

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

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI
“FAKULTETLARARO JISMONIY MADANIYAT VA SPORT”
KAFEDRASI

7-1-JM-14 guruh talabasi

Ravshanov Bexruz Xasanovich

Mavzu: : “Jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishda voleybol o'yinlarining o'rni”

5112000 “Jismoniy madaniyat” ixtisosligi bakalavr ilmiy darajasini olish uchun yozilgan

BITIRUV MALAKAVIY ISH

Ish ko'rib chiqildi va himoyaga

qo'yildi “Fakultetlararo jismoniy

Ilmiy raxbar _____ O.A.Farmonov

madaniyat va sport” kafedrasi mudiri

_____ A.K.Ibragimov

« _____ » _____ 2018 y.

Ilmiy maslahatchi _____ F.Narzullayev

BUXORO - 2018

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy madaniyat fakulteti

5112000 «Jismoniy madaniyat» ta'lim yo`nalishi talabasi

Ravshanov Bexruz Xasanovich

O`zlashtirishi haqida

MA'LUMOTNOMA

Talaba Ravshanov Bexruz Xasanovich Buxoro Davlat Universitetida 2014-2018 yillarda o`qish davomida o`quv rejasini to`liq bajardi va quyidagi o`zlashtirishga erishdi.

"A'LO" _____

"YAXSHI" _____

"QONIQARLI" _____

Fakultet dekani:

B.B.Ma'murov

MA'QULLAYMAN

Ilmiy rahbari: _____ O.A.Farmonov

« ____ » _____ 2017 y.

TASDIQLAYMAN“Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport”
kafedrası mudiri: _____ A.K.Ibragimov

« ____ » _____ 2017 y.

BuxDU Jismoniy madaniyat fakulteti bitiruvchisi Ravshanov Bexruz Xasanovich

“Jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishda voleybol o'yinlarining o'rni” mavzuidagi malakaviy bitiruv ishi ustida olib borilishi lozim bo'lgan ishlar yuzasidan

TOPSHIRIQLAR

T\r	Ishning mazmuni	Bajarilish muddati	Natija
1.	Bitiruv malakaviy mavzuini kafedra va fakultet kengashida tasdiqlanib olish rejalarini rasmiylashtirish.	Sentyabr	Ijro etildi.
2.	Mavzu bo'yicha zaruriy ilmiy-uslubiy materiallarni o'rganish.	Sentyabr, Oktyabr, Noyabr	Ijro etildi.
3.	Maktabda jismoniy tarbiya darslarining zichligini va mazmunli o'tkazishda voleybol sport turidan tajribali o'qituvchilarning ish metodlarini darslarda qo'llash.	Mart, Aprel, May	Ijro etildi.
4.	Mavzu bo'yicha ilmiy manbalarni o'rganish. Adabiyotlar bilan ishlash.	Sentyabr, Yanvar	Ijro etildi.
5.	To'plangan materiallarni sistemalashtirish	Yanvar	Ijro etildi.
6.	Malakaviy bitiruv ishining 1- bobini tayyorlash	Mart	Ijro etildi.
7.	Malakaviy bitiruv ishining 2-bobini tayyorlash va xulosalash	Aprel	Ijro etildi.
8.	Ishni yakunlash, tahrir etish va oqqa ko'chirish	May	Ijro etildi.
9.	Malakaviy bitiruv ishining borishi to'g'risida kafedraga hisobot berish.	May	Ijro etildi.
10.	Ishni ilmiy rahbar taqrizi bilan kafedraga topshirish.	May	Ijro etildi.
11.	Dastlabki himoya jarayonida qatnashish.	May	Ijro etildi.
12.	Dastlabki himoya jarayonida ko'rsatilgan kamchiliklarni tuzatib oxirgi himoyaga qatnashish.		

Bitiruvchi kurs talabasi:**Ravshanov B****Ilmiy rahbar:****O.A.Farmonov**

**Buxoro davlat universiteti, Jismoniy madaniyat fakulteti,
“Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrasining**

___ son yig`lishi bayonnomasidan

KO`CHIRMA

« ___ » _____ 2017 yil

Qatnashdilar: p.f.n.dotsent, B.B.Ma`murov, dotsent
M.J.Abdullaev, katta o`qituvchilar: S.Sh.Akramov, O.A.Farmonov,
R.S.Baymurodov, D.Ro`ziev, B.Do`stov, M.G`afurova,
A.K.Ibragimov, N.M.G`afurov, o`qituvchilar: M.K.Mahmudov,
J.Murodov, Ya.Fayziev, A.Sattorov, R.Raxmonov, A.Yuldashev

Kun tartibi:

1. 2017-2018 o`quv yili uchun bitiruv malakaviy ish mavzularini tasdiqlash.

Yig`ilishi kun tartibidagi masala yuzasidan kafedra mudiri A.K.Ibragimov qisqacha hisobot berdi va yangi o`quv yili uchun mo`ljallangan malakaviy bitiruv ishlari mavzulari ro`yxati tuzilganligini, mavzularning dolzarbligini, takrorlan-maganligini kafedrada tuzilgan maxsus ishchi guruh tomonidan tekshirib chiqilganligini qayt etdi. Shundan keyin bitiruv malakaviy ishlari ro`yxati yigilish kotibi tomonidan o`qib berildi.

Bitiruvchi kurs talabalarining bitiruv malakaviy ishlari mavzularini tasdiqlash bo`yicha qo`shimcha so`zga chiquvchilar yo`q.

Ko`rilgan masala bo`yicha quyidagicha

QAROR QILINDI:

1. Jismoniy madaniyat fakulteti 7-1-JM-14 guruh talabasi Ravshanov Bexruz Xasanovichga bitiruv malakaviy ishi yozishga ruxsat etilsin.
2. “Jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishda voleybol o`yinlarining o`rni” bitiruv malakaviy ishi mavzusi etib tasdiqlansin.
3. Katta o`qituvchi O.A.Farmonov ilmiy rahbar etib tayinlansin.

Yig`ilish raisi:

A.K.Ibragimov

Yig`ilish kotibi:

M.B.Ibragimov

**Buxoro davlat universiteti, Jismoniy madaniyat fakulteti,
“Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrasining**

___ son yig`lishi bayonnomasidan

KO`CHIRMA

« ___ » _____ 2018 yil

Qatnashdilar: p.f.n.dotsent, B.B.Ma`murov, dotsent
M.J.Abdullaev, katta o`qituvchilar: S.Sh.Akramov, O.A.Farmonov,
R.S.Baymurodov, D.Ro`ziev, B.Do`stov, M.G`afurova,
A.K.Ibragimov, N.M.G`afurov, o`qituvchilar: M.K.Mahmudov,
J.Murodov, Ya.Fayziev, A.Sattorov, R.Raxmonov, A.Yuldashev

Kun tartibi:

1. 2017-2018 o`quv yili uchun mo`ljallangan bitiruv malakaviy ishlarning dastlabki himoyasining muhokamasi va himoyaga tavsiya etish.

Yig`ilishda 7-1-JM-14 guruh talabasi Ravshanov Bexruz Xasanovich katta o`qituvchi O.A.Farmonov ilmiy rahbarligida bajargan “Jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishda voleybol o`yinlarining o`rni” mavzusidagi malakaviy bitiruv ishining tugallanganligi to`g`risidagi axboroti va ilmiy rahbar xulosasi tinglandi.

Qo`shimcha so`zga chiquvchilar yo`q. Ish yakunlanganligini hisobga olib,

Kafedra yig`ilishi qaror qiladi:

1. Jismoniy madaniyat fakulteti 7-1-JM-14 guruh talabasi Ravshanov Bexruz Xasanovich “Jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishda voleybol o`yinlarining o`rni” mavzusida bitiruv malakaviy ishi talabga javob beradi, u sinov himoyasidan o`tdi deb hisoblansin va rasmiy himoyaga ruxsat etilsin.

2. Ravshanov Bexruz Xasanovichning bitiruv malakaviy ishiga ilmiy maslahatchi sifatida dotsent M.B.Ibragimov belgilansin.

Yig`ilish raisi:

A.K.Ibragimov

Yig`ilish kotibi:

M.B.Ibragimov

Ravshanov Bexruz Xasanovichning

“Jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishda voleybol o'yinlarining o'rni”
mavzusidagi bitiruv malakaviy ishiga

ILMIY RAHBAR XULOSASI

Mavzuning dolzarbligi: *Umumta'lim maktablarida voleybol V-XI sinflar uchun o'quv dasturiga dars sifatida kiritilgan. Jismoniy tarbiya darsining vazifalari sog'liqni mustahkamlash, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, voleybol sport turiga xos harakat malakalari texnikasiga o'rgatish hamda sport intizomini shakllantirish, raqibni hurmat qilish hissiyotini uyg'otish, iroda, diqqat va sezgirlik kabi xislatlarni tarbiyalashdan iborat.*

Jismoniy tarbiya turlariga oid harakat malakalariga o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda hamda sport mashg'ulotlarida bolalarni, qizlarni jalb qilish, tanlov va saralov mashqlarini qayta ko'rib chiqish, har bir sport turida mos xalq o'yinlaridan foydalanish tadbirlarini hal etish o'ta zarur bo'lgan dolzarb masalalardan biridir.

Ravshanov Bexruz Xasanovich tomonidan tayyorlangan “Jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishda voleybol o'yinlarining o'rni” nomli bitiruv malakaviy ishda muammoning echimlari keltirilgan.

Belgilangan vazifalarning amalga oshirilganlik darajasi: *talaba berilgan topshiriqlarni to'liq amalga oshirgan va ishni tajriba asosida tayyorlagan.*

Bajarilgan ishga talabaning munosabati: *talaba o'zi bajargan ishidan juda yaxshi ta'surotda, kelajakda o'qishdan so'ng ilmiy ishini davom ettirmoqchi.*

Talabaning adabiyotlardan foydalanish va materialni mustaqil bayon eta olish ko'nikmalari: *talaba ishni tayyorlashda juda ko'p adabiyotlarni o'qib tahlil qilgan va materiallarni mustaqil bayon eta oladi.*

Talabalarning tadqiqotchilik ko'nikmalari: *talabada tadqiqotchilik ko'nikmalari shakllangan va mustaqil faoliyat yurita oladi.*

Talabaning kasbiy tayyorgarlik darajasi, ya'ni pedagogik topshiriqlarni yecha olishi, mustaqil qaror qabul qila olishi va h.k: *talaba yuksak kasbiy tayyorgarlikka ega, pedagogik topshiriqlarni yecha oladi va mustaqil fikrga ega.*

Olingan natijalarning amaliyotga ta'lim jarayoniga qo'llash imkoniyati hamda talabaning ixtisosligi bo'yicha beriladigan kvalifikatsiyani olishga loyiqligi: *natijalarni amaliyotga qo'llash imkoni mavjud, talaba ixtisosligi bo'yicha beriladigan kvalifikatsiyani olishga loyiq.*

Ilmiy rahbar:

O.A.Farmonov

**“Jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishda voleybol o'yinlarining o'rni”
mavzusidagi bitiruv malakaviy ishi bo'yicha rasmiy opponent**

TAQRIZI

Mavzuning dolzarbligi: *Bitiruv malakaviy ish mavzusi hozirgi zamonaviy voleybolda muhim ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishda voleybol sport turi o'rnining beqiyos ekanligini o'rganishga bag'ishlangan bo'lib, unda serqirra dars o'tish metodlari va unda uslubiy yondashuvlar mohiyati ochib berilgan. Darhaqiqat voleybol o'quvchilarning jismoniy, ma'naviy tarbiyasiga ta'sir qiluvchi vositalardan biri.*

Ravshanov Bexruz Xasanovich tomonidan tayyorlangan “Jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishda voleybol o'yinlarining o'rni” nomli bitiruv malakaviy ish juda dolzarb.

Bajarilgan ishning unda belgilangan vazifalarga mos kelishi: *bajarilgan ish belgilangan vazifalarga mos keladi.*

Materialning mantiqiy bayon etilishi: *ishda keltirilgan materiallarga ilmiy jihatdan yondashilgan va mantiqiy bayon etilgan*

Ishga oid manbalarning to'la va yetarlicha tanqidiy tahlil etilganligi: *ishga oid asosiy va qo'shimcha manbalar yetarlicha tahlil qilingan.*

Ishning mustaqil bajarilganligi: *talaba ishni tayyorlashda materiallarni, manbalarni mustaqil o'rganib so'ng nazariy ma'lumotlarni tashkil qilgan..*

Olib borilgan tajriba ishlari samaradorligining to'la va to'g'ri baholanganligi: *talaba tomonidan olib borilgan tajriba ishlari samaradorligi to'la va to'g'ri baholangan.*

Xulosalarning to'liq izohlanganligi: *ishdagi xulosalar to'liq izohlangan.*

Ishning amaliy ahamiyati: *kelajakda jismoniy tarbiya o'qituvchilari o'z faoliyatiga foydalanishi mumkin.*

Ishdagi kamchiliklar: *ishda ayrim juziy kamchiliklar mavjud lekin bu kamchiliklar ishga salbiy ta'sir ko'rsatmaydi.*

Ishning talab darajasida rasmiylashtirilishiga izoh: *bitiruv malakaviy ish talab darajasida rasmiylashtirilgan.*

Ishning himoyaga loyiqligi: *bitiruvchi kurs talabasi Ravshanov Bexruz Xasanovichning “Jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishda voleybol o'yinlarining o'rni” mavzusidagi ishini tugallangan deb hisoblayman va uni himoyaga tavsiya etaman.*

Ilmiy maslahatchi:

M.B.Ibragimov

Ilmiy Kengashning

3-aprel 20__ yilgi

7-bayonnomasi

bilan tasdiqlangan

Buxoro davlat universiteti Jismoniy madaniyat fakulteti 5112000 Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi bitiruvchisi
Ravshanov Bexruz Xasanovichning

**“Jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishda voleybol o'yinlarining o'rni” mavzusidagi bitiruv
malakaviy ishga DAKning**

XULOSASI

Buxoro davlat universiteti DAK Oliy va o'rta maxsus talim vazirligi BMIning bajarish xaqidagi 31.12.98 yil 362-sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan nizomda asosan quyidagilarni aniqladi:

1. BMIning xajm va talab bo'yicha rasmiylashtirilganligi (meyor: tabiiy yonalishlar-50dan, ijtimoiy yig'ilishlar-70 betdan kam bo'lmasligi kerak): talabga javob beradi-10 ball talabga kisman javob beradi-7 ball, talabdan chetga chikish holatlari mavjud-4 ball.

2. Mavzuning davlat va universitet grant dasturlari asosida yoki dolzarb muammolar bo'yicha tanlanganligi: davlat dasturiga kirgan-8 ball, grant loyixasi bo'yicha-7 ball, Bux DU dasturi bo'yicha-6 ball, dolzarb muammolar bo'yicha-5 ball.

3. Mavzu dolzarbligining asoslanganligi: yetarli darajada asoslangan-5 ball, yetarli darajada asoslanmagan-3 ball, noanik-2ball.

4. Maqsad va vazifalarning anik ifodalanganligi: anik-7 ball, to'lik anik emas-5 ball, anik emas-3 ball.

5. BMI bajarishda ilmiy tekshirish metodlaridan foydalanganlik darajasi: to'la-7 ball, kisman-5 ball, yetarli emas-3 ball.

6. Olingan natijalarning yangiligi va ishonchlilik darajasi: natija yangi -8 ball, ilgari olingan-6 ball, to'la ishonchli emas-3 ball.

7. BMIning xulosa qismida ishlab chikarishga tavsiya bor-6 ball, ijtimoiy soxada ko'llashga (talim, atrof-mug'ptni ximoya kilish, manaviy-mariviy...) tavsiya kilingan-5 ball, tavsiya yo'q-Z ball.

8. Bitiruvchining mavzu bo'yicha olingan natijalarni tanqidiy baholanganligi darajasi: anik-8 ball, to'la anik emas-6 ball, tanqidiy baholanmagan-4 ball.

9. Ishning ilmiylik xarakteri: ilmiy tadkikodlar asosida-8 ball, aralash shaklidan-5 ball, referativ xarakterdan-3 ball.

10. Bitiruvchining maruzasiga baho: alo-10 ball, yaxshi-7 ball, qoniqarli-6 ball.

12. Berilgan savollarga javoblari: to'lik-8 ball, o'rta-6 ball, qoniqarli 4 ball.

13. BMIni tashqi takrizchi tomonidan baholanishi: alo-7 ball, yahshi-6 ball, qoniqarli-5 ball.

14. BMIga ko'yilgan yakuniy ball _____ Bahosi _____

Eslatma: Har bir bal bo'yicha aniklangan ballning tagiga chizib belgilanadi.

DAK raisi _____

F.I.Sh.imzo

A'zolari _____

F.I.Sh.imzo

F.I.Sh.imzo

Sana « _____ » _____ 2018 y

DAVLAT ATTESTASIYA KOMISSIYASIGA
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy madaniyat fakulteti

Talaba Ravshanov Bexruz Xasanovichning **“Jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishda voleybol o‘yinlarining o‘rni”** mavzusidagi

bitiruv malakaviy ishi rasmiy himoyaga ruxsat etilsin.

Himoyaga bitiruvchining o‘zlashtirishi to‘g‘risida ma‘lumotnoma, bitiruv malakaviy ish haqida rahbar hamda kafedra yig‘ilishi xulosasi, taqriz va talabaga tavsifnoma ilova qilinadi.

Fakultet dekani:

B.B.Ma‘murov

2018 yil _____ iyun.

MAVZU:Jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishda voleybol o'yinlarining o'rni.

REJA:

Kirish:

I BOB. O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimida voleybolning o'rni.

- 1.1. O'zbekistonda voleybolning vujudga kelishi va rivojlanish tarixi.
- 1.2. Voleybol darsining metodologik va texnologik asoslari
- 1.3. O'zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqarish.

II BOB.Jismoniy tarbiya darslarida voleybol bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish

- 2.1.Voleybol darsi va uni o'tkazish tartibi.
- 2.2. Bolalar bilan voleybol bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish uslubining xususiyatlari
- 2.3. Jismoniy tarbiya darslarida voleybol o'yinining o'rni.
- 2.4. Voleybol maydonchalarni tayorlash va mashg'ulotlarda jihoz va anjomlardan foydalanish.

XULOSA

Foydalangan adabiyotlar.

Kirish

Jismoniy tarbiya va sport -xalqlarning umumiy madaniyatining ajralmas qismi, mamlakatning har bir fuqarosining jismoniy hamda ma'naviy kamolotini ta'minlash asosidir.

Milliy g'oya asosida yosh avlodning ma'naviy-ma'rifiy tarbiyasi, shubhasiz, jismoniy va ruhiy salomatlikni mulohaza qilish hamda mustahkamlashni, sog'lom turmush tarzi asoslarini shakllantirishni nazarda tutadi. Yoshlarda faol hayotiy pozitsiya, yuksak ma'naviyat, yaxshilik va gumanizm g'oyalarini tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya va sport vositalari, shakllari hamda uslublaridan foydalanish ustuvor maqsadlardan biriga aylanishi kerak.

Jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanish istiqbollari O'zbekiston Respublikasini rivojlangan davlatlar qatoriga qo'shish, bozor munosabatlariga o'tish konsepsiyasi bilan bevosita bog'liq.

Mamlakatimizda mustaqillik yillarida sport bilan ommaviy tarzda shug'ullanishni, aholining, ayniqsa, bolalar va o'quvchi-yoshlarning bo'sh vaqtlarini tashkil qilishning faol shakllarining ta'minlovchi amaliy tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelindi. O'zbekistonning davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sog'lom avlodni tarbiyalash ustuvor yo'nalishga aylandi.

O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I. Karimov rahbarligida sportni rivojlantirish borasida mutaxassislar tomonidan katta ishlar amalga oshirildi. Zamonaviy sport inshootlari qurildi, yangi sport turlari rivojlanib bormoqda, turli miqyosdagi musoboqalar va turnirlar o'tkazilmoqda hamda ularda aholining turli qatlamlari vakillari ishtirok etmoqda, sportchilarimiz xalqaro maydonlarda yuksak natijalarni qo'lga kiritmoqda. Soha rivojlanishining huquqiy bazasi yaratildi. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti farmonlari,

voleybol va boshqa sport turlarini rivojlantirish to'g'risidagi hukumat qarorlari shular jumlasidandir.

E'tirof etish joizki, jismoniy tarbiya va sport muammolarini hal etishga dasturli yondashuv soha rivojlanishining xususiyatlaridan biri hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002-yil 24-oktabrdagi "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish dasturini tuzish to'g'risida"gi farmoni rahbariyatning o'sib kelayotgan avlod, uning jismoniy rivojlanishi to'g'rida g'amxo'rlikning yana bir namunasidir. Bizningcha, farmon bolalar uchun eng ommabop va sevimli bo'lgan sport turlarini rivojlantirish uchun keng yol ochadi, shuningdek, turli yoshdagi o'quvchi-yoshlarning orasida sport turlarini ommalashuviga va sport bilan shug'ullanishning erta davrlaridanoq eng iqtidorli yoshlarni aniqlash imkoniyatini beruvchi mezonlarni xalq va sport ta'limi tizimiga joriy etishga yordam beradi.

Bolalar-o'smirlar sportini rivojlantirish uchun majburiy jismoniy ta'lim tizimida o'smirlarning yuqori salomatlik darajasiga hamda bazaviy jismoniy tayyorlikka erishishlari, o'quvchi-yoshlar jismoniy imkoniyatlarining yoshga xos rivojlanish xususiyatlariga mos holda sport tayyorgarligi texnologiyalaridan foydalanish, sportda iqtidorlarilarni aniqlash va rivojlantirishning yanada mukammal uslublaridan foydalanish, sport turlarini individual tarzda tanlashda ilmiy asoslangan holda yo'naldirish mazmuniy asosni tashkil etadi.

O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I. Karimov ta'kidlaganidek, o'z salomatligi haqida g'amxo'rlik qilish madaniyatini erta yoshdan, oila, mahalla, sog'liqni saqlash tizimi jismoniy tarbiya va sport ko'magida sindirish lozim. Muhimi kishilar so'zda emas, amalda o'z salomatliklarini qadrlashlarini hamda uni milliy qadriyat sifatida avaylab-asrashlari zarur.

Hozirgi paytda jahonda yirik miqyosda aholini sport-sog'lomlashtirish harakatini yaratishga bo'lgan ehtiyoj shakllanmoqda. Turli xil davlar prezidentlarining maxsus dasturlari ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish,

uning isboti bo'lib xizmat qiladi. O'zbekiston bu vazifalarni amalga oshirishda faol maqsadli ishlar olib bormoqda. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Sog'lom avlod uchun" xalqaro fondining ta'sis etilishi, shuningdek, O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti tashabbusi bilan ishlab chiqilgan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish dasturi bolalar va o'quvchi-yoshlarni "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" uch bosqichli sport o'yinlari fikrimiz dalilidir. Ular jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarni oldini olish, aholi turli qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb qilishga qaratilgan. Jismoniy tarbiya va sport sohasi shaxsning jismoniy va manaviy kamolotining muhim omili sifatida mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining ustuvor yo'nalishiga aylanmoqda.

Bitiruv malakaviy ishni dolzarbligi.

Jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilish va o'tkazishda g'oyaviylik ilmiylik mavzudan foydalanish rejasiga asoslanganligini tarbiyaviy, ta'limiy va sog'lomlashtirish natijalariga yo'naltirilganligini hisobga olishi zarur. Jismoniy tarbiya darslari tarbiyaviy ta'limiy va sog'lomlashtirishda katta ahamiyatga ega bo'lib, ko'proq uning boshqarishga bog'liq bo'ladi. Darslarda voleybol o'yinlari yordamida turli-tuman axloqiy va jismoniy sifatlarni tarbiyalash hozirgi kunning dolzarb masalalarini o'z ichiga oladi.

Bitiruv malakaviy ishning ob'ekti.

Tadqiqot ob'ekti bo'lib, umumta'lim maktablari, akademik listey va kasb-hunar kollejlari jismoniy tarbiya fani darslari bo'yicha dars samaradorligini oshirishda voleybol o'yinini tashkil qilish jarayoni.

Bitiruv malakaviy ishning predmeti.

Umumta'lim maktablari, akademik listey va kasb-hunar kollejlari jismoniy

tarbiyadan voleybol o'yinlarini tashkil qilish vositalari, uslublari, shakllari, pedagogik shart –sharoitlari.

Bitiruv malakaviy ishning uslubiy va uslubiyoti.

Umumta'lim maktablari, akademik listey va kasb-hunar kollejlari tadqiqot mavzusi bilan bog'liq bo'lgan, ya'ni jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilishga doir ilmiy-uslubiy adabiyotlarni, dastur, darslik o'quv hamda uslubiy qo'llanmalarni o'rganish va ularni tahlil qilish.

Umumta'lim maktablari, akademik listey va kasb-hunar kollejlari jismoniy tarbiya fani o'qituvchilarining ish tajribalarini kuzatish, tahlil qilish, o'qituvchi va o'quvchilar bilan suhbat o'tkazish.

Bitiruv malakali ishning maqsad va vazifasi:

- Bolalar sportini ta'lim tarbiya jarayoni bilan mutanosib ravishda izchil rivojlantirish va jismoniy darslarini sport o'yinlari orqali zichligini oshirishni o'z oldimizga maqsad qilib qo'ydik.
Bitiruv malakaviy ishning maqsadiga muvofiq qo'yidagi tadqiqot vazifalari hal qilinadi.
- O'rta maxsus, kasb-hunar ta'limida jismoniy tarbiya fani bo'yicha ta'lim strukturasi va mazmunini tahlil qilish.
- O'zbekistonda voleybol o'yinining hozirgi holati va taraqqiyotini o'rganish.
- Jismoniy tarbiya darsining metodologik va texnologik asoslarini o'rganish.
- Voleybol mashg'ulotlarini o'tkazish uslubining xususiyatlari.
- Sport zal va maydonchalarning holati va tuzilmalari.
- Sport maydoni va zalning zamonaviy sport uskuna va anjomlar bilan jihozlanishini o'rganish.

Bitiruv malakaviy ishning ilmiy yangiligi.

- Umumta'lim maktablari va orta maxsus ta'limida jismoniy tarbiya darslarining strukturasi va mazmunini o'rganish:
- Jismoniy tarbiya darslarining zamonaviy shakli va uslublarini o'rganish:
- Jismoniy tarbiya darslarining fanlar bilan bog'liqligi:
- Sport anjomlaridan samarali foydalanishni o'rganish.

Bitiruv malakaviy ishni amaliy va nazariy ahamiyati.

- Jismoniy tarbiya darslarida voleybol o'yini o'quvchilarning salomatligini mustakamlaydi, ularning to'g'ri jismoniy rivojlanishiga yordam beradi.
- Hayotiy zarur bo'lgan harakat malakalarini egallashga yordam beradi.
- O'quvchilarga zarur bo'lgan odob - axloq irodaviy va jismoniy sifatlarini tarbiyalash.
- Sport bilan mustaqil ravishda muntazam shug'ullannish va o'quvchilarga tashkilotchilik malakalarini singdirish kabi xislatlarni olimlari amaliy va nazariy tamondan isbotlab berganlar.

Ilmiy tadqiqot ishlarining amaliyotda qo'llanish darajasi.

Ilmiy tadqiqot ishlar natijalari tahlil qilinib, jismoniy tarbiya fanini o'qitish jarayonida o'quvchi, talabaning jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishda voleybol o'yinlarini o'zni bo'yicha uslubiy ko'rsatmalaridan Buxoro Xalq ta'lim boshqarmasiga qarashli umumta'lim maktablari va "Olimpiya zaxira" lar sport kollejida foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Bitiruv malakaviy ishning tarkibi va hajmi.

Bitiruv malakaviy ish ___ betda bayon etilgan bo'lib: kirish ___ ta bob, xotima, foydanilgan adabiyotlar ro'yxati ___ ta chizma ___ ta jadvallardan tashkil topgan.

I BOB. O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimida voleybol sport turining o'rni.

Bugungi kunda respublikamizda sportni yoshlar orasida ommalashib borishini ta'minlash buyicha zarur shart-sharoitlar yaratilmoqda. Zamonaviy sport inshootlari, o'yingoh va majmualarni barpo etilishi o'quvchi yoshlarni ommaviy sport musobaqalari bilan to'liq qamrab olgan. Bu "Umid-nihol"larining hududiy bosqichlari "Barkamol avlod", "Universiada" musobaqalarining respublika bosqichi o'yinlaridan iborat uch bosqichli milliy tizimning shakllanishiga asos bo'ldi. Natijada sport, jismoniy tarbiya yoshlar dunyoqarashiga ijobiy ta'sir etib, jismoniy intellektual resurslar rivojining yangi bosqichga ko'tarilishini ta'minlamoqda. Yoshlarimiz esa o'zlari sevgan sport turi bilan muntazam shug'ullanish imkoniga ega bo'lmoqdalar.

Sportning voleybol turi nafaqat respublikamizda balki, butun dunyoda keng tarqalgan va rivojlangan o'yinlardan biridir. Voleybol sport turining tarixi, uni o'ynash tartibi, ushbu sport turi bilan shug'ullanish mezonlari yosh sport mutaxassislarida qiziqish uyg'otadi.

Prezidentimizning 2018yil 5-martda "Jismoniy va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi farmonida maktabgacha ta'lim muassasalarida boshlang'ich gimnastika va harakatli o'yinlar bo'yicha mashg'ulot olib borish orqali jismoniy rivojlanish hamda salomatlikni mustahkamlash uchun tarbiyalanuvchilar jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga qiziqishini shakllantirish. Umumta'lim maktablarida o'quvchilar orasidan iste'dodli yoshlarni saralab olis (seleksiya) hamda bolalar va o'smirlar sport maktablari sport zaxirasini shakllantirish maqsadida keyinchalik mintaqaviy sport musobaqalarida ishtirok etish uchun sinfdan tashqari sport to'garaklari va seksiya mashg'ulotlarini tashkil etish masalalari yoritilib berilgan.

Yosh avlodni har tamonlama sog'lom va barkamol etib tarbiyalash borasida ishlarimiz yangi bosqichga ko'tarish maqsadida shu bilan birga

jismoniy tarbiya va sport sohasining moddiy-texnik bazasini mustahkamlash bo'yicha Nukus shahrida Olimpiya va milliy sport turlariga ixtisoslashtirilgan oliy sport maktabi, Urganchda "Yoshlik" sport majmuasi, Toshkent, Andijon, Samarqand va Buxoro shaharlarida universal sport komplekslari, Qarshi shahrida sport-sog'lomlashtirish majmuasi, ko'p tarmoqli yopiq suzish havzasi 2017-2021yillarda rejalashtirilgan. Bunday ko'lamdagi ishlar nafaqat yoshlarimizni sog'lom va barkamol bo'lib o'sishiga, balki boshqa sport turlari kabi respublikamizda voleybol sport turining rivojlanishiga ham turtki bo'ladi.



1.1 O'ZBEKISTONDA VOLEYBOLNING VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISH TARIXI.

Tarixni, ajdodlarimiz merosini bilmay turib bugungi kunga baho berish, kelajak loyihasini chizish va istiqbol binosini qurishga kirishish boshi berk ko'chaga kirib qolish ehtimolidan holi emas. Shuning uchun har bir sohani joylarda vujudga kelishi va rivojlanish tarixini o'rganmay shu sohani bugungi va ertangi istiqbolini ta'minlash mushkul muammodir. Voleybol jismoniy tarbiya va sport tizimining yirik va mustaqil irmoqlaridan biri hisoblanib, O'zbekiston va uning viloyatlari va tumanlarida o'ziga xos rivojlanish tarixiga ega. Voleybol O'zbekistonda eng ommalashgan sport turlari qatoriga kirsada, respublikamizning barcha mintaqalarida u turli darajada "obro'- e'tibor" qozonib kelgan.

Voleybol O'zbekistonda qachon, qaerda va qanday vaziyatda vujudga kelgani haqida aniq ma'limot yo'q. Lekin ayrim taxminlarga qaraganda 1921-24 yillarda voleybol o'yini Qo'qon, Toshkent va Farg'onada vujudga kela boshlagan. O'sha davrning sport veterani K.Lebedevni hikoyasiga binoan 1924-25yillarda ko'pgina yoshlarni doira shaklida joylashib bir-biriga uzatish o'yinlari tarqala boshladi. Qiziq, mazkur davrda voleybol bo'yicha qabul qilingan xalqaro musobaqa qoidalari ancha takomillashgan bo'lib, maydoncha 9x18 m, to'p bilan faqat 3 marta o'ynash mumkinligi, o'yinchilar tarkibi bir jamoada 6 kishidan iborat bo'lishi, to'urning balandligi 243 sm (erkaklar uchun), hisob 15 ochkoga etganda o'yi nning bir bo'limi tugallanishi, voleybol o'yini qoidalariga o'xshash edi.

1927 yilning yoz oylarida voleybol bo'yicha Toshkent shahar birinchiligi o'tkazilib, unda 9 voleybol jamoasi ishtirok etdi. Chernishevskiy nomli maktab voleybol jamoasi bu musobaqada ham g'oliblikni qo'ldan bermadi.

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

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

1930 yillarda "Dinamo" ko'ngilli sport jamiyatida voleybol jamoalari tuzildi. Ilk bor tuzilgan "Dinamo" voleybol jamoasining birinchi murabbiysi V.A.Voronsov O'zbekistonda voleybolning rivojlanishiga salmoqli hissa qo'shdi.

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

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

1936 yilda Toshkentda "Jismoniy tarbiya turkumi" va "Fizkultura uyi" ochilishi voleybolning yanada ommaviylashishiga katta ahamiyat kashf etdi. Bundan tashqari Toshkent moliya-iqtisod institutida voleybol bo'yicha mashg'ulot va musobaqalar o'tkazishga muljallangan katta sport zali ochildi.

Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'zbek voleybolini ilk bor ravnaq topishida A.Sakov, G.L.Keshishev, V.X.Shnurov, A.A.Bagachenko, V.A.Voronsov kabi murabbiyning xizmati alohida ahamiyatga ega.

1938 yilning dekabiridan boshlab birinchi bor Konstitutiya kuniga bag'ishlab an'anaviy musobaqalar tadbiriq etildi.

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

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

1947 yil 1 yanvarda berilgan hisobotlarga ko'ra voleybol bilan muntazam shug'ullanuvchilarning soni 9278 kishini tashkil etgan.

O'zbekistonda voleybolning ommaviylik doirasi kengayishiga 1948 yil 27 dekabr qabul qilgan "Jismoniy tarbiya va sportning aholi orasida rivojlantirish hamda sportning ommaviyligini oshirish" haqidagi qarori alohida kuch boshg'ishladi.

1947 yilda musobaqa qoidasiga o'yin 5 partiya davom etishi haqidagi yangilik kiritilgan so'ng, shug'ullanuvchilardan katta jismoniy tayyorgarlik chidamkorlik va mahoratni talab qila boshladi.

1951 yildan o'smirlar orasida mamlakat birinchiligi o'tkazila boshlandi. O'zbek o'smirlari 14 o'rin bilan kifoyalandilar.

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

1956 yili (iyul-avgust) oylarida Moskvaning Lujniki sport majmuasida birinchi mamlakat xalqaro Spartakiadasi ochildi. Spartakiadaning voleybol musobaqalarida respublikamiz erkaklar jamoasi 14chi orin va ayollar jamoasi 13chi o'rinlar bilan kifoyalandilar.

1958 yilda respublikamizda maktablarda musobaqalar avj oldi. Ayniqsa, bu davrda Oliy o'quv yurtlari jamoalari orasidagi musobaqalar qizg'in tus ola boshladi. SAGU va "Burevestnik" talabalari ko'ngilli sport jamiyati jamoalari eng kuchlilar qatoridan joy olishdi.

1959 yilda o'zbek voleybolchilari II mamlakat xalqaro Spartakiadasida ishtirok etib, erkaklar 14 o'rin, ayollar esa 11 o'rinni egalladi.

1960 yilda SKIF voleybolchilari (erkalar va ayollar jamoasi) yozgi respublika talabalar o'yinlari eng yuqori natijalarga erishishdi.

1961 yil oktyabr oyida Toshkentda I O'zbekiston ayollar Spartakiadasi ochildi.

1963 yili mamlakat xalqaro III Spartakiadasida respublikamiz erkaklar jamoasi 9, ayollar esa 15 o'rinni egalladi. Aynan shu yili o'zbek voleybolchilari murabbiy I.L.Kibil'skiy rahbarligida "Dinamo" Markaziy Uyushmasi birinchiligi g'olibi bo'lishdi va O'zbekiston voleybol tarixida ilk bor 6 ta sport ustasi razryadi darajasiga ega bo'lgan sportchilarga ega bo'ldi. Bular G.Xudyakov, G.Bagirov, Yu.Simonov, V.Kucherov, V.Ananich va R.Xusainovlardir.

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

1964-65 yildan boshlab o'zbek voleyboli tobora shakllana bordi.

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

1970 yildan to 1991 yillargacha o'zbek voleybolchilari talaygina xalqaro rasmiy va o'rtoqlik musobaqalarida ishtirok etib kelishgan. Bularga misol qilib L.Ishmaeva, V.Galushko(Duyunova), L.Pavlova (Lulina), O.Belova, Lepilina, O.Dubyaga, S.Myachin va boshqalarni keltirish mumkin. Shuni ham alohida ta'kidlash joizki, Respublikamizning erkaklar va ayollar jamoalari qator nufuzli musobaqalarda-chempionatlar,xalqlar spartakiadasi, maktablararo spartakiada va yoshlar sport o'yinlarida ishtirok etib, sharaflil o'yinlarni olishga sazovor bo'lishgan. Jumladan, 1967-yil xalqlar spartakiyasi- erkaklar 6-o'rin; 1971 yil ayollar 5-o'rin; 1972 yil maktablararo spartakiada- qizlar jamoasi chempionlik unvoniga sazovor bo'lishdi,o'g'il bolalar 8-o'rin; 1973 yil yoshlar sport o'yinlari qizlar 4-o'rin, o'g'il bolalar 6-o'rin; 1975 yil xalqlar spartakiadasi erkaklar 8-o'rin, ayollar 5-o'rin; 1978 yil Kubok musobaqalarida Toshkentning "Dinamo" jamoasi 3-faxrli o'rinni egallashga sazovor bo'lgan; 1979 yil xalqlar spartakiadasi ayollar 6-o'rin; 1983 yil erkaklar 8-o'rin, ayollar 7-o'rinni egallashgan. Ushbu davr ichida erkaklar, ayollar va o'smirlar jamoalari O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan ustoz-murabbiylar V.Shnurov, G.Keshishev, A.Izrailov, V.Shveduks, L.Gurfinkel, M.Gal'perin, A.Lopatin, A.Mansurov, G.Bagirov, V.Kinshakov va A.Koneevlar rahbarligida mahalliy va xorijiy musobaqalarda ishtirok etishgan.

Muvofiq yillarda ushbu natijalarga binoan, o'zbek voleybolchilari mamlakatimiz tarixida ilk bor sport ustalari unvoniga sazovor bo'lishdi: bular G.Xudyakov, G.Bagirov, Yu.Simonov, V.Kucherov, V.Ananich va R.Xusainovlardir.

Ayollar o'rtasida esa L.Velichko, T.Sklyarova, M.Katasonova, L.Ishmayeva, L.Rahmanqulov, S.Gapirdjanova va boshqalar birinchi bor sport ustasi degan nomga sazovor bo'ldilar.

Vatanimizning o'z mustaqilligini qo'lga kiritishi o'zbek voleybolining xalqaro miqyosidagi o'rniga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Chunonchi, 1993 yil 24-31 iyulida Shanxay (XXR) shahrida o'tkazilgan Osiyo chempionatida mustaqil

O'zbekistonning ayollar milliy terma jamoasi voleybol tarixida birinchi bor ishtirok etib, faxrli 6-o'rinni qo'lga kiritdi. Mazkur chempionatga qadar ushbu musobaqalarga tayyorgarlik maqsadida AQSHning bir necha shaharlarida bo'lib, turli universitetlar voleybol jamoalari bilan o'rtoqlik uchrashuvlarini o'tkazishdi va o'yinlarda muvaffaqiyat qozonishgan edi.

1994 yilda Tailandda o'tkazilgan "Prinstessa Kubogi" musobaqalarida L.Ayrapetyans rahbarligida tashkil etilgan "SKIF-Inter kross" klubi qoshida tashkil topgan ayollar voleybol jamoasi ishtirok etib, maqtovga loyiq o'yin namoish etishdi.

1997 yil 21-28 sentyabrda Manila shahrida o'tkazilgan IX Osiyo Chempionatida ayollar terma jamoasi 6 o'rin, 1998 yilda o'tkazilgan Qozog'iston Respublikasi Prezidenti Kubogi xalqaro turnirda 3 o'rin, shu yili Tailandda o'tkazilgan IX "Prinstessa Kubogi"da 6-o'rin, 1998 yil 24-28 mayda o'tkazilgan X Osiyo Chempionatida 3 o'rin va 1999 yil Toshkentda o'tkazilgan "Kubok Mikasa" xalqaro turnirda I o'rinlarni olishga sazovor bo'lgan.

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

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

Shuni ta'kidlash o'rinliki, so'nggi yillarda respublika miqyosida o'tkazilayotgan musobaqalarda professional jamoalar doirasi kengayib bormoqda. Bular qatoriga "Kinap" (Samarqand sh.), "Viktoriya" (Navoiy sh.), MHSK (Chirchiq sh.), "SKIF" (Toshkent sh., O'zDJTI) va hokazo jamoalar kiradi. Mazkur voleybol jamoalarning a'zolari bo'lmish o'yinchilar, sport

ustalari A.Sovich, Sh.Muslimov. I.Vlasov, A.Popovkin, S.Juravlev, I.Tambiyev (hammasi “Viktoriya” jamoasidan), S.Banov, A.Ribalkin, A.Serebryannikov, S.Myachin (Toshkent-Samarqand jamoasidan), A.Kolesnikov, K.Pak, A.Jirnov, V.Petrov, M.Mamatyuk, F.Bavatov, D.Sultanov, S.Siddiqov (“SKIF”), A.Qosimov, R.Knyazev, I.Ermish (“MHSK”), V.Domnidi (Qo’qon) barcha musobaqalarda o’zlarining yuqori saviyadagi mahoratlarini namoyish etganlar. Ayollar jamoalaridan “SKIF” (Toshkent) o’yinchilari E.Shmitova, p.Kibardina, S.Ashurkova, O.Xujayeva, M.Martinenko (xalqaro toifadagi sport ustalari), E.Shpachuk, Ye.Korchagina, S.Grigoryeva va boshqalar “O’zbekistan sport ustasi” degan nomga sazavor bo’lishdi.

Bu borada murabbiy-mutaxassis va tashkilotchilarning ham xizmati hurmatga sazavordir. Jumladan, A.Kim (Samarqand), T.Abramov (Toshkent), G.Ponomarev (Toshkent), A.Asqarov (Qo’qon), M.Domnidi (Farg’ona), Yu.Kulakov (Qoraqalpog’iston Respublikasi), A.Kazakov (Qoraqalpog’iston Respublikasi), L.Ayrapetyants (Toshkent) va boshqalarni alohida ta’kidlab o’tish o’rinlidir.

Musobaqa o’yinlarining mazmunli, qiziqarli va shu bilan bir qatorda talab doirasida o’tkazishda O’zbekiston voleybol Federatsiyasining bosh kotibi, xalqaro toifadagi hakam L.Ayrepetyants, milliy va respublika toifadagi hakamlar V,Shnurov, V.Bardin, N.Yaparov, A.Pulatov, I.Zoxidov, N.Mamajonov, Sh.Isroilov va shu kabi ko’pgina mutaxassislarning xizmati katta.

Istiqloldan so’ng o’tkazilgan O’zbekiston milliy chempionatlari va “Universiada” natijalari 1-jadvalda keltirilgan.

Istiqoldan so'ng voleybol bo'yicha o'tkazilgan O'zbekiston chempionatining natijalari.

Erkaklar				
T/r	Yillar	I o'rin	II o'rin	III o'rin
1.	1993	“Avtomobilchi” (Qo'qon)	“SKIF” (Toshkent)	“Kanop” (Samarqand)
2.	1994	“Avtomobilchi” (Qo'qon)	“Kanop” (Samarqand)	“SKIF” (Toshkent)
3.	1995	“MHSK” (Chirchiq)	“SKIF” (Toshkent)	“Avtomobilchi” (Qo'qon)
4.	1996	“Kanop” (Samarqand)	“Viktoriya” (Navoiy)	“MHSK” (Chirchiq)
5.	1997	“Kanop” (Samarqand)	“Avtomobilchi” (Qo'qon)	“MHSK” (Chirchiq)
6.	1998	“Kanop” (Samarqand)	“Avtomobilchi” (Qo'qon)	“JTISI” (Toshkent)
7.	1999	“Samarqand Telekom” (Samarqand)	“Avtomobilchi” (Qo'qon)	“Kesh-kristal” (Shahrisabz)
8.	2000	“Samarqand Telekom” (Samarqand)	“Progres” (Zarafshon)	“Kesh-kristal” (Shahrisabz)
9.	2001	“Samarqand Telekom” (Samarqand)	“Avtomobilchi” (Qo'qon)	“Progres” (Zarafshon)
10.	2002	“Samarqand Telekom” (Samarqand)	“Avtoyo'lchi” (Qo'qon)	“Muhandis” (Namangan)

11.	2003	“UZI Samarqand Telekom” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)	“Dinamo AGU” (Andijon)
12.	2004	“AGMK” (Olmaliq)	“UZI Samarqand Telekom” (Samarqand)	“Parvoz” (Namangan)
13.	2005	“UZI Samarqand Telekom” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)	“Omad” (Toshkent)
14.	2006	“Omad” (Toshkent)	“UZI Samarqand Telekom” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)
15.	2007	“UZI Samarqand Telekom” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)	“Dinamo” (Namangan)
16.	2008	“UZI Samarqand Telekom” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)	“O.Akbarov” (Yaypan)
17.	2009	“Uzbektelekom” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)	“KGPU” (Qo’qon)
18	2010	“Uzbektelekom” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)	“Iqtisodchi” (Andijon)
19	2011	“Uzbektelekom” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)	“Yujanin” (Navoiy)
20	2012	“Uzbektelekom” (Samarqand)	“Moliyachi” (Toshkent)	“Yujanin” (Navoiy)
21.	2013	“ORIENT” (Toshkent)	“Uzbektelekom” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)

22.	2014	“ORIENT” (Toshkent)	“Uzbektelekom” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)
23.	2015	“ORIENT” (Toshkent)	“Uzbektelekom” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)
24.	2016	“ORIENT” (Toshkent)	“Uzbektelekom” (Samarqand)	“Sagdiana” (Navoiy)
25.	2017	“ORIENT-Fin bank” (Toshkent)	“Uzbektelekom” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)
Ayollar				
T/r	Yillar	I o’rin	II o’rin	III o’rin
1.	1993	“SKIF” (Toshkent)	Andijon	Farg’ona
2.	1994	“Avtomobilchi” (Toshkent)	“RSHVSM” (Toshkent)	Andijon
3.	1996	“SKIF” (Toshkent)	Navoiy	Farg’ona
4.	1997	“SKIF” (Toshkent)	Navoiy	UzOG
5.	1998	“SKIF” (Toshkent)	Farg’ona	Navoiy
6.	1999	“SKIF” (Toshkent)	Farg’ona	Navoiy
7.	2000	“SKIF” (Toshkent)	Namangan	Farg’ona
8.	2001	“SKIF” (Toshkent)	Buxoro	Namangan
9.	2002	“Yog’-moy”	Namangan	Farg’ona

		(Farg'ona)		
10.	2003	“Algoritm” (Toshkent)	“Yujanin” (Navoiy)	“Yog'-moy” (Farg'ona)
11.	2004	“To'maris-SKIF” (Toshkent)	“Samki” (Samarqand)	“Pedkolej” (Namangan)
12.	2005	“To'maris-SKIF” (Toshkent)	“Iqtisodchi” (Samarqand)	“Iqtisodchi” (Namangan)
13.	2006	“SKIF” (Toshkent)	“Shifokor” (Navoiy)	“Iqtisodchi” (Namangan)
14.	2007	“SKIF” (Toshkent)	“Alanga” (Muborak)	“SDYUSSHOR” (Navoiy)
15.	2008	“SKIF” (Toshkent)	“Alanga” (Muborak)	“SDYUSSHOR” (Navoiy)
16	2009	“SKIF” (Toshkent)	“Alanga” (Muborak)	“Nukus-ped-institut” (Nukus)
17	2010	“SKIF” (Toshkent)	“Nukus-ped- institut” (Nukus)	“Xorazm-kollej” (Urganch)
18	2011	“SKIF” (Toshkent)	“Nukus-ped- institut” (Nukus)	“Xorazm-kollej” (Urganch)
19.	2012	“SKIF” (Toshkent)	“Nukus-ped- institut” (Nukus)	“Xorazm-kollej” (Urganch)
20	2013	“SKIF” (Toshkent)	“Nukus-ped- institut” (Nukus)	“Xorazm-kollej” (Urganch)
21.	2014	“SKIF”	“Nukus-ped-	“BUQROT”

		(Toshkent)	institut” (Nukus)	(Andijon)
22.	2015	“SKIF” (Toshkent)	“Nukus-ped- institut” (Nukus)	“OLIMP ANDIJON KOLLEJ” (Andijon)
23.	2016	“SKIF” (Toshkent)	“Nukus-ped- institut” (Nukus)	“SKIF 2” (Toshkent)
24.	2017	“Nukus-ped- institut” (Nukus)	“Xorazm-kollej” (Urganch)	“Navoiy-OLIMP” (Navoiy)

Jismoniy tarbiya tizimida voleybol o'yining tutgan o'rni.

Voleybol jamoali o'yin turiga mansub bo'lib, o'yinda ikki jamoa har birida olti kishi o'ynashi shart. Zahiradagi o'yinchilar soni 2 tadan 6 tagacha bo'lishi mumkin.

O'yinchilarning sport kiyimi futbolka tursi va shippak. O'yinchining yoshi jinsiga qarab to'rnining balandligi qo'yidagicha bo'ladi:

- Qizlar 13-14 yosh - 2m 10 sm.
15-16 yosh - 2 m 20 sm.
- Ayollar 17-18 va undan katta yoshdagilar uchun - 2 m 24 sm.
- O'g'il bolalar 15-16 yoshli - 2 m 35 sm.
- Erkaklar 17-18 va undan ortiq yoshli - 2 m 43 sm.

O'yin uch yoki besh partiyadan iborat bo'lib, har bir partiya 25 ochkogacha davom etadi. So'ngi partiya “tayom breyk” asosida olib boriladi. Ya'ni o'yindagi har bir harakat kiritish huquqi qaysi jamoadan bo'lishi qat'iy nazar jamoaga mag'lubiyat yoki g'alaba keltirish mumkin. Hal qiluvchi partiyada o'yin ikki ochko farqigacha davom etadi.

Voleybol o'yining dastlabki rasmiy o'yin qoidalari 1897 yil amerakali doktor A.Xolsted rahbariligida ishlab chiqarilgan. Mazkur qoidalarning ayrim qoidalari ayrim bndlari qo'yidagilardan iborat.

- Maydon o'lchami - 7,6x16,1 m.
- To'rni balandligi - 198 sm.
- To'pni og'irligi - 340 grm.

To'p o'yinga maydondagi o'ng tashqi qismida joylashgan 1x1 metrli to'rtburchak shakldagi joyda bir oyoq turib kiritilgan va xokoza.

Voleybolning borgan sari ommaviylasha borishi va ishtirokchilarning o'yin mahoratini shakllana borish bilan bir qatorda musobaqa qoidalari ham o'zgarib taqomilashib borgan.

1900 yil - hisob 21 ochkogacha, to'rni balandligi 213 sm.

1912 yil - maydoncha 10,6x18,2 mt, tur – 228 sm.

1917 yil - hisob - 15 ochko, tur 243 sm.

1918 yil - o'yinchilar soni bir jamoada 6 ta.

1922 yil - to'pni fakat 3 marta o'ynash, maydoncha 9,1x18,2 mt.

1925 yil - to'p 66-69 sm, og'irligi 275-285 gr, maydoncha 9x18 mt.

1934 yil - tur ayollar uchun 224 sm bo'lgan.

Voleybol sobiq ittifoq 1920-1921 yilda o'rta Volga (Qozon, Nijniy, Novgorod) nohiyalarida tarqala boshlagan 1922 yilda boshlab Vseobuch (Umumiy harbiy tayyorgarlik) tarkibiga kiritildi.

Moskvada voleybol bilan muntazam shug'ullanishiga sa'nat va teater vakillari kirishdilar. 1923 yilda tashkil etilgan "Dinamo" jamiyati sportning boshqa turlari bilan bir qatorda voleybolni ham targ'ib qila boshladi. Xuddi shu yillarda voleybol Uzoq sharqda Xabarskiy va Vladivostokda paydo bo'ldi. 1925 yildan esa Ukrainada ham rivojlandi. Voleybol hamma erda tarqala boshladi. Shu bilan bog'liq ravishda musobaqalarni yagona qoidalarni ishlab chiqish zaruriyati tug'ildi. 1925 yilning yanvarida Moskva jismoniy tarbiya kengashi voleybol bo'yicha musobaqalarning birinchi rasmiy qoidalarni tuzib tasdiqlandi.

To'ring balandligi ayollar uchun 2 mert 20 sm va erkaklar uchun 2 mert 40 sm qilib belgilandi. Ayollar jamoalarida o'yin 15x7,5 o'lchami maydochada o'tkaziladigan bo'ldi.

1926 yilda Moskva qoidalariga asosan birinchiliga muntazam ravishda o'tkazila boshlandi. 1928 yilda Moskvada doimiy hakamlar uyushmasi tashkil etildi.

Voleybol bo'yicha sobiq itifoqning birinchi nusobaqasi ilk bor Dnepropetrovsk shahrida 1983 yilning 4-6 aprelida bo'lib utdi. Musobaqada ayollar jamoasi (Moskva, Dnepropetrovsk Harkov, Boku, Minsk) va 5ta erkaklar jamoasi ishtirok etdi. Aylanma tarkibda o'tkazilgan o'yinlar ko'p sonli tomoshabinlarni o'ziga jalb qildi.

Voleybol bo'ycha sobiq itifoqning ikkinchi nusobaqasi 1934 yilda Moskvada o'tkazildi. Unda tarkibda 9 o'yinchidan iborat ayollar va erkaklar jamoalari qatnashdilar. Endi Leningrad, Sverdlovsk, Gorkiy, Rostov, Toshkent jamoalari paydo bo'ldi. Shu yilning oxirida Moskva terma jamoasi uzoq sharq safariga chiqib Vladivostok, Chita, Ulan-Ude, Novosibirsk va Tyumenda ko'rgazmali uchrashuvlar o'tkazdilar. Bu esa shubhasiz voleybolni Uzoq sharqda keng tarqalishiga sharoit yaratdi. Terma jamoaning barcha bellashuvlari jamoali o'yinining ustunligi shiori ostida o'tdi.

Yoshlar orasida voleybolning ommalashishiga qattiq turtki bo'lgan hodisa 1935 yilning avgustida o'tkazilgan maktab o'quvchilarning mamlakat birinchiligi hisoblanadi. 12 ta shahar va viloyat jamoalari ishtirok etgan bu musobaqaning birinchi bosqichi chiqib ketish tartibida, yakunlovchi final o'yinlar esa aylanma tartibda o'tkazildi. Har bir shahar jamoasi uchun 3 jamoada: katta va kichik yoshdagi yigitlar hamda katta yoshdagi qizlar qatnashdi.

1935 yil o'yinchilarimiz halqaro uchrashuvlarda birinchi bor kuch sinashib tarixda o'chmas iz qolirdi. Toshkentda va Moskvada voleybolchilarimizning Afg'oniston jamoasi bilan 2 ta uchrashuv bo'lib o'tdi.

O'yin afg'on qoidalari asosida o'tkazilganligiga qaramay janoada 9ta o'yinchi bor edi. O'yin 22 ochkogacha davom etdi, o'yinchilar maydonda joy almashmadilar.

Voleybolning texnik va taktikasi emas, musobaqa qoidalarini ham o'zgarishini davom etdi, ya'ni 1935 yilda erkaklar uchun 2 m 45 sm.ga ko'tarildi 1937 yildan esa ayollar uchun 2 m 29 sm. bo'lib qoldi. Maydonchada hujum chizig'i belgilandi va old orqa chiziq o'yinchilari deganda tushuncha paydo bo'ldi, bu esa alohida o'yin ixlosmandlarining harakatlarini chegaralab qo'ydi. Shu yildayoq o'yinga to'p kiritish joyi maydonchani orqa o'ng qismidan 3 m qilib belgilandi.

1938 yilda musobaqalarni o'tkazish qoidalarida ham jiddiy o'zgarishlar sodir bo'ldi. Shu yilning mamlakat birinchiliklari yozgi maydonchalarda sport jamiyatlari orasida o'tkazildi. Dastlabki o'yinlar mamlakatning turli shaharlarida o'tdi. Yakuniy o'yin esa Moskvada bo'ldi. Birinchilik ko'pgina yangi jamoalarning o'ziga jalb etdi va hamma voleybolchilarning ishiga jonlanish olib keldi. Mamlakatning keyingi birinchiligi (1939-1940) xuddi shu tartibda o'tkazildi.

1970-72 yillarga kelib o'zbek voleybolchilari Bangladesh, Hindiston va boshqa xorijiy davlatlarda halqaro o'rtoqli o'chrashuvlarini o'tkazib yuksak mahoratga erishdi. 1970 yilda to 1991 yilgacha o'zbek voleybolchilar talaygina xalqaro rasmiy va o'rtoqlik uchrashuvlar o'tkazib kelishdi. 1994 yilda Tailandda o'tkazilgan "Prinstessa Kubogi" musobaqalarida ishtirok etishdi. E'tiborga loyiq joyi shundaki, Istiqloldan so'ng o'zbek voleybolining taraqqiyoti respublikamizda yangicha yo'nalishda davom etishi ko'zga tashlanayotir. Jumladan, 1992 yildan boshlab muntazam o'tkaziladigan O'zbekiston milliy chempionati va viloyatlararo respublika spartakiadasi voleybolning yanada ommaviylashishida va ravnaq topishiga yaxshi ta'sir ko'rsatdi. Shuni ta'kidlash o'rinliki, so'ngi yillarda respublika miqyosida o'tkazilayotgan musobaqalarda kasbkorlik (professionallik) asosida ishtirok etuvchi jamoalar doirasi kengayib

bormoqda. Bular qatoriga “UzTelekom” (Samarqand sh.), “Sagdiana” (Navoiy sh.), Nukus (Qoraqalpog’iston), “SKIF” (Toshkent sh.), O’zDJTI, Kamolot (Toshkent), Orient (Toshkent) va hokozo jamoalar kiradi. Mazkur voleybol jamoalarining a’zolari bo’lishi o’yinchilar, sport ustalari A.Sovich, Sh.Muslimov, S.Juraev, I.Tambiev, Qosimovlar barcha musobaqlarda o’zlarining yuqori saviyadagi mahoratlarini namoyish etmoqdalar. Ayollar jamoalaridan E.Lebedyanskaya, P.Kabardina, S.Ashurkova, N.Xodjaev va boshqalar O’zbekiston sport ustasi degan nomga sazovor bo’lishdi.

Bu borada murabbiy-mutaxassis va tashkilotchilarni xizmati hurmatga sazovordir. Jumladan, A.Kim (Samarqand), T.Abramova (Toshkent), M.Yodgorov (Navoiy), A.Asqarov (Qo’qon), S.Muzaffarov, N.Ya’parov, (Buxoro) va boshqalarni alohida ta’kidlab o’tish o’rinli.

O’zbekiston voleybolini yangicha yo’nalishda taraqqiy ettirishda uni viloyatlarida “harakatga” keltirish, xorijiy mamlakatlar voleybol jamoalari bilan aloqa bog’lashda, ular bilan rasmiy musobaqalarni tashkil qilishda O’zbekiston voleybol Federatsiyasi hamda federatsiyaning barcha a’zolari ibratli faoliyat ko’rsatmoqdalar. Respublikamizning barcha o’quv yurtlarida voleybol eng ommaviy sport turidan biri bo’lib hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya darslarida voleybol sport elementlariga o’rgatish uslubiyati.

Voleybol o’yinini hujum va himoya texnikasidan iborat. Hujumda, himoyada ham shay 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 to'rdan qaytgan to'pni olish lozim bo'lsa, o'yinchi ancha egiladi.

Voleybolchi maydon bo'ylab oyoqlarini chalishtirib (chapga, o'ngga, oldinga, orqaga), ikki qadam (oldinga va orqaga) sakrab (yugurish va odimlash) yugurib (maydon bo'ylab tez siljish va yo'nalishini birdan o'zgartirib) yurishi mumkin. Oxirgi yugurish qadami uzun bo'ladi, negaki undan keyin to'xtash, sakrash, yo'nalishini o'zgartirish mumkin.

To'pni uzatish. Bu – o'yinni davom ettirish uchun sherika yoki raqib tomoniga uzatilgan to'pni o'zaro o'tkazish usuli bo'lib hisoblanadi. Bundan tashqari, to'pni oldinga, yuqoriga va orqaga o'tkazish usullari ham mavjud.

To'pning uchish trayektoriyasiga 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 metrdan 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 harakatlanish uning muhim tomonidir. O'yinchi dastlabki holatda 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 cho'ziladi va to'p qabul qilishga tayyorlanadi. Qo'l gavda va oyoq harakatlari 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 o'rganishi 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 usulda 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'irlanadi va gavda ko'tariladi.

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

To'pni bir qo'llab pastdan qabul qilish. Bu usulning aniqligi etarli bo'lganligi uchun ham qo'llaniladi, 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 oyoq qatnashmaydi.

To'pni oshirish. To'pni o'yinga kiritish oshirish deyiladi. Zarb uchun qulay bo'lgan qa'tiy holatda turish yuqoriga oshirish hamda qo'lni siltab to'pni urish urgandan keyingi o'yinchining harakatlari oshirishning asosiy xususiyatlaridir. Oshirishda to'pni musht yoki kaft bilan urish mumkin. Bunda to'p yuqoriga bir qo'l bilan otiladi. Yuqoriga otishning yo'nalishi va balandligi bajarish usuliga 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 hisoblanadi. U to'r tomonga qarab turib bajaradi. O'yinchi tirsakdan bukilgan qo'l bilan tupni 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 balandlika otiladi va zarb beriladi.

O'yinchi zarb beriboq orqaga turgan oyog'ini to'g'rilaydi va tana og'irligini oldinda turgan oyoqqa beradi. Zarb bergandan keyin o'yinchi xuddi harakat qilmoqchi bo'lgandik holatni oladi.

To'g'ridan hujumkor zarbi. To'ring yuqori qismidagi to'pni bir qo'llab raqib tomonga urishdan iborat xujum, bu hujumkor zarb deyiladi. Bu hujumkor zarb o'rnidan sakrab yoki yugurib 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 kuchli urish zarur bo'lsa, kaft shuncha bo'shqroq bo'lsa, kaft shuncha tarang qilinadi.



1.2.VOLEYBOL DARSINING METODOLOGIK VA TEXNOLOGIK ASOSLARI.

Sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori bo'lib hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish o'z tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtai nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo'lsa, sifatli bo'lsa, shunchalik sport o'rinbosarlariga tayyorlash yo'li qisqaroq va osonroq bo'ladi. Ammo bu albatta, mutaxassisning bilimiga, kasbiy ko'nikma va malakalariga bevosita bog'liq bo'ladi. Shuning uchun mutaxassislarni tayyorlashga mo'ljallangan o'quv dasturining eng e'tiborli va asosiy bo'limlaridan biri boshlang'ich o'rgatish uslubiyati (texnologiyasi) bo'lib hisoblanadi. Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shart-sharoitlaridan biri - bu voleybolchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo'lishidir.

Demak o'rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirishdir. Harakat - (o'yin) malakalari - to'pni uzatish, qabul qilish (himoya), to'pni o'yinga kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish, belgilangan bosqichlarda, ma'lum uslublar va vositalar yordamida o'zlashtiriladi, mukammallashtiriladi, takomillashtiriladi. Mazkur jarayon pedagogik biopsixologik va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi. O'rgatish jarayoni - bu pedagogik jarayon bo'lib, murabbiydan, o'qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo'lsada harakatni (o'yin malakasini) ijro etish texnikasiga o'rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog'liqdir: bolaning faolligi, mashg'ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqishi, harakat "boyliqi", tajribasi va xokazo. Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga bog'liqdir.

Yuqorida keltilgan ma'lumot va o'rgatish jarayonida e'tiborga olinadigan omillar ma'lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv hujjatlaridan joy olishi kerak. Bundan tashqari bolaning ichki "sirli" imkoniyatlarini hamda mavjud omillarini aniqlash tanlov dasturi va mashqlari yordamida amalga oshirilishi zarur. Olingan natijalar o'rgatish uslublarini, bosqichlarini va texnologiyasini qo'llashda tayanch omil bo'lib xizmat qilishi kerak. Dastlabki o'rgatish bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarni har biri o'ziga xos uslub va vositalarni o'z ichiga oladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o'yinchida jismoniy barkamollik va o'yinchi uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalari va malakalarini sayqallash uchun foydalaniladi. Barcha mashqlar o'z yo'nalishiga mos ravishda birlashgan holda sport tayyorgarligining quyidagi bo'limlarida qo'llaniladi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik taktik o'yin tayyorgarligi. Har bir tayyorgarlik turida o'zining etakchi omillari borki, ular yordamida mo'ljallangan maqsadga erishiladi. Shu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog'liq. Misol uchun agar o'quvchi jismoniy yaxshi tayyorlanmagan bo'lsa, u hujumda zarba berish texnik mashqini yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o'quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko'p marta takrorlashdan ko'ra foydaliroqdir.

Birinchi bosqich: o'rganiladigan harakat texnikasi bilan tanishish.

Bunda aytib berish, ko'rsatish va tushuntirish uslublari qo'llaniladi.

O'qituvchi shaxsan ko'rsatish bilan birga ko'rgazmali qurollardan foydalanadi: kinofilm, tasviriy film, sxema, maydon maketi va xokazo.

Namoyishni tushuntirishlar bilan qo'shib olib borish kerak. O'quvchilarning dastlabki o'rinishlari ularda birlamchi harakat sezgisini shakllantiradi.

Ikkinchi bosqich: texnikani soddalashtirilgan (oddiylashtirilgan) holatda o'rganish. Mazkur o'rganish bosqichida muvaffaqiyat ko'p holatlarda yondoshtiruvchi mashqlarning to'g'ri tanlanganligiga bog'liqdir. Ular o'zining tuzilishi, shakliga ko'ra o'rganilayotgan harakat texnikasiga yaqin va o'quvchilar bajara oladigan bo'lishi kerak. Murakkab tuzilishiga ega bo'lgan

harakat (hujum zarbasi), uni tashkil qiluvchi asosiy qismlarga ajratib beriladi. Bu bosqichda boshqarish uslublaridan foydalaniladi (buyurish, ko'rsatma berish, ko'rish va eshitish, ko'rib ilg'ash, texnik vositalar va hokazo) hamda ko'rgazmali harakat (o'qituvchining bevosita yordami, yordamchi jihozlarni qo'llash), axborot (to'pga bo'lgan zarba kuchi, tushish aniqligi, yorug'lik yoki ovozni belgilash) kabi uslublar alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

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

To'rtinchi bosqich: harakatni o'yin jarayonida mustahkamlashni ko'zda tutadi. Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi qo'llanadi (rasmlar, jadvallar, o'quv filmlari, tasviriy filmlar), o'yin jarayonida texnik-taktik maxsus tayyorgarlik topshiriqlari, o'yin va musobaqa usullari. Tayyorgarlik va o'quv o'yinlarida har bir usulni (malakani) o'rganish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish ko'zda tutiladi. Malakani mustahkamlashning eng yuqori vositasi - bu musobaqalashishdir. O'qitish (o'rgatish)da faol uslublar katta imkoniyatlarga egadir, ularning orasida - muammoli o'qitish (muammoli vazifalarni qo'yish) va o'zining o'zlashtirishini baholash uslubi alohida ahamiyatga ega. Muammoli vazifalarni qo'yish, uning echimini qidiruvchi holatni, vaziyatni vujudga keltiradi, o'zini baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi, bu o'quvchi qiziqishini yana ham orttiradi

hamda ijodiy fikrlashga o'rgatadi. Faol uslublar qanday qilib amalga oshiriladi. Aniq bir o'yin qoidasini qisqacha mazmuni va ahamiyati aytib berilgandan so'ng, yuqoridan ikki qo'l bilan to'pni etkazib berish, uni bajarish usuli (texnikasi) namoyish qilinadi va o'quvchilarga ham shu usulni bajarishga imkon beriladi. So'ngra muammoli savol qo'yiladi: "usul (panjalar) bilan to'pning to'qnashishi qaerda amalga oshadi". Javob berishga harakat qilingan ko'pgina urinishlarda biz quyidagi javobni aytishimiz amrimahol: yuzimiz qarshisida. So'ngra yangi savollar beriladi: "Nega to'pni uzatayotganda qo'llar tirsakdan bir oz bukiladi. Ularning bukilish burchagini nima belgilaydi". O'quvchilarning yuqoridagi savollariga javob qidirishida ularning e'tiborini biomexanik qonuniyatlar tomon yo'naltiriladi, shunga ko'ra savolning birinchi omiliga javob maqsadga eng qisqa masofa tanlash bilan erishish bo'lsa (fazoviy nuqtai nazardan), ikkinchidan to'p uzatuvchining kuchliligi tezkorlik imkoniyati darajasidir. Yuqoridagi talablar asosida yana bir bor to'p uzatishni bajarishni taklif qilamiz.

Bizni vaqt ko'p sarflanayotgani qiziqitirmaydi, chunki u kelajakda o'zini oqlaydi. O'yinchining boshlang'ich holatda turishida nega qo'llari beligacha egilgan holatda bo'ladi. Bunda to'pni harakat yo'nalishi, tabiiy harakatlanishi, tezlikni oshirishga yordamlashuvi hisobga olinadi. O'z-o'zini baholash: imo-ishora javoban boshlang'ich holatni egallash va o'qituvchi ustozning andozasiga yoki kino yozuviga solishtirish.

O'rgatish jarayonining turli bosqichlarida qo'llaniladigan uslublarni, vosita va o'rgatish texnologiyasi samaradorligini aniqlash, nazorat qilish va baholash ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining asosiy talablaridan biridir. Bu tadbirni o'qituvchi murabbiy o'rgatish jarayonining har bir bosqichida, sport tayyorgarligining barcha davrlarida amalga oshiradilar. Jarayonning samarasini aniqlash, muntazam pedagogik nazorat, baholash mashg'ulotlarni kuzatish, talqin qilish, o'quvchilar o'rganilayotgan texnik malakalarni qay darajada o'zlashtirganliklari yoki ularning jismoniy imkoniyatlari belgilangan maxsus

nazorat va sinov mashqari yordamida joriy etiladi. Ayrim vaqtlarda, imkoni bo'lsa, texnik yoki jismoniy tayyorgarlikni baholash maxsus apparatlar orqali aniqlansa ayni muddao bo'ladi. Olingan natijalar talqin qilinadi, muhokamada taqdim etiladi.

Agar bordiyu natijalar o'rgatish jarayonini yoki jismoniy sifatlarni bo'sh, noto'g'ri yo'nalishda rivojlanganligini isbot qilsa, unda o'rgatish jarayoniga, rejalashtiruv hujjatlariga kerakli tuzatishlar, o'zgartirishlar kiritiladi, so'ng ma'lum muddat o'tgandan keyin qayta tekshiriladi. Bundan tashqari jismoniy tarbiya darslarini tashkil qilishda va o'quvchilarni taqdim etilayotgan vazifani (masalan: sport malakasining texnikasiga o'rgatish) tezroq osonroq va samaraliroq o'zlashtirishlari uchun o'rgatish jarayoniga noan'anaviy pedagogik texnologiyalar asosida yondoshish katta amaliy ahamiyatga egadir. Bu borada A.A. Po'latov tomonidan utkazilgan tadqiqot natijalari diqqatni o'ziga tortadi. Muallif 50 nafardan ziyod jismoniy tarbiya o'qituvchilarining voleybol buyicha dars utish uslubiyatini kuzatgan. Kuzatuvchilarning 72 foizidan ortig'i o'yin malakalarini voleybolchini to'p uzatish holati, to'p uzatish malakasi, maydonda harakatlanish malakalari ijro etish texnikasiga o'rgatishda "to'p uzatish", "ko'rsatish", "qaytarish" uslublarini qo'llash buyicha qator xatoliklarga yo'l qo'yidilar va kam samarali o'rgatish texnologiyasini namoyish etdilar.

Chunonchi, voleybolchini to'p uzatish holatiga o'rgatishda "tushuntirish", "ko'rsatish", va "qaytarish" kabi uslublarni qo'yidagicha ta'rifladilar: oyoqlap tizza qismidan biroz bukilgan bo'lib biri oldinda, ikkinchisi orqaroqda joylashishi kerak. Bunday uslubiy ko'rsatma o'quvchilar diqqatini chalg'itishi ehtimoldan xoli emas. Chunki oyoqlarni biri oldinda joylashgan bo'lsa, ikkinchisi yonma-yon parallel joylashishi mumkin emas.

Uslubiy xatoga oid yana bir misol. "Dastlabki to'p uzatish holatidan o'ng tomonga siljib harakatlanishda harakat uning oyoqdan boshlanib, siljitib qo'yiladi, so'ng chap oyoq siljitib qo'yiladi». Ushbu harakat malakasini texnik nuqtai-nazardan bajarilish tartibi maqsadga muvofiqdir va uni to'g'riligi tabiiy

holdir. Chunki mazkur harakat malakasini o'zga yo'l bilan ijro etilishini samarali bo'lishi mumkin ham emas. Axir o'ng tomonga oyoqlarni siljitib harakatlanishda harakatni chap oyoqdan boshlash, o'ng qo'lni boshni orqa tomonidan o'tkazib chap quloqni ushlab bilan barobardir.

Ko'rinib turibdiki, harakat malakalarini ikkinchi darajali, mayda qismlari tabiiy va o'ziga xos yo'nalishda bajarilishi lozim. O'rgatish jarayonida bu harakatni bunday mayda qismlariga e'tiborni kuchaytirish, o'rgatish samarasini susaytiradi va uni muddatini uzaytirishi mumkin. Shuning uchun o'rgatish texnologiyasida asosiy e'tiborni harakatni mazmuniy maqsadini hal etuvchi qism va bosqichlariga qaratish kerak. Harakatni ikkinchi darajali qismlari esa, uni hal etuvchi qismlariga bo'linganligi sababli shu harakatni to'liq butun "zanjiri"dan chiqib ketmaydi. Jismoniy tarbiya va sport turlariga oid harakat malakalariga o'rgatishda, jismoniy sifatlarni rivojlantirishda, hamda sport mashg'ulotlariga bolalarni, mahalliy millatga mansub bo'lgan qizlarni jalb qilish jarayonida qo'llaniladigan tanlov va saralov mashqlarini qayta ko'rib chiqish bilan bir qatorda, bu jarayonni tashkil qilishda har bir sport turiga mos xalq o'yinlaridan foydalanish tadbirini hal etilishi o'ta zarur bo'lgan dolzarb masalalardan biridir. Chunki dars mashg'ulot va tanlov imtihonlar jarayonida qo'llaniladigan nazorat mashqlari qat'iy me'yorlangan chegaralangan bo'lib, bir xil standart sharoitda bajariladi. Bunday tartibda va vaziyatda o'tkaziladigan tanlov, dars va mashg'ulot mashqlari shug'ullanuvchilarni harakat erkinligini chegaralaydi va ma'lum darajada, malakalarni turli usulda ijro etish doirasini toraytiradi. Xalq o'yinlarida qo'llaniladigan harakat malakalari esa o'z mazmuniy maqsadiga qarab shug'ullanuvchiga harakat usulini erkin va mustaqil ravishda tanlashda katta imkoniyat yaratadi.

O'qitish va o'rgatish jarayonida o'quvchilarga ma'lum harakatni bajarish usulini tanlashga yoki butunlay uni yangi usulini kashf etishga erkin vaziyat tug'dirilishi maqsadga muvofiqdir. Binobarin, maktabda, o'rta maxsus bilim yurtlarida, bolalar va o'smirlar sport maktablarida va boshqa muassasalarida

faoliyat ko'rsatayotgan jismoniy tarbiya o'qituvchilari, murabbiylar belgilangan rejaga asosan maxsus hay'at ko'rigidan o'tkazilishi va zaruriyat bo'lsa ularni o'z malakalarini mavjud malaka oshirish maskanlarida takomillashtirishlari maqsadga muvofiqdir. O'rgatish jarayoni va texnik tayyorgarlik bu ko'p yillik pedagogik faoliyat bo'lib ma'lum harakatni yoki harakatlar majmuasini texnik jihatdan ma'lum maqsadli tartibda, vaziyatga muvofiq bir qator mukammal va samarali ijro etilishini ta'minlovchi murakkab jarayondir. Mazkur jarayon sport tayyorgarligini asosiy va ajralmas qismi bo'lib hisoblanadi. O'rgatish jarayoni va texnik tayyorgarlikning asosiy vazifasi o'yin texnikasining biomexanik qonuniyatlarini o'zlashtirish, harakatlar majmuasini har qanday vaziyatlarda mahorat bilan barqaror va samarali ijro etish imkonini yaratishdan iboratdir. Yangi harakat texnikasini o'rgatish va o'zlashtirish mavjud harakat tajribasiga asoslanadi. Harakat yoki harakatlar majmuasining texnikasini o'zlashtirish shug'ullanuvchida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni etarli darajada rivojlantirilishini taqozo etadi. Bu sifatlarni rivojlantiruvchi, mashqlarni bajarilish tartibi va yo'nalishi o'rgatiladigan o'zlashtiriladigan o'yin malakasi texnikasiga "hamohang" bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Harakatlar texnikasiga o'rgatish jarayonida qo'yidagi uslub tavsiyalarga amal qilish lozim:

Birinchiidan: ma'lum harakat texnikasini qaytadan o'rgatish holatigacha qo'yish maqsadida o'rgatish jarayonini boshlanishidayoq to'g'ridan-to'g'ri harakat texnikasini eng samarali nusxasini o'rgatish zarur.

Ikkinchiidan: o'rgatish jarayonida nazariy mashg'ulotlarga alohida e'tibor berilishi zarur, toki o'quvchi harakat texnikasini ijro etish tartibini «ipidan-ignasi»gacha fikrlash to'liq anglasin, xotirada yaxshi eslab qolsin va tafakkurida to'g'ri "bajara" olsin.

Uchinchiidan: o'rgatish jarayonida o'quvchi o'rgatilayotgan harakat texnikasini har xil vaziyatda har xil tezlikda aniq va maqsadga muvofiq bajarilish imkonini ta'minlovchi etarli darajada rivojlangan, jismoniy sifatlar

poydevorini yaratish zarur. Chunki, o'quvchi jismonan zaif bo'lsa o'rgatilayotgan harakat texnikasi xatolar bilan ijro etiladi, samara bo'lmaydi, o'rgatuv yo'nalishini maqsadga muvofiq tomonga burish imkoni chegaralanadi, hatto yo'qoladi. Texnik tayyorgarlikni amaliyotga joriy etish, o'rgatish va takomillashtirish jarayoni bilan bog'liq bo'lib, o'z ichiga bir necha bosqichlarni oladi. Yu.N.Kleshev, A.G.Ayriyans Yu.D.Jeleznyak mutaxasislarning aytishicha jumladan yuqorida qayd etilgan 4 bosqichdan iborat o'rgatish jarayonini yanada ko'proq bosqichlarga bo'lishi mumkin.

I-bosqich. Harakat texnikasini ijro etish tartibi haqida ilk bor tushuncha hosil qilish va o'quvchini ruhiy jihatdan mazkur harakat texnikasini o'zlashtirishga tayyorlash.

II-bosqich. Harakat texnikasiga o'rgatish jarayonida boshlang'ich ko'nikma va malakalarni hosil qilishi tarbiyalash. O'zlashtirishni sekin-asta murakkablashtirish.

III-bosqich. Harakat texnikasini to'liq va mukammal bajarish. Ortiqcha harakatlardan xalos bo'lish.

IV- bosqich. Harakat texnikasini barqarorlanishi va tez bajarish.

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

VI-bosqich. "Chuqurlashtirilgan" murakkablashtirilgan o'rgatish va takomillashtirish jarayoni.

VII-bosqich. O'rgatilgan malakalar va texnikasining mukammalligini ta'minlash, saqlash va ularni ijro etish usullarini kengaytirish, «boyitish»va takomillashtirish. Texnik tayyorgarlikni maqsad va vazifalarini amaliyotga joriy etish ixtisoslashtirilgan vositalar mashqlar yordamida amalga oshiriladi. Aslida "vositalar" keng ma'noga ega bo'lib, ularni turlari xilma-xildir. Asosiylari, tabiiyki, yondoshtiruvchi mashqlar, texnikaga oid mashqlar yoki asosiy mashqlar va ikki tomonlama voleybol o'yini bo'lib hisoblanadi. Lekin masalani muvaffaqiyatli va samarali hal etish uchun o'rgatish va takomillashtirish

jarayonida tayyorlov mashqlari va taktikaga oid mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Boshqacha qilib aytganda, jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va taktikaga oid mashqlarni texnikaga o'rgatish jarayonida qo'llab borish, uning jarayonida voleybolchiga o'zining texnik imkoniyatidan foydalanish darajasini orttiradi.

Demak texnik tayyorgarlik jismoniy va taktik tayyorgarlik bilan uzviy va chambarchas bog'liqdir. Yuqorida qayd etilgan vositalar ma'lum uslublar asosida qo'llaniladi. Uslublar - bu o'rgatish texnologiyasining qurolidir. Uslublar shartli ravishda 3 turga bo'linadi: tushuntirish, ko'rgazmali va amaliy, texnik tayyorgarlik jarayonida shug'ullanuvchilarning yoshiga, imkoniyatlariga, o'rgatish bosqichiga qarab u yoki bu uslublarni ustunligi mavjud bo'lishi mumkin. Tushuntirishga oid uslublar uz ichiga so'zlab berish, suhbat, ko'rsatma, tahlil va muhokama kabilarni oladi, ko'rgazmali - uslublar: o'quv filmlari, tasviriy filmlar, suratlar, texnikani murabbiy tomonidan namoyish qilinishi, o'yinlarni kuzatish va hokazo.

Amaliy uslublar:

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

Voleybolchining texnik mahoratini oshirishda shunday omillar mavjudki - ularni o'quv-mashg'uloti jarayonini rejalashtirishda, tashkil qilishda va

boshqarishda e'tiborga olish samara zaminidir. Bular jumlasiga quyidagilar kiradi:

A) Maxsus jismoniy sifatlarni va qobiliyatlarni yuqori darajada rivojlangan bo'lishi:

B) O'yin malakalarining barcha usullarini texnik jihatdan o'zlashtirilgan bo'lishi:

V) Musobaqaning o'zgaruvchan vaziyatlarda hamda tashqi va ichki ta'sirlar sharoitida harakat o'yin texnikasini barqaror va mukammal bajarilishi:

G) Voleybolchini o'z o'yin ixtisosini yuqori mahorat bilan bajarilishi;

D) O'yin qoidalariga va o'yin intizomiga rioya qilgan holda ko'rsatish, zukkolik makkorliq tadbirkorlik sifatlarini namoyish qila bilish:

Z) Voleybolchi o'z shaxsiy imkoniyatlaridan samarali foydalana olishi:

J) Organizmning funkstional imkoniyatini yuqori darajada rivojlanganligini ta'minlash, uni yuklamaga bardosh berish darajasini oshirish, yuqorida qayd etilgan omillar nafaqat texnik mahoratni takomillashuvida e'tiborga olinishi kerak balki sportchiga qo'yiladigan shart va talablardir. Shuning uchun mazkur omillar sport tayyorgarligini boshqarishda asosiy mo'ljal bo'lib xizmat qilishi kerak. O'yin malakalari va ko'nikmalarini hosil bo'lishi, ularni o'zlashtirish tartibi va o'rgatish texnologiyasi uslubiyati harakat malakalarini tarkib topishidagi va takomillashuvidagi bioruhiyat qonuniyatlariga asoslanadi. Harakat texnikasiga o'rgatish qo'yidagi tartibda amalga oshiriladi:

1. O'rgatiladigan harakat texnikasi bilan tanishish, uni ijro etish tartibini kuzatish va xotirada harakat izini nusxasini qoldirish:

2. Malakani oddiy sharoitda o'zlashtirish:

3. Malakani murakkablashtirilgan sharoitda o'zlashtirish:

4. Malakani o'yinda mukammal egallash va takomillashtirish:

O'rgatish jarayonini qayd etilgan tartibda amalga oshirishda qo'llaniladigan vositalar mashqlarni qo'yidagi didaktik prinstiplariga asoslanishi shart:

-“oddiydan murakkabga”:

-“engildan og’iriga” yuklama nuqtai nazaridan:

-“o’tilganidan o’tilmaganiga”.

O’rgatish jarayonida qo’llaniladigan barcha uslub va vositalar aytib o’tilgan printsiplarga asoslanishi kerak. O’yin texnikasini texnik mahoratni takomillashtirish mashg’ulot yuklamasini, sezilarli darajada ortishi bilan bog’liq. Chunki o’yin malakalari doirasi ularning turlari, usullari, bajarilishi tezligi, murakkabligi hisobiga kengayib boradi. Masalan, faqatgina, maydonchani har xil joylaridan turli usullarda va qayta-qayta javob zarba berish voleybolchidan katta jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi. Mazkur bosqichda o’yin malakalarini o’zgaruvchan vaziyatlarda tashqi va ichki ta’sirlar sharoitida bajarishni mashq qilish: sportchi organizmini yuklamaga bardosh berish imkoniyatini oshirish kerak bo’ladi. Buning uchun mashg’ulotlarda beriladigan texnika va taktikaga oid mashqlarni charchash holatida, ruhiyatga ta’sir etuvchi shovqin, issiqlik vaziyatlarda qayta-qayta qo’llash zarurdir.

Jismoniy tayyorgarlik va uni bolalarda rivojlantirish muammolari inson bolalikdan turli yo’nalishdagi harakat malakalarini ongsiz va ongli tarzda bajaradi. Natijada shu harakatlar ma’lum jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) tusida rivojlana boradi. Sekin-asta hayotiy zarur harakat malakalari (yurish, yugurish, sakrash, to’xtash, osilish va h/z) sayqal topadi. Mutaxassislarning fikriga asosan shu jismoniy sifatlar va hayotiy zarur harakat malakalari harakatli va sport o’yinlar yordamida yanada samaraliroq rivojlanishi isbotlab berilgan. (T.S.Usmonxo’jaev, X.A.Meliev, A.I.Lisista, V.A.Lepeshkin,). Oilada, maktabgacha tarbiya muassasalarida, turli bosqichdagi ta’lim maskanlarida ushbu muammoga har doim ham rejali va ilmiy jihatdan yondoshilmaydi. Jismoniy mashqlarni to’g’ri qo’llash, ularni bolalar qanday o’zlashtirayotganligini nazorat qilib borish shu bolalardagi jismoniy sifatlarni, uning qaddi-qomati jismoniy va funkstional taraqqiyoti to’g’ri yo’nalishda tarbiyalanib borilishiga imkon yaratadi. Ma’lumki, insonning

jismoniy sifatlari uning tug'ilishidan boshlab shakllana boradi. Lekin, uning bolaligida shu sifatlar qanday darajada shakllanishi, oddiy yoki murakkab harakatlarni o'zlashtirib olishi nafaqat uni o'sib yashab kelayotgan muhitga bog'liq, balki bolaning muayyan sifatini qanday vositalar yordamida rivojlantirish bilan belgilanadi. Shu bilan bir qatorda harakatni turi, yo'nalishi va qanday maqsadga qaratilganligiga (kasb, ruzg'or ishi, sport, harbiy faoliyat va hokazo) qarab, har bir jismoniy sifatni shu harakat ijrosidagi o'rni turlicha bo'ladi. Shunday bo'lsada, turli kasb faoliyatlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarning integral ahamiyati uziga xos ulushga ega bo'ladi. Ammo qanday bo'lmasin, ko'pincha tadqiqotchilarning fikricha, barcha harakat faoliyatida ayrim jismoniy sifatlarning ustuvorligi darhol ko'zga tashlanadi. Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchining uzoq, muddat davomida yuqori sifatli va samarali ish qobiliyatini saqlay olish imkoniyati bilan bog'liqdir. Har xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq, vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish «kuchi»ga ega bo'lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik «qo'lib» boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda ish qobiliyatining sifat va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlashni umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarining turlari (tezkorlik kuch, tezkor-kuchga bo'lgan chidamkorlik sakrashga bo'lgan chidamkorlik «texnik-taktik chidamkorlik» va hokazo) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi. Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalaning mohiyati va pirovard «mag'zi» boshqa jismoniy sifatlarning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. Ya'ni samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik kuch, tezkorlik chaqqonlik egiluvchanlik sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatlarning o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi mahoratning muayyan

taqdirini belgilab beradi. Maqsadga muvofiq rejalashtirilgan jismoniy tayyorgarlik sport mahoratini shakllantirish va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda nihoyatda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlar muvofiq harakat sifatlarini rivojlantiripgda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez-tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi (organizmni yuklamaga bo'lgan aks javobi-reakstiyasi) ob'ektiv ravishda baholanmasligidadir. Shuning uchun ham o'quv mashg'ulot jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy yuklama (jismoniy mashqlar) ning shug'ullanuvchilar organizmining funkstional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu yuklamani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatini yaratadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi bu sportchining harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu tarzda yondoshish oddiy inson sog'ligini (sportchini ham) shakllantirish nuqtai nazaridan maqsadga muvofiqdir. Albatta, "Katta" sportda bu ham zarur. Lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan mashg'ulot uslubiyati malakali sportchilarni tayyorlash hamda yuksak musobaqa natijasiga erishish samarasini susaytirishi ehtimoldan xoli emas. Chunki, har bir sport turining o'ziga xos va o'ziga mos xususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turida ko'proq kuch-tezkorlik sifati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamkorlik sifati etakchi rolni o'ynaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega bo'ladi. Ammo, qayd etilgan fikrdan muayyan sport turida ma'lum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan xulosa kelib chiqmaydi, aksincha, har bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi-ko'pmi, lekin muhim "ulushi" mavjud bo'ladi (M.A.Godik, Yu.V.Veroxshanskiy, V.P.Filin, V.E.Fomin, v.b). Sungi yillarga kelib olimlar o'rtasida malakali sportchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikni o'rni, jumladan jismoniy sifatlarning bir-biriga uzviy bog'liqligi

hamda ularni sport mahoratiga bo'lgan ta'siri haqidagi muammolar tobora katta qiziqish uyg'otib bormoqda (V.M.Zastiorskiy, Yu.V. Verxoshanskiy, V.N.Platonov, M.A.Godik V.P.Filin, F.A.Kerimov, v/x,) Uzoq yillar davomida malakali voleybolchilar sakrovchanligi va sakrash chidamkorligining o'sishini kuzatib kelgan M.Boyirbekov ilmiy va amaliy ahamiyatga ega qator xulosalar qilishga muvaffaq bo'ldi. Jumladan, uning fikricha yuqori malakali voleybolchilar bir o'yin mobaynida zarba berish va to'siq, qo'yish uchun 306 martadan 600 martagacha sakrar ekanlar. Ushbu malakalarni ijro etish uchun eng ko'p marta sakrash to'rt partiyaga to'g'ri keladi 142 marta. To'siq, qo'yish uchun sakrash 122, zarba berish uchun sakrashdan ko'proq qaytarilar ekan 113 marta. Kuzatuvlarga ko'ra bitta mashg'uloti davomida bajariladigan sakrash soni, bitta musobaqada sakrash sonidan kam ekanligi aniqlangan. Yuqori malakali sportchilarni erishgan yutuqlari ma'lum ma'noda ularning fundamental tayyorgarligiga bog'liqdir (V.P.Filin, N.A.Fomin,; M.Ya.Nabatnikova). Shunday ekan, yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlash va sport mahoratini yuksak darajaga olib chiqish dastlabki o'rgatish jarayoni samaradorligiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir. Yu.D.Jeleznyakning fikricha voleybolga ixtisoslashgan mashg'ulotlar bilan ilk bor shug'ullanishni 10-11 yoshdan boshlash maqsadga muvofiqdir. U o'zining tadqiqotlarida aynan shu yoshdagi bolalarni jismoniy va texnik tayyorgarligini jadal ustirish imkoniyatlarini ochib berdi. Isbot qilinganki, dastlabki tayyorgarlik bosqichida yosh voleybolchilarning kelajakdagi iste'dodini aniqlashga yordam beradigan test mashqlarini tanlay bilish va qo'llash katta ahamiyatga ega. E.A.Sergeev bunday mashqlar qatoriga birinchi navbatda sakrovchanlik va chaqqonlikni baholovchi mashqlarni kiritish muhimligini ta'kidlaydi.

Tayyorgarlikning keyingi bosqichlarida asosiy jismoniy sifatlarni, shu jumladan maxsus sifatlarni baholash imkoniyatini beruvchi test mashqlarini tarkibini oshirish tavsiya etiladi. Albatta, sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirish tayyorgarlikning qaysi bosqichida amalga

o'shirilishidan qat'iy nazar bu masala umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonini qanday darajada rejalashtirilishiga bog'liq. Shuning uchun ushbu jarayonning malakali voleybolchilarni tayyorlashdagi ahamiyati, qolaversa asosiy o'yin malakalarini (zarba berish, to'siq qo'yish) ijro etish samarasi sakrovchanlik va sakrash chidamkorligiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqligi haqidagi ma'lumotlar tahlili alohida ahamiyatga egadir. Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) sport faoliyatidagi dolzarb muammolardan biridir va barcha sport turlarida yuksak sport natijalarga erishish uchun muhim ahamiyatga ega (V.V.Kuznestov, V.B.Sorvalov, E.V.Fomin, Z.K.Aurelius-Kazis, Chan Suan Dong,). Shuning uchun maxsus jismoniy sifatlarni (MJS) rivojlantirish sportchilarni musobaqa oldi tayyorgarligining asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lib turibdi. Voleybolchilar mashg'ulotining muvaffaqiyati, o'yinchilar MJSlarining rivojlanish darajasini aniq, va tug'ri nazorat qilinishiga bog'liqdir. Pedagogik nazorat (PN) alohida MJSni o'zgarish darajasi dinamikasini (sur'atini) aniqlash imkoniyatini beradi. Buni asosida, MJTni samarali boshqarishni yangi yullarini belgilash mumkin» E.V.Fomin. Negaki «tayyorgarlik tuzilishini oqilona tashkil etishni zamonaviy yullaridan biri, qisqa vaqt ichida sport formasini rivojlantirishni ko'p qirrali modelini tuzishdir» (V.M.Maksimova, V.A.Niqo'lichev). Yuqorida qayd etilganidek voleybolchilar uchun asosiy jismoniy sifatlardan biri sakrovchanlikdir. Sakrovchanlik tezkor-kuchlilik sifatlariga mansub bo'lib oyoq, mushaklarining qisqa muddat ichida kuchli qisqarish bilan ifodalanadi. Aynan shu sifatni yuksak darajada bo'lishi nisbatan past bo'yli o'yinchilarni baland bo'yli o'yinchilar o'rtasidagi raqobat ta'siriga o'yin malakalarini (zarba berish va to'siq qo'yish) samarali ijro etilishini ta'minlaydi (V.D.Kovalev). Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun eng qo'lay davr bu 10-11 yoshdir. Bu davrda yosh voleybolchilarda joydan turib balandga sakrash 12,5 sm gacha ortishi kuzatiladi (E.V.Fomin). Sakrovchanlik sifatining turlari ko'p. Masalan, ikki oyoq bilan debsinib yugurib kelib yoki joydan turib vertikal sakrash bir oyoq bilan debsinib vertikal yoki uzunlikka sakrash, ikki

oyoq bilan debsinib uzunlikka sakrash va hokazo. Har bir sakrash turining o'ziga xos maqsadi va maqsadga mos ijro etish tartibi (texnikasi) bo'ladi. Voleybol, basketbol, futbol va boshqa sport o'yinlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarning sakrovchanligi bir-biridan farq qiladi. Ta'kidlash lozimki, hatto bir sport o'yinida, masalan voleybolda - zarba yoki to'siq, qo'yish, to'p kiritish yoki uzatish uchun ijro etiladigan sakrashlar mohiyati bir-biriga sira o'xshamaydi (Golomazov V.A, Kovalev V.D., Melnikov A.G.). Boz ustiga yana shuni eslatish o'rinliki, faqat bir o'yin malakasi - zarba berish turiga qarab (qisqa yoki baland to'pdan zarba berish) sakrash xususiyati umuman boshqacha bo'ladi. Binobarin, sakrovchanlik yoki sakrash chidamkorligi degan tushuncha ko'p qamrovli mazmun, mohiyat, xususiyat va ma'noni anglatadi.

Demak bu sifatlarni rivojlantirish haqida gap borganda muayyan sakrash turi va uni o'ziga munosib mashqlariga alohida e'tibor berilishi o'ta muhim masaladir. So'nggi yillarda voleybol musobaqasi qoidalarining tubdan o'zgarishi o'yin faoliyati va o'yin malakalarining ijro etilishiga batamom yangicha tus berib yuborgan. Hozirgi kunda deyarli barcha o'yin malakalari aksariyat vaziyatlarda «havoda», ya'ni sakrab ijro etiladi (zarba, to'siq, qo'yish, to'p kiritish, uzatish, to'pni qabul qilish, yiqilib qabul qilish). Ushbu holatni yuzaga kelishi voleybol amaliyotida sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi sifatlariga e'tibor qaratishni nafaqat kuchaytirayapti, balki bu sifatlarni jadal rivojlantirishga qaratilgan yangi ilmiy texnologiyalar yaratishni taqazo etmoqda. Shuning uchun ko'p yillik sport tayyorgarligi jarayonida malakali voleybolchilarni tayyorlash samarasi sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi sifatlarini har tomonlama mukammal tarbiyalash ustivorligiga bevosita bog'liq, bo'lib boryapti. Voleybolchilar sakrovchanligi va sakrash chidamkorligini rivojlantirish muammolarini yorituvchi ilmiy tadqiqotlar hamda ilmiy adabiyotlar doirasi juda keng (Kao Van Txi, Kondak N.N, Ivoylov A.V, Jeleznyak Yu.D, Popichev M.I, Ayrapetyans L.R, va boshqalar). Hozirgi jahon sportidagi ko'rsatkichlarning jadal ravishda yangilanib borayotganligi, yosh sportchilarni tayyorlashning yangi, yanada

samarali vositalarini, uslublarini va shakllarini izlashni taqazo etadi. (V.N.Platonov, L.P.Matveev, F.D.Kerimov,). Ko'pgina tadqiqotlar (Kao Van Txi, Yu.D.Jeleznyak, A.V.Belyaev, E.V.Fomin, R.S.Nasimov, va boshqalar) shuni ko'rsatadiki, voleybolchilarning sport mahoratini yuksalishi aksariyat hollarda tezkorlik-kuchlilik sifatleri bo'yicha belgilanadi. Ushbu sifatleri rivojlantirish malakali voleybolchilar tayyorlashning muhim vazifalaridan biridir

1.3. O'ZBEKISTONDA VOLEYBOL TARAQQIYOTINI BOSHQARISH. O'ZBEKISTONDA VOLEYBOL TARAQQIYOTINI BOSHQARUVCHI DAVLAT TASHKILOTLARI, ULARNING TARKIBI VA SHOHOBCHALARI.

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

Sportchi rezervleri va yuqori malakali sportchilarni etishtirishni boshqarish mas'uliyati O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport Qo'mitasi qaramog'idagi sport o'yinleri sho''basiga yuklanadi. Bunday Qo'mitalar respublikamizning har bir tuman, shahar va viloyatlarida mavjud bo'lib, ular joylarda voleybol taraqqiyotini ta'minlashga javobgardirlar.

Voleybolni taraqqiy ettirishda, uni yanada ommaviylashtirishda respublika, viloyat, shahar va tuman voleybol federasiyalari katta ish olib boradi.

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

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

Talaba sport klublarida, BO'SM, olimpiya o'rinbosarlarini tayyorlash.

BO'SMLarda, umumiy ta'lim maktablarida, akademik listey, kollej va oliy o'quv yurtlarida voleybolni rivojlantirish vazifalari va uning ahamiyati juda muhimdir.

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

Voleybolga bunchalik e'tibor kuchliligining sababi uning soddaligi va jismoniy tarbiya tizimda arzon, hammabop vosita ekanligidir.

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

Mahallalarda, turar joylarda, yotoqxonalar, dam olish uylari, oromgohlar, va sog'lomlashtirish markazlarida voleybol to'garaklarini tashkil qilish va mazkur sport bilan muntazam shug'ullanish nafaqat barcha yoshdagi aholini jismonan takomillashtirishga yordam beradi, balki ularni salomatligini mustahkamlaydi, bolalarni nojo'ya ishlarga aralashuvlaridan qaytaradi.

Oliy o'quv yurtlarida, listey va kollejlarda va harbiy qismlarda ham voleybol nihoyatda katta ahamiyatga ega. Oliy o'quv yurtlarida voleybol birinchidan o'quv dasturiga binoan mashg'ulot sifatida joriy etilgan bo'lsa, ikkinchidan shu o'quv yurtlarining talabalar sport klublarida faoliyat

ko'rsatayotgan voleybol to'garaklarida mashg'ulotlar olib boriladi.

Mazkur o'quv maskanlarida voleybolni keng ommaviylashganini birgina «Talabalar sporti O'zbekiston birinchiligi» musobaqalaridan ham bilsa bo'ladi.

O'zbekiston voleybol Federatsiyasi, uning tarkibi

va ish funktsiyalari.

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

Federatsiyaning oliy rahbar organi respublika anjumanidir. U mamlakatda voleybolni rivojlantirishning asosiy masalalarini hal qiladi. Federatsiya anjuman tufayli saylangan o'z prezidiumidan (rayosatidan) iborat. Rayosat o'z navbatida belgilangan ijrochi qo'mitasiga ega bo'lishi kerak. Qo'mitada federatsiyaning prezidenti rahbarligida ijrochi direktori va doimiy hay'atlar tuziladi. Bu hay'atlar quyidagi yo'nalishlar bo'yicha faoliyat ko'rsatadilar:

- moliyaviy-iqtisodiy;
- yuridik-xuquqiy;
- moddiy-texnika ta'minlovi;
- ommaviy-tashkiliy;
- trenerlar kengashi;
- ilmiy-uslubiy;
- sport-texnika;
- bolalar va o'smirlar sporti;
- xalqaro sport aloqalari;
- respublika sport faxriylari kengashi.

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

II BOB JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA VOLEYBOL BO'YICHA MASHG'ULOTLARNI TASHKIL ETISH.

Bugungi voleybolchining bo'yi o'rtacha 195 sm ga teng bo'lib, u harakatchan, o'tkir zehni, 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.

2.1. VOLEYBOL DARSİ VA UNI O'TKAZISH TARTIBI

Darsning maqsadi va vazifalari

O'rta umumta'lim maktab, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quv rejalari tarkibiga mustaqil fan sifatida kiritilgan voleybol darsi o'quvchi yoshlarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini oshirish, sog'lig'ini mustahkamlash, hayotiy zarur malakalarni shakllantirish, maxsus sifatlarni tarbiyalash, texnik-taktik va o'yin malakalariga o'rgatish ma'naviy-madaniy, axloqiy va psixologik xislatlarni kamol toptirishda o'ta muhim ahamiyatga egadir. Jismoniy tarbiya darsining asosiy maqsadi «jismoniy madaniyat» va uning tarkibiy yo'nalishlari (jismoniy tarbiya, sport, jismoniy va funksional tayyorgarlik, jismoniy sifatlarni va hokazo) haqida dastlabki bilim berish, hayotiy zarur harakat malakalari va ko'nikmalarni shakllantirish, asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashdan iborat. O'z salomatligi va jismoniy qudratini mustahkamlash o'quvchi yoshlarning nafaqat shaxsiy ishi, balki bu mas'uliyat ularning jamiyat oldidagi burchi ekanligini ongiga singdirish o'qituvchi tomonidan hal etiladigan muhim masalalardan biri bo'lishi lozim. Ushbu maqsadga erishish yosh avlodni “katta” hayotga tayyorlash, bo'lajak kasbiy faoliyatni samarali tashkil qilish, turmush qiyinchiliklarini yengib o'tish va O'zbekiston Qurolli Kuchlari safida harbiy xizmatni sharafla bilan ado etish imkoniyatini yaratadi.

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

Darsning tuzilishi va mazmuni

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

1 qism - tayyorlov 10-12 daqiqaga teng bo'lib, o'z ichiga sinfni tashkil etish (saflanish, navbatchi o'quvchini o'qituvchiga davomat haqida axborot berishi, dars vazifalari bilan tanishtirish), saf mashqlari, umumiy va maxsus mashqlarni kiritadi. Darsni tayyorlov qismida beriladigan mashqlar shu darsni maqsad vazifalarini yechishga-qaratilgan bo'lishi lozim. Tayyorlov mashqlari tana muvozanatini saqlash, qaddi-qomatni shakllantirish, yurish, yugurish, sakrash, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalashga mo'ljallanadi. Darsning tayyorlov qismi o'quvchilar organizmini "qizitish" va uni funksional jihatdan shu darsning asosiy qismiga tayyorlashdan iborat. Darsning ushbu qismini o'tkazish shiddati dastlab sekin-asta oshirilib, shu qismni o'rtasidan yana sekinlashtirilishi kerak.

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

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

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

- tushuntirish;
- ko'rsatish (namoyish etish);
- muayyan malakani qismlarga bo'lib o'rgatish;
- malakani to'liq holda sekin va katta tezlikda o'rgatish;
- qaytarish;
- o'yin uslubi;
- musobaqa uslubi va hokazo.

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

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

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

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

Darsni rejalashtirish va o'tkazish tartibi

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

Darsga tayyorgarlik ko'rish quyidagi tadbirlarni amalga oshirishdan iborat:

- dars jarayonini loyihalash (rejalashtirish);
- darsni samarali va sifatli o'tkazish modelini ishlab chiqish;
- darsning foydali zichligini ta'minlash imkoniyatlarini aniqlash;
- o'quvchilar tarkibidan yordamchilar tayinlash;

- tayyorlangan va tasdiqlangan dars bayonnomasini ko'rib chiqish, agar zaruriyat bo'lsa, o'zgartirish kiritish;
- o'quvchilar tomonidan bilim, malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish darajasini aniqlash (baholash) mezonlarini ko'rib chiqish;
- dars o'tkazish joyi, foydalaniladigan asbob, anjom va uskunalar tayyorligini ko'zdan kechirish;
- darsdan so'ng navbatdagi dars qanday fandan ekanligini aniqlash;
- o'qituvchining o'z tashqi qiyofasi va sport kiyimiga e'tibor berishi;
- muayyan darsda ishtirok etadigan sinf o'quvchilarining jismoniy va funksional imkoniyatlarini e'tiborga olish.

Bundan tashqari, o'qituvchi quyidagi rejalashtiruv hujjatlari bilan qurollangan

bo'lishi shart:

- ta'lim standard va klassifikatori;
- o'quv dasturi bo'limlari bo'yicha yillik o'quv soatlarining taqsimlanish rejasi;
- sinflar, choraklar va darslar bo'yicha yillik reja-jadvali;
- choraklar bo'yicha o'quv materiallarini taqsimlanish jadvali;
- dars mavzulari aks ettirilgan chorak ish rejasi;
- dars bayonnomasi;
- sinf jurnali.

Darsni yuqori saviyada o'tkazish, dars davomida o'quvchilar faolligini ta'minlash, beriladigan vazifa, ko'rsatma va mashqlar ijrosiga ularni ongli yondoshishlariga erishish, jismoniy tarbiya darsiga mehr va hurmat uyg'otish o'qituvchining nafaqat kasbiy mahorati va sifatli ishlab chiqilgan dars bayonnomasiga, balki uning shaxsi va insoniy fazilatlariga ham bevosita bog'liqdir (7-jadval, 5 va 6-andozalar).

NAMUNAVIY DARS BAYONNOMASI SHAKLI

“TASDIQLAYMAN”

O’quv ishlari bo’yicha direktor muovini

Ikromov A.T.

“12”_May__2018 yil

7-sinf o’quvchilar uchun

3-sonli dars bayonnomasi

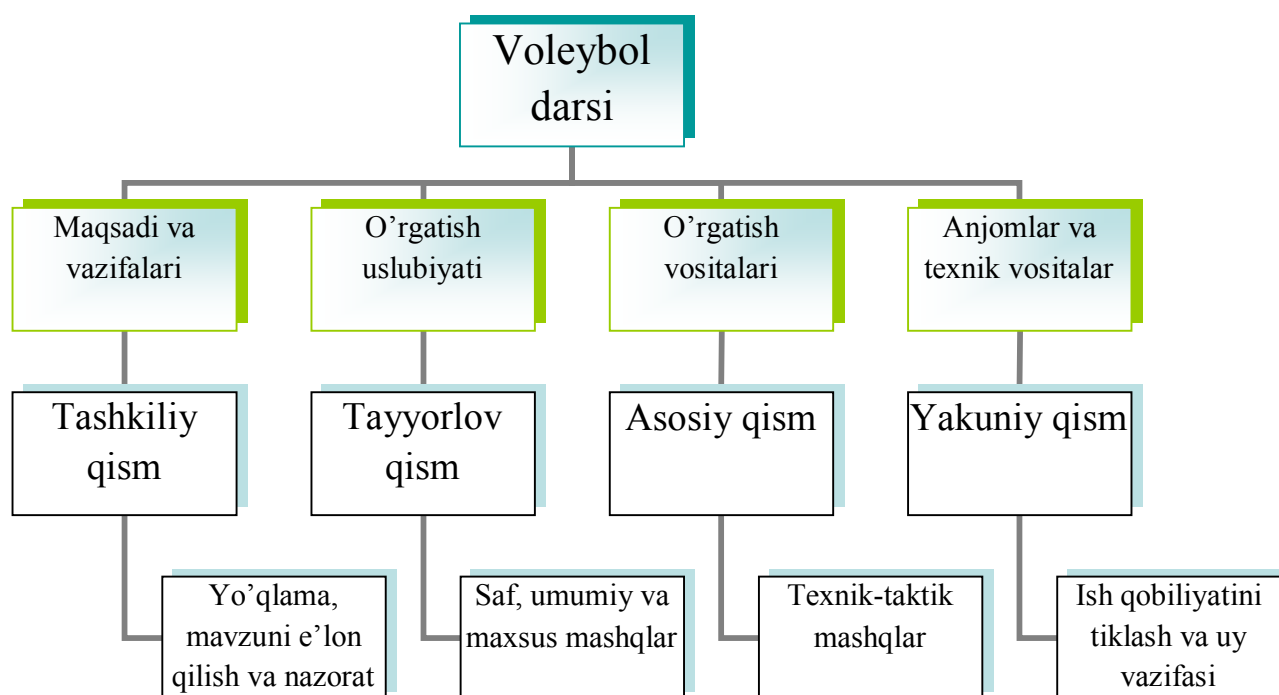
Dars vaziflari:

1. To’pni o’yinga kiritish texnikasini o’rgatish
2. To’pni pastdan qabul qilish texnikasini takrorlash
3. Ikki tomonlama o’yin

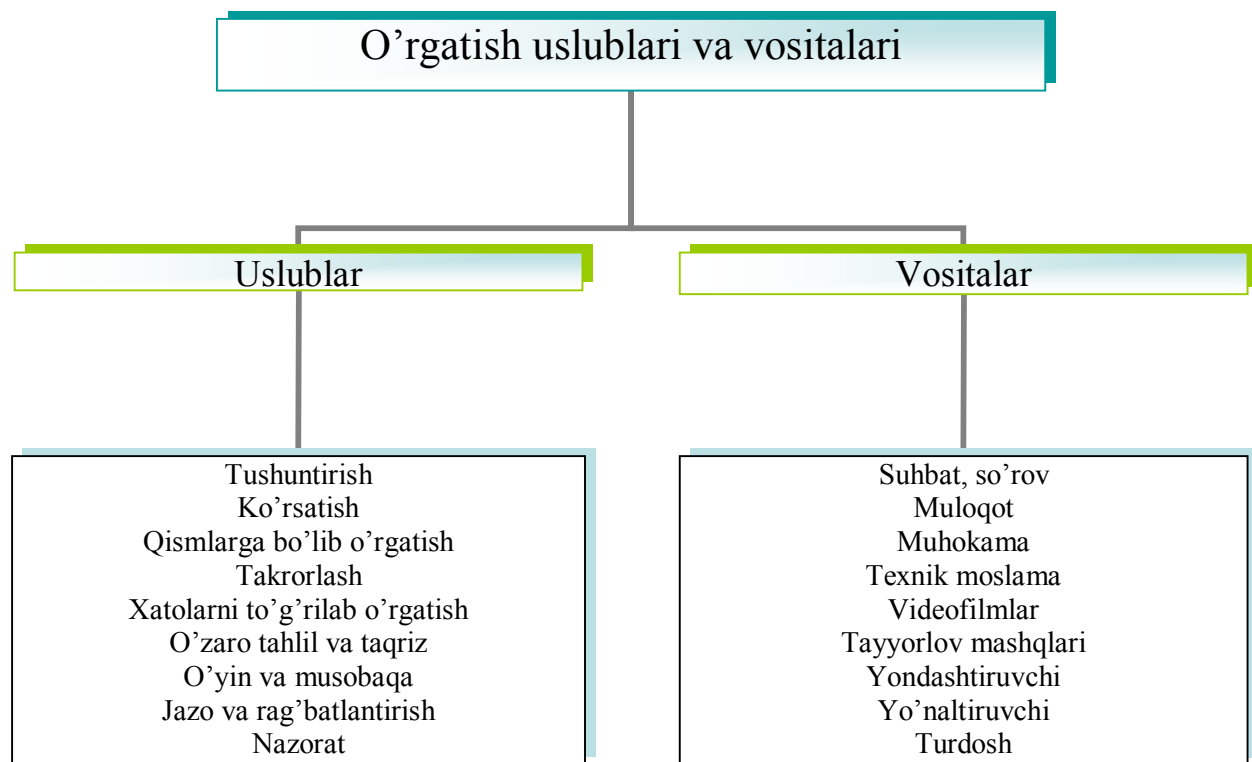
Dars o’tkazish joyi: Sport zal

Anjomlar: Voleybol to’plari, to’ri, ustunchalar, to’ldirma to’plar, hushtak.

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



5-andaza



6-andaza



2.2 Bolalar bilan 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 qobiliyati 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 koordinatsiyani osonlashtiradi. Keyinchalik esa bu sifatlari 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'yinidagi 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 (bir vaqtdagi sezilarli chiqim va asab quvvati), 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'yinning texnik asoslariga qaratish zarur (boshlanish holati, joylashish, sakrashlar, olib borishlar), undan keyin esa og'irliklarni orttirish bilan o'yin texnikasi mukammallashtiriladi.

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 tadbiiq 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 jihozlardan (to'p ushlagichlar, to'xtatish panjalari, katapultalar va shular) foydalanish maqsadga muvofiq emas. Bu

hollarda to'p, to'r, zal 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.



2.3. Jismoniy tarbiya darslarida voleybol o'yinining 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 (tezlik kuch, epchillik, egiluvchanlik) tarbiyalash; voleybol o'yinini mashqlarini o'rganish va mukammallashtirish kabilar bajariladi. Darsning bu qismida o'yin texnikasi va yo'lini o'rgatish uchun kerakli maxsus mashqlar, harakatli o'yin va estafetalar kiritiladi. Darsning yakuniy qismi (3-5daqiqa) 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 almashuvi 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 xatti -harakati.

O'qituvchining xatti-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 taxlili:

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 bilimni baholash (jismoniy mashqlarni bajarilish texnikasi, jismoniy tayyorgarlik (o'quv mezonlar) nazariy bilimlar) ta'lim texnologiyasiga 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 va o'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 texnologiyasi 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-VIII sinflar). 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 sifatlarini 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 (to'garak) tuzishdan boshlanadi. Sentyabr oyining birinchi yarmida o'quvchilarni bo'lim (to'garak)larga ro'yxatga olish, o'quv guruhlar bo'yicha taqsimlash, bo'lim (to'garak) va guruh sardorlari tanlanib, ish rejasi hamda mashg'ulotlar jadvali tuziladi. Bo'limlarda ota-onasi roziligi bilan hamda oldindan tibbiy ko'rikdan o'tgan 11-16 yoshli sinf o'quvchilari qabul qilinadi. Keyinchalik shug'ullanuvchilarni tibbiy ko'rikdan o'tkazish yilda bir marta va musobaqadan so'ng o'tkaziladi.

O'quv guruhlarini o'quvchilarning soni quyidagicha: yosh bolalar o'quv guruhi (11-12yosh) -25 kishidan, o'smirlar guruhi (13-14yosh)- 20 kishigacha,

kichik o'spirinlik guruhi (15-16yoshlar)-18 kishigacha, katta o'spirinlik guruhi (16-17yoshlar)- 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 otkaziladi.

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

Sinovlar natijasi va bo'lim (to'garak)da 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, hakamlilik 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 uskunalari; 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 jihozlar 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'quvchilarning 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.



2.4. Voleybol maydonchalarni tayorlash va mashg'ulotlarda jihoz va anjomlardan foydalanish

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

Maydonchalar maxsus qattiq erli, cho'pli yoki asfalt qoplamali yana esa oddiy qumli bo'lishi mumkin. Qurilish boshlanishidan avval kelajakdagi maydonchani qum tarkibini bilish uchun bir necha katta bo'lmagan chuqurliklar "0,5 metr chuqurlikda" kovlanadi. Bu esa kelgusida bo'ladigan ishlarni aniqlash uchun kerak bo'ladi, chunki agar loyli er bo'lsa, drenaj tizimi qurish kerak bo'ladi, bunda yomg'irli suvni maydonchadan olish imkoni tug'iladi. Qumli erlarda drenajning hojati qolmaydi. Bunda ustki qatlam uchun qumli erdan foydalanish mumkin. maydonchalar uchun joy shimoldan janubga qarab tanlanadi, chunki bunda quyosh o'yinchilar ko'ziga qarab emas, balki yon tomondan nur sochadi.

Maydonchani qurilish o'lchami 22 X 11 metr uning burchaklarida ustamalar urilib, maydon perimetri bo'yicha arqon tortiladi. Keyin esa qoplama "tag'ora" tayyorlanadi, bunda maydoncha bo'ylab 15-20sm chuqurlikdagi er olinadi, bunda maydon chetlariga qarab pastlik bo'lib ketadi "masalan, "0,5smga 1 metr" o'rtadagi yoy maydonchani chetidan 2,5-3smga baland bo'lishi kerak. Drenajli chuqurchalar 30sm chuqurlikda va 40 sm kenglikda ustki qismdan yon tomonlama chiziq bo'yicha bo'lishi kerak. Ular avval shag'al, undan keyin esa qum bilan to'ldiriladi.

"Tog'ora" tagi obdon tekislanadi. Avval toshlardan tozalanib balandliklar tekislanadi va chuqurliklar to'ldiriladi, undan keyin esa tekislagich bilan ustidan yuriladi. Tayyor tekis "tog'ora" ustidan uch qatlamli qoplama qo'yiladi. Pastki qatlamda-siniq g'isht, shag'al, 5sm toshchalar. Bu qatlamning qalinligi 10-12 sm. U quyilgandan keyin namlashtiriladi va tekislanadi. O'rtadagi

qatlam (xuddi shunday materiallardan, lekin 2 sm gacha bo'lakchalar) qalinligi 5sm gacha pastki qatlam ustidan yotqiziladi, namlanadi va tekislanadi. Yuqori qatlam uchun "tog'ora" tayyorlashda paydo bo'lgan erning kerakli qurilmalari bilan yotqiziladi. Agar er og'ir ko'mirli bo'lsa, bunda katta qatlamli qum (60 foiz hajmi bo'yicha) qo'shiladi va er oldindan ezilib kukun holiga keltiriladi. Agar er o'rtacha ko'mirli bo'lsa, qum kamroq 50 foizgacha bo'lgan miqdorda qo'shiladi.

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

Ustki qoplama obdon aralashtirib, yaxshi namlangan o'rtadagi qoplamaga yotqiziladi. Uning qalinligi 8-10sm bo'lishi keraq chunki zichlanganda qoplama o'tirib qolishi mumkin. Yotqizilgan qoplama tekislanadi, qo'lda zichlanib namlanadi. Oxirida esa maydoncha mayin ariq qumi bilan qoplanadi. Maydoncha ustki erdan biroz yuqorida bo'lishi kerak chunki yomg'ir vaqtida suv to'planib qolmaydi.

Yog'och qoplamali maydonchalarni qurish biroz qiyin bo'lib, lekin ulardan barvaqt bahordan boshlab chuqur kuzgacha foydalanish mumkin. Ularni qurish uchun 50x50mmli yog'och va 30-40mmli qalinlikdagi taxta tayyorlash kerak bo'ladi. Quruq ikki tomondan yo'nilgan yog'ochlar va taxtalarni chirishdan saqlash uchun ishlatadigan maxsus tarkib bilan ishlov beriladi.

Qurilish aytganimizdek 10 smgacha chuqurlikda "tog'ora" tayyorlashdan boshlanadi, bunda drenajli chuqurlik ham mavjud."Tog'ora" ostiga maydonchaga qarama-qarshi bir-biridan 70 sm uzoqlikda yog'ochlar yotqiziladi. Yog'ochlar ostida to'l lentalari qo'yilsa juda yaxshi bo'ladi. Yog'ochlar ustiga maydoncha bo'ylab taxtalar mix bilan qoqiladi. Mixlar shunday burchakda uriladiki ular taxtadan o'tib yog'ochgacha etib borishi kerak.

Maydonchani pastki qoplami erdan ancha yuqori bo'lib, har tomonlama havo aylanadigan joylarga ega bo'lishi kerak. Qoplamaning ustki

qismi ranglanadi. Asfalt qoplamali maydoncha xuddi yerli maydonchaga o'xshab tayyorlanadi, faqat ustki qatlam o'rniga (o'rtasiga) qumli asfalt 5sm qalinlikdagi ushbu tarkibda bitum 3-11 foiz mayin qum 7 foiz, so'ndirilgan ohak chiqindisi 12 foiz qo'shiladi. Asfalt qo'lda yotqiziladi, keyin tekislagich bilan tekislanib chuqurchalar to'ldiriladi. Asfaltli maydoncha atrofdagi yerdan yuqori bo'lishi kerak.

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

Maydonchani yaxshi holatda bo'lishi uchun uni hamma vaqt parvarish qilish zarur. Maydoncha qurilishi va tozalanishidan so'ng uni to'siq bilan o'rash kerak bo'ladi, chunki o'yin paytida to'p uzoqqa ketishi mumkin. Maktab hovlisida esa maydoncha atrofida butazor tashkil qilish zarur. har kungi poyafzal poshnasi qoplamaga zarar etkazmasligi uchun maydonchada faqat sport poyafzali bilan o'ynash kerak. Yerli maydonchalarda mashg'ulotdan oldin va keyin suv bilan ortiqcha changlar yuviladi. yog'ochli va asfalt maydonchalardan qum tozalanib turiladi.

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

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

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

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

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

Voleybol mashg'ulotlarida qo'llaniladigan jihozlar va asbob-anjomlar.

Voleybol mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda o'ziga xos bo'lgan jihozlar hamda asbob-anjomlardan foydalaniladi. Bu jihozlar va asbob-anjomlar voleybol harakatlariga o'rgatish, hosil qilingan malakalarni takomillashtirish, shug'ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarliklarini va jismoniy sifatlarini rivojlantirishda samarali vosita bo'lib hisoblanadi.

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

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

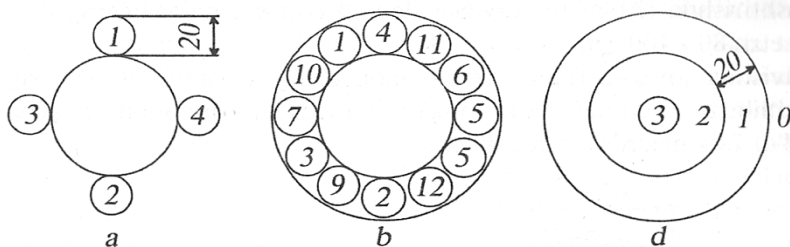
Birinchi guruhga mansub bo'lgan asbob-anjomlarga osma to'plar va to'pni ma'lum bir holatlarda tutib turuvchi qurilmalar kiritilib, ulardan harakatlarni o'rgatish va takomillashtirishda foydalaniladi.

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

Texnik-taktik tayyorgarlikda foydalaniladigan asbob-anjomlar:

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

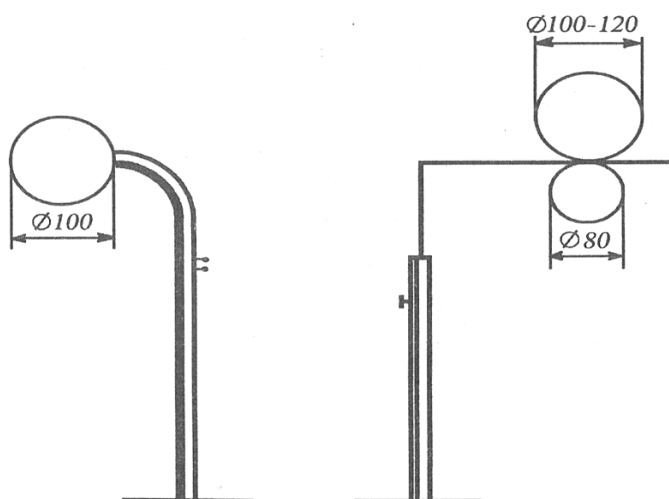
Devordagi nishon. Turli xildagi nishonlar mavjud (1-rasm): oddiy (*a, d*); aylana shaklidagi raqamli nishonlar (*b*). Aylanalar



1-rasm

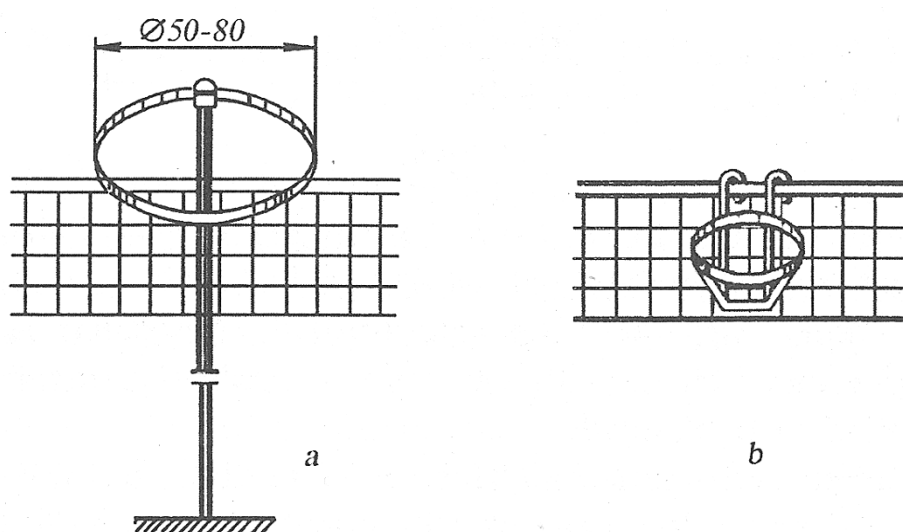
oralig'idagi masofa 20 sm (to'p diametriga moslab), chiziqning kengligi 1 sm. Raqamlar 1 dan 10-12 gacha bo'lib, ular ixtiyoriy ravishda yoki tartib bo'yicha joylashtiriladi. Nishonlar harakat aniqligini, periferik ko'rish va to'pni o'zlashtirish texnikasini rivojlantirishda qo'llaniladi.

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



2-rasm

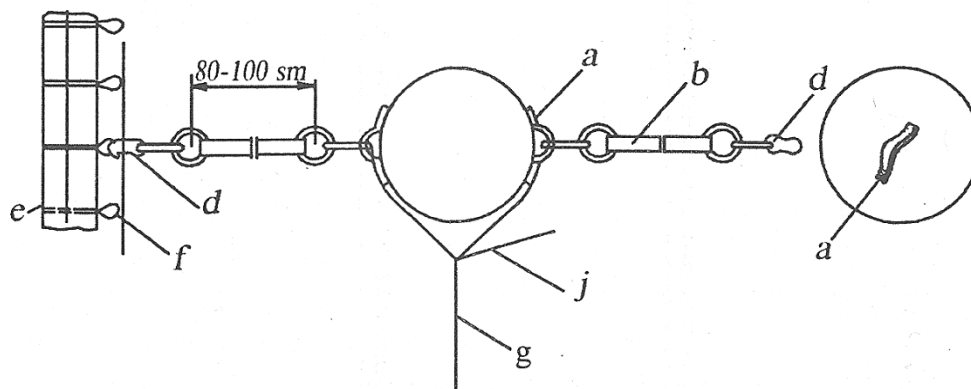
Ko'chma halqalarning diametri 80-100 sm bo'lib, poldan 3,5-4,0 m oraliqda vertikal ravishda joylashtiriladi. Osma halqalarning diametri 50-80 sm bo'lib, to'r yaqinida yoki to'rga (yoki trosiga) gorizontaal ravishda (4-,2-zonalarda) o'rnatiladi.



3-rasm

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

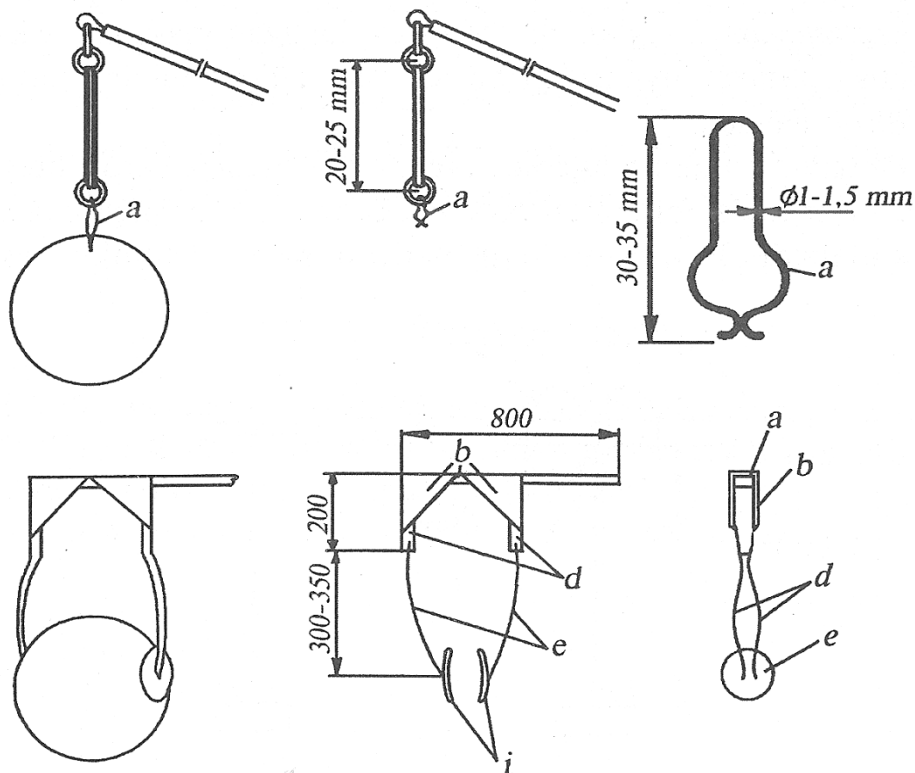
Amortizatorli to'plar zalning burchagiga o'rnatiladi (4-rasm). To'pga charmli sirtmoq (*a*) tikiladi (elimlanadi) va unga rezinkali bog'ichlar biriktiriladi (*b*). Rezinkali bog'ichlar sifatida tibbiy rezinka bintlardan foydalaniladi.



4-rasm

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

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



5-rasm

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

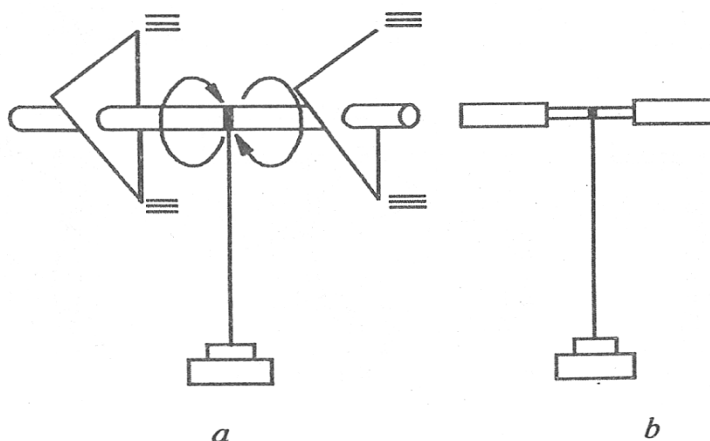
To'siq qo'yish uchun taglik. Taglik yog'ochdan eni 50-60 sm qilib tayyorlanadi. Taglikning balandligi to'siq qo'yishda qo'l kaftlarining to'r ustidagi to'g'ri holatini ta'minlay olish darajasida bo'lishi kerak. Taglikning uzunligi 2-3 m bo'ladi.

Jismoniy tayyorgarlikda foydalaniladigan asbob-anjomlar

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

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

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

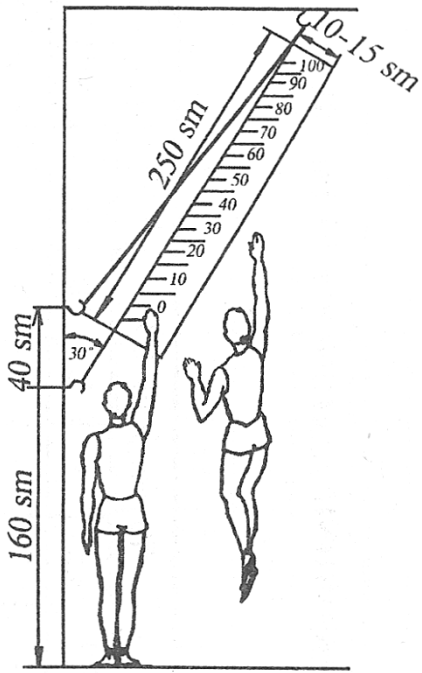


6-rasm

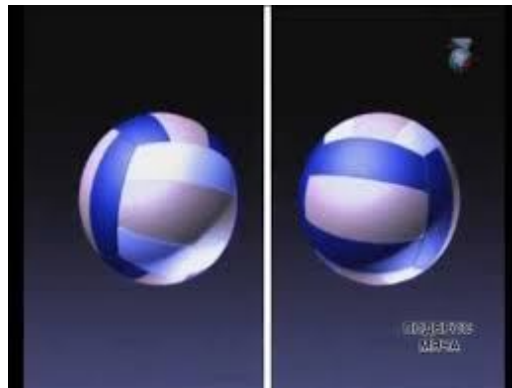
Sakrovchanlik ekrani V.M. Abalakov usuli bilan sakrovchanlikni rivojlantirish va uni baholashda qo'llaniladi (7-rasm).

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

Mashg'ulotlarda yuqorida sanab o'tilgan asbob-anjom, qurilmalardan tashqari, tennis koptoklari (oddiy va og'irlashtirilgan), rezinkalar, prujinali espanderlar, og'irlashtirilgan belbog'lar, oyoq va qo'lning qismlariga taqiladigan og'irlashtirilgan bog'lamlar va boshqa turdagi asbob-anjom, qurilma, jihozlardan ham foydalaniladi.



7-rasm



XULOSA.

Jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishda jismoniy tarbiya o'qituvchilari o'z ishini chuqur bilishi kerak buning uchun u muayyan sistemada darslarga kirib turishi va tahlil qilib borishi kerak. Darsda pedagogik shaxning namunasi juda muhimdir. Dars faqat bilimlarning mazmuni bilan tarbiyalanmaydi. Bir xil mazmundagi bilim bir o'quvchiga tarbiya bersa, ikkinchisini tarbiyalamaydi. Bilimlarning tarbiyaviy kuchi ularni pedagogik ma'naviy olami-uning e'tiqotlari, hayotga butun ma'naviy intellektual yo'nalishi qandayligi, o'zi tarbiyalanayotgan bolalarning-yosh avlodning kelajagiga uning qarashi qandayligi bilan qanchalik chambarchas qo'shilib kelganligi nihoyat darajada bog'liq. O'qituvchining shaxsiy namunasi bu avvalo o'quvchining e'tiqot kuchi, uni fanini sevishi, undagi ma'naviy asos: zakovati, bilimlari bilan jamiyatning oliy maqsadlariga hurmat qilishidir. O'qituvchi dars jarayonida, o'ziga ishonganligi, qat'iyligi, dadilligi, talabchanligi, sinf oldida o'zini tuta bilishi, jamoani boshqara olishi, obro'y-e'tibori, o'quvchilar bilan muomalasi, eng avvalo har tamonlama bilimli bo'lishi kerak:

- tashqi ko'rinishi: sport kiyimi shinamligi, qaddi-qomatini tuta bilishi.
- o'qitish nutqi: Buyruq ovozi, buyruqlardan to'g'ri foydalanishi, ko'rsatma berish, nutq madaniyatiga e'tibor berishi kerak.

Shu bilan birga darsning samaradorligini oshirish, asosan dars qurilmasi va uning mazmunini aniqlash, dars bayonnomasini tayyorlash, faol o'quvchilar o'rtasida yordamchilarini tayyorlash, dars o'tkaziladigan joyni tayyorlash, sport jihozlari to'liqligi va anjomlarning holati ham ta'sir ko'rsatadi.

Jismoniy tarbiya darslarida voleybol o'yini orqali dars samaradorligini oshirishda quydagilarga e'tiborni qaratish lozim.

- Ilmiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalarini belgilanishi.

- Jismoniy mashqlarning ketma-ketligi.
- Vazifalar, dastur, reja va dars o'tkazish sharoitiga mos jismoniy mashqlarlarni tanlash.
- Darsni mazmuni, vazifalari, o'quvchilarning tayyorgarligiga muvofiq ta'lim va tarbiya uslublarining saralanishi, dars vaqtining to'g'ri taqsimlanishi, shunday qilib jismoniy tarbiya darslarining samaradorligini oshirishda nafaqat voleybol o'yinlarini balki barcha sport turining o'rni muhimdir.

Darsni yuqori saviyada o'tkazish, dars davomida o'quvchilar faolligini ta'minlash, beriladigan vazifa, ko'rsatma va mashqlar ijrosiga ularni ongli yondashishlariga erishish, jismoniy tarbiya darsiga mehr va hurmat uyg'otish o'quvchining nafaqat kasbiy mahorati va sifatli ishlab chiqilgan dars bayonnomasiga, balki uning shaxsiy va insoniy fazilatlariga ham bevosita bog'liqdir.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasida "Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari" to'g'risidagi PK-3031 2017y 3 iyun.
2. "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari" farmon 2018y 5 mart.
- 3 O'zbekiston Respublikasining "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" 1997y
4. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risidagi qonuni" 1997y
- 5 O'zbekiston Respublikasi birinchi prezidentining "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida" gi 29 avgust 2009 yil
6. "Voleybol nazariyasi va uslubiyoti" L.R.Ayrapetyans, A.A.Pulatov. Toshkent 2012y.
7. A.A.Pulatov, A.A.Ummatov, F.A.Pulatov "Voleybol" Toshkent 2017y.
8. Л.Р.Айрапетьянц «Волейбол» учебник для высших учебных заведений. Ташкент 2006г
9. A.A.Pulatov, Sh.X.Isroilov. "Voleybol nazariyasi va uslubiyoti" o'quv-qo'llanma. Toshkent 2007y
10. L.R.Ayrapetyans, A.A.Pulatov, Sh.X.Isroilov. "Voleybol" o'quv-qo'llanma. Toshkent 2009y
11. Ю.Д.Железняк, Л.Р.Айрапетьянц, М.П.Пименов, В.А.Кунынский. «Массовый волейбол» Ташкент 1994 г.
12. А.В.Быляев. «Обучение технике в волейбол и его совершенствование» методическое пособие. Москва 2008г
- 13.Ю.Д.Железняк, В.А.Кунынский, А.В.Чачин «Волейбол» методическое пособие. Москва 2005г
14. В.Ю.Шнайдер. «Методика обучения игре в волейбол» Москва 2008г.
15. A.A.Pulatov "Voleybolning rasmiy qoidalari" Toshkent 2002y.
16. T.S.Usmonxo'jaev., M.B.Aliev., X.X.Sagdiev., F.K.Turdiev., J.A.Akromov.,

17. S.G.Usmonxo'jaev "Bolalar va o'smirlar sporti mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatlari" Toshkent 2006 yil.

18. "Волейбол в школе" В.А.Голомазов, В.Д.Ковалев, А.Г.Мельников
Москва "Просвещение" 1976г

19. А.В.Беляев "Обучение техники и игры волейбол и её совершенствование" методическое пособие Москва Олимпия 2008 г.

20. Л.П.Волков "Теория и методика детского и юношеского спорта" Киев 2002г

21. Isroilov Sh.X. "Voleybol" olimpiya zahiralari talabalari uchun o'quv qo'llanma Toshkent 2008 yil.

22. А.А. По'latov "Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyoti" Toshkent 2008 yil

23. В. Nigmanov, F. Xo'jaev, K Raximqulov "Sport o'yinlari" 2007 y.

MUNDARIJA:

KIRISH :

ishning dolzarbligi, ishning o'rganish darajasi, maqsad va vazifalari, ishning amaliy va nazariy ahamiyati.....11-15 bet

I BOB. O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimida voleybolning o'rni.....16-17 bet

1.1. O'zbekistonda voleybolning vujudga kelishi va rivojlanish tarixi.....18-36 bet

1.2. Voleybol darsining metodologik va texnologik asoslari....37-53 bet

1.3. O'zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqarish.....53-55 bet

II BOB. Jismoniy tarbiya darslarida voleybol bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil etish.....56 bet

2.1. Voleybol darsi va uni o'tkazish tartibi.....57-62 bet

2.2. Bolalar bilan voleybol bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish uslubining Xususiyatlari.....63-66 bet

2.3. Jismoniy tarbiya darslarida voleybol o'yinining o'rni.....67-72 bet

2.4. Voleybol maydonchalarni tayorlash va mashg'ulotlarda jihoz va anjomlardan foydalanish.....73-82 bet

XULOSA.....83-84 bet

FOYDALANGAN ADABIYOTLAR.....85-86 bet