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

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

"FAJT va Sport" kafedrasi

7-5JM-13 Karimova Oynura

5112000-Jismoniy madaniyat yo'nalishi

MAVZU: **"Voleybol bo'yicha sport to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish".**

BITIRUV MALAKAVIY ISh

(2016-2017 o'quv yili)

Ilmiy rahbar: "FAJT va Sport" kafedrasining katta o'qituvchisi O.A.Farmonov

Bajardi: Karimova Oynura

BUXORO 2017y

MUNDARIJA:

Kirish: ishning dolzarbligi, maqsad va vazifalari, ishning o'rganish darajasi, qiyosiy tahlili, ilmiy yangiligi, predmeti va ob'ekti, ilmiy ahamiyati.....4-7 bet

I Bob Jismoniy tarbiya darslarida voleybol bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish.....8-46 bet

1.1. Voleybolchilarni to'garak mashg'ulotlarini tashkil qilish**.....12-33 bet**

1.2. Jismoniy tarbiya darslarida voleybol o'yinining o'rni**.....34-39 bet**

1.3. Yosh voleybolchilar mashg'ulotlarini tashkil etish jarayonlari**.....40-46 bet**

II Bob Sportning voleybol turidan to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish…….....47-93 bet

2.1.Dastlabki tayyorlov guruhi (11-12 yosh) uchun to'garak mashg'ulotlarn dasturi**.....51-66 bet**

2.2Kichik o'smirlar guruhi (13-14 yosh) to'garak mashg'ulotlari dasturi**.....67-79 bet**

2.3.O'smirlar guruhi (15-16 yosh) uchun to'garak mashg'ulotlari dasturi**.....80-93 bet**

XULOSA.....94-95bet

Foydalanilgan adabiyotlar.....96-98 bet

MAVZU: **“Voleybol bo’yicha sport to’garak mashg’ulotlarini tashkil etish”.**

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

I Bob. Jismoniy tarbiya darslarida voleybol bo’yicha mashg’ulotlarni tashkil etish

1.1. Voleybolchilarning to’garak mashg’ulotlarini tashkil qilish

1.2. Jismoniy tarbiya darslarida voleybol o’yinining o’rni

1.3. Yosh voleybolchilar mashg’ulotlarini tashkil etish jarayonlari

II Bob. Sportning voleybol turidan to’garak mashg’ulotlarini tashkil etish

2.1. Dastlabki tayyorlov guruhi (11-12 yosh) uchun to’garak mashg’ulotlarn dasturi

2.2. Kichik o’smirlar guruhi (13-14 yosh) to’garak mashg’ulotlari dasturi

2.3. O’smirlar guruhi (15-16 yosh) uchun to’garak mashg’ulotlari dasturi

Kirish

Har qanday mamlakatning ertangi kuni, kelajak taraqqiyoti birinchi galda xalqning, yoshlarning jismoniy va ma'naviy kamoloti bilan o'lchanadi. Ayni paytda xalqning jismoniy, intellektual salohiyatini ro'yobga chiqarish, bu borada tegishli zahiralarini shakllantirish XXI asrda taraqqiyot va yuksalish kafolatiga aylanib bormoqda.

Bu haqiqatni chuqur va har tomonlama idrok etib, mamlakatimiz birinchi Prezidenti Islom Karimov mustaqillikka erishgan dastlabki kunlarimizdan boshlab yurtimizda soq'lom va barkamol avlod tarbiyasini davlat siyosatining eng muhim va ustuvor yo'nalishlaridan biriga aylantirish, bu borada o'ziga xos milliy tizim yaratish chora-tadbirlarini amalga oshirdilar. Ana shu maqsadda istiklolning dastlabki yilidayoq "Soq'lom avlod o'chun" xalqaro xayriya jamq'armasi tashkil etildi, onalar va bolalar salomatligini mustahkamlash, soq'lom bola, soq'lom nasl uchun kurash yo'lida salmoq'li qadamlar qo'yildi. Birinchi davlat mukofotining "Soq'lom avlod uchun" ordeni deb ta'sis etganlari bu boradagi intilishlar qanchalik qat'iy va uzoq maqsadlarni ko'zlaganidan dalolat beradi.

Muhimi shundaki, davlatimiz rahbari mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish nafaqat bolalar va o'smirlarni, balki butun xalqni ommaviy sport harakatiga jalb qila oladigan o'ziga xos samarali tizimni shakllantirish, soq'lom va barkamol avlodni voyaga etkazish ishlarining uzviy va ajralmas qismi deb bildilar.

Butun mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida aholining turli qatlamlarini qamrab olgan samarali milliy tizim vujudga kelgani va u hozirdanoq yaxshi natijalar berayotgani xorijiy mamlakatlar tomonidan ham tan olinib, e'tirof etilayotgani quvonarli holdir.

So'nggi yillarda sport va jismoniy tarbiya yoshlar hayotining ajralmas qismiga aylanib ulgurdi. Xususan, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamq'armasini tuzish to'q'risida"gi 2002 yil 24 oktyabrdagi Farmonida "Bolalarni jismoniy va ma'naviy tarbiyalashning

zamonaviy shakl va uslublarini, jinsi va yoshiga qarab bolalarga sport ko'nikmalarini singdirishning, sport sohasida iqtidorli bolalarni ixtisoslashtirilgan sport maktablari va markazlardagi mashq'ulotlarga tanlab olishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni tashkil etish hamda ularni tadbiq qilishga ko'maklashish" lozimligi alohida ta'kidlandi. Vujudga kelgan yangi ijtimoiy, iqtisodiy shart-sharoitlar mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga keng imkoniyatlar yaratildi. Ko'plab zamonaviy sport inshootlari qurilib, turli xil sport uskunalari va anjomlari ishlab chiqarilmokda.

Zamonaviy tipdagi yangi qurilgan sport inshootlari va ularni jahon standartlariga javob beradigan sport uskunalari va anjomlari bilan jihozlanishi jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shuq'ullanuvchilar soni yildan yilga ortib borayotganini ko'rsatmoqda.Ana shu ezgu ishlar hozirgi kunda ham izchillik va qatiyat bilan davom ettirilib, xalqimiz, avvalo yoshlarimiz o'rtasida soq'lom turmush tarzini tarq'ib etishga mustahkam zamin bo'lmoqda, mamlakatimizda jismoniy-intellektual resurslarining ro'yobga chiqishini ta'minlamoqa.

Bugungi kunda Respublikamizning barcha shahar va tumanlarida sportning, ayniqsa, yoshlar orasida ommaviylashib borishini ta'minlovchi birlamchi omil - munosib shart-sharoitlar yaratilmoqda. Zamonaviy sport inshootlari, o'yingoh va majmualarining barpo etilishi o'quvchi-yoshlarni ommaviy sport musobaqalari bilan to'liq qamrab oladigan "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" o'yinlaridan iborat uch bosqichli milliy tizimning shakllanishiga asos bo'ldi. Natijada sport, jismoniy tarbiya yoshlar dunyoqarashiga ijobiy ta'sir etib, jismoniy-intelektual resurslar rivojining yangi bosqichga ko'tarilishini ta'minlamoqda.Shuningdek, yurtimizda jismoniy tarbiya va sportning ta'limdan tashqari tizimi ham shakllanmokda. Bu o'quv maskanlari, mahallalar qoshida turli sport to'garaklari faoliyatlarini yo'lga qo'yish, sport maydonchalari va majmualarini barpo etish ishlarida yaqqol namoyon bo'lmoqda. Bularning barchasi yurtimizda har bir o'q'il-qiz sport bilan shuq'ullanishi, jismoniy baquvvat bo'ligai, shu tariqa soq'lom turmush tarzini o'z hayotining ma'no-mazmuniga aylantirishi haqidagi fikrlar amalga tobora ko'proq o'z aksini topayotganidan darak beradi.

Ishning dolzarbligi

Avvalo umumta'lim maktablari, o'rta maxsus va oliy talim, muassasalarida sport to'garaklari va sport maktablardagi kichik yoshli guruhlarda shug'ullanuvchi o'g'il va qizlar bolalarni tushunamiz. Ularda asosan jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish va maxsus mashqlarni o'rgatish asosiy dolzarb masala bo'lib qoldi. Tabiiyki bunday tarbiyaviy jarayonlarda jismoniy sifatlarni tarbiyalashga alohida e'tibor beriladi. Bunda murabbiyning iste'dodi, tajribalari muhim o'rin egallaydi.

Ishni o'rganish darajasi

Umumta'lim maktablari, o'rta maxsus va oliy talim, muassasalarida sport maktablardagi mashg'ulotlarda maxsus mashqlardan foydalanish usullarini o'rganish va ularga ba'zi tavsiyanomalar berish vazifalar qo'yiladi. Viloyatdagi sport maktablari, asosiy makon (ob'ekt) bo'lib hisoblanadi. Ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish, sport mashg'ulotlaridagi amaliy faoliyatlarni o'rganishda kuzatish, suhbat, tekshirish (eksperiment) kabi an'anaviy usullardan foydalaniladi. Shuningdek, iste'dodli olimlar K.M.Mahkamjonov, T.S. Usmondxodjaev, Sh.X.Xenkeldiev, R.Q.Qudratov, K.T. Shokirjonova kabilarning ilmiy tajribalaridan maqsad yo'lida foydalanildi.

Maqsad va vazifalar.

E'tirof etish zarurki, har bir sport turida ko'zda tutilgan maqsad va vazifalarni amalga oshirishda xilma-xil jismoniy mashqlardan foydalaniladi. Ularda asosan jismoniy mashqlarni darajasini oshirish va maxsus mashqlarni (sport turlariga qarab) o'rgatish asosiy maqsad hisoblanadi.

Tadqiqotning farazi.

Voleybol mashg'ulotlarida texnik usullarni o'rgatishda tanlab olingan mashqlardan samarali foydalangan holda tashkil qilinganda yuqori natijalarga erishiladi

Tadqiqot ob'ekti

Yosh voleybolchilarning mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va uni amalga oshirishda viloyatdagi sport maktablari, asosiy makon (ob'ekt) bo'lib hisoblanadi

Tadqiqot predmeti

Yosh voleybolchilarni to'garak jarayonini tashkil qilishda jismoniy texnik-taktik tayyorgarliklarini rivojlantirish uslubiyoti.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi:

Yosh voleybolchilarning mashqg'ulotlarida jismoniy texnik-taktik tayyorgarligi dinamikasi aniqlandi.

Ishning amaliy va nazariy ahamiyati.

Sport mashg'ulotlarini olib borishda amaliy mohiyatlarini tajriba sinovlar asosida kengaytirish va ularni qo'llash yullarini ifodalash.

Sport mashg'ulotlarining sifatlarni rivojlantirish mashqlarni o'quvchi-yoshlarga chuqurroq singdirish va aholi o'rtasida ularning nufuzini oshirishda ko'maklashish.

Jismoniy mashqlar bilan mustaqil ravishda shug'ullanuvchilar doirasini kengaytirish va bunda mashqlarning eng zarur turlaridan maksadli foydalanishga odatlantirish.

Bitiruv malakaviy ishining tuzilishi va hajmi.

Ish kirish, ikkita bob, xulosalar, amaliy tavsiyalar, adabiyotlar ro'yxatidan iborat. Ish ___ betdan iborat matnda bayon qilingan, ___ ta jadval va ___ ta rasm bilan yoritilgan. Adabiyotlar ro'yxati ___ ta manbani o'z ichiga oladi, shulardan ___ tasi Internet saytlari.

Ilmiy ishning kirish qismida tadqiqot mavzusining dolzarbligi, ishning maqsadi, tadqiqot vazifalari, tadqiqot ob'ekti va predmeti, ilmiy yangiligi, nazariy va amaliy ahamiyati, tadqiqotning farazi to'g'risidagi ma'lumotlar keltirilgan.

I Bob. Jismoniy tarbiya darslarida voleybol bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish.

Bugungi voleybolchining bo'yi o'rtacha 195-200 sm ga teng bo'lib, u harakatchan, o'tkir zehnli, tez fikrlovchi bo'lishi, o'zgaruvchan o'yin vaziyatlariga munosib harakat bilan javob qaytarishi va mazkur qobiliyatlarni bir necha soat davom etadigan musobaqa o'yinlarida saqlab turishi lozim. Muntazam davom etib turadigan bunday o'yin (musobaqa) yuklamalariga bardosh bera olish voleybolchidan yuqori psixologik va katta jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Shunday imkoniyatlarga ega bo'lgan mahoratli voleybolchilarni tarbiyalash, birinchi navbatda, istiqbolli bolalarni qidirib topish, ularni to'g'ri tanlash va ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida saralov tadbirini maktab sharoitida jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan amalga oshiriladi. O'quvchilar ma'lum dastur asosida va baholovchi mashqlar, harakatli hamda xalq o'yinlari yordamida saralab olinadi. Mazkur saralovchi vositalar aynan voleybol o'yinining mohiyatiga, ya'ni o'yin malakalariga imkon qadar yaqin bo'lishi maqsadga muvofiq. Dastlabki tanlovga tayyorlash jarayonida o'quvchilar muntazam tibbiy ko'rikdan o'tib turishlari shart. Bu tadbir qanchalik sifatli va samarali amalga oshirilsa, sport maktablarida uyushtiriladigan tanlovning sifat darajasi shunchalik yuqori bo'ladi.

Jismoniy tarbiya darsida voleybol bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish uslubining xususiyatlari.

Voleybol o'yinini o'rganishing 11-12 yoshdan boshlash kerak. Bu yoshda bolalar tanasi muntazam rivojlanib, bo'y, mushaklar kuchi va vazni o'sishi kuzatiladi. Shu bilan birga suyak-mushak sistemasi yuqori darajada rivojlanib, qo'l bilaklarida voleybol uchun zarur bo'lgan mustahkamlik va taranglik oshadi. Qiz bolalar bu davr jinsiy etilish davrining o'sishi bilan to'g'ri keladi. Ularning tanasida marfolagik va funkstional o'zgarishlar vujudga kelib, chanoq qismi kengayadi va vazn ortishi kuzatiladi. Bu yoshdagi o'g'il bolalarda barmoqlar mushagi kuchining oshishi aniq ko'rinadi. Yurak mushaklarining kuchi, yurak urish hajmi oshib, puls tezligi kamayishi ham kuzatiladi.

Bola tanasi yaqinlashayotgan ishlarga yondashishni tez amalga oshiradigan xususiyatga ega, bu esa asab jarayonlarining harakatchanligiga bog'liq. Bolalar ruhiy holati o'zgaradi, "kattalik hissi" paydo bo'lib, ular hayotigi moslashish, ular harakatiga taqlid qilish kabilar kuzatiladi. Shuning uchun bolalar bilan ishlashda mashqlarni aniq holda, ya'ni taqlid uchun o'rnak bo'ladigan qilib ko'rsatish zarur.

11-12 yoshda asosan diqqat, xotira, iroda va idrok tezligi kabilar juda tezlik bilan rivojlandi. Qabul qilish qobiliyati o'sib, qiyin harakatlar yodda saqlanadi va o'z harakatlarni tahlil qilish oshadi.Bolalar diqqatini bir joyda jamlab, qiyin harakatlarni bajara oladilar va ularning sifatini oshiradilar. Bundan kelib chiqib, shuni yodda tutish kerakki, bu yoshda bola tanasi nafaqat tez charchab, lekin ishlash qobiliyatini juda tez tiklanadi, shuning uchun mashg'ulot paytida harakatlarni xilma-xillashtirish zarur bo'ladi.

Voleybolchi uchun harakatlanadigan predmet (to'p) bilan o'zaro harakatlanishni bilish juda muhim. Bu erda ko'rish qobiliyati katta ahamiyatga ega. 11-12 yoshli bolalarda markaziy va periferik ko'rish qobiliyati paydo bo'ladi. To'pning uzoqligi va yaqinlashish tezligini to'g'ri baholash o'yin mashqlarida umumiy koordinastiyani osonlashtiradi. Keyinchalik esa bu sifatlar voleybol mashqlarida mukammallashadi.

Voleybolchi faoliyatining fe'l-atvorida o'yin vaziyatlari almashinuvi bor, jismoniy og'irliklar esa bolalarga o'yin mashqlarini to'liq o'zlashtirish imkonini beradi. Lekin bu bilan 12 yoshdan oshgan bolalarda mashg'ulotlar kerakli natijalar bermaydi degani emas. Amaliyotda, yuqori sinfli voleybolchilar voleybol bilan shug'ullanishni kech boshlagan degan misollar bor. Gap shundaki, 11-12 yoshli bolalar hali o'z qobiliyatini oxirigacha ko'rsata olmaydi va sport iste'dodini aniqlay olmaydi. O'quv jarayoning to'g'ri tuzilishi o'tkazib yuborilganlarni qoplay oladi.

Shuni ta'kidlash kerakki, voleybol o'yininidagi ko'p qirralilik bolalar jismoniy rivojlanishidagi nuqsonlarni yo'qotib, maktab o'quv davrida harakatlanish faolligini oshirishga ko'maklashadi.

Voleybol bilan shug'ullanish kuch, chaqqonliq epchillik va chidamlilik kabi sifatlarni ishlab chiqaradi. Voleyboldagi barcha harakatlar tabiiy xususiyatga ega bo'lib, yugurish, sakrash va irg'itishga asoslanadi, agar to'g'ri o'rganilsa, o'quvchilar tomonidan juda oson qabul qilinadi.

Hatto hisiyotligiga qaramasdan, bunday katta hajmdagi jismoniy og'irliklar bajariladi, ammo juda charchatadigan harakatlar olib tashlangan, hamma voleybol o'zining xususiyatiga ko'ra me'yoriy o'yinlar qatoriga kiradi. Bunga misol qilib, shuni aytish kerakki, yuqori malakali sportchi-voleybolchi bir o'yinda 1,5 kggacha vazn yo'qotadi boshlayotgan voleybolchi esa, bunda o'yinning faqat oddiy mashqlarni davomlik bilan bajarib, vazn yo'qotmaydi. Me'yorlik xususiyati voleybol o'yinini barcha yoshdagilar uchun mos kelishiga va yuqori darajali jismoniy tayyorgarlikka xizmat qiladi.

Yuqorida aytilganidek, mashg'ulotlarda ma'lum bir og'irliklar berilishi sababli, bolalar yoshi rivojlanishining anatomo-fiziologik va ruhiy xususiyatlarini yodda tutishimiz kerak. Ammo bu og'irliklar davomiy emas va faol hordiq bilan almashinishi darkor. Buning uchun mashg'ulot vaqtida ko'pgina voleybol elementlari bo'lgan harakatli o'yinlar, o'yin mashqlariga o'xshash bo'lgan mashqlar, qatnashuvchilar soni kamaytirilgan, oddiy o'quv o'yinlari qo'llaniladi.

Bolalar texnik xatosi chegaralangan o'quv o'yinlarni tez qabul qilib o'rganib oladilar."G'irrom o'yin "degan nuqtai nazari tez o'rnashadi va uni tuzatish qiyin deb bo'lmaydi. Bolalarda yosh ortgan sari voleybolga bo'lgan qiziqishini pasaytiradigan xatolarni hamma vaqt hushtak chalish orqali tuzatib, ularga ruhiy shikast bergandan ko'ra texnik xatolarni tuzatish osonroq.

O'yin mashqlarini o'rgatish jarayonida bolalar avvalambor o'yining texnik asoslariga qaratish zarur (boshlanish holati, joylashish,sakrashlar, olib borishlar), undan keyin esa og'irliklarni orttirish bilan o'yin texnikasi mustahkamlashtiriladi.

Mashg'ulotlarda texnik mashqlarni o'rganish va ularning samaradorligini oshirish uchun to'p bilan yakka tartibda ishlash, juftlik, uchliklarda mashqlar olib boriladi. O'yin mashqlari avval ularni ko'rsatishidan boshlanib, keyin esa yodda tutish uchun ko'p martali takrorlashlar va topshiriqlar bajariladi. O'rganish

jarayonida o’yin qoidalari, uning borish yo’li, o’yinchilar joylashgan o’rni tushuntirilgan holda, o’quv o’yinlari tadbiq qilinadi.

Ko’p yillik amaliyot guruhli mashqlarda bir necha to’plardan almashtirish yo’llari bilan foydalanish maqsadga muvofiq ekanligiga biroz shubha bilan qaraydi.Olib borishda samaradorlikni oshirish uchun juftlikda birta to’p bilan mashqlar bajarilishi maqsadga muvofiq deb hisoblaymiz, chunki bunda bor diqqat faqat birta to’pga qaratiladi. Agar shug’ullanuvchi o’z diqqatini bir necha ob’ektga qaratishga majbur bo’lib qolsa, sezilarli darajada o’yin mashqlarini bajarishga qiynaladi. Bundan tashqari bir necha mashqlarni bajarishda o’yinchi shoshiladi va texnik xatoliklarga yo’l qo’yiladi.

Mashg’ulotlarda yordamchi jihozlarlardan (to’p ushlagichlar, to’xtatish panjalari, katapultalar va boshqalar) foydalanish maqsadga muvofiq emas. Bu hollarda to’p, to’r, zarba devorlaridan foydalanish katta samara beradi. Harakatsiz to’pni urish va katapultalarga quvvat berish kabi jihozlarni tayyorlashga sarflanadigan vaqt mobaynida hujum qiladigan va hujum qabul qiladigan o’yinchilarga foyda keltiradigan mashqlardan foydalanish mumkin, chunki ular baribir hujumni o’rganishadi.

Mashg’ulotlarda juftlik sheriklar navbatma-navbat vazifalarini o’zgartirilishi (asosiy va yordamchi), bunda olib borishda, hujum va himoyada mashqlar bajariladi. Keyin esa (o’yin texnikasi o’rganilgan so’ng) shug’ullanuvchilar soni uchtagacha (hujum, qabul qilish, olib borish) oshiriladi. Shug’ullanuvchilar sonining to’rttagacha va undan ortiq bo’lishi mashqlar samarmasini pasaytiradi, chunki bunda mashg’ulot zichligi pasayadi.

1.1. Voleybolchilarning to'garak mashg'ulotlarini tashkil qilish.

Voleybolchilar to'garak mashg'ulotlarining xususiyatlari voleybol to'garagi pedagogik hodisa bo'lib, u voleybolga yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo'naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir.

Boshqacha qilib aytganda, bu jismoniy tarbiyaning "sport orqali", sport vositasida amalga oshiriladigan jarayonidir. Voleybol to'garagida jismoniy tayyorgarlik, shuningdek voleybolchining sport texnika, taktik va ma'naviy iroda tayyorgarligining ,shuningdek voleybolchining amaliy qismlari eng ko'pdir. Umuman sport to'garagi va voleybolchini tayyorlash biologik, psixologik o'zgarishlarining murakkab kompleksini yuzaga keltirib ,sport formasida bo'lishlik darajasi yaxshilanishiga olib keladi. Voleybolchining texnik tayyorgarligi uning umumiy jismoniy tayyorgarligi darajasi maxsus sifatlarning rivojlanishi o'ta tezkor priyomlarni egallash va ularni bajarishga bog'liq. Texnik priyomlar aniq va to'liq bajarish faqat alo darajadagi umumiy va maxsus jismoniy tayorgarlikka bog'liq. Nazariy tayyorgarlik o'quv mashg'ulot turlarini uzluksiz qismidir. Yosh voleybolchilarning tayyorgarligining asosiy vazifasi o'yinning rastional texnikasini egallamoqdir.

Bu muammoni echishda ikki vaziyat muxim: birinchidan bolalar o'yinning eng zo'r texnikalarini yoshlariga xos keladigan ravishda tuzish kerak.O'rgatish davri qiziqarli bo'lishi shart. Voleybol o'yinining rastional texnikasi 10-12yoshdagi bolalarga xos. Texnikani muvaffaqiyatli o'rgatishning birinchi sharti bolalarni to'g'ri tanlab olish, ikkinchisi maxsus jismoniy qobiliyat va sifatlarning rivojlanishi. Voleybol o'yinini hujum va himoya texnikasidan iborat. Hujumda ham himoya da ham shax turish va siljish, to'pni uzatish va qabul qilib olish, to'pni bir yoki ikki qullab olish va qaytarish, to'pning yo'lini to'sish kabilar mavjud. O'yinchining shay turishi va siljishi. Voleybol o'yini davomida o'yinchi maydon bo'ylab xarakatda bo'ladi va siljib turadi. Siljishdan maqsad to'pni qabul qilib olish va boshqa usullarni amalga oshirish uchun ma'qul joy tanlashdir.

O’yinchining sport xolatida turishdagi eng muhim nuqta uchun siljishga doim tayyor bo’lib turishidir. O’yinchi turish xolatida oyoqlari bukilgan, oyoqlar elka kengligida ochilgan, bir oyoq ozgina oldinga, tana ham bir oz oldinga egilgan bo’ladi. Qo’llar tirsakdan egilgan va kaftlar bir-biriga qaragan bo’lishi kerak. Bu xolat doimiy emas, albatta u o’yining borishiga qarab o’zgarib turadi. Agar turdan qaytgan to’pni olish lozim bo’lsa, o’yincha ancha egiladi, otayotganda to’g’rilanadi va xokozo.

Voleybolchi maydon bo’ylab oyoqlarini chalishtirib (chapga, unga, oldinga, orqaga), ikki qadam (oldinga va orqaga) sakrab (yugirish va odimlash) yurigib (maydon bo’ylab tez siljish va yo’nalishini birdan o’zgartirib) yurishi mumkin. Oxirgi yugirish qadami uzun bo’ladi, negaki undan keyin tuxtash, sakrash, yo’nalishini o’zgartirish mumkin.

To’pni uzatish. Bu - o’yinni davom ettirish uchun sherika yoki raqib tomoniga o’zatilgan to’pni o’zaro o’zkazish usuli bo’lib hisoblanadi. Bundan tashqari, to’pni oldinga, yuqoriga va orqaga o’zkazish usullari ham mavjud.

To’pning uchish traektoriyasiga qarab butun maydon bo’ylab uzun qo’lni maydonga qisqa va o’z maydoniga o’ta qisqa uzatishlar ham qo’llaniladi. To’pni uzatish balandligiga qarab past (to’rdan 1 mert yuqori), o’rta (2 metrgacha), va undan baland (2 metrdan ortiq), masofasiga ko’ra yaqin (0,5 mertdan kam) va uzoqroq (0,5 metrdan ortiqroq) kabilarga bo’linadi.

To’pni ikki qo’llab yuqoridan uzatish. Bu juda keng tarqalgan usul hisoblanadi. Bunda ishonch va aniqlik bilan xarakatlanish uning muxim tomonidir. O’yichi dastlabki xolatda oyoqlarini tizzadan bukib qo’llarini oldinga chiqarib kaftlar biroz ichkariga qaratilgan, panjalar tarang tutiladi.

To’p yaqinlashganda oyoqlar to’g’rilanadi va gavda ko’tariladi. Qo’llar chuziladi va to’p qabul qilishga tayyorlanadi. Qo’l gavda va oyoq xarakatlari o’zaro muvofiqlanadi. Bu esa to’pni tegishli joyga borish imkonini beradi.

Uzatishning yana boshqa turi ham mavjud bo’lib, unda to’p ikki qo’llab yuqoridan, bir qo’llab yuqoridan, ikki qo’llab yuqoridan uzatiladi. Ammo bu

usullar o'yinda kamroq qo'llaniladi. Shunga qaramay har bir voleybolchi to'pni tez va aniq uzatishini hamda yo'nalishi bo'yicha zarb berishni urganishi zarur.

To'pni qabul qilish. Bu - raqiblar hujumidan keyin to'pni o'yinda saqlab qolishda himoya usulini hisoblanadi. Ikki qo'llab to'pni pastdan qabul qilib olish zamonaviy voleybolda asosiy usuldir. U hujum paytida kuchli zarb paytidagi asosiy usuldir. Bu usulida gavda yuqoriga yoki biroz egilgan qo'llar oldinga pastga tushiriladi, bir kaft ikkinchisiga qo'yilgan bo'ladi. To'pni bilaklarda qabul qilib olinadi. Bilaklarda bo'ladigan zarbni yumshatish maqsadida qo'llar tirsakdan yaqinlashtirilib ko'tariladi va bukiladi, oyoqlar to'g'rilanadi va gavda ko'tariladi.

To'pni ikki qo'llab yuqoridan qabul qilish. Bu usul bilan to'p uncha kuchli kelayotgan paytlarda, shuningdek, boshqa usulni qullash qulay bo'lganda qabul qilinadi.

To'pni bir qo'llab pastdan qabul qilish. Bu usulning aniqligi etarli bo'lganligi uchun ham qulaniladi, ammo to'p o'yindan uzoqda bo'lganda va boshqa usul qo'llashning imkoni bo'lganda va boshqa usul qo'llanilishi foydalidir. To'g'rilangan qo'l tarang siqilgan panjalar to'pning yo'lini to'sadi (to'pni musht hamda kaft yoki bilaklari bilan uriladi). Bu xarakatlarda oyoq qatnashmaydi.

To'pni oshirish. To'pni o'yinga kiritish oshirish deyiladi. Zarb uchun qulay bo'lgan qat'iy xolatda turish yuqoriga oshirish hamda qo'lni siltab to'pni o'rish o'rgandan keyingi o'yinchining xarakatlari oshirishning asosiy xususiyatlaridir. Oshirishda to'pni musht yoki kaft bilan urush mumkin. Bunda to'p yuqoriga bir qo'l bilan otiladi. Yuqoriga otishning yo'nalishi va balandligi bajarish ususliga bog'liq. To'pni bosh ustidan urib yuborilsa yuqoridan pastdan urilsa pastdan oshirish, yon bilan tursa yonlamasiga to'p oshirish deyiladi.

Shunga muvofiq to'rt xil oshirish usullari mavjud: pastdan to'g'riga, pastdan yon bilan, yuqoridan to'g'riga, yuqoridan yon tomoni bilan.

To'pni pastdan to'g'riga oshirish. O'yin boshlovchi uchun bu asosiy usul bo'lib xisoblanadi. U tur tomonga qarab turib bajaradi. O'yinchi tirsakdan bukilgan qo'l bilan to'pni ushlab turadi. Boshqa qo'l to'pga zarb berish uchun uni orqaga

uzatiladi. Shundan so'ng panjalar biroz bukilib, to'p yuqoriga 20-30 sm balandlik otiladi va zarb beriladi.

O'yinchi zarb beriboq orqaga turgan oyog'ini to'g'rilaydi va tana og'irligini oldinda turgan oyoqqa kiradi. Zarb bergandan keyin o'yinchi xususdi xarakat qilmoqchi bo'lgandek xolatni oladi.

To'g'ridan xujumkor zarbi. To'rning yuqori qismidagi to'pni bir qo'llab raqib tomonga urishdan iborat hujum, bu hujumkor zarb deyiladi. Bu hujumkor zarb o'rnidan sakrab yoki yugirb kelib bajariladi. Hujumchi bu zarbni bir ikki va uch qadam bosib kelib bajaradi. O'yinchi uchib kelayotgan to'pni qo'llarni oldinga yuqoriga ko'taradi, uruvchi qo'l zarb uchun tayyorlanadi. Tana bir oz orqaga egiladi. Panjalar musht qilib turiladi va erga qarab bukiladi, keyin zarb beriladi, shundan so'ng oyoq pastga tushgan to'p bilan birga tushadi. To'pni qancha kchli urush zarur bo'lsa, kaft shuncha bo'shroq bo'lsa, kaft shuncha tarang qilinadi.

Texnikani mukammal egallash mashqlarini to'g'ri tanlab olishga bog'liq. Bu murakkab texnikani bolalarga xos qilib yaratish imkoniyatini beradi. Yakunlovchi mashqlar mashg'ulotlarning keyingi boskichlarida xatolarni tuzatishga va texnik priyomlarni qisman, to'la mukammal egallashga xizmat qiladi. Yosh voleybolchilarning texnik tayyorgarligi ularning taktik harakatlarining asosidagi belgilangan qobiliyat va sifatlarning rivojlanishidan boshlanadi .Yoshlarning reakstiya tezligining ,orintirovka tezligini oshirish uchun turli mashqlar,harakatli o'yinlar.estafetalarni o'tkazish maqsadga muvofiq. O'yinda taktik harakatlarning shakllanishida birgalikda xizmat qiladi. 10-14 yoshdagi voleybolchining mashg'ulotlarida asosiy diqqat uning maxsus qobiliyati va sifatlarning rivojlanishga taktik harakatlarni to'g'ri va aniq oshirishlari shart. 17-18 va 19-20 yoshdagi voleybolchilarning asosiy e'tibori ularning yakka tartibda taktik harakat bilimlarni egallashga va komandaning murakkab harakatlarini o'rganishga qaratiladi. Jismoniy tayyorgarlik yosh voleybolchilar bilan ishlashda katta ahamiyatga ega. Birinchidan o'yinning taktik va texnik harakatlarining rivojlanishi darajasiga bog'liq. Ikkinchidan voleybol vositalari har tomonlama rivojlanishi va organizmning funkstional holati o'yin bilimlarini egallash darajasiga bog'liq.

Uchinchidan yosh voleybolchining jismoniy tayyorgarligi o'rni. Bolalar voleybol mashg'ulotlarini 10-12 yoshdan boshlashlari mumkin. Bunday erta boshlangan mashg'ulotlar yuqori ko'rsatqichga va o'z o'rnida puxta jismoniy rivojlanishga erishish mumkin. Bolalar yoshida mashg'ulotlar haftasiga 2-4 kun va 1-2 soat cho'zilishi mumkin.

Bolalar va o'smirlarning jismoniy kuchlarini va chidamliligini rivojlantirishda muxim ehtiyotkorlikka ahamiyat beriladi. Mashg'ulotlarning xajmini va vaqtini hisobga olish zarur, negaki yoshlar o'zlarining mumkinchilarini tezroq oshirishga moyilroqdir. 5 minutli razminkadan so'ng yugurish, turnikka tortilish chapdan o'ngga sakrash mashqlari bajariladi. Yoshlar bilan ishlayotgan murabbiy prinstipga ega bulishi kerak.

Yoshlarni shug'ullantirishda tarbiya tomonlari ma'nosi shu qadar bo'lganki, har bir murabbiy o'z bilimlarini chuqurlashtirish va oshirishda tinmay o'z ustida ishlashni talab qiladi.

Yuqorida aytilganlarni umumlagan holda yosh sportchilarni tayyorlashda bir necha prinstiplarni eslatib o'tish lozim.

Atletik tayyorgarlik o'yindan ajralmagan holda ko'p qirrali bo'lishi shart.Bu tayyorgarlik sportchilarning texnik –taktik rivojlanishining asoslarini yaratadi .

1. Asosan o'smirlar davrida texnika tayyorgarlikning asosiy yadrosi

2. O'yinning imkon qadar erta boshlash kerak .

3. Yosh voleybolchini taktik tayyorgarlik davrida maydonni ko'ra bilishi va o'ylay olishi shart

4. Komandani va guruhni mashq asosiy shakllaridan biridir.

5. Yaxshi tayyorlangan sportchining, uning har tomonlomaligi va texnikani alo darajada egallaganligi alohida ajralib turadi.

6. Yoshlar bilan ishlayotganda murabbiy kelgusi rejalarning shunday tuzish kerakki,uning talabalari doimiy va uzluksiz ravishda o'sishi kerak.

Agarda murabbiyda bu narsalar bo'lmasa, yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lishi mumkin bo'lgan sportchi ham kelgusida bu narsalarga erishmasligi aniq. Voleybol keng kulamda tarqalgan, rivojlangan yoshlarning va mexnatkashlarning

doimiy dam olish uchun ularning bir-biri bilan bo'lgan aloqalarni yanada mustahkamlashda xar-xil majburiyatlarni topshirishda tayyorlovchi sportning bir turidir. Voleybol o'yini insonning chidamliligini, harakat apparatini muhim rivojlantiradi va aqliy qoloqligini oldini oladi. Voleybol nafaqat sog'lomlashtirishdagina emas, balki tarbiyaviy masalada katta ahamiyatga ega. Voleyboldagi sport kurashi qatnashuvchilar emas, balki tomoshabinlar uchun ham qiziqarlidir. Voleybolchini jismoniy tayyorgarligini sport faoliyati uchun zarur bo'lgan jismoniy fazilatlarni, qobiliyatlarni tarbiyalashdir. Jismoniy tayyorgarlik organizmni umumiy jismoniy rivojlanishi mustahkamlanishi va chiniqishi bilan bog'liqdir. Jismoniy tayyorgarlik ham umumiy maxsus bo'ladi. Voleybolchini maxsus jismoniy tayyorgarligi voleybolning o'ziga xos talablariga javob bera oladigan jismoniy qobiliyatni tabiyalash jarayonidan iboratdir. Voleybolchini umumiy jismoniy tayyorgarligi sport turi uchun xos bo'lgan lekin sportda muvaffaqiyatli erishish uchun ijobiy tasir ko'rsatadigan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash xisoblanadi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonida jismoniy tarbiya vositalari, jismoniy mashqlar va tabiat omillari hamda gigienik talablardan foydalaniladi. Bunda maxsus jismoniy mashqlar asosiy o'rin tutadi. Voleybolchining texnikaviy tayyorgarligi sportda bahs yuritish vositasi yoki to'garak vositasi bo'lib, xizmat qiluvchi xarakat va faoliyat texnikasini o'rganishga aytiladi.

Maxsus texnik tayyorgarlik jarayonida voleybolchi tanlagan sport turi texnikasini o'rganadi va sport bo'yicha ixtisoslashishiga aloqador harakatlarning qonuniyatlarini bilib oladi. Voleybolchining taktik tayyorgarligi texnik tayyorgarlik bilan chambarchas birgalikda olib boriladi. Taktik tayyorgarlik ularni qo'llash sanatiga o'rgatadi. Voleybol taktikasini qisqa qilib voleybolda baxslashish sanati deb tariflash ham mumkin voleybol taktikasi sportchilarning imkoniyatlarini, raqibini hususiyatlarini hamda musoboqaning konkret shart-sharoitlarini hisobga olgan holda musobaqalarda maqsadga muvofiq qatnashishdir. Voleybolchining manaviy iroda tayyorgarligi o'zining pedagogik mohiyati

jihatidan sport faoliyati sharoitiga moslab amalga oshiriladigan ahloqiy tarbiya, irodani tarbiyalash jarayonidir.

Voleybolchining manaviy iroda tayyorgarligi jarayonida hal etiladigan vazifalar, avvalo faoliyat yuzaga chiqaradigan sabablarni to'g'ri tushunishdan iboratdir. Sport-iroda sifatlarini to'la namoyon etishni talab etadigan mardonovor, ko'pincha hatto beshafqat faoliyat turidir. Umumiy va maxsus iroda tayyorgarligini bir-biridan farq qilinadi. Iroda tayyorgarligi bir - biridan farq jarayonida bajariladigan maxsus vazifalarning eng muhimlarini biri bevosita musobaqa uchun beriladigan ko'rsatmalarni maqsadga muvofiq ravishda shakllantirish musobaqalar davomida paydo bo'ladigan salbiy emostiyalarni engib o'tish va sportchilaring psixik holatini boshqarishi imkoniyatini taminlashdir. Sport faoliyatidagi sharoit ham ongli, intizomli, do'stlik, jamoatchilik, vatanparvarlik, mehnatsevarlik va boshqa ahloqiy xis - to'yg'ular va sifatlarni tarbiyalash uchun g'oyat katta imkoniyatlar yaratadi. Nazariya voleybolchi tayyorgarligining taktik, texnik va boshqa turlari bilan aloqada.

Voleybolchi uchun zarur bo'lgan bilimlarning shunday keng doirasi mavjudki ular yuqorida keltirilgan tayyorgarlik qismlarining hech biriga kirmaydi. Ana shu bilimlarni o'zlashtirib olish nazariy tayyorgarlik qismini tashkil etadi. Voleybolchining nazariy tayyorgarligi asosan aqliy malumot olish va mustaqil ishlashga harakterli bo'lgan shakllarda olib boriladi. Nazariy tayyorgarlik bevosita voleybol to'garaklarida, texnik, taktik, manaviy iroda va jismoniy tayyorgarliklar bilan birga amaliy mashg'ulotlarning bir ko'rinishi sifatida bo'ladi .

Voleybolchilarni o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilish.

<u>Voleybol o'quv mashg'ulotlari vositasi sifatida qullaniladigan jismoniy mashqlar quyidagilardan iborat:</u>

1. Tanlangan musobaqa mashqlari.

2. Maxsus tayyorlov mashqlari.

3. Umumiy tayyorlov mashqlari, bo'lib sportchi ixtisoslashgan hisoblanadi, mazkur sport turi bo'yicha o'tkaziladigan musobaqa shartlariga ko'ra muvofiq holda bajariladi. Maxsus tayyorlov mashqlari musobaqa harakatlari elamentlari,

shuningdek qobiliyat namoyon etish, shakl va harkteri jihatidan va holatlarni o'z ichiga oladi. Maxsus tayyorlov mashqlari nimaga kuproq qilishga qarab yaqinlashtiruvchi mashqlar va rivojlantiruvchi mashqlar bo'lishi mumkin. Yaqinlashtiruvchi mashqlar ko'proq harakat shakli, texnikasini egallashga qaratilgan. Rivojlantiruvchi mashqlar esa ko'proq funkstional imkoniyatlarni taraqqiy ettirishga qaratilgan bo'ladi. Umumiy tayyorlov mashqlari voleybolchining umumiy tayyorgarlik vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Bunday mashqlar sifatida xilma-xil mashqlardan foydalanish mumkin. Hozirgi paytda qo'yidagilar eng ko'p tarqalgandir.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashda o'rtacha va o'zgaruvchan intensivlik bilan uzoq vaqt yugurish, kross tayyorgarligi va shunga o'xshash mashqlar. Chaqqonlikni tarbiyalashda sport gimnastikasi , akrobatika, harakatli va sport o'yinlari. Kuchni tarbiyalashda o'z vazni og'irliklari va sherigini qarshiliklari bilan mashqlar hamda rezina espanderlar bilan mashqlar samarali bo'ladi. Tezkorlikni tarbiyalashda qisqa masofaga yugurishlar va mokkisimon yugurish mashqlari qo'llaniladi.

Egiluvchanlikni orttirishda maxsus mashqlardan aktiv va passiv egiluvchanlik harakatlarini foydalaniladi.

Voleybol to'garagini uslublari asosida belgilangan sport natijalariga erishishni taminlash uchun to'garak vositalaridan foydalanishning xilma-xil usullari demakdir.

Voleybol to'garagining asosiy uslubiy jihati sportchidagi harakat malakalarini takomillashtirishga va jismoniy fazilatlarni tarbiyalashga qaratilgan uslublardan iborat. Bunday qatiy ravishda reglamentlab qo'yilgan mashq uslublari birinchi darajali ahamiyatga ega bo'ladi. Bular quyidagilardan iborat: to'liq, qatiy va ekstremal interval bilan dam olib bajariladigan takroriy mashq uslubi, ko'p seriali intervalli mashq uslubi va hakozolar. Shu bilan birga o'yin uslubidan va ayniqsa musobaqa uslubidan ham foydalaniladi. Voleybol to'garagi jarayonida mashg'ulot uyushtirishning asosiy shakli to'garagi darsi bo'lib, u jismoniy mashq mashg'ulotlarini tashkil etishining umumiy qonuniyatlariga muvofiq ravishda

uyushtiriladi. Jismoniy tarbiya sohasidagi har bir dars singari to'garak darsi ham uch qismdan yani kirish-tayyorlov qismi, asosiy qism, yakuniy qismdan iboratdir.

Bu qismlarning konkret xarakteristikasi sportning har bir turi bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotning mazmunini o'ziga xos xususiyatlari bilan belgilanadi. Sport amaliyotida to'garak darslaridan tashqari jismoniy mashqlar bilan qo'shimcha mustaqil mashg'ulotlar o'tkazish ham keng tarqalgandir. Ular odatda qisqartirilgan razminkadan xususiy vazifalarni ham xal etadigan mashqlardan va uncha katta bo'lmagan yakunlovchi qismdan iborat bo'ladi. Bu turdagi mashg'ulotlar ko'pincha ertalabki soatlarda o'tkaziladi va bunda ular to'garak funkstiyalari bilan bir qatorda ertalabki gigienik gimnastika rolini ham bajaradilar. Yuksak ko'rsatkichlarga intilish. Sport yuksak ko'rsatkichlariga erishish va ularni doimo yaxshilab borish vazifasini nazarda tutadi. Jismoniy mashqlardan maqsadsiz foydalanganda natijalar imkon boricha yuqori darajada bo'lishi nazarda tutilmaydi. Sport faoliyatida esa maksimum natijalarga erishish mo'ljallanadi.

Albatta bu maksimum turli voleybolchilar uchun turlicha. Umumiylik esa ularning har biri sport kamoloti yo'li mumkin qadar ko'proq natijaga erishishdir.

Yuksak ko'rsatkichlarga intilish voleybol to'garagini shunga moslab tashkil qilish eng ta'sirli vosita va uslublardan foydalanish nihoyat darajada chuqur ixtisoslanish yo'li bilan amalga oshiriladi. Yangi sport yutug'i hamisha u yoki bu darajada kashfiyot, voleybolchi imkoniyatlardan ,foydalanishning yangi usullarini, to'garakning yangi uslublarini kashf etishdir. Voleybolchi umumiy va maxsus tayyorgarligi birligi, ular mazmunining bir-biriga bog'liq ekanligi bilan ifodalanadi, chunki umumiy jismoniy tayyorgarlikni mazmuni, tanlangan sport turini hususiyatlariga qarab belgilanadi, maxsus tayyorgarlikning mazmuni esa umumiy tayyorgarlik natijasida paydo bo'lgan shart - sharoitlarga bog'liq bo'ladi. Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligining maxsus nisbati ishga birdan foyda keltiravermaydi. Har bir konkret holatda ma'lum me'yor mavjud bo'lib, uning buzilishi sportda taraqqiyotga erishishda halaqit beradi. Bu me'yor tanlangan sport

turining o’ziga xos xususiyatlariga hamda boshqa bir qator shart - sharoitlarga bog’liq.

Keyingi vaqtda himoyada o’yin texnikasi birmuncha yaxshilandi, nisbatan juz’iy bir holni o’yinda to’pning o’rtacha uchish vaqti 5-6 sekunddan to 7-9 sekundgacha oshganligini ko’rsatadi. Himoyadagi ilg’or texnik usul to’siq qo’yish bo’lib, u hozirgi vaqtda himoya vositasidan hujum vositasiga aylanib bormoqda. Lekin baribir to’siq qo’yish va to’pni qabul qilish himoyaning asosiy vositalari bo’lib qoladi.

To’pni qabul qilish

To’pni qabul qilish himoyaning asosiy vositasi hisoblanadi. Keyingi barcha harakatlar muvaffaqiyati shu usul sifatiga bog’liq. To’pni qabul qilish to’pni uzatish bilan chambarchas bog’liq, chunki shu harakatning o’zi bilan qarshi hujum boshlash kerak. To’pni qabul qilish ko’pincha murakkab sharoitda bajariladi, bu esa zarba berish va to’pni o’yinga kiritishning bir-biriga bog’liqligi oshganligidadir. Tepadan to’pni uzatish bilan bir qatorda keyingi paytlarda himoyada pastdan uzatishdan keng foydalanilmoqda.

Ikki qo’llab to’pni pastdan uzatish ko’pchilik holatda zarba berish va to’pni o’yinga kiritishda qo’llaniladi. Dastlabki siljishdan keyin to’pga tashlanish bilan bir vaqtda qo’lni to’g’ri oldinga-pastga cho’ziladi. O’yinchining gavdasi oldinga egiladi. Gavdaning egilish burchagi va qo’lni oldinga cho’zish to’pning uchish joyi va balandligiga bog’liq. To’p bilaklarni bir-biriga yaqinlashtirib, kaft bo’g’inlariga yaqin bo’lgan ichki qismi bilan qabul qilinadi. Bunda barmoqlar birlashtiriladi va pastga tushiradi.

Qo’llar mustahkam birlashtirilishi shart. Odatda zarba o’yinchi oldida bajariladi. Agarda to’p o’ng yoki chaproqdan kelsa, unda uchish yo’nalishiga qarab harakatni bajarish kerak bo’ladi. Qo’l panjasi va bilak to’p tomonga qarab buriladi (chapga-pastga yoki o’ngga-pastga).

Zarba berish texnikasini bajarishni ikki usulga ajratiladi. To’pning kuchli uchishida zarba berish harakati qo’llarni qarshi harakatlantirmay bajariladi. Qo’llar elka bo’g’inida mustahkamlanib, faqatgina to’pga qo’llar qo’yiladi. Agarda to’p

sekin uchish tezligiga ega bo'lsa, unda qo'llar faol harakatlantirishda davom ettiriladi. Barcha holatlarda qo'l panjalarini iloji boricha yaqinroq ushlash kerak, chunki bu ikki marta zarba berish va xato oshirishdan saqlaydi. To'pni qabul qilgach, uni zonaga ijro etuvchi o'yinchiga to'g'ri uzatish kerak. Bu keyingi to'p uzatish sifati yaxshi bo'lishiga imkon beradi.

To'pni bir qo'llab pastdan uzatish. To'pning uchish yo'nalishini aniqlab, o'yinchi tez siljiydi va to'pni qarshi olish uchun oldinga tasnlanadi. Shu bilan bir vaqtning o'zida to'pni tagiga qo'yiladigan zarba beruvchi qo'l harakatlantiriladi. Gavda esa yaqinlashib kelayotgan to'p tomon engashtiriladi. Agarda to'p o'yinchidan boshqa tomonga uchayotgan bo'lsa, unda o'yinchi shu tomonga tasnlanadi. Zarba berish harakati qo'lni qarshi harakatlantirish hisobiga bajariladi. To'pga zarba pastdan panja yoki taranglashgan qo'l mushti orqali beriladi.

To'pni qabul qilishda quyidagi usullar ham qo'llaniladi: to'pni pastdan uzatish bilan yonbosh yoki orqaga dumalash; ko'krakda sirg'alish bilan to'pni pastdan uzatish; orqaga yiqilish bilan tepadan uzatish va hokazo.

O'yin taktikasi

Voleybol o'yini davomida turli-tuman taktik harakatlar va kombinastiyalar bajariladi. Voleybolchilar taktik vazifani hal etish uchun yakkama-yakka, guruhli va jamoaviy taktik harakatlar qo'llaydi. Bu taktik harakatlar hujumda taktik o'yin va himoyada taktik o'yinlarga bo'linadi.

Hujumda taktik o'yin. Hujumda faqat faol harakat o'yin tashabbuskorligini egallashga va muvaffaqiyatga erishishga imkon beradi. Hujumdagi bosh maqsad raqib tomoniga to'pni shunday oshirish kerakki, ular to'pni qabul qilolmasin.

Yakkama - yakka harakat. Hujumdagi yakkama - yakka taktik harakatlarga voleybolchilarning to'psiz va to'p bilan bajaradigan barcha harakatlari kiradi.

Joy tanlash. Asosiy taktik harakat joy tanlash. Ikkinchisi uzatish uchun dastlabki holatni qabul qilish va zarba berish hisoblanadi. Shuningdek, to'pni o'yinga kiritish, uzatish va zarba berishni maqsadga muvofiq qo'llash kerak. Zamonaviy voleybolda ikkinchi uzatish uchun o'ynovchi o'yinchining to'pni qabul

qilishi muhim ahamiyatga ega. Zarba berish uchun joyni tanlash, shuningdek, hujum qilish zonasida tayyorgarlik holatiga o'tish uchun siljish harakati bajariladi.

Siljish xarakterini yugurib kelish va zarba berish uchun sakrash joyini ko'pincha hujumchi hal etadi. Masalan, agar hujum ikkinchi uzatish bilan olib boriladigan bo'lsa, unda hujumchi zarba berish uchun maydonni eniga (to'rdan 4-5 m masofada) maksimal yugurib kelishdan foydalanib hujum qiladi. Birinchi uzatishdan hujum qilishda (to'g'ri zarba berishga) 2- va 4-zonada hujumchi o'yinchilar yoki chiziqda to'rga yaqin joylashadilar. O'yinchi to'pni qabul qilib olgandan keyin ular qo'shimcha siljishni bajaradilar (tez-tez yon chiziq orqasida). Odatda 3-zona o'yinchisi maydon o'rtasida joylashadi, biroq u oldinga, o'ngga va chapga siljishi mumkin, 3-zona o'yinchisining siljishi hujumda kutilmagan xavf tug'ilishi va asosiy hujumchilardan to'siq qo'yuvchilarni chalg'itishi mumkin.

To'pni o'yinga kiritish taktikasi

To'p uzatuvchi o'yinchining taktikasi to'pni o'yinga kiritish usulini tanlashdan boshlanadi. O'yinchi to'pni aniq o'yinga kiritishi va kuch hisobiga usulni qiyinlashtirib, ochko yutib olishga harakat qilishi kerak. Buning uchun raqibni kuchli va zaif tomonlari aniqlanadi. Agarda raqib hujumda orqa chiziqdagi o'yinchi to'r oldiga chiqishi bilan to'pni uzatish o'yin sistemasidan foydalansa, unda to'pni o'yinga kiritishda aynan orqa chiziqdagi zonaga yo'naltirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Agarda raqib kuchli uzatilgan to'pni qabul qilish uchun maydon markazidan orqaga chekinsa, unda to'pni o'yinga kiritish «qisqartiriladi» va to'p hujum chizig'iga yo'naltiriladi. Agarda raqib kombinastiyali o'yinni qo'llasa yoki birinchi uzatish bilan hujum qilsa, bunda to'p uzatish kuchli va aniq o'yinga kiritish bilan birga qo'shib olib boriladi. Shu bilan bir vaqtda unutmaslik kerakki, ayniqsa, o'yinni hal qiluvchi paytda, to'pni o'yinga kiritishni yo'qotish, jamoaga psixologik jihatdan zarar keltirishi mumkin.

To’pni uzatish taktikasi

To’pni birinchi va ikkinchi uzatish sifati jamoaning mahoratini aniqlaydi. Tajriba qancha ko’p bo’lsa, to’p oshiruvchi uzatish usuli va yo’nalishini shuncha tez va to’g’ri tanlaydi. O’z jamoasi hujumchilarining va raqib to’siq qo’yuvchilarining imkoniyatlarini aniq baholash to’p oshiruvchi o’yinchining muhim sifatlaridan biridir.

O’yin sistemasiga bog’liq holda birinchi uzatish to’p oshiruvchi o’yinchiga yoki birdaniga hujumchiga yo’llanadi, shunda qarshi hujum uyushtirish qiyinlashadi. Hujumchi to’liq muvaffaqiyatga erishishini ta’minlash uchun to’p oshiruvchi o’yinchi, albatta, tezligi va balandligi har-xil uzatishlarni (baland, o’rta, past) amalga oshiradi.

Zarba berish

Hujumchining texnik mahorati qancha yuqori bo’lsa, har xil o’yin holatlaridan kelib chiqadigan texnik vazifani shuncha engil hal etishi mumkin. Hujumchi zarba berish yo’nalishi va kuchini o’zgartirishni bilishi kerak. Zarba berish usuli va hujum yo’nalishini tanlash aniq o’yin holatiga, raqiblarning himoyada joylashishi va to’siq qo’yuvchi o’yinchilarning joylashishiga bog’liq bo’ladi. Chet zonalardagi harakat (4 va 2), to’r o’rtasidagi 3-zona hujum bilan birga qo’shib olib borish maqsadga muvofiq. Maksimal kuch bilan zarba berish (yurish bo’ylab) “Chiziq bo’ylab va qiyshiq yo’nalishda” (4-zonadan 4-zona bo’ylab, 2-zonadan 2-zona bo’ylab) zarba bilan birga qo’shib olib borish samaralidir.

To’r chetiga hujum qilishning samarali vositasi “to’siqqa tegib chiziqdan tashqariga chiqish” zarbasi hisoblanadi. To’r markazidagi harakatda hujumchilar tez-tez to’siqni aylanib o’tishni aldamchi harakat bilan almashlab boradi.

Voleybol o’yinini hujum va himoya texnikasidan iborat. Hujumda ham himoyada ham shax turish va siljish, to’pni uzatish va qabul qilib olish, to’pni bir yoki ikki qullab olish va qaytarish, to’pning yo’lini to’sish kabilar mavjud. O’yinchining shay turishi va siljishi. Voleybol o’yini davomida o’yinchi maydon

bo’ylab harakatda bo’ladi va siljib turadi. Siljishdan maqsad to’pni qabul qilib olish va boshqa usullarni amalga oshirish uchun ma’qul joy tanlashdir.

O’yinchining sport holatida turishdagi eng muhim nuqta uchun siljishga doim tayyor bo’lib turishidir. O’yinchi turish holatida oyoqlari bukilgan, oyoqlar elka kengligida ochilgan, bir oyoq ozgina oldinga, tana ham bir oz oldinga egilgan bo’ladi. Qo’llar tirsakdan egilgan va kaftlar bir-biriga qaragan bo’lishi kerak. Bu holat doimiy emas, albatta u o’yining borishiga qarab o’zgarib turadi. Agar turdan qaytgan to’pni olish lozim bo’lsa, o’yincha ancha egiladi, otayotganda to’g’rilanadi va hokozo.

Voleybolchi maydon bo’ylab oyoqlarini chalishtirib (chapga, unga, oldinga, orqaga), ikki qadam (oldinga va orqaga) sakrab (yugirish va odimlash) yurigib (maydon bo’ylab tez siljish va yo’nalishini birdan o’zgartirib) yurishi mumkin. Oxirgi yugirish qadami uzun bo’ladi, negaki undan keyin tuxtash, sakrash, yo’nalishini o’zgartirish mumkin.

To’pni o’zatish. Bu - o’yinni davom ettirish uchun sherika yoki raqib tomoniga o’zatilgan to’pni o’zaro o’zkazish usuli bo’lib hisoblanadi. Bundan tashqari, to’pni oldinga, yuqoriga va orqaga o’zkazish usullari ham mavjud.

To’pning uchish trayektoriyasiga qarab butun maydon bo’ylab uzun qo’lni maydonga qisqa va o’z maydoniga o’ta qisqa o’zatishlar ham qo’llaniladi. To’pni o’zatish balandligiga qarab past (to’rdan 1 mert yuqori), o’rta (2 metrgacha), va undan baland (2 metrdan ortiq), masofasiga ko’ra yaqin (0,5 mertdan kam) va uzoqroq (0,5 mertdan ortiqroq) kabilarga bo’linadi.

To’pni ikki qo’llab yuqoridan o’zatish. Bu juda keng tarqalgan usul hisoblanadi. Bunda ishonch va aniqlik bilan harakatlanish uning muxim tomonidir. O’yichi dastlabki xolatda oyoqlarini tizzadan bukib qo’llarini oldinga chiqarib kaftlar biroz ichkariga qaratilgan, panchalar tarang tutiladi.

To’p yaqinlashganda oyoqlar to’g’irlanadi va gavda ko’tariladi. Qo’llar chuziladi va to’p qabul qilishga tayyorlanadi. Qo’l gavda va oyoq harakatlari o’zaro mvofiqlanadi. Bu esa to’pni tegishli joyga borish imkonini beradi.

O’zatishning yana boshqa turi ham mavjud bo’lib, unda to’p ikki qo’llab yuqoridan, bir qo’llab yuqoridan, ikki qo’llab yuqoridan o’zatiladi. Ammo bu usullar o’yinda kamroq qo’llaniladi. Shunga qaramay har bir Voleybolchi to’pni tez va aniq o’zatishini hamda yo’nalishi bo’yicha zarb berishni urganishi zarur.

To’pni qabul qilish.

Bu - raqiblar hujumidan keyin to’pni o’yinda saqlab qolishda ximoya usulini hisoblanadi. Ikki qo’llab to’pni pastdan qabul qilib olish zamonaviy Voleybolda asosiy usuldir. U hujum paytida kuchli zarb paytidagi asosi usuldir. Bu usulida gavda yuqoriga yoki biroz egilgan qo’llar oldinga pastga tushiriladi, bir kaft ikkinchisiga qo’yilgan bo’ladi. To’pni bilaklarda qabul qilib olinadi. Bilaklarda bo’ladigan zarbni yumshatish maqsadida qo’llar tirsakdan yaqinlashtirilib ko’tariladi va buqiladi, oyoqlar to’g’irlanadi va gavda ko’tariladi.

To’pni ikki qo’llab yuqoridan qabul qilish.

Bu usul bilan to’p uncha kuchli kelayotgan paytlarda, shuningdek, boshqa usulni qullash qo’lay bo’lganda qabul qilinadi.

To’pni bir qo’llab pastdan qabul qilish. Bu usulning aniqligi etarli bo’lganligi uchun ham qulaniladi, ammo to’p o’yindan uzoqda bo’lganda va boshqa usul qo’llashning imkoni bo’lganda va boshqa usul qo’llanilishi foydalidir. To’g’irlangan qo’l tarang siqilgan panjalar to’pning yo’lini to’sadi (to’pni musht hamda kaft yoki bilaklari bilan uriladi). Bu harakatlarda oqyo qatnashmaydi.

To’pni oshirish.

To’pni o’yinga kiritish oshirish deyiladi. Zarb uchun qo’llay bo’lgan qa’tiy xolatda turish yuqoriga oshirish hamda qo’lni siltab to’pni o’rish o’rgandan keyingi o’yinchining harakatlari oshirishning asosiy xususiyatlaridir. Oshirishda to’pni musht yoki kaft bilan urush mumkin. Bunda to’p yuqoriga bir qo’l bilan otiladi. Yuqoriga otishning yo’nalishi va balandligi bajarish ususliga bog’liq.

To’pni bosh ustidan urib yuborilsa yuqoridan pastdan o’rilsa pastdan oshirish, yon bilan tursa yonlamasiga to’p oshirish deyiladi.

Shunga muvofiq to’rt xil oshirish usullari mavjud: pastdan to’g’riga, pastdan yon bilan, yuqoridan to’g’riga, yuqoridan yon tomoni bilan.

To’pni pastdan to’g’riga oshirish.

O’yin boshlovchi uchun bu asosiy usul bo’lib xisoblanadi. U tur tomonga qarab turib bajaradi. O’yinchi tirsakdan bukilgan qo’l bilan to’pni ushlab turadi. Boshqa qo’l to’pga zarb berish uchun uni orqaga o’zatiladi. Shundan so’ng panjalar biroz bukilib, to’p yuqoriga 20-30 sm balandlik otiladi va zarb beriladi.

O’yinchi zarb beriboq orqaga turgan oyog’ini to’g’irlaydi va tana og’irligini oldinda turgan oyoqqa kiradi. Zarb bergandan keyin o’yinchi xududi harakat qilmoqchi bulgandik holatni oladi.

To’g’ridan hujumkor zarbi.

To’rning yuqori qismidagi to’pni bir qo’llab raqib tomonga urishdan iborat hujum, bu hujumkor zarb deyiladi. Bu hujumkor zarb o’rnidan sakrab yoki yugirb kelib bajariladi. Hujumchi bu zarbni bir ikki va uch qadam bosib kelib bajaradi. O’yinchi uchib kelayotgan to’pni qo’llarni oldinga yuqoriga kutaradi, uruvchi qo’l zarb uchun tayyorlanadi. Tana bi oz orqaga egiladi. Panjalar musht qilib turiladi va erga qarab buqiladi, keyin zarb beriladi, shundan so’ng oyoq pastga tushgan to’p bilan birga tushadi. Tshpni qancha kchli urush zarur bo’lsa, kaft shuncha bushroq bo’lsa, kaft shuncha tarang qilinadi.

Jismoniy madaniyat tizimining eng muhim asosiy manbalaridan biri sport mashg’ulotlari hisoblanadi. Iqtidorli yoshlarni tanlash; ularni sinov-tajribalardan o’tkazish va sport bilan bevosita shugullantirish jarayonlari uta murakkab, qamrovi keng va ko’p qirrali ijtimoiy-pedagogik jarayondir.

Bunda asosan quyidagi nazariy va amaliy jarayonlar ko'zda tutiladi, ya'ni:

1. Jismoniy tayyorgarlik. umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.
2. Texnik va taktik tayyorgarliklar.
3. Ma'naviy-irodaviy tayyorgarlik.
4. Nazariy jihatdan tayyorlash.

Ta'kidlash lozimki sport mashg'ulotlarining yuqorida takidlangan yo'nalishlari zamirida mashg'ulot vositalari, maqsad va vazifalari, usullar, tamoyillar va boshqa yana juda ko'p amallar mujassamlashadi.

Jismoniy tayyorgarlik jarayonlari mazmun, shakl va maqsadlar asosida ikki turdan, ya'ni umumrivojlantiruvchi va maxsus jismoniy tayyorgarliklardan iborat. Bu ijtimoiy-tarbiyaviy xususiyatlarga ega bo'lgan pedagogik jarayonlar faqat sportchilarnigina tayyorlashga qaratilmaydi. Balki o'quvchi-yoshlarni mehnat va mudofaa ishlariga o'rgatish, kundalik hayotda uchraydigan u yoki bu faol harakatlarni bajarishda ham jismoniy tayyorgarlik ehtiyojlari mavjuddir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda, har bir shug'ullanuvchining jismoniy barkamolligini tushuniladi. Ya'ni tez harakat qilish, turli xil jismoniy mehnatlarni engil bajara olish, epchil, chaqqon, kuchli va boshqa jismoniy sifatlarga ega bo'lishdir. Bunday fazilatlar va jismoniy sifatlarga ega bo'lish uchun esa har doim jismoniy madaniyat va sport bilan shugullanish lozim bo'ladi. Bunda kundalik tartib-qoidalarga rejim jismoniy madaniyat va sport bilan shugullanishni albatta kiritishni takozo etadi. Chunki akademik listey, kasb-hunar kollejlarida xaftasiga 1-2 marotaba jismoniy madaniyat darslariga qatnashish, ulardagi talab va yuklamalarni bajarishning o'zi kifoya qilmaydi. Shu sababdan qo'shimcha ravishda ertalab va bo'sh paytlarda gimnastika mashqdari, sog'lomlashtiruvchi jismoniy madaniyat vositalari bilan shugullanish, eng muhimi esa hafta davomida tashkil etiladigan sport to'garaklarining barcha mashg'ulotlarida 12-3 marotaba 1, 5-2 soatdan faol ishtirok etish zarur.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik tushunchasi ham ikki yunalishga ega. Birinchidan, shug'ullanuvchilarning u yoki bu jismoniy sifatlarini kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik va hakozodan birini tarbiyalash yo'li bilan ularni

musobaqalarga tayyorlash, yuqori kursatkichlarga ega butgish kabi jihatlari mazmun topadi.

Ikkinchidan esa, kasb-hunarga qaratilgan jismoniy tayyorgarliklar tik turib ishlaydigan, o'tirib faoliyat ko'rsatadigan, o'tirib va harakat qilib mehnat qiluvchilar aralash mavjuddir. Bunda asosan mehnat qobiliyatlarini oshirish, doimo tetik va bardam bo'lib yurishni ta'minlovchi ishlab chikarish jismoniy madaniyat vositalaridan foydalaniladi.

Sportchilarni tayyorlash yo'llari

Sport- tushunchasi boshida takidlanganidek, jismoniy tarbiya, jismoniy madaniyat va jismoniy sifatlarning uzaro mujassamlashgan eng yuqori chukkisidir. Har bir sport to'rining o'ziga xos mazmunini o'rganish va o'rgatish tartib-qoidalari, usullari, tamoyillari bo'ladi. Shu jihadtdan ham sportchilarni tayyorlashda eng avvalo ularning jismoniy tayyorgarliklari diqqat - e'tiborda bo'ladi. Bunda mashqlarning texnikalari, ularni bajarish yo'llari asosiy o'rinda turadi.

Texnika- deganda mashqlarning bir-biri bilan boglanishi va ma'lum maqsaddagi faol harakatlarni ijro etilishi tushuniladi.

Sportchilarni tayyorlash jarayonlarida umumiy va maxsus holatlar amalga oshiriladi. M: to'pni to'g'ri va yonga hamda orqaga uzatishda qo'llarning harakati, gavda va oyoqlarning holati umumiy texnikani tashkil etsa, mazkur harakatlarni tez, ustalik bilan bajarish esa maxsus texnikani tashkil etadi. Bunday holatlar sportning boshqa turlarida ham o'z yo'nalishlari va mazmunlariga qarab ko'llaniladi.

Sportchilarning texnik faoliyatlarini tayyorlash va ularni amalda bajarish jarayonlarida taktik yo'llar ham muhim ahamiyatga egadir. Voleyboldagi texnik harakatlarning bajarilishidagi taktika holatlarni misol qilib keltirish mumkin, ya'ni voleybolhi har tomonga to'pni oshirishda raqibini chalgitish, "yolg'on" harakatlarni bajarish o'ng tomonga to'pni oshirish harakatini qiladiyu, lekin to'pni chapga oshiribdi va hakozo kabi amaliy faoliyatlarini bajaradi.

Taktika:- yo'llar voleybol, basketbol kabi sport turlarida ham juda ko'p uchraydi. Lekin ularning mazmunan bajarilishi, shakli futboldagidan tub farq qiladi.

Ta’kidlash lozimki, jismoniy madaniyat o’qituvchilari ham darslarda texnik va taktik tayyorgarliklarni amalga oshirishda o’ziga xos usullardan foydalanadi. Ya’ni oson mashqlarni qiyin mashqlar bilan bog’lash, sekin bajariladigan harakatlarni tezroq bajarish va hakozolarda ko’rish mumkin.

Sportchilarni tayyorlashda mashg’ulotlarni yosh, jins va sport tayyorgarliklari guruhlar asosiy tamoyillardan biridir. Shu sababdan sportchilarni musobaqalarga tayyorlash maqsadida mashg’ulotlarni davrlarga bo’lib tayyorgarlik, musobaqalashish, mahorat orttirish va hakozo rejalashtiriladi. Mashg’ulotlar jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, texnik va taktik tayyorgarlikni tarbiyalashda sportchilarning ma’naviy-ahlokiy tarbiyalarini ko’shib olib boriladi. Chunki sport har- xil jarayonlar bilan uzviy bog’lanib ketadi. M: Og’ir mashqlarni bajarishga bardosh beraolmaslik, jahl chiqib boshqalarni haqorat qilish, janjalmajoralar ustidan chiqqanda o’zini tutaolmasdan ularga aralashish oqibatida jinoyatlarga qo’l urish hollari yuz berishi mumkin.

Ma’lumki, iqtidorli va sport mahoratlari yuqori bulgan sportchilar turli xalqaro sport musobaqalarida ishtirok etadi. Bunda chet el sportchilari yoki boshqa kishilar bilan muloqatda bo’lish hollari ham uchraydi. Shuningdek, musobaqalar jarayonlarida ba’zi nohush voqeliklar sodir bo’lish mumkin. Bunday hollarda sportchi o’zini tuta bilishi, vatan va xalq, oldidagi burchi, ma’suliyatlarini doimo his qilishi kerak. Shu sababdan sport mashg’ulotlari jarayonlarida ahloq va ma’naviy tarbiyaga alohida e’tibor berish murabbiylarning burchidir.

Inson harakatining majmui bosh miya orqali idora qilinadi. Demak sport mashg’ulotlarida bajariladigan eng oddiy harakatlardan boshlab, o’ta murakkab mashqlargacha turnikdan aylanib tushish salto, akrobatik sakrashlar, Og’ir shtangaii ma’lum vaqtgacha yuqorida ko’tarib saqlab turish va hakozo bajariladigan faoliyatlarni har bir sportchi ongli ravishda his qiladi, ya’ni barcha harakatlarni ongida, tafakkurida avval bajaradi xayolan ravishda. Bevosita mashgulolar yoki musobaqalarda o’rgangan va o’zlashtirgan barcha mashqlar majmuini kompleks takrorlaydi. Demak mashg’ulotlardagi barcha harakatlar, faoliyatlarni nazariy jihatdan bilish, tushunish sportchilar uchun eng zarur jarayon hisoblanadi. Shu

sababdan murabbiylar shug'ullanuvchilarning nazariy bilimlarini mustahkamlashga alohida e'tibor berishadi. Bunda murabbiylarning amaliy tajribalari, olimlarning ilmiy-tadqiqot natijalari, maxsus o'quv-uslubiy ko'llanmalaridan maqsadli foydalaniladi.

Jismoniy madaniyat darslari va sport mashg'ulotlarida tibbiy nazoratlar.

Tibbiy nazorat va ko'riklar deganda, asosan aholining, shuningdek o'quvchi-yoshlarning sogligini tekshirish va doimiy ravishda ularni kuzatib nazorat qilib borish tadbirlarini tushuniladi. Buning maqsad - vazifalari esa turli kasalliklarni aniqlash, ularga yo'l qo'ymaslik va o'z vaqtida davolashga qaratilgan bo'ladi.

O'quv yurtlarida maxsus tibbiy bo'limlar tashkil etilib, ularda shifokorlar, hamshiralar doimiy xizmat qilishadi. Respublika soglikni saqlash vazirligining maxsus qaroriga asosan, barcha turdagi o'quv yurtlarida o'quv yilining boshi va bahor paytlarida maxsus tibbiy ko'riklar tashkil etiladi. Bunda mahalliy poliklinikalar, shifoxonalar, sog'lomlashtirish markazlari, jismoniy tarbiya-sport dispanserlarining, texnik xodimlari bevosita tekshirish ishlarini olib boradi. Ularning tekshirish va ko'rik natijalariga qarab sog'lom o'quvchi-yoshlarni asosiy, tayyorgarlik guruhlariga ajratadi, sogligida ba'zi illatlar bo'lgan yoki o'ta zaif o'quvchi yoshlarni maxsus tibbiy guruhlarga ajratadi. Bu uch guruhdagi o'quvchi-yoshlar jismoniy madaniyat darslarida alohida-alohida guruhlarga bo'lib mashqlarning shakllari, mazmunlari va me'yorlarini belgilangan tartibda o'rgatiladi.

Jismoniy madaniyat darslari jarayonlarida bu guruhlardagi o'quvchilarning, ayniqsa maxsus guruhdagilarni vaqti-vaqti bilan shifokorlar nazorat qilib boradi. Zarur bo'lganda davolanishga yuboriladi. Bu tadbirlar negizida barcha o'quvchi-yoshlarning salomatligi va jismoniy tayyorgarliklarini kuzatib borish, ularning jismoniy jihatdan rivojlanish jarayonlarini belgilash va ta'minlash kabi tarbiyaviy jihatlar mujassamlashadi.

Bunday holatlar barcha sport turlariga xos bulgan holda, ularda ma'lum yunalish va maqsad, hamda ulardagi ko'rsatkichlar bir-biridan butunlay farq qiladi.

Kasb-hunar kollejlarida tahsil oluvchi o'smir va qizlar yuqoridagi ko'rsatkichlar asosida o'zlarini tekshirib ko'rishlari va bu natijalarni jismoniy madaniyat darslari va sport mashg'ulotlari asosida yanada o'stirish, rivojlantirishga harakat qilishlari lozim bo'ladi. Buning uchun ular doimiy ravishda o'zlarini nazorat qilib, kuzatib borishlari lozim bo'ladi.

Jismoniy madaniyat va sport dispanserlari asosan quyidagi vazifalarni bajaradi, ya'ni:

- iqtidorli va yuqori ligalardagi sportchilarni hisobga olish,
- musobaqalar oldidan sportchilarni tekshirish va ruxsat berish,
- musobaqalar jarayonida kuzatish-nazorat va zarur bo'lganda amaliy yordam berish,
- jarohat olgan sportchilarni davolash va avvalgi holiga keltirish.

Jamoadagi- (komanda) maxsus shifokorlar sportchilarning kundalik mashg'ulot jarayonlarida tegishli yordamlarni ko'rsatish bilan faoliyat yuritadilar. Ayniksa sportchilarning ko'rsatkichlari, kayfiyatlarini doimo kuzatadi. Mashqlar yoki musobaqalar jarayonida lat esa yoki shikastlansa sportchilarga birinchi tibbiy yordam ko'rsatadi. Og'ir ahvolga tushgan sportchilarni shifoxona yoki dispanserlarga jo'natadi. Sport tashkilotlari tasarrufidagi shifokorlar asosan jismoniy madaniyat va sport dispanserlari hamda sog'lomlashtirish markazlari, zarur bo'lganda ilmiy tadkikot institutlaridagi mutaxassis tibbiy xodimlar bilan hamkorlikda ish tutishlari ko'zda tutiladi. Oliy va quyi ligalar, Respublika terma jamoalaridagi shifokorlar jismoniy madaniyat soxasida mukammal bilim va amaliy tajribalarga ega bo'lishadi. Shu tufayli ular sportchilarni davolash, tibbiy yordam berish yo'llarida jismoniy madaniyatning zarur vositalaridan to'la foydalanishga harakat qilishadi. Bunda uqalash massaj, trenajorlardagi engil maxsus mashqlar, sauna hammom va boshqa usullar, omillardan keng foydalanadilar. Bu jihatlar tibbiyot olamida davolash gimnastikasi, davolash jismoniy madaniyat, sog'lomlashtirish jismoniy madaniyat kabi nomlar bilan mustaqil yo'nalishlarga egadir.

Mustaqil davolanish deganda sportchilarning yakka tartibda jismoniy madaniyat vositalari orqali o'zlarining kasalliklari lat etish, jarohatlar va hakozo va charchoklarni chikarishda ko'llaniladigan vositalar, usullardan maqsadli foydalanishni tushuniladi. Ma'lumki, sportchilarning ko'pchilik qismi UzDJTI yoki jismoniy madaniyat fakultetlari, olimpiya zaxiralari kollejlarida tahsil olgan, yoki olayotgan yoshlar bo'ladi. Ular o'qish jarayonlarida tibbiy bilimlar, ayniqsa davolash jismoniy madaniyat haqida tegishli nazariy va amaliy malakalarga ega bo'ladi. Qolaversa o'z jamoalaridagi komanda shifokorlar ularga tegishli yo'l-yo'riq berish bilan ularning amaliy malakalarini takomillashtirib boradi. Shu sababdan ham sport mashg'ulotlari va musobaqalardan chetlashganda uy sharoitlari va maxsus davolanish, dam olish uylarida mustaqil ravishda tegishli mashqlarni bajarib boradi. Bunda asosan gimnastika,voleybol, sport o'yinlari, suzish, trenajordagi maxsus mashqdarni bajarishda amaldagi tegishli omillardan maqsadli foydalanadilar. Ana shularga asosan o'quvchi-yoshlar tibbiy ko'rik, nazorat va yordamlarga doyr maxsus usullarni yaxshi uzlatirishlari zarurdir.

1.2. Jismoniy tarbiya darslarida voleybol sportining o'rni.

Voleybol o'yinining texnikasi va uni 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 (10-12 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'ylab 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 (tezliq 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 (3-5daqiqa) 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 qo'yidagi 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 o'rgatiladi.

O'qituvchining dars jarayonida hatti – harakati.

***O'qituvchining hatti-harakati*:** o'ziga ishonganligi, qat'iyligi, dadilligi, talabchanligi, sinf oldida o'zini tuta bilishi, jamoani boshqara olishi, obro'-e'tibori,o'quvchilar bilan muomilasi eng avvalo har tamonlama bilimli bo'lishi.

***Tashqi ko'rinishi*:** Sport kiyimi shinamligi, qaddu - qomatini tuta bilishi.

Nutqi. Buyruq ovozi,buyruqlardan to'g'ri foydalanish ,ko'rsatma berish,nutq madaniyati.

Jismoniy tarbiya darslarni pedagogik tahlili:

Har bir pedagog o'zining va boshqa o'qituvchilarning darslarini taxlil qila olishi muhimdir. To'g'ri shakl etilgan kuzatish,darsni tahlil etish orqali jismoniy tarbiya o'qituvchilarida pedagogik fikr yuritish va mahorat rivojlanadi.

***Tahlil maqsadi*:**

- maktab o'qituvchilarining ish faoliyati yaqindan tanishish va o'rganish;
- maktabda jismoniy tarbiya darslarining o'qitilish holatini o'rganish;
- o'qituvchilar bilimini baholash (jismoniy mashqlarni bajarilish texnikasi, jismoniy tayyorgarlik (o'quv mezonlar) nazariy bilimlar) ta'lim texnalogiyasiga doir ilg'or tajribalarni o'rganish, umumlashtirish va yoyish;

Darsni kuzatish, yozib borish, taxlil etish- o'ta murakkab jarayondir.Amaliyotda qo'yidagi tahlil sxemasidan foydalanilsa, darsning har tamonlama yoritishga erishish mumkin.

Jismoniy tarbiya darslarini tahlil qilishda quyidagi savollar yoritiladi:

- O'qituvchi vao'quvchilarning darsga tayyorgarligi;
- To'liq dars va uning qismlarining o'tilishi, mazmunining baholash;
- O'qituvchi faoliyati, o'quvchilar hatti - harakatini baholash;
- Darsning turi, tili va qurilmasidan kelib chiqqan holda tashkilish tamonlarini baholash;
- Dars jarayonida ta'lim texnalogiyasi tamoillariga rioya etilishi;
- Dars natijasini aniqlash va o'qituvchiga yordam berish.

Voleybol bo'yicha darsdan tashqari mashg'ulotlar.

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-VIIIsinflar). Darsdan tashqari mashg'ulotlarning asosiy vazifalari quyidagilar: murabbiylarni 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 tuzishdan boshlanadi. Sentyabr oyining birinchi yarmida o'quvchilarni bo'limlarga ro'yxatga olish, o'quv guruhlar bo'yicha taqsimlash, bo'lim 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 musobaqadan so'ng o'tkaziladi.

O'quv guruhlari 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-VIIIsinflar)-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'ullanishlariga 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 sinovlvrdan 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'limlarga yozdirish maqsadga muvofiq, chunki bunday sifatlar o'zlashtirishga juda katta ko'mak beradi.

Sinovlar natijasi va bo'limda muvafaqiyatli ishlarni ta'minlash uchun (sport bazasi va jihozlar, murabbiy - 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 faoliyati, 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

mamlakatimizda 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 uskunalar; o'tkazilgan o'yinlarni muhokama qilish.

Amaliy mashg'ulotlarda o'yin texnikasi 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 va boshqa o'yinlar elementlari.

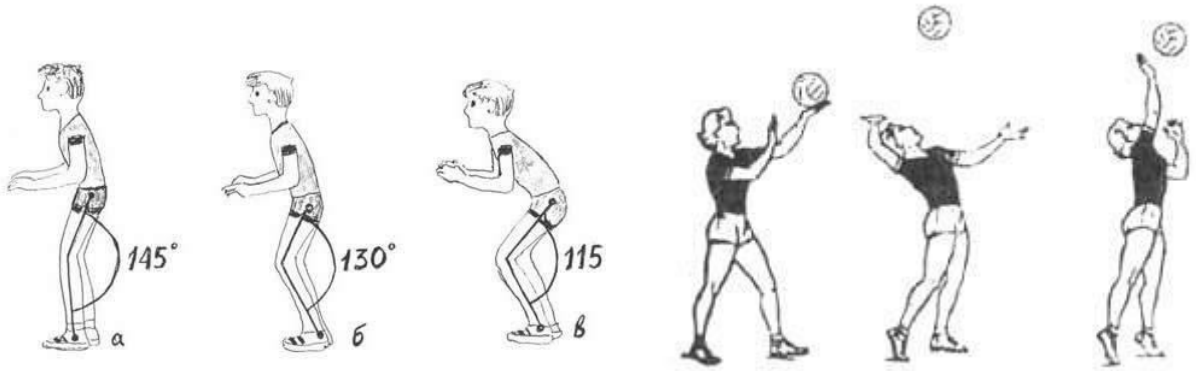
Texnik-taktik tayyorgarlik o'z ichiga: tik turishlar va joy almashishlar; to'pni ikki qo'l bilan olib borish (yuqori va pastki); to'rdan sakragan to'pni olib borish; to'pni etkazib berish (pastki to'g'ri va yon tomonlama, yuqori to'g'ri va yon tomonlama); to'g'ri hujumli zarba; to'xtatish (yolg'iz va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

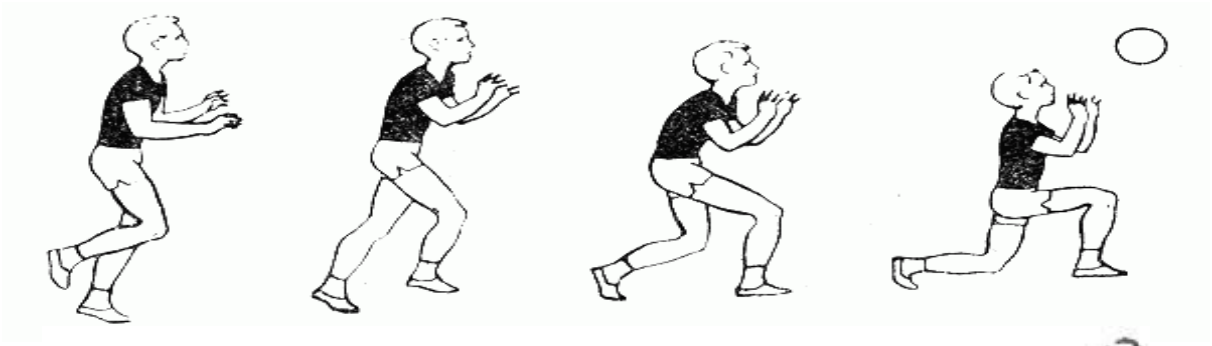
Mashg'ulotlarda jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik uchun har xil vaqt ajratiladi. Agar o'quv mashg'ulotlarning birinchi ikki yilligida jismoniy tayyorgarlik uchun ko'proq vaqt ajratilishi rejalashtirilsa, unda o'qishning qolgan bosqichlarida ko'p vaqtni texnik tayyorgarlikka, musobaqalardan oldin esa taktik tayyorgarlikka ko'proq vaqt sarflanadi.

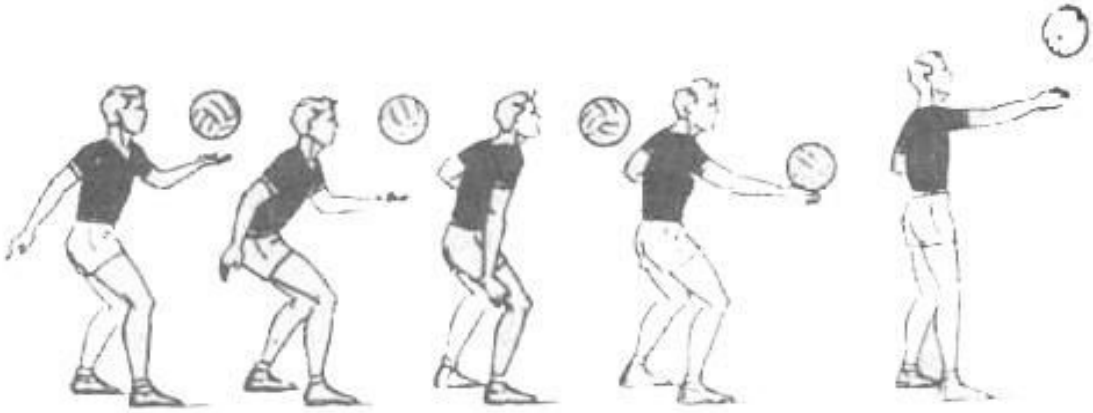
Shuni aytish joizki, voleybol o'z ichiga yugurish, sakrash va irg'itishni oladi, bu esa jismoniy tayyorgarlik vositasidir. Shuning uchun mashg'ulotlarni shunday tuzish kerakki, bunda o'yin texnikasi va yo'lini o'rganish shug'ullanuvchilar o'yinning jismoniy tayyorgarligini ta'minlasin.

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, oromgohlarda 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.







1.3. Yosh voleybolchilar mashg'ulotlarini tashkil etish jarayonlari.

Yosh sportchilarni tayyorlash tahlili shuni ko'rsatdiki, birinchi ikki yil mashgulotlarida umumiy jismoniy tayyogarlikka mustahkam poydevor ko'yish, harakat texnikasi asoslari, voleybol boshqa sport turlari elementlariga o'rgatish, sport mashgulotlariga muhabbatni shakllantirish zarurdir. Shundan keyingina, uchinchi yilda sportchini sportning muayyan turiga yo'naltirish mumkin.Sport turining sportchi shaxsiga bo'lgan talablarining ortishi, XX asr 60 yillar o'rtalarida sportga yo'naltirish terminining paydo bo'lishga olib keldi va hozirgi vaqtgacha tadqiqot ob'ekti sifatida dolzarb bo'lib qolmoqda.

Yuqori toifali sportchilarni tayyorlashning ko'p yillik tizimida birinchi bo'g'im hisoblangan sportga yo'naltirish muammosi tadqiqotchi pedagoglar, hakimlar, ruhiyatshunoslar va murabbiylarning e'tiborida turibdi. Jismoniy madaniyat va sport bilan shugullanish umuman shug'ullanmaslikdan ko'ra sog'lik uchun yaxshi ekanligi isbotlangan. Bugungi jismoniy tarbiya tizimi jismoniy faol bola ehtiyojlarini qondira olmayotgani xususida ham bahslashmaymiz. Jismoniy madaniyat darslarida kundalik hayot va sport faoliyati uchun zarur bo'gan jismoniy xususiyatlarni tarbiyalash emas, balki harakat asoslariga o'rgatish mumkin, xolos. Yosh o'sgan sari harakat qobiliyatlari tobora farqlana differensiyalasa bo'ladi, sport bilan shugullanish esa bu jarayonni tezlashtiradi. Shundan kelib chikib xulosa kilish mumkinki 9-12 yoshda sportning muayyan turiga haqiqiy ishtiyokni faqat tahlil qilish mumkin, xolos. Chunki, qobilyatli bola bu yoshda sportning ko'plab turlarida o'zini ko'rsata oladi. Shunday bo'lsada agar boshlangich tayyorgarlik bosqichida mashgulotlarga bo'lajak sport turi elementlari ham kiritilsa, bizning tadqiqotlarimizga ko'ra, bu, bo'lajak sportchiga kelgusida ixtisoslashishga har tomonlama yordam beradi.

Sportga yo'naltirishga barcha bolalar sport bilan shugullanishni xoxlaydi, ularning hammasi mashhur sportchilarga o'xshashni istaydi - degan nuqtaiy nazardan yondoshish kerak, shuning uchun ham bolalarga sport turlari tavsiya

qilinishi kerak. Bunday sharoitda barcha bolalar bab-baravar sharoitga ega bo'ladilar hech kim ajratib olinmaydi va chetga qolganlar ham bo'lmaydi.

<u>Sportga yo'naltirish quyidagi vazifalarni hal qiladi:</u>

- O'quvchilarni jismoniy madanyat va sport bilan muntazam shug'ullanishga erishtiradi;
- Bolalar - o'smirlar sport maktablari uchun o'quvning o'rganish guruhlarida bolalarni tayyorlaydi;
- Bolalarni, bolalar - o'smirlar sport maktablarining o'quv –mashq guruhlari uchun tayyorlaydi ;
- Maktabda jismoniy tarbiya va sportning yo'lga qo'yilishini tashkillashtiradi.

Bunday yo'naltirishning mhiyati shundaki, o'quvchini "Harakat alifbosi" ga o'rgatish mobaynida shaxsiy xususiyatlarini hisobga olgan holda, unga loyiq jismoniy faollik turini tanlab olish va muvofiq jismoniy madaniyat mashg'ulotlar to'grisida xulosalar berish mumkin.

Bu erda jismoniy mashq mashg'ulotlarining haftalik, oylik, va yillik davridagi jismoniy yuklamalarning minimal majburiy miqdori haqida gapirib o'tish lozim. Tayyorgarlikning yosh bosqichlarini davriylashtrish asosan bolalarda jismoniy sifatlarning o'sishi sur'atlari bilan aniqlanadi. Sport bilan shugullanmaydigan o'quvchilarda jismoniy sifat o'sishning yosh dinamikasi alohida xususiyatlarga egaligi aniqlangan. Chidamlilik, egiluvchanlik, tezlik, kuch, va chakkonlikning rivojlanishida tafovutlar bor. Bu, mashq yuklamalarning sifati va tabiatiga bog'lik ravishda yosh sportchilarning jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlari mavjudligini ko'rsatadi. Mashq vositalari qancha samarali bo'lsa, demak, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorlanganlik kursatkichlarida ilgarilash shuncha yukori buladi. Buning tadqiqotlarimiz bu xulosani tasdiqladi. Adabiyotlar tahlili, ilg'or amaliy tajribalarni o'rganish shuni ko'rsatdiki, boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari uchun o'quv dasturi haligicha ishlab chiqilgani yo'q. O'quv jarayoni guruhlarda bolalar va o'smirlar sport maktablari to'grisidagi nizomda tavsiya etilgan yillik soatlar

miqdoriga tayangan holda olib boriladi. O'quv yuklamalari tayyorgarlik yo'nalish va vositalari bo'yicha hali taqsimoti ham hozircha yo'q.

9-10 yoshda sport maktablarida shug'ullanish shart emas. Boshlang'ich tayyorgarlik bilan maktab to'garaklari doirasida o'qishdan tashqari vaqtlarda bizning misolimizda esa umumta'lim maktablarining kuni uzaytirilgan guruhlarida shug'ullanish zarur. Uzaytirilgan kun tartibidagi boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari uchun ishlab chiqilgan eksperemental o'quv rejasi ko'plab tadqiqotlarga asoslanadi. Ularda harakat faolligi 10 yoshdan 11 yoshgacha bo'lgan bolalarda o'ta yuqori ekanligi ta'kidlanadi. Mashq mashg'ulotlarining yosh sportchilarning yoshi somatometrik xususiyatlarini hisobga olib tuzilgan.

Mashq shu yosh uchun darsda standart hisoblangan jismoniy tayyorgarlik vosita va uslublari qo'llanildi. Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash ko'p yillik davrning dastlabki bosqichlaridanoq boshlanadi.IBO'SM, OZSM umumta'lim maktablarining sport sinflarida amalga oshiriladi. Ammo, boshlang'ich tayyorgarlik umumta'lim maktablarida uzaytirilgan kun tartibidagi sport soatlari hisobiga o'tkazilishi mumkinligini ham unutmaslik kerak. Kundalik bir soatlik jismoniy tarbiya mashg'ulotlari bolada jismoniy sifatlarning uyg'un rivojlanishiga, salomatligining mustahkamlanishi ta'sir etadi, sport bilan muntazam shug'ullanishga o'rgatadi.

Boshlang'ich guruhlarda ilk tayyorgarlikni o'tagan bolalar keyinchalik sport maktabining dasturi materiallarini yaxshi uzlashtiradi va o'quv -mashq jarayoniga ongli ravishda yondoshadi. Qobilyatli yosh sportchilarni yo'qotish uslubiy sabablar bilan ham izohlanadi. Bulardan asosiylari quyidagilardir: 10-11 yoshdagi qobilyatli sportchilarni boshlang'ich tayyorgarliksiz tanlash va keyinchalik malakali sportchilar mashqlaridan kam farq qiladigan maxsus mashqlar bajarishga olib keladigan yo'nalish;

- yosh sportchilarni tayyorlashda bosqichlarning mavjud emasligi, tayyorgarliknig asosiy qonun - qoidalarini, shuningdek, uning tarkibini tan olmaslik.

Yosh sportchilar jismoniy tayyorgarligi uslubiyati bir mashg'ulotning maqsadli yo'nalishidan kelib chiqqan holda tuziladi. Mashq topshiriqlarini tuzishda quidagi asosiy tashkiliy –uslubiy qoidalar e'tiborga olindi :

- Mashq vositalarini unumli tanlash ;
- Mashqlar miqdori va tavsifi ;
- Mashqlar navbatliligi ;
- Mashqlarni bajarilish tartibi ;
- Alohida mashqlar o'rtasida hordik berish ;
- Bajarish va yondoshuvlar umumiy miqdori ;
- Jadvallik mintakasiga bogliq holda bajarilgan ishning miqdori;
- Mashqlarni bajarish (takroriy, oraliqli, uzgaruvchan) uslubi;
- Yuklamaning umuiy hajmi ;
- Oldingi mashq topshirigida yuklama.

Mutaxassislar tajribasi va tadqiqotlar asosida boshlovchi sportchilarning texnik va jismoniy tayyorgarligini ta'minlash uchun mashqlarni kompleks tarzda qo'llash yaxshiroq ekanligi aniqlandi. Bu esa mashqlarni tartibli, maqsadli va turli xil qilib o'tkazish imkonini beradi. Shugullanishidagi mashq va o'yinlar kompleksi turli og'irlikdagi 6-9 mashqlarni o'z ichiga oldi va ular barcha jismoniy sifatlarni tarbiyalashini ko'zda tutadi. O'yin mashqlariga mashq topshiriqlari sifatida qaraladi. Mashq va o'yin topshiriqlari kompleks yosh sportchilar jismoniy sifatlarini tarbiyalashga yo'naltirilgan ta'siri bo'yicha guruhlashtirilgan.

1.Tezlikni tarbiyalashga yo'naltirilgan mashq va o'yin majmualari (butun tana bilan tez harakat, turli boshlang'ich vaziyatlardan harakat reakstiyasi tezligi, kuchli sakrash va hokazo)

2.Tezlik- kuch sifatlarini tarbiyalashga yo'naltirilgan mashq va o'yinlar majmuasi.

3.O'yin maydonini kenaytirish, harakat miqdorini yugurish, voleybol musobaqalari bilan ko'paytirish va topshiriklar davomiyligini katta tanafuslarsiz uzaytirish yordamida organizmga bo'lgan yuklamani orttirish orqali chidamlilikni tarbiyalashga yo'naltirilgan mashq va o'yinlar majmuasi.

4.Kuchni tarbiyalashga yo'naltirilgan mashq va o'yinlar majmuasi (tananing belgilangan holat hisobiga, ogirroq narsalar, koptok, jihozlardan foydalanilgan holda harakatlanish va (otish) hisobiga mushaklar ishini oshirish.

Ayniqsa, qish paytida chang'i, konki, chanalardan foydalanib ochiq havoda o'tkazilgan o'yinlar katta sog'lomlashtiruvchi ahamiyat kasb etdi. Mashq mashg'ulotlarini ochik havoda tashkil etishda harakatli o'yinlarni kam harakatli o'yinlar bilan mutanosib holda olib borish va bunda topshiriqlarni takrorlash soni va davomiyligi orqali yuklamani boshqarish muhim ahamiyat kasb etadi. O'quv mashq jarayonida shu yoshdagi bolalar uchun xos bulgan sport o'yinlaridan foydalanildi. O'yinlar soddalashtirilgan qoidalar bo'yicha, qisqartirilgan vaqtlarda va kichik o'lchamli maydonlarda o'tkazildi.

Birinchi umumtayyorgarlik bosqichi (sentyabr-noyabr) da mashq yuklamalarining hajmi va individual asta - sekin oshirib boriladi. Bunda yuklama hajmining ortish darajasi intensivligining usishidan tezroq bo'ladi. Ikkinchi, maxsus - tayyorlov bosqichida (dekabr) da og'irlik hajmi kamayib, ularning intensivligi oshiriladi. Musobaqa bosqichi (aprel-may) da esa jismoniy tayyorgarlik bo'yicha turli musobaqalar (estafetalar, yugurish, har-xil bellashuvlar) o'tkaziladi.

U vujudning o'sish va shakllanishi, uning tashqi ta'sirlariga asosiy moslashuv reakstiyalarini individual rivojlanish (ontogenez)ning turli bosqichlarida rivojlanish sur'atlarini sezilarli darajada belgilab beradi. Irsiy omil jismoniy rivojlanish harakat sifatlari, organizmning aerob va anaerob unumdorligini sport mashqi jarayonida funkstional imkoniyatlarning ortish miqdorini belgilab beradi. Yo'nalishlar bo'yicha guruhlarni shakllantirshga yuqorida yozilgan bunday yondoshuv o'zini oqladi. Shu bilan birga, boshlang'ich tayyorgarlik bosqichda yosh sportchilarni muayyan sport turiga jalb etish zarurligini ta'kidlashimiz mumkin.

Mashq va musobaqa faoliyatining amaliy sharoitlarida muvofiqlashtiruv qobilyatining turli ko'rinishlari odatda tor harakat xususiyatlari sifatida (tezlik qobilyati, kuch qobilyati, chidamlilik, egiluvchanlik), shuningdek,

tayyorgarlikning turli tomonlari (texnik, taktik, ruhiy) da namoyon bo'ladi. Shu munosabat bilan, agar turli jismoniy sifatlarning rivojlanishi texnik taktik takomillashuv yoki ruhiy tayyorgarlik muvofiqlashuv jihatidan ozmi ko'pmi qiyinroq bo'lgan mashqlardan foydalanish yo'li bilan amalga oshirilsa, unda muvofiqlashuv qobilyatlarning turli ko'rinishlari parallel ravishda takomillashib boradi. O'z navbatida yo'naltirilgan takomillashuv, masalan, mushaklarni ixtiyoriy bo'shashtirish qobilyatini, takomillashtirish bevosita yoki bilvosita ish tejamkorligi va chidamlilikni ortishiga, sport texnikasining takomillashtiruviga ijobiy ta'sir etadi. Harakatlarni muvofiklashtirish, fazoda yo'nalishni topa bilish qobilyati ustida ishlash esa sportchining texnik-taktik imkoniyatlarini kengaytiradi va.x.k.

Muvofiqlashtiruv qobilyatilari turli ko'rinishlarini takomillashtirishning xususiy uslublarining asosiy jihatidagi avvalgi bulimlarida ko'rib chiqilgan edi. Shuning uchun ham quyida taklif etilayotgan uslubning alohida umumiy qoidalari qisqa bayon qilinib, umumrivojlantirish xususiyatiga ega bo'lgan samarali mashqlarga ta'rif berilgan. Ular turli muvofiqlashtiruv qobiliyatlarining rivojlanishiga va kompleks tarzda namoyon bulishiga xizmat qiladi. shuningdek, har xil sport turlari guruhlarida tezlik - kuch, siklik, murakkab koordinatsion sport o'yinlari, yakka kurashda ko'llaniladigan majmua harakterdagi mashqlar ko'rsatib o'tiladi. Muvofiqlashtiruv imkoniyatlarni oshirishga yo'naltirilgan tadbirlarni rejalashtirishda yuklamaning quyidagi tarkibiy qismlarni hisobga olish kerak: harakatlarning murakkabligi, ish serunumligi, alohida mashq davomiyligi, bitta mashqni takrorlashlar soni, mashqlar o'rtasida tanafusning davomiyligi va xususiyati.

Harakatlar murakkabligi. Sportchilarning muvofiqlashtiruvchi imkoniyatlarini takomillashtirishda: analizatorlar, asab-mushak apparati faoliyatini kuchaytiruvchi nisbatan sodda mashklardan sportchilarning funksional imkoniyatlarini to'la ishga soluvchi qiyin mashqlargacha bo'lgan turli murakkablikdagi mashqlar qo'llaniladi .

Agar yosh sportchilarda mushaklarni ixtiyoriy bo'shashtirish qobilyati oddiy harakatlar orqali, zo'riqishlarsiz, u yoki bu mushak guruhlarini bo'shashishiga

e’tiborni qaratish bilan yaxshi takomillashtirlsa, yuqori malakali sportchilarda bu jarayon boshqacha kechadi.

Yuqori natijalar sportda umuman boshqachadir: vaziyat muvofiqlashtiruv qobilyatlarini takomillashtirishga yo’naltirilgan katta ish makon va vaqtning etishmasligi, uyinning yuqori suratini ta’minlovchi sheriklar bilan hamkorlik, malakali raqiblar qarshiligi sharoitida murakkab texnik-taktik vazifalarni hal qilish, muvofiklashtiruv qobiliyatlarini tula namoyon etishni talab etuvchi uta murakkab kutilmagan vaziyatlarni yaratish bilan bogliq.

II Bob Sportning voleybol turidan to'garak mashg'ulotlarini tashkil etish

Voleybol to'taragining asosiy ish shakli, musobaqalarda qatnashish, guruhlardagi o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlari hisoblanadi. Murabbiy shug'ullanuvchilar bilan har kuni ertalabki gimnastikani o'tkazishi kerak, shuningdek, alohida texnik usullar asosida jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirib borigai lozim.

Mashg'ulotlar maktabda yosh sportchilarning bandligini hisobga olgan holda tashkil etilishi shart. Barcha ma'naviy va ma'rifiy ishlar, ommaviy-madaniy va tarbiyaviy tadbirlar umumiy rejasi bilan mos ravishda amalga oshiriladi. O'quvchilar yoshiga ko'ra o'z guruhlarida dastur va mavzu reja asosida mashg'ulotlar tashkil etishlari mumkin.

Kichik o'smirlik va o'smirlik guruhlarida o'quv 'jarayoni uchta davrga bo'linadi: tayyorgarlik, musobaqalashish, o'tish davri.

Tayyorgarlik davri uch bosqichga bo'linadi:

birinchi bosqich - umumiy jismoniy tayyorgarlik (shug'ullanuvchilarni har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, jismoniy va iroda sifatini tarbiyalash, "Alpomish" va "Barchinoy" test sinovlarini topshirishga tayyorlash, texnik va taktik tayyorgarligi);

ikkinchi bosqich - maxsus jismoniy tayyorgarlik (voleybolchilar uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatni, texnika - taktik tayyorgarligini rivojlantirish, musobaqa oldidan tayyorgarlik ko'rish (keyinchalik voleybolchilarning o'ziga xos sifatlarini rivojlantirish, bo'lajak musobakalarga tayyorgarlik ko'rish, o'yin texnikasi va taktikasini takomillashtirish, jamoalarni bir maqsad yo'lida jipslashtirish).

uchinchi bosqich- musobaqa tayyorgarligi

Musobaqalashish davrining vazifasi: erishilgan natijalarni amalga oshirish, texnika - taktikani takomillashtirish, maxsus jismoniy tayyorgarlikni yuqori darajaga ko'tarish, musobaqada qatnashish.

O'tish dyavrining vazifasi: umumiy jismoniy va texnik tayyorgarlikka erishilgan darajani ushlab turish. "Alpomish" va "Barchinoy" test sinovlarini topshirishga tayyorlash.

Ushbu dasturning o'quv materiali barcha yoshdagi guruxlarga mo'ljallangan. Dastlabki tayyorlov guruhida (11-12 yosh) asosiy diqqatni salomatlikni mustahkamlashga, har tomonlama jismoniy tayyorgarlikka, koordinastiya (chaqqonlik) harakatini, tezlikni, egiluvchanlikni rivojlantiradi. "Alpomish" va "Barchinoy" test sinovlarini topshirishga tayyorlash va qabul qilish. Guruh nazorati va o'rtoqlik uchrashuvlarida qatnashish.

Kichik o'smirlar (13-14 yosh) guruhidagi yosh voleybolchilar keyinchalik har tomonlama jismoniy rivojlanish va tayyorgarligi bo'yicha shug'ullanadilar, "Alpomish" va "Barchinoy" test sinovlarini topshirishga tayyorgarlik ko'radilar va toshniradilar, voleybol o'ynash texnikasi va taktikasini egallaydilar Guruh shahar, tuman birinchiliga uchun voleybol bo'yicha o'tkaziladigan rasmiy musobakalarda qatnashadi.

O'smirlar (15-16 yosh) guruhi har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish jarayoninini davom ettiradi, "Alpomish" va "Barchinoy" test sinovlari bo'yicha tayyorgarlik ko'radilar va topshiradilar. Voleybolchilar o'yinning asosiy usullarini, texnikasini egallashlari kerak, uni o'yinda qo'llay bilish, o'yin taktik tizimlari va mashq kombinastiyalarini egallash, shahar, viloyat va respublika musobaqalarida qatnashish, hakamlik - jamoatchi instruktorlik malakasini hosil qiladilar.

Har bir yosh guruhi uchun nazariy mashg'ulotdan alohida-alohida o'quv materiali berilgan. Amaliy mashg'ulotni o'tkazishga qadar va undan keyin 10-15 daqiqa davomida suxbat shaklida o'rganiladi.

Rahbar yoki o'qituvchi imkoni boricha o'quv materialini nazariy va amaliyot bilan bog'lab olib borishi kerak. Suhbat davomida ko'rgazmali qurollardan, foto - kino materiallardan foydalanishi mumkin.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulot jarayonida, bolalarga jismoniy tarbiya darslarida tanish bo'lgan vositalardan va boshqa sport anjomlaridan foydalaniladi.

Ayrim alohida mashg'ulotlarda umumiy jismoniy tayyorgarlikka vaqt ajratish maqsadga muvofiq. Mashg'ulotni o'tkazish sharoitiga ko'ra umumiy jismoniy tayyorgarlik hajmi va vositasi tanlanadi. Chunki, boshlangich davrda, voleybol vositalarining samaradorligi kam bo'lgan vaqtda (ikki tomonlama o'yinda va texnika bo'yicha beriladigan mashqlarda jismoniy yuklama kam bo'ladi) mashg'ulotga ajratilgan vaqtning 60-70 foizini umumiy jismoniy tayyorgarlik tashkil etadi. Yosh voleybolchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda ko'proq tez-tez gimnastika, engil atletika mashklaridan, harakatli o'yin, basketbol, qo'l to'pi o'yinlaridan foydalaniladi.

Bolalarga voleybolning texnika va taktikasini o'rgatish bevosita maxsus jismoniy tayyorgarlik bilan bog'liq. Voleybol vositasidan tashqari, uning tarkibiy qismini o'rgatishning boshlang'ich davrida muhim rol o'ynaydigan maxsus mashq vositalari orasida buyumlar bilan bajariladiganlari katta o'rin egallaydi: to'ldirma, basketbol, tennis to'plari; arg'amchi, rezinali amortizatorlar; gantel, turli-tuman maxsus moslamalar va hokazolardan foydalaniladi.

11-14 yoshli bolalar va 15-16 yoshli qizlar.uchun mashqlarni bajarishda to'ldirma to'pning og'irligi 2 kg, 15-16 yoshli o'snirinlar uchun 3 kg bo'lishi kerak. To'pni o'yinga kiritish va hujum zarbasini berishga tayyorgarlik mashqlarida 1 kilogrammlik to'pdan foydalanish kerak. Gantellar bilan bajariladigan mashqlar, asosan, 15-16 yoshli o'smirlar uchun mo'ljallangan. 14-15 yoshln voleybolchilar uchun gantel og'irligi 0,5-1 kg, 16 yoshlilarga 1- 3 kg amortizator bilan bajariladigan mashqdar 13 yoshdan boshlab qo'llaniladi. Amortizator sifatida tibbiy rezinali bintlar qo'l keladi.

Yosh voleybolchilarga imkoni boricha voleybod texnikasini egallaganliklariga qarab, unga bog'liq bo'lgan taqtik harakatlar o'rgatiladi.

Yo'riqchilik amaliyoti o'smirlar va kichik yoshdagi o'smirlar guruhidan boshlab o'tkaziladi. Ular yo'riqchilik malakasini maxsus mashg'ulotlarda va o'quv-mashqlari jarayonida oladilar. Voleybol to'garagida shug'ullanuvchilar safga turg'izishni, asosiy buyruqlarni berishni, mashg'ulotning tayyorgarlik qismi uchun mashqlarni tanlay olishlari kerak. Ular yo'rikchilik malakalarini o'qituvchi-murabbiyning yordamchisi sifatida takomillashtiradilar.

Yosh voleybolchilar hakamlik amaliyotini o'smirlik guruhi (13-14 yosh)da boshlab, mashg'ulotlarda o'ta boshlaydi. Shug'ullanuvchilar 15-16 yoshdan boshlab shahar, tuman birinchiligi musobaqalarida hakamlik qilishda qatnashadilar. Ular musobaqa bo'yicha nizomlarni, o'yin jadvali tuzishni, to'garaklar ichida musobaka tashkil etish va o'tkazishni o'rganishlari ksrak.

Murabbiy har bir uyin oldidan uni olib borish uchun ko'rsatma berishi kerak, tamom bo'lgandan keyin o'yin muhokama qilinadi. Ko'rsatma oldindan berilishi kerak, chunki o'yinchilar o'yin rejasi to'g'risida o'ylashlari kerak. O'ynalgan o'yinning muhokama yoki tahlilini mashg'ulotdan oldin o'tkazish tavsiya kilnnadi.

Voleybol to'garagida o'kuv yili tugagandan keyin jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat tekshiruvi o'tkaziladi.

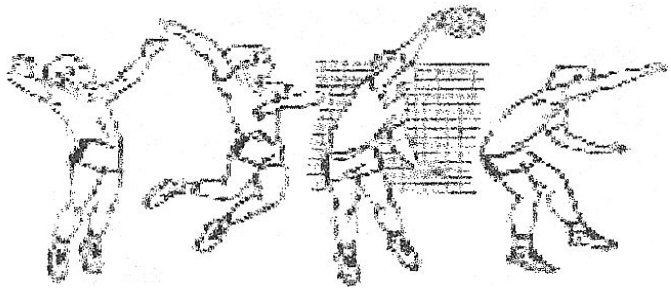
2.1. Dastlabki tayyorlov guruhi (11-12 yosh) uchun to'garak mashgulotlarn dasturi,

O'zbekistonda voleybolning rivojlanishi.

O'zbekistonda voleybolning rivojlanishi hakida qisqacha ma'lumot. Voleybol o'yini haqida tushuncha. Maktab o'quvchilari o'rtasida voleybolning rivojlanishi. O'zbekiston Respublikasi maktab o'quvchilari uchun voleybol bo'yicha o'tkaziladigan musobakalar. Bolalar organizmiga voleybol bilan shug'ullanishning ta'siri.

Asbob-anjomlar va jihozlar.- Voleybol o'ynash uchun zarur bo'lgan jihozlar, ularni saqlash. Zalda va ochiq havoda o'tkaziladigan mashgulot joyini jihozlash.

Gigiena, tibbiy iazorat, ishkastlaishingshg oldini olish, birinchi tibbiy yordam ko'rsatish. Voleybol bilan shug'ullanuvchilar uchun o'yinning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda umumiy gigienik talablar. Kun tartibi, ishlash tartibi, dam olish. uxlash gigienasi. Payafzal va kiyim gigienasi. Tanani chiniqtirish uchun tabiatning tabiiy (quyosh, havo, suv) omillaridan foydalaiish. Tibbiy nazorat. Voleybol bilan shug'ullanganda shikastlanish va uni oldini olish tadbirlari. Shilinish, cho'zilish, qon okish. Shikastlanganga birinchi tibbiy yordam ko'rsatish, kon okishini to'xtatish usuli.



Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Jismonih tayyorgarlik haqida tushuncha. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning vazifasi: jismoniy sifatlarni (tezlik, epchillik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik) rivojlantirish, harakat malakalarini takomillashtirish,

shugullanuvchilarni “Alpomish” va “Barchinoy” test sinovlarini topshirishga tayyorlash. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositasi: gimnastika va engil atletika mashqlari, sport va harakat o’yinlari, suzish va boshqalar.

Amaliy mashgulot. Saf mashklari. Saf va buyruq to’g’risida tushuncha. Saf, kator, boshlovchi, safning oxiri, oraliq va masofa. Saf turlari: bir va ikki safga, bir qatordan ikki, uch va hokazo. Oddiy qaytma saflanishlar. Buyruqning dastlabki va bajarish qismi. Asosiy tik turish. Turgan joyda, harakatda, safda harakatlanish. Saflanish, qanotlarni aniqlash, tekislanish, sanash, burilish va yarim burilish, safda yoyilish va qo’shilish.

Safda turgai joyda safga va qatorga qayta saflanish. Yurishdan yugurishga va yugurishdan yurishga o’tish. Harakatda tezlikni o’zgartirish.

Gimnastik mashklar. Elka kamariga va qo’l mushaklari uchun beriladigan mashqlar. Buyumlarsiz bajariladigan mashqlar. Turgan joyda va harakatda har xil dastlabki holatdan to’g’ri qo’lni bukkan holda doirasimon aylantirish. Qo’lni orqaga prujinasimon harakatlantirib orqaga uzatish, panjalarni bukish va yozish, qo’l oldinda, yon tomonda, yuqorida. Qo’lga tayanib yotgan holda bukish va yozish. Har xil dastlabki holatdan juft-juft bo’lib, qo’llarni ushlashib, qo’llarni bukish va yozish. Qo’llarni ko’tarish va tushirish, qo’lni doirasimon aylantirish, o’zaro bir-biriga qarshilik ko’rsatish.

To’ldirma to’p (1-2 kg) bilan bajariladigan mashqlar.

Har xil dastlabki holatdan (tik turgan, yotgan, o’tirgan, tizzada turgan holatda) koptokni to’g’ri, bukilgan qo’lda yuqoriga ko’tarish, o’ngga, chapga, pastga tushirish, qo’dda to’p bilan doirasimon harakatlanish, to’g’ri ko’lni orqaga uzatish, to’p bilan qo’lni bukish va yozish. Turli usullarda bir va ikki qo’lda har xil holatda koptokni otish va ilib olish. Juft-juft bo’lib, bir-biriga yuzma-yuz qarab turib, to’pni ushlab turib, bir-biriga qarshilik ko’rsatish mashklarini bajarish.

Tana va bo'yin mushaklari uchun beriladigan mashqlar

Buyumlarsiz bajariladigan mashstlar: engashish, tanani aylantirish, boshni burishlar, gavdani oldinga, orqaga, yon tomonga engashtirish, o'tirgan holatdan orqaga dumalash, oyokni yuqoriga ko'tarib, oyoqni bosh ustidan oshirib polg'a tegizish. Har xil dastlabki holatdan juft-juft, uch kishidan bo'lib mashqlar bajarish.

1-2 kg.li to'ldirma to'p bilan mashst bajarish. Har xil dastlabki holatdan, to'p bosh orqasida yoki to'g'ri qo'lda, oldinga, orqaga, yon tomonga eyagashish, gavdani burish. Koptokni oldinga, orqaga engashish, gavdani burish bilan otish. Juft-juft bo'lib mashqlar bajarish.

Gimnastik devorchada bajariladigan mashqlar.

Tos va oyost mushaklari uchun beriladigan mashst. Buyumlarsiz bajariladigan mashqlar: har xil dastlabki holatdan cho'qqayib o'tirish, yuqoriga sakrash, yurish, yugurish, oldinga hamla qilish.

Juft-juft bo'lib bajariladigan mashklar.- (elkada sherigiga va qarshilik ko'rsatish bilan o'tirib turish). 1-2 kg li to'ldirma to'p bilan bajariladigan mashqlar: cho'kkayib o'tirish, oldinga hamla qilish, sakrash, yuqoriga sakrash. Asbob-anjomlarda bajariladitan maigqlar. Gimnastik devorda, skameykada: devor, skameyka oldida cho'qqayib o'tirish, skameyka ustiga sakrab chiqish va sakrab tushish, skameyka ustidan sakrab o'tish. Arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar. Kon yoki kozyol ustidan sakrab o'tish.

Engil atletika mashqlari.

40 metrgacha tezlikni oshirish bilan yugurish. 3x20 metrga takroriy yugurish. 40 metrgacha bosqichlar bilan estafetali yugurish. 400 metrgacha yugurishni yurish bilan almashlab yugurish. Yugurib kelib balandlikka planka ustidan oshib sakrash. Turgan joydan yugurib kelib uzunlikka sakrash. Turgan joydan yugurib kelib uch xatlab sakrash. Devorga kichik koptokni uloqtirish yoki shitga tegib qaytgan koptokni uzokka tushirish.

Sport o'yinlari. Basketbol, qo'l to'pi.

Harakatli o'yinlar. "To'pni uzatdingmi, o'tir", "To'p uchun kurash", "To'p o'rtadagiga", "Petna" sakrash bilan estafeta, ustidan sakrab o'tish va sakrash bilan estafeta, aralash estafetalar, to'p bilan qarama-karshi estafeta.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Tezlikni rivojlantiirsh uchun beriladigan mashqlar. 5, 10, 15 metrga har xil dastlabki holatda gogurish, silama qadam tashlab yugurish, signal bo'yicha (to'xtash, tezlashish va boshqalar). Ma'lum topshiriqni bajarib yo'nalishni o'zgartirib va to'xtash bilan yugurish, turli estafetalar.

Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar.

Cho'qqayib o'tirish, cho'qqayib o'tirgan holatdan yuqoriga sakrash, yarim cho'kkayib o'tirish, turgan joyda bir oyokda, ikki oyokda va harakatda yuz bilan oldinga, yon tomonga, orqa bilan oldinga sakrash. Gimnastik kondan pastga qarab sakrash, osib ko'yilgan to'pga, bir va ikki oyokda depsinib sakrab qo'lni tegizish. Arg'amchida sakrash. Estafetalar.

To'pni uzatishda qatnaishdigan, mushaklarni mustahkamlash uchun beriladigan mashqlar. Qo'l panjalarini mustahkamlash va uning harakatchanligini oshirish. Ko'krakda to'ldirma to'pni ikki qo'llab otish (oldinga, bosh ustida) va ilib olish, to'ldirma to'pni uzoqqa otish. Basketbol to'pini ko'p marta uzatish va ilib olish, basketbol to'pini maydonga urib olib yurish.

To'pni o'yinga kiritishni bajarishda qatnashadigan mushaklarni mastahkamlash uchun beriladigan mashqlar. Bosh orqasida ikki qo'ldab to'ldirma to'pni otish. Bir qo'l va ikki qo'lda yuqoridan va pastdan to'ldirma to'pni otish.

Hujumkor zarba bershida qatnashadigan, mushakning tez qisqarishi va kuchli rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar. 1 kg li to'ldirma to'pni ikki qo'llab to'r ustidan oshirib otish, turgan joyda va sakrab ikki qo'llab to'ldirma to'pni boshdan oshirib otish. Turgan joyda, yugurib kelib tennis koptogini uloqtirish, sakrab to'r ustidan oshirib uloqtirish.

Akrobatik mashqlar. Gujanak bo'lib oldinga va orqaga, yon tomonga dumalash. Kurakda tik turish. Umbalok oshish, tayanib o'tirgan va asosiy tik turgan holatdan yugurib kelib umbaloq oshish. Bir necha umbaloq oshishni birga qo'shib bajarish.

Voleybol o'yini texnikasi - taktikasi asosi.

Voleybol o'yini texnikasi haqida tushuncha. Voleybolning asosiy texnik usullari: turish, siljish, to'pni o'yinga kiritish, to'pni uzatish, hujum zarbasi, to'siq qo'yish. O'yin taktikasi haqida tushuncha. Himoyada, hujumda yakkama-yakka harakatlanish, himoyada va hujumda guruh bo'lib harakat qilish.

Amaliy mashg'ulot. Voleybol o'yini texnikasini o'rgatish. Turish holati. Voleybol o'yini uchun xos, har xil siljishlar, to'pni o'yinga kiritish bilan qabul qilish. Ikkinchi uzatishni bajarish uchun dastlabki holatni qabul qilish.

Siljish. O'ngga, chapga, oldinga, orqaga, yonlama qadam tashlab, ikki qadam sakrab, siljishning har xil usullarini birga qo'gaib bajarish, siljishdan keyin to'xtash. To'pni uzatish. To'pni ikki qo'lda yuqoridan uzatish.

To'pni tagiga chiqish. To'pni uzatishda oyoq, qo'l, gavda holati va harakatining bir-biriga mosligi. Turgan joyda va harakatda bosh ustidan to'p uzatish. Qatorda qarama - qarshi tomonga to'p uzatish. Juft-juft bo'lib siljish bilan to'p uzatish. Shit va devor oldida to'p uzatish, 6- zonadan 3- zonaga, 3-zonadan 4-zonaga yoki 6- zonadan 3- zonaga, 3- zonadan 2- zonaga to'p uzatish. "To'p havoda", "To'p kapitanga" harakatli o'yinlari, to'pni uzatish bilan bajariladigan estafetalar. To'pni pastdan uzatish (tanishtirish), qo'l va oyoq, gavda holati. To'p bilan bajariladigan tayyorgarlik mashqlari. To'pni o'yinga kiritish. To'pni pastdan o'yinga kiritish: to'g'ridan va yo'n tomondan (yon boshdan). To'pni yuqoridan to'g'ri o'yinga kiritish. Tik turish, to'pni yuqoriga otish, gavda, oyoq, qo'l holati. To'pni yuqorida va ikki qo'llab pastdai qabul qilish.

Hujum zarbasini berish. 4 va 2- zonalarda to'g'ridan zarba berish. To'r ustidan (balandligi 140- 200 sm.) sakrab to'ldirma to'pni ikki qo'llab otish. Yugurib kelib va turgan joyidan to'r ustidan tennis koptogini uloqtirish, yugurish,

sakrash, qo'lni siltash va qo'shish. Rezinali amortizatorga o'rnatilgan to'pga zarba berish. Sherigi tomonidan tashlangan to'pga to'r ustidan zarba berish.

To'siq qo'yish. 3, 2, 4- zonalarda (to'rni balandligi 2 m-2.20 sm.) bir kishilik to'siq qo'yishga tayyorgarlik va yordamchi mashqlar beriga. To'rni yuqori chekkasiga olib qo'yilgan to'pga (to'ldirma yoki voleybol) to'rni oldida siljib, to'xtab va sakrash bilan to'pga qo'l panjalarini tegizish. To'r ustiga qo'yilgan ekgil rezinali to'iga to'siq qo'yish.

Voleybol o'yini taktikasini o'rganish.

Hujumda yakkama-yakka taktik harakat. Birorta harakatni bajarish uchun dastlabki holatni egallashni bilish, to'r ustidan to'pni qaytarish usulini tanlash, to'pni to'r ustidan raqib maydonchasining malum zonasiga yo'naltirish, to'pni pastdan va yuqoridan o'yinga kiritishni almashlab borish. Himoyada yakkama-yakka taktik harakat, to'pni uchish yo'nalishshsh imkoni boricha aniqlay bilish va o'z vaqtida to'pni qabul qilib olish uchun chiqish, o'yin sharoitiga mos ravishda to'pni yuqoridan va pastdan uzatishni ko'llash, hujumda guruh bo'lib harakat qilish. To'pni o'yinga kiritgandan keyin qabul qilish va birinchi uzatishni 3- zonaga, 3- zonadan 4- zonaga yoki 2- zonaga zarba berish uchun uzatiladi. 5,4,6 -zonadan to'pni 3- zonaga birinchi uzatish va 2-zonaga ikkinchi uzatish, 2-zonadan to'r ustidan oshiriladi. To'pni 6- zonadan 2-zonaga, 2- zonadan 3- zonaga, 3- zonadan to'r ustidan oshiriladi.

Himoyada guruh bo'lib taktik harakatlanish.

Zarba berayotgan o'yinchini muhofaza qilish. Noqulay sharoitda to'pni uzatishni bajarayotgan yoki raqibdan to'pni qabul qshgab olayotgan o'yinchini muhofaza qilish.

Texnika va taktika bo'yicha o'tilgan materiallar asosida malum topshiriqlar bilan o'quv mashq o'yini.

Nazorat o'yini, musobaqani borib ko'rish. Nazorat o'yinlari oldidan o'yinchilarga ko'rsatma berish va o'tkazilgan o'yinni taxlil kilish. Bo'ladigan

o'yinga topshiriq berish, jamoa o'yinini taktik rejasi va alohida o'yinchilarga vazifa berish. O'tkazilgan o'yinni va taktik reja bajarilishini taxlil kilish. O'yiidan xulosa kilish.

Amaliy mashg'ulot. Boshqa maktab o'kuvchilari, bolalar va o'smirlar sport maktabining boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari bilan nazorat o'yinlarini o'tkazish. Tuman, shahar, viloyat birinchiligi musobakalarini borib ko'rish. ***"Alpomish " va "Barchinoy " test sinovlarini topshirish***.

Dastklabki tayorlov guruhi mashg'ulotlarining namunaviy mavzu rejasi (11-12 yosh)

№	Mavzu	Ajratilgan vaqt (soat)		
1.	O'zbekistonda voleybolning rivojlanishi haqida ma'lumot	1	1	-
2.	Voleybolda qo'llanilladigan jihozlar va asbob-anjomlar bilan tanishtirish	1	1	-
3.	Gigiena, tibbiy nazorat, shikastlanishning oldini olish, birinci tibbiy yordamni ko'rsatish.	1	1	-
4.	Umumiy maxsus jismoniy tayorgarlik,	65	1	64
5.	Jismoniy tayorgarlik haqida tushuncha. Umumiy jismoniy tayorgarlikning vazifasi: jismoniy sifatlarni (tezlik, chaqqonlik, kuch, chidamlilik, 'uiluvcyfnlik). Rivojlantirish, harakat malakalarini takomillashnirish. Umumiy jismoniy tayorgarlik vositas: Gimnastika, engil atletika,mashqlari, sport va harakatli o'yinlar, suzish va boshqalar.	1	1	-
6.	Amaliy mashg'ulot:-saf mashqlari	2	-	2
7.	Gimnastik mashqlar.	6	-	6
8.	Tana va bo'yin mashqlari uchun mo'ljallangan mashqlar.	4	-	4
9.	To'ldirma to'p bilan bajariladigan mashqlar	4	-	4
10.	Gimnastik devorchada bajariladigan mashqlar.	4	-	4
11.	Engil atletika mashqlari	10	-	10
12.	Sport o'yinlari, basketbol, qo'l to'pi.	4	-	4

13.	Harakatli o'yinlar	2	-	2
14.	Maxsus jismoniy tayorgarlik	10	-	10
15.	Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun bajarilgan mashqlar	6	-	6
16.	To'pni uzatishda qatnashadigan mushaklarni mustahkamlash uchun beriladigan mashqlar	4	-	4
17.	To'pni o'yinga kiritish uchun mo'jallangan mashqlar	4	-	4
18.	Hujumkor zarba btrishda mushaklarni tez qisqarishi va kuchni rivojlantirish uchun mo'jallangan mashqlar	4	-	4
19.	Akrobatik mashqlar	2	-	2
20.	Voleybol o'yin texnikasi va taktikasi asosi	63	1	62
21.	Voleybol o'yini texnikasi hastida tushuncha Voleybolning asosiy texnik usullari	1	1	-
22.	Amaliy mashgulot. Voleybol o'yini texnikasini o'rgatish	20	-	20
23.	Hujum zarbasini berish	10	-	10
24.	To'sist sto'yish	4	-	4
25.	Voleybol o'yini taktikasini o'rganish	12	-	12
26.	Himoyada guruh bo'lib taktik harakatlanish	12	-	12
27.	O'yin bo'yicha ko'rsatma berish va o'tkazilgan o'yinni tahlil qilish	1	-	1
28.	Nazorat o'yini, musobaqani borib ko'rish	4	-	4
29.	Amaliy mashgulot Boshqa maktab o'kuvchilari, bolalar va o'smirlar sport maktabining boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari bilan nazorat o'yinlarini o'tkazish	4	-	4
30.	"Alpomish " va "Barchinoy " test sinovlarini totiirish	2	-	2
	Jami	136	5	131

Voleybol bo'yicha dastklabki tayorlov guruhi (11-12 yosh) mashg'ulotlarining namunaviy rejasi

Hafta	Mashg'ulot raqami	Mavzular	Ajratilgan vaqt
1-hafta	1-mashg'ulot	**I. Kirish**	3
		O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport	1
		Voleybolda qo'llaniladigan jihozlar va asbob-anjomlar bilan tanishtirish.	1
	2-mashg'ulot	Gigiena, tibbiy iazorat, ishkastlaishingshg oldini olish, birinchi tibbiy yordam ko'rsatish	1
		II. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik	65
		Jismonih tayyorgarlik haqida tushuncha. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning vazifasi	2
2-hafta	3-mashg'ulot	Amaliy mashgulot. Saf mashklari. Saf va buyruq to'g'risida tushuncha. Saf, kator, boshlovchi, safning oxiri, oraliq va masofa. Saf turlari: bir va ikki safga, bir qatordan ikki, uch va hokazo. Oddiy qaytma saflanishlar. Buyruqning dastlabki va bajarish qismi. Asosiy tik turish. Turgan joyda, harakatda, safda harakatlanish. Saflanish, qanotlarni aniqlash, tekislanish, sanash, burilish va yarim burilish, safda yoyilish va qo'shilish.Safda turgai joyda safga va qatorga qayta saflanish. Yurishdan yugurishga va yugurishdan yurishga o'tish. Harakatda tezlikni o'zgartirish.	2
	4-mashg'ulot	Gimnastik mashkqar. Elka kamariga va qo'l mushaklari uchun beriladigan mashqlar. Buyumlarsiz bajariladigan mashqlar. Turgan joyda va harakatda har xil dastlabki holatdan to'g'ri qo'lni bukkan holda doirasimon aylantirish.	4
3-hafta	5-6 mashg'ulot	Gimnastik mashqlar. Qo'lni orqaga prujinasimon harakatlantirib orqaga uzatish, panjalarni bukish va yozish, qo'l oldinda, yon tomonda, yuqorida. Qo'lga tayanib yotgan holda bukish va yozish. Har xil dastlabki holatdan juft-juft bo'lib, qo'llarni ushlashib, qo'llarni bukish va	4

		yozish. Qo'llarni ko'tarish va tushirish, qo'lni doirasimon aylantirish, o'zaro bir-biriga qarshilik ko'rsatish.	
4-hafta	7-8 mashg'ulot	Tana va bo'yin mushaklari uchun beriladi-gan mashqlar Buyumlarsiz bajariladigan mashstlar: engashish, tanani aylantirish, boshni burishlar, gavdani oldinga, orqaga, yon tomonga engashtirish, o'tirgan holatdan orqaga dumalash, oyokni yuqoriga ko'tarib, oyoqni bosh ustidan oshirib polg'a tegizish. Har xil dastlabki holatdan juft-juft, uch kishidan bo'lib mashqlar bajarish	4
5-hafta	9-10 mashg'ulot	To'ldirma to'p (1-2 kg) bilan bajariladigan mashqlar.Har xil dastlabki holatdan (tik turgan, yotgan, o'tirgan, tizzada turgan holatda) koptokni to'g'ri, bukilgan qo'lda yuqoriga ko'tarish, o'ngga, chapga, pastga tushirish, qo'dda to'p bilan doirasimon harakatlanish, to'g'ri ko'lni orqaga uzatish, to'p bilan qo'lni bukish va yozish. Turli usullarda bir va ikki qo'lda har xil holatda koptokni otish va ilib olish. Juft-juft bo'lib, bir-biriga yuzma-yuz qarab turib, to'pni ushlab turib, bir-biriga qarshilik ko'rsatish mashklarini bajarish.	4
6-hafta	11-12 mashg'ulot	Gimnastik devorchada bajariladigan mashqlar.Tos va oyost mushaklari uchun beriladigan mashst. Buyumlarsiz bajariladigan mashqlar: har xil dastlabki holatdan cho'qqayib o'tirish, yuqoriga sakrash, yurish, yugurish, oldinga hamla qilish.Juft-juft bo'lib bajariladigan mashklar.- (elkada sherigiga va qarshilik ko'rsatish bilan o'tirib turish). 1-2 kg li to'ldirma to'p bilan bajariladigan mashqlar: cho'kkayib o'tirish, oldinga hamla qilish, sakrash, yuqoriga sakrash. Asbob-anjomlarda bajariladitan maigqlar. Gimnastik devorda, skameykada: devor, skameyka oldida cho'qqayib o'tirish, skameyka ustiga sakrab chiqish va sakrab tushish, skameyka ustidan sakrab o'tish. Arg'amchi bilan bajariladigan mashqlar.	4

		Kon yoki kozyol ustidan sakrab o'tish.	
7-hafta	13-14 mashg'ulot	Engil atletika mashklari.40 metrgacha tezlikni oshirish bilan yugurish. 3x20 metrga takroriy yugurish	4
8-hafta	15-16 mashg'ulot	40 metrgacha bosqichlar bilan estafetali yugurish. 400 metrgacha yugurishni yurish bilan almashlab yugurish.	4
9-hafta	17-mashg'ulot	Yugurib kelib balandlikka planka ustidan oshib sakrash. Turgan joydan yugurib kelib uzunlikka sakrash. Turgan joydan yugurib kelib uch xatlab sakrash	2
	18-mashg'ulot	Sport o'yinlari. Basketbol,	2
10-hafta	19-mashg'ulot	Sport o'yinlari. qo'l to'pi	2
		Harakatli o'yinlar. "To'pni uzatdingmi, o'tir", "To'p uchun kurash", "To'p o'rtadagiga", "Petna" sakrash bilan estafeta, ustidan sakrab o'tish va sakrash bilan estafeta, aralash estafetalar, to'p bilan qarama-karshi estafeta	2
11-hafta	20-mashg'ulot	Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Tezlikni rivojlantiirsh uchun beriladigan mashqlar. 5, 10, 15 metrga har xil dastlabki holatda gogurish, silama qadam tashlab yugurish, signal bo'yicha (to'xtash, tezlashish va boshqalar).	2
	21-mashg'ulot	Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Ma'lum topshiriqni bajarib yo'nalishni o'zgartirib va to'xtash bilan yugurish.	2
12-hafta	23-mashg'ulot	Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Ma'lum topshiriqni bajarib yo'nalishni o'zgartirib va to'xtash bilan yugurish.	2
	25-mashg'ulot	Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Turli estafetalar.	2
13-hafta	26-mashg'ulot	Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun beriladigan mashklar**.**Cho'qqayib o'tirish, cho'qqayib o'tirgan holatdan yuqoriga sakrash, yarim cho'kkayib o'tirish, turgan joyda bir oyokda, ikki oyokda va harakatda yuz bilan oldinga, yon tomonga, orqa bilan oldinga sakrash	2
	27-mashg'ulot	Gimnastik kondan pastga qarab sakrash, osib ko'yilgan to'pga, bir va ikki oyokda depsinib sakrab qo'lni tegizish.	2

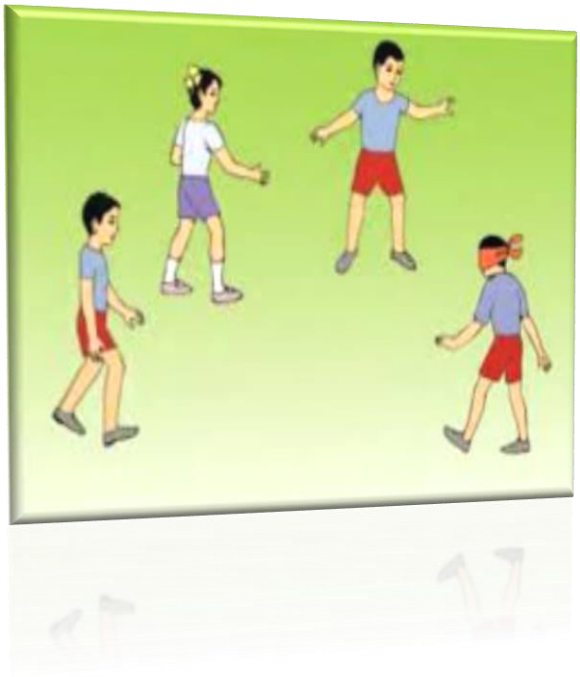
14-hafta	28- mashg'ulot	Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar**.** Arg'amchida sakrash. Estafetalar	2
	29- mashg'ulot	To'pni uzatishda qatnaishdigan, mushaklarni mustahkamyaash uchun beriladigan mashqlar. Qo'l panjalarini mustahkamlash va uning harakatchanligini oshirish. Ko'krakda to'ldirma to'pni ikki qo'llab otish (oldinga, bosh ustida) va ilib olish, to'ldirma to'pni uzoqqa otish	2
15-hafta	30- mashg'ulot	To'pni uzatishda qatnaishdigan, mushaklarni mustahkamlash uchun beriladigan mashqlar Basketbol to'pini ko'p marta uzatish va ilib olish, basketbol to'pini maydonga urib olib yurish.	2
	31- mashg'ulot	To'pni o'yinga kiritishni bajarishda qatnashadigan mushaklarni mastahkamlash uchun beriladigan mashklar. Bosh orqasida ikki qo'ldab to'ldirma to'pni otish.	2
16-hafta	32- mashg'ulot	To'pni o'yinga kiritishni bajarishda qatnashadigan mushaklarni mastahkamlash uchun beriladigan mashklar. Bir qo'l va ikki qo'lda yuqoridan va pastdan to'ldirma to'pni otish	2
	33- mashg'ulot	Hujumkor zarba bershida statnashadigan, mushakning tez qisqarishi va kuchli rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar. 1 kg li to'ldirma to'pni ikki qo'llab to'r ustidan oshirib otish, turgan joyda va sakrab ikki qo'llab to'ldirma to'pni boshdan oshirib otish	2
17-hafta	34- mashg'ulot	Hujumkor zarba bershida statnashadigan, mushakning tez qisqarishi va kuchli rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar Turgan joyda, yugurib kelib tennis koptogini uloqtirish, sakrab to'r ustidan oshirib uloqtirish	2
	35- mashg'ulot	**III. Voleybol o'yini texnikasi va taktikasi asosi.**	68
		Voleybol o'yini texnikasi hastida tushuncha. Voleybolning asosiy texnik usullari:	1
		Amaliy mashgulot. Voleybol o'yini texnikasini o'rgatish. Turish holati.	1

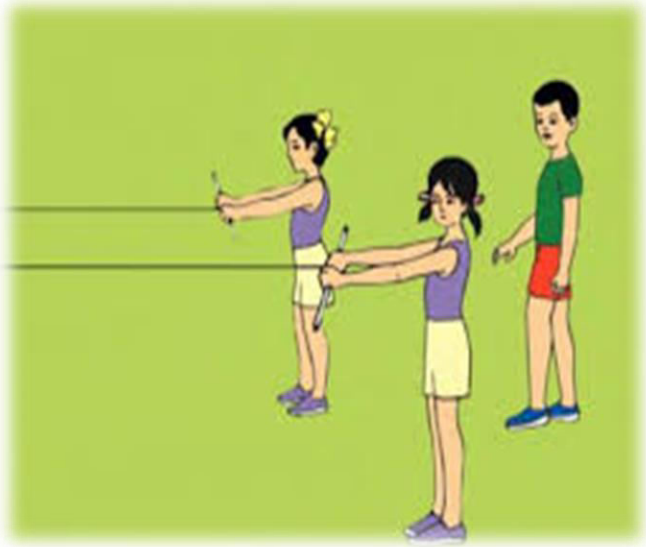
		Voleybol o'yini uchun xos, har xil siljishlar, to'pni o'yinga kiritish bilan qabul qilish.	
18-hafta	36- mashg'ulot	Amaliy mashgulot. Ikkinchi uzatishni bajarish uchun dastlabki holatni qabul qilish.Siljish. O'ngga, chapga, oldinga, orqaga, yonlama qadam tashlab, ikki qadam sakrab, siljishning har xil usullarini birga qo'gaib bajarish, siljishdan keyin to'xtash.	2
	37- mashg'ulot	Amaliy mashgulot. To'pni uzatish. To'pni ikki qo'lda yuqoridan uzatish	2
19-hafta	38- mashg'ulot	Amaliy mashgulot .To'pni tagiga chistish. To'pni uzatishda oyoq, qo'l, gavda holati va harakatining bir-biriga mosligi	2
	39- mashg'ulot	Amaliy mashgulot. Turgan joyda va harakatda bosh ustidan to'p uzatish.	2
20-hafta	40- mashg'ulot	Amaliy mashgulot. Qatorda qarama-qarshi tomonga to'p uzatish	2
	41- mashg'ulot	Amaliy mashgulot. Juft-juft bo'lib siljish bilan to'p uzatish.	2
21-hafta	42- mashg'ulot	Amaliy mashgulot. Shit va devor oldida to'p uzatish, 6- zonadan 3- zonaga, 3-zonadan 4- zonaga yoki 6- zonadan 3-zonaga, 3- zonadan 2- zonaga to'p uzatish.	2
	43- mashg'ulot	Amaliy mashgulot. "To'p havoda", "To'p kapitanga" harakatli o'yinlari.	2
22-hafta	44- mashg'ulot	Amaliy mashgulot. To'pni uzatish bilan bajariladigan estafetalar.	2
	45- mashg'ulot	Amaliy mashgulot. To'pni pastdan uzatish (tanishtirish), qo'l va oyoq, gavda holati. To'p bilan bajariladigan tayyorgarlik mashqlari. To'pni o'yinga kiritish	2
23-hafta	46- mashg'ulot	Amaliy mashgulot. Tik turish, to'pni yuqoriga otish, gavda, oyoq, qo'l holati. To'pni yuqorida va ikki qo'llab pastdai qabul qilish	1
		Hujum zarbasini berish. 4 va 2- zonalarda to'g'ridan zarba berish. To'r ustidan (balandligi 140- 200 sm.) sakrab to'ldirma to'pni ikki qo'llab otish.	1
24-hafta	47- 48 mashg'ulot	Hujum zarbasini berish. 4 va 2- zonalarda to'g'ridan zarba berish.	1

		Hujum zarbasini berish. Yugurib kelib va turgan joyidan to’r ustidan tennis koptogini uloqtirish,	1
		Hujum zarbasini berish. Yugurish, sakrash, qo’lni siltash va qo’shish. Rezinali amortizatorga o’rnatilgan to’pga zarba berish.	2
25-hafta	49- mashg’ulot	Hujum zarbasini berish. Sherigi tomonidan tashlangan to’pga to’r ustidan zarba berish.	1
		To’siq qo’yish. 3, 2, 4- zonalarda (to’rni balandligi 2 m-2.20 sm.) bir kishilik to’siq qo’yishga tayyorgarlik va yordamchi mashqlar beriga. To’r ustiga qo’yilgan ekgil rezinali to’iga to’siq qo’yish.	1
	50- mashg’ulot	To’sist sto’yish. To’rni yuqori chekkasiga olib qo’yilgan to’pga (to’ldirma yoki voleybol) to’rni oldida siljib, to’xtab va sakrash bilan to’pga qo’l panjalarini tegizish.	2
26-hafta	51- mashg’ulot	To’sist sto’yish. To’r ustiga qo’yilgan ekgil rezinali to’iga to’siq qo’yish.	1
		O’yin bo’yicha ko’rsatma berish va o’tkazilgan o’yinni tahlil qilish	
	52- mashg’ulot	Voleybol o’yini taktikasini o’rganish. Hujumda yakkama-yakka taktik harakat. Birorta harakatni bajarish uchun dastlabki holatni egallashni bilish, to’r ustidan to’pni qaytarish usulini tanlash, to’pni to’r ustidan raqib maydonchasining malum zonasiga yo’naltirish, to’pni pastdan va yuqoridan o’yinga kiritishni almashlab borish	2
27-hafta	53- mashg’ulot	Voleybol o’yini taktikasini o’rganish. Himoyada yakkama-yakka taktik harakat, to’pni uchish yo’nalishshsh imkoni boricha anikday bilish va o’z vaqtida to’pni qabul qilib olish uchun chiqish, o’yin sharoitiga mos ravishda to’pni yuqoridan va pastdan uzatishni ko’llash, hujumda guruh bo’lib harakat qilish.	2
	54- mashg’ulot	Voleybol o’yini taktikasini o’rganish. To’pni o’yinga kiritgandan keyin qabul qilish va birinchi uzatishni 3- zonaga, 3-zonadan 4- zonaga yoki 2- zonaga zarba berish uchun uzatiladi	2

28-hafta	55- mashg'ulot	Voleybol o'yini taktikasini o'rganish. 5,4,6 -zonadan to'pni 3- zonaga birinchi uzatish va 2-zonaga ikkinchi uzatish, 2-zonadan to'r ustidan oshiriladi.	2
	56- mashg'ulot	Voleybol o'yini taktikasini o'rganish. To'pni 6- zonadan 2-zonaga, 2- zonadan 3-zonaga, 3- zonadan to'r ustidan oshiriladi	2
29-hafta	57- mashg'ulot	Voleybol o'yini taktikasini o'rganish. To'pni 6- zonadan 2-zonaga, 2- zonadan 3-zonaga, 3- zonadan to'r ustidan oshiriladi	2
	58- mashg'ulot	Himoyada guruh bo'lib taktik harakat-lanish. Zarba berayotgan o'yinchini muhofaza stilish	2
30-hafta	59- mashg'ulot	Himoyada guruh bo'lib taktik harakat-lanish. Zarba berayotgan o'yinchini muhofaza stilish	2
	60- mashg'ulot	Himoyada guruh bo'lib taktik harakat-lanish. Noqulay sharoitda to'pni uzatayotgani o'yinchini muhofaza qilish.	2
31-hafta	61- mashg'ulot	Himoyada guruh bo'lib taktik harakat-lanish. Noqulay sharoitda to'pni uzatishni bajarayotgan yoki raqibdan to'pni qabul qshgab olayotgan o'yinchini muhofaza qilish.	2
	62- mashg'ulot	Himoyada guruh bo'lib taktik harakat-lanish. Texnika va taktika bo'yicha o'tilgan materiallar asosida malum topshiriqlar bilan o'quv mashq o'yini.	2
32-hafta	63- mashg'ulot	Himoyada guruh bo'lib taktik harakat-lanish. Texnika va taktika bo'yicha o'tilgan materiallar asosida malum topshiriqlar bilan o'quv mashq o'yini	2
	64- mashg'ulot	Nazorat o'yinlari	2
33-hafta	65- mashg'ulot	Musobaqani borib ko'rish	2
	66- mashg'ulot	Amaliy mashgulot. Boshqa maktab o'quvchilari, bolalar va o'smirlar sport maktabining boshlang'ich tayyorgarlik guruhlari bilan nazorat o'yinlarini o'tkazish.	2
34-hafta	67- mashg'ulot	Amaliy mashgulot. Boshqa maktab o'quvchilari, bolalar va o'smirlar sport maktabining boshlang'ich tayyorgarlik	2

		guruhlari bilan nazorat o’yinlarini o’tkazish.	
	68- mashg’ulot	“Alpomish “ va “Barchinoy “ test sinovlarini totiirish	2
34ta hafta	**68 ta mashg’ulot**		**136**





2.2. Kichik o'smirlar guruhi (13-14 yosh) to'garak mashgulotlari dasturi.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport.

O'zbekistonda jismoniy tarbiyaning vazifasi. Respublikamizda jismoniy tarbiya va sportning ahamiyati. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish chora-tadbirlari. Barkamol avlodni tarbiyalashning muhim vositasi. "Alpomish" va "Barchinoy" test sinovlari majmuasi, uning roli va ahamiyati, sinovning qisqacha tavsifi.

O'zbekistonda voleybolning rivojlanishi haqida qisqacha malumot. Jismoniy tarbiya vositasi sifatida voleybolning tavsifi. O'zbekistonda va xorijiy mamlakatlarda voleybolning rivojlanishi. Respublikada, viloyatda, shaharda, tumanda maktab o'quvchilari uchun voleybol bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish.

Asbob-anjom va jihozlar. Voleybol o'yinlari uchun jihozlar. Jihozlarni saqlash. Voleybol mashg'uloti uchun maxsus asbob-anjomlar: to'pni ushlab turuvchi rezinali tortib turuvchi to'r va boshqalar.

Inson organizmi va unga jismoniy mashqlarning ta'siri.

Odam organizmining tuzilishi va uning vazifasi haqida qisqacha ma'lumot. Suyak sistemasi va uning rivojlanishi. Mushak pay apparatlari va ularning vazifasi. Mushaklar, uning tuzilishi va vazifasi, mushakning qisqarishi va bo'shashishi. Qon aylanish tizimi, odamning yurak qon-tomir tizimi haqida qisqacha ma'lumot. Asab tizimi va uning roli. Jismoniy mashqning mushak og'irligini oshirishga. mushakni ish qobiliyatini va bo'g'inlarni harakatchanligi, yurak-qon tomir tizimini rivojlanishiga, asab tizimi faoliyatiga ta'siri.

Gigiena, tibbiy nazorat, shikastlanishni oldini olish, birinchi tibbiy yordam ko'rsatish.

Kun tartibi, mehnat qilish, dam olish, ovqatlanish tartibi. Uyqu gigienasi. Voleybol bilan shug'ullanish joyiga, asbob-anjomlarga va sport kiyimlariga

tso'yiladigan gigienik talablar. Spirtli ichimliklarni ichish va chekishiing zararligi haqida. Mashg'ulotda tibbiy nazoratni o'tkazish va uning ahamiyati. Sport formasi haqida tushuncha. Voleybol bilan shug'ullanish vaqtida shikastlanishlar va uning oldini olish choralari. Cho'zilish, urib olish, mushak, bo'g'in va paylarning uzilishi. Qon oqish va uni to'xtatish choralari. Zarar ko'rganga yordam ko'rsatish.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Voleybol o'yini uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish.

"Alpomish" va "Barchinoy" test sinovlarini topshirishga tayyorlash. Maxsus mashqlarning roli va ularning qisqacha tasnifi.

Amaliy mashg'ulot. Buyumlarsiz (yakkama-yakka va juft-juft bo'lib) 1-2 kilogrammli to'ldirma to'p, 1,5-2 kilogrammli gantellar, rezinali amortizator, asbob-anjomlar (halqada, gimnastik devorcha) bilan bajariladigan elka kamari va qo'l mushaklari uchun beriladigan gimnastik mashqlar. Buyumlarsiz (yakkama-yakka va juft-juft bo'lib) 1-2 kilogrammli to'ldirma to'p, reziiali amortizator, 1,5-2 kilogrammli gantellar bilan bajariladigan gavda va bo'yin mushaklari uchun mashqlar.

Buyumlarsiz (yakkama-yakka va juft-juft bo'lib) 1-2 kilogrammli to'ldirma to'p, 1,5-2 kilogrammli gantellar, asbob-anjomlarda (gimnastik devorcha, skameyka) arg'amchi bilan bajariladigan tos va oyoq mushaklari uchun beriladigan mashqlar. Balandlikka sakrash (ko'prik bilan) tayanib sakrash.

Engil atletika mashqlari, 50-60 metrgacha tezlikni oshirish bilan yugurish. 2-3 x 30-40 metrga takroriy yugurish. Past startdan 60 metrga yugurish, 60 metrdan 100 metrgacha. To'siqlar ustidan oshib yugurish. Sekin-asta yugurish. 13-14 yoshli bolalar 3 daqiqa, 13-14 yoshli qizlar 2 daqiqa davomida yugurish. Planka ustidan oshib sakrash, yugurib kelib balandlikka sakrash, turgan joydan va yugurib kelib uzunlikka sakrash, turgan joyda va yugurib kelib uch hatlab sakrash (o'g'il bolalar). Tennis koptogini uzoqqa otish.

Sport o'yinlari. Basketbol, qo'l to'pi, futbol.

Harakatli o'yinlar. Otishma. Raqamlarni chaqirish, To'pni uzatdingmi o'tir, Futbolchi, basketbolchilarni to'p bilan qarama-qarshi estafetalar.

Maxsus jismoiiy tayyorgarlik. Zo'r berib tez yugurish va javob harakatiga to'pni o'yinga kiritish va uzatishni bajarishda qatnashadigan mushaklar, mushakni tez qisqarishi va kuchni rivojlantirish uchun zarba berishni bajarish mashqlari. Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar.

Akrobatik mashqlar. Dumalash, umbaloq oshish, kurakda tik turish. Devorga oyoq bilan tiralib va biror kishi yordamida qo'lda tik turish (o'g'il bolalar uchun 13 yoshdan boshlab).

Voleybol o'yini texnika va taktikasi asoslari.

Texnik tayyorgarlikning ahamiyati. Voleybolning asosiy texnik usullari. Voleybolda taktik harakat tasnifi. Voleybolni o'rganish mashg'ulotlari hakida tushuncha. Maxsus mashqdarning roli, qisqacha tasnifi. "Alpomish" va "Barchinoy" test sinovlarini topshirishga tayyorlash.

Amaliy mashg'ulot. O'yin texnikasini takomillashtirish. Siljish. Har bir mashg'ulotda barcha texnik usullarni tahlil qilish va maxsus jismoniy mashqlar.

To'pni yuqoridan uzatish. Har xil troektoriyada uchib kelayotgan to'pni uzatishni takomillashtirish. Devorga to'p uzatish (yakkama-yakka va guruhli mashg'ulotlar). Qarama-qarshi qatorda to'pni uzatish. To'r oldida juft-juft uch kishi bo'lib to'p uzatash. To'pni pastdan qabul qilish vaqtida o'yinchidarning gavda va qo'l holati. Guruh va juft - juft bo'lib (turgan joyda va harakatda) bajariladigan mashqdar. To'rga tegib qaytgan to'pni uzatish. To'pni pastdan o'yinga kiritish (o'rgatish va takomillashtirish): to'g'ri yuqoridan, yuqori yon tomondan, to'pni ochiq o'yinga kiritish. Har xil usulda ketma-ket bir necha marta go'pni o'yinga kiritish. O'yinga kiritilgan to'pni ikki qo'llab pastdan va yuqoridan qabul qilish. Zarba berish. To'g'ridan zarba berish (o'rganysh va takomillashtirish). 4, 3 va 2-chi zonalardan zarba berish. Bir kishilik to'siq qo'yilganda zarba berish.

To'siq qo'yish. Bir kishilik to'siq qo'yish (o'rgatish). Siljish va to'r oldida sakrash. To'siq qo'yishni tahlil qilish. To'r ustida osilgan to'pga, sakrab ikki qo'l bilan zarba berish. Himoyachilar harakati (o'rgatish va takomillashtirish). To'r ustidan oshirib zarba berilgandan keyin rahbarning keyingi ,\arakati(dastlabki 1, 5 va 6- zonadan chiqish bilan), devor oldida sheriklari bilan uch kishi bo'lib harakatlanish.

Voleybol o'yini taktikasini o'rgatish.

Hujumda yakkama-yakka taktik harakat qilish. To'pni to'r ustidan yaxshi himoya qilinmagan joyga yo'naltirishni bilish, o'yin sharoitiga mos ravishda pastdan va yuqoridan to'pni o'yinga kiritishni qo'llash. To'pni to'r ustidan sakrab uzatish va zarba berish uchun yugurish. Himoyada yakkama-yakka taktik harakatlanish. To'pni uzatish va qabul qilib (yuqoridan va pastdan) olishni qo'llash va shu holatdan zarba berilganda to'siq qo'yish zonasini aniqlashni bilish. To'pni o'yinga kiritishda kuchli va aniq nishonga olish usulini tanlash ko'prok maqsadga muvofiq bo'ladi.

Hujumda guruh bo'lib taktik harakatlanish.

To'pni o'yinga kiritish bilan to'pni qabul qilish va 3 va 2- zonada o'yinchilarni joylashishiga bogliq holda birinchi to'pni uzatish, zarba berish uchun to'pni boshdan oshirib hujumdagi eng kuchli o'yinchiga ikkinchi to'p uzatiladi.

Himoyada guruh bo'lib taktik harakat qilish.

To'siq qo'yishda orqa chizikdagi o'yinchilarning joylashishi, to'siq ko'yish va zarba berishda o'yinchilarning xavfsizligini ta'minlash, guruh bo'lib to'sik qo'yish (bolalar uchun).

Himoyada o'ynash, 6-zona o'yinchisi hujum chizig'i xavfsizligini gaminlaydi. 6-zona o'yinchisi old chiziqqa suriladi.

O'quv- mashq o'yini. To'pni o'yinga kiritishda o'yinchilarning joylashishi. Raqib hujum kilganda, to'p o'yinga kiritilganda, hujum uchun to'pni uzatganda

o’yinchilarning joyni tanlashi, barcha o’yinchilarning o’zaro harakati va to’siq qo’yishga joy tanlash. Guruhlar o’rtasida o’rtoqlik uchrashuvini o’tkazish.

Voleybol o’yini qoidasi, musobaqani tashkil stilish va o’tkazish. Sport tayyorgarligida musobaqaning roli. Musobaqa haqida Nizom. Musobaqa uchun joy tayyorlash. Hakamlik metodikasi. Jamoa tarkibi. O’yinchilarning joylashishi va siljishi. O’yinchshgar formasi. O’yinning boshlanishi va to’pni o’yinga kiritish. To’pni o’yinga kiritishda joy almashish. To’pga zarba berish. Ikki kishi o’yini. To’pning o’yindan tashqariga chiqishi, o’rta chizikdan o’tish. Ochkoni yoki to’pni o’yinga kiritishni boy berish. Hisob va o’yin natijasi.

Amaliy mashgulot. O’yin-mashq o’yinida hakamlik amaliyoti, uni tahlil qilish va baholash.

Nazorat o’yini, musobaqaga borib tomosha qilish.

Musobaqa oldidan o’yjchilarga ko’rsatma berish va o’tkazilgan o’yinni tahlil qilish. Keyingi bo’ladigan o’yinga ko’rsatma berish (maketda). Raqib jamoasiga va o’yinchilariga ta’rif berish. Jamoa o’yini rejasi va ayrim o’yinchilarga topshiriq berish. Taktik rejani bajarish. Ayrim o’yinchilar harakatini va o’yinni umumiy baholash. O’yinga xulosa yasash.

Amaliy mashg’ulot. Tuman, shahar, viloyat birinchiligi musobaqalarida, o’rtoqlik, nazorat o’yinlarda qatnashish.

Kichik o'smirlar guruhi (13-14 yosh) mashg'ulotlarining namunaviy mavzu rejasi

№	Mavzu	Ajratilgan vaqt (soat)		
1.	O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport.	1	1	-
2.	O'zbekistonda voleybolning rivojlanishi	1	1	-
3.	Voleybolda qo'llanilladigan jihozlar va asbob-anjomlar bilan tanishtirish.	1	1	-
4.	Odam organizmining tuzilishi va uning vazifasi haqida qisqacha ma'lumot.,	65	1	64
5.	Gigiena, tibbiy nazorat, shikast-lanish ni oldini olish, birinchi tibbiy yordam ko'rsatish.	1	1	-
6.	Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.	2	-	2
7.	Voleybol o'yini uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish	6	-	6
8.	"Alpomish" va "Barchinoy" test sinovlarini topshirishga tayyorlash. Maxsus mashqlarning roli va ularning qisqacha tasnifi.	4	-	4
9.	Amaliy mashgulot. Buyumlarsiz va buyumlar bilan bajariladigan elka kamari va qo'l mushaklari uchun beriladigan gimnastik mashqlar. Buyumlarsiz va buyumlar bilan bajariladigan tos va oyoq mushaklari uchun beriladigan mashqlar.	4	-	4
10.	Engil atletika mashqlari	4	-	4
11.	Sport o'yinlari, basketbol, qo'l to'pi,futbol	10	-	10
12.	Harakatli o'yinlar	4	-	4
13.	Maxsus jismoniy tayorgarlik	2	-	2
14.	Akrobatik mashqlar	10	-	10
15.	Voleybol o'yin texnikasi va taktikasi asosi	6	-	6
16.	Texnik tayyorgarlikning ahamiyati. Voleybolning asosiy texnik usullari. Voleybolda taktik harakat tasnifi.	4	-	4

	Voleybolni o'rganish mashg'ulotlari hakida tushuncha			
17.	Amaliy mashgulot. O'yin texnikasini takomillashtirish. Siljish. Har bir mashg'ulotda barcha texnik usullarni tahlil kilish va maxsus jismoniy mashqlar	4	-	4
18.	To'pni yuqoridan uzatish	4	-	4
19.	To'siq qo'yish. Bir kishilik to'siq qo'yish (o'rgatish).	20	-	20
20.	Voleybol o'yini taktikasini o'rgatish.	12	-	12
21.	Hujumda guruh bo'lib taktik harakatlanish.	12	-	12
22.	Himoyada guruh bo'lib taktik harakat qilish.	12	-	12
23.	Voleybol o'yini qoidasi, musobaqani tashkil stilish va o'tkazish	4	4	-
24.	Amaliy mashgulot. O'yin-mashk o'yinida hakamlik amaliyoti, uni taxlil qilish va baholash.	4	-	4
25.	Nazorat o'yini, musobaqaga borib tomosha kilish.	5	-	5
	Jami	136	13	123

Voleybol bo'yicha kichik o'smirlar guruhi (13-14 yosh) mashg'ulotlarining namunaviy mavzu rejasi

Hafta	Mashg'ulot raqami	Mavzular	Ajratilgan vaqt
1-hafta	1-mashg'ulot	**I. Kirish**	5
		O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport	1
		O'zbekistonda voleybolning rivojlanishi.	1
	2-mashg'ulot	Voleybolda qo'llanilladigan jihozlar va asbob-anjomlar bilan tanishtirish.	1
		Odam organizmining tuzilishi va uning vazifasi haqida qisqacha ma'lumot.	1
2-hafta	3-mashg'ulot	Gigiena, tibbiy nazorat, shikastlanish ni oldini olish, birinchi tibbiy yordam ko'rsatish.	1
		II.Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik	45
		Voleybol o'yini uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish	1
	4-mashg'ulot	"Alpomish" va "Barchinoy" test sinovlarini topshirishga tayyorlash. Maxsus mashqlarning roli va ularning qisqacha tasnifi.	1
		Amaliy mashgulot. Buyumlarsiz (yakkama-yakka va juft-juft bo'lib) 1-2 kilogrammli to'ldirma to'p, 1,5-2 kilogrammli gantellar, bilan bajariladigan elka kamari va qo'l mushaklari uchun beriladigan gimnastik mashqlar	1
3-hafta	5- mashg'ulot	Amaliy mashgulot. Buyumlarsiz (yakkama-yakka va juft-juft bo'lib) rezinali amortizator, asbob-anjomlar (halqada, gimnastik devorcha) bilan bajariladigan elka kamari va qo'l mushaklari uchun beriladigan gimnastik mashqlar	2
	6-mashg'ulot	Amaliy mashgulot. Buyumlarsiz (yakkama-yakka va juft-juft bo'lib) 1-2 kilogrammli to'ldirma to'p, reziiali amortizator, 1,5-2 kilogrammli gantellar bilan bajariladigan gavda va bo'yin mushaklari uchun mashqlar.	2

4-hafta	7- mashg'ulot	Amaliy mashgulot.Buyumlarsiz (yakkama-yakka va juft-juft bo'lib) 1-2 kilogrammli to'ldirma to'p, 1,5-2 kilogrammli gantellar, asbob-anjomlarda (gimnastik devorcha, skameyka) arg'amchi bilan bajariladigan tos va oyoq mushaklari uchun beriladigan mashqlar.	2
	8- mashg'ulot	Amaliy mashgulot. Balandlikka sakrash (ko'prik bilan) tayanib sakrash.	1
		Engil atletsha mashqlari. 50-60 metrgacha tezlikni oshirish bilan yugurish. 2-3 x 30-40 metrga takroriy yugurish	1
5-hafta	9- mashg'ulot	Engil atletsha mashqlari. Past startdan 60 metrga yugurish, 60 metrdan 100 metrgacha. To'siqlar ustidan oshib yugurish	2
	10- mashg'ulot	Engil atletsha mashqlari. Sekin-asta yugurish. 13-14 yoshli bolalar 3 daqiqa, 13-14 yoshli qizlar 2 daqiqa davomida yugurish. Planka ustidan oshib sakrash, yugurib kelib balandlikka sakrash, turgan joydan va yugurib kelib uzunlikka sakrash, turgan joyda va yugurib kelib uch xatlab sakrash (o'g'il bolalar).	2
6-hafta	11- mashg'ulot	Engil atletsha mashqlari.Tennis koptogini uzoqqa otish.	1
		Sport o'yinlari. Basketbol	1
	12- mashg'ulot	Sport o'yinlari. Basketbol, qo'l to'pi	2
7-hafta	13- mashg'ulot	Sport o'yinlari. qo'l to'pi, futbol	2
	14- mashg'ulot	Sport o'yinlari. futbol	1
		Harakatli o'yinlar. Otishma. Raqamlarni chaqirish	1
8-hafta	15-16 mashg'ulot	Harakatli o'yinlar .To'pni uzatdingmi o'tir, Futbolchi, basketbolchilarni to'p bilan qarama-qarshi estafetalar.	4
9-hafta	17-18 mashg'ulot	Maxsus jismoiiy tayyorgarlik. Zo'r berib tez yugurish va javob harakatiga to'pni o'yinga kiritish.	4
10-hafta	19-20 mashg'ulot	Maxsus jismoiiy tayyorgarlik. Uzatishni bajarishda qatnashadigan mushaklar, mushakni tez qisqarishi va kuchni rivojlantirish uchun zarba berishni bajarish mashqlari.	4
			4

11-hafta	20-21mashg'ulot	Maxsus jismoiiy tayyorgarlik. Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar.	4
12-hafta	23-mashg'ulot	Maxsus jismoiiy tayyorgarlik. Sakrovchanlikni uchun beriladigan mashqlar	2
	24-mashg'ulot	Akrobatik mashklar. Dumalash, umbaloq oshish, kurakda tik turish.	2
13-hafta	25-mashg'ulot	Akrobatik mashklar. Devorga oyoq bilan tiralib va biror kishi yordamida qo'lda tik turish (o'g'il bolalar uchun 13 yoshdan boshlab).	2
	26-mashg'ulot	**II. Voleybol o'yini texnika va taktikasi asoslari.**	86
		Texnik tayyorgarlikning ahamiyati. Voleybolning asosiy texnik usullari. Voleybolda taktik harakat tasnifi. Voleybolni o'rganish mashg'ulotlari hakida tushuncha.	1
		Maxsus mashkdarning roli, qisqacha tasnifi.	1
14-hafta	27-28 mashg'ulot	Amaliy mashgulot. O'yin texnikasini takomillashtirish.	4
15-hafta	29-30 mashg'ulot	Amaliy mashgulot. Siljish.	4
16-hafta	31-32 mashg'ulot	Amaliy mashgulot.Har bir mashg'ulotda barcha texnik usullarni tahlil kilish va maxsus jismoniy mashqlar.	4
17-hafta	33-34 mashg'ulot	Amaliy mashgulot.Har bir mashg'ulotda barcha texnik usullarni tahlil kilish va maxsus jismoniy mashqlar.	4
18-hafta	35-36 mashg'ulot	Amaliy mashgulot.Har bir mashg'ulotda barcha texnik usullarni tahlil kilish va maxsus jismoniy mashqlar.	4
19-hafta	37- 38 mashg'ulot	To'pni yuqoridan uzatish. Har xil troektoriyada uchib kelayotgan to'pni uzatishni takomillashtirish. Devorga to'p	4

		uzatish (yakkama-yakka va guruhli mashg'ulotlar). Qarama-qarshi qatorda to'pni uzatish. To'r oldida juft-juft uch kishi bo'lib to'p uzatash. To'pni pastdan qabul qilish vaqtida o'yinchidarning gavda va qo'l holati. Guruh va juft -juft bo'lib (turgan joyda va harakatda) bajariladigan mashqdar.	
20-hafta	39-40 mashg'ulot	To'pni yuqoridan uzatish. Har xil usulda ketma-ket bir necha marta go'pni o'yinga kiritish. O'yinga kiritilgan to'pni ikki qo'llab pastdan va yuqoridan qabul qilish. Zarba berish. To'g'ridan zarba berish (o'rganysh va takomillashtirish). 4, 3 va 2-chi zonalardan zarba berish. Bir kishilik to'siq qo'yilganda zarba berish.	4
21-hafta	41-42 mashg'ulot	To'siq qo'yish (o'rgatish). Siljish va to'r oldida sakrash. To'siq qo'yishni tahlil qilish. To'r ustida osilgan to'pga, sakrab ikki qo'l bilan zarba berish. Himoyachilar harakati (o'rgatish va takomillashtirish)	4
22-hafta	43-mashg'ulot	To'siq qo'yish (o'rgatish). To'r ustidan oshirib zarba berilgandan keyin rahbarning keyingi, harakati (dastlabki 1, 5 va 6-zonadan chiqish bilan), devor oldida sheriklari bilan uch kishi bo'lib harakatlanish.	2
	44- mashg'ulot	Voleybol o'yini taktikasini o'rgatish. Hujumda yakkama-yakka taktik harakat qilish. To'pni to'r ustidan yaxshi himoya qilinmagan joyga yo'naltirishni bilish, o'yin sharoitiga mos ravishda pastdan va yuqoridan to'pni o'yinga kiritishni qo'llash.	2
23-hafta	45-46 mashg'ulot	Voleybol o'yini taktikasini o'rgatish. Himoyada yakkama-yakka taktik harakatlanish.	4
24-hafta	47- 48 mashg'ulot	Voleybol o'yini taktikasini o'rgatish. To'pni uzatish va qabul qilib (yuqoridan va pastdan) olishni qo'llash va shu holatdan zarba berilganda to'siq qo'yish zonasini aniqlashni bilish	4
	49- mashg'ulot	Voleybol o'yini taktikasini o'rgatish.	2

25-hafta		To'pni o'yinga kiritishda kuchli va aniq nishonga olish usulini tanlash ko'prok maqsadga muvofiq bo'ladi.	
	50- mashg'ulot	Hujumda guruh bo'lib taktik harakatlanish. To'pni o'yinga kiritish bilan to'pni qabul qilish.	2
26-hafta	51-52 mashg'ulot	Hujumda guruh bo'lib taktik harakatlanish. 3 va 2- zonada o'yinchilarni joylashishiga bogliq holda birinchi to'pni uzatish.	4
27-hafta	53-54 mashg'ulot	Hujumda guruh bo'lib taktik harakatlanish. Zarba berish uchun to'pni boshdan oshirib hujumdagi eng kuchli o'yinchiga ikkinchi to'p uzatiladi.	4
28-hafta	55- mashg'ulot	Hujumda guruh bo'lib taktik harakatlanish. Hujumdagi eng kuchli o'yinchiga ikkinchi to'p uzatiladi.	2
	56- mashg'ulot	Himoyada guruh bo'lib taktik harakat qilish.To'siq qo'yishda orqa chizikdagi o'yinchilarning joylashishi, to'siq ko'yish va zarba berishda o'yinchilarning xavfsizligi	2
29-hafta	57- 58 mashg'ulot	Himoyada guruh bo'lib taktik harakat qilish. Guruh bo'lib to'sik qo'yish (bolalar uchun).	4
30-hafta	59-60 mashg'ulot	Himoyada guruh bo'lib taktik harakat qilish.Himoyada o'ynash, b-zona o'yinchisi hujum chizig'i xavfsizligini gaminlaydi. 6-zona o'yinchisi old chiziqka suriladi.	4
31-hafta	61- mashg'ulot	Himoyada guruh bo'lib taktik harakat qilish. O'quv- mashq o'yini. To'pni o'yinga kiritishda o'yinchilarning joylashishi. Raqib hujum kilganda, to'p o'yinga kiritilganda, hujum uchun to'pni uzatganda o'yinchilarning joyni tanlashi, barcha o'yinchilarning o'zaro harakati va to'siq qo'yishga joy tanlash. Guruhlar o'rtasida o'rtoqlik uchrashuvini o'tkazish	2
	62 -mashg'ulot	Voleybol o'yini qoidasi, musobaqani tashkil stilish va o'tkazish.	2
32-	63-64 mashg'ulot	Amaliy mashgulot. O'yin-mashk o'yinida hakamlik amaliyoti, uni taxlil qilish va	4

hafta		baholash	
33-hafta	65-66 mashg'ulot	Nazorat o'yini, musobaqaga borib tomosha kilish.	4
34-hafta	67- 68 mashg'ulot	"Alpomish " va "Barchinoy " test sinovlarini totiirish.	4
34ta hafta	**68 ta mashg'ulot**		**136**

2.3. O'smirlar guruhi (15-16 yosh) uchun to'garak mashgulotlari dasturi. O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish chora-tadbirlari. Bolalar sportini rivojlantirish jamgarmasi va "Yoshlik" sport jamiyati, ularning vazifasi va roli. "Alpomish" va "Barchinoy" test sinovlari. Voleybol bo'yicha razryad me'yorlari haqida qisqacha tushuncha. O'zbekiston Respublikasida o'rnatilgan sport unvonlari va sport razryadlari. Maktab jismoniy tarbiya jamoasi ishining vazifasi va mazmuni.

O'zbekistonda voleybolning rivojlanishi.- O'zbekistonda voleybol bo'yicha o'tkaziladigan yirik musobakalar. Voleybol bo'yicha o'tkaziladigan xalqaro musobaqalar. O'zbekistonda va chet ellarda o'tkaziladigan xalqaro musobaqalar. Voleybolchilarimizni Osiyo, jahon va Olimpiya o'yinlarining saralash musobakalarida katnashishi.

Jihozlar va asbob-anjomlar.- Voleybol o'yini uchun zarur bo'lgan asbob-anjomlar. Maxsus jihozlar va mashg'ulot jarayonida undan foydalanish.

Inson organizmi vazifasi va tuzilishi haqida qisqacha tushuncha.- Shug'ullanuvchilarning organizmiga jismoniy mashqlarning ta'sir etishi. Suyak sistemasi, bog'lovchi apparat. Mushaklar: asosiy mushak guruhlarining joylashishi, uning tuzilishi, vazifasi, o'zaro harakati, qiskarishi va bo'shashishi. Qon va qon aylanishi, yurak qon-tomir tizimi. Nafas olish va gaz almashinish tizimi. Organizm uchun nafas olish tizimi. Ovqat hazm qilish, organizm va modda almashinuvi. Nerv tizimi va uning faoliyati. Organizm vazifasini takomillashtirish jarayoni, sport mashg'ulotlari. Gigiena, tibbiy nazorat, shikastlanishning oldini olish, birinchi tibbiy yordam ko'rsatish.

Voleybol mashguloti o'tkaziladigan joyga, asbob-anjomga va sport kiyimlariga quyiladigan gigienik talablar.- Sportchilarning ogirligini tartibga solish. Tibbiy nazorat va o'z-o'zini nazorat qilish. Murabbiy va tibbiy xodimlarni birgalikda ishlashi, uning ahamiyati, mazmuni va tibbiy nazoratni tashkil etish. Voleybol bilan shug'ullanishda shikastlanish va uni ogohlantirish yoki oldini olish

choralari. Zarar ko'rgan kishiga tibbiy xodimlar kelgunga qadar yordam berish: qon oqishini to'xtatish, bog'lash usullari, sun'iy nafas oldirish, shikastlanganni shifoxonaga olib borish usuli. Sportcha uqalash asosi va uning usullari.

Shug'ullantirish va o'rgatish metodikasi asoslari.

Voleybolda shugullantirish va o'rgatish hastida tushuncha.- Voleybolda o'quv-mashg'ulot jarayoni tasnifi (klassifikastiyasi). Jismoniy tayyorgarlik ko'rish texnikasi hamda taktikasini o'rgatish metodikasi. Mashg'ulotni o'rgatish va tashkil etishning asosiy shakli.

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati, jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikning o'zaro aloqasi. "Alpomish" va "Barchinoy" test sinovlari.

Amaliy mashg'ulot. Umum jismoniy tayyorgarlik.-Tezlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish. "Alpomish" va "Barchinoy" test sinovlariga tayyorgarlik ko'rish va qabul qilish.

Gimnastik mashqlar.- Buyumlarsiz 2-3 kg. to'ldirma to'p, 1.5-2 kg. gantellar, rezinali amortizator; asbob-anjomlarda (halqa, gimnastik devor) qo'l va elka kamari mushaklarini rivojlantirish uchun yakkama -yakka va juft-juft bo'lib, beriladigan mashqlar. Buyumlarsiz (yakkama-yakka va juft-juft bo'lib) 2-3 kg.li to'ldirma, 1,5-2 kg.li gantel, arg'amchi bilan gavda va bo'yin mushaklari uchun beriladigan mashkdar. Tayanib sakrash. Yugurib kelib balandlikka sakrash.

Engil atletika mashqlari.- 50-60 m.gacha tezlikni oshirib, 3-4 x-60 m.gacha takroriy, 60 va 100 m.ga yugurish, 50-60 m.gacha bosqich bilan estafetali yugurish, 500 m.gacha kross yugurish.

Balandlikka, uzunlikka (turgan joydan va yugurib kelib) sidirg'asiga, uch xatlab sakrash (o'spirinlar). Turgan joydan va yugurib kelib granatani nishonga uloqtirish.

Sport o'yinlari.- Voleybol, Basketbol, qo'l to'pi, futbol, harakatli o'yinlar, estafetalar.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik.- Tezlik bilan javob harakatini va tez siltanishni rivojlantirish uchun beriladigan mashkdar. Yonlama kadam tashlab, yo'nalishni o'zgartirib va to'xtash bilan yugurish. Signal bo'yicha siltab chiqish. Harakatli o'yinlar "kun va tun", "olib ketib ko'rchi", quvlashmachoq o'yinining har xil variantlari, topshiriq bilan har xil estafetalar. Devordan kaft va ikki qo'l barmoqlari bilan devordan turtish, devordan kaft va barmoklarni bukib yozib, tayanib yotgan va turgan holatdan to'pni o'zatishni bajarishda qatnashuvchilar mushaklarini mustahkamlash uchun beryutadigan mashqlar. Qo'lda tayanib turgan holatda siljish (raqibiga bildirmay ushlagan holda). To'ldirma (basketbol) to'pni ko'p marta otish va ilib olish. Gantel bilan (0.5-1 kg.) ko'l panjalari uchun beriladigan mashqlar. Tennis koptokchasini siqish, qatnashuvchilarni mushaklarini mustahkamlash uchun beriladigan mashklar. To'ldirma to'pni yuqoridan ikki qo'llab, galma-galdan chap va o'ng qo'lda otish, rezinali amortizator bilan to'pga zarba berish harakatini takomillashtirish, zarba berishni bajarishda qatnashuvchi mushaklarning tez qisqarishi va kuchni rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar. Turgan joyda va sakrab 1kg.li to'ldirma to'pni turli usulda otish, turgan joyda, yugurib kelib, sakrab turib ustidan (o'ng va chap qo'lda) tennis koptokchani uloqtirish. Rezinali amortizatorda to'pga zarba berish harakatini takomillashtirish. Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar. Cho'zilish bilan (belbog', qumli qop va hakazo) elkada sherigini o'tqizib olib, goh chap, goh o'ng oyokda, ikki oyokda turli o'tirishlarni bajarish; qizlar 10 kg.gacha, o'g'il bolalar 20 kg.gacha. Tayanch oyokdarda arg'amchi bilan, har xil usulda balandga sakrash, zina bo'ylab yuqoriga sakrash, narvonchalardan sakrash, osib qo'yilgan buyumlarlarga sakrab qo'lni tegizish.

***Akrobatik mashqlar*.-** (yon tomonga, orqaga dumalash, turgan joydan va yugurib kelib, cho'qqayib o'tirgan holatdan oldinga, orqaga umbaloq oshish) Turgan joyidan va yugurib kelib yon tomonga to'ntarilish.

Voleybol o'yini texnika va taktikasji o'rganish va takomillashtirish.-O'yin texnikasini o'rganish va takomshpashtirish. Uning texnikasini tahlil qilish. Maxsus tayorgarlik mashqlari va barcha texnik usullarni tahlil kilish. To'pni uzatish. 180 gradus burilgandan keyin o'z ustidan to'pni pastdan, o'z ustidan orqaga uzatip; to'rga urilib qayttan to'pni pastdan uzatish. Sakrab o'z ustidan va orqaga to'pni yuqoridan uzatish. To'pni aniq yuqoridan to'r ustidan o'yinga kiritish (takomillashtirish), aniq va kuchni; to'r ustidan to'pni pastdan traektoriyada uchishi bilan. O'zatilgan to'pni kabul qilish vazarba berish.

Zarba berish:- Yon tomondan, o'tkazish bilan to'g'ridan zarba berish, to'rdan uzoqroqdan va yaqindan, to'r ustidan yuqoridan, o'rta pastdai uzatish, 4, 3, 2-zonadan zarba berishni bajarish. Aniq zarba berish (ma'lum zonalardan). Birinchi to'pni uzatish, tashlash bilan zarba berish.

To'siq qo'yish: -To'pni past va yuqoridan uzatish bilan guruh bo'lib to'siq qo'yish (o'rgatish va takomillashtirish), bir kishilik to'siq, guruhli to'siq qo'yishda o'yinchilarni muhofaza qilish.

O'yin taktikasi.- Taktik kombinastiya, himoyada va hujumda taktik sistema, yakkama-yakka taktik harakat qilish. O'yinchilar o'rtasida to'pni yomon qabul kiluvchi, 5-zonaga uzatish. To'pni o'nga baland bo'lmagan uzatish bilan 3-zonadan hujum qilish, aldamchi zarba berishni bilish. Avvalgi o'rgatilgan mashqlarni takrorlash.

Himoyada harakatlanish.- To'pni qabul qilish va zarba berish. To'siq qo'yuvchilarning harakatiga kirib joy tanlash.

Himoyada taktik harakat qilish-. O'ziningtomoniga uchib kelayotgan to'pni rakibning harakat sharoitiga mos ravishda uzatish va qabul qilish usulini to'g'ri qo'llash. Agarda 6 - zona o'yinchisi old chizikda tursa, o'yin sistema qanday bo'ladi?. To'pni oshirish bilan qabul qilish, yiqilmasdan va yiqilish bilan, aldamchi zarba berish. Zonali va to'siqli tutish, bunda zonali himoyada o'yinchilarning harakati.

Taktik sistema va majmuasi, texnika - taktikaga oid topshirig'i bilan o'quv mashq o'yini.

Voleybol o'yini qoidalari, musobaqani tashkil qilish va o'tkazish.

O'yin qoidalarini o'rgatish-. Hakamlik metodikasi. Musobaqani tashkil qilish vao'tkazish.

Amaliy mashg'ulot.- O'quv mashg'uloti jarayonida o'yinchiga hakamlik qilish maktabda va to'garaklar ichida musobaqani tashkil qilish va o'tkazish.

Instruktorlik amaliyoti.- Guruhni qayta saflash, raport qabul qilish, guruh bilan alohida mashqlar o'tkazish.

Nazorat o'yinlari, musobaqa, musobaqalarda qatnashish.- Musobaqa oldidan o'yinchilarga ko'rsatma berish va o'tkazilgan o'yinni tahlil qilish.

Amaliy mashg'ulot,- O'rtoqlik, tuman, shahar, viloyat musobaqalarida qatnashish. O'spirin va kattalar o'rtasida o'tkaziladigan shahar, viloyat, respublika va xalqaro musobaqalarda qatnashish.

O'smirlar guruhi (15-16 yosh) uchun to'garak mashg'ulotlarining namunaviy mavzu rejasi

№	Mavzu	Ajratilgan vaqt (soat)		
1.	O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport.	1	1	-
2.	O'zbekistonda voleybolning rivojlanishi haqida axborot	1	1	-
3.	Voleybolda qo'llanilladigan jihozlar va asbob-anjomlar bilan tanishtirish.	1	1	-
4.	Odam organizmining tuzilishi va uning vazifasi haqida qisqacha ma'lumot. Shug'ullanuvchilarning organizmiga jismoniy mashqlarning ta'sir etishi	1	1	-
5.	Shug'ullantirish va o'rgatish metodikasi asoslari	1	1	-
6.	Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.	52	2	50
7.	Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik.Mashg'ulot jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati, jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikning o'zaro aloqasi. "Alpomish" va "Barchinoy" test sinovlari	4	2	2
8.	Amaliy mashgulot. Umum jismoniy tayyorgarlik	4	-	4
9.	Gimnastik mashstlar.	2	-	2
10.	Sport o'yinlari. Voleybol, Basketbol, qo'l to'pi, futbol, harakatli o'yinlar, estafetalar	4	-	4
11.	Maxsus jismoniy tayorgarlik	4	-	4
12.	Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar.	2	-	2
13.	Akrobatik mashqlar	4	-	4
14.	O'yin texnikasini o'rganish va takomshpashtirish. Uning texnikasini tahlil kilish. Maxsus tayorgarlik mashqlari va barcha texnik usullarni tahlil kilish.	10	-	10
15.	Zarba berish	4	-	4
16.	To'sist sto'yish	4	-	4

17.	O’yin taktikasi	2	-	2
18.	Himoyada harakatlanish	4	-	4
19.	Himoyada taktik harakat qilish	4	-	4
20.	Voleybol o’yini qoidalari, musobaqani tashkil qilish va o’tkazish.	4	-	4
21.	Amaliy mashgulot.	4	-	4
22.	O’yin texnikasini o’rganish va takomshpashtirish. Uning texnikasini tahlil kilish.	127	3	123
23.	O’yin texnikasini o’rganish va takomshpashtirish	40	-	40
24.	Zarba berishni bajarish o’rganish va takomshpashtirish.	24	-	24
25.	To’siq qo’yishni (o’rgatish va takomillashtirish).	19	-	19
26.	O’yinchining himoyada harakatlanishi	22	-	22
27.	Himoyada taktik harakat qilish Voleybol o’yini qoidalari, musobaqani tashkil qilish va	22	3	19
28.	O’yin qoidalarini o’rgatish. Hakamlik metodikasi	4	-	4
29.	Isnruktorlik amaliyoti	8	-	8
30.	Nazorat o’yinlari, musobaqalarda qatnashish	4	-	4
31.	O’rtoqlik musobaqalarida qatnashish.	10	-	10
32.	O’yinni tahlil qilish	2	2	-
33.	Musobaqalarni borib ko’rish	4	-	4
	Jami	216	10	206

O'smirlar guruhi (15-16 yosh) uchun to'garak mashg'ulotlarining namunaviy mavzu rejasi

Hafta	Mashg'ulot raqami	Mavzular	Ajratilgan vaqt
1-hafta	1-mashg'ulot	**I. Kirish**	4
		O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport	2
		O'zbekistonda voleybolning rivojlanishi.	2
	2-mashg'ulot	Voleybolda qo'llanilladigan jihozlar va asbob-anjomlar bilan tanishtirish.	4
		Odam organizmining tuzilishi va uning vazifasi haqida qisqacha ma'lumot. Shug'ullanuvchilarning organizmiga jismoniy mashqlarning ta'sir etishi	4
	3-mashg'ulot	Shug'ullantirish va o'rgatish metodikasi asoslari. Voleybolda o'quv-mashg'ulot jarayoni tasnifi (klassifikastiyasi). Jismoniy tayyorgarlik ko'rish texnikasi hamda taktikasini o'rgatish metodikasi. Mashg'ulotni o'rgatish va tashkil etishning asosiyshakli.	4
		II.Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik	86
		Shug'ullantirish jarayonida umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati	4
2-hafta	4-mashg'ulot	Jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikning o'zaro aloqasi.	2
	5- mashg'ulot	"Alpomish" va "Barchinoy" test sinovlari.	2
		Amaliy mashgulot. Umum jismoniy tayyorgarlik	
	6-mashg'ulot	Amaliy mashgulot. Umum jismoniy tayyorgarlik. Tezlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirish.	4
3-hafta	7- mashg'ulot	"Alpomish" va "Barchinoy" test sinovlariga tayyorgarlik ko'rish va qabul qilish.	2

		Gimnastik mashstlar. Buyumlarsiz 2-3 kg. to'ldirma to'p, 1.5-2 kg. gantellar, rezinali amortizator; asbob-anjomlarda (halqa, gimnastik devor) qo'l va elka kamari mushaklarini rivojlantirish uchun yakkama -yakka va juft-juft bo'lib, beriladigan mashqlar. Buyumlarsiz (yakkama-yakka va juft-juft bo'lib) 2-3 kg.li to'ldirma, 1,5-2 kg.li gantel, arg'amchi bilan gavda va bo'yin mushaklari uchun beriladigan mashkdar. Tayanib sakrash. Yugurib kelib balandlikka sakrash	2
	8- mashg'ulot	Balandlikka, uzunlikka (turgan joydan va yugurib kelib) sidirg'asiga, uch xatlab sakrash (o'spirinlar). Turgan joydan va yugurib kelib granatani nishonga uloqtirish.	2
		Sport o'yinlari. Basketbol	1
	9- mashg'ulot	Sport o'yinlari. qo'l to'pi, futbol	1
4-hafta		Sport o'yinlari. harakatli o'yinlar, estafetalar.	4
	10- mashg'ulot	Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Tezlik bilan javob harakatini va tez siltanishni rivojlantirish uchun beriladigan mashkdar. Yonlama kadam tashlab, yo'nalishni o'zgartirib va to'xtash bilan yugurish. Signal bo'yicha siltab chiqish. Harakatli o'yinlar "kun va tun", "olib ketib ko'rchi", quvlashmachoq o'yinining har xil variantlari, topshiriq bilan har xil estafetalar.	4
	11- mashg'ulot	Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Devordan kaft va ikki qo'l barmoqlari bilan devordan turtish, devordan kaft va barmoklarni bukib yozib, tayanib yotgan va turgan holatdan to'pni o'zatishni bajarishda qatnashuvchilar mushaklarini mustahkamlash uchun beryutadigan mashqlar. Qo'lda tayanib turgan holatda siljish (raqibiga bildirmay ushlagan holda). To'ldirma (basketbol) to'pni ko'p marta otish va ilib olish. Gantel bilan (0.5-1 kg.) ko'l panjalari uchun beriladigan mashqlar.	4

5-hafta	12- mashg'ulot	Maxsus jismoniy tayyorgarlik. siqish, qatnashuvchilarni mushaklarini mustahkamlash uchun beriladigan mashklar. To'ldirma to'pni yuqoridan ikki qo'llab, galma-galdan chap va o'ng qo'lda otish, rezinali amortizator bilan to'pga zarba berish harakatini takomillashtirish, zarba berishni bajarishda qatnashuvchi mushaklarning tez qisqarishi va kuchni rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar. Turgan joyda va sakrab 1kg.li to'ldirma to'pni turli usulda otish, turgan joyda, yugurib kelib, sakrab turib ustidan (o'ng va chap qo'lda) tennis koptokchani uloqtirish. Rezinali amortizatorda to'pga zarba berish harakatini takomillashtirish	4
	13- mashg'ulot	Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun beriladigan mashqlar. Cho'zilish bilan (belbog', qumli qop va hakazo) elkada sherigini o'tqizib olib, goh chap, goh o'ng oyokda, ikki oyokda turli o'tirishlarni bajarish; qizlar 10 kg.gacha, o'g'il bolalar 20 kg.gacha. Tayanch oyokdarda arg'amchi bilan, har xil usulda balandga sakrash, zina bo'ylab yuqoriga sakrash, narvonchalardan sakrash, osib qo'yilgan buyumlarlarga sakrab qo'lni tegizish.	4
		Akrobatik mashqlar**.** (yon tomonga, orqaga dumalash, turgan joydan va yugurib kelib, cho'qqayib o'tirgan holatdan oldinga, orqaga umbaloq oshish)	4
	14- mashg'ulot	Akrobatik mashqlar**.** Cho'qqayib o'tirgan holatdan oldinga, orqaga umbaloq oshish.	4
	15- mashg'ulot	Turgan joyidan va yugurib kelib yon tomonga to'ntarilish.	2
		O'yin texnikasini o'rganish va takomshpashtirish. Uning texnikasini tahlil qilish.	2
6-hafta	16- mashg'ulot	To'pni uzatish. 180 gradus burilgandan keyin o'z ustidan to'pni pastdan, o'z ustidan orqaga uzatip; to'rga urilib qayttan to'pni pastdan o'zatish. Sakrab o'z ustidan va orqaga to'pni yukoridan uzatish	4

	17- mashg'ulot	To'pni aniq yuqoridan to'r ustidan o'yinga kiritish (takomillashtirish), aniq va kuchni; to'r ustidan to'pni pastdan traektoriyada uchishi bilan.	4
	18- mashg'ulot	Zarba berishni 4, 3, 2-zonadan zarba berishni bajarish. Aniq zarba berish (ma'lum zonalardan)	4
7-hafta	19- mashg'ulot	Zarba berishni bajarish. Birinchi to'pni uzatish, tashlash bilan zarba berish	2
		To'siq qo'yish. To'pni past va yuqoridan uzatish bilan guruh bo'lib to'siq qo'yish	2
	20- mashg'ulot	To'siq qo'yish. bir kishilik to'siq, guruhli to'siq qo'yishda o'yinchilarni muhofaza qilish.	2
		O'yin taktikasi. Taktik kombinastiya, himoyada va hujumda taktik sistema, yakkama-yakka taktik harakat qilish.	2
	21-mashg'ulot	O'yin taktikasi. O'yinchilar o'rtasida to'pni yomon qabul kiluvchi, 5-zonaga uzatish. To'pni o'nga baland bo'lmagan uzatish bilan 3-zonadan hujum qilish, aldamchi zarba berishni bilish.	2
8-hafta	22-mashg'ulot	O'yin taktikasi. Avvalgi o'rgatilgan mashklarni taxrorlash.	1
		Himoyada harakatlanish	1
	23-mashg'ulot	Himoyada harakatlanish. To'pni qabul qilish va zarba berish.	2
	24-mashg'ulot	Himoyada harakatlanish. To'siq qo'yuvchilarning harakatiga kirib joy tanlash.	1
		Himoyada taktik harakat qilish. O'ziningtomoniga uchib kelayotgan to'pni rakibning harakat sharoitiga mos ravishda uzatish va qabul qilish usulini to'g'ri qo'llash. Agarda 6- zona o'yinchisi old chizikda tursa, o'yin sistema kanday bo'ladi?.	1
9-hafta	25-mashg'ulot	Himoyada taktik harakat qilish. To'pni oshirish bilan kabul qilish, yiqilmasdan va yiqilish bilan, apdamchi zarba berish. Zonali va to'sikli tutish, bunda zonali himoyada o'yinchilarning harakati	1
		Himoyada taktik harakat qilish.Taktik	2

	26-mashg'ulot	sistema va kombinatsiya, texnika va taktikaga oid topshirig'i bilan o'quv mashq o'yini	
		Amaliy mashg'ulot. O'quv mashg'uloti jarayonida o'yinchiga hakamlik qilish.	2
	27-mashg'ulot	Voleybol o'yini qoidalari, musobaqani tashkil qilish va o'tkazish.	4
		Amaliy mashg'ulot. O'quv mashg'uloti jarayonida o'yinchiga hakamlik qilish	4
10-hafta	28-mashg'ulot	Amaliy mashg'ulot. Maktabda va musobaqani tashkil qilish va o'tkazish.	4
	29-mashg'ulot	Amaliy mashg'ulot.To'garaklar ichida musobaqani tashkil qilish va o'tkazish	1
		Voleybol o'yini texnika va taktikasji o'rganish va takomilpashtirish	108
		O'yin texnikasini o'rganish va takomshpashtirish.	1
	30-mashg'ulot	O'yin texnikasini o'rganish va takomshpashtirish.	1
11-hafta	31-32-33 mashg'ulot	O'yin texnikasini o'rganish va takomshpashtirish.	4
12-hafta	34-35-36 mashg'ulot	O'yin texnikasini o'rganish va takomshpashtirish.	2
13-hafta	37-38-39 mashg'ulot	O'yin texnikasini o'rganish va takomshpashtirish	2
14-hafta	40-41-42 mashg'ulot	O'yin texnikasini o'rganish va takomshpashtirish..	4
15-hafta	43-44-45 mashg'ulot	O'yin texnikasini o'rganish va takomshpashtirish.	4
16-hafta	46-47-48 mashg'ulot	O'yin texnikasini o'rganish va takomshpashtirish.	4
17-hafta	49- mashg'ulot	O'yin texnikasini o'rganish va takomshpashtirish.	2
		Zarba berishni o'rgatish va takrorlash.	2
	50-51 mashg'ulot	Zarba berishni o'rgatish va takrorlash.	4

18-hafta	52-53-54 mashg'ulot	Zarba berishni o'rgatish va takrorlash.	4
19-hafta	55-56-57 mashg'ulot	Zarba berishni o'rgatish va takrorlash.	4
20-hafta	58-59-60 mashg'ulot	Zarba berishni o'rgatish va takrorlash.	6
21-hafta	61-mashg'ulot	Zarba berishni o'rgatish va takrorlash.	1
		To'siq qo'yishni o'rgatish va takrorlash	1
	62-63 mashg'ulot	To'siq qo'yishni o'rgatish va takrorlash. Bir kishilik to'siq qo'yish.	4
22-hafta	64-65-66-mashg'ulot	To'siq qo'yishni o'rgatish va takrorlash. Ikki kishilik to'siq qo'yish.	6
23-hafta	67-68-69 mashg'ulot	To'siq qo'yishni o'rgatish va takrorlash. Bir kishilik to'siq qo'yish	6
24-hafta	70-mashg'ulot	To'siq qo'yishni o'rgatish va takrorlash. Ikki kishilik to'siq qo'yish.	2
	71-72 mashg'ulot	O'yinchining himoyada harakatlanishi.	4
25-hafta	73-74-75 mashg'ulot	O'yinchining himoyada harakatlanishi.	6
26-hafta	76-77-78 mashg'ulot	O'yinchining himoyada harakatlanishi.	6
27-hafta	79-80-81 mashg'ulot	O'yinchining himoyada harakatlanishi.	6
28-hafta	82-83-84 mashg'ulot	Himoyada taktik harakat qilish. Voleybol o'yin qoidalari.	6
29-hafta	85-86-87 mashg'ulot	Himoyada taktik harakat qilish. Voleybol o'yin qoidalari.	6

30-hafta	88-89-90 mashg'ulot	Himoyada taktik harakat qilish. Musobaqalqrni tashkil qilish va o'tkazish.	6
31-hafta	91-92 mashg'ulot	Himoyada taktik harakat qilish. Musobaqalqrni tashkil qilish va o'tkazish.	4
	93- mashg'ulot	O'yin qoidalarini o'rgatish.Hakamlik metodikasi	2
32-hafta	94- mashg'ulot	O'yin qoidalarini o'rgatish.Hakamlik metodikasi.	2
	95-96 mashg'ulot	Instruktorlik amaliyoti. Guruhni qayta saflash, raport qabul qilish.	4
33-hafta	97-98 mashg'ulot	Instruktorlik amaliyoti. Guruhni bilan alohida mashqlar o'tkazish.	4
	99-100 mashg'ulot	Nazorat o'yinlari, musobaqa, musobastalarda qatnashish.	2
34-hafta	101-mashg'ulot	Nazorat o'yinlari, musobaqa, musobastalarda qatnashish- Musobaqa oldidan o'yinchilarga ko'rsatma berish va o'tkazilgan o'yinni tahlil qilish..	2
	102-103 mashg'ulot	O'rtoqlik uchrashuvlarga qatnashish.	4
35-hafta	104-105 mashg'ulot	O'rtoqlik uchrashuvlarga qatnashish.	4
	106-mashg'ulot	O'yinni tahlil qilish.	2
36-hafta	107-108 mashg'ulot	Musobaqalarga borib ko'rish.	4
36ta hafta	**108 ta mashg'ulot**		**216**

XULOSA

Yurtimizda o'tkazib kelinayotgan uch bosqichli sport o'yinlari - "Umid nihollari, Barkamol avlod, Universiada"da O'zbekiston bayrog'ini baland ko'targan, yurt sha'ni, xalq g'ururi uchun kurashadigan mahoratli sportchilarni tarbiyalashda o'ziga xos maktab vazifasini o'tmoqda har yili mazkur musobaqalarda kashf etilayotgan yuzlab yosh sportchilar xalqaro maydonlarda Vatanimiz sharafini munosib himoya qilayotir.

Bugungi kunda eng chekka hududlarda qad rostlayotgan sport inshootlari ham xalqaro talablarga to'la javob beradi. Sport majmualarning deyarli barchasi yurtimizda ishlab chiqargan sport invertarlari bilan jihozlanmoqda.

Sportchini tayyorlash tizimining muhim tomonlaridan biri sport o'rinbosarlarini rejaga asosan tayyorlash hisoblanadi. Buning uchun mamlakatimizda IBO'SM, OZSM va boshqalarning keng qamrovli faoliyati yaratilgan.Shuningdek o'rinbosarlarni tayyorlashda sport turlari bo'yicha maxsus farmon ham qo'llanilmaqda. Bu esa umumta'lim maktablarda maxsus jadval asosida bir kunda ikki mahal mashg'ulotni samarali olib borishga yordam beradi.

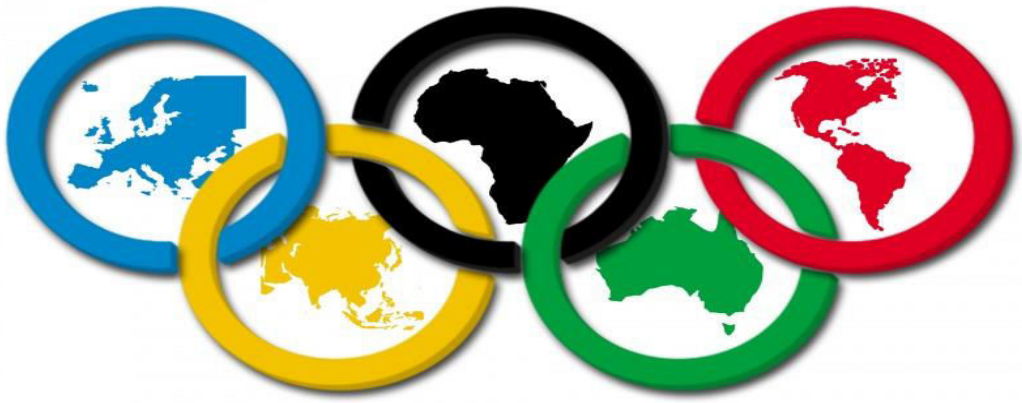
Sport o'rinbosarlarini tayyorlash nafaqat oliy mahorat sporti talablarini qondirish uchun muhim, balki maktab yoshidagi bolalarning jismoniy tarbiyasiga oid vazifalarni engishga ham samarali yordam beradi.

E'tirof etish zarurki, har bir sport turida ko'zda tutilgan maqsad va vazifalarni amalga oshirishda xilma-xil jismoniy mashqlardan foydalaniladi. Yosh voleybolchilarning mashg'ulot jarayonini tashkil qilish va uni amalga oshirishning shakllari, texnik tayyorgarliklarini rivojlantirish uslubiyati hamda mashg'ulotlarini olib borishda amaliy mohiyatlarini tajriba sinovlar asosida kengaytirish va ularni qo'llash yo'llarini ifodalanadi.

Sport mashg'ulotlarining sifatlarni rivojlantirish mashqlarni o'quvchi-yoshlarga chuqurroq singdirish va aholi o'rtasida ularning nufuzini oshirishda ko'makladi. Jismoniy mashqlar bilan mustaqil ravishda shug'ullanuvchilar doirasini kengaytirish va bunda mashqlarning eng zarur turlaridan maqsadli foydalanishga odatlantirish voleybol mashg'ulotlarida texnik usullarni o'rgatishda

tanlab olingan mashqlardan samarali foydalangan holda tashkil qilinganda yuqori natijalarga erishiladi.

Xulosa qilib aytish kerakki voleybolchining to'g'ri (seleksiyalash) tanlab olish va o'zbek voleyboliga oid tarixiy lavhalar mazkur o'yinni qanday yo'naltirishlarda shakllantirishga, uning ommaviyligi, yoshlarni qiziqtirishni yanada oshirishga, hamda istiqbolni ta'minlashga katta yordam beradi.



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1.O’zbekiston Respublikasining “Ta’lim to’g’risida”gi Qonuni T.: O’zbekiston 1997 yil.

2.O’zbekiston Respublikasining “Kadrlar tayorlash miliydasturi to’g’risida”gi Qonuni T.: O’zbekiston 1997 yil.

3. O’zbekiston Respublikasining Prezidennining “O’zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamgarmasi faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari to’g’risida”gi 29 avgust 2004yil 3481-sonli farmoni.

4. “Voleybol nazariyasi va uslubiyoti” L.R.Ayropetyans, A.A.Pulatov. Toshkent.: 2012yil.

5. “Voleybol bo’yicha sport togarak mashg’ulotlarini tashkil etish yuzasidan metodik tavsif” O’zbekiston Respublikasi xalq ta’lim vazirligi.Toshkent.:2011yil.

6. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений.Т.: Zar qalam. 2006.

7. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma.T.: 2009.

8. Гарипов А.Т., Клещев Ю.Ю., Фомин Е.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболисток. Методические рекомен-дации. М.: ВФВ, 2009.

9. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол.Методическое пособие по обучению игре. М.: Олимпия PRESS. 2005. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол.Примерные программы для ДЮСШ и СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2009.

10. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. Методическое пособие. М.: Олимпия. Человек., 2008.

11. Qurbonova M.A., Qosimova M.U. Milliy va harakatli o‘yinlar. Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma.T.: 2009.

12. Pulatov A.A, Isroilov Sh.X, . Qurbonova M.A., Qosimova.M.A I-IV kurs talabalari bilan seminar va uslubiy mashg’ulotlar o’tkazish bo’yicha uslubiy ishlanmalar. T.:2008yil.

13.A.A.Pulatov. “Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslibiyoti”. Uslubiy qo’llanma. T.:2008yil.
14. Бержо. Волейбол высшего уровня. Автор перевода с французского языка Ю.Б.Чесноков. М.: Олимпия. Человек, 2007.
15. Хулио Веласко (Аргентина), Даг Бил (США), Филип Блен (Франция), Джузеппе Азарра (Италия). Современный волейбол.Тренировка. Управление. Тенденции. М.: ВФВ. 2008.
16. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности “Физическая культура”. М.: Академия, 2008.
17. Carmelo Pittera, Paolo Pedata, Paolo Pasqualoni. Pallavolo dentro il movimento 2. San Marco di Cormons. 2010.
18. Шнайдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол. Пособие для ст-в фак-в физ-ры. М.: Олимпия. Человек. 2008.
19. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X .“Voleybol nazariyasi va uslubiyoti”.O’quv qo’llanma. T.;2007yil.
20. Isroilov Sh.X. Voleybol.Olimpiya zahiralari talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. T.: Tasvir, 2008.
21. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев, Олимпийская литература, 2004.
22. Pulatov A.A.,Voleybol. JTI I-kurs talabalariga mo’ljallangan ma’ruzalar to’plami. T.:2004yil.
23. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Научно-методическая деятельность. Учебник. М.: Физкультура и спорта, 2005.
24. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Учебное пособие. Т.: 2005.

25. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения.Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под. ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. М.: Академия, 2004.
26. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2002.
27. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Учеб. пособие для студ. ВУЗов. М.: Академия, 2002.
28. Чесноков Ю.Б. Техника игры. Методический сборник. М.: ВФВ. 2008.
29. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X, . Qurbonova M.A, Voleybol. JTI II-kurs talabalar uchun ixtisoslik fanidan ma’ruza matni. T.:2004yil.
30. . Pulatov A.A., Voleybolning rasmiy qoidalari. O’zDJTI bashriyot manba bo’limi. T.:2002yil.
31. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. М.: ТОО Дар, 1995.
32. Железняк Ю.Д., Айрапетьянц Л.Р., Пименов М.П., Кунянский В.А. Массовый волейбол (обучение, соревнования, судейство). Т.: Ибн Сино, 1994.
33. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Монография. Т.: Ибн Сино, 1991.