

Тактик ҳаракат – самарали натижа ёки ғалабага қаратилган ҳамда якка, гуруҳ ва жамоа иштирокида ижро этиладиган малакаларни англатади.

Техник тайёргарлик – техник маҳоратни шакллантиришга қаратилган педагогик жараён.

Ушбу жараённинг натижаси техник маҳоратни ўсганлик даражасини кўрсатади.

Тактик тайёргарлик – тактик маҳоратни шакллантиришга қаратилган педагогик жараён.

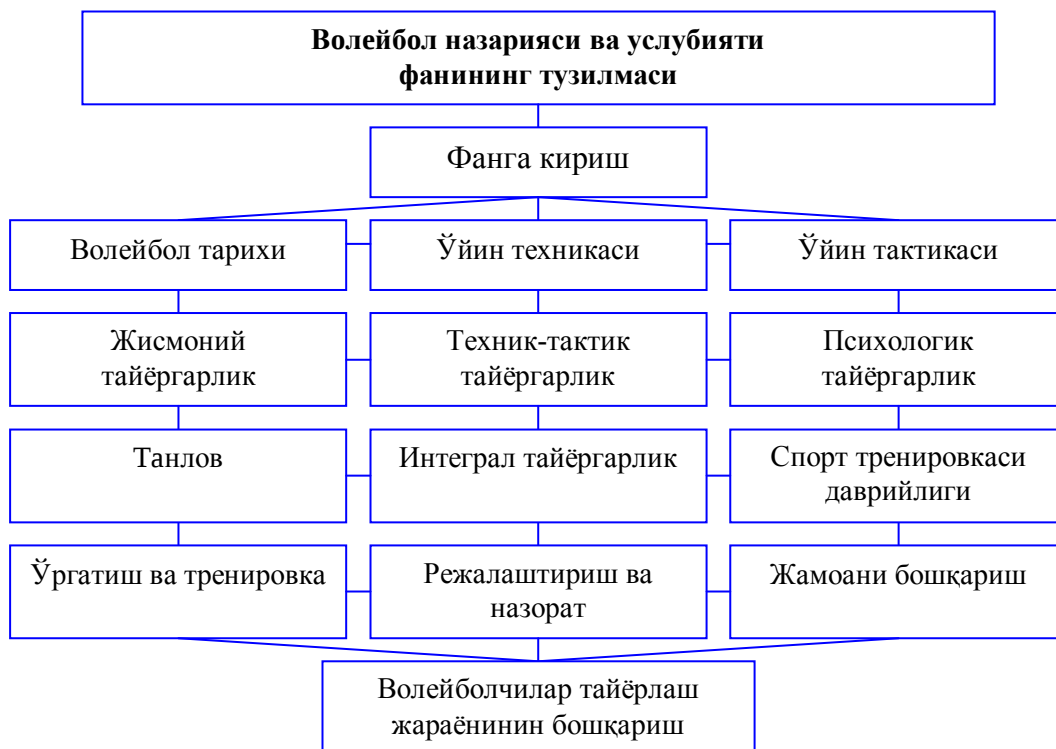
Ушбу жараённинг натижаси тактик маҳоратни ўсганлик даражасини кўрсатади.

Машғулот юкламаси – муайян ҳажм, шиддат, муддат, такрорланиш, йўналишда ижро этиладиган ва спортчи организмга (иш қобилиятига) таъсир этувчи машқлар йиғиндисини ифодалайди.

Мусобақа юкламаси – мусобақа давомида бажариладиган ва иш қобилиятига таъсир етадиган ўйин юкламасини англатади.

Танлов ва ўйин ихтисослиги (амплуа)га йўналтириш – наслий ва ҳаёт давомида еришилган жисмоний (бўйи, вазни, куч, тезкорлик, сакровчанлик, чакқонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик ва ҳ.к.) ва психофизиологик (ҳаракат реакцияси, кўриш доираси, кўриш ўткирлиги, диққатни жамланиши, еслаб қолиш қобилияти, юракни қисқариш частотаси, нафас олиш частотаси, артериал қон босими ва ҳ.к.) кўрсаткичларни баҳолаш асосида спорт турига саралаб олиш ҳамда бошланғич тайёргарлик якунига бориб ва ўқув-тренировка босқичи давомида ўйин ихтисослигига йўналтириш жараёнларини ўз ичига олади. Танлов кўп қиррали, кенг қамровли ва кўп босқичли жараён бўлиб, ҳар ўқув-тренировка йили якунида ўтказилиши тавсия этилади. Терма ва клуб жамоаларига қабул қилиш (саралаш.) ҳам танлов асосида амалга оширилади.

Бундан ташқари, волейбол амалиётида “Зарбага қисқа, узун, тезкор тўп узатиш”, “Морита” (япон ўйинчиси исми билан аталган) финти, “Кесим” (крест), “Тўлқин” (волна), “Кетма-кет” (эшелон) ва бошқа шу каби атамалар қўлланилади.



1.2. Замонавий волейболнинг долзарб масалалари

1895-йилда америкалик Уилям Морган томонидан ихтиро қилинган анъанавий волейбол бугунги кунда ўзининг моҳияти ва мазмуни, техникаси ва тактикаси ҳамда ўйин шиддати жиҳатларидан илк волейболдан тубдан фарқ қилади. Сўнгги йилларда анъанавий волейбол классик волейбол номи билан атала бошлади, чунки унинг тараққиёти натижасида “қумда ўйналувчи

волейбол” (пляжный волейбол) мустақил спорт тури сифатида ажралиб чиқди ва олимпиада ўйинлари дастуридан мустаҳкам ўрин эгаллади.

Волейбол жисмоний тарбия ва соғломлаштириш воситаси сифатида ҳам энг оммавийлашган спорт турига мансубдир. 1996-йил июл ойида АҚШнинг Атланта шаҳрида бўлиб ўтган Бутунжаҳон Конгрессида эълон қилинганидек, ушбу спорт ўйини жаҳон миқёсида футболдан кейин иккинчи ўринни эгаллайди. Волейбол ўзининг ҳаммабоплиги, гўзал ўйин мазмуни, катта-ю кичик ёшдаги инсонлар диққатини ўзига ром қилувчи ҳужум ва ҳимоя комбинациялари билан нафақат шаҳар ва туманлар марказларида, балки узоқ қишлоқларда, маҳалла-ю масканларда, тўй ва байрамларда баҳс-рақобат, сўхат-саломатлик, жисмоний ва руҳий баркамоллик воситаси сифатида турли ёш ва қатламга мансуб аҳоли ҳаётига кириб бормоқда. Волейбол ўқув фани ва саломатлик манбайи сифатида барча таълим муассасалари ўқув режасига киритилган. Айниқса, сўнгги йилларда волейболни “Умид ниҳоллари”, “Баркамол авлод”, “Универсиада”, “Хотин-қизлар спартакиадаси”, “Фахрийлар” мусобақалари каби кўп босқичли ва мунтазам ўтказилиб келинаётган нуфузли спорт тадбирлари дастуридан жой олиши уни географик чегараси ҳамда шуғулланувчилар сони кескин орта боришига замин яратди **3-жадвал.**

Замонавий классик волейбол XX аср охирлари ва XXI асрдан бошлаб ўзининг табиий тараққиёти туфайли ҳамда мусобақа қоидаларининг кэскин ўзгариши эвазига янгича мазмунга эга бўлди. Ўйин қоидаларининг тубдан ўзгариши нафақат ғолибликка даъвогар жамоалар рақобати билан белгиланади, балки маълум даражада бозор муносабатларига ҳам боғлиқдир.

Маълумки, йирик нуфузли мусобақаларни (Жаҳон, Осиё чемпионатлари, Олимпиада ва Осиё ўйинлари ҳамда бошқа юқори рейтингли халқаро турнирлар, Кубок мусобақалари) ўтказишда кўплаб телерадио-компаниялар, журналистлар ушбу мусобақаларни телетрансляция қилиш, репортажлар олиб бориш учун махсус аккредитацион талабларни қондиришлари лозим.

Агар қайд этилган мусобақаларда ўйин шиддати суст бўлса, “кучли” зарбалар туфайли очколар тез-тез олинса-ю, узлюксиз жараён тез-тез узилиб, тўхташ ҳолатлари кўп бўлса, мусобақага бўлган қизиқиш сўна бошлайди, аккредитация бозори чэгараланади, томошабинлар доираси торая бошлайди. Айнан шундай ҳолатлар 1996-98-йилларгача давом этган. Чунки эски қоидаларга мувофиқ ҳимоя зоналарида жойлашган “кучли” ҳужумчилар ҳужум ва ён чизикларини босмасдан, шиддат билан сакраб 4 ёки 2 зоналардан зарба бериш натижасида очко “ишлаганлар”. Тананинг оёқ ва бел қисмларигача тўп тегса, ўйин тўхтатилган. Тўп майдондан узоққа тушса, вақт кэтган, бошқа тўп билан ўйнаш тақиқланган, тўп киритиш “йўқотилса”, рақиб жамоага очко берилмаган, киритилган тўп тўрга тегиб ўца, ўйин тўхтатилар эди ва ҳоказо. Бундай вазиятлар ўйинни тез-тез “тўхтаб” қолишига сабаб бўлиб келган.

Бугунги волейбол қоидаларидаги кўплаб принципиал ўзгаришлар эвазига бундай “тўхташ” ҳолатларига барҳам берилди. Жумладан, ўйин 3 та тўп (бир тўп ўйинда, 2 та тўп захирада) “иштирокида” ўтказиладиган бўлди. Ён чизик билан ҳужум чизигининг кесишган жойидан майдон ташқариси томон 1,75 м кесим чизиклар билан чэгараланди. Тананинг исталган қисми билан тўпни ўйнашга рухсат этилди. Ўйин “тай-брейк” тарзида амалга оширилиши йўлга қўйилди, яъни тўп киритиш “йўқотилганда” ҳам рақиб жамоага очко берилиши жорий этилди. “Биринчи” тўпни қабул қилиш ёки узатишга доир қоидаларнинг “кучи” кэскин юмшатилади, киритилган тўп тўрга тегиб ўца, “тўғри” деб баҳоланадиган бўлди.

Мусобақа қоидаларининг бундай ўзгариши ўйин шиддатини кэскин жадаллаштирди, ўйинчилар фаоллигини оширди, томошабинлар қизиқишини кучайтирди.

Алоҳида шуни таъкидлаш жоизки, мусобақа қоидаларининг тубдан ўзгариши ўйин мазмунини янада бойитди, ўйин усуллариининг тамомила янги авлодларини вужудга келишига асос бўлди. Жумладан, ҳимоя зоналаридан зарба бериш диагонал сакраш сифатини ўзлаштириш зарурлигига эътибор

қаратди, “либеро” ўйинчисини таъсис этилиши ҳимояни янада кучайтирди, югуриб келиб сакраб тўп киритиш ҳужумкорлик суръатини оширди ва ҳоказо. Ушбу ўзгаришлар натижасида вужудга келган янги ўйин элементлари, махсус сифатлар, ҳаракат усуллари ўқув-тренировка машғулоти мазмунига янгича ёндошиш, таркибига янги машқларни киритиш ва машғулоти-мусобақа бирлигини таъминлаш муҳимлигини белгилайди. Бундай зарурият сўнгги йилларда олинган расмий маълумотларга асосланади. Чунончи, Ўзбекистон волейбол Федерацияси экспертлари томонидан ўтказилган илмий кузатувлар натижаларига кўра, замонавий волейбол борган сари ўйин мазмуни жиҳатидан янгича техник усуллар, тактик хусусият ва “эскича” волейболдан тубдан фарқ қилувчи техник-тактик йўналишлар ҳисобига ўзгариб бормоқда. Югуриб келиб сакраб катта “портловчи-инерсион куч” билан тўп киритиш усулининг кэнг жорий этилиши тўпни самарали қабул қилиш имкониятини кескин чегаралаб қўйди. Бу эса рақиб жамоани мақсадли ҳужум уюштириш унумдорлигини тушириб юборди (9,10,11,12,23,24).

Биринчи “тўпни” қабул қилиш ва узатиш усулларига қонидани деярли қўлланилмаслиги ўртача шиддатда киритилган ёки зарба берилган тўпни юқоридан икки қўллаб қабул қилиш ҳамда узатиш усуллари оммалаштириб бормоқда.

Ҳимоя зоналаридан ҳужум зарбаларини кэнг жорий этилиши 3 зонадан комбинацион ҳужум уюштириш сонини сезиларли қисқартирди. Агар 2005-йилда 3 зонадан ташкил этиладиган ҳужум миқдори 23 фоиздан ошмаган бўлса, сўнгги йилларда бундай ҳужумлар сони 20 фоизга тушиб кетди.

Аксинча, шу йилларда ҳимоя зоналаридан уюштирилган ҳужум зарбалари 9,6-20% дан ортмаган. Замонавий волейболда эса орқа зоналардан ташкил этилган ҳужум зарбалари 20–35% гача қўпайган. Ҳимоя зоналаридан ижро этилган зарбаларни “тўсиқ” билан бартараф этиш мураккаблиги ўз-ўзидан маълум. Демак, бугунги волейболда ҳужум самарадорлиги ҳимоя салоҳиятидан устун бўлиб бораётганлиги кузатилмоқда.

Шу билан бир қаторда замонавий волейболнинг муҳим йўналишларидан бири якка, гуруҳ ва жамоа таркибида ижро этиладиган ҳимоя ҳаракатларининг ўта фаоллашуви билан белгиланади. Биринчи навбатда, ушбу вазият биринчи “тўпни” қабул қилиш билан боғлиқ ҳимоя ҳаракатлари қоида таъсиридан деярли озод қилиниши билан исботланади.

Тўсиқ қўйиш тактикаси ҳам талайгина ўзгарди. 4-зонадан ижро этиладиган зарбаларга қарши жуфтликда тўсиқ қўйиш якка ёки уч кишилаб тўсиқ қўйишдан устун бўлиб бораётганлиги кўзга ташланмоқда.

Лекин, 3-зонадан ижро этилган зарбага қарши қўйилган тўсиқ самарадорлиги тамомила бошқача кўринишга эга бўлди. Чунончи, 2005-йилларда ушбу зонада қўлланилган якка ва учликда тўсиқ қўйиш деярли бир хил даражада бўлган – 12-21%, жуфтликда тўсиқ қўйиш эса анча кўп миқдорни ташкил этган (59-74%). Диаграммалардан шу нарса кўзга ташланадики, замонавий волейболда жуфтликда тўсиқ қўйиш миқдори ортганлиги, якка тўсиқ қўйиш камайганлиги қайд этилди.

Биринчи темп ўйинчиси зарбасига қарши марказий ўйинчига (3-зона ўйинчиси) аксарият 2 ва 4-зона ўйинчилари кўмак бериши кузатилади. Бундай техник-тактик чора авваллари камдан-кам қайд этилган.

2-зонадан берилган зарбаларга ҳам қарши тўсиқ қўйиш жуфтлик устуворлигида амалга оширилади.

Айни вақтда 2-зонада учликда тўсиқ қўйиш улуши ортиб бормоқда. Бунинг асосий сабабларидан бири, замонавий волейболда тўп киритиш мураккаблиги ва зарбдорлигининг кучайганлиги тўпни сифатли қабул қилиш ва 2-зонадаги “узатувчи” ўйинчига аниқ етказиши қийинлашганидир. Аниқ етказилмаган тўпни “узатувчи” аксарият ҳолларда 4-зонага узатишга мажбур бўлади. Шунинг учун 4-зонадан берилган зарбага қарши 2-зонада учликда қўйиладиган тўсиқ борган сари оммалашиб бормоқда.

Бугунги волейболда ўйин самарадорлиги турли ўйин ихтисослиги (амплуа)га эга ўйинчиларнинг ижрочилик маҳоратига боғлиқдир. Жумладан,

иккинчи темп билан ҳаракатланувчи ҳужумчи биринчи темп билан ҳаракатланувчи ҳужумчи, узатувчи (боғловчи), либеро (ҳимоячи).

Жаҳоннинг энг кучли терма жамоалари ўйинларини видеотасвир ёрдамида таҳлил қилиш ўйин шиддати жиҳатидан техник-тактик ҳаракатларини (ТТХ) икки асосий гуруҳларга бўлиш имконини беради. Юқори ўйин шиддати билан ифодаланувчи биринчи гуруҳга – югуриб келиб сакраб тўп киритиш, ҳужум зарбаси, тўсиқ қўйиш ва ҳимояда ўйнаш малакалари киритилди.

Ўртача ўйин шиддати билан ифодаланувчи иккинчи гуруҳга – киритилган тўпни қабул қилиш, қўриқлаш (страховка) ва турли ҳаракатланишлар киритилди.

Қолган барча техник-тактик ҳаракатлар секин шиддатли деб белгиланди.

Тадқиқот асосида аниқландики, бир партия давомида ўйин вазиятни давом еттирувчи ва диагонал ҳаракатланувчи ҳужумчилар ҳамда “узатувчи” ўйинчиларнинг умумий ТТХ миқдори 43–50 мартани ташкил этди. Лекин, юқори ва ўртача шиддатли ТТХ ўртасида кэскин фарқ қайд этилди. Масалан, “узатувчи” ва ўйин вазиятини давом еттирувчи ҳужумчиларда ТТХ ўртача шиддат билан ифодаланар экан.

Спорт тайёргарлиги тизимида машғулот жараёни асосий ўринни эгаллайди. Бу жараёни шундай муваффақиятли бошқаришни амалга ошириш лозимки, кам вақт, восита, куч сарфлаб юқори самарага эришиш зарур (20).

Диагонал ҳаракатланувчи ўйинчиларда юқори шиддатли ТТХ анча кўпроқ бўлиб, бир партиядан 20-22 мартани ташкил этади.

Биринчи темп билан ҳаракатланувчи ўйинчиларда ТТХ нисбати бошқача кўринишда ифодаланди. Жумладан, ушбу ихтисосликдаги ўйинчиларда юқори шиддатли ТТХ 2 баробардан ортиқ бўлди. Бунинг асосий сабаби, биринчи темп билан ҳаракатланувчи ҳужумчилар ўйин вақтини кўпроқ ҳужум зоналарида ўтказар экан, ҳимоя зоналарида уларни аксарият

ҳолларда “либеро” ўйинчилари алмаштириши кузатилди. Юқорида қайд этилган назарий ва илмий маълумотлар ҳамда уларнинг қиёсий таҳлили замонавий волейболнинг долзарб йўналишлари ва амалий жиҳатдан муҳим масалаларини очиб берди. Бинобарин, ўқув-тренировка машғулотларини ташкил этиш, машғулот-мусобақа бирлигини таъминлаш ҳамда машқларни танлаш ва қўллашда замонавий волейбол хусусиятига мос технологиялардан фойдаланиш зарурлигига эътибор қаратади.

Волейбол бўйича “Универсиада” мусобақалари натижалари

3-жадвал

Эркаклар					
Т/р	Йил	Ўтказилган жойи	I ўрин	II ўрин	III ўрин
1	2000	Наманган	Тошкент II	Тошкент I	Самарқанд вилояти
2	2002	Бухоро	Тошкент I	Фарғона Вилояти	Қорақалпоғистон Республикаси
3	2004	Самарқанд	Самарқанд вилояти	Қорақалпоғистон Республикаси	Наманган вилояти
4	2007	Тошкент	Қорақалпоғистон Республикаси	Тошкент	Навоий вилояти
5	2010	Андижон	Андижон вилояти	Навоий Вилояти	Тошкент
Аёллар					
1	2000	Наманган	Тошкент I	Фарғона Вилояти	Наманган вилояти
2	2002	Бухоро	Тошкент I	Фарғона Вилояти	Наманган вилояти
3	2004	Самарқанд	Самарқанд вилояти	Тошкент I	Наманган вилояти
4	2007	Тошкент	Қорақалпоғистон Республикаси	Тошкент	Наманган вилояти
5	2010	Андижон	Тошкент	Қорақалпоғистон Республикаси	Андижон вилояти

1.3. Ўйин техникаси ва унинг таснифи

Волейбол ўз моҳияти, мазмуни ва хусусияти билан бошқа спорт ўйинларидан фарқ қилади. Волейбол ўйини нисбатан кичик бўлган, яъни

ўртасидан тенг иккига бўлинган 18х9 метрли тўғри бурчакли тўртбурчак шаклидаги майдончада амалга оширилади. Замонавий волейбол турли ўйин малакалари ва тактик комбинацияларга ниҳоятда бой бўлиб, ўта катта шиддат ва тезликда ўтади. Бинобарин, волейболнинг юқорида зикр этилган ўзига хос хусусиятлари ўйинчилардан мукаммал такомиллашган техник маҳорат талаб қилади. Мусобақа ўйинларида техник маҳорат қанчалик кенг ва ташқи таъсирларга нисбатан мукаммал шаклланган бўлса, шунчалик ғалабани қўлга киритиш имкони кўп бўлади.

Ўйин техникаси – бу бир вақтнинг ўзида кетма-кет ва муайян мақсадли тартибда ижро этиладиган ихтисослашган ҳаракат ёки ҳаракатлар мажмуасидир. Ўйин техникаси – ҳаракатни аниқ, тез, энгил, вазиятга мувофиқ, кам куч сарф этиб юқори самарада бажаришга мўлжалланган бўлиши лозим.

“Техника” атамаси юнонча (технус) сўз бўлиб, жуда кенг маънода фойдаланилади ва ўзбек тилида “санъат” тушунчасини англатади. Милоддан аввалги 776-йилдан бошлаб ҳар 4 йилда Юнонистондаги Олимп тоғларининг этагида жойлашган Олимп қишлоғида Худо Зевс шарафига ўтказиладиган умумюнон байрам мусобақалари иштирокчилари 2 ғилдиракли аравада пойга, муштлашиш, бешкураш спорти бўйича ўз санъатларини (техникасини) намойиш этганлар. Қизиғи шундаки, ҳар бир иштирокчи мусобақадан олдин ўз қадди-қоматини, мушакларини шаклланганлиги ва бошқа шу спортга оид хислатларни намойиш қилиши мазкур мусобақанинг шартларидан бири бўлган. Демак, муайян спорт тури билан шуғулланиш натижасида одамнинг қадди-қомати, мушаклари ва организмнинг жамийки барча органлари шаклланади, бинобарин спортчининг техник маҳорати, санъатини такомиллашиши таъминланади.

Техникага оид барча воситалар борки (самолёт, автомобил, ракета, телевизор, совутгич, соат ва ҳоказо), уларнинг техник паспорти мавжуд бўлиб, унда мазкур воситанинг техник кўрсаткичлари ва ўлчамлари берилган бўлади. Спортда ҳам муайян ҳаракат малакасининг ўзига хос техник кўрсаткичлари, ўлчамлари ва уни ижро этишда шаклланган техник тартиби мавжуддир.

Волейбол ўйини техникаси ўйинни олиб бориш учун зарур бўлган ҳаракат усуллари мажмуасидан иборатдир **4-жадвал**. Ҳаракатлар техникаси турли вазиятларда мақсадга мувофиқ, самарали ҳаракат қилиш билан баҳоланади. Ўйиндаги ҳар бир техник усулни бажариш бир-бири билан узвий боғланган ҳаракатланиш тизимидан ташкил топади. Ҳаракат техникаси ҳаракат вазифаларини муайян усул билан ҳал қилиш учун зарур ва йетарли бўлган ҳаракатнинг динамик ва кинематик хусусиятларидир (кучларнинг муайян изчиллиги, гавданинг айрим қисмлари ўртасидаги мувофиқлик ва шу кабилар).

Техниканинг асосий қисми – маълум бир ҳаракатдаги асосий механизмнинг энг муҳим ва ҳал қилувчи қисмидир. Техниканинг асосий қисмини бажариш нисбатан қисқа вақт оралиғида катта куч сарфланиши билан ифодаланади.

Техниканинг деталлари – ҳаракатнинг асосий механизмини бузмайдиган иккинчи даражали хусусиятдир. Техника деталлари турли спортчиларда турлича бўлиб, бу уларнинг морфологик ва функционал имкониятларига боғлиқ бўлади.

Техник ҳаракатларни бажаришда ҳаракатларнинг вақт жиҳатидан маълум бир фазалари фарқланади. Одатда, ҳаракатларнинг уч фазаси: тайёргарлик, асосий ва якунловчи фазаларини белгилаб қўйиш мумкин.

Тайёргарлик фазасининг аҳамияти ҳаракатни бош фазада бажариш учун қулай шароит яратишдан иборат. Бу шароитлар югуриб келиш, сакраш, айланма ҳаракатларни (тўсиқ қўйганда, коптокни ўйинга киритганда, ҳужум зарбасини беришда) бажариш билан яратилади. Асосий фазадаги ҳаракатлар бевосита асосий ҳаракат вазифаларини ҳал қилишга қаратилади. Биодинамик нуқтайи назардан бу фазадаги энг муҳим нарса ҳаракатлантирувчи кучлардан тегишли вазиятда, тегишли йўналишда самарали фойдаланишдан иборатдир.

Якунловчи фазадаги ҳаракатлар гавда мувозанатини сақлаш мақсадида сўниб боради ёки кескин тормозланади. Волейбол жуда динамик ўйин бўлганлиги сабабли волейболчи турли техник усуллари эгаллаши, ўйин

вазиятидан келиб чиққан ҳолда уларни танлай олиши ва уни тез, аниқ бажариши лозим. Бу эса ўйинчининг техник маҳоратини белгилайди.

Юқори техник маҳорат белгилари қуйидагилар билан ифодаланади:

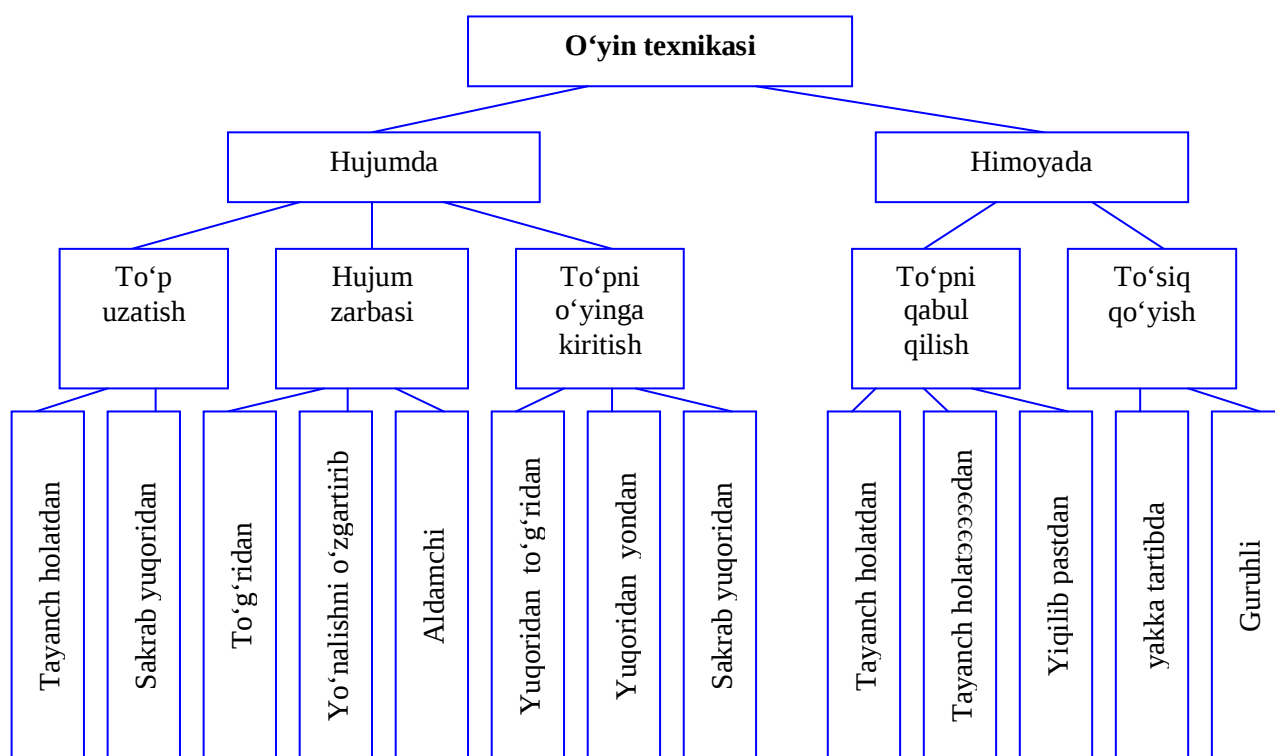
- ҳаракат усулларининг аниқ ва самарали бажарилиши;
- ҳалал берувчи омиллар (чарчаш, ташқи шароитнинг салбий таъсирлари) мавжудлигида ҳаракатларнинг бажарилиш барқарорлиги;
- рақиб ҳаракатларига қараб жавоб ҳаракатларини танлаш, уларни қайта қуриш ва бунда ҳаракат қисмларини бошқара олиш;
- усулларнинг бажарилиш ишончилиги.

Волейбол тараққиётининг ҳар хил даврларида техник ҳаракатларни бажариш усуллари, талаблари, шакли, мазмуни ўзгаради ва такомиллашиб боради. Техник усулларнинг ўзгаришига ўйин қоидаларининг ўзгариши, тактик ҳаракатларнинг такомиллашуви, ўйинчилар жисмоний тайёргарлиги даражасининг ўсиб бориши асосий сабаб бўлади. Хужум ва ҳимоядаги ўйин динамикасининг ўсиши, ҳаракатлар потенциалининг ошиб бориши, хужум ва ҳимоядаги комбинациялар арсеналининг кенгайиши ҳам техник усулларни янгилашга ёки қайта қуришга туртки бўлади.

Шундай бўлсада, ўйин техникасида фойдаланиладиган усулларнинг бундан-да самаралироқ имкониятлари йўқ деб бўлмайди. Малакали спортчиларнинг функционал ва жисмоний имкониятлари ўйин техникасига янги, илғор усулларни киритиш ва уни рўёбга чиқариш учун имконият яратади.

Ўйин техникасини таснифлаш – уларни шакли, мазмуни, қўлланиладиган усулларнинг нимага мўлжалланганлиги, ҳаракатларнинг бир-бирига боғлиқлиги, ҳаракатларнинг кинематик ва динамик тузилишига қараб маълум гуруҳлар ва бўлимларга ажратишдир.

Волейбол техникаси иккита катта бўлим: хужум ва ҳимоя техникаларига бўлинади. Ўз навбатида, юқоридаги бўлимлар ҳам техник усулларнинг шакли ва мазмунига кўра бир қанча гуруҳларга бўлинади. Ҳар бир гуруҳда техник ҳаракатларнинг ўзига хос бажариш усуллари мавжуд бўлади.



Тўп киритиш. Бу техник усул орқали тўп ўйинга киритилади. Бу усулнинг асосий мақсади тўпни рақиб жамоасига иложи борида қийин қилиб беришдир. Шунинг учун бу усул ҳужум техникасининг воситаси бўлиб ҳисобланади. Тўпни киритиш дастлабки ҳолатдан ва унга кетма-кет фазалар: тайёргарлик (тўпни ташлаш, қўлни силкиш), асосий (зарба бериш) ва якунловчи (қўлни тушириш ва кейинги ҳаракат) фазалардан иборат.

Волейболда пастдан тўғри, юқоридан тўғри, ёндан юқоридан ва сакраб тўғри тўп киритиш усуллари мавжуд.

Бу усулларни бажаришда тўпга зарба бериш турли тарздаги кетма-кетликда бажарилади. Биринчи навбатда тўпга айланма ҳаракат бериш, сўнгра айланма ҳаракат бермасдан тўп киритиш (бирмунча мураккаб бўлганлиги сабабли) усуллари ўргатилади ёки такрорланади.

Пастдан тўғри тўп киритиш. Ўйинчи олдинга энгашиб, оёқларини тизза қисмида буккан, бир оёғини (зарба берувчи қўлга нисбатан қарама-қарши) олдинга чиқарган ҳолатда туради (1-расм).

Тўп тирсак қисмида бир оз букилган қўл бел баробарида ушлаб турилади. Тўп гавдага нисбатан 20-30 см ораликда ташланади. Зарба беришда қўл кэскин равишда орқага ҳаракатлантирилади. Зарба пастдан юқорига–тўғрига бажарилади. Ўйинчи бир вақтнинг ўзида орқа оёқни тўғрилайди ва гавданинг оғирлигини олдинги оёққа ўтказди. Зарбадан сўнг қўл ҳаракати тўпни «кузатиб» бориш билан тугалланади. Пастдан тўғри тўп киритиш аниқлиги асосий учта омил билан аниқланади: қўлни силкиш (замах) йўналиши билан – у кэскин орқага ҳаракатланиши керак; тўп ташлаш баландлиги билан – у баланд бўлмаслиги керак; тўпга зарба бериш – у тахминан бел баробарида амалга оширилиши зарур.

Юқоридан тўғри тўп киритиш. Ўйинчи тўрга қараган ҳолда юқори ҳолатни эгаллайди (2-расм).

Тўп кўкрак сатҳида ушлаб турилади, бир оёқ олдинга қўйилади (зарба берувчи қўлга нисбатан қарама-қарши). Тўп 1 м юқорига олдинга ташланиб, ўйинчи қўлини юқорига-орқага ҳаракатлантиради ва зарба берувчи қўл - йелкасини орқага-юқорига олиб боради. Зарба тўғри қўл билан бирмунча олдинда бажарилади. Бу усул икки хил вариантда: тўпга айланма ҳаракат бериб ва айланма ҳаракат бермасдан амалга оширилиши мумкин. Тўпга айланма ҳаракат бермасдан тўп киритиш усули бирмунча мураккаб усул ҳисобланади. Бу усулда қуйидаги элементларнинг бажарилишига қатъий амал қилиш зарур (3-расм). Булар: тўпнинг қоқ ўртасига зарба бериш; тўп ташлашнинг нисбатан пастлиги (0,5 м гача); зарба берувчи қўлни орқага нисбатан қисқа ҳаракатлантириш; кучли (тезкор) ва «алдамчи» (секин) зарбалар бериш. Хужум зарбасини 2 йўл билан бажариш мумкин: тўғри (тўрга нисбатан тўғри турган ҳолда) ва ён томон билан (тўрга нисбатан).

Юқоридан ён томон билан тўп киритиш. Юқоридан ён томон билан тўп киритиш усулида ўйинчи тўрга нисбатан ён томон билан оёқларини тиззадан буккан ҳолда туради (4-расм). Тўп 1 м гача баландликда йелка устига ташланади. Ўнг қўл билан зарба берилганда, у пастдан орқага ҳаракатланади, бунда йелка пастга туширилиб, гавданинг оғирлиги ўнг оёққа ўтказилади. Зарба

берувчи кўл орқадан-юқорига ёй бўйича ҳаракатлантирилиб, зарба амалга оширилади. Гавда чапга бурилади ва оғирлик кучи чап оёққа кўчирилади. Бу ҳаракат зарбанинг кучини оширишга хизмат қилади.

Сакраб тўп киритиш. Ҳозирда сакраб тўп киритиш усули кэнг қўлланилмоқда. Бу усулнинг асоси орқа (ҳимоя) зонадан ҳужум зарбасини беришга ўхшашлиги сабабли унинг моҳияти қуйироқда ёритилади.

1.4. Волейбол техникасига дастлабки ўргатиш босқичи ва услублари

Спорт амалиётида дастлабки ўргатиш жараёни кўп йиллик спорт тренировкасининг фундаментал босқичи бўлиб, ушбу босқичда ўргатиш услублари ва воситаларидан тўғри фойдаланиш кейинги босқичларда спорт маҳоратини самарали шаклланишига имкон яратади.

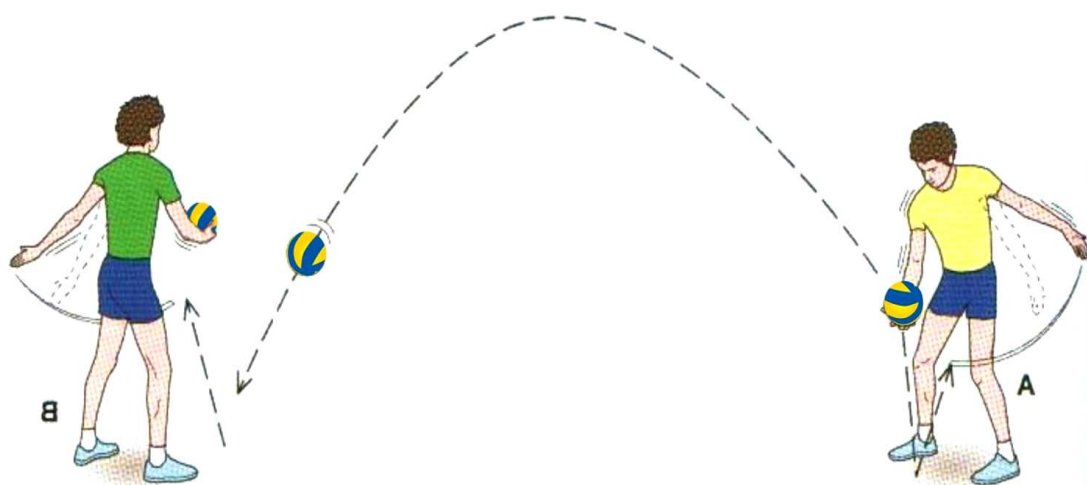
Дастлабки ўргатиш жараёнини режалаштириш ва ташкил қилишда боланинг онтогенетик ҳамда биопсихологик хусусиятлари эътиборга олинishi зарур. Бошқача қилиб айтганда, дастлабки ўргатиш жараёнида ўтказиладиган машғулотлар юкламалари шуғулланувчи болаларнинг жисмоний ва функционал имкониятларига қараб меъёрланиши ва қўлланилиши лозим.

Маълумки, ҳаракат (юклама) ҳажми ва шиддати инсон саломатлиги, унинг жисмоний ва функционал шаклланишида муҳим аҳамиятга эгадир. Лекин барча ҳаракат турлари, жумладан спорт тўғаракларида ижро этиладиган жисмоний ва техник-тактик машқлар ҳажми ҳамда шиддати шуғулланувчининг функционал имкониятларига мос келиши ёки хиёлгина юқори бўлиши лозим. Чунки биология фанида азалдан ўз исботини топган қонуниятларга кўра, онтогенетик тараққиётнинг муайян босқичларида бажариладиган кундалик жисмоний юкламанинг (нагрузка) ялпи таъсир “кучи” организмнинг функционал имкониятларидан доимо юқори бўлса, шу организмда (органлар, мушаклар, томирлар, хужайралар, тўқималар, юрак,

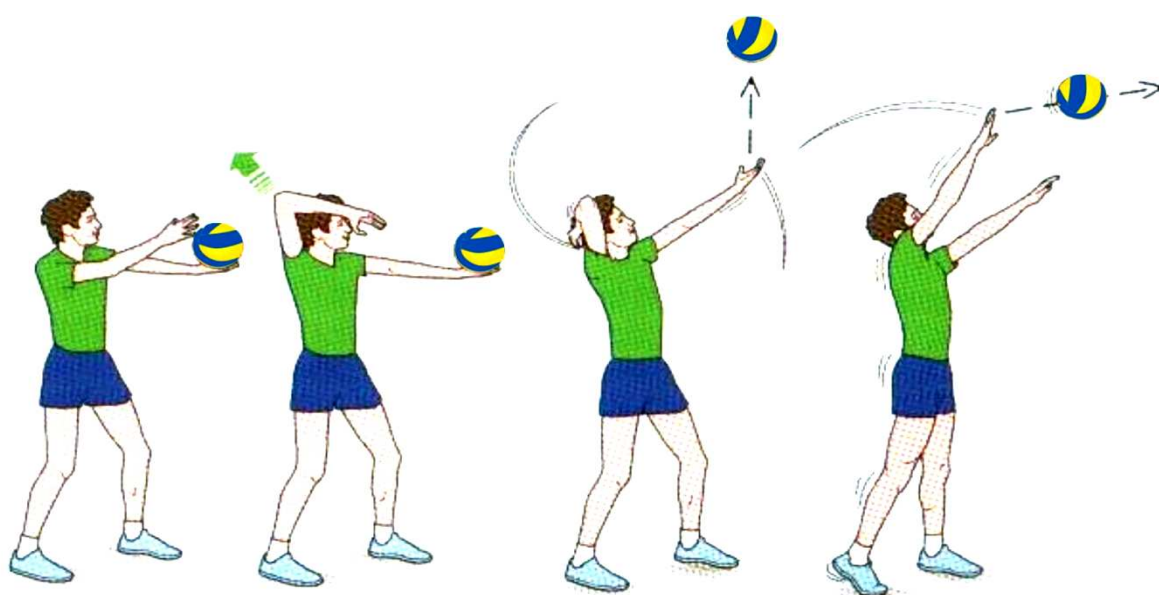
ўпка, талоқ, жигар ва ҳ.к.) зўриқиш ёки тез толиқиш аломатлари пайдо бўлади.

Бундай салбий “излар” одамнинг, айниқса боланинг одатий функционал фаолиятини издан чиқаради, кайфиятни туширади, уйқуни бузади, пировардида иш қобилятини сусайтиради ва уни тўлиқ тикланишига тўсқинлик қилади. Агар шундай юкламалар устунлиги бола фаолиятида сурункали қайтарилиб турса, организмнинг нафақат нормал ўсишига таъсир этиши мумкин, балки ушбу юкламалар устунлиги турли функционал “объект”ларда локал ёки глобал патологик асоратлар пайдо бўлишига олиб келиши еҳтимолдан ҳоли эмас. Аксинча, кундалик ёки ялпи машғулоти юкламалари ҳажми ва шиддати функционал имкониятдан паст бўлса, жисмоний сифатларнинг шаклланиши сусаяди, иш қобиляти кучаймайди. Бинобарин, кундалик ёки ялпи юкламалар, шу жумладан жисмоний тарбия дарслари ва тренировка машғулотларига оид юкламаларни болаларнинг ёши, жинси, жисмоний ва функционал имкониятларига қараб «тўлқинсимон» принципа ошира бориш даркор. Демак, болалар спортга оид машғулотларни ташкил қилишда педагогик ва тиббий назоратга асосланиш соғлом, баркамол авлодни тарбиялаш жараёнининг ажралмас қисмидир.

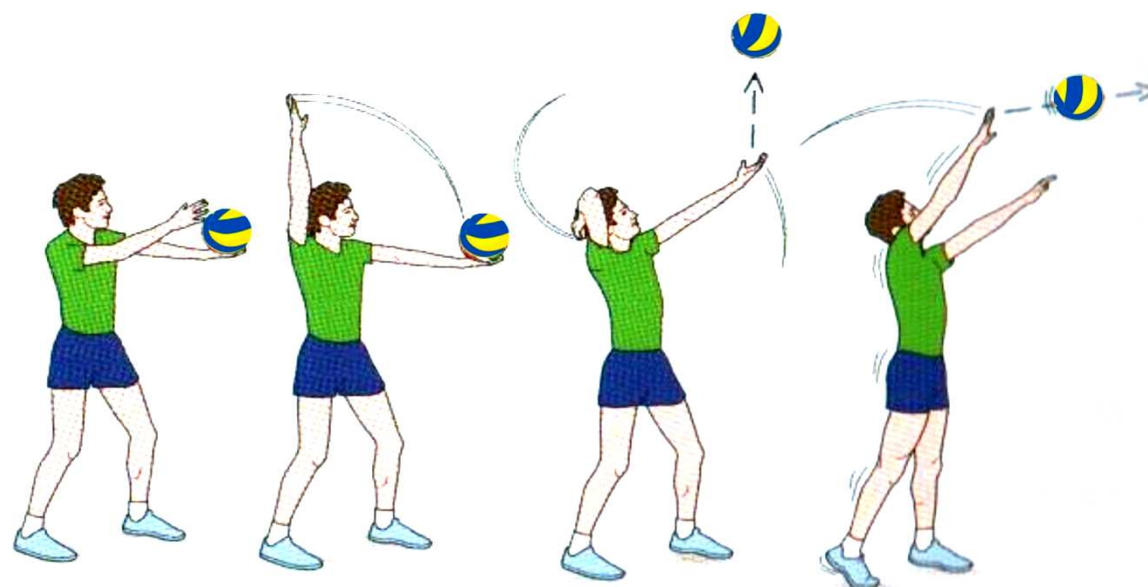
Шундай экан, жисмоний тарбия ва спорт бўйича ўтказиладиган машғулотлар (жисмоний тарбия дарси, тренировка машғулоти, спорт мусобақалари) мазмунини мақсадли режалаштириш ва бошқариш ҳар бир мутахассис (ўқитувчи, мураббий, ташкилотчи, услубчи, йўриқчи) ва раҳбар шахсга катта масъулият юклаши, улар жисмоний маданият, жисмоний тарбия, жисмоний ривожланиш, жисмоний тайёргарлик ва спорт масалаларига оид билимларни ўзлаштиришлари, мувофиқ касбий-педагогик малака ва кўникмаларни пухта эгаллашлари зарурлиги исбот талаб қилмайди.



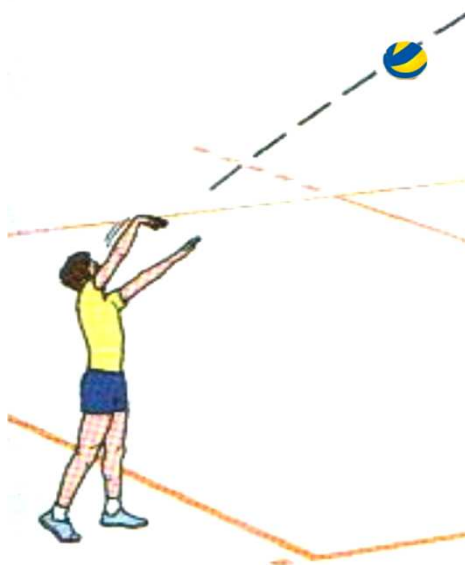
1-рasm.



2-рasm.



3-расм.



4-расм.

Алоҳида эътибор қаратиш муҳимки, болалар спортини самарали ташкил қилиш, кўп йиллик спорт тренировкеси жараёнида шуғулланувчилар соғлиги ва уларнинг спорт маҳоратини шакллантира бориш устувор жиҳатдан жисмоний тайёргарлик кўрсаткичларига боғлиқдир.

Жисмоний тайёргарлик ва унинг салоҳиятини ифода этувчи куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик ва егилувчанлик каби сифатлар илмий объект сифатида азалдан кўпдан-кўп тадқиқотчи олимлар диққатини жалб қилиб келган. Уларнинг тадқиқотларида жисмоний сифатларнинг моҳияти, мазмуни, уларни жисмоний тарбия ва спорт ҳамда бошқа жараёнлардаги аҳамияти ва ривожлантириш муаммолари атрофлича ёритилган.

Ушбу муаммоларни турли ёшдаги ўқувчи ёшлар ва болалар спорти мисолида ўрганишга қаратилган тадқиқотлар натижалари ҳам талайгина илмий нашрларда ўз ифодасини топган.

Таъкидлаш жоизки, жисмоний тарбия ва спорт турлари назарияси ва услубияти бўйича нашр этилган дарслик ҳамда қўлланмаларда жисмоний тайёргарлик тушунчаси – бу муайян касбий фаолият ёки спорт турида

маълум жараён самарадорлигини белгилаб бериш даражасида шаклланган тайёргарлик – иш қобилияти, ҳаракат сифатлари, малакалари ва кўникмаларининг интеграл ифодасини англатади.

Спорт амалиётида (касбий амалиётда ҳам) жисмоний тайёргарлик, одатда, икки бир-бирига чамбарчас боғлиқ бўлган – умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик турларига бўлинади.

Ҳаёт давомида инсон соғлиги, унинг ақлий ва жисмоний фаоллиги, кўп йиллик спорт тренировкаи давомида спорт маҳоратининг шакллана бориши устувор жихатдан шу икки тайёргарлик турлари мазмуни ва даражаси билан белгиланади.

Жисмоний тарбия ва спорт машғулотларида қўйиладиган асосий мақсад – соғлиқни мустаҳкамлаш ҳамда юқори спорт натижаларига еришиш авваламбор ёшликдан бошлаб умумий жисмоний сифатларни ривожлантириш муҳимлигига эътибор қаратади. Аксарият олимларнинг таъкидлашича, муайян спорт тури бўйича мунтазам ўтказиб бориладиган ҳамда ҳажм, шиддат ва мазмун жихатдан тўғри ташкил қилинган машғулотлар болалар ва ўсмирлар организмига ижобий таъсир кўрсатар экан. Лекин, умумий жисмоний тайёргарликка асосланган ва тор доирада ихтисослаштирилган машғулотлар салбий оқибатларга олиб келиши кузатилган. Бинобарин, дастлабки ўргатиш босқичида жисмоний ва техник-тактик машқлар нисбатини тўғри режалаштириш болалар спорт маҳоратини самарали шакллантириш имкониятини яратади.

Спорт малакаларига дастлабки ўргатиш жараёни кўп йиллик спорт тайёргарлиги тизимининг пойдевори бўлиб ҳисобланади. Дастлабки ўргатиш ўз ташкилий, услубий, илмий ва моддий-техника нуқтайи назаридан қанчалик пухта асосланган бўлса, сифатли бўлса, шунчалик спорт ўринбосарларини тайёрлаш йўли қисқароқ ва осонроқ бўлади. Аммо бу, албатта, мутахассиснинг билимига, касбий кўникма ва малакаларига бевосита боғлиқ бўлади. Шунинг учун мутахассисларни тайёрлашга

мўлжалланган ўқув дастурининг энг эътиборли ва асосий бўлимларидан бири бошланғич ўргатиш услубияти (технологияси) бўлиб ҳисобланади.

Мусобақа жараёнида самарали натижага эришишнинг асосий шарт-шароитларидан бири – бу волейболчининг техник тайёргарлиги, техник маҳорати такомиллашган даражада бўлишидир. Демак, ўргатиш жараёнининг дастлабки ва асосий мақсади бу ўйин техникасини мукаммал ўзлаштиришдир.

Ҳаракат-ўйин малакалари – тўпни узатиш, қабул қилиш (ҳимоя), тўпни ўйинга киритиш, зарба бериш, тўсиқ қўйиш – белгиланган босқичларда, маълум услублар ва воситалар ёрдамида ўзлаштирилади, мукаммаллаштирилади, такомиллаштирилади. Мазкур жараён педагогик, биопсихологик ва биомеханик қонуниятлар асосида амалга оширилади.

Ўргатиш жараёни – бу педагогик жараён бўлиб, мураббий-ўқитувчидан катта маҳорат, касбий тайёргарликни талаб қилади. Лекин шундай бўлса-да, ҳаракатни (ўйин малакасини) ижро этиш техникасига ўргатиш бошқа аҳамиятли сабабларга ҳам боғлиқдир: боланинг фаоллиги, машғулотларнинг сони, сифати, давом этиш муддати, ёрдамчи техник ускуналар, машғулот ўтказиладиган жойнинг шарт-шароитлари, боланинг қизиқиши, ҳаракат “бойлиги”, тажрибаси ва ҳоказо.

Шуни ҳам айтиш зарурки, ҳаракат техникасини ўзлаштириш муддати боланинг оилавий шароитига, унинг ижтимоий ва иқтисодий имкониятига ҳамда руҳий ҳолатига ҳам боғлиқдир.

Юқорида келтирилган маълумот ва ўргатиш жараёнида эътиборга олинадиган омиллар маълум услубий тартибда асосланган режалаштирув ҳужжатларидан жой олиши керак. Бундан ташқари, боланинг ички “сирли” имкониятларини ҳамда мавжуд омилларни аниқлаш танлов дастури ва машқлари ёрдамида амалга оширилиши зарур. Олинган натижалар ўргатиш услубларини, босқичларини ва технологиясини қўллашда таянч омил бўлиб хизмат қилиши керак.

Дастлабки ўргатиш жараёни бир неча босқичларда амалга оширилади ва бу босқичларни ҳар бири ўзига хос услуб ва воситаларни ўз ичига олади.

Умумий ривожлантирувчи машқлар ўйинчида жисмоний баркамоллик ва ўйинчи учун зарур бўлган ҳаракат кўникмалари ва малакаларини сайқаллаш учун қўлланилади.

Барча машқлар ўз йўналишига мос равишда бирлашган ҳолда машқ қилишнинг махсус тайёргарлиги асосий қисмларини ташкил этади: умумий жисмоний, махсус жисмоний, техник, тактик, ўйин тайёргарлиги. Ҳар бир тайёргарлик турида ўзининг етакчи омиллари борки, улар ёрдамида кўзлаган мақсадга еришилади. Шу билан бирга барча турдаги тайёргарликлар бири-бири билан узвий боғлиқ. Мисол учун, агар ўқувчи жисмоний яхши тайёрланмаган бўлса, у ҳужумда зарба бериш техник машқини яхши бажара олмайди. Бундай ҳолда ўқувчини жисмоний томондан чиниқтириш, зарба бериш усулини кўп марта такрорлашдан кўра фойдалироқдир.

Биринчи босқич – ўрганиладиган ҳаракат техникаси билан танишиш. Бунда, айтиб бериш, кўрсатиш ва тушунтириш услублари қўлланилади. Ўқитувчи шахсан кўрсатиш билан бирга кўргазмали куроллардан фойдаланади: кинофилм, тасвирий филм, схема, майдон макети ва ҳоказо.

Намойишни тушунтиришлар билан қўшиб олиб бориш керак. Ўқитувчиларнинг дастлабки уринишлари уларда бирламчи ҳаракат сезгисини шакллантиради.

Иккинчи босқич – техникани соддалаштирилган (оддийлаш-тирилган) ҳолатда ўрганиш. Мазкур ўрганиш босқичида муваффақият кўп ҳолатларда ёндоштирувчи машқларнинг тўғри танланганлигига боғлиқдир. Улар ўзининг тузилиши шаклига кўра ўрганилаётган ҳаракат техникасига яқин ва ўқувчилар бажара оладиган бўлиши керак. Мураккаб тузилишга эга бўлган ҳаракат (ҳужум зарбаси), уни ташкил қилувчи асосий звеноларга (қисмларга) ажратиб берилади. Бу босқичда бошқариш услубларидан фойдаланилади (буюриш, кўрсатма бериш, кўриш ва ешитиш, кўриб илғаш, техник воситалар ва ҳоказо) ҳамда кўргазмали ҳаракат (ўқитувчининг бевосита ёрдами,

ёрдамчи жихозларни қўллаш), ахборот (тўпга бўлган зарба кучи, тушиш аниқлиги, ёруғлик ёки овозни белгилаш) каби услублар алоҳида аҳамиятга эга бўлади.

Учинчи босқич – техникани мураккаблаштирилган шароитда ўргатиш. Бунда қуйидагилар қўлланилади: такрорий усул, ҳаракатни мураккаб шароитларда бажартириш, ўйин ва баҳолаш услуби, қўшма услуб, “давра айлана” машқлари. Такрорлаш услуби бу босқичда энг асосийдир. Қўп маротаба такрорлашгина малакани шакллантиради. Малака ҳосил қилиш учун такрорлаш турли шароитларда машқ бажаришни (ҳаракат шароитини ўзгартиришни, аста-секин мураккаблашишни) тақазо этади. Ҳаттоки чарчаганда ҳам машқлар бажартирилади, қўшма ва ўйин услублари бир вақтни ўзида техникани сайқаллаштиришга ҳамда махсус жисмоний сифатларни ўстириш масалаларини ҳал қилишга ҳамда техник-тактик тайёргарлик ва ўйин маҳоратини такомиллаштиришга қаратилган бўлади.

Тўртинчи босқич – ҳаракатни ўйин жараёнида мустаҳкам-лашни кўзда тутади. Бунда бажарилган ҳаракатларни талқин қилиш услуби қўлланади (расмлар, жадваллар, ўқув филмлари, тасвирий филмлар), ўйин жараёнида техник-тактик, махсус тайёргарлик топшириқлари, ўйин ва “беллашиш” усуллари.

Тайёргарлик ва ўқув ўйинларида ҳар бир усулни (малакани) ўрганиш, уни такомиллаштириш ва мукаммаллаштириш кўзда тутилади. Малакани мустаҳкамлашнинг энг юқори воситаси – бу мусобақалашишдир.

Ўқитиш (ўргатиш)да фаол услублар катта имкониятларга эгадир. Уларнинг орасида – муаммоли ўқитиш (муаммоли вазифаларни қўйиш) ва ўзининг ўзлаштиришини баҳолаш услуби алоҳида аҳамиятга эга. Муаммоли вазифаларни қўйиш, унинг йечимини қидирувчи ҳолатни, вазиятни вужудга келтиради, ўзини баҳолаш эса ҳаракатланиш фаолиятини яна ҳам фаоллаштиришга олиб келади, бу ўқувчи қизиқишини яна ҳам орттиради ҳамда ижодий фикрлашга ўргатади.

1.5. Ўргатиш босқичлари ва услублари

Биринчи босқич – ўрганиладиган ҳаракат техникаси билан танишиш. Бунда, айтиб бериш, кўрсатиш ва тушунтириш услублари қўлланилади. Ўқитувчи шахсан кўрсатиш билан бирга кўргазмали куроллардан фойдаланади: кинофилм, тасвирий филм, схема, майдон макети ва ҳоказо.

Намойишни тушунтиришлар билан қўшиб олиб бориш керак. Ўқитувчиларнинг дастлабки уринишлари уларда бирламчи ҳаракат сезгисини шакллантиради.

Иккинчи босқич – техникани соддалаштирилган (оддийлаш-тирилган) ҳолатда ўрганиш. Мазкур ўрганиш босқичида муваффақият кўп ҳолатларда ёндоштирувчи машқларнинг тўғри танланганлигига боғлиқдир. Улар ўзининг тузилиши шаклига кўра ўрганилаётган ҳаракат техникасига яқин ва ўқувчилар бажара оладиган бўлиши керак. Мураккаб тузилишга эга бўлган ҳаракат (хужум зарбаси), уни ташкил қилувчи асосий звеноларга (қисмларга) ажратиб берилади. Бу босқичда бошқариш услубларидан фойдаланилади (буюриш, кўрсатма бериш, кўриш ва эшитиш, кўриб илғаш, техник воситалар ва ҳоказо) ҳамда кўргазмали ҳаракат (ўқитувчининг бевосита ёрдами, ёрдамчи жиҳозларни қўллаш), ахборот (тўпга бўлган зарба кучи, тушиш аниқлиги, ёруғлик ёки овозни белгилаш) каби услублар алоҳида аҳамиятга эга бўлади.

Учинчи босқич – техникани мураккаблаштирилган шароитда ўргатиш. Бунда қуйидагилар қўлланилади: такрорий усул, ҳаракатни мураккаб шароитларда бажартириш, ўйин ва баҳолаш услуби, қўшма услуб, «давра айлана» машқлари. Такрорлаш услуби бу босқичда энг асосийдир. Кўп маротаба такрорлашгина малакани шакллантиради. Малака ҳосил қилиш учун такрорлаш турли шароитларда машқ бажаришни (ҳаракат шароитини ўзгартиришни, аста-секин мураккаблаштиришни) тақазо этади. Ҳаттоки чарчаганда ҳам машқлар бажартирилади, қўшма ва ўйин услублари бир вақтни ўзида техникани сайқаллаштиришга ҳамда махсус жисмоний

сифатларни ўстириш масалаларини ҳал қилишга ҳамда техник-тактик тайёргарлик ва ўйин маҳоратини такомиллаштиришга қаратилган бўлади.

Тўртинчи босқич – ҳаракатни ўйин жараёнида мустаҳкамлашни кўзда тутади. Бунда бажарилган ҳаракатларни талқин қилиш услуби қўлланади (расмлар, жадваллар, ўқув филмлари, тасвирий филмлар), ўйин жараёнида техник-тактик, махсус тайёргарлик топшириқлари, ўйин ва «беллашиш» усуллари **5-жадвал**.

Тайёргарлик ва ўқув ўйинларида ҳар бир усулни (малакани) ўрганиш, уни такомиллаштириш ва мукаммаллаштириш кўзда тутилади. Малакани мустаҳкамлашнинг энг юқори воситаси – бу мусобақалашишдир.

Ўргатиш босқичлари, услублари ва воситалари

5-жадвал

Ўргатиш босқичлари ва уларнинг номи	Ўргатиш услублари	Ўргатиш воситалари
1-босқич: Ўргатилаётган малака (ҳаракат) ҳақида тушунча ҳосил қилиш	Тушунтириш-таҳлил қилиш, кўрсатиш-изоҳ бериш	Сўз, суҳбат, мулоқот, мунозара, расмлар, андозалар, видеофилмлар
2-босқич: Малакаларга оддий шароитда ўргатиш (якка тартибда қўшимча вазифаларсиз)	Қисмларга бўлиб, элемент ва фазаларга бўлиб ўргатиш, малакани тўлиқ ҳолда ўргатиш, хатоларни тузатиш, рағбатлантириш, қайтариш	Тайёрлов-ёндаштирувчи, йўналтирувчи турдош тақлидий ва асосий техник машқлар
3-босқич: Малакаларга мураккаблаштирилган шароитда ўргатиш (вазиятли вазифалар бериш, жуфтликда, учликда ва ҳ.к.)	Малакаларни тўлиқ ҳолда ўргатиш, тезлик ва аниқликни кучайтириб ўргатиш, турли йўналишдаги ҳаракатлардан сўнг ижро этиш, репродуктив қайтариш асосида ўргатиш, ўзаро таҳлил ва баҳолаш асосида ўргатиш.	1-2-босқичлардаги барча воситалар, умумий ва махсус машқлар катта тезлик ва аниқликда қўлланилади, жуфтлик, учликда қўлланиладиган машқлар, тренажёр ва техник воситалар
4-босқич: Ўргатишни давом еттириш, такомиллаштириш ва мукаммаллаштириш	Барча услублар	Барча воситалар ва жамоа ўйинлари

Ўқитиш (ўргатиш)да фаол услублар катта имкониятларга эгадир. Уларнинг орасида – муаммоли ўқитиш (муаммоли вазифаларни қўйиш) ва

Ўзининг ўзлаштиришини баҳолаш услуби алоҳида аҳамиятга эга. Муаммоли вазифаларни қўйиш, унинг ечимини қидирувчи ҳолатни, вазиятни вужудга келтиради, ўзини баҳолаш эса ҳаракатланиш фаолиятини яна ҳам фаоллаштиришга олиб келади, бу ўқувчи кизиқишини яна ҳам орттиради ҳамда ижодий фикрлашга ўргатади.

1.6. Ўргатиш принциплари ва воситалари

Ўргатиш жараёнида услублар ва воситалардан фойдаланиш муайян тартибда қўлланиладиган педагогик принциплар асосида амалга оширилади. Ушбу принциплар қуйидагилардан иборат: илмийлик, онглилик ва фаоллик, мунтазамлик ва узвий боғлиқлик, мутаносиблик ва мувофиқлик, мукамаллик, узлюксизлик, “енгилдан оғирига”, “ўтилганидан ўтилмаганига”, “оддийдан мураккабга”, умумий ва махсус тайёргарлик борлиги. Волейболда ҳам бошқа спорт турлари каби ўргатишнинг асосий воситаси жисмоний машқлар ҳисобланади. Улар жуда турли-тумандир. Шунинг учун улар маълум бир ўргатиш босқичидаги қўйилган вазифаларни ҳал этишдаги ўрни бўйича туркумланади. Бундай туркумланишга волейболчиларнинг мусобақа фаолияти асос қилиб олинган. Шунга боғлиқ ҳолда машқлар икки катта гуруҳга ажратилади: асосий ёки мусобақа ва ёрдамчи ёки тренировка.

Мусобақа машқлари волейболга хос бўлган хусусий машқлардир. Бунда техник усуллар ва тактик ҳаракатлар мусобақа шароитидаги ўйин ҳолатларига мос ҳолда бажарилади.

Тренировка машқлари асосий малакаларни эгаллашни енгиллаштириш, тезлаштириш ва уларни қўллаш самарадорлиги, ишончлилигини таъминлашга қаратилгандир. Улар махсус ва умумривожлантирувчи машқлардан ташкил топади.

Махсус машқлар икки гуруҳга бўлинади: тайёргарлик машқлари; яқинлаштирувчи машқлар. Тайёргарлик машқларидан асосан махсус

жисмоний сифатларни тарбиялашда фойдаланилади. Яқинлаштирувчи машқлардан аниқ техник ҳаракатларни эгаллашга қаратилган жараёнда фойдаланилади.

Умумривожлантирувчи машқлардан асосий жисмоний сифатларни тарбиялаш ҳамда зарур жисмоний ҳаракат кўникма ва малакаларини такомиллаштиришда фойдаланилади.

Барча машқлар ўзининг йўналишига қараб тренировкаларнинг таркибий қисмига киритилади. Бу тайёргарликлар қуйидагилардир: умумий жисмоний; махсус жисмоний; техник; тактик; интеграл (яхлит ўйин). Ҳар бир тайёргарлик турининг ўзига хос йетакчи воситалари мавжуд бўлиб, улар ёрдамида махсус вазифалар йечилади. Шу билан бирга бир тайёргарлик турига оид бўлган машқлар бошқа тайёргарлик туридаги машқлар билан яқиндан боғланган бўлади. Масалан, шуғулланувчида тезкорлик-куч сифати зарур даражада ривожланмаган бўлса, у ҳужум зарбаси бериш техникасини бажара олмайди. Бу ҳолда тезкорлик-куч сифатини ривожлантиришга оид машқларни бериш мақсадга мувофиқ бўлади. Чунки ҳужум зарбасини такрорлаш ҳажминини ошириш бу ҳолда самара бермайди.

Волейбол ҳаракатларига ўргатишда воситаларнинг самараси кўп ҳолларда уларни қўллаш услубларига бевосита боғлиқ бўлади. Услублар қўйилган вазифа, шуғулланувчиларнинг тайёргарлик даражаси, аниқ шарт-шароитларга боғлиқ ҳолда танланади ва қўлланади (16,17, 18,19).

Қўйилган вазифага боғлиқ равишда айнан бир воситани турли услубларда қўллаб, ундан турлича фойдаланиш мумкин. Бундан ташқари, ҳар бир тайёргарлик турида вазифалар ва турларнинг кетма-кетлиги ҳам маълум мантиқий боғлиқликка эгадир.

Бир тайёргарлик туридаги вазифалар сифат жиҳатидан ўзгариб, кейинги тайёргарлик турига замин яратади. Масалан, тайёргарлик машқлари ўрганилаётган техник усулнинг умумий тузилишини ифода этади. Яқинлаштирувчи машқлар махсус жисмоний тайёргарликдан техник тайёргарликка ўтишда кўприк вазифасини ўтайди (21,25). Маълум

даражадаги мураккаблик асосида қурилган техник машқлар тактик кўникмаларни шакллантиришга ёрдам беради. Шу асосда кейинчалик якка тартибдаги тактик ҳаракатлар ўрганилади.

Тўп киритиш. Тайёрлов ва ёндоштирувчи машқлар.

1. Жуфтликда: бир ўйинчига гандбол тўпи, у маълум сигналга биноан тўпни бир қўл билан пастдан (пастдан тўп киритиш), юқоридан, ён томон билан шеригига узатади. Шу машқ орқа чизикдан тўр устидан тўп киритиш асосида бажарилади.

2. Шу машқ турли зоналарга тўп киритиш асосида ижро этилади.

3. Тўп орқа чизик атрофида осилган ҳолатда жойлаштирилади. Тўп тўрға нисбатан тўғри туриб ва ёнлама туриб, хаёлан турли зоналарга урилади (киритилади).

Техникага оид машқлар. Бундай машқларнинг мақсади – аниқ тўп киритиш мукамаллигини таъминлашдан иборат.

1. Тўп киритиш турларини (пастдан, тўғри ва ёнлама, юқоридан тўғри ва ёнлама), тезлигини, баландлигини, йўналишини ўзгартириб бажариш, тўп киритишни таянч ҳолатдан ва сакраб ижро этиш.

2. Аниқ тўп киритиш: турли зоналарда жойлашган ўйинчиларга; турли зоналарда жойлашган икки ўйинчи ўртасига; боғловчи ўйинчига; асосий ҳужумчиларга.

Тактикага оид машқлар. Тактикага оид машқларнинг асосий мақсади – рақибни тактик режасини “бузиш”, тўп қабул қилишни қийинлаштириш ва очко олиш ниятида волейболчини тўп киритиш усуллари, тезлиги ва йўналишини танлашга ўргатишдан иборат.

Тўп киритувчи волейболчи орқа чизик ортида жойлашади, қарши майдончада 6 ўйинчи жойлашади. Тўп киритувчи турли зоналарга турли усулларда навбатма-навбат тўп киритади. Қарши майдончада жойлашган қайси бир ўйинчи қўлини кўтарса шу ўйинчига тўп урилади (киритилади): икки ўйинчи ўртасига тўп киритилади; бир гал майдонни олди қисмига, бир гал орқа қисмига тўп киритилади; боғловчига тўп киритилади; асосий

хужумчига тўп киритилади; энди ўйинчи алмаштирган ўйинчига тўп киритилади ва ҳ.к.

Ўргатиш ва тренировка воситалари. Волейболда ҳам бошқа спорт турлари каби ўргатишнинг асосий воситаси жисмоний машқлардир. Улар жуда турли-тумандир. Шунинг учун уларни ўргатиш босқичидаги маълум вазифаларни ҳал қилиш даражасида туркумланади. Бундай туркумланишга волейболчиларнинг мусобақа фаолияти асос қилиб олинган. Шунга боғлиқ ҳолда машқлар икки катта гуруҳга ажратилади: асосий ёки мусобақа ва ёрдамчи ёки тренировка.

Мусобақа машқлари волейболга хос бўлган хусусий, ўзига хос бўлган машқлардир. Бунда техник усуллар ва тактик ҳаракатлар мусобақа шароитидаги ўйин ҳолатларига мос ҳолда бажарилади.

Тренировка машқлари асосий малакаларни эгаллашни йэнгиллаштириш, тезлаштириш ва уларни қўллаш самарадорлиги, ишончилигини таъминлашга қаратилгандир. Улар махсус ва умумривожлантирувчи машқлардан ташкил топади.

Махсус машқлар икки гуруҳга бўлинади: тайёргарлик машқлари; яқинлаштирувчи машқлар. Тайёргарлик машқларидан асосан махсус жисмоний сифатларни тарбиялашда фойдаланилади. Яқинлаштирувчи машқлардан аниқ техник ҳаракатларни эгаллашга қаратилган жараёнда фойдаланилади.

Умумривожлантирувчи машқлардан асосий жисмоний сифатларни тарбиялашда ва зарур жисмоний ҳаракат, кўникма ва малакаларини такомиллаштиришда фойдаланилади.

Барча машқлар ўзининг йўналишига қараб тренировкаларнинг таркибий қисмига киритилади. Бу тайёргарликлар қуйидагилардир: умумий жисмоний; махсус жисмоний; техник; тактик; интеграл (яхлит ўйин). Ҳар бир тайёргарлик турларининг ўзига хос етакчи воситалари мавжуд бўлиб, улар ёрдамида мос вазифалар ечилади. Шу билан бирга бир тайёргарлик турига оид бўлган машқлар бошқа тайёргарлик туридаги машқлар билан яқиндан

боғланган бўлади. Масалан, шуғулланувчида тезкор-куч сифати зарур даражада ривожланмаган бўлса, у хужум зарбаси бериш техникасини бажара олмайди. Бу ҳолда тезкор-куч сифатини ривожлантиришга оид машқларни бериш мақсадга мувофиқ бўлади. Чунки хужум зарбасини беришнинг такрорлаш ҳажмини ошириш бу ҳолда самара бермайди.

Волейбол ҳаракатларига ўргатишда воситаларнинг самараси кўп ҳолларда уларни қўллаш услубларига бевосита боғлиқ бўлади. Услубларни танлаш қўйилган вазифа, шуғулланувчиларнинг тайёргарлик даражаси, аниқ шарт-шароитларга боғлиқ ҳолда танланади ва амалга оширилади.

Қўйилган вазифага боғлиқ равишда айнан бир воситани турли услубларда қўллаб турлича фойдаланиш мумкин. Бундан ташқари, ҳар бир тайёргарлик турида вазифалар ва турларнинг кетма-кетлиги ҳам маълум мантикий боғлиқликка эгадир.

Бир тайёргарлик туридаги вазифалар сифат жиҳатидан ўзгариб, кейинги тайёргарлик турига замин яратади. Масалан, тайёргарлик машқлари ўрганилаётган техник усулни умумий тузилишини ифода этади. Яқинлаштирувчи машқлар махсус жисмоний тайёргарликдан техник тайёргарликка ўтишда кўприк вазифасини ўтайди. Маълум мураккаблик асосида қурилган техник машқлар тактик кўникмаларни шакллантиришга ёрдам беради. Шу асосда кейинчалик якка тартибдаги тактик ҳаракатлар ўрганилади.

Спорт тренировкасини мақсади, вазифалари ва мазмуни. Спорт тренировкаси – бу узоқ муддатли педагогик жараён бўлиб, ўз олдида ўйин малакаларига ўргатиш, уларни такомиллаштириш, якка гуруҳ ва жамоа, техник ҳамда тактик ҳаракатларини ўзлаштиришни мақсад қилиб қўяди.

Вазифалари:

- маънавий ва руҳий хислатларни тарбиялаш;
- жисмоний ва функционал тайёргарликни тараққий еттириш;
- сиҳат-саломатликни мустаҳкамлаш;

- асосий жисмоний сифатларни тарбиялаш (куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик);
- ҳаётий зарур малака ва кўникмаларни шакллантириш (юриш, чопиш, сакраш, улоқтириш, сузиш);
- “Алпомиш” ва “Барчиной” тест талабларига тайёргарлик кўриш ва топшириш;
- техник ва тактик ҳаракатларни ижро этишда зарур қобилият ва махсус сифатларни тараққий еттириш.
- ўйин малакалари – техник ва махсус сифатларни тараққий еттириш;
- ўйин малакалари – техник ва тактик ҳаракатларини юқори савияда ижро этишни ўзлаштириш;
- ҳужум ва ҳимояда жамоа бўлиб мақсадга мувофиқ ҳаракат қилишни шакллантириш;
- волейбол бўйича назарий билимлар ва амалий кўникмаларни эгаллаш (режалаштирув ҳужжатлари, кундалик олиб бориш, ўргатиш технологияси, ҳакамлик амалиёти, иш қобилиятини тиклаш воситалари);
- ўзлаштирилган ўйин малака ва кўникмаларини мусобақада самарали қўллашни жорий этиш.

Спорт тренировкасининг принциплари, услублари ва воситалари.

Шартли равишда спорт тренировкеси услубларини уч гуруҳга бўлиш мумкин: сўз, кўргазмали ва амалий. Ушбу услублар алоҳида ёки биргаликда (бараварига) тренировка машғулотнинг вазифаларига мос бўлиши, мазкур вазифаларни ҳал эта олиши лозим. Бундан ташқари, бу услублар тренировка принципларига, шуғулланувчилар ёшига ва тайёргарлигига (малакасига) мос бўлиши даркор.

Сўз услуби – мураббий томонидан бирор техник элемент, малака ёки жисмоний машқлар моҳияти, таркибий тузилиши координацион, биомеханик ва кинематик хусусиятларини баён этиш, тушунтириш ҳақида тасаввур ҳосил қилишдан иборат. Кўргазмали услуб, одатда сўз услуби билан бир вақтни ўзида қўлланилади ва машқлар намунаси, техник нусхалари ҳамда ижро этиш

тартибини видеофилмлар, слайдлар ва расмлар ёрдамида намоиш этишдан иборат.

Амалий услублар ўз навбатида икки гуруҳга бўлинади:

1) муайян спорт турига хос техник малака, ҳаракат кўникмаларини ҳосил қилиш ва шакллантиришга қаратилган услублари, яъни аксарият спорт техникасини ўзлаштиришга қаратилган услублар;

2) жисмоний сифатларни тарбиялаш ва ривожлантиришга қаратилган услублар, яъни, аксарият ҳаракат сифатларини тарбиялашга қаратилган услублар.

Лекин у ёки бу услублар қайд этилган икки ҳолатда ҳам қўлланилиши мумкин.

II БОБ. ТАДҚИҚОТ ВАЗИФАЛАРИ, УСЛУБЛАРИ ВА ТАШКИЛ ЭТИШ

2.1. Тадқиқот вазифалари

1. Волейболда ўйинчиларнинг ўйин самарадорлигини оширувчи омилларни аниқлаш.
2. Волейбол машғулотида шуғулланувчиларнинг техник тайёргарлик даражасини ўрганиш.
3. Шуғулланувчиларнинг техник тайёргарлигини ривожлантиришда танлаб олинган машқлар самарадорлигини аниқлаш.

2.2. Тадқиқот услублари.

Ишда қуйидаги тадқиқот услубларидан фойдаланилади:

1. Махсус илмий-услубий адабиётларнинг назарий таҳлили.
2. Педагогик кузатувлар.
3. Математик статистика услублари.

2.2.1. Илмий-услубий адабиёт манбаларини таҳлил қилиш ва умумлаштириш

Мавзуга доир махсус адабиётлар таҳлил қилинди. Волейболда ўйинга тўп киритиш самарадорлигини оширишга оид бўлган адабий манбалар ўрганилди ва маълумотлар умумлаштирилди. Ишни олиб бориш услублари аниқланди ва амалиётда қўлланилган.

2.2.3. Волейбол секцияси жараёнини педагогик кузатиш

Волейбол секцияларида ўйинга тўп киритиш самарадорлигини ошириш услублари бўйича педагогик кузатувлар спорт секцияларида олиб борилди.

Қайд қилинган кўрсаткичлар:

- ўйинга тўп киритиш;
- сакровчанлик қобилияти.

Олинган натижаларга асосланиб кузатилган ҳар бир шуғулланувчи ва жамоа ҳақида умумий хулоса қилиниб, сўнгра кўрсатган натижалари умумлаштирилди.

2.2.2. Матиматик-статистик услуб

Тадқиқот натижаларига кўра ўйинга тўп киритиш кўрсаткичлари аниқланиб, уларнинг самарадорлик кўрсаткичлари ўрганилган. Тадқиқотда яна олинган натижаларни ўртача арифметик кўрсаткичлари аниқланган.

2.2.3. Тадқиқотнинг ўтказилиши

Битирув малакавий ишида педагогик кузатувлар ва тадқиқот ишлари 2012-2013 йиллар УрДУ волейбол жамоасида олиб борилди. Унда волейбол секцияларида ўйинга тўп киритиш самарадорлигини ошириш услублари ўрганилди.

III БОБ. ПЕДАГОГИК ТАДҚИҚОТ НАТИЖАЛАРИ ВА УЛАРНИНГ ТАҲЛИЛИ

3.1. Педагогик тадқиқот натижалари

Спортчиларни мусобақаларда иштирок этиш фаолияти уларни маълум спорт турига хос бўлган ҳаракат малакаларини маромига етказиб бажаришларини тақозо этади. Ҳаракат малакасини маҳорат билан ижро этиш, мусобақаларда ғалаба қозониш – бу кўп йиллик спорт тренировкаи эвазига намоён бўлиши мумкин. Ҳаракат малакаларини ижро этиш техникаси қанчалик такомиллашган бўлса, мусобақада ғалабага эришиш имконияти шунчалик юқори бўлади.

Ғалабага эришиш – бу мусобақани асосий мақсадидир. Лекин ғалабага эришиш спортчиларни муайян ва якуний мақсадларга қаратилган ҳаракатларига боғлиқ. Демак, техник тайёргарлик кўп йиллик спорт такомиллашуви жараёнининг асосий негизидир.

Спорт техникаси – бу ихтисослаштирилган бир вақтни ўзида, кетма-кет ва маълум мақсадли тартибда бажариладиган ҳаракатлар мажмуасидир. Спорт техникаси – ҳаракатни аниқ, енгил, вазиятга мувофиқ, кам куч сарф этиб, юқори самарада ижро этишга қаратилган бўлиши лозим.

Техник тайёргарлик – бу кўп йиллик фаолият бўлиб, маълум ҳаракатлар мажмуасини техник жиҳатдан маълум мақсадли тартибда, вазиятга мувофиқ барқарор, мукамал ва самарали бажарилишини таъминловчи педагогик жараёндир. Мазкур жараён спорт тайёргарлигини асосий ва ажралмас қисми бўлиб ҳисобланади.

Ўйин техникаларидан бири тўп киритиш бўлиб бу техник усул орқали тўп ўйинга киритилади. Бу усулнинг асосий мақсади тўпни рақиб жамоасига иложи бориचा қийин қилиб беришдир. Шунинг учун бу усул хужум техникасининг воситаси бўлиб ҳисобланади. Тўпни киритиш дастлабки

ҳолатдан ва учта кетма-кет фазалар: тайёргарлик (тўпни ташлаш, қўлни силкиш), асосий (зарба бэриш) ва якунловчи (қўлни тушириш ва кейинги ҳаракат) фазалардан иборат.

Шундай экан волейбол ўйинида тўп киритиш асосий усуллардан бири бўлиб кучли, тактик тўп киритиш ғалабага етакловчи омиллардан бири ҳисобланади.

Бунинг учун қуйидагиларни ҳисобга олиш керак:

1. Вазиятни таҳлил қилиш ва баҳолаш.
2. Ўйин вазиятини ўрганиш.
3. Усулни беҳато бажариш.

Кўп йиллик тадқиқотлар шуни кўрсатадики сифатли ўйинга кириитлган тўп жамоага очко олиб келади. Биз 2012 йил волейбол бўйича Ўзбекистон чемпионатининг олий лига ўйинларини кузатдик ва тўп киритиш самарадорлигини аниқладик **6-жадвал**.

“УрДУ”жамоасининг олий лига ўйинларида ўйинга тўп киритиш самарадорлиги таҳлили (n=8), (20-25.10.2012)

6-жадвал

Тўп киритиш турлари	Бир ўйин давомида киритилган тўплар	Тўп киритиш натижалари			
		Беҳато киритилган тўплар	Хато киритилган тўплар	Рақиб жамоани тўп қабул қилишда йўқотилган тўплар	Самарадорлик %
Турган жойда оддий тўп киритиш	14	12	2	-	0
Тебранма ҳаракатли (планирующие)	14	11	3	2	18,1
Бир икки қадам билан сакраб тўп киритиш	7	5	1	-	0
Сакраб зарб билан тўп киритиш	10	7	3	2	28,5
Жами	45	35	9	3	8,5

Жадвалдан кўриниб турибдики, турган жойда оддий тўп киритиш бўйича бир ўйин давомида (3 бўлим давомида) жами киритилган тўплар сони

14 та, беҳато киритилган тўплар сони 12 та, ҳато киритилган тўплар 2 та, рақиб жамоани тўп қабул қилишда тўп йўқотишлар бўлмаган самарадорлик нол фоизни ташкил қилган.

Тебранма ҳаракатли (планирующие) тўп киритиш бўйича бир ўйин давомида жами киритилган тўплар сони 14 та, беҳато киритилган тўплар сони 11 та, ҳато киритилган тўплар 3 та, рақиб жамоани тўп қабул қилишда йўқотган тўплар сони 2 та, самарадорлик 18,1 фоизни ташкил қилган.

Бир икки кадам билан сакраб тўп киритиш бўйича бир ўйин давомида жами киритилган тўплар сони 7 та, беҳато киритилган тўплар сони 5 та, ҳато киритилган тўплар 1 та, рақиб жамоани тўп қабул қилишда йўқотган тўплар йўқ, самарадорлик нол фоизни ташкил қилган.

Сакраб зарб билан тўп киритиш бўйича бир ўйин давомида жами киритилган тўплар сони 10 та, беҳато киритилган тўплар сони 7 та, ҳато киритилган тўплар 3 та, рақиб жамоа тўп қабул қилишда 2 та тўп йўқотган, самарадорлик 28,5 фоизни ташкил қилган.

3.2. Ўйинга тўп киритиш самарадорлигини оширишда турли хил машқларнинг аҳамияти

Ўйинга тўп киритиш самарадорлигини ошириш учун шуғуланувчиларга машғулотларда индивидуал тарзда машқлар бериб борилди

1. Тўп киритишни имитация қилиш.
2. Югириб келиб узунлика сакраш.
3. Югуриб келиб баландликка сакраш.
4. Олий лига ўйинларини кузатиш.
5. Жаҳон чемпионатларини кузатиш.
6. Ўзларини машғулот жараёнларини ёзиб олиб хатоларни ўрганиш.

Педагогик тадқиқотдан кейинги натижалар **7-жадвалда** берилган. Олий лига ўйинларини кузатиш натижасида шу нарса маълум бўлдики сакраб зарб билан тўп киритиш ва тебранма ҳаракатли (планирующие) тўп киритишлар ўйин самарадорлигини ошириши кузатилди.

Жамо ўйинчиларига тўп киритиш вазифаларини берганда шу нарсага эътибор қаратиш жоизки шуғулланувчининг жисмоний ва техник-тактик имкониятларини эътиборга олиш лозим.

Шундан келиб чиқиб биз жамоани тайёргарлик жараёнида ўз хусусиятларига кўра сакраб зарб билан тўп киритиш ва тебранма ҳаракатли (планируюшие, **катта тезликда**) тўп киритиш вазифасини қўйдик. Сакраб зарб билан тўп киритиш ўйин самарадорлигини жуда оширади, лекин бунинг учун спортчидан катта маҳорат талаба қилинади. Иккинчида жуда катта жисмоний куч ва сакровчанлик керак бўлади. Бир ўйин давомида волейболчи тўсиқ қўйиш, хужумкор зарба бериш ва хакозо усулларни бажариш учун 500-600 марта сакраши керак бўлар экан. Бунинг устига сакраб ўйинга тўп киритиш учун янада катта жисмоний куч талаб қилинади.

Тебранма ҳаракатли (планируюшие) тўп киритиш япон волейболчилари томонидан ишлаб чиқилган бўлиб ҳозирги кунда кенг тарқалган. Бу тўп киритишнинг афзаллиги шундан иборатки тўп ҳаракатда ўз йўналишини ўзгартириб боради. Тўп қабул қилувчи ўйинчи учун бу ката кинчилик туғдиради ва рақибнинг ўйин стратегиясини йўққа чиқаради.

Биз барча тўп киритиш турларини ўрганиб чиқиб шундай бир хулосага клдикки тебранма ҳаракатли (планируюшие) тўп киритишни **катта тезликда** амалга оширдик. **Кузатувлар натижасида шу нарса маълум бўлдики** бу услуб тўп қабул қилувчи ўйинчига **икки баробар** қийинчилик туғдириш аниқланди.

Биз 2013 йил волейбол бўйича Ўзбекистон чемпионатининг олий лига ўйинларида тебранма ҳаракатли (планируюшие, **катта тезликда**) тўп киритиш самарадорлигини ўргандик 7-жадвал.

Жадвалдан кўриниб турибдики педагогик тадқиқотдан сўнг турган жойда оддий тўп киритиш бўйича бир ўйин давомида (4 бўлим давомида) жами киритилган тўплар сони 6 та, беҳато киритилган тўплар сони 6 та, ҳато

киритилган тўплар йўқ, рақиб жамоани тўп қабул қилишда тўп йўқотишлар бўлмаган самарадорлик нол фоизни ташкил қилган.

**“УрДУ”жамоасининг олий лига ўйинларида ўйинга тўп киритиш
самарадорлиги таҳлили (n=8), (24-29.03.2013)**

7-жадвал

Тўп киритиш турлари	Бир ўйин давомида киритилган тўплар	Тўп киритиш натижалари			
		Бехато киритилган тўплар	Хато киритилган тўплар	Рақиб жамоани тўп қабул қилишда йўқотилган тўплар	Самарадорлик %
Турган жойда оддий тўп киритиш	6	6	-	-	0
Тебранма ҳаракатли (планирующие, катта тезликда)	32	27	5	8	29,6
Бир икки қадам билан сакраб тўп киритиш	10	9	1	2	22,2
Сакраб зарб билан тўп киритиш	17	12	5	3	17,6
Жами	65	45	11	13	28,8

Тебранма ҳаракатли (планирующие, катта тезликда) тўп киритиш бўйича бир ўйин давомида жами киритилган тўплар сони 32 та, беҳато киритилган тўплар сони 27 та, ҳато киритилган тўплар 5 та, рақиб жамоани тўп қабул қилишда йўқотган тўплар сони 8 та, самарадорлик 29,6 фоизни ташкил қилган.

Бир икки қадам билан сакраб тўп киритиш бўйича бир ўйин давомида жами киритилган тўплар сони 10 та, беҳато киритилган тўплар сони 9 та, ҳато киритилган тўплар 1 та, рақиб жамоани тўп қабул қилишда йўқотган тўплар 2 та, самарадорлик 22,2 фоизни ташкил қилган.

Сакраб зарб билан тўп киритиш бўйича бир ўйин давомида жами киритилган тўплар сони 17 та, беҳато киритилган тўплар сони 12 та, ҳато киритилган тўплар 5 та, рақиб жамоа тўп қабул қилишда 3 та тўп йўқотган, самарадорлик 17,6 фоизни ташкил қилган **8-жадвал.**

Жадвалдан кўриниб турибдики педагогик тадқиқотдан олдин ва кейин турган жойда оддий тўп киритиш натижалари бўйича бир ўйин давомида тадқиқотдан олдин жами киритилган тўплар сони 14 тадқиқотдан кейин 6 та,

**Тадқиқотдан олдин ва кейинги ўйинги тўп кириитш
натижалар (n=8)**

8-жадвал

Тўп киритиш турлари	Бир ўйин давомида киритилган тўплар	Тўп киритиш натижалари			
		Бехато киритилган тўплар	Хато киритилган тўплар	Рақиб жамоани тўп қабул қилишда йўқотилган тўплар	Самарадорлик %
Турган жойда оддий тўп киритиш	$\frac{14}{6}$	$\frac{12}{6}$	$\frac{2}{0}$	$\frac{0}{0}$	$\frac{0}{0}$
Тебранма ҳаракатли (планируюшие)	$\frac{14}{32}$	$\frac{11}{27}$	$\frac{3}{5}$	$\frac{2}{8}$	$\frac{18,1}{29,6}$
Тебранма ҳаракатли (планируюшие, катта тезликда)					
Бир икки қадам билан сакраб тўп киритиш	$\frac{7}{10}$	$\frac{5}{9}$	$\frac{1}{1}$	$\frac{0}{2}$	$\frac{0}{22,2}$
Сакраб зарб билан тўп киритиш	$\frac{10}{17}$	$\frac{7}{12}$	$\frac{3}{5}$	$\frac{2}{4}$	$\frac{28,5}{33,3}$
Жами	$\frac{45}{65}$	$\frac{35}{45}$	$\frac{9}{11}$	$\frac{3}{13}$	$\frac{8,5}{28,8}$

Изоҳ: тажрибадан олдин тажрибадан сўнг

беҳато киритилган тўплар сони тадқиқотдан олдин 12 та тадқиқотдан кейин 6 та, хато киритилган тўплар йўқ, рақиб жамоани тўп қабул қилишда тўп йўқотишлар бўлмаган самарадорлик нол фоизни ташкил қилган. Бунинг сабаби жамоа оддий тўп киритиш сонини қарийб икки баробарга камайтирган.

Тебранма ҳаракатли (планируюшие) тўп киритиш ва тебранма ҳаракатли (планируюшие, катта тезликда) тўп киритиш натижалари бўйича бўйича тебранма ҳаракатли (планируюшие) тўп киритиш бир ўйин давомида

жами киритилган тўплар сони 14 тани ташкил этган, тебранма ҳаракатли **катта тезликда** киритилган тўп 32 тани ташкил этган. Беҳато киритилган тўплар сони 11га 27 та, ҳато киритилган тўплар 3га 5 та, рақиб жамоани тўп қабул қилишда йўқотган тўплар сони 2га 8 та, самарадорлик 18,1га 29,6 фоизни ташкил қилган.

Бир икки кадам билан сакраб тўп киритиш бўйича бир ўйин давомида жами киритилган тўплар сони тадқиқотдан олдин 7 тани ташкил қилган бўлса тадқиқотдан кейин 10 тани ташкил этган. Беҳато киритилган тўплар сони 5га 9 та, ҳато киритилган тўплар 1га 1, рақиб жамоани тўп қабул қилишда йўқотган тўплар 0га 2 та, самарадорлик 0га 22,2 фоизни ташкил қилган.

Сакраб зарб билан тўп киритиш бўйича бир ўйин давомида жами киритилган тўплар сони тадқиқотдан олдин 10 та, тадқиқотдан кейин 17 тани ташкил қилган. Беҳато киритилган тўплар сони 7га 12 та, ҳато киритилган тўплар 3га 5 та, рақиб жамоа тўп қабул қилишда 2га 3 та, самарадорлик 28,5га 33,3 фоизни ташкил қилган

Биз тамонимиздан олиб борилган услубият ўз самарадорлигини исботлади. Тебранма ҳаракатли (планируюшие, **катта тезликда**) киритилган тўп кам куч сарфлаб катта самарадорликка эришиш аниқланди ва тебранма ҳаракатли (планируюшие) тўп киритишга қараганда анча юқори эканлиги танланган услубнинг самарали эканлигини кўрсатади.

ХУЛОСА

1. Ўйинчиларнинг ўйинга тўп киритишларини моҳиятини ўрганиш юзасидан адабиётлар таҳлил қилиганда тўп киритишнинг ва тўп киритувчи ўйинчининг ҳаракатлари самарадорлиги динамикаси турли туманлиги аниқланди.

2. 2012-2013 йилги Ўзбекистон чемпионатида УрДУ жамоаси ўйинчиларининг ўйинга тўп киритиш натижалари самарадорлигини аниқлаганда турган жойда оддий тўп киритиш самарадорлиги 0%. Тебранма ҳаракатли (планируюшие) тўп киритиш 18,1 самарали бўлди. Тебранма ҳаракатли (планируюшие, **катта тезликда**) тўп киритиш самарадорлиги 29,6% бўлди. Бир икки қадам билан сакраб тўп киритиш самарадорлиги 22,2%. Сакраб зарб билан тўп киритиш 33,3 % ёки 13 та тўп ютилган бўлиб рақибларнинг тўп қабул қилишларини қийинлаштиришдан иборат бўлди.

3. Тебранма ҳаракатли (планируюшие, **катта тезликда**) ва сакраб зарб билан тўп киритишларнинг самарадорлигининг фоизи ҳисобланганда шундай хулосага келиш мумкинки, тўп киритувчи ўйинчига турли ҳолатларда ҳар хил ўйин вазиятларида аниқ зона бўйича тўп киритиш усуллариининг ўргатиш учун машғулотларда кўпроқ махсус машқлар, ўзини машғулотини видео тасвирини кўриш, жаҳон чемпионатларини кўриш ва таҳлил қилиш яхши самара беради.

4. Тадқиқот жараёнида олинган натижалар мураббийлар учун тўп киритувчи ўйинчилар тайёргарлигини ривожлантиришда, ҳар қандай ҳолатда ҳам тебранма ҳаракатли (планируюшие, **катта тезликда**) тўп киритиш мақсадга мувофиқ бўлиб рақибларни тўп қабул қилишни қийинлаштиришини самарали амалга оширишда асос бўлиб хизмат қилади.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. “Таълим тўғрисида” Ўзбекистон Республикаси Қонуни Т., 1997 й.
2. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги 2000 йил 26 май Ўзбекистон Республикаси Қонуни (Янги таҳрири) // Халқ сўзи. 2000 йил 27 май.
3. “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида” Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримов Фармони // Халқ сўзи. 2002 йил 25 октябр.
4. И.А.Каримов “Юксак малакали кадрлар – тараққиёт манбаи”-Т. “Ўзбекистон”, 1996 й.
5. Ўзбекистон Республикасининг “Кадрлар тайёлаш миллий датури” Т. 1997 й.
6. И.А.Каримов. “Баркамол авлод Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори” Т. 1997 й.
7. И.А.Каримов. “Юксак маънавият – енгилмас куч”-Т., “Маънавият”, 2008 й.
8. Айрапетьянц Л.Р. Годик М.А. Спортивные игры. Т. Ибн Сины, 1991 г.
9. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений Ташкент. 2006 г.
10. Айрапетьянц Л.Р. Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. Тошкент 2011 й.
11. Клещев Ю.Н. Айрапетьянц Л.Р. Паткин В.Л. Волейбол. Книга тренера. Часть первая. Ташкент. 1995 г.
12. Айрапетьянц Л.Р. Контроль специализированных нагрузок прыжковой направленности высококвалифицированных волейболистов, Педагогик таълим, Т., № 2, 2003 г., 13-17 с.
13. Акрамов Р.А. Особенности управления тренировочным процессом футболистов в условиях жаркого климата. “Футбол”, Ежегодник, М. 1983 г.
14. Ахматов М.С. Медико-биологические основы организации физкультурно-оздоровительного движения в республике Узбекистан //Фан-спортга – Ташкент, 2004.- №1.- С.41-44.

15. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилиятларини ривожлантириш. Т. ЎзДЖТИ. 2005 г.
16. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу. М.ФИС. 1970 г.
17. Железняк Ю.Д. Юный волейболист. М.ФИС. 1988 г.
18. Железняк Ю.Д. Ивойлов А.В. Волейбол. Учебник для ИФК. ФИС. 1991 г.
19. Клещев Ю.Н., Л.Р.Айрапетьянц., В.Л. Паткин. Волейбол. Книга тренера. Часть первая. Т. 1995 г.
20. Машарипов Ф.Т. Волейбол машғулотларини олиб бориш ва бошқаришнинг педагогик асослари. Ўқув-услубий қўлланма. Урганч 2012 й.
21. Саломов Р.С. Спорт машғулотнинг назарий асослари. Т. ЎзДЖТИ. 2005 й.
22. Усмонхўжаев Т.С., Жисмоний тарбия ва спорт машғулотлари. Тошкент. “Ўқитувчи” 2005 й.
23. Исроилов Ш.Х. Волейбол. Олимпия заҳиралари коллежлари талабалари учун ўқув қўлланма. Тошкент. 2008 й.
24. Фурманов А.Г. Волейбол Учебное пособие. Минск “Современная школа” 2009 г.
25. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Тошкент. 2007 г.
26. www.ziynet.uz
27. www.педагог.уз
28. www.гоогле.уз
29. www.спорт.уз
30. www.матбуот.зн.уз
31. www.урсу.уз
32. www.диссертант.уз