



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

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Sport kafedrası

IV A kurs talabasi Matkarimov Akmal

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo'nalishi

MAVZU:” Voleybol o'yin texnikasini maxsus mashqlar ta'sirida shakllantirish samaradorligini oshirish”.

5141900 – Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat ixtisosligi bakalavr darajasini olish uchun yozilgan

BITIRUV MALAKAVIY ISH

(2012-2013 o'quv yili)

Ilmiy rahbar:

Sport kafedrasining katta o'qituvchisi O.A.Farmonov

Bajardi:

Matkarimov Akmal

BUXORO 2013 yil.

MUNDARIJA:

Kirish: ishning dolzarbligi, maqsad va vazifalari, ishning o'rganish darajasining qiyosiy tahlili, ilmiy yangiligi, predmeti va ob'ekti, ilmiy ahamiyati	3-5 bet
I BOB O'zbekistonda voleybolning vujudga kelishi va rivojlanish tarixi	6-22 bet
1.1. Urush davrida va urushdan keyingi yillarda voleybolning rivojlanishi	9-17 bet
1.2 O'zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqarish	17-22 bet
II BOB Voleybol o'yin texnikasi	23-44 bet
2.1.O'yin texnikasini tasnifiy tarkibi va uning mazmuni	24-31 bet
2.2. Voleybol o'yinining boshlang'ich malakalari texnikasiga o'rgatish uslubiyati	31-44 bet
III BOB O'yin texnikasini maxsus mashqlar orqali shakllantirish	45-89 bet
3.1. Texnikaga o'rgatishda dastlabki, chuqurlashtirilgan va mukammallashtirilgan bosqichlar	45-71 bet
3.2. Jismoniy tarbiya darslarida voleybol	71-75 bet
3.3. Voleybol maydonchalarning qurilma va jihozlari	75-89 bet
XULOSA	90-91 bet
Foydalangan adabiyotlar	92-93 bet

Mavzu: Voleybol o'yin texnikasini maxsus mashqlar ta'sirida shakllantirish samaradorligini oshirish.

REJA:

Kirish: ishning dolzarbligi, maqsad va vazifalari, ishning o'rganish darajasining qiyosiy tahlili, ilmiy yangiligi, predmeti va ob'ekti, ilmiy ahamiyati.

I BOB O'zbekistonda voleybolning vujudga kelishi va rivojlanish tarixi.

1.1. Urush davrida va urushdan keyingi yillarda voleybolning rivojlanishi.

1.2 O'zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqarish.

II BOB O'yin texnikasi.

2.1. O'yin texnikasini tasnifiy tarkibi va uning mazmuni.

2.2. Voleybol o'yinining boshlang'ich malakalari texnikasiga o'rgatish uslubiyati.

III BOB O'yin texnikasini maxsus mashqlar orqali shakllantirish.

3.1. Texnikaga o'rgatishda dastlabki, chuqurlashtirilgan va mukammallashtirilgan bosqichlar.

3.2. Jismoniy tarbiya darslarida voleybol.

3.3. Voleybol maydonchalarning qurilma va jihozlari.

XULOSA.

Foydalangan adabiyotlar.

Annotastiya.

Ushbu bitiruv malakaviy ishda hozirgi zamon voleybol musobaqalarning qoidalari, voleybol federatsiyasi tomonidan ishlab chiqariladigan qoidalar o'z aksini topgan. Yosh voleybolchilarni yangi ishlab chiqilgan qoidalar bilan tanishtirish va musobaqalarni voleybol qoidalari asosida olib borish jarayonlari qayd qilingan.

Sammery.

This work consists of the rules of nowadays volleyball competitions which composed by volleyball federation. It was seen to introduce young volleyball players to new rules and to hold volleyball competitions according to volleyball rules, to develop play technique with special exercises.

KIRISH.

Mustaqil O'zbekistonning ravnaq topishi, uni iqtisodiy va ijtimoiy tomondan buyuk davlat darajasiga ko'tarilishi yosh avlodu mehnatkash fuqarolarning nafaqat aql-idroki, bilimi va malakasi, balki ularning salomatligiga, jismoniy barkamolligiga ham bevosita bog'liqdir. Hozirgi davr taqdirini va uning istiqbolini ijobiy hal etish, qaysi sohada bo'lishidan qat'iy nazar har bir fuqarodan serg'ayratlik, tadbirkorlik, uddaburonlik va ishbilarmonlik kabi xislatlarni talab qiladi. Mazkur xislatlar zamonida esa kuch, tezkorlik, chaqqonlik va chidamkorlik sifatlari yotadi. Albatta, bu sifatlarni faol maqsadli shakllanishi o'z-o'zidan vujudga kelmaydi, balki insonning ontogenetik taraqqiyoti jarayonida sport yoki jismoniy tarbiya bilan muntazam va rejaga muvofiq shug'ullanish evaziga amalga oshiriladi. Ma'lumki, bunday tadbirlar mutaxassislarning maslahat, tavsiya, nazorati va ko'rsatmalari yoki umuman rahbarligi asosida tashkil etilishi darkor. Aks holda – ko'r-ko'rona, maxsus bilimlarga ega bo'lmasdan o'zbilarmonlarcha jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish ko'ngilsiz natijalarga olib kelishi ehtimoldan holi emas.

Demak, sport va jismoniy tarbiya bo'yicha o'rta va oliy ma'lumotli, malakali mutaxassislar etishtirish muammosi o'ta dolzarb masalalardan biridir. Ammo mazkur muammoni «bugungi» va «ertangi» kun talablariga mos ravishda

hal etish jismoniy institutlari, fakultetlari, bilim yurtlariga mo'ljallangan o'quv hujjatlarining /o'quv rejasini, dasturi, qo'llanmalari va hokazo/ hayotiyliigi, maqsad va mazmunii mohiyatiga bog'liqdir.

Ma'lumki, O'zbekiston mustaqil bo'lgunga qadar o'quv yurtlari uchun «markaz»ning o'quv va ilmiy-tekshirish institutlari ishlab chiqqan o'quv rejalari, dasturlari, ko'rsatma va qo'llanmalar asosiy o'quv-uslubiy hujjat bo'lib xizmat qilgan. Uni qisman bo'lsada ma'lum mintaqaning o'ziga xos sharoitlari va xususiyatlariga moslashtirish mushkul muammo bo'lib kelgan.

Hozirgi kunda respublikamiz o'quv yurtlarida mazkur o'quv-uslubiy hujjatlarini hududimiz iqlim sharoitlariga, mamlakatimiz an'analari, urf-odatlarini, rasm-rusumlari, ajdodlarimizning ushbu soxadagi meros va maslahatlariga monand holda yangidan ishlab chiqish, maksimalashtirish va hayotga tadbiq qilish istiqloq zaruriyatidir.

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida yuqori malakali mutaxassislarini tayyorlash o'quv rejasiga binoan bir necha pedagogik ixtisosliklar bo'yicha amalga oshiriladi. Jumladan, maktabgacha tarbiya muassasalarida jismoniy tarbiya bo'yicha murabbiy o'rta maktab va bilim yurtlarida, listey, kolej, institut, universitet, akademiyalarda jismoniy tarbiya bo'yicha o'qituvchi, armiya, ilmiy tadqiqot institutlari, ishlab chiqarish korxonalarini va boshqa tashkilotlarda jismoniy tarbiya va kasbga mos jismoniy tayyorgarlik bo'yicha yo'riqchi, turar joylarda, muolaja, maishiy madaniyat, dam olish va boshqa shunga o'xshash dargohlarda sog'lomlashtirish jismoniy tarbiya bo'yicha tashkilotchi degan ixtisosliklar institutning o'quv rejasidan joy olgan.

Bundan tashqari mazkur mutaxassislik doirasida eng ko'p tarqalgan ixtisoslik – bu sport turlari bo'yicha murabbiy /trener/lar tayyorlashdir.

Ishning dolzarbliigi.

Zamonaviy tipdagi yangi qurilgan sport inshootlarida voleybol mashg'ulotlarini yuqori darajada o'tkazish va shu tufayli iqtidorli sportchilarni tayyorlash hozirgi kundagi dolzarb masalalardan biri.

Maqsad va vazifalar.

Voleybol xalq sevgan o'yini, uni maktab o'quvchilari, kollej va listey talabalari, oliy o'quv yurti talabalari va kattalar havas bilan o'ynaydilar. Lekin voleybol sohasini o'ziga kasb qila olish uchun faqat sevisht emas, balki ko'p yillar davomida yuqori saviyali mehnat orqali uni o'ynash texnika va taktikasini mohirona egallash lozim.

Voleybol o'yini texnikasining o'z chegaralari bor: albatta u hamma narsani hal qilmaydi. Lekin u siz hech bir yutuqqa erishib bo'lmaydi. Voleybol o'yini texnika va taktikasi deganda eng avvalo texnik, taktik mahorat ekanligini oydinlashtirib olish zarur.

Ishning o'rganish darajasining qiyosiy tahlili.

Hozirgi vaqtda butun O'zbekistonda 3 bosqichli sport musobaqalari tashkil qilindi: "Umid nihollari, Barkamol avlod, Universiada". Bu musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishda uning ish mazmuni yanada takomillashtirish ilmiy o'rganish yuzasidan bir qancha ilmiy tadqiqotlar olib borilmoqda. Bu muammolarni o'rganishda talaba sport uyushmasining ijrochi direktori T.Xolboev, O'zDIT o'qituvchisi M.A.Shaalimov, O'zbekiston voleybol federatsiyasining bosh kotibi xalqaro toifadagi hakam professor R Ayropetyanstni va boshqalar jonbozlik ko'rsatib kelmoqdalar.

Ilmiy yangiligi.

Yuqori darajali voleybolchilarning texnikasini oshirib borish lozim. Voleybol rivojlanishining har xil davrlarida texnik harakatlarni bajarish, usullari, talablari, shakli mazmuni o'zgardi va takomillashib bordi.

Predmeti va ob'ekti.

Umumta'lim maktablarning jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari mashg'ulotlari.

Ishning amaliy va nazariy ahamiyati.

Malakali sportchilarning funkstional va jismoniy imkoniyatlari o'yin texnikasiga yangi, ilg'or usullarni kiritish va uni ro'yobga chiqarish uchun istiqbol yaratadi.



I BOB. O'ZBEKISTONDA VOLEYBOLNING VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISH TARIXI.

Tarixni, ajdodlarimiz merosini bilmay turib bugungi kunga baho berish, kelajak loyihasini chizish va istiqlol binosini qurishga kirishish boshi berk ko'chaga kirib qolish ehtimolidan holi emas. Shuning uchun har bir soxani joylarda vujudga kelishi va rivojlanish tarixini o'rganmay shu soxani bugungi va ertangi istiqbolini ta'minlash mushkul muammodir. Voleybol jismoniy tarbiya va sport tizimining yirik va mustaqil irmoqlaridan biri hisoblanib, O'zbekiston, uning viloyatlari va tumanlarida o'ziga xos rivojlanish tarixiga ega. Voleybol O'zbekistonda eng ommalashgan sport turlari qatoriga kirsada, respublikamizning barcha mintaqalarida u turli darajada «obro'-e'tibor» qozonib kelgan. Toshkent shahri va Toshkent viloyatida, vodiya shahar va qishloqlarida voleybol boshqa viloyat tumanlaridagiga nisbatan samaraliroq «hurmat»ga sazovor bo'lgan. Bunday vaziyatning sabablari deyarli shu viloyatlar tarixiy-ijtimoiy negizlari bilan bog'liq deb taxmin qilinsada, lekin masala chuqur izlanishni, mavzuga oid tarixiy ma'lumotlarni ilmiy asosda o'rganishni taqazo etadi.

Voleybol O'zbekistonda qachon, qaerda va qanday vaziyatda vujudga kelgani haqida aniq ma'lumot yo'q. Lekin ayrim taxminlarga qaraganda 1921-24 yillarda

voleybol o'yini Qo'qon, Toshkent va Farg'onada vujudga kela boshlagan. O'sha davrning sport veterani K.Lebedevni himoyasiga binoan 1924-25 yillarda ko'pgina yoshlarni doira shaklida joylashib bir-birlariga uzatish o'yinlari tarqala boshladi. Qiziq, mazkur davrda voleybol bo'yicha qabul qilingan xalqaro musobaqa qoidalari ancha takomillashgan bo'lib, maydoncha 9x18 m, to'p bilan faqat uch marta o'ynash mumkinligi, o'yinchilar tarkibi bir jamoada 6 kishidan iborat bo'lishi, to'rni balandligi 243 sm (erkaklar uchun), hisob 15 ochkoga etganda o'yinning bir bo'limi yakunlanishi, to'pni o'yinga kiritish – xullas barcha o'yin qoidalari zamonaviy voleybol o'yini qoidalariga o'xshash edi. Shunga qaramay o'zbekistonda voleybol qoidalari 1924-25 yillarda hali ancha sodda bo'lgan. O'sha davrning V.I. Prevoznikov degan sport ixlosmandining aytishicha, 1926 yilda Toshkent shahridagi Chernishevskiy nomli maktab o'qituvchisi Moskvadan musobaqa qoidalari, voleybol turi va to'pini birinchi bor keltirgan. 1927 yilning 26 aprelida esa aynan shu maktabning voleybol to'garagi jamoasi birinchi rasmiy musobaqa tashkil etib, unda u yuksak mahorat ko'rsatdi va musobaqa g'olibi bo'ldi.

Mazkur musobaqa voleybolni ommaviylashishi va shakllanishida katta burilish kashf etdi. 1927 yilning yoz oylaridan birida voleybol bo'yicha Toshkent shahar birinchiligi o'tkazilib, unda 9 ta voleybol jamoasi ishtirok etdi. Chernishevskiy nomli maktab voleybol jamoasi bu musobaqada ham g'oliblikni qo'ldan bermadi. Voleybolni keng ommaviylasha borishiga KIM stadionida o'tkazilib kelgan musobaqalar katta ta'sir ko'rsatdi.

1927 yilda Toshkentda 6 ta voleybol maydonchasi mavjud bo'lib, ular Chernishevskiy va KIM nomli maktablarda, Mexanika texnikumida (2 ta), «Metallist» sport to'garagi qoshida va Profintern yozgi sport klubida joylashgan edi.

1928 yilda Toshkentda kuzgi voleybol musobaqalari bo'lib o'tdi unda 10 ta erkaklar va 4 ta ayollar jamoalari qatnashgan edi. 1929 yildan boshlab voleybol bo'yicha Toshkent shahar birinchiligi muntazam o'tkazila boshladi.

1930 yillarda «Dinamo» ko'ngilli sport jamiyatida voleybol jamoalari tuzildi. Ilk bor tuzilgan «Dinamo» voleybol jamoasining birinchi murabbiysi B.A. Voronstov o'zbekistonda voleybolning rivojlanishiga salmoqli xissa qo'shdi. Shu bilan bir qatorda malakali mutaxassislarni etishmasligi, ayniqsa maxalliy millatga mansub yo'riqchi, murabbiy va tashkilotlarni sanoqli bo'lganligi voleybolning uzoq viloyat va qishloqlarda quloq yozishiga halaqit berib keldi.

Mehnatkashlarni, ayniqsa ayollarni ayollarni jismoniy tarbiya va sportga, jumladan, voleybolga jalb qilish maqsadida Toshkent shahar Kengashi Toshkent Mavze qo'mitasi bilan birgalikda 1929 yil 25 apreldan 15 maygacha respublika miqyosida amaliy haftalik tashkil qilgan edi. Mazkur tadbir sezilarli natijalar berdi. Jumladan, joylarda jismoniy tarbiya va sport, aksariyat voleybol bilan shug'ullanuvchilar soni keskin ortib borishi ko'zga tashlandi. Ko'pgina joylarda voleybol maydonchalari va boshqa sport inshootlari barpo etilishi avj olib bordi. O'quv-trenirovka ishlariga va mutaxassislarning malakasini oshirishga, alohida ahamiyat berildi. 1929 yili 30 sentyabrda samarqandda mahalliy millatga mansub bo'lgan yoshlardan iborat jismoniy tarbiya va sport bo'yicha yo'riqchi-tashkilotchilar tayyorlandi.

1933 yilda II O'zbekiston Spartakiadasi o'tkazildi. Erkaklar o'rtasida «Dinamo» va ayollar bahsida o'ztrans jamoalari I o'rinni egalladi.

1934 yil o'zbek voleyboli uchun muhim burilish yili bo'lib qoldi. Jumladan, o'zbek voleybolchilari birinchi bor Moskvada sobiq itifoq birinchiligida ishtirok etdi. Shu yili voleybol birinchi bor O'rta Osiyo va Qozog'iston Spartakiadasi dasturidan o'rin oldi.

1936 yilda Toshkentda «Jismoniy tarbiya turkumi» va «Fizkultura UYI» ochilishi voleybolning yanada ommaviylashishida katta ahamiyat kashf etdi. Bundan tashqari Toshkent moliya-iqtisod institutida voleybol bo'yicha mashg'ulot va musobaqalar o'tkazishga mo'ljallangan katta sport zali ochildi. Samarqandda shahar ma'muriyati va shahar fizkultura Kengashi Qaroriga binoan 60 kishiga mo'ljallangan voleybol sport maktabi ochildi.

Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'zbek voleybolini ilk bor ravnaq topishida A.Saakov, G.L.Keshishev, V.X.Shnurov, A.A.Bogachenko, B.A.Voronstov kabi trenerlarning xizmati alohida ahamiyatga ega.

1938 yilga kelib o'zbekistonda kuchli jamoalarning soni 72 taga etdi. Bular SAGA «Dinamo», ODO, Qurilish texnikumi, «Lokomotka», O'zTRANS, SazPI (Toshkent), Farg'ona, Xorazm, Buxoro, Qoraqalpog'iston, Samarqand, Qo'qon va boshqa jamoalardir.

1938 yilning dekbridan boshlab birinchi bor Konstitutiya kuniga bag'ishlangan an'anaviymusobaqalar tadbiri etildi.

1939 yilning fevral oyida Toshkentga Moskva «Lokomotiv» jamiyatining kuchli voleybol jamoalari tashrif buyurishdi. O'tkazilgan musobaqalarda Toshkentning ayollar terma jamoasi 2:1 hisobi bilan g'alaba qozonishgan bo'lsa, erkaklar jamoasi mag'lub bo'ldi.

Voleybolning yanada ommaviylashishiga va voleybolchilarning mahoratining oshishiga 1939 yilda o'tkazilgan sobiq itifoq birinchiligining Toshkentda tashkil qilingan Zonal musobaqalari katta asos bo'ldi. Bu zonal musobaqalarda «Nauka» (Tbilisi), «Spartak» (Stalinabad), «Uchitel» (Chkalov), «Lokomotiv» (Baku), «Uchitel» (Kuybishev), «Spartak» (Ashxabad) va «Stroitel» (Toshkent) jamoalari ishtirok etishgan edi. Toshkentning erkaklar jamoasi uchinchi, ayollar jamoasi to'rtinchi o'rinni egalladi.

1.1. Urush davrida va urushdan keyingi yillarda voleybolning rivojlanishi (1941-94 yillar)

Ulug' Vatan urushi yillarida musobaqalar soni ancha kamaygan bo'lsada, voleybol aholini jismoniy-harbiy tomondan tayyorlashda o'z vazifasini topdi. O'sha davr hisoblariga qaraganda 1941 yilning 1 yanvarida e'lon qilingan ko'rsatkichlar, bo'yicha respublikada voleybol bilan shug'ullanuvchilarning soni 14429 kishini tashkil etgan.

1941 yilni oktyabr oyida O'zbekistonni barcha viloyat, shahar va tumanlarida harbiy o'quv shohobchalari tashkil etilib, ular faoliyatida jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor berildi. 1943 yil 18 iyulda O'zbekiston sportchilari va sport

ixlosmandlari u Butunittifoq fizkulturachilar kunini nishonlashdi. «Pishchevik» stadionida mazkur sanaga bag'ishlangan voleybol musobaqalari bo'lib o'tdi.

Urushning og'ir yillariga qaramasdan O'rta Osiyo va Qozog'iston Spartakiadasi o'tkazilib, undagi dasturi bo'yicha tashkil etilgan voleybol musobaqalarida O'zbekistonning erkaklar jamoasi birinchi o'rinni, ayollar jamoalari bahsida esa Qozog'iston sportchilari yuqori natijaga erishishdi.

1944 yilda o'tkazilgan navbatdagi O'rta Osiyo va Qozog'iston Spartakiadasida o'zbek voleybolchilari yuqori mahorat namoyish etib, erkaklar va ayollar jamoalari birinchi o'rinni egallashga muvassar bo'lishdi.

1945 yildan boshlab jismoniy tarbiya va sport hamda jamoalarni qayta tiklash davri kuchga kira boshladi.

1946 yili Toshkent, Andijon, Samarqandda shahar birinchiliklari, shu yil iyun oyida respublika birinchiligi o'tkazilgan bo'lsa, oktyabrda Toshkentning «Lokomotiv» jamoasi Odessa shahriga birinchiligida ishtirok etish uchun jo'nadi. Mazkur musobaqada erkaklar va ayollar jamoalari o'z guruhlarida to'rtinchi va uchinchi o'rinlarni egallashdi.

1947 yil 1 yanvarda berilgan hisobotlarga ko'ra voleybol bilan muntazam shugullanuvchilarning soni 9278 kishini tashkil etgan. Jumladan kolxozchilar – 3086, sport maktablarida shugullanuvchi bolalar – 2328 kishiga teng bo'lgan edi. Respublika bo'yicha I razryadli voleybolchilar – 6 kishi, II razryadlilar 344 kishini o'z ichiga olgan. Bundan ko'rinib turibdiki, voleybolning ommaviylik darajasi ham, voleybolchilarning mahorat saviyasi ham ko'ngildagidek bo'lmagan.

Jismoniy tarbiya va Sport Qo'mitasining 1947 yilgi hisobotida bu ahvol hamda Surhondaryo, Xorazm, Buxoro viloyatlaridagi sanoqli sport inshootlarining, jumladan, voleybol maydonchalarining hechqanday talablarga javob bermasligi qattiq tanqid ostiga olingan edi.

O'zbekistonda voleybolning ommaviylik doirasi kengayishiga VKP/b/MKning 1948 yil 27 dekabrda qabul qilgan «Jismoniy tarbiya va sportni aholi orasida

rivojlantirish hamda sportning ommaviyligini oshirish» haqidagi Qarori alohida kuch bag'ishladi.

1949 yildan qishloq sportchilariga, jumladan, kolxozchi-voleybolchilar sport harakatini jadallashtirishga katta e'tibor berildi. Shu yili o'tkazilgan qishloq sportchilarining VII Spartakiadasida ishtirok etgan voleybol jamoalarining umumiy soni 29887 kishiga etgan edi.

Bulardan 1326 kishi institut talabalari bo'lsa, qolganlari ishchilar, kolxozchilar, xizmatchilar va bolalarni tashkil etgan edi.

1950 yillardan boshlab O'zbekiston voleybolida uzluksiz hujum taktikasi ustunligi ko'zga tashlana bordi. O'yinlarda turli taktik kombinastiyalar qo'llana boshladi.

1947 yilda musobaqa qoidasiga o'yin 5 partiya davom etishi haqidagi yangilik kiritilgandan so'ng, shug'ullanuvchilardan katta jismoniy tayyorgarlik, chidamkorlik va matonat talab qilina boshladi. O'yinlar mazmuni va mohiyati yanada qiziqarli tomonga o'zgara bordi. Lekin shunday bo'lsada, o'zbek voleybolchilarining mahorati hali ittifoqdagi kuchli jamoalarnikidan ancha past edi.

1950 yilning iyulida Toshkent Temir yo'lchilar bog'ining sport maydonchalarida erkaklar va ayollar jamoalari o'rtasida Kubogi o'yinlari o'tkazildi. O'zbek voleybolchilari bu musobaqada mag'lubiyatga uchradilar. Bu mag'lubiyat asosli edi, chunki raqib Moskvaning «Dinamo» jamoasi edi. Hisob 0:3.

1951 yildan o'smirlar o'rtasida sobiq itifoq birinchiligi o'tkazila boshlandi. O'zbek o'smirlari 14 o'rin bilan kifoyalandilar.

1953 yilda musobaqa jadvalida qishki musobaqalar paydo bo'ldi. 1954 yildan boshlab voleybol bo'yicha Ittifoq birinchiligi «A» va «V» guruhlariga bo'lingan holda tashkil etila boshladi. O'zbek voleybolchilari «B» guruhiga kiritildi. Shu yili Butunittifok musobaqalari yopiq sport maydonchalarida o'tkazila boshladi.

1954 yili Toshkentda qator musobaqalar o'tkazildi. Shahar ochiq birinchiligi, shahar Kubogi shular jumlasidandir. Yopik maydonchalarda musobaqa o'tkazish Toshkent va keyinchalik ayrim viloyat shaharlarida tadbiiq qilina boshlandi.

1954 yil 1 yanvarga kelib, voleybol bilan shugullanuvchilar soni 64942 kishiga ko'paydi. Lekin respublikada, viloyat, tuman va qishloqlarda voleybolning mahorat darajasi juda past bo'lib, yuqori malakali voleybolchilar sanoqli edi.

1955 yilning sentyabr oyida Toshkentda ilk bor O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti tashkil qilinib, uning tarkibida sport o'yinlari kafedrasini faoliyat ko'rsata boshladi. 1955 yildan boshlab respublikamiz voleybolchilari I- sobiq ittifoq xalqlari Spartakiadasiga tayyorgarlik mashg'ulotlari va musobaqalarini rejalashtirdilar.

Chunonchi, 1955 yil yakunida Jismoniy tarbiya va Sport Qo'mitasi taklifiga binoan Toshkentga Olma-otaning erkaklar va ayollar jamoalari tashrif buyurishdi. Birinchi o'yinda o'zbek ayollar jamoasi 3:0 hisobida g'alaba qozongan bo'lsa, erkaklar jamoasi 2:3 hisobida mag'lubiyatga uchrashdi. Ikkinchi o'yinda, ham ayollar (3:0), ham erkaklar (3:2) jamoalari g'alaba nashidasini surishdi.

1956 yili (iyul-avgust) Moskvaning Lujniki sport majmuasida I sobiq ittifoq xalqlari Spartakiadasi ochildi. Spartakiadaning voleybol musobaqalarida respublikamiz erkaklar jamoasi 14 va ayollar jamoasi 13 o'rinlar bilan kifoyalandilar.

O'zbek voleybolchilari mazkur Spartakiadada yaxshi natijalarga erisha olmaganlaridan so'ng 1957 yildan boshlab Ittifoqdosh respublikalar voleybol jamoalari bilan qator o'rtoqlik uchrashuvlari uyushtirildi. Jumladan, o'zbek voleybolchilari Boku, Tbilisi va Erevan jamoalari bilan kuch sinashib barcha o'yinlarda mag'lubiyatga uchrashdi.

1958 yilda respublikamizda maktablararo musobakalar avj oldi. Ayniqsa, bu davrda Oliy o'quv yurtlari jamoalari o'rtasidagi musobaqalar qizg'in tus ola boshladi. SAGU va «Burevestnik» talabalari ko'ngilli sport jamiyati jamoalari eng kuchlilar qatoridan joy olishdi. Maktab o'quvchilari orasida Toshkentning 64-maktab o'smirlarjamoasi va 104-maktabning qizlar jamoasi mazmunli voleybol namoyish qildilar.

1959 yilda o'zbek voleybolchilari II sobiq ittifoq xalqlari Spartakiadasida ishtirok etib, erkaklar 14 o'rin, ayollar jamoasi esa 11 o'rinni egalladi.

Shu yili, ya'ni 1959 yilda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti o'zining birinchi bitiruvchilarini qutladi. Ular orasida voleybol ixtisosligi bo'yicha 11 kishi oliy ma'lumotga sazovor bo'ldi (1 ta o'zbek ayoli va 2 ta o'zbek yigiti voleybol bo'yicha institutni tugatishgan edi).

1960 yilda SKIF voleybolchilari (erkaklar va ayollar jamoasi) yozgi respublika talabalar o'yinlarida eng yuqori natijalarga erishishdi. Shu yili SKIF jamoalari Xarkov shahrida o'tkazilgan Butunittifokyozi talabalar o'yinlarida qatnashib, erkaklar jamoasi 13 o'rinni, ayollar oxirgi 18 o'rinni olishdi.

1961 yil oktyabr oyida Toshkentda I O'zbekiston ayollar Spartakiadasi ochildi. Bu tadbir ayollar voleybolining ommaviylashishida katta turtki bo'ldi.

1962 yilda Toshkentda Moskvaning «Buravestnik» ayollar jamoasi va SKIF va O'zbekiston terma jamoalari bilan uchrashuv o'tkazdi. Bunda vakillarimiz g'alabani boy berishdi.

1963 yili sobiq ittifoq xalqlari III Spartakiadasida respublikamiz erkaklar jamoasi 9, ayollar esa 15 o'rinni egalladi. Aynan shu yili o'zbek voleybolchilari rener I.L.Kiblistkiy rahbarligida «Dinamo» Markaziy Uyushmasi birinchiligi g'olibi bo'lishdi va O'zbekiston voleybol tarixida ilk bor 6 ta sport ustasi razryadi darajasiga ega bo'lgan sportchilariga ega bo'ldi. Bularga – G.Xudyakov, G.Bagirov, Yu.Simonov, V.Kucherov, V.Ananich va R.Xusainovlardir.

Ayollar o'rtasida esa L.Belichko, E.Sklyarova, M.Katasonova, L.Ishmaeva, L.Raxmanqulova, I.Nazarova va boshqalar birinchi bor sport ustasi degan nomga sazovor bo'ldilar.

1964-65 yillardan boshlab o'zbek voleyboli tobora shakllana bordi. Yuqori malakali voleybolchilar doirasi kengaya bordi. Bular qatoriga Olimpiada chempionlari V.Duyunova, L.Pavlova, yoshlar o'rtasida ovrupa chempionlari L.Ishmaeva, L.Suleykina, O.Belova, L.Lepilina, O.Dubyaga, S.Myachin kabilar kiradi.

O'zbek voleyboli tarixida respublikamiz terma jamoalarining xalkaro musobakalarda ishtirok etib kelishi alohida ahamiyatga egadir. Shuni ta'kidlash o'rinliki, o'zbek voleybolchilari o'zining ilk bor xalqaro uchrashuvini 1935 yil

oktyabr oyida Toshkentda Afg'oniston terma jamoasi bilan o'tkazgan. Mazkur uchrashuv sobiq ittifoq miqyosida birinchi xalqaro musobaka bo'lib urin olgan. Bu davrda xali yagona xalqaro musobaka qoidalari bir-biridan sezilarli darajada farq qilgan. Shuning uchun Afg'oniston voleybolchilari bilan bo'lgan uchrashuv shu davlat qoidalariga binoan o'tdi. Chunonchi, maydonchada 9 kishi o'z joylarini almashtirmasdan harakat qilishdi. Hisob 22 gacha davom etdi. 3 partiyadan iborat bulgan o'yin 2:0 hisobida bizning voleybolchilarimiz foydasiga hal bo'ldi.

1961 yili afg'on voleybolchilari Toshkentga ikkinchi bor tashrif buyurishdi. Birinchi kuni mehmonlar 0:3 hisobida «Mehnat rezervlari», ikkinchi kuni esa 2:3 hisobida «ODO» jamoalariga uchrashuvni boy berishdi.

Shu yili O'zbekistonga Mongoliyaning erkaklar va ayollar jamoalari kelishdi. Mehmonlar respublikamizning «ODO», «SKIF» va «Buravestnik» jamoalari bilan kuch sinashdi va barcha uchrashuvlarda mag'lub bo'lishdi.

1961 yilning dekabrda O'zbekiston voleybolchilari Indoneziyaga o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazish uchun jo'nashdi. Ular Suratayya shahrida qator uchrashuvlarda ishtirok etib bitta uyinda mag'lub bo'lishgan bo'lsa, qolganlarida mezbonlar jamoasidan ustun kelishdi. 1962 yil iyun oyida O'zbekistonning erkaklar va ayollar jamoalari Mongoliyaga jo'nashdi va barcha uchrashuvlarda g'oliblikni qo'lga kiritishdi.

1964 yil avgust oyida O'zbekistonga javob safari bilan Indoneziyaning erkaklar va ayollar jamoalari tashrif buyurishdi. Mehmonlarning erkaklar jamoasi O'zbekistonning «Dinamo» (Toshkent) jamoasi bilan o'ynab, uchrashuvni 0:3 hisobida boy berishgan bo'lsa, Indoneziyaning ayollar jamoasi Toshkentning «Spartak» jamoasi qizlariga 2:3 hisobida yutqazishdi.

Mazkur halqaro o'yinlarda erkaklar voleybol jamoasidan G.Xudiyakov, G.Bagirov, R.Xusainov, Yu.Simonov, V.Kucherov, V.Ananich va boshqalarning, ayollar jamoasidan esa M.Katasonova, E.Sklyarova, L.Raxmanqulova, Yu.Xoliqnazarova, L.Korchagina va boshqalarning alohida mahorat namoyish etganliklarini ta'kidlash lozim.

1970-72 yillarga kelib o'zbek voleybolchilari Bangladesh, Hindiston va boshqa xorijiy davlatlarda halqaro o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazib yuksak mahorat ko'rsatishdi.

1970 yildan to 1991 yillargacha o'zbek voleybolchilari talaygina xalqaro rasmiy va o'rtoqlik musobaqalarida ishtirok etib kelishgan. Bularga misol qilib L.Ishmaeva, V.Galushko (Duyunova), L.Pavlova (Lulina), O.Belova, Lepilina, O.Dubyaga, S.Myachin va boshqalarni keltirish mumkin. Ammo bu musobaqalarda o'zbekistonlik sportchilar sobiq ittifoqning turli jamoalari sharafini himoya qilishga jalb qilingan edilar. Shuni ham qo'shimcha qilish mumkinki, Respublikamizning erkaklar va ayollar jamoalari 1934 yildan deyarli 1988 yillargacha sobiq ittifoq chempionatida va 1956 yildan to 1986 yilgacha Ittifoq xalqlari Spartakiadasida ishtirok etib biron marta yuqori pog'onalardan joy olmagan. Erkaklar bir martadan 6 o'rin (1967) va 8 o'rin (1975)larni, ayollar esa 6 o'rin (1971) va 5 o'rin (1975)larni egallashgan. Vatanimizning o'z mustaqilligini qo'lga kiritishi o'zbek voleybolining xalqaro miqyosdagi o'rniga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Chunonchi, 1993 yil 24-31 iyulda Shanxay (XXR) shahrida o'tkazilgan VII Osiyo chempionatida mustaqil O'zbekistonning ayollar milliy terma jamoasi voleybol tarixida birinchi bor ishtirok etib, faxrli 6 o'rinni qo'lga kiritdi. Mazkur chempionatga qadar ushbu musobaqalarga tayyorgarlik maqsadida Amerika Qo'shma Shtatlarining bir necha shaharlarida bo'lib, turli universitetlar voleybol jamoalari bilan o'rtoqlik uchrashuvlarini o'tkazishdi va o'yinlarda muvaffaqiyat qozonishgan edi.

1994 yilda Tailandda o'tkazilgan «Prinstessa Kubogi» musobaqalarida L.Ayrapetyanst rahbarligida tashkil etilgan «SKIF-Interkross» klubi qoshida tarkib topgan ayollar voleybol jamoasi ishtirok etib, maqtovga loyiq o'yin namoyish etishdi.

1997 yil 21-28 sentyabrda Manila shahrida o'tkazilgan IX Osiyo chempionatida ayollar terma jamoasi 6 o'rin, 1998 yilda o'tkazilgan Qozog'iston Respublikasi Prezidenti Kubogi xalqaro turnirda 3 o'rin, shu yili Taylandda o'tkazilgan IX «Prinstessa Kubogi»da 6 o'rin, 1998 yil 24-28 mayda o'tkazilgan X Osiyo

championatida 3 o'rin va 1999 yil Toshkentda o'tkazilgan «Kubok Mikasa» halqaro turnirida 1 o'rinlarni olishga sazovor bo'lgan.

Hozirgi kunda Vatanimizning erkaklar va ayollar milliy terma jamoalari jahon chempionatining saralash musobaqalariga tayyorgarlik ko'rmoqdalar.

E'tiborga loyiq joyi shundaki, istiqloldan so'ng o'zbek voleybolining taraqqiyoti respublikamizda yangicha yo'nalishda davom etishi ko'zga tashlanayotir. Jumladan, 1992 yildan boshlab muntazam o'tkazilayotgan O'zbekiston milliy Chempionati voleybolning yanada rivojlanishiga va ravnaq topishiga katta ta'sir ko'rsatmoqda.

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

Shuni ta'kidlash o'rinliki, so'nggi yillarda respublika miqyosida o'tkazilayotgan musobaqalarda kasbkorlik (professionallik) asosida ishtirok etuvchi jamoalar doirasi kengayib bormoqda. Bular qatoriga «Kinap» (Samarqand sh.), «Viktoriya» (Navoiy sh.), MXSK (Chirchiq sh.), «SKIF» (Toshkent sh., O'zDJTI) va hokazo jamoalar kiradi. Mazkur voleybol jamoalarining a'zolari bo'lmish o'yinchilar, sport ustalari A.Sovich, Sh.Muslimov, I.Vlasoa, A.Popovkin, S.Juravlev, I.Tambiev (hammasi «Viktoriya» jamoasidan), S.Bannov, A.Ribalkin, A.Serebryannikov, S.Myachin (Toshkent-Samarqand jamoasidan), A.Kolesnikov, K.Pak, A.Jirnov, V.Petrov, M.Mamatyuk, F.Bavatov, D.Sultanov, S.Siddiqov, («SKIF»), A.Qosimov, R.Knyazev, I.Ermish («MXSK»), V.Domnidi (Qo'qon) barcha musobaqalarda o'zlarining yuqori saviyadagi mahoratlarini namoyish etmoqdalar. Ayollar jamoalaridan «SKIF» (Toshkent) o'yinchilari E.Lebedyanskaya, P.Kibardina, S.Ashurkova, E.Shpachuk, M. Martinenko, S.Grigoreva, N.Xomenko, N.Xodjaeva va boshqalar O'zbekiston sport ustasi degan nomga sazovor bo'lishdi.

Bu borada trener-mutaxassis va tashkilotchilarni ham xizmati hurmatga sazovordir. Jumladan, A.Kim (Samarqand), T.Abramova (Toshkent),

G.Ponomarev (Toshkent), 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'zbekiston voleybol Federastiyasining bosh kotibi, xalqaro toifadagi hakam L.Ayrapetyanst, milliy va respublika toifalaridagi hakamlar V.Shnurov, V.Bardin, A.Skvorstov, N.Yaparov, V.Bausov va shu kabi ko'pgina mutaxassislarning xizmati katta.

O'zbekiston voleybolini yangicha yo'nalishda taraqqiy ettirishda uni viloyatlarda «harakatga» keltirish, xorijiy davlatlarni voleybol jamoalari bilan aloqa bog'lashda, ular bilan rasmiy musobakalarni tashkil qilishda O'zbekiston voleybol Federastiyasining prezidenti E.M.G'aniev hamda federastiyaning barcha a'zolari ibratli faoliyat ko'rsatmoqdalar.

Yuqorida aks ettirilgan voleybolga oid tarixiy ma'lumotlarni bir tartibda izohlovchi o'smirlar, yoshlar, erkaklar va ayollar o'rtasida uyushtirilgan turli miqyosdagi musobaqalari qayd qilingan.

Istiqboldan so'ng o'tkazilgan O'zbekiston milliy chempionati natijalari 4-jadvalda keltirilgan.

Xulosa o'rnida shuni aytish lozimki, O'zbekiston voleyboliga oib tarixiy lavxalar mazkur o'yinni qanday yo'nalishlarda shakllantirishga, uning ommaviylikini yanada oshirishga hamda istiqbolini ta'minlashiga katta yordam beradi.

1.2. O'zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqarish.

O'zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqaruvchi davlat tashkilotlari, ularning tarkibi va shohobchalari.

Respublikamizda voleybol taraqqiyotini boshqarish funkstiyasini jismoniy tarbiya va sport bo'yicha davlat tashkilotlari tarkibiga kiruvchi tuman, shahar, viloyat shahobchalari bajaradi.

Sportchi rezervlarni va yukori malakali sportchilarni etishtirishni boshqarish mas'uliyati O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport Qo'mitasi qaramog'idagi sport o'yinlari sho''basiga yuklanadi. Bunday Qo'mitalar

respublikamizning har bir tuman, shahar va viloyatlarida mavjud bo'lib, ular joylarda voleybol taraqqiyotini ta'minlashga javobgardirlar.

Voleybolni taraqqiy ettirishda, uni yanada ommaviylashtirishda respublika, viloyat, shahar va tuman kasaba uyushmalarining «Ko'ngilli jismoniy tarbiya va sport jamiyatlari» katta ish olib boradi.

Voleybol o'quv mashg'uloti sifatida Oliy va o'rta maxsus bilim yurtlari hamda umumiy ta'lim maktablarining o'quv dasturlaridan joy olgan.

Respublikamizning milliy terma jamoalari murabbiylari nafaqat yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlash, balki voleybol bo'yicha iste'dodli o'rinbosarlarni etishtirish tadbirlariga rahbarlik qilishi, ularga nazariy va uslubiy yordam ko'rsatib turishi zarur.

Sport klublarida, BO'SM, olimpiya o'rinbosarlarini tayyorlash.

BO'SMlarda, umumiy ta'lim maktablarida, lisey-kolleg va oliy o'quv yurtlarida voleybolni rivojlantirish vazifalari va uning ahamiyati.

Respublikamizni barcha o'quv yurtlarida voleybol eng ommaviy sport turlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Qishloqlarda, xo'jalik jamoalarida, mahalla markazlarida, maktab va o'quv yurtlarida faoliyat ko'rsatayotgan ko'pdan-ko'p voleybol to'garaklarida mazkur sport turi bilan shug'ullanayotganlarning soni sanoqsizdir.

Voleybol o'quv mashg'uloti sifatida barcha o'quv yurtlarining o'quv dasturidan joy olgan. Voleybolga bunchalik e'tibor kuchliligining sababi uning soddaligi va jismoniy tarbiya tizimda arzon, hammabop vosita ekanligidir.

Umumiy ta'lim maktablarida voleybol V-IX sinflar uchun o'quv dasturiga dars sifatida kiritilgan. Ko'p yillik tajribalar shuni ko'rsatadiki, voleybolchilar mahoratini oshirish va malakali voleybolchilarni etishtirish maktab o'quvchilarini mazkur o'yin sirlariga maqsadga muvofiq rejaga asosan ommaviy o'rgatish bilan bog'liqdir. Maktab o'quvchilari o'z mahoratlarini maxsus BO'SMlarda, olimpiya o'rinbosarlari tayyorlash BO'SMlarida yanada «chuqurroq» va kengroq takomillashtirishlari mumkin. BO'SM va shunga o'xshash maxsus sport maktablari o'z faoliyatlarini asosiy dastur va rejalashtiruv hujjatlari hamda O'zbekiston

Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport haqidagi Qonunga» asosan amalga oshiradilar.

Mahallalarda, turar joylarda, yotoqxonada, dam olish uylari, oromgohlari, dala shiyonlari va sog'lomlashtirish markazlarida voleybol to'garaklarini tashkil qilish va mazkur sport bilan muntazam shugullanish nafaqat barcha yoshdagi aholini jismonan takomillashtirishga yordam beradi, balki ularni salomatligini mustaxkamlaydi, bolalarni nojo'ya ishlarga aralashuvlaridan qaytaradi.

Oliy o'quv yurtlarida, lisey-kolleglarda va harbiy qismlarda ham voleybol nihoyatda katta ahamiyatga ega. Oliy o'quv yurtlarida voleybol birinchidan o'quv dasturiga binoan mashg'ulot sifatida joriy etilgan bo'lsa, ikkinchidan shu o'quv yurtlarining sport klublarida faoliyat ko'rsatayotgan voleybol to'garaklarida mashg'ulotlar olib boriladi.

Mazkur o'quv maskanlarida voleybolni keng ommaviylashganini birgina «Talabalar sport haftaligi» musobaqalaridan ham bilsa bo'ladi.

O'zbekiston voleybol Federastiyasi, uning tarkibi va ish funkstiyalari.

Mamlakatimizda voleybolni ommaviylashtirish, rivojlantirish, uni ravnaq toptirishda O'zbekiston voleybol Federastiyasi rahbarlik va boshqaruvchi rolni o'ynaydi. Respublikamizning tuman, viloyat va shaxarlarida esa bu mas'uliyat joylardagi federastiyalar orqali amalga oshiriladi.

Federastiyaning oliy rahbar organi respublika anjumanidir. U mamlakatda voleybolni rivojlantirishning asosiy masalalarini hal qiladi. federastiya anjuman tufayli saylangan o'z prezidiumidan (rayosatidan) iborat. Rayosat o'z navbatida belgilangan ijroi qumitasiga ega bo'lishi kerak. Qo'mitada federastiyaning prezidenti rahbarligida direktorat va doimiy hay'atlar tuziladi. Bu hay'atlar quyidagi yo'nalishlar bo'yicha faoliyat ko'rsatadilar:

- moliyaviy-iqtisodiy;
- yuridik-xukuqiy;
- moddiy-texnika ta'minlovi;
- ommaviy-tashkiliy;

- trenerlar kengashi;
- ilmiy-uslubiy;
- sport-texnika;
- bolalar va o'smirlar sporti;
- xalqaro sport aloqalari;
- respublika sport faxriylari kengashi.

Ko'rinib turibdiki, mazkur yo'nalishlarning nomlarining o'zi hay'atning vazifasi, bajaradigan tadbirlari va butun faoliyatlari mazmunini belgilab berib turibdi.

Jahonda voleybolni rivojlantirish jarayonini xalqaro tashkilotlar darajasida boshqarish.

Voleybol taraqqiyotini boshqarish xalqaro voleybol Federastiyasi (XVF - FIVB) va zonal konferenstiyalar orqali ijro etiladi.

Ovrupa, Osiyo, Afrika, Shimoliy Amerika, Markaziy Amerika va Karib dengizi, Janubiy Amerika mintaqalarining zonal konferenstiyalari mavjud.

FIVBning aloqa va ish faoliyatlari rasmiy ravishda ingliz, farang, rus va ispan tillarida amalga oshiriladi.

FIVB o'zining ustaviga ega. U vaqti-vaqti bilan voleybol soxasida ro'y berayotgan asosiy voqealar bilan yoritilgan rasmiy BYuLLETEN chiqarib (nashr qilib) turadi, turli uslubiy ko'rsatmalar, hujjatlar, nizomlar, tavsiyanomalar chop etiladi.

FIVBning asosiy maqsadi – jahonning turli mintaqalarida voleybolni rivojlantirish, barcha davlatlarning sportchilari va rasmiy shaxslari o'rtasidagi do'stlik aloqalarini mustahkamlash, milliy voleybol federastiyalarini birlashtirish, yangi milliy voleybol federastiyalari tuzish, rasmiy musobaqalar o'tkazish, o'yin qoidalarini va taktikasini shakllantirishdan iborat.

FIVBning oliy organi – Kongressdir. U ikki yilda bir marta o'tkaziladi.

FIVBning rahbar organi – Ma'muriy Kengash bo'lib, o'z prezidenti, bosh kotib va uni yordamchilari, 4 ta viste prezidenti, 12 ta Kengash a'zolari va zonal konfederastiyalarning prezidentlaridan tashkil topadi.

Ma'muriy kengashning qarorlarini Ijroiyy Qo'mita hayotga tadbiq etadi. Ijroiyy Qo'mita o'z prezidentidan, ikki viste prezidentidan, bosh kotibi va uni ikki

yordamchisidan iborat. FIVBda texnik organlar ham mavjud bo'lib, ular 5 ta doimiy hay'atlardan tashkil topadi.

1. TASHKILIY-SPORT HAY'ATI – musobaqalarni tashkil qilish va ularni tahlil etish, ma'lumotlarni yig'ish va voleybol bo'yicha xalqaro sport kalendarini rejalashtirish;

2. TRENERLAR BO'YICHA HAY'AT - voleybol endigina rivojlanayotgan mintaq va davlatlarda shu sport turini taraqqiy ettirish tadbirlarini tashkil qilish, trenerlar bilan seminarlar uyushtirish, ularga maslahatlar berish, voleybol bo'yicha «qo'li kalta» davlatlarga yordam sifatida trenerlarni har xil muddatlarga ishga jo'natish, uslubiy ko'rsatma va tavsiyalarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish ishlari bilan shug'ullanadi.

3. ARBITRAJ HAY'ATI – musobaqalar hakamlarini tayinlash, ularning faoliyatiga raxbarlik qilish, tahlil etish va baxolash, xalkaro seminarlarni uyushtirish, hakamlik qilish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar ishlab chiqish ishlarini bajaradi.

4. O'YIN QOIDALARI BO'YICHA HAY'AT – Ma'muriy Kengash va Kongress muhokamasiga o'yin qoidalari bo'yichakiritilgan o'zgarishlarga oid tavsiyalarni takdim etish, arbitraj hay'ati bilan birgalikda hakamlik qilish qoidasini ishlab chiqish va o'yin qoidalariga yagona fikrda yondoshishni ta'minlash kabi tadbirlarni amalga oshiradi.

5. TIBBIY HAY'AT – musobaqalar jarayonida tibbiy xizmat ko'rsatish, o'quv-trenirovka mashg'ulotlarini tibbiy nazorat qilish, organizm va ish qobiliyatini tiklashga oid tadbir vositalar hamda shikastlanishlarni oldini olish kabi masalalar buyicha taklif, tavsiya va ko'rsatmalartayyorlash ishlarini ijro etadi.

FIVB o'z tarkibiga 160 ta davlat kiritgan eng ko'p sonli federastiya o'ziga ma'lum moliyaviy mas'uliyatni olishi shart, a'zo bo'lib kirishda va har yili badal to'lash, rasmiy birinchiliklar va xalqaro uchrashuvlar o'tkazish uchun pul mablagi ajratish, FIVB tasarrufida o'tkaziladigan rasmiy musobakalarda ishtirok etish uchun badal to'lash va hokazo.

FIVBning faoliyatida sobiq Ittifoq Federastiyasi juda katta rol o'ynagan. Bu masala voleybol bo'yicha mashhur mutaxassis Vladimir Ivanovich Savin samarali xizmati va salmoqli xissalari bilan alohida ajralib turadi.

O'zbekiston Respublikasi istiqlolga erishganidan so'ng mamlakatimizning milliy voleybol Federastiyasi hayotida ham unutilmas o'zgarishlar yuz beradi. 1992 yil O'zbekiston milliy voleybol Federastiyasi Osiyo zonal konfederastiyasiga a'zo bo'lib qabul qilindi, 1993 yilning iyul oyida esa voleybol bo'yicha ayollar terma jamoasi birinchi bor ishtirok etib, fahrli 6-o'ringa sazovor bo'ldi.

Xulosa qilib aytganda ajdodlarimiz merosini bilmay turib bugungi kunga baho berib bo'lmaydi. Shuning uchun bir sohaning joylardagi rivojlanish tarixini o'rganmay turib, shu sohaning bugungi va ertangi istiqbolini ta'minlash mushkul muammo.

Ayrim taxminlarga qaraganda 1921-1924 yilda voleybol Qo'qon, Toshkent, Farg'onada tarqala boshlagan. 1927 yil 26 aprelda Toshkentda birinchi rasmiy musobaqa tashkil etilgan. Mazkur musobaqa voleybolning shakllanishi va ommalashuvida katta rol o'ynaydi. 1935 yilda O'zbekiston voleybolchilari birinchi bor xalqaro musobaqaga qatnashdi. 1992 yildan boshlab o'tkazilayotgan O'zbekiston milliy chempionati voleybolning yanada rivojiga va ravnaq topishiga katta ta'sir ko'rsatmoqda.



I I BOB. VOLEYBOL O'YINI TEXNIKASI.

Voleybol sport o'yinlari turlariga mansub bo'lib, o'z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan ulardan farq qiladi. voleybol uyini nisbatan kichik bo'lgan, ya'ni o'rtasidan teng ikkiga bulingan 18x9 metrli to'g'ri burchakli to'rtburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi. 6 kishidan iborat bo'lgan ikki jamoani maydoncha o'rtasidan o'tgan o'rta chiziq va to'r chegaralangan bo'lib, o'yin shu to'r ustidan to'p bilan o'ynaladi. Zamonaviy voleybol turli o'yin malakalari va taktik kombinastiyalarga 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 iukammal 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 maksadli 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 lozia.

«Texnika» atamasi yunoncha (tehnus) so'z bo'lib, juda keng ma'noda foydalaniladi va o'zbek tilida «san'at» tushunchasini anglatadi. Miloddan avval 776 yildan boshlab har 4 yilda Yunonistondagi Olimp tog'larining etagida joylashgan Olimp qishlog'ida Xudo Zevs sharafiga o'tkaziladigan umum-yunon bayram musobakalari ishtirokchilari 2 g'ildirakli aravachada poyga, mushtlatish, beshkur III 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 muntazam shug'ullanish natijasida odamning qaddi-qomati, mushaklari va organizmning jamiki 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 bulib, unda mazkur

vositaning texnik ko'rsatkichlari va o'lchamlari berilgan buladi. Sportda ham muayyan harakat malakasining o'ziga xos texnik ko'rsatkichlari, o'lchamlari va uni ijro etishda shakllangan texnik tartibi mavjuddir.

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 (priemlarni) 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.

2.1.O'yin texnikasini tasnifiy tarkibi va uning mazmuni.

Voleybolda o'yin texnikasi o'ziga xos tasnifga ega bo'lib, u bir necha turkumdan tarkib topadi. O'yin texnikasining tasnifi «hujum texnikasi» va «himoya texnikasi» kabi turkumlarga bo'linadi. Ular esa o'z navbatida yuqoridan pastga qarab bir-biriga bo'ysundirilgan kichik turkumlardan tashkil topadi.

Hujum texnikasiga holat va harakatlanish, uzatish, to'pni o'yinga kiritish va zarba texnikasi kiradi.

Himoya texnikasi esa holat va harakatlanish, to'pni qabul qilish va to'siq qo'yish texnikasidan iborat.

Holat va harakatlanish texnikasi.

O'yinda ro'y beradigan vaziyatlarga qarab o'yinchi holati turlicha bo'lishi mumkin.

Jangovor holat – har qanday yo'nalishdagi harakatlanishga yoki vaziyatga munosib o'yin malakasini darhol bajarishga qaratilgan bo'ladi. Bunda o'yinchi oyoklarining tayanch sathi deyarli katta bo'lmaydi, ya'ni salgina oyok uchida turiladi, oyoqlar tizza bo'g'imlarida birozgina egilgan bo'lib, tana hiyol oldinga intilgan bo'ladi. Vaziyatga qarab «jangovor» holat uch turda ijro etilishi mumkin.

Turg'un holat – bir oyok ikkinchi oyokdan bir oz oldinga joylashadi, tizzalar bukilgan, gavda bir oz oldinga egilgan, qo'llar tirsak-engak sathigacha ko'tarilgan bo'ladi.

Asosiy holat – ikki oyok bir-biridan 20-30 s oralig'ida parallel joylashgan bo'ladi. O'yinchi og'irligi tizzalar bukilgan ikki oyoqqa teng taqsimlangan bo'lib, gavda oldinga intilgan, tirsaklar bukilgan holda qo'llar gavda oldida joylashgan bo'ladi.

O'zgaruvchan holat – yuqorida qayd etilgan u yoki bu holatlarning texnik nusxasini o'zida mujassamlashtirgan bo'ladi.

Harakatlanishlar – turli usullarda amalga oshiriladi: yurish, yugurish, siljish, hatlash.

Uzatish texnikasi. To'p uzatish voleybolda asosiy o'yin malakalaridan biri bo'lib, shu uyin bilan bog'lik bo'lgan barcha texnik-taktik faoliyatni amalga oshirishga imkon yaratuvchi yagona vositadir.

Uzatish – hujum texnikasiga mansub bo'lib, uni ma'lum vaziyatda taktik mahorat bilan to'g'ridan-to'g'ri ijro etish ochko olish imkonini berishi mumkin.

To'p uzatish – nemis mutaxassisi M.Fidlermi (1970) izohiga binoan – bir vakti o'zida bajariladigan ikki harakat malakasidan iborat bo'ladi. Birinchi «jangovor» holatdan gavdani og'irlik markazini bir oz pastga tushirish, ya'ni oyoklarni tizza kismidan salgina egilishidan to'pni qabul qilishgacha bajariladigan malaka. Bu malaka himoya texnikasiga kiradi. Ikkinchisi – agar to'p maqsadli yo'nalish

bo'yicha ma'lum o'yinchiga aniq etkazib berilsa, bu uzatish deb yuritiladi va hujum texnikasiga kiradi.

Uzatish bir necha turlardan iborat bo'ladi: tayanch holatda ikki qo'llab yuqoridan uzatish, ikki qo'llab pastdan uzatish, bir qo'l bilan yuqoridan va pastdan uzatish, sakragan /tayanchsiz/ holatda ikki qo'l yoki bir qo'l bilan yuqoridan uzatish.

Uzatish vertikal, gorizontal yoki diogonal ravishda baland, past, uzoq yoki yaqin yo'nalishlarda ijro etilishi mumkin.

Ikki qo'llab yuqoridan uzatish texnikasi. «Jangovor» holat – bir oyoq ikkinchisiga nisbatan oldinda, ikkala oyoq ham tizza qismidan egilgan bo'ladi; kelayotgan to'pni yo'nalishiga, baland-pastligiga va tezligiga qarab holat yoki harakatlanish – joy tanlash munosib mazmunga ega bo'lishi lozim; to'p yaqinlashganda to'pga nisbatan qarshi harakat oyoklarni tizza qismidan yozilishi bilan boshlanadi; qo'llarni ko'rsatish va katta barmoqlar uchburchak shaklda bo'lib, uni orasidan to'pni yaqinlashishi kuzatiladi; bilaklar salgina orqaga egilgan bo'lib, barmoq-panja-kaftlar cho'mich shaklida bo'ladi; to'p bilan qo'llarni «uchrashuvi» arafasida oyoqlarni tizza qismidan yozilishi, qo'llarni tirsak qismidan yozilishi bilan davom etib, uzatishda to'pni yo'nalishini maksadga muvofiq ta'minlashi lozim. Uzatishni so'nggi daqiqasida oyoq va qo'llar shiddat bilan yoziladi. Uzatish vaqtida barmoqlar amortizastiya va yo'naltirish, ko'rsatish va o'rta barmoqlar esa bilaklarni to'pga qarshi harakati bilan birgalikda uzatishni ta'minlovchi kuch vazifalarini bajaradi. Nomsiz va kichik barmoqlar to'pni yon tomondan uni aniq yo'naltirilishiga yordam beradi.

Tayanchsiz holatda /sakragan holatda/ ikki qo'llab yuqoridan uzatish texnikasi – aksariyat qisqa balandlikda faqat sakragan holatda amalga oshiriladi.

Ikki yoki bir qo'llab pastdan uzatish (qabul qilish) texnikasi ma'ruzaning «himoya texnikasi» qismida yoritiladi.

To'pni o'yinga o'yinga kiritish texnikasi. To'pni o'yinga kiritish – o'yinni boshlash yoki davom ettirish vositasi bo'lsada, u ayniqsa, so'nggi yillarda, hujum texnikasi tizimida g'alaba (ochko) keltiruvchi asosiy malakalarga aylanibbormoqda. To'pni uyinga kiritish bir necha turlardan iborat: to'rga nisbatan

to'g'ri turib pastdan va yukoridan to'p kiritish; to'rga nisbatan yon tomon bilan turib pastdan va yuqoridan to'p kiritish; yuqoridan to'g'ri va yon tomon bilan turib to'pga umuman aylanma harakat bermasdan (planiruyuhaya podacha) to'p kiritish.

Yuqorida qayd etilganidek, to'p kiritish turlari har xil bo'lsada, ularning bir xil xususiyatlari mavjud, chunonchi, dastlabki holat – chap (o'ng) oyoq bir qadam oralig'ida oldinga joylashadi; harakatlanishning dastlabki bosqichida oyoqlar tizza qismidan bir oz egilgan bo'ladi; chap qo'lda joylashgan to'pni; pastdan to'p kiritishida taxminan to'p 25-50 sm balandga vertikal irg'itiladi; yuqoridan to'p kiritishda to'p taxminan 1,0 m atrofida irg'itiladi; bundan tashqari pastdan to'p kiritishda gavda oldinga bir oz bukilgan bo'ladi, yuqoridan to'p kiritishda esa gavda vertikal holatda bo'ladi; to'p irg'itilishi bilanoq tananing og'irlik markazi orqa tomonga siljiriladi; gavda va o'ng qo'l barobariga orqa tomonga harakatlanadi;

- pastdan to'g'ri turib to'p kiritishda o'ng qo'l erga nisbatan perpendikulyar ravishda orqaga siljilib, so'ng irg'itilgan to'pni shiddat bilan oldinga-balandga uriladi;

- pastdan yon tomon bilan turib to'p kiritilganda o'ng qo'l erga nisbatan parallel ravishda orqaga siljiriladi, so'ng oldi tomonga parallel harakatda shiddat bilan irg'itilgan to'pni oldinga-balandga uriladi;

- yuqoridan to'g'ri turib to'p kiritishda o'ng qo'l yuqoriga vertikal ko'tarilgan holatdan orqa tomonga harakatlantirilib, tirsakdan bukiladi, so'ng qo'l yozilishi bilan bir qatorda old tomonga shiddat bilan harakatlantirilib vertikal holatga etganda to'pzarb bilan uriladi, tananing og'irlik markazi old tomonga siljishi kerak;

- yuqoridan yon tomomn bilan turgan holatdan gavda o'ng tomonga egiladi, qo'l orqaga-pastga tushiriladi va qayta shiddat bilan old tomonga harakatlantirilib, vertikal holatda irg'itilgan to'p zarb bilan uriladi;

- to'g'ri va yon tomon bilan to'pni aylanma harakatsiz kiritishda zarba beruvchi qo'l to'pdan deyarli qisqa oraliqda bo'ladi va zarba to'pni markaziy nuqtasiga to'g'ri kelishi kerak.

Albatta to'p kiritish texnikasiga yuqorida qayd etilgan uslubiy ko'rsatmalar vaziyatga, to'p kiritish taktikasiga, o'yinchining mahorati va imkoniyatiga qarab u yoki bu tomonga o'zgarishi mumkin.

Zarba (hujum) texnikasi. Sakrab zarba bilan to'pni urish yoki to'siqchilarni chalg'itish niyatida bir qo'l bilan to'pni raqib maydonchasini bo'sh joyiga uzatish (o'tkazib yuborish) o'yin vaziyatining ochko olish bilan tugallanishiga yoki juda bo'lmaganda raqib jamoani qayta hujum uyushtirishiga imkon bermaslikka qaratilgan bo'lishi lozim.

Zarba – qisqa oraliqda chopish (1 faza), depsinish va sakrash (2 faza), zarba berish (3 faza) va qo'nish (4 faza) malakalari asosida amalga oshiriladi.

Qisqa oraliqda yugurish fazasi o'z navbatida bir-biri bilan bog'liq bo'lgan 3 qismga bo'linadi: dastlabki (tayyorgarlik), o'rta (yugurishning asosiy qismlari) va tomonni erga qo'yish (depsinishgacha) jarayonlari.

Yugurishning dastlabki qismida voleybolchi xali o'ziga uzatilgan to'pning yo'nalishini to'la ilg'amasada, harakat yo'nalishini oydinlashtirish maqsadida bir-ikkita tayyorgarlik qadamini qo'yadi.

Yugurishning ikkinchi (o'rta) qismida, uzatilgan to'pni yo'nalishi va shunga munosib bo'lgan harakat yo'nalishi aniqlanib, shiddat bilan yugurish qadamlari tashlanadi. Bu qismda ijro etiladigan malakalar hujumchini jismoniy, texnik va taktik imkoniyatlariga qarab u yoki bu tomonga o'zgarishi mumkin.

Yugurishning uchinchi qismida tana og'irlik markazini pastroq tushirib, o'ng oyoq bilan shiddatli katta qadam qo'yiladi, avval erga oyoqning tovon qismi qo'yiladi, so'ng chap oyoqni birlashtirish bilan bir qatorda ikki oyoqning tizza qismlari yanada bukiladi, ikki qo'l orqadan oldinga tezlik bilan harakatlanib, inerstiyanan foydalangan holda depsinish ijro etiladi.

Ikkinchi faza – sakrash. Vertikal ravishda, qo'llarni oldinga–yuqoriga shiddatli harakati to'rga tegmasdan va ikki oyoq bilan depsinish evaziga amalga oshiriladi.

Sakrash fazasining so'nggi damida gavda orqa tomonga egiladi, zarba beruvchi qo'l, shiddat bilan yoy shaklida yuqoriga harakatlantiriladi, qo'l tirsak qismidan past tomonga bukiladi.

Uchinchi faza – to'pni zarba bilan urish. O'ng qo'lni (zarba beruvchi qo'l) tirsak qismidan yozilishi, uni yuqoriga – oldinga qarab ijro etilgan harakati bilan ifodalanib, qo'l aynan vertikal holatgacha yozilgan vaqtda qo'ldan tashqari qorinko'krak-bel mushaklarini baravariga keskin qisqarishi yordam berishi zarur. Zarbani taktik maksadga qarab barcha mushaklarni qisqarish kuchi va ishtirok etish foizi turlicha bo'lishi mumkin.

To'rtinchi faza – qo'nish. Oyoqlarni egilgan holatida amortizatsiya qarshiligida ijro etiladi.

Zarba berish texnikasi – to'g'ri yo'nalishda, ya'ni chopishni yo'nalishida, gavdani burmasdan va burib turli yo'nalishda zarba berishni o'z ichiga oladi. Zarbaning mazkur turlaridan tashqari sakrab yon tomomni bilan zarba berish turi mavjud. Lekin zarbaning ushbu turi so'nggi yillarda, afsuski, kam ijro etilmoqda.

Himoya texnikasi. To'pni qabul qilish texnikasi.

To'pni qabul qilish – bu o'yinchi o'z maydonchasida to'pni qoidaga binoan erga tushishiga qarshi qo'llaydigan harakat malakasidir. To'pni qabul qilish turli usullarda va o'ziga xos texnik tartibda ijro etiladi.

Pastdan ikki qo'l bilan qabul qilish. Zamonaviy voleybolda asosiy himoya vositalaridan biri bo'lib, dastlab tez va aniq to'pni yo'nalishiga qarshi chiqish tana og'irlik markazini pastroq tushirib (oyoqlarni tizza qismidan bukilishi hisobiga), pastdan ikki qo'lni to'g'ri yozilgan va jipslangan ikki qo'lni pastdan-yuqoriga, oldi tomonga qarab harakatlanishi asosida ijro etiladi.

Qo'l harakati oyoqlarning tizza qismidan yozilishi va tana og'irlik markazining ko'tarilishi bilan mos kelishi kerak. Qabul qilingan to'pga yo'nalish berish qo'l, oyoq va gavdaning bir-biriga mos bo'lgan harakati orqali amalga oshiriladi. Qo'llarning bilak qismidan tirsak qismigacha to'p qabul qilish chegarasi hisoblanadi.

Pastdan ikki qo'l bilan to'pni qabul qilish texnikasi, ya'ni mazkur malakani ijro etishda tana og'irlik markazini baland-pastligi, oyoqlarning tizza qismidan bukilish burchagini katta-kichikligi, gavdani bir oz oldinga egilishi va vertikal ravishda bo'lishi, yiqilib qabul qilishlar o'yin vaziyatiga – o'yinga kiritilgan to'pni yoki hujum zarbasining kuch-tezligiga va boshqa sharoitlarga bog'liq bo'ladi.

Pastdan bir qo'l bilan to'pni qabul qilish. To'p o'yinchidan uzoqroq (ba'zida balandroq) yo'naltirilgan bo'lsa (tushadigan bo'lsa) amalga oshiriladi. Buning uchun harakatlanishni so'ngida (yoki joydan turib) oxirgi qadam keng qo'yiladi, tizzalar bukiladi, tana og'irlik markazi pastroq tushiriladi, gavda to'pga karama-qarshi «joylashadi». Agar mazkur malaka yordamida to'pni qabul qilish imkoniyati bo'lmasa, unda «uzun» qadam tashlanib, yon tomonga yarim oval shaklida egilib to'p tomon tashlanadi. To'p bilan qo'lni «uchrashuvi» arafasida tana er bilan parallel darajaga kelgan holda sirpanib «qo'niladi». Shuni ham eslatib o'tish o'rinliki, ayrim hollarda so'nggi qoidaga binoan to'pni «olish» imkoni bo'lmay qolsa, uni qabul qilish oyoqning istalgan qismi bilan amalga oshiriladi.

To'siq qo'yish texnikasi. To'siq quyish – bu raqib o'yinchisi tomonidan uzatilgan yoki zarba berilgan to'p yunalishini to'sish, unga qarama-qarshi «jonli devor» tashkil kilishdir. To'siq quyish asosiy himoya vositasi bo'libgina qolmay, balki mazkur to'siq yordamida ochko olish imkoniyati ham mavjud bo'lishi mumkin. Demak, o'z navbatida to'siq qo'yish hujum tizimiga ham mansubdir.

To'siq qo'yuvchi o'yinchi dastlab oyoqlarini elka kengligida joylashtiradi, oyoqlar tizza qismidan xiyol bukilgan bo'ladi, qo'llar tirsak qismidan bukilgan bo'lib, panjalar yoyilgan shaklda bo'ladi. To'pni yo'nalish joyiga qarab harakatlantirgandan so'ng (ba'zida turib) oyoqlar tizza qismidan birozgina bukilib, shiddat bilan yoziladi va qo'llarning faol harakati bilan sakrab, to'p kengligida to'siq qo'yiladi. «Qo'nish» - oyoqlarni amortizastion bukilish hisobiga amalga oshiriladi. To'siq qo'yishda sakrash jarayoni raqib hujumchisining sakrash vaqtidan bir oz kechroq boshlanishi maqsadga muvofiqdir.

To'siq qo'yish yakka holda va guruh bo'lib ijro etilishi mumkin. Guruh ishtirokida to'siq qo'yish to'siq qo'yuvchi o'yinchilarning qo'llari orasidan to'p o'ta olmasligini ta'minlashi zarur.

To'siq qo'yishda raqib tomonidan uzatilgan yoki zarba bilan uriladigan to'pning bo'lajak yo'nalishini fahmlash va shunga yarasha munosib joy tanlash mazkur malakaning ijobiy yakunlanishida g'oyat katta ahamiyatga ega.

2.2.Voleybol o'yinining boshlang'ich malakalari texnikasiga o'rgatish uslubiyati.

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

Mazkur ma'ruzada boshlang'ich o'rgatish jarayonini maqsad vazifalari, uslub va vositalari hamda mavzuga oid bo'lgan ma'lumotlar talqin etiladi.

Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shart-sharoitlaridan biri – bu voleybolchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo'lishidir. Demak, o'rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirishdir.

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

O'rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo'lib, trenerdan, o'qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo'lsada, harakatni (o'yin malakasini) ijro etish texnikasiga o'rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga

ham bog'liqdir: bolaning faolligi, mashg'ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalari, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqish, harakat «boyli»ga, tajribasi va hokazo.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

O'qitish (o'rgatish)da faol uslublar katta imkoniyatlarga egadir. Ularning orasida – muammoli o'qitish (muammoli vazifalarni qo'yish) va o'zining o'zlashtirishini baholash uslubi alohida ahamiyatga ega. Muammoli vazifalarni qo'yish, uning echimini qidiruvchi holatni, vaziyatni vujudga keltiradi, o'zini baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi, bu o'quvchi qiziqishini yana ham orttiradi hamda ijodiy fikrlashga o'rgatadi. Yuqorida aytilganlarni voleybolga qo'llash muhim ahamiyatga ega bo'lib, pirovardida asosiy mohiyati shundaki, natijalarni ko'rib turish, tushunish, maqsadga yaqinlashayotganligini aniq sezib tarishdir.

Faol uslublar qanday qilib amalga oshiriladi?

Aniq bir uyin qoidasini qisqacha mazmuni va ahamiyati aytib berilgandan so'ng, yuqoridan ikki qo'l bilan to'pni etkazib berish, uni bajarish usuli (texnikasi) namoyish qilinadi va o'quvchilarga ham shu usulni bajarishga imkon beriladi. So'ngra muammoli savol qo'yiladi: «qo'l (panjalar) bilan to'pning to'qnashishi qaerda amalga oshadi?». Javob berishga harakat qilingan ko'pgina urinishlarda biz quyidagi javobni aytishimiz amri mahol: yuzamiz qarshisida. So'ngra yangi savollar beriladi, – «Nega to'pni uzatayotganda qo'llar tirsakdan bir oz bukiladi? Ularning bukilishi burchagini nima belgilaydi?».

O'quvchilarning yuqoridagi savollarga javob qidirishida ularning kuch-g'ayratini biomexanik qonuniyatlar tomon yo'naltiriladi, shunga ko'ra, savolning birinchi omiliga javob maqsadga eng qisqa masofa tanlash bilan erishish bo'lsa (fazoviy nuqtai nazardan), ikkinchidan to'p uzatuvchining kuchlilik-tezkorlik imkoniyati darajasidir. Yuqoridagi talablar asosida yana bir bor to'p uzatishni bajarishni taklif qilamiz. Bizni vaqt ko'p sarflanayotgani qiziqtirmaydi, chunki u kelajakda o'zini oqlaydi.

O'yinchining boshlang'ich holatda turishida nega qo'llari beligacha egilgan holatda bo'ladi? Bunda to'pni harakat yo'nalishi, tabiiy harakatlanishi, tezlikni oshirishga yordamlashuvi hisobga olinadi.

O'z-o'zini baholash: - imo-ishoraga javoban boshlang'ich holatni egallash vao'qitvchi-ustozning andozasiga yoki kino yozuviga solishtirish:

Harakatlanish. Muammoli savollar:

1. Harakat usuli nimaga asoslanadi? To'pning uchish holatiga, o'yinchini qaddiqomatiga, to'pni yo'nalishi, tezligi, bosib o'tgan izi (traektoriyasi)ga.
2. To'pga tomon o'z vaqtidagi xarakatni qaysi omillar ta'minlaydi? Kuzatuvchanlik, tayyorlik, tezlik.

O'z-o'zini baholash: imo-ishora bilan qilingan belgiga javoban har xil usul bilan harakatlengandan so'ng sherigi yoki o'qituvchi-ustoz tanlab bergan to'pni yuz ustida tutib olish yoki to'g'ri yozilgan qo'l bilan pastdan ilib olish.

Yuqoridan ikki qo'llab to'pni etkazib berish. Muammoli savollar:

1. Qo'l panjalari bilan to'p qaerda to'qnashadi? Yuz ustida, yuqorida, ko'krak-engak qarshisida.
2. To'pni uzatishda qo'lni tirsakdan bukilish burchagi nima bilan belgilanadi? Qo'lni tezkor kuchlilik darajasini rivojlanish sifati bilan.
3. To'pni uzatishda uning aylanmasdan uchishi nimalarga bog'liq? To'pni to'g'ri chiziq bo'ylab uning uchishini yo'nalishida ta'sir ettirishga bog'liq.

O'z-o'zini baholash:

1. Boshlang'ich holatda turib va har xil yo'nalishlarda harakatlengandan so'ng 1-2 kg.li to'ldirilgan to'pni oldinga-yuqoriga uzatish (irg'itish).
2. To'pni o'z ustida yoki devordagi nishonga 20-30 sm masofadan (etkazib) irg'itib (bir necha marotaba) berish (uzatish).
3. To'pni devordagi aniqlik nishoniga irg'itish (10 tadan uzatish), nishon (to'pni diametriga), ya'ni 10, 30, 50 va h.k sm bo'lgan ma'lum radiusli aylanalardan iborat. Nishon markazi noldan 4 m balandlikda joylashgan. Devorgacha bo'lgan masofa 2,5 m. Ko'rsatkich 40 ball (nishon markazi urish 5 ball, ikkinchi aylanma 4 va h.k.).

To'pni aylanmasdan uchishi. To'pni ikki qo'llab qabul qilish. Muammoli savollar:

1. Qo'llar ko'krak oldida qanday holatda bo'lishi kerak?
2. To'p elka oldiga nisbatan qanday burchak ostida qabul qilinadi?

O'z-o'zini baholash:

1. Qo'lni elka balandligidan ko'tarilmagan holda to'p 6-8 m masofaga, qo'lni to'g'ri tutgan holda pastdan oldinga yuqoriga uloqtirish.
2. Ko'rish va eshitish signallariga javoban joyida turib va turli yo'nalishdagi harakatlardan so'ng dastlabki to'g'ri holatni qabul qilish.
3. Devordagi nishonga tegib qaytayotgan to'pni qabul qilish, aniqlikka 30 ball.

Devorgacha bo'lgan masofa 3m. hujum maydonida (3-2 zona orasida) 5 tadan to'p uzatish.

Hujum zarbasi: Muammoli savollar:

1. Depsinishda qo'l harakati qanday rol o'ynaydi? (Tayanish bosimi oshadi).
2. Nima uchun to'pni urishda qo'l to'g'ri bo'lishi kerak? – Kuchni oshiradi. Kaft-panja harakatlarini faolligiga ko'ptokni urishda qanday erishiladi?
 - Qo'lni aktiv joyi bilan bo'g'ini tezkor kuch sifatini rivojlantirish darajasiga bog'liq.
 - Hujum texnika zarbasining rasionalligi nimasi bilan farq qiladi? (Sakrash balandligi, qo'l kafti zarbasini aniqligi va kuchliligi bilan farqlanadi.)

O'z-o'zini baxolash: joyida turib qo'llar ishtirokida va qo'l ishtirokisiz ikki oyoqlab depsinish balandliklarning farqi? Qo'lda elka balandligidan tushirilmagan holda tennis to'pini yugurib kelib, bir qo'llab setka ustidan uloqtirish.

To'pni mustaqil balandlikka irg'itib, yugurgandan keyin bir qadam qo'yib setka ustidan hujum zarbasini berish.

To'siq qo'yish. Muammoli savollar:

1. To'siq qo'yishni aktiv va passivligini nima belgilaydi? (setka orqali raqib tomonga o'tkazilgan qo'l kattaligi)
2. Hujum zarbasini to'siq qo'yish uchun sakrash vaqti qanday aniqlanadi (uzatish traektoriyasi bo'yicha)? To'p baland bo'lsa, hujumchini sakrashidan keyin, o'rtacha balandlikda bo'lsa, hujumchi bilan birgalikda, past bo'lsa, hujumchidan oldin bajariladi.

3. To'siq qo'yish samaradorligi qanday faktorlar bilan shartlanadi? Sakrovchanlik, o'z vaqtida sakrash, zarba yo'nalishini va to'r orqali raqib tomoniga o'tgan qo'llar ancha uzoqlikda ekanligini aniqlash.

O'z-o'zini baholash:

1. Joyidan sakrash va harakatdan keyin sakrashda qo'lni to'r orqali o'tish masofasi 20sm va undan ortiq bo'lishi mumkin.

2. To'pni mustaqil irg'itib berilgan zarbaga qo'yilgan to'siq qo'yish samarasi 70-80 foiz.

Shunday qilib, o'rgatish jarayoni yuqorida qayd etilgan muammoli savollar asosida tashkil etish bolalarni mustaqil fikrlashga, erkin harakat qilishga va turli o'yin malakalarini o'ziga xos mahorat bilan bajarishga undaydi.

O'rgatish jarayonining turli bosqichlarida qo'llaniladigan uslublarni, vosita va o'rgatish texnologiyasi samaradorligini aniqlash, nazorat qilish va baholash ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining asosiy talablaridan biridir. Bu tadbirni o'qituvchi-trener o'rgatish jarayonining har bir bosqichida, sport tayyorgarligining bircha davrlarida amalga oshiradilar.

Jarayonni samarasini aniqlash, muntazam pedagogik nazorat qilish, baholash, mashg'ulotlarni kuzatish, talqin qilish, o'quvchilar o'rganilayotgan texnik malakalarni qay darajada o'zlashtirganliklari yoki ularning jismoniy imkoniyatlari belgilangan maxsus nazorat va sinov mashqlari yordamida joriy etiladi.

Ayrim vaqtlarda, imkoni bo'lsa, texnik yoki jismoniy tayyorgarlikni baholash maxsus apparatlar orqali aniqlansa ayni muddao bo'ladi. Olingan natijalar talqin qilinadi, muhokamada taqdim etiladi. Agar bordiyu natijalar o'rgatish jarayonini yoki jismoniy sifatlarni bo'sh, noto'g'ri yo'nalishda rivojlanganligini isbot qilsa, unda o'rgatish jarayoniga, rejalashtiruv hujjatlariga kerakli tuzatishlar, o'zgartirishlar kiritiladi, so'ng ma'lum muddat o'tgandan keyin qayta tekshiriladi.

TEXNIK TAYYORGARLIK.

Sport mahoratini ko'p yillik takomillashuvi jarayonida texnik tayyorgarlikning o'rni, ahamiyati va tafsiloti.

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

G'alabaga erishish – musobaqani asosiy maqsadidir. Lekin g'alabaga erishish sportchilarni muayyan va yakuniy maqsadlarga qaratilgan harakatlariga bog'liq. Mazkur harakatlarni yuqori saviyada mahorat bilan bajarish zamini esa texnik tayyorgarlikni puxta o'zlashtirganligidadir. Demak, texnik tayyorgarlik ko'p yillik sport takomillashuvi jarayonining asosiy negizidir.

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

Texnika bu yunoncha «technus» so'zi bo'lib, asl ma'nosi «san'at» tushunchasini anglatadi.

Voleybolda «texnika» o'ziga xos tizimga ega. Bu tizim o'z navbatida yuqoridan pastga qarab bir-biriga bo'ysundirilgan turkumlarga bo'linadi. Texnikani mazkur tizimi va uni turkumlarga bo'linishi «O'yin texnikasi» mavzusida batafsil yoritilgan.

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

Texnik tayyorgarlikning so'nggi maqsadi harakat yoki harakatlar majmuasini texnik tomondan har qanday vaziyatlarda va qarshi ta'sirlar sharoitida barqaror va samarali ijro etilishidan iboratdir.

Texnik tayyorgarlikning pedagogik natijasi va uni sportchilar faoliyatida namoyon bo'lishi sportchilarni texnik mahorati deb ataladi. Bu sifat ma'lum rejaga asosan bosqichma-bosqich nazorat mashqlari (testlar) va yozma kuzatuv uslublari yordamida mashg'ulotlar, hamda musobaqalar jarayonida baholanib turiladi.

Texnik tayyorgarlikning vazifasi, bosqichlari, uslublari va vositalari.

Texnik tayyorgarlikning asosiy vazifasi – o'yin texnikasini biomexanik qonuniyatlarini o'zlashtirish va harakat yoki harakatlar majmuasini texnik tomondan maqsadga muvofiq, barqaror va mukammal takomillashtirishdir.

Yangi harakat texnikasini o'rganish, o'zlashtirish mavjud harakat tajribasiga asoslanadi.

Harakat yoki harakatlar majmuasining texnikasini o'zlashtirish shug'ullanuvchida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni etarli darajada rivojlantirilishini taqazo etadi. Bu sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarilish tartibi va yo'nalishi o'rgatiladigan (o'zlashtiriladigan) o'yin malakasini texnikasiga «hamohang» bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Harakatlar texnikasiga o'rgatish jarayonida quyidagi uslubiy tavsiyalarga rioya qilish lozim:

- **Birinchidan**, ma'lum harakat texnikasini (agar noto'g'ri o'rgatilgan bo'lsa) qaytadan o'rgatish holiga chek qo'yish maqsadida o'rgatish jarayonini boshlanishidayoq tug'ridan-to'g'ri harakat texnikasini eng samarali nushasiga o'rgatish zarur.
- **Ikkinchidan**, o'rgatish jarayonida nazariy mashg'ulotlarga alohida e'tibor berilishi zarur, toki o'rgatiluvchi o'rgatilayotgan harakat texnikasining ijro etish tartibini «ipidan ignasigacha» fikran to'liq anglasinlar, xotirada yaxshi eslab qolsinlar va tafakkurda to'g'ri bajara olsinlar.

– **Uchinchidan**, o'rgatish jarayonida o'rgatiluvchi o'rgatilayotgan harakat texnikasini har xil vaziyatda, har xil tezlikda aniq va maqsadga muvofiq bajarilishi imkonini ta'minlovchi etarli darajada rivojlangan jismoniy sifatlar poydevorini yaratish shart.

Chunki o'rgatiluvchi jismonan zaif bo'lsa o'rgatilayotgan harakat texnikasi xatolar bilan ijro etiladi, samara bo'lmaydi, o'rgatuv yo'nalishini maqsadga muvofiq tomonga burish imkoni chegaralanadi, hatto yo'qoladi.

Texnik tayyorgarlikni amaliyotga joriy etish o'rgatish va takomillashtirish jarayoni bilan bog'liq bo'lib, o'z ichiga bir necha bosqichlarni oladi (Yu.N.Kleshev, L.R.Ayrapetyanst, 1985; Yu.D.Jeleznyak).

1-bosqich. Harakat texnikasi, uni ijro etish tartibi haqida ilk bor tushuncha hosil qilish va o'rgatiluvchini ruhiy jihatdan mazkur harakat texnikasini o'zlashtirishga tayyorlash.

2-bosqich. Harakat texnikasiga o'rgatish jarayonida boshlang'ich ko'nikma va malakalarni hosil qilish, tarbiyalash. O'zlashtirishni sekin-asta murakkablashishi.

3-bosqich. Harakat texnikasini to'liq va mukammal bajarish. Ortiqcha harakatlardan xolos bo'lish.

4-bosqich. Harakat texnikasini barqaror, aniq va tez bajarish.

5-bosqich. Harakat texnikasini turli o'zgaruvchan vaziyatlarda maqsadga muvofiq bajarish.

6-bosqich. «Chuqurlashtirilgan» - murakkablashtirilgan o'rgatish va takomillashtirish jarayoni.

7-bosqich. O'rgatilgan malakalar texnikasining mukammalligini ta'minlash, saqlash va ularni ijro usullarini kengaytirish, «boyitish» va takomillashtirish.

Texnik tayyorgarlikni maqsad va vazifalarini amaliyotda joriy etish.

Ixtisoslashtirilgan vositalar (mashqlar) yordamida amalga oshiriladi. Aslida «vositalar» keng ma'noga ega bo'lib, ularni turlari xilma-xildir. Asosiylari, tabiiyki, yondostiruvchi mashqlar, texnikaga oid mashqlar (yoki asosiy mashqlar) va ikki tomonlama voleybol o'yini bo'lib hisoblanadi. Lekin masalani

muvaffaqiyatli va samarali hal etish uchun o'rgatish va takomillashtirish jarayonida tayyorlov mashqlari va taktikaga oid mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Boshqacha qilib aytganda jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va taktikaga oid mashqlarni texnikaga o'rgatish jarayonida qo'llab borish, o'yin jarayonida voleybolchiga o'z texnik imkoniyatlaridan foydalanish darajasini orttiradi. Demak, texnik tayyorgarlik jismoniy va taktik tayyorgarlik bilan uzviy va chambarchas bog'liqdir.

Yuqorida qayd etilgan vositalar ma'lum uslublar asosida qo'llaniladi.

Uslublar – trenerni o'rgatish jarayonida (texnik tayyorgarlikda) beradigan mashqlarni (vositalarini) qo'llash texnologiyasidir.

Uslublar shartli ravishda 3 turga bo'linadi: tushuntirish, ko'rgazmali va amaliy.

Texnik tayyorgarlik jarayonida shug'ullanuvchilarni yoshiga, imkoniyatlariga, o'rgatish bosqichiga qarab u yoki bu uslublarni ustunligi bo'lishi mumkin.

Tushuntirishga oid uslublar o'z ichiga so'zlab berish, suhbat, ko'rsatma, tahlil va muhokama kabilarni oladi.

Ko'rgazmali uslublar: o'quv filmlari, tasviriy magnit filmlari, suratlar, texnikani trener tomonidan namoyish qilinishi, o'yinlarni kuzatish va hokazo.

Amaliy uslublar:

1. Harakat texnikasini to'liq holda o'rgatish.
2. Harakat texnikasini qismlarga bo'lib o'rgatish.
3. Boshqaruv uslubi.
4. Harakatli ko'rgazma uslubi.
5. Qaytarish uslubi.
6. Murakkablashtirish uslubi.
7. Charchov holatida o'yin malakalarini bajarish uslubi.
8. O'yin uslubi.
9. Musobaqa uslubi.
10. Qo'shma uslub.
11. Aylanma uslubda mashq bajarish.

Texnik mahoratni shakllantiruchi omillar.

Voleybolchining texnik mahoratini oshirishda shunday omillar mavjudki, ularni o'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirishda, tahlil qilishda va boshqarishda e'tiborga olish samara zaminidir.

Bular jumlasiga quyidagilar kiradi:

1. Maxsus jismoniy sifatlarni va qobiliyatlarni yuqori darajada rivojlangan bo'lishi.
2. O'yin malakalarining barcha usullarini texnik jihatdan o'zlashtirilgan bo'lishi.
3. Musobaqaning o'zgaruvchan vaziyatlarida, hamda tashqi va ichki ta'sirlar sharoitida harakat (o'yin) texnikasini barqaror va mukammal bajarilishi.
4. Voleybolchini o'z o'yin ixtisosini yuqori mahorat bilan bajarilishi.
5. O'yin qoidalariga va o'yin intizomiga rioya qilgan holda faollik ko'rsatish, zukkolik, maxoratlilikni, tadbirkorlik sifatlarini namoyish qila bilish.
6. Voleybolchi o'z shaxsiy imkoniyatlaridan samarali foydalana olishi.
7. Organizmining funkstional imkoniyatini yuqori darajada rivojlanganligini ta'minlash, uni nagruzkaga bardosh berish darajasini oshirish.

Yuqorida qayd etilgan omillar nafaqat texnik mahoratni takomillashuvida e'tiborga olinishi kerak, balki sportchiga qo'yiladigan shart va talablardir. Shuning uchun mazkur omillar sport tayyorgarligini boshqarishda asosiy mo'ljallar bo'lib xizmat qilishi kerak.

Harakatni ijro etish texnikasini tarbiyalash (o'zlashtirish) uslubiyati

O'yin malakalari va ko'nikmalarining hosil bo'lish, ularni o'zlashtirish tartibi va texnologiyasi (uslubiyati) harakat malakalarini tarkib topishidagi va takomillashuvidagi bioruhiyat qonuniyatlariga asoslanadi.

Harakat texnikasiga o'rgatish quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

1. O'rgatiladigan harakat texnikasi bilan tanishish, uni ijro etish tartibini kuzatish va xotirada harakat izini (nushasini) qoldirish.
2. Malakani oddiy sharoitda o'zlashtirish.
3. Malakani murakkablashtirilgan sharoitda o'zlashtirish.

4. Malakani o'yinda mukammal egallash va takomillashtirish.

O'rgatish jarayonini qayd etilgan tartibda amalga oshirishda qo'llaniladigan vositalar (mashqlarni) quyidagi didaktik prinsiplarga asoslanishi shart:

- «oddiydan murakkabga»;
- «engildan og'iriga» (nagruzka nuqtai nazaridan);
- «o'tilganidan o'tilmaganiga».

O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan barcha uslub va vositalar aytib o'tilgan prinsiplarga asoslanishi kerak.

Maromiga etgan malakalarni barqarorlashtirish va takomillashtirish uslubiyati.

O'yin texnikasini – texnik mahoratni takomillashtirish trenirovka nagruzkasini, sezilarli darajada ortishi bilan bog'liq. Chunki o'yin malakalarini doirasi ularning turlari, usullari, bajarilish tezligi, murakkabligi hisobiga kengayib boradi. Masalan, faqatgina maydonchani har xil zonalaridan turli usullarda va qayta-qayta zarba berish voleybolchidan katta jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi.

Mazkur bosqichda o'yin malakalarini o'zgaruvchan vaziyatlarda; tashqi va ichki ta'sirlar sharoitida bajarishni mashq qilish, sportchi organizmini nagruzkaga bardosh berish imkoniyatini oshirish kerak bo'ladi. Buning uchun mashg'ulotlarda beriladigan texnika va taktikaga oid mashqlarni charchash holatida, ruhiyatga ta'sir etuvchi (shovqin, issiqlik) vaziyatlarda qayta-qayta qo'llash zarurdir.

Sport tayyorgarligini har xil davr va bosqichlarida trenirovkani barcha usullari o'ziga xos ustunlikda qo'llaniladi va dam olish – trenirovka me'yorlash tizimini boshqarishga qaratiladi. Bular jumlasiga uzluksiz me'yorlashni oshirish, «bekatma-bekat» aylanma, qaytarma-o'zgaruvchan, «dam-ba dam» (interval), «qo'shma» uslublar kiradi.

Yuqorida tafsili berilgan o'rgatish va trenirovka uslublari, vositalari texnik tayyorgarlik jarayonida quyidagi o'yin malakalarini o'zlashtirishda va takomillashtirishda qo'llaniladi:

- Harakatlanish texnikasi;
- To'pni o'yinga kiritish, uni turlari va usullari;

- To'p uzatish, uni turlari va usullari;
- To'pni qabul qilish, uni turlari va usullari;
- Zarba berish, uni turlari va usullari;
- To'siq qo'yish, uni turlari va usullari;
- Ikki yoqlama o'yin (o'yin trenirovkasi).

Xulosa. Texnika so'zi yunoncha so'zdan kelib chiqib "Mahorat" ma'nosini bildiradi. Harakatlar texnikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi.

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 sarflanish bilan ifodalanadi. Voleybol texnikasi ikki qismga bo'linadi. Hujum va himoya texnikalariga bo'linadi.

Hujum texnikasi: Holatlar, harakatlanish, to'p uzatish, to'pni o'yinga kiritish, to'pni o'yinga pastdan to'g'ri kiritish, to'pni o'yinga yuqoridan to'g'ri kiritish, to'pni yuqoridan yon tomon bilan o'yinga kiritish, sakrab to'p kiritish, hujum zarbalari usullari qo'llaniladi.

Himoya texnikasi: To'pni qabul qilish, to'siq qo'yish kabi usullari qo'llaniladi. Shu bilan birga "Libero" faoliyatidan ham himoyada keng foydalanib kelmoqda.



III BOB. O'yin texnikasini maxsus mashqlar orqali shakllantirish.

3.1. Texnikaga o'rgatishda dastlabki, chuqurlashtirilgan va mukammallashtirilgan bosqichlar.

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 funkstiyani bajarish uchun spetifik 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 erda diqqatni qadamni kattaligiga, qo'llarni aktiv harakatiga va tayanchdan depsinish 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 etib olib, uni qaytarishi kerak.

Keyingi bosqich – orqalab oldinga qarab yugurish. Bu erda 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 harakatlengandan keyin qadamlab yoki yugurib yon tomonga yoki oldinga, yon tomonga ma'lum bir belgigacha.

2. Yugurish va biror bir texnik imitastiya qilish.

3. Tez yugurgandan keyin sakrash va texnik malakani imitastiyasi.

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 etishga 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 rastional 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 imitastiya 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'rnatilgan usul bilan to'pni havoga tashlab unga zarba berish kerak. Zarba sherigi turgan joyga borish kerak. Gavda harakatini kelishilganini va to'pni traektoriyasiga 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 o'yinga kiritishni o'rgatish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1. Dastlabki holat — bir qo'l yuqorida, bir qo'l pastda — qo'llarni oldinga-orqaga siltash. Qo'llar holati almashtiriladi.
2. Qo'llarni oldinga-orqaga katta aylana bo'yicha aylantirish. Huddi shunday mashqlar, faqat oldinga yuza bo'yicha.
3. Oldinga engashgan holda «Tegirmon» mashqi.
4. Rezinka va amortizatorlar bilan mashqlar.
5. «Ovchilar va quyonlar», «To'p otish» harakatli o'yinlari. To'pni turli usullarda qo'llash bilan, har xil variantlarda.

Tayyorlov mashqlari

1. 1 kg og'irlikdagi to'ldirma to'plarni turli usullarda bir qo'lda irg'itish: pastdan, yuqoridan, yondan oldinga-yuqoriga.
2. To'ldirma to'plarni bir qo'l bilan itarish.

3. To'ldirma to'pni to'r ustidan belgilangan nishonlarga (zonalarga) tushirish. Masofa tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

1. To'pni kiritishni imitatstiya qilish. Diqqat gavda, oyoq va qo'l-larning o'zaro muvofiq harakatlanishiga qaratiladi.
2. To'pni tashlashni o'rgatish.
3. Ilib qo'yilgan to'pga zarba berish.
4. Devorga to'p uzatish. Masofa — 6—7 m.
5. Sherigiga to'p uzatish. Masofa — 8—9 m.
6. To'r ustidan qisqartirilgan masofadan kiritilgan to'pni pastdan qabul qilish.

Texnika bo'yicha mashqlar

1. To'p kiritish chizig'idan to'pni o'yinga kiritish.
2. To'pni uchish yo'nalishini o'zgartirib o'yinga kiritish.
3. To'pning traektoriyasini o'zgartirib, o'yinga kiritish.
4. Uzaytirilgan va qisqartirilgan oraliqlar bo'yicha to'p uzatish.
5. Trenerning topshirig'i bo'yicha belgilangan zonalarga to'p kiritish.
6. Turli usullarni navbatlashtirib to'p kiritish.
7. O'yinning boshqa texnik usullarini (to'siq, to'p uzatish va hokazo) bajarish va variantlarda qo'llash.
8. To'pni o'yinga kiritish bo'yicha turli variantlarda musobaqa o'tkazish.

To'pni uzatish.

Birinchiidan 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 etmasdan 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 etkazmasdan tashlash o'rmiga 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 etarli darajada egilmaganligi, gavdani 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 – gavda bo'laklarini kelishmagan harakati, qo'l panjalari bo'shligi, qo'li to'p uzatish vaqtida to'g'riylanmasligi 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 erga 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'pning 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'pni 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 o'yinchiga 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 zonalarda 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 ikki qo'llab yuqoridan uzatishga o'rgatish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1. Qo'llami oldinga, yonga, yuqoriga qilib, qo'l panjalarini bukib-yozish.
2. Tennis (rezinka) to'plarini ezish.
3. Devorga kaft va barmoqlar bilan tiralgan holda itarilishlar.
4. Qo'llarga yotib tayangan holda bukib-yozishlar.
5. Basketbol, futbol to'plarini erga urib olib yurishlar.
6. Basketbol, futbol to'plarini bir qo'l bilan devor tomon irg'itish.
7. To'ldirma to'plarni turli holatlardan: ko'krak oldidan, bosh orqasidan, pastdan-yondan irg'itishlar.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

1. Turgan joydan va harakatlanishdan so'ng yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatishni imitatstiya qilish. Texnikaning quyidagi holatlariga asosiy e'tibor qaratiladi: to'p yaqinlashganda — qo'lni yuqoriga ko'tarib to'g'rilanish; to'pning uchish tezligini so'ndirish — qo'llarni tirsak bo'g'inidan va oyoqlarni tizza bo'g'inidan biroz bukish; to'pni uzatish — qo'llarni va oyoqlarni to'g'rilash bilan oldinga-yuqoriga cho'zilish; dastlabki holatga qaytish.

2. Qo'l panjasi va barmoqlarini to'pga qo'yish holatini o'rgatish. Qo'l panjalari shunday joylashtiriladiki, bunda bosh barmoqlar bir-biriga qaragan, ko'rsatkich barmoqlar burchak bo'yicha bir-biriga yo'naltirilgan, qolgan barmoqlar esa to'pning yon-past tomonidan ushlaydi.
3. Arqonchaga osib qo'yilgan to'pni oldinga-yuqoriga uzatish. Diqqat gavda, oyoq va qo'llarning o'zaro muvofiq harakatlanishiga qaratiladi.
4. O'ziga to'p tashlab to'pni oldinga-yuqoriga uzatish.
5. Huddi shu mashqning o'zi, faqat to'pni sherigi tashlab beradi.
6. To'pni devorga uzatish. Bu mashqdan shug'ullanuvchilar to'pni uzatishni yaxshi o'zlashtirib olganlaridan so'ng foydalaniladi.

Texnika bo'yicha mashqlar

1. Juftliklar mashqi. Sheriklar orasidagi masofa 3 m bo'lib, to'p o'rtacha balandlikda uzatiladi.
2. O'z ustiga to'p uzatish - sherigiga uzatish. O'z ustiga to'p uzatish balandligi 1-1,5 m.
3. To'r ustidan sherigiga to'p uzatish. Masofa 2—3 m.
4. To'pni turli masofalardan, turli traektoriyalarda va yo'nalishini o'zgartirib uzatishlar.
5. Kuzatish bilan uyg'unlikda to'p uzatish: joyini o'zgartirib turuvchi sherigiga; sherigining harakatlariga javoban to'p uzatish: o'tirib olganda - o'z ustiga; o'ng qo'lini yoniga harakatlantirganda o'ng tomonga to'p uzatish; qo'llarini yuqoriga harakatlantirganda yuqori trayektoriyada to'p uzatish va shu kabi.
6. Bosh orqasiga to'p uzatish. Uch o'yinchi ketma-ket qatorda turadilar. Shug'ullanuvchilar oralig'i — 2—3 m. Chekkadagi o'yinchi to'pni o'rtadagi o'yinchiga, u esa o'z navbatida keyingi o'yinchiga to'pni bosh orqasidan oshiradi. O'rtadagi o'yinchi bilan ma'lum vaqtdan so'ng joy almashtiriladi.
7. Juftlikda bosh orqasidan to'p uzatish. O'z ustida to'p uzatishdan so'ng shug'ullanuvchi 180° ga buriladi va to'pni bosh orqasidan uzatadi.

8. Sakrab to'p uzatish. Shug'ullanuvchilar orasidagi masofa — 3 m. Xuddi shunday to'r ustidan to'p uzatish.
9. To'p uzatish bilan bajariladigan turli musobaqalar.

To'pni ikki qo'llab pastdan uzatish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

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

Tayyorlov mashqlari

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

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

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

Texnika bo'yicha mashqlar

1. Juftlikda to'p uzatishlar.
2. Turli traektoriyalar va yo'nalishlar bo'yicha to'p uzatishlar.
3. To'r ustidan to'p uzatishlar. Masofa va traektoriyalari turlicha.
4. To'rning turli qismlaridan qaytgan to'pni qabul qilish.

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

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 imitastiya 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 etib 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 dumalaydi.

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:

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.

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

2. 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 etkazmay 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 etkazmay 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 etib 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 etib kela olmasligi.
2. Orqaga yiqilayotganda etarlicha tanani gruppirovka qilmaslik.

3. Oldinga yiqilayotganda tanani etarlicha 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. Ikki 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 bajarishni 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 erga 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'shib 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 erga 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 etib 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 etmay 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 imitastiyasi.
2. Shu mashqni to'pni oldida 4, 3, 2 zonalarda. Bu erda depsinish va qaerga 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 erga 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. Gavnani 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 hujum 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.

Hujum zarbalarini berishni o'rgatish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

Hujum zarbalarini berish shug'ullanuvchilardan atletik tay-yorgarlikni, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarining yaxshi rivojlanganligini talab etadi. Asosiy mashqlar tarkibiga tayanch-harakat apparatini mustahkamlovchi, avvalo, to'piq, tizza, elka, oyoq va qo'l panjalari, barmoq bo'g'inlarini va

mushaklarning qisqarish tezligini oshirishga qaratilgan mashqlar kiritiladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar predmetsiz yoki predmetlar (to'ldirma to'p, gantellar, cho'ziluvchan elastik predmetlar va hokazo) bilan bajariladi.

Tayyorlov mashqlari

Hujum zarbasini berishga o'rgatishda ikkita katta vazifa hal etiladi:

1. Tayanch-harakat apparatini mustahkamlash, qo'l va oyoqning dinamik kuchini rivojlantirish.
2. Harakatlanuvchi ob'ektga (to'pga) tayanchsiz holatda javob reakstiyasini berish uchun zarur darajadagi koordinatstion harakatlarni bajara olish.

Ushbu vazifalarni echishda quyidagilardan foydalaniladi:

1. Yuqoriga ilib qo'yilgan predmetni bir-ikki qadamdan yugurib kelib, ikki oyoqda depsinib, bir qo'llab olish.
2. Gimnastika o'rindig'i ustidan «ilon izi» bo'lib sakrash. Diqqat qo'darning orqaga-oldinga-yuqoriga harakatlanishiga qaratiladi.
3. 40—50 sm balandlikdan pastga sakrashlar.
4. Sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar: cho'qqayib o'tirgan holatdan sakrash; ikki oyoqda depsinib uzunlikka ko'p marotaba sakrash; og'irliklar (gantel, to'ldirma to'p va boshqalar) bilan yuqoriga sakrash; shtanga bilan o'tirib-turish (vaznning 70% og'irligida).
5. Ikki oyoqda depsinib sakragan holatdan to'ldirma to'pni bosh orqasidan irg'itish. Xuddi shunday, faqat to'r ustidan.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar.

1. To'g'ridan beriladigan hujum zarbasini imitatstiya qilish; turgan joydan, 1, 2, 3 qadamdan so'ng.
2. Rezinkali amortizatorga o'rnatilgan to'pga zarba berish.
3. Devor yonida turib ko'p marotaba hujum zarbasini bajarish. Huddi shunday, faqat sherikka qarata zarba berish. Masofa — 7—8 m.
4. Sherigi tashlab bergan to'pga zarba berish. To'p 2 m balandlikda tashlab beriladi.

5. Sherigi tashlab bergan to'pga to'r ustidan zarba berish. Hujum zarbasining o'zlashtirilishiga qarab sekin-asta musobaqa sharoitiga yaqinlashtirib boriladi.

Texnika bo'yicha mashqlar

1. 3-zonadan uzatilgan to'pga 4-zonadan yo'nalish bo'yicha hujum zarbasini berish.
2. 3-zonadan uzatilgan to'pga 2-zonadan zarba berish. To'pning uzatilish traektoriyasi 3 m gacha pasaytiriladi, yugurib kelish masofasi qisqartiriladi.
3. 4-, 3-, 2-zonalardan har xil traektoriyalar bo'yicha uzatilgan to'plarga zarba berish.
4. 4-, 3-, 2-zonalardan yo'nalishni o'zgartirib hujum zarbalarini berish.
5. Yakkalik to'siqqa qarshi hujum zarbasini amalga oshirish.
6. To'rdan uzoqroq uzatilgan to'plarga zarba berish.
7. Trener topshirig'iga muvofiq ko'rsatilgan zonalarga hujum zarbasini berish.
8. Hujum zarbalarini o'zlashtirish darajasiga qarab turli va-riantlardagi mashqlar to'siq qo'yish bilan bajariladi.

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 imitastiya 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 imitastiyasi. Bu erda qo'l panjalarini harakatlangandan keyin tusiqli imitastiyasi.
4. To'r bo'ylab chapga o'ngga xarakatlangandan keyin to'siqni imitastiyasi.

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 etkazib beradigan o'yinchi turadi. 4-zonadan 3-zonaga to'p uzatiladi. 3-zonadan esa to'rga yaqin qilib to'p 4-zonaga etkazilib 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.

To'siq qo'yishga o'rgatish-to'siq qo'yish voleybolda himoyadagi eng asosiy texnik usul hisoblanadi. Shuning uchun uning o'zlashtirilishiga katta ahamiyat berilishi kerak.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

Mashqlarning asosiy yo'nalishi huddi hujum zarbalarini o'z-lashtirishda qo'llanilgan mashqlar kabi bo'ladi. Ilib qo'yilgan predmetlarga qo'l tekkizish, turli harakatlanishlardan so'ng ikki oyoq bilan depsinish mashqlari alohida ahamiyat kasb etadi.

Tayyorlov mashqlari

Mashqlarning asosiy vazifasi sakrovchanlik va tayanchsiz holatda harakat uyg'unligini rivojlantirishdan iborat.

1. Ikki oyoq bilan depsinib, ilib qo'yilgan predmetga qo'l tekkizish. Sakrash ko'p marotaba qaytariladi.
2. Ko'rish va tovush signallariga muvofiq yon tomonga harakatlanib yuqoridagi mashqni bajarish.
3. «Kim tezroq» harakatli o'yini.
4. To'r ustida va undan uzoqroqqa ilib qo'yilgan to'plarga qo'l tekkizish (to'r ustidan qo'llarni o'tkazish maqsadida).

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

1. Turgan joydan va yon tomonlarga harakatlanib to'siq qo'yishni imitatstiya qilish. Harakatlanishda oxirgi qadam bir vaqtning o'zida sakrash qadami bo'lishiga e'tibor berish.
2. To'r ustiga ilib qo'yilgan to'plarga to'siq qo'yish.
3. Maxsus tumba ustida turgan holatda sherigi tashlab bergan (to'r ustiga) to'plarga to'siq qo'yish. Qo'llar panjasi, kafti, barmoqlar harakatiga diqqat qaratiladi.
4. Hujum zarbalariga to'siq qo'yish. Dastlab belgilangan yo'nalish bo'yicha. O'zlashtirish darajasiga qarab mashq boshqa variantlarda ham qo'llaniladi.

Texnika bo'yicha mashqlar

1. O'zi tashlab bergan to'plarga berilgan hujum zarbalariga to'siq qo'yish.
2. 4-, 3-, 2-zonalardan berilgan hujum zarbalariga to'siq qo'yish.

3. Harakatlanishdan so'ng to'siq qo'yish. Dastlab zarba kutilayotgan joydan 1 m, so'ngra 2—3 m narida turiladi.

4. To'siq qo'yish musobaqalari.

Hujum zarbalarini berish iloji boricha to'siq qo'yish bilan amalga oshirilishi zarur.

Shug'ullanuvchilarning texnik-taktik darajasini baholash.

Texnika bo'yicha nazorat sinovlari. Shug'ullanuvchilarning texnik-taktik tayyorgarligi o'yinning asosiy harakatlarini o'zlashtirganlik darajasi bilan belgilanadi. Yuqoridan va pastdan to'pni ikki qo'llab qabul qilish, uzatish texnikasini baholashda konstantrik nishonlardan (29-rasmga qaralsin) foydalaniladi. Yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatishda devorgacha bo'lgan masofa 2,5 m, pastdan to'pni qabul qilishda — 3 m. 10 ta uzatishda to'plangan ochkolar va to'pni yo'qotish hisoblab boriladi. To'pni o'yinga kiritish texnik-taktik malakalar aniqligi va to'pning uchish tezligi bilan tavsiflanadi. To'pni odatda 1-, 6-, 5-zonalarga tushirish talab etiladi va har bir zonaga aniq to'p tushirish uchun 6 urinish beriladi. Hujum zarbasini berish ko'nikma va malakasini baholashda 3-zonadan uzatilgan to'pga 4- va 2-zonalardan zarba berish qo'llaniladi. O'rgatishning dastlabki bosqichida maydon bo'ylab berilgan zarba texnikasi baholanadi. Zarur sharoitlarda hujum zarbasini belgilangan zonalar bo'yicha berish qo'llanilishi mumkin, bunda hujum zarbasi uchun uzatilayotgan to'plar barqaror bo'lishi zarur. Yuqorida keltirilgan nazorat mashqlaridan tashqari o'yin sharoitida uchraydigan quyidagi mashqlardan foydalansa bo'ladi. Masalan, bog'lovchi o'yinchining aniq to'p uzata bilish darajasi quyidagi mashq yordamida aniqlanadi. O'yinchi quyidagi tartibda to'p uzatishni bajaradi: bosh ustiga to'p uzatish, nishon tomon to'p uzatish (aniqlik hisobga olinadi), burilish, 1—1,5 m balandlikda bosh ustida to'p uzatish, 180° burilish, bosh orqasidan nishon tomon to'p uzatish va hokazo. 10 ta to'p uzatishdagi ochkolar va to'pni yo'qotish hisobga olinadi.

Hujum zarbasini berishda etarli tayyorgarlik mavjud bo'lganda, o'yinchining o'zi to'p tashlab, ko'rsatilgan zonalar bo'yicha zarba berish harakati baholanadi. Bu mashqning ijobiy jihati shundaki, zarba berish natijasi to'pni uzatuvchi o'yinchining to'p uzatishiga bog'liq bo'lmaydi. Odatda, hujum zarbasi bir-ikki qa-

dam qo'yib bajariladi. To'rga tegish, o'rta chiziqdan o'tib ketish xato urinish hisoblanadi. To'siq qo'yishni ob'ektiv ravishda baholash hozirgi kungacha aniqlanmagan. Ushbu texnik usulni baholashda «To'r ustidagi to'p» qurilmasidan foydalaniladi. Bunda turli balandlik va masofada o'rnatilgan to'pga to'siq qo'yishda qo'l kaftini to'r ustidan o'tkazib bajarilgan harakat baholanadi. Bundan tashqari, bir xil ko'rsatkichga ega bo'lgan (yoki unga yaqin) o'yinchilarning hujum zarbasini berishi va unga to'siq qo'yishda ko'rsatilgan natija hisobga olinishi bilan baholanadi.

O'yin sharoitida shug'ullanuvchilar faoliyatini baholash.

O'yin sharoitida bajariladigan texnik harakatlarning samarasi musobaqa sharoitida butunlay boshqacha bo'ladi. Shuning uchun musobaqa sharoitida bajariladigan harakatlarni nazorat qilish va baholashda turli usullardan foydalaniladi. Ekspert bahosi, videoyozuvlar va boshqalar shular jumlasidandir.

Bundan tashqari, o'yinchilar faoliyatini maxsus shartli — kodlashtirilgan yozuvlar bilan hisobga olib borish eng maqbul usullardan biri sanaladi.

Bunda o'yinchi tomonidan amalga oshirilgan asosiy o'yin harakatlarning ko'rsatkichi avvaldan tayyorlab qo'yilgan dastur yordamida yozib boriladi.

Ko'rsatkichlarni hisobga olib borish usuli. To'pni o'yinga kiritish: yutqizilgan (0); yutilgan (+); qabul qilingan to'pni bog'lovchi o'yinchi pastdan qabul qilishga majbur bo'lsa, qiyinlashtirilgan (v).

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish: hujum zonasiga yoki bog'lovchi turgan zonaga to'pni etkazib berish (+); qabul qila olmaslik (—); to'pni qiyin qabul qilish (v).

Hujum zarbasi uchun to'p uzatish: to'siqsiz yoki bitta to'siqqa qarshi bo'lgan hujumga to'p uzatish (+); yaqqol sifatsiz yoki xato bo'lgan to'p uzatish (0); ikkitalik to'siqqa qarshi bo'lgan hujumga to'p uzatish (v). Bularda faqat ikki qo'llab yuqoridan to'p uzatish harakatlari hisobga olinadi.

Hujum zarbasini, shu jumladan, to'siqdan qaytgan to'pni qabul qilish: to'pni qabul qilish (+), xato (0). Hujum zarbalari: yutilgan to'p (+); yutqizilgan (0); to'p o'yinda qolsa (v).

To'siq qo'yish: to'siqda yutilgan to'p (+); to'p yutqizilsa (0); to'siqdan so'ng to'p o'yinda qolsa (v).

Ko'rsatilgan natijalar bo'yicha o'yin faoliyatining quyidagi ko'rsatkichlarini tahlil qilish imkoniyati mavjud bo'ladi:

- a) musobaqa faoliyatining hajmi;
- b) alohida o'yin faoliyati hajmi;
- d) alohida o'yin usullarining o'yin natijasiga ta'siri;
- e) yakka tartibdagi o'yin faoliyatining samarasi;
- f) guruh va jamoa faoliyatining samarasi.

Ko'rsatilgan natijalarni aniqlashda ikki xil usuldan foydalanish mumkin. Birinchi usulda barcha ko'rsatilgan natijalarga nisbatan har bir ko'rsatilgan natija hisoblab chiqiladi. Masalan, berilgan 50 ta hujum zarbasidan yutildi — 30 ta (60%); yutqizildi — 10 ta (20%); o'yinda qoldi — 10 ta (20%).

Ikkinchi usulda esa har bir qo'llanilgan harakat natijasi ballar bilan baholanadi va maksimal natijaga nisbat qilib olinadi. Masalan, yutilgan hujum zarbasi (1 ball), yutqizilgan (0 ball), o'yinda qolgan to'p uchun (0,5 ball) beriladi. Ko'rsatilgan natijalar formulaga solinadi va bunda quyidagi ko'rinishdagi natijaga ega bo'lamiz:

$$\frac{30 + 5 + 0}{50} \times 100\% = 70\%.$$

Texnik tayyorgarlikni nazorat qilish

Texnik tayyorgarlikni pedagogik nazorat qilish formalari.

1. Texnik malakalarni to'g'ri bajarishni tekshirish va ularni oldinda tasdiqlangan ballar shkalasida baholash. Shunday yo'l bilan fizkultura sekstiyalarida, maktablarda kichik DYuSSh guruhlarini shug'ullanishini tekshirish mumkin. Yuqori klassifikastiyali komandalarni tekshirishda bu tekshirishlar kinografik, xronostiklogrofil va dinamometriyalar yordamida nazorat qilinadi.
2. Kontrol normativlar asosida texnik tayyorgarlikni tekshirish mumkin. Bu normativlarni mashq bajarish jarayonida qo'llash mumkin.

Normativ bahoni ko'rsatkichi quyidagi mashqlardan tanlab olingan. Bular tayyorlanish darajasiga qarab baholanadi:

- a) Yuqoridan to'pni ikki qo'l bilan aniq bir nishonga uzatish;
- b) To'pni o'yinga kiritish ma'lum bir zonaga tushishi va uning maksimal tezligi;
- v) Har xil zonadan ma'lum bir zonaga hujumni yo'nalishi;
- g) To'pni pastdan qabul qilish aniqligi.

Har bir nazorat mashqlarida ma'lum bir ko'rsatkichlar borki, bu ko'rsatkichlar shug'ullanuvchilarni mahoratiga javob beradi.

3. Ko'rsatkichni belgilash, hujumdagi yoki himoyadagi ma'lum bir texnik malakalar asosida yana raqibni harakatidan belgilash mumkin. Buning uchun ma'lum bir ko'rsatkichlarni yozib va bu ko'rsatkichlardan komandani va o'yinchini texnik tayyorgarligini bilsa bo'ladi. Shug'ullanuvchilarni trenirovkasini sitemali ravishda nazorat qilib borish kerak. Eng maqsadga muvofiq nazorat qilish bu musobaqa nazoratidir.

3.2. Jismoniy tarbiya darslarida voleybol.

Voleybol o'yinining texnikasi va yo'lini o'rganish jismoniy tarbiya darslarida to'liq yoki maktab dasturlarining boshqa bo'limlari bilan mos holda olib boriladi. Jismoniy tarbiya fanidagi boshqa darslarga o'xshab, voleybol darsi uch qismdan iborat: kirish, asosiy va yakuniy .

Darsning kirish qismiga (5-8 daqiqa) sinfni tashkil qilish (saf tortish, axborot berish, dars vazifasi haqida xabar berish) va mashg'ulotning asosiy vazifasini bajarishda kerakli tanani tayyorlash mashqlari kiradi. Darsning kirish qismi asosiy qism bilan bog'liq holda diqqatni tortadigan, saf tortish va tartibli, qomat tikligi, har xil yurish, yugurish va sakrash, umumrivojlantiradigan va maxsus mashqlar bilan boyitishi lozim. Darsning bu qismiga barmoqlar va qo'l panjasi, elka, tizza va tovon bo'g'imlari uchun mashqlar kiradi.

Kirish qismida avval o'tilgan "tik turish va joy almashish" bo'limidagi mashqlar, shu bilan birga ko'rsatma mashqlar, ya'ni: qadam-tik turish-olib borish; ikkilamchi qadam-tik turish – olib borish; Sakrash-tik turish-hujumli zarba; to'r bo'y lab qadam va ikkilamchi qadam-sakrash- to'xtatish; sakrash-to'xtatish-erga tushish-orqaga

burilish-pastga tushish-pastdan olib berish kabilar kiritiladi. Ushbu mashqlarni bir-biri bilan birga kirish qismiga o'quv dasturidagi asosiy qismiga o'xshash bo'lgan harakatli o'yinlarni ham qo'shish mumkin.

Darsning asosiy qismida (28-30 daqiqa) umumiy va xususiy vazifalar: jismoniy tayyorgarlikni oshirish, jismoniy sifatlarni (tezlik, kuch, epchillik, egiluvchanlik) tarbiyalash; voleybol o'yinini mashqlarini o'rganish va mukammallashtirish kabilar bajariladi. Darsning bu qismida o'yin texnikasi va yo'lini o'rgatish uchun kerakli maxsus mashqlar, harakatli o'yin va estafetalar kiritiladi.

Darsning yakuniy qismi(3-5 daqiqa) mashg'ulotlarni yakunlaydi. Uning vazifalar quyidagilar: og'irliklarni asta-sekin kamaytirish; o'quvchilarni tinch holatga keltirish va darsga yakun yasash. Yakuniy qism o'z ichiga sekin yugurish, yurish, tinchlanish, tik holat, diqqat bo'yicha va nafas olish mashqlari. Dars umumiy va xususiy ko'rsatmalar, xulosa va uyga topshiriqlar bilan yakunlanadi.

Voleybolni o'rganish o'quv dasturida voleybolchining tik turishi, joy almashinuvi va quyidagi asosiy mashqlar ko'rsatiladi: to'pni pastdan va yuqoridan olib borish, pastga va yuqoriga to'g'ri etkazib berish, yugurish paytida to'g'ri hujumli zarba, bir kishilik to'xtashish, shu bilan birga hujum va himoyadagi oson harakatlar.

Voleybol bo'yicha darsdan tashqari ishlar.

Voleybol bo'yicha to'garaklarga qatnashish jismoniy tarbiya darslariga zarur qo'shimcha bo'lib xizmat qiladi. Darsdan tashqari mashg'ulotlar bu o'yinning o'rganishning asosiy shakli bo'lishi mumkin (III-VIII sinflar). Darsdan tashqari mashg'ulotlarning asosiy vazifalari quyidagilar: o'quvchilarni voleybol bilan doimiy shug'ullanishi, ularning sog'lig'ini mustahkamlash, jismoniy rivojlanishga va chiniqishga ko'maklashish, shug'ullanuvchilarda yuqori axloq va iroda sifatlarni tarbiyalash, o'quvchilarda sport-texnik mukammallikni har tomonlama rivojlantirish hamda voleybol bo'yicha yosh o'rgatuvchilar va hakamlarni tayyorlash.

Voleybol bo'yicha darsdan tashqari ishlar avvalambor bo'lim (sekstiya) tuzishdan boshlanadi. Sentyabr oyining birinchi yarmida o'quvchilarni bo'lim

(sekstiya) larga ro'yxatga olish, o'quv guruhlar bo'yicha taqsimlash, bo'lim (sekstiya) va guruh sardorlari tanlanib, ish rejasi hamda mashg'ulotlar jadvali tuziladi. Bo'limlarda ota-onasi roziligi bilan hamda oldindan tibbiy ko'rikdan o'tgan III-IX sinf o'quvchilari qabul qilinadi. Keyinchalik shug'ullanuvchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish yilda bir marta va musobaqa kasalliklardan so'ng o'tkaziladi.

O'quv guruhleri o'quvchilarning soni quyidagicha: yosh bolalar o'quv guruhi (III-IV sinflar)-25 kishidan, o'smirlar guruhi(V-VI sinflar)-20 kishigacha, kichik o'spirinlik guruhi (VII-VIII sinflar)-18 kishigacha, katta o'spirinlik guruhi (VIII-IX sinflar) -15 kishigacha.

Yosh bolalar o'quv guruhlarida o'g'il va qiz bolalar qo'shilgan holda shug'illanishlariga yo'l qo'yiladi, boshqa o'quv guruhlarida esa o'g'il va qiz bolalar alohida shug'ullanishadi.

Mashg'ulotlarning haftadagi soni va davomiyligi har xil: yosh bolalar o'quv guruhida-45-60 daqiqalik 2 ta mashg'ulot, o'smirlar guruhida-90 daqiqalik 2 ta mashg'ulot, o'spirinlik guruhlarida -90 daqiqalik 3 ta mashg'ulot.

Bo'limlarni tashkil etishda o'qituvchi voleybol bilan shug'ullanish istagini bildiradigan ko'p sonli o'quvchilarga duch keladi, chunki voleybolga bo'lgan qiziqish bolalarda juda erta uyg'onadi. Bunday hollarda o'quvchilarning harakatli tayyorgarligini tekshiradigan sinovlarni o'tkazish zarur bo'ladi. Biroq bu sinovlardan keyin ham ayrim bolalar bo'limlarni tark etadilar. Har bir holat bo'yicha o'qituvchi buning asl sababini aniqlashi kerak. Buning uchun mashg'ulotlar jarayonida shug'ullanuvchilarning yurish-turishi kuzatilib turilishi zarur. Agar o'quvchida voleybol o'yinida mahorat etishmasa, unda o'quvchiga boshqa sport turi bilan shug'ullanish tavsiya etiladi. Asosiy e'tibor va diqqatni bo'sh o'zlashtiruvchi o'quvchilarga qaratish zarur. Bunday o'quvchilarning sog'lig'ini mustahkamlash va jismoniy tayyorgarligini yaxshilash uchun ularni bo'lim (sekstiya)larga yozdirish maqsadga muvofiq, chunki bunday sifatlar o'zlashtirishga juda katta ko'mak beradi.

Sinovlar natijasi va bo'lim (sekstiya)da muvafaqiyatli ishlarni ta'minlash uchun (sport bazasi va jihozlar, trener-jamoachilar) sharoitlarni hisobga olgan holda haqiqatdagi o'quv guruhlar tashkil qilinadi. Bo'lim bo'yicha rahbarlikni jismoniy tarbiya o'qituvchisiga yuklanadi, u esa mashg'ulotlarni o'tkazish uchun instruktor jamoatchilar, homiy tashkilotlarning sport faoli, ota-onalar va maktab bitiruvchilarni jalb qiladi. Voleybol bo'limidagi nazariya va amaliyot, hakamlik va instruktorlik amaliyotini o'z ichiga olgan, dastur asosida olib boriladi. Bo'limdagi mashg'ulotlarning asosiy shakli bu dars.

Nazariy mashg'ulotlar odatda dars boshlangungacha qadar 15-20 daqiqalik suhbat tariqasida o'tkaziladi. Undagi mavzular quyidagilar: bizning davlatimizda voleybol rivojlanishining tarixi; inson tanasi va tuzilishi to'g'risida qisqacha ma'lumotlar; inson tanasiga jismoniy mashqlar ta'siri; gigiena; shifokor nazorati ; shikastlanishlar haqida ogohlantirish va birinchi yordam ; o'yin texnikasi va yo'li asoslari; o'yin qoidalari; mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish; jihozlar va uskunalari; o'tkazilgan o'yinlarni muhokama qilish.

Amaliy mashg'ulotlarda o'yin texnikasi va yo'li o'rganiladi, hamda o'quvchilar jismoniy mashg'ulotlar o'z ichiga quyidagilarni oladi: safdagi mashqlar, turli mushaklar uchun, predmetlar va qarshiliklar, gimnastik snaryadlar va akrobatik, tezlikni, sakratuvchanlik oshiradigan mashqlar, engil atletika, sport va harakatli o'yinlar, suzish, konki va boshqa o'yinlar elementlari.

Texnik-taktik tayyorgarlik o'z ichiga: tik turishlar va joy almashishlar; to'pni ikki qo'l bilan olib borish (yuqori va pastki); to'rdan sakragan to'pni olib borish; to'pni etkazib berish (pastki to'g'ri va yon tomonlama, yuqori to'g'ri va yon tomonlama); to'g'ri hujumli zarba; to'xtatish (yolg'iz va guruh) himoya, o'zi va qarama-qarshi tomonning etkazib berish va hujum zarbalari yo'li; himoyada o'yin yo'li; eng zo'r davlatlar jamoalari o'yinlarning yo'llari bilan tanishish kabilarni oladi.

Mashg'ulotlarda jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik uchun har xil vaqt ajratiladi. Agar o'quv mashg'ulotlarning birinchi ikki yilligida jismoniy tayyorgarlik uchun ko'proq vaqt ajratilishi rejalashtirilsa, unda o'qishning qolgan

bosqichlarida ko'p vaqtni texnik tayyorgarlikka, musobaqalardan oldin esa taktik tayyorgarlikka ko'proq vaqt sarflanadi.

Shuni aytish joizki, voleybol o'z ichiga yugurish, sakrash va irg'itishni oladi, bu esa jismoniy tayyorgarlik vositasidir. Shuning uchun mashg'ulotlarni shunday tuzish kerakki, bunda o'yin texnikasi va yo'lini o'rganish shug'ullanuvchilar o'yinning jismoniy tayyorgarligini ta'minlasin.

Bo'lim mashg'ulotlarida va maktab ichidagi musobaqalarda o'quvchilar instruktor va hakamlik mahoratini ham o'zlashtiradilar. Bo'limda shug'ullanuvchi har bir o'quvchi mashqlarni to'g'ri bajarish; ular haqida so'zlab berish va ularni bajarish tartibi, shu bilan birga musobaqalarni sinfda, o'ringohlarda bajarishni bilish zarur. Sport musobaqalari yosh voleybolchilarni tayyorlash uchun va shug'ullanuvchilar samarasini oshirishga alohida o'rin tutadi. Voleybol bo'yicha musobaqalardan boshqa bolalar bilan ishlash amaliyotida jismoniy tayyorgarlik va o'yin texnikasi bo'yicha musobaqalarni ham joriy etish zarur. Alohida o'yinni o'yin texnikasi bo'yicha musobaqalarni, sinfdan tashqari ishlarga o'xshab o'qituvchi jami o'quv yilida rejalashtiriladi. O'quvchilarninig mustaqil ishlari – bu asosan o'yin vazifalarini bajarishdir. Ular asosan yakka tartibda bo'lib, jismoniy tayyorgarlik nuqsonlarini bartaraf uchun yo'naltirilgan bo'ladi. Shu bilan birga bu vazifalar musobaqani tashkil etish va o'tkazishda kerak bo'lgan adabiyotlarni o'rganish va o'quvchilarda faollik va mustaqillikni rivojlantirishga juda katta ahamiyatga ega.

3.3. Voleybol maydonchalarning qurilma va jihozlari.

Voleybol maydonchalarining qurilmalari o'qituvchi rahbarligida quruvchi mutaxassislar yoki o'quvchilar tomonidan o'rnatiladi. Shuning uchun o'qituvchilar maydonchalarda qurilish qoidalari va me'yorini bilishi kerak.

Maydonchalar maxsus qattiq erli, cho'pli yoki asfalt qoplamali yana esa oddiy qumli bo'lishi mumkin. Qurilish boshlanishidan avval kelajakdagi maydonchani qum tarkibini bilish uchun bir necha katta bo'lmagan chuqurliklar "0.5 metr chuqurlikda" kovlanadi. Bu esa kelgusida bo'ladigan ishlarni aniqlash uchun kerak bo'ladi, chunki agar loyli er bo'lsa, drenaj tizimi qurish kerak bo'ladi, bunda

yomg'irli suvni maydonchadan olish imkoni tug'iladi. Qumli erlarda drenajning hojati qolmaydi. Bunda ustki qatlam uchun qumli erdan foydalanish mumkin. Maydonchalar uchun joy shimoldan janubga qarab tanlanadi, chunki bunda quyosh o'yinchilar ko'ziga qarab emas, balki yon tomondan nur sochadi. Maydonchani qurilish o'lchami 22 X 11 metr uning burchaklarida ustamalar urilib, maydon perimetri bo'yicha arqon tortiladi. Keyin esa qoplama "tag'ora" tayyorlanadi, bunda maydoncha bo'ylab 15-20 sm chuqurlikdagi er olinadi, bunda maydon chetlariga qarab pastlik bo'lib ketadi masalan, "0.5smga 1 metr" o'rtadagi yor maydonchani chetidan 2.5-3smga baland bo'lishi kerak. Drenajli chuqurchalar 30sm chuqurlikda va 40 sm kenglikda ustki qismdan yon tomonlarga chiziq bo'yicha bo'lishi kerak. Ular avval shag'al, undan keyin esa qum bilan to'ldiriladi.

"Tog'ora" tagi obdon tekislanadi. Avval toshlardan tozalaniib balandliklar tekislanadi va chuqurliklar to'ldiriladi, undan keyin esa tekislagich bilan ustidan yuriladi. Tayyor tekis "tog'ora" ustidan uch qatlamli qoplama qo'yiladi. Pastki qatlamda –siniq g'isht, shag'al, 5 sm toshchalar. Bu qatlamning qalinligi 10-12 sm. U qo'yilgandan keyin namlashtiriladi va tekislanadi. O'rtadagi qatlam (xuddi shunday materiallardan, lekin 2 sm gacha bo'lakchalar) qalinligi 5 sm gacha pastki qatlam ustidan yotqiziladi, namlanadi va tekislanadi. Yuqori qatlam uchun "tog'ora" tayyorlashda paydo bo'lgan erning kerakli qurilmalari bilan yotqiziladi. Agar er og'ir ko'mirli bo'lsa, bunda katta qatlamli qum (60 foiz hajmi bo'yicha) qo'shiladi va er oldindan ezilib kukun holiga keltiriladi. Agar er o'rtacha ko'mirli bo'lsa, qum kamroq 50 foizgacha bo'lgan miqdorda qo'shiladi.

Eng yaxshi qoplama shunday tayyorlanadi: qurulish-ohakli (75 foiz) qurilish chiqindisi, lekin maydalangan va elangan (bo'laklar 2 mm gacha) o'rtacha ko'mirli, maydalangan va elangan (15 foiz) va qum (10 foiz)

Ustki qoplama obdon aralashtirib, yaxshi namlangan o'rtadagi qoplamaga yotqiziladi. Uning qalinligi 8-10sm bo'lishi kerak, chunki zichlanganda qoplama o'tirib qolishi mumkin. Yotqizilgan qoplama tekislanadi, qo'lda zichlanib namlanadi. Oxirida esa maydoncha mayin ariq qumi bilan qoplanadi. Maydoncha

ustki erdan biroz yuqorida bo'lishi kerak, chunki yomg'ir vaqtida suv to'planib qolmaydi.

Yog'och qoplamali maydonchalarni qurish biroz qiyin bo'lib, lekin ulardan barvaqt bahordan boshlab chuqur kuzgacha foydalanish mumkin. Ularni qurish uchun 50x50mmli yog'och va 30-40mmli qalinlikdagi taxta tayyorlash kerak bo'ladi. Quruq ikki tomondan yo'nilgan yog'ochlar va taxtalarni chirishdan saqlash uchun ishlatadigan maxsus tarkib bilan ishlov beriladi. Qurilish aytganimizdek 10smgacha chuqurlikda "tog'ora" tayyorlashdan boshlanadi, bunda drenajli chuqurlik ham mavjud. "Tog'ora" ostiga maydonchaga qarama-qarshi bir-biridan 70sm uzoqlikda yog'ochlar yotqiziladi. Yog'ochlar ostida to'l lentalari qo'yilsa juda yaxshi bo'ladi. Yog'ochlar ustiga maydoncha bo'ylab taxtalar mix bilan qoqiladi. Mixlar shunday burchakda uriladiki ular taxtadan o'tib yog'ochgacha etib borishi kerak.

Maydonchaning pastki qoplami erdan ancha yuqori bo'lib, har tomonlama havo aylanadigan joylarga ega bo'lishi kerak. Qoplamaning ustki qismi ranglanadi. Asfalt qoplamali maydoncha xuddi erli maydonchaga o'xshab tayyorlanadi, faqat ustki qatlam o'rniga (o'rtasiga) qumli asfalt 5sm qalinlikdagi ushbu tarkibda bitum 3-11 foiz mayin qum 7 foiz, so'ndirilgan ohak chiqindisi 12 foiz qo'shiladi. Asfalt qo'lda yotqiziladi, keyin tekislagich bilan tekislanib chuqurchalar to'ldiriladi. Asfaltli maydoncha atrofdagi erdan yuqori bo'lishi kerak.

Oddiy erli maydonchalar qumli, oddiy qumirli erlarda quriladi. Avval maydoncha axlat va o'tlardan tozalanadi, keyin 10sm kovlanib, tosh, chiqindi, singan shisha bo'laklari ajratiladi. qumli erga suglinli er (15 foiz), torfli kukun (5-10 foiz) qo'shiladi. Keyin esa jami er tarkibi obdon aralashtirib tekislanadi.

Maydonchaning yaxshi holatda bo'lishi uchun uni hamma vaqt parvarish qilish zarur. Maydoncha qurilishi va tozalanishidan so'ng uni to'siq bilan o'rash kerak bo'ladi, chunki o'yin paytida to'p uzoqqa ketishi mumkin. Maktab hovlisida esa maydoncha atrofida butazor tashkil qilish zarur. Har kungi poyafzal poshnasi qoplamaga zarar etkazmasligi uchun maydonchada faqat sport poyafzali bilan o'ynash kerak. Erli maydonchalarda mashg'ulotdan oldin va keyin suv bilan

ortiqcha changlar yuviladi. Yog'ochli va asfalt maydonchalardan qum tozalanib turiladi.

Mashg'ulotlardan oldin maydoncha obdon tekshiriladi, toshlar, shisha, chiqindilardan tozalanib olinadi. Maydonchalarni har yili ta'mirlash maqsadga muvofiq. Erli maydonchalarda ustki qatlam tekislanib namlangan qum bilan yotqiziladi. Shu bilan birga maydoncha atrofidagi o'tlar ham tozalanadi. Yog'ochli maydonchalarda yaroqsiz taxtalar almashtiriladi, qaytadan ranglanadi. Asfaltli maydonchalarda esa o'tirib qolgan joylarda asfalt yotqiziladi va ayrim notekisliklar bitum bilan to'ldiriladi.

Maydonchalardagi va voleybol mashg'ulotlari uchun jihozlar juda oddiy bo'lib ular arzon. jihozlarning ayrim qismlarini o'z kuchimiz bilan tayyorlashimiz mumkin.

Maydoncha 2 ta ustun (iloji bo'lsa, odatiy ko'tarish qurilmalari bilan) va to'r bilan jihozlanadi. Agar odatiy ustunlar topilmasa, unda yog'ochli yoki metall ustunlardan foydalanish tavsiya etiladi. Ustunlar erga ko'miladi, quvurlar esa olib qo'yiladigan bo'lib, ular oldindan o'rnatilgan keng quvurga tushirish mumkin. Bu holatda cho'zilishlar amalga oshiriladi, to'rning o'rnatilishi uchun qurda har xil balandlikda harakatlanadigan ilgaklar o'rnatiladi.

To'r albatta temir zanjir (yuqori va pastki) bilan jihozlanadi. Uni ustunlarga o'rnatish uchun 2 ta tasma kerak bo'ladi. To'rning yuqori va pastki qismi oq va rangli tasma bilan tikiladi. Istakka ko'ra chegaralaydigan antena tayyorlash ham mumkin.

Voleybol mashg'ulotlarda qo'shimcha jihozlar: arg'amchi, tiqma tennis va lattali to'p, gimnastik cho'p kabi jihozlardan ham foydalaniladi. Shu bilan birga hakam joyi, hushtak va musobaqa dalolatnomalari bo'lishi zarur.

VOLEYBOL MASHG'ULOTLARIDA QO'LLANILADIGAN JIHOZLAR VA ASBOB-ANJOMLAR

Voleybol mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda o'ziga xos bo'lgan jihozlar hamda asbob-anjomlardan foydalaniladi. Bu jihozlar va asbob-anjomlar voleybol harakatlariga o'rgatish, hosil qilingan malakalarni takomillashtirish,

shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini va jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita bo'lib hisoblanadi.

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

- 1) texnik-taktik tayyorgarliklar uchun;
- 2) jismoniy tayyorgarliklar uchun.

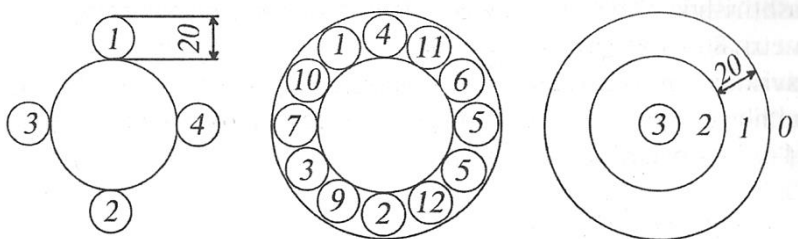
Birinchi guruhga mansub bo'lgan asbob-anjomlarga osma to'plar va to'pni ma'lum bir holatlarda tutib turuvchi qurilmalar kiritilib, ulardan harakatlarni o'rgatish va takomillashtirishda foydalaniladi.

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

TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIKDA FOYDALANILADIGAN ASBOB-ANJOMLAR

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

Devordagi nishon. Turli xildagi nishonlar mavjud (1 -rasm): oddiy (a, d); aylana shaklidagi raqamli nishonlar (b). Aylanalar oralig'idagi

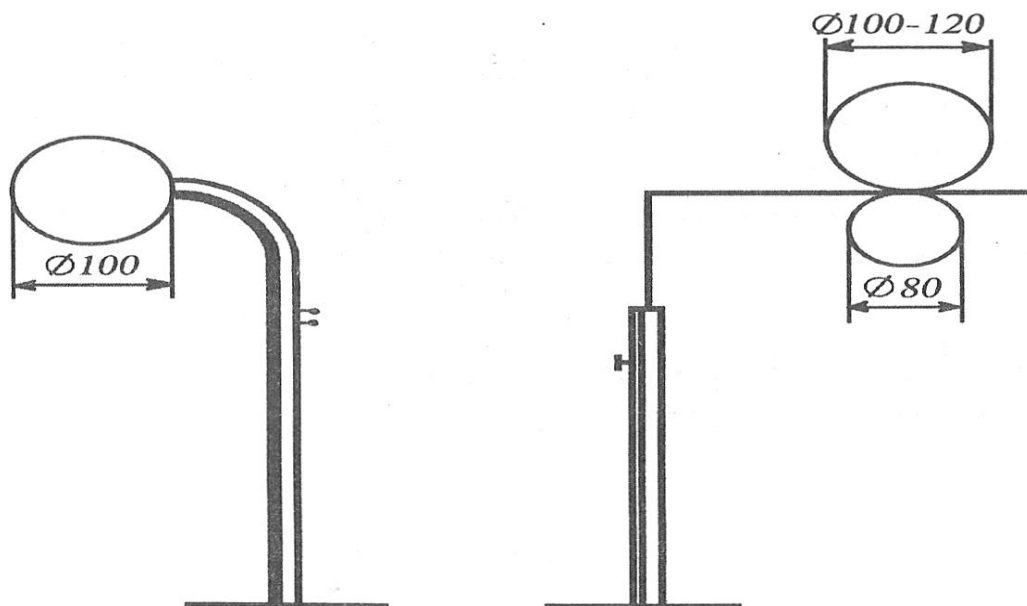


1-rasm

masofa 20 sm (to'p diametriga moslab), chiziqning kengligi 1 sm. Raqamlar 1 dan 10—12 gacha bo'lib, ular ixtiyoriy ravishda yoki tartib bo'yicha joylashtiriladi.

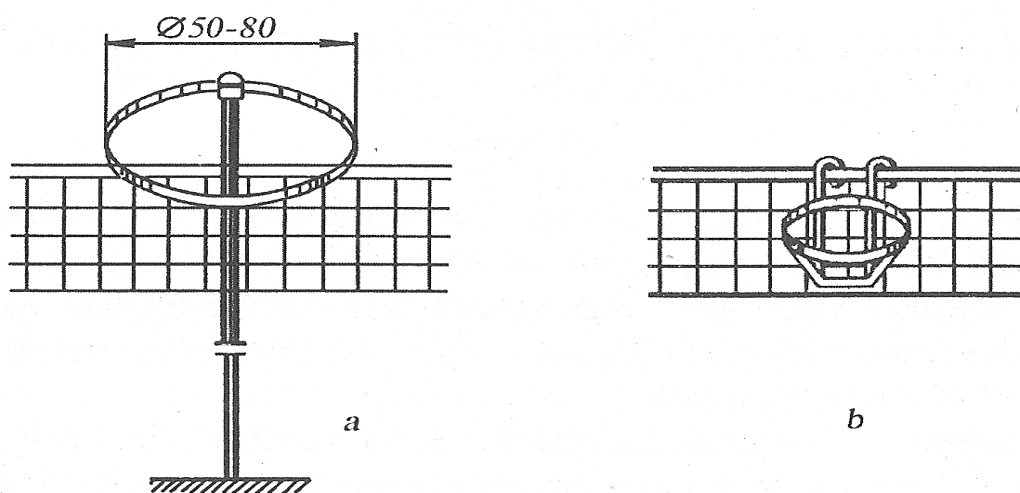
Nishonlar harakat aniqligini, periferik ko'rish va to'pni o'zlashtirish texnikasini rivojlantirishda qo'llaniladi.

Ko'chma va osma halqalar. Ikki turdagi halqalardan: ko'chma — tezkor to'p uzatishlarni takomillashtirishda (2 -rasm) va osma — balandlatib uzatiladigan to'pning aniqligini takomillashtirishda (3-rasm) foydalaniladi.



2-rasm

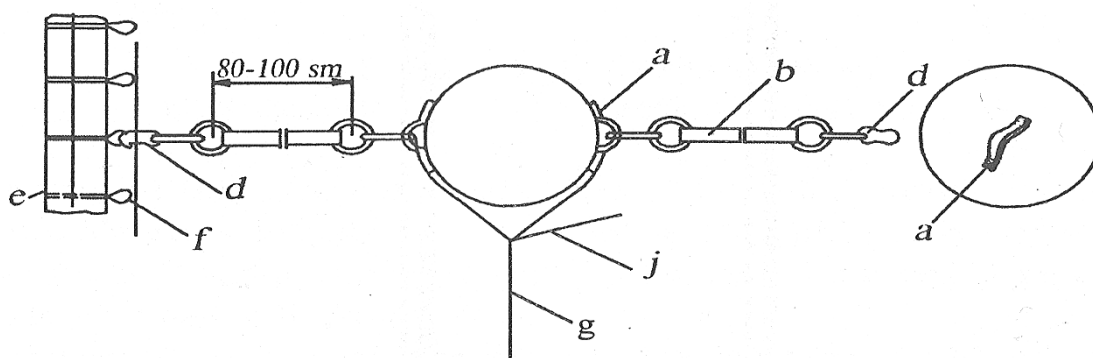
Ko'chma halqalarning diametri 80—100 sm bo'lib, poldan 3,5—4,0 m oraliqda vertikal ravishda joylashtiriladi. Osma halqalarning diametri 50—80 sm bo'lib, to'r yaqinida yoki to'rga (yoki trosiga) gorizontal ravishda (4-, 2-zonalarda) o'rnatiladi.



3-rasm.

Uzaytirilgan to'r zalning butun bo'yi bo'yicha tortiladi. Uzaytirilgan to'rlar o'yin texnikasi va taktikasi bo'yicha o'tkazilayotgan mashg'ulotning motor zichligini oshiradi. Maydonchani qismlarga bo'lib, vazifali o'quv o'yinlarini tashkil etishda qo'llaniladi.

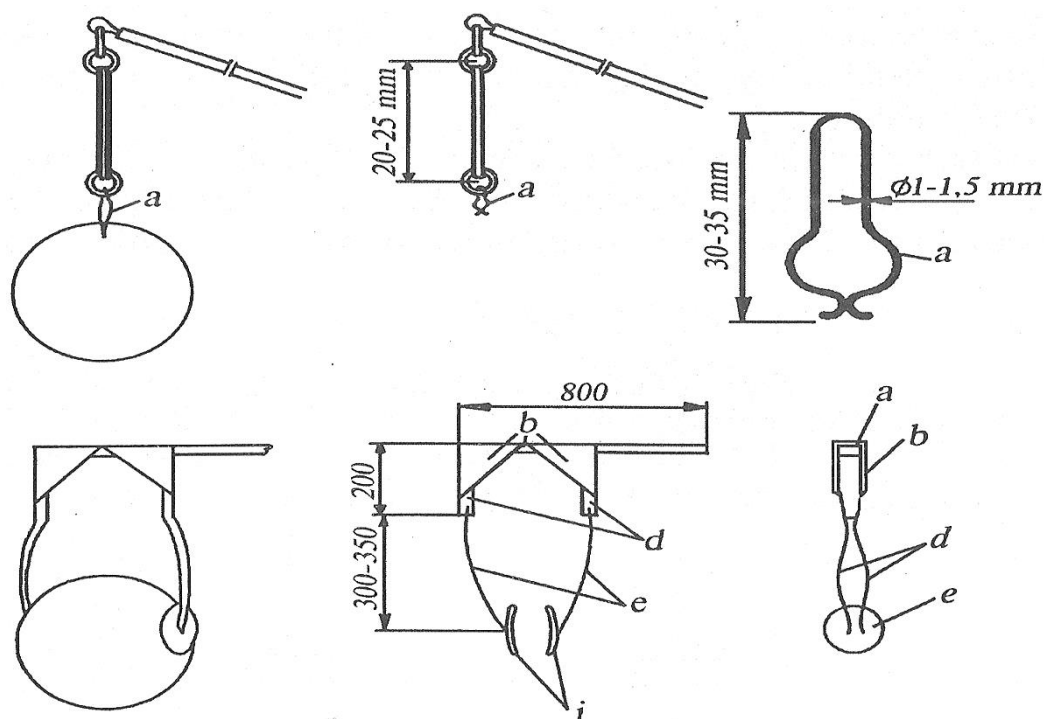
Amortizatorli to'plar zalning burchagiga o'rnatiladi (4-rasm). To'pga charmli sirtmoq (*a*) tikiladi (elimlanadi) va unga rezinkali bog'ichlar biriktiriladi (*b*). Rezinkali bog'ichlar sifatida tibbiy rezinka bintlardan foydalaniladi.



4-rasm.

Bog'ichlarning bo'sh qismi tomoniga karabinlar biriktiriladi (*d*) va ular yordamida qurilma kerakli balandliklarda sirtmoqli (*e*) ramalarga (*F*) o'rnatiladi. Zarbadan so'ng to'p uzoq muddat tebranishining oldini olish uchun to'pdan polga (*g*) va yonga (*j*) tomon mustahkam shnur tortib qo'yiladi. Trenajer hujum zarbasini berishdagi harakat uyg'unligini rivojlantirishda qo'llaniladi.

To'pni tutib turuvchi moslama zarba berish harakatlarini (to'p kiritish, hujum zarbasi) o'zlashtirishda qo'llaniladi (5-rasm). Bu qurilmani to'r yonida joylashtirish mumkin bo'lib, u hujum zarbalarini o'yin sharoitiga yaqinlashtirib bajarish imkonini beradi. Qurilma ikki turli — qulfli va prujinali bo'ladi. Qulfli moslamada to'pga charmli sirtmoq tikiladi va u karabinlarga o'rnatilgan charmli bog'ichga ilinadi. Prujinali qurilma biriktiruvchi rama (*a*), qulflarni tortib turuvchi tirkak (*b*), po'latdan tayyorlangan qulf (*d*) va qulfga o'rnatilgan to'pni ushlab turuvchi (*e*) moslamadan iborat bo'ladi.



5-rasm.

To'r ustidagi to'p. To'r ustiga prujinali koptoklar ilingan tross tortiladi. Ushbu qurilmadan to'r ustidan qoi panjalarini raqib tomonga chiqarib to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish va takomillashtirishda foydalaniladi. Qurilmani to'rdan turli balandlik va oraliqda o'rnatish mumkin.

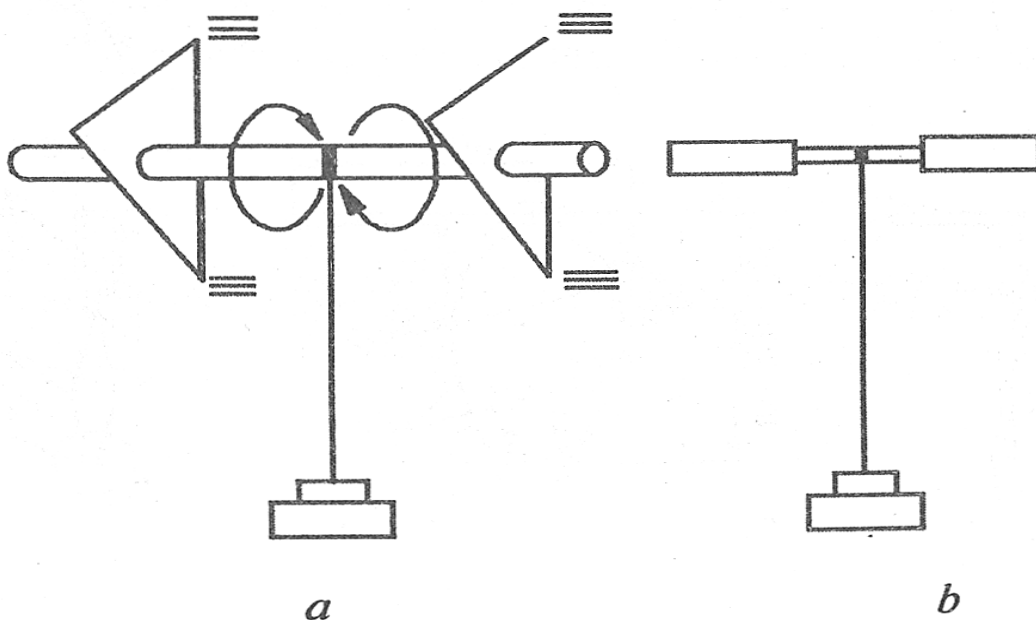
To'siq qo'yish uchun taglik. Taglik yog'ochdan eni 50—60 sm qilib tayyorlanadi. Taglikning balandligi to'siq qo'yishda qo'l kaftlarining to'r ustidagi to'g'ri holatini ta'minlay olish darajasida bo'lishi kerak. Taglikning uzunligi 2—3 m bo'ladi.

JISMONIY TAYYORGARLIKDA FOYDALANILADIGAN ASBOB-ANJOMLAR

To'ldirma to'plar. Odatda, asosiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashda 1—2 kg li to'ldirma to'plardan foydalaniladi. Ular o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan harakatlar, ayniqsa, tezkorlik-kuch sifatini rivojlantirib, biomexanik harakatlar apparatining shakllanishini ta'minlaydi.

Arg'amchilar. Arg'amchilarda bajariladigan mashqlar sakrovchanlik, harakat uyg'unligi va sakrash chidamliligini tarbiyalashda qo'llaniladi.

Panjalar uchun trenajerlar. Devorga o'rnatilgan kronshteynga 3—4 sm li truba gorizontaal ravishda biriktirilib, unga yuk osilgan tross ulanadi (6-a rasm). Trubalarni burash bilan yuk yuqoriga va pastga tushiriladi. Boshqa turdagi trenajer bilan (6 -b rasm) yukni statik ravishda ushlab turiladi. Bu trenajarlardan qo'l panja kuchini oshirishda foydalaniladi.

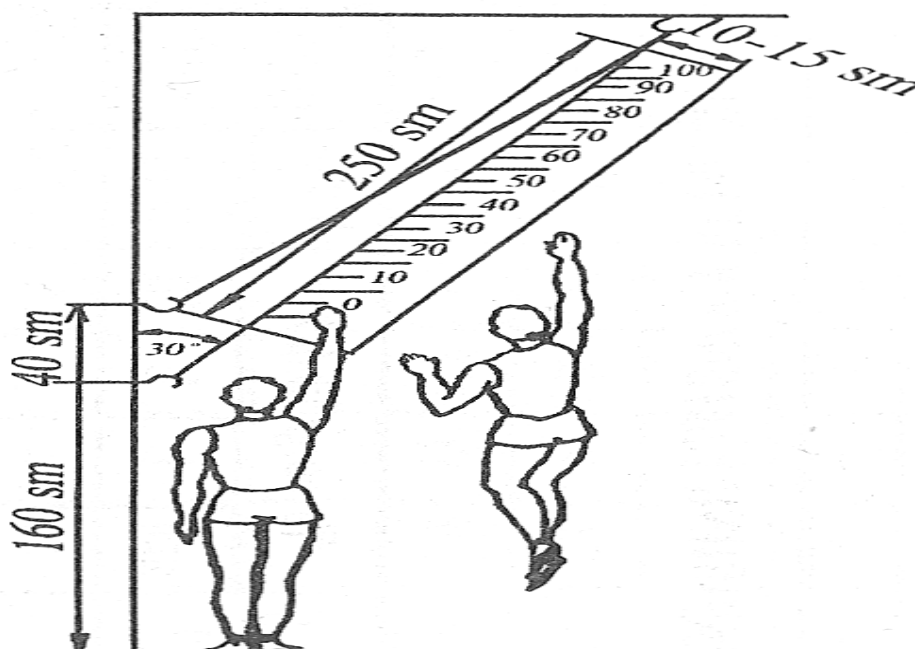


6-rasm.

Sakrovchanlik ekрани V.M. Abalakov usuli bilan sakrovchanlikni rivojlantirish va uni baholashda qo'llaniladi (7-rasm).

Shtanga, qadoq toshlar (16, 24, 32 kg) va yig'ma gantellar kuch, sakrovchanlik, tezkorlik-kuch va sakrovchanlik-chidamlilik, kuch-chidamli-liklarni rivojlantirishda keng qo'llaniladi.

Mashg'ulotlarda yuqorida sanab o'tilgan asbob-anjom, qurilmalardan tashqari, tennis koptoklari



35-rasm.

(oddiy va og'irlashtirilgan), rezinkalar, prujinali espanderlar, og'irlashtirilgan belbog'lar, oyoq va qo'lning qismlariga taqiladigan og'irlashtirilgan bog'lamlar va boshqa turdagi asbob-anjom, qurilma, jihozlardan ham foydalaniladi.

VOLEYBOL BO'YICHA DARS O'TKAZISH USLUBIYATI.

Ta'lim muassasalarida voleybol darsining o'rni, maqsadi va vazifalari.

Jismoniy tarbiya va sport millat genofondini shakllantirish va barkamol avlodni tarbiyalashda kafolatli omil sifatida borgan sari o'quvchi yoshlarning kundalik turmush tarziga singib bormoqda.

1999 yil 27 maydagi Vazirlar Mahkamasining «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora tadbirlari» to'g'risidagi 271-sonli Qaroriga binoan ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslari hajmini oshirilishi, «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» kabi 3 bosqichli musobaqalar tizimini tatbiq etilishi, «Alpomish» va «Barchinoy» test sinovlarining joriy qilinishi, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish» va shu masala bo'yicha Vazirlar Mahkamasining maxsus qarori kabi konseptual hujjatlar ushbu soxani, ayniqsa yoshlar o'rtasida yanada jadalroq ommaviylashishiga keng huquqiy imkoniyatlarni ochib bermoqda.

O'rta umumta'lim maktab, akademik listey va kasb-hunar kollejlari o'quv rejalari tarkibiga mustaqil fan sifatida kiritilgan voleybol darsi o'quvchi yoshlarning jismoniy va funkstional imkoniyatlarini oshirish, sog'lig'ini mustahkamlash, hayotiy zarur malakalarni shakllantirish, maxsus sifatlarni tarbiyalash, texnik-taktik va o'yin malakalariga o'rgatish ma'naviy-madaniy, ahloqiy va psixologik xislatlarni kamol toptirishda o'ta muhim ahamiyatga egadir.

Jismoniy tarbiya darsining maqsadi va vazifalari.

Jismoniy tarbiya darsining asosiy maqsadi «jismoniy madaniyat» va uning tarkibiy yo'nalishlari (jismoniy tarbiya, sport, jismoniy va funkstional tayyorgarlik, jismoniy sifatlarni va hokazo) haqida dastlabki bilim berish, hayotiy zarur harakat malakalari va ko'nikmalarni shakllantirish, asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashdan iborat. O'z salomatligi va jismoniy qudratini mustahkamlash o'quvchi yoshlarning nafaqat shaxsiy ishi, balki bu mas'uliyat ularning jamiyat oldidagi burchi ekanligini ongiga singdirish o'qituvchi tomonidan hal etiladigan muhim masalalardan biri bo'lishi lozim. Ushbu maqsadga erishish yosh avlodni «katta» hayotga tayyorlash, bo'lajak kasbiy faoliyatni samarali tashkil qilish, turmush qiyinchiliklarini engib o'tish va O'zbekiston Qurolli Kuchlari safida harbiy xizmatni sharaf bilan ado etish imkoniyatini yaratadi.

Jismoniy tarbiya darsining vazifalari yuqorida qayd etilgan maqsadlardan kelib chiqqan holda sog'liqni mustahkamlash, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, muayyan sport turi (voleybol)ga xos harakat malakalari texnikasiga o'rgatish hamda sport intizomini shakllantirish, raqibini hurmat qilish hissiyotini uyg'otish, iroda, diqqat vasezgirlik kabi xislatlarni tarbiyalashdan iborat.

Darsning tuzilishi va mazmuni.

Voleybol bo'yicha o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi, shu jumladan voleybol darsi 3 qismdan tashkil topadi.

1 qism – tayyorlov 10-12 daqiqaga teng bo'lib, o'z ichiga sinfni tashkil etish (saflanish, navbatchi o'quvchini o'qituvchiga davomat haqida axborot berishi, dars vazifalari bilan tanishtirish), saf mashqlari, umumiy va maxsus mashqlarni kiritadi.

Darsni tayyorlov qismida beriladigan mashqlar shu darsni maksad vazifalarini echishga qaratilgan bo'lihi lozim. Tayyorlov mashqlari tana muvozanatini saklash, qaddi-qomatni shakllantirish, yurish, yugurish, sakrash, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalashga mo'ljallanadi. Darsning tayyorlov qismi o'quvchilar organizmini «qizitish» va uni funkstional jihatdan shu darsning asosiy qismiga tayyorlashdan iborat. Darsning ushbu qismini o'tkazish shiddati dastlab sekin-asta oshirilib, shu qismni o'rtasidan yana sekinlashtirilishi kerak.

Asosiy qism 30-35 daqiqa davom etadi. Mazkur qismda darsni asosiy maksad va vazifalari echiladi. Texnik-taktik malakalar o'zlashtiriladi. Buning uchun o'rganiladigan o'yin malakalariga oid taqlid va to'p bilan bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. Malakalarga o'rgatish va ularni shakllantirish yakka tartibda yoki kichik guruhlar va barcha o'quvchilar ishtirokida amalga oshiriladi. Bu qismda o'rgatish jarayoni sekin shiddatda, takomillashtirish jarayoni esa katta tezlikda kechishi lozim.

Yakuniy qism – 3-5 daqiqa davom etadi. Bu qismning maksadi o'ta sekin shiddatda ijro etiladigan mushaklarni bo'shashtiruvchi va taranglashtiruvchi mashqlar hamda milliy harakatli o'yinlar yordamida charchoqni bartaraf etish, organizmning funkstiyalari va ish qobiliyatini tiklashga qaratiladi.

Dars davomida jismoniy sifatlarni tarbiyalash, harakat (texnik-taktik) malakalari texnikasiga o'rgatish va ularni takomillashtirish turli pedagogik uslublar yordamida amalga oshiriladi. Bu uslublar quyidagilardan iborat:

- Tushuntirish;
- Ko'rsatish (namoyish etish);
- Muayyan malakani qismlarga bo'lib o'rgatish;
- Malakani to'liq holda sekin va katta tezlikda o'rgatish;
- Qaytarish;
- O'yin uslubi;
- Musobaqa uslubi va hokazo.

O'rgatish jarayonida, bundan tashkari, rag'batlantirish va jazolash, ishontirish kabi usullar ham o'rin oladi.

Har bir uslubni qo'llashda o'ziga xos vositalar (mashqlar)dan foydalaniladi.

Voleybol bo'yicha o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi yakunida, aksariyat hollarda, o'quvo'yini o'tkaziladi. Bunday uyinlarni o'tkazish davomida o'yin qoidalarini o'zlashtirishga va hakamlik qilish sirlarini o'rgatishga alohida e'tibor qaratiladi.

O'rgatish va takomillashtirish jarayonida beriladigan vazifa, shu jumladan qo'llaniladigan mashqlar «oddiydan murakkabga», «o'tilganidan o'tilmaganiga» va «engilidan og'iriga» (nagruzka jihatidan) kabi didaktik tamoyillarga rioya qilish shart.

Dars jarayonini rejalashtirish, unga tayyorgarlik ko'rish va o'tkazish tartibi

Darsning sifati va samaradorligi nafaqat o'qituvchining mahorati hamda tajribasiga bog'liq, balki uni muayyan darsga qanday tayyorgarlik ko'rishiga ham bog'liqdir.

Darsga tayyorgarlik ko'rish quyidagi tadbirlarni amalga oshirishdan iborat:

- dars jarayonini loyihalash (rejalashtirish);
- Darsni samarali va sifatli o'tkazish modelini ishlab chiqish;
- Darsning foydali zichligini ta'minlash imkoniyatlarini aniqlash;
- o'quvchilar tarkibidan yordamchilar tayinlash;
- Tayyorlangan va tasdiqlangan dars bayonnomasini ko'rib chiqish, agar zaruriyat bo'lsa, o'zgartirish kiritish (dars bayonnomasi ilova qilingan);
- O'quvchilar tomonidan bilim, malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish darajasini aniqlash (baholash) mezonlarini ko'rib chiqish;
- Dars o'tkazish joyi, foydalaniladigan asbob, anjom va uskunalar tayyorligini ko'zdan kechirish;
- Darsdan so'ng navbatdagi dars qanday fandan ekanligini aniqlash;
- O'qituvchining o'z tashqi qiyofasi va sport kiyimiga e'tibor berishi;
- Muayyan darsda ishtirok etadigan sinf o'quvchilarining jismoniy va funkstional imkoniyatlarini e'tiborga olish.

Bundan tashqari o'qituvchi quyidagi rejalashtiruv hujjatlari bilan qurollangan bo'lishi shart:

- Ta'lim standarti va klassifikatori;
- O'quv dasturi bo'limlari bo'yicha yillik o'quv soatlarining taqsimlanish rejasi;
- Sinflar, choraklar va darslar bo'yicha yillik reja-jadvali;
- Choraklar bo'yicha o'quv materiallarini taksimlanish jadvali;
- Dars mavzulari aks ettirilgan chorak ish rejasi;
- Dars bayonnomasi;
- Sinf jurnali.

NAMUNAVIY DARS BAYONNOMASI SHAKLI

«TASDIQLAYMAN»

o'quv ishlari bo'yicha direktor

muovini _____ /Ikromov A.T./

«__» _____ 2004 yil.

7 sif o'quvchilari uchun

3-sonli dars bayonnomasi

Dars vazifalari:

1. _____

2. _____

3. _____

Dars o'tkazish joyi: _____ **Anjomlar:** _____

Dars qismlari	Dars mazmuni	Mashqlarni miqdorlash	Tashkiliy va uslubiy ko'rsatmalar

Darsni yuqori saviyada o'tkazish, dars davomida o'quvchilar faolligini ta'minlash, beriladigan vazifa, ko'rsatma va mashqlar ijrosiga ularni ongli yondoshishlariga erishish, jismoniy tarbiya darsiga mehr va hurmat uyg'otish o'qituvchining nafaqat kasbiy mahoratiga, balki uning shaxsi va insoniy fazilatlariga ham bevosita bog'liqdir.



Xulosa.

Mamlakatimizda har tomonlama sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash, yoshlarning o'z iqtisodiy va intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarishi , mamlakatimiz yigit –qizlarini XXI asrga to'liq javob beradigan har tomonlama rivojlangan shaxslar etib voyaga etkazish uchun zarur shart – sharoitlar va

imkoniyatlar uchun keng ko'lamda aniq yo'naltirilgan chora tadbirlar amalga oshirilyapti.

Sport musobaqalarining funkstiyalari faqatgina musobaqalashish yoki bellashish bilangina chegaralanib qolmaydi. Sport insonning komil inson bo'lishiga, uning jismoniy va ma'naviy dunyoqarashining, tabiatining rivojlanishiga yordam beradigan samarali usullarni taklif etadi. Undan tashqari sport o'z-o'zini tarbiyalash uchun etakchi omil hisoblanadi. Sportdagi ko'rsatkichlarning oshishi me'yoriga qarab, sportchi nafaqat jismoniy, balki, ruhiy, aqliy, axloqiy, ma'naviy va vatan tarbiyasi jarayoniga kirib bormoqda. Bu borada musobaqalarning pedagogik ahamiyati nihoyatda kattadir.

Sport musobaqalari va natijalari ko'p bosqichli tizimni yuzaga keltiradi. Bellashuvning turli bosqichlari mavjud. Turli xil ichki birinchiliklar va chempionat musobaqalridan tortib, to jahon chempionatlarigacha va olimpiya o'yinlaridir. Hatto bitta tashkiliy musobaqalarda oraliq natijalar (dastlabki va final yugurishi, chempionatning alohida o'yinlari yakuniy uchrashuvlarda esa kiritilgan o'tkazilib yuborilgan to'plar aniq ajratib turadi). Ko'pincha musobaqa ishtirokchisi alohida bitta sportchi emas balki sport jamoasi sanaladi. Bu jamoa tarkibiga asosiy va zahiradagi o'yinchilar, sport murabbiylari, ilmiy kompleks guruhlari mutaxasislari, shuningdek bellashuvlar paytida jamoa yutuqlariga ishtirok etuvchi, o'z hissasini qo'shuvchi jamoaning boshqa a'zolari ham kirishi mumkin. Yana musobaqalar paytida tez-tez boshqa insonlarning maqsad va intiluvchi faolligi ko'zga tashlanadi.

Yuqori natijalarga intilishda ko'pincha qatnashchi sportchilardan yuqori jismoniy va ruhiy sifatlarni namoyon qilish talab qilinadi. Aynan shu omil sport bellashuvlarining yanada jozibali o'tishida, musobaqa faoliyatining sport tayyorgarligi sifatida yuqori natija berishiga sababchi bo'ladi. Shunday qilib sportdagi musobaqa faoliyati qoidalridagi reglamentga ko'ra ishtirokchilarning musobaqa imkoniyatini amalga oshirish jarayonida ega va ishtirokchilarning barchasi rejalashtirilgan natijaga erishishga harakat qiladi.

Demak, aytish o'rinliki agar yoshlarning sog'lom, kuchli chaqqon, chidamlilik, tezkorlik sifatlarini rivojlanishi va xushqomat bo'lishini istar ekanmiz, ularga jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishlari uchun barcha shart –sharoitlar yaratib berishimiz kerak.



FOYDANANILGAN ADABIYOTLAR.

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risidagi qonuni" yangi taxrir 2000y.
2. O'zbekiston Respublikasining "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" 1997y
3. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Ommaviy sport targ'ibatini yana kuchaytirish chora tadbirlari to'g'risidagi qarori" 2003y
4. "Barkamol avlod orzusi" I.A.Karimov Toshkent 1999y
5. "Yuksak manaviyat engilmas kuch" I.A.Karimov Toshkent 2008y
6. "Voleybol" L.R.Ayropetyanst, A.A.Pulatov, Sh.X.Isroilov
Oliy o'quv yurt talabalari uchun Toshkent 2009g
7. Sh.X.Isroilov "Voleybol" Olimpiya zaxiralari kolej talabalari uchun o'quv qo'llanma. Tasvir nashiriyoti 2008y
8. "Voleybol" L.R.Ayropetyanst Toshkent "Zar Qalam" 2006 g
9. "Spartivniy igri", «Texnika taktika metodika obucheniy» dlya studentov vyishey pedagogicheskoy uchebnik zavedeniy pod red Yu.D.Jeleznyak, Yu.M.Portnova. Moskva 2004g
10. "Sportivnyye igrы- voleybol" G.B.Belyalova, J.E.Eshnazarov Samarkand 2001g
11. Yu.N.Kleshev, L.R.Ayropetyanst, V.L.Patkin "Voleybol" (Kniga trenera) . Ibn Sino 1995y.
12. Yu.D.Jeleznyak, L.R.Ayropetyanst, M.P.Pimenov, V.A.Kunyanskiy (Massoviy Voleybol) Toshkent Ibn Sino 1994 y
13. S.A.Polnevskiy, L.R.Ayropetyanst, L.Ya.Gubenko, V.A Romanov «trenajyory v sportivnykh igrax» Ibn Sino 1992g
14. Yu.D.Jeleznyak, A.V.Ivaylov "Voleybol" uchebnik dlya intitutov fizicheskogo kulturi 1991g.
15. Teoriya sporta. Pod redakstii Prof V.N.Plotonova k vyishe shkola 1987 g
16. "Voleybol" S.Oinuma Moskva "Fizkultura i sport " 1985g
17. "K Masterstvu v voleybole" Yu.D.Jeleznyak Moskva "Fizkultura i sport" 1978 g.
18. "Voleybol v shkole" V.A.Golomazov, V.D.Kovalev, A.G.Melnikov

Moskva “Prosveshenie” 1976g

19. Клещев Ю. Н., Ivanchenko T.D., Smirnov Yu.I. “Pedagogicheskaya ostenka kollektivnoy igrovoy deyatel'nosti voleybolistov. “Ucheb.posobie dlya slushateley FPK Moskva.: 1995.

20.” Organizatsiya i sudeystvo sorevnovaniy po voleybolu” L.Ya.Gubenko “fizkultura i sport “.

