

F.T.Masharipov, R.T.Ro‘zmetov, A.T.Ro‘zmetov

**VOLEYBOL VA UNI O‘RGATISHNING
PEDAGOGIK ASOSLARI**



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O‘RTA MAXSUS
TA‘LIM VAZIRLIGI**

URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

F.T.Masharipov, R.T.Ro‘zmetov, A.T.Ro‘zmetov

**VOLEYBOL VA UNI O‘RGATISHNING
PEDAGOGIK ASOSLARI**

(o‘quv-uslubiy qo‘llanma)

O‘quv-uslubiy qo‘llanma Urganch davlat universiteti o‘quv-uslubiy kengashining yig‘ilish bayonnomasi qaroriga asosan nashrga tavsiya qilingan.

Urganch – 2018

796.325(075.8)

M 34

75.569

M 34

F.T.Masharipov, R.T.Roʻzmetov, A.T.Roʻzmetov. Voleybol va uni oʻrgatishning pedagogik asoslari. Oʻquv-uslubiy qoʻllanma. Masʼul muharrir **Oʻ.L.Matnazarov.** Oʻzbekiston Respublikasi Oliy va oʻrta maxsus taʼlim vazirligi Urganch davlat universiteti. Urganch, Urganch davlat universiteti noshirlik boʻlimi, 2018-yil, 80 bet.

UOʻK 796.325(075.8)

KBK 75.569ya73

Oʻquv-uslubiy qoʻllanmada voleybol va uni oʻqitish uslubiyati fani boʻyicha zamonaviy bilim va tajribalar umumlashtirilgan. Jismoniy madaniyat mutaxassisiga qoʻyiladigan pedagogik talablar va oʻqituvchining pedagogik qobiliyati masalalari bayon qilingan.

Oʻquv-uslubiy qoʻllanma oliy oʻquv yurtlari jismoniy madaniyat fakultetlarining oʻqituvchi va talabalari, murabbiylar va olimpiya zaxiralari kollejlari uchun moʻljallangan.

Masʼul muharrir

Oʻ.L.Matnazarov, p.f.n., dots.

Taqrizchilar:

**A.K.Sharipov, p.f.n., dots.,
M.M.Raximov, p.f.n., prof.**

ISBN: 978-9943-5177-3-8 © UrDU noshirlik boʻlimi, 2018.

**© F.T.Masharipov, R.T.Roʻzmetov,
A.T.Roʻzmetov.** Voleybol va uni oʻrgatishning pedagogik asoslari. Oʻquv-uslubiy qoʻllanma

KIRISH

Mamlakatimizda ta'lim tizimini takomillashtirish, Vatan ravnaqini ta'minlaydigan yosh avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish masalalariga jiddiy e'tibor berilmoqda. Sog'lom fikrli, chuqur bilim, keng dunyoqarash va ma'naviy jihatdan yuksak salohiyatga ega avlodni tarbiyalash masalasi davlatimiz siyosatining eng muhim ustuvor yo'nalishlaridan biridir.

Ushbu ezgu maqsadga erishishda ta'lim jarayonining jismoniy tarbiya va sport bilan uyg'un holda olib borilayotgani bejiz emas, albatta. Zero, Sport nafaqat jismoniy, balki ma'naviy kamolotga erishishda ham muhim omildir. U irodani toblaydi, aniq maqsad sari intilish, qiyinchiliklarni bardosh va chidam bilan yengishga o'rgatadi. Inson qalbida g'alabaga ishonch, g'urur va iftixor tuyg'ularini tarbiyalaydi.

Bugungi kunda har tomonlama yetuk, salohiyatli, jismonan sog'lom va barkamol avlodni voyaga yetkazish ishlariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Buning uchun sog'lom turmush tarzini targ'ib etish, sog'lom va baquvvat yoshlarni kamol toptirish borasida aniq belgilangan ishlar amalga oshirilmoqda.

Shu bilan bir qatorda ta'kidlash muhimki, o'zbek sportining istiqbolini ta'minlash ustuvor jihatdan malakali murabbiy va pedagoglarga hamda sohaga oid zamonaviy o'quv adabiyotlarini yaratilishi bilan bog'liq. Ta'lim muassasalarida voleybol sport turini o'qitish, o'yin usullarini o'rgatish va bo'lg'usi mutaxassislarni pedagogik kompetentligini shakllanishida muhim ahamiyat kasb etadi.

Qo'llanmada voleybol sport turini texnikasi, taktikasi o'yin usullarini o'rgatishning vosita va uslublari, o'yinining boshlang'ich malakalariga o'rgatish, voleybol darsini tashkillashtirish va o'tkazish masalalari bayon etilgan.

Mualliflar ushbu qo'llanmani tayyorlashda zamonaviy ilm va amaliyot yutuqlari bo'yicha ma'lumotlardan foydalandi. Shu bilan birga, qo'llanmani kamchiliklardan xoli deb bo'lmaydi. Shuni e'tirof etgan holda, o'quvchilar bildirgan har bir tanqidiy fikr, istak yoki taklifni samimiyat bilan qabul qilib, ularni kelajakdagi ishlarda, albatta, e'tiborga olamiz.

I BOB. BO'LG'USI MUTAXASSIS-KADRLARNI TAYYORLASHNING DOLZARB MASALALARI

1.1. Jismoniy madaniyat mutaxassisiga qo'yiladigan pedagogik talablar

Jismoniy tarbiya darsi o'qituvchidan jismoniy tarbiyaning asosi nimalardan iboratligi, uning mazmuni, darsni tashkil qilish va o'tkazish, bolalarni harakat malakalariga o'rgatish vosita va metodlarini mukammal bilishni talab qiladi.

Mutaxassislarning fikriga ko'ra, jismoniy tarbiya yoki sport bilan shug'ullanish jarayonida, ayniqsa, dastlabki o'rgatish bosqichlarida, mutaxassisdan juda katta mas'uliyat talab etiladi. Bu borada pedagog-murabbiylarning dars yoki mashg'ulot olib borish bo'yicha bilim va malaka katta ahamiyat kasb etadi.

Pedagog-murabbiy o'z kasbiy faoliyatida yutuqlarga erishishda bir qator kasbiy talablarni puxta egallagan bo'lishi lozim. O'yin usullarini o'rgatishning barcha bosqichlarida (tanishtirish, o'rgatish, takomillash-tirish) faoliyatini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun yuqori darajada kasbiy mahoratga, qobiliyatga va shaxsiy xarakter xususiyatlariga ega bo'lishi kerak. Mavjud vosita va kuchlardan samarali ravishda foydalana bilib muvaffaqiyatlarga erishish murabbiyning asosiy ko'rsatkichlari hisoblanadi, bu esa, o'z navbatida, iqtisodiy, ijtimoiy, ilmiy, tashkiliy omillarga bog'liqdir. Murabbiy faoliyatining turli tomonlari va unga qo'yiladigan keng doiradagi talablar quyidagi mutaxassis modelida izohlab beriladi. Bu modelda xususiyatlariga qarab, faoliyat turlari uch qismga ajratilgan:

- 1) zamonaviy doirada;
- 2) ijtimoiy-siyosiy tarzda;
- 3) kasbiy qiziqishlar.

Pedagog-murabbiy modeli jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishini tugatgan sport turi bo'yicha kasbiy malaka darajasiga, shu bilan birga, ixtisoslik talablariga bog'liq. Oliy ma'lumotga ega bo'lgan murabbiy mutaxassislik doirasida olib boradigan ishlari keng miqyosda bo'lib, ular quyidagi joylarda amalga oshirilishi mumkin: umumta'lim maktablarida, bolalar va o'smirlar sport maktablarida, olimpiya zaxiralari kolleji va kasb-hunar kollejlarida, oliy o'quv yurtlarida va boshqalar.

Mutaxassis fundamental va maxsus yunalishdagi o'quv dasturining asoslarini, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi dastur va ko'rsatmalarni bilishi, ommaviy sport darajasida sport ishlarini tashkil qila olishi, sport zaxiralarini, yuqori malakali sportchilarni tayyorlay olishi lozim. Mutaxassis olgan bilimlarini mashg'ulot jarayonida, shuningdek, tarbiyaviy va ilmiy-metodik ishlarni olib borishda qo'llay bilishi shart.

Mutaxassisning vazifasi va ixtisosligi talablari murabbiy faoliyatining tuzilishini aniqlaydi. Pedagog-murabbiy kasbiy faoliyatga doir bo'lgan yo'nalishda ish olib bora bilishi lozim, ya'ni loyihalash, konstruktiv, tashkiliy, kommunikativ va gnostik doirada.

Loyihalash – tarkibiy qismi murabbiyning ko'p yillik tayyorgarlik davrida yuqori razryadli sportchilarni va sport zaxiralarini tayyorlash qobiliyatini, mashg'ulot va yillik tsiklning tuzilishini, o'rta tsikllar, mikro-tsikllar va mashg'ulotlarni, mashg'ulot va musobaqaviy yuklamalarni olib borilayotgan ishlarni ommaviy sport doirasida rejalashtirishni o'z ichiga oladi. Shuningdek, sportchilarni ertalabki gimnastika va jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi mashg'ulotlarni mustaqil rejalashtirishga tayyorlashdan iborat.

Konstruktiv – tarkibiy qismi murabbiy shug'ullanuvchilarni, jismoniy tarbiya va sport doirasida qurollantira bilishi, murakkabligi va organizmga ta'siriga qarab mashqlarni tanlay olish qobiliyatini, o'qish, o'v qatlanish, uxlash, dam olish rejimini tashkil qilishini va boshqalarni o'z ichiga oladi.

Tashkiliy – qismi esa murabbiydan rejalashtirilgan tadbirlarni bajarishni tashkil qilishni har qanday vaziyatda muvaffaqiyatli amalga oshirishni (mashg'ulotlardagi faoliyati va musobaqalarda qatnashishi, o'quv tarbiyaviy va sog'lomlashtirish masalalarini bajarish va boshqalar) talab qiladi. Sportchilarni rejalashtirilgan tadbirlarni mustaqil amalga oshirishga, o'z faoliyatlarini mustaqil tahlil qilishga tayyorlash lozim.

Kommunikativ – tarkibiy qismi murabbiylardan sportchilar bilan aloqa qilish, turli razryaddagi sportchilar bilan ish olib borish, ularning ota-onalari bilan, ijtimoiy tashkilotlar bilan kasbiy masalalarni hal qilish qobiliyatini o'z ichiga oladi.

Gnostik – tarkibiy qismi murabbiydan jismoniy tarbiya va sport sohasida chuqur bilimga ega bo'lishni, turli yosh va turli malaka, darajali sportchilar bilan mashg'ulot olib borishni, o'z ish jarayonida adabiyotlar va ilmiy tadqiqotlar ilg'or tajribalarni o'rganish va tahlil qilishni talab qiladi.

Murabbiy faoliyati tuzilishining aytib o'tilgan tarkibiy qismlari o'zaro uzviy bog'liqdir. Murabbiy modeli ustuvor masala bo'lib, ushbu jarayonni to'g'ri tashkil qilish, mamlakat terma jamoalari uzviyligini ta'minlash va malakali sport zaxiralarini yetishtirish kabi muhim vazifalarni samarali shakllanishiga asos bo'lib hizmat qiladi.

Mavzu bo'yicha savol va topshiriqlar:

1. Murabbiy faoliyatining turli tomonlari va unga qo'yiladigan talablar nimalardan iborat?
2. Murabbiy faoliyatining tuzilishi qanday tarkibiy qismlarga bo'linadi va ularga ta'rif bering.
3. O'qituvchining loyihalashtirish qobiliyatiga nimalar kiradi?
4. O'qituvchining konstruktivlik qobiliyatiga nimalar kiradi?
5. O'qituvchining tashkiliy qobiliyatiga nimalar kiradi?
6. O'qituvchining kommunikativlik qobiliyatiga nimalar kiradi?
7. O'qituvchining gnostik qobiliyatiga nimalar kiradi?

1.2. Voleybol bo'yicha o'qituvchi-murabbiy modeli

Voleybol bo'yicha o'qituvchi-murabbiyning kasb faoliyati o'z mohiyati va mazmuni bilan o'zga pedagogik ixtisosga munosib bo'lgan (o'qituvchi, yo'riqchi, tashkilotchi) mutaxassislardan tubdan farq qiladi. Shuning uchun ixtisoslik fanini bayon qilishdan avval murabbiyning ko'p qirralik faoliyati namunaviy nusxasi – modelini va uni mazmuniy mohiyatini ko'rib **chiqish** lozim.

Model – fransuzcha so'z bo'lib, nusxa, andoza, namuna kabi tushunchalarni anglatadi.

Mutaxassis "modeli" 3 ta asosiy tarkibiy qismdan iborat bo'lib, jamiyatning taraqqiyot darajasi, ijtimoiy siyosiy yo'nalishi va kasbga bo'lgan *xohish-qiziqish* xususiyatlariga bog'liqdir.

Mutaxassis "modeli" jismoniy tarbiya institutlari va jismoniy tarbiya fakultetlarini bitiruvchi sport turlari bo'yicha o'qituvchi-trenerlar kasbining ish mazmuni va ularga qo'yiladigan talablar bilan ifodalanadi.

Mazkur soha mutaxassisi o'quv rejasida qayd etilgan o'quv fanlarining umumiy va maxsus yo'nalishini, ma'muriy ko'rsatmalarini, jismoniy tarbiya va sportga oid qonun va qarorlar mohiyatini hamda barcha sohaga doir hujjatlarini bilishi, ularni amaliyotga tatbiq qila olishi lozim. Murabbiy ommaviy sport razryadlariga loyiq voleybolchilarni

tayyorlash, sport o'rinbosarlari va yuqori malakali sportchilarni yetishtirish tadbirlarini, mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazish uslublarini o'zlashtirgan bo'lish zarur.

Jismoniy madaniyat bo'yicha tahsil olayotgan talabalar 4 yil davomida nazariy, amaliy va uslubiy mashg'ulotlar yordamida jismoniy tarbiyaga oid ma'lumotlar bilan birga voleybolga oid bo'lgan barcha bilim, malaka va ko'nikmalarni o'zlashtiradilar. Jumladan, nazariy mashg'ulotlarda voleybolning vujudga kelishi, rivojlanish tarixi hamda zamonaviy voleybolning ahvoli haqida bilim beriladi. O'yinning texnik, taktik, psixologik, jismoniy tayyorgarligi, ularning mohiyati va mazmuni ixtisoslik fanining asosiy mavzulari hisoblanadi. O'quv trenirovka jarayonini tashkil qilish va boshqarish, o'rgatish va takomillashtirish texnologiyasi, musobaqa qoidasi va hakamlilik qilish uslubiyati, musobaqa o'tkazish, ilmiy tadqiqot ishlarini o'rganishga oid materiallarga alohida e'tibor beriladi.

Ixtisoslik fanining muhim tarkibiy qismlaridan biri o'quv jarayonida darslarni tashkil qilish hamda o'qishdan ajralmagan holda pedagogik va tashkiliy-murabbiylik kasbi (o'qituvchi, murabbiy, tashkilotchi) sirlarini o'rganish, unga xos malaka va ko'nikmalarni egallashdan iborat. Pedagoglik san'ati, ayniqsa, o'rta maktablarda, sport maktablarida, sport jamiyatlarida o'tkaziladigan tashkiliy-murabbiylik amaliyotlarida shakllantiriladi, mukammallashtiriladi. Voleybol bo'yicha o'quv-mashg'ulot sho'balariga, BO'SMlarga tanlov uslublari va mashqlari (testlari) asosida iste'dotli bolalarni jalb qilish masalalari ixtisoslik fanidan joy olgan.

Mashg'ulotlarda talabalarni kasbiy bilimlarini shakllantirish, o'zlashtirilgan bilim, malaka va ko'nikmalar bo'yicha bilimlari baholab boriladi. Bundan tashqari, ixtisoslikning qo'shimcha yo'nalishlaridan biri mustaqil tayyorgarlik va sport-pedagogik mahoratini takomillashtirish tadbirlarini amalga oshiradilar.

Sport-pedagogik mahoratini takomillashtirish mashg'ulotlari fakultativ (darsdan tashqari) barcha kurslar davomida muntazam o'tkaziladi. Mazkur mashg'ulotlarning asosiy talablaridan biri – talabalar oliy o'quv yurtini bitiruv kursiga qadar tanlangan sport turidan bilim va malakalarini shakllantirishi zarur. Kurs ishi va bitiruv malakaviy ishlari ixtisoslik fanida alohida o'rin egallaydi. Talabalar turli mavzularda mazkur uslubiy va ilmiy tadqiqot ishlarni bosqichma-bosqich ishlab chiqib, bitiruv kursida himoya qiladilar.

Oliy o'quv yurtini bitiruvchi mutaxassis kasbi va ixtisosiga xos fa-

oliyatlar (qobiliyatlar)ni o'zida mujassamlashtirgan bo'lishi lozim. Ular orasidan, dolzarb muammolar, o'tkaziladigan tadbirlar va barcha boshqa muam-
loid ishlarni oldindan "loyihalashtirish", rejalashtirishni, o'quvchilarni o'z-
lan so'zlashish, muloqot qila olish, o'quv tarbiyaviy, sport sog'londan-
tirish va boshqa tadbirlarni tashkil qila olish, kasbiy bilim doirasini keng-
ngaytira borish va amaliyotga joriy qilish va boshqa shu kabi faoliyatlar
mutaxassisning bilishi zarur bo'lgan ishlar qilib belgilangan.

Mavzu bo'yicha savol va topshiriqlar:

1. Voleybol bo'yicha o'qituvchi-murabbiy modeliga ta'rif bering.
2. O'qituvchi fanni o'rnatishda qanday metodik tamoyillarga ega bo'lishi zarur?
3. Pedagogik mahoratni takomillashtiruvchi omillar nimalar? Iborat?
4. Jismoniy madaniyat bo'yicha bakalavr darajasini egallagan mutaxassis qanday talablarga javob berishi lozim?
5. O'qituvchi-mutaxassis ish faoliyatida qanday kasbiy bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak?

1.3. Bo'lg'usi mutaxassis-o'qituvchining kommunikativlik qobiliyati

O'qituvchi kasbiy faoliyatida muloqot madaniyatining shakllanishi o'qituvchi kasbiy faoliyatida muloqot madaniyatini shakllantirish muammosi kishilik jamiyatining ehtiyojlari va talablaridan kelib chiqqan holda hal qilinadi. Shu boisdan hozirgi davrda O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi"da kasb tanlash motivlari, kasbiy tayyorgarlik, kasbiy layoqat va kasbiy mahorat bilan cheklanib qolmaslikni, balki bo'lg'usi pedagog kadrlar shaxsiy faoliyatida kasbiy madaniyatni tarkib toptirish mutlaqo zarur ekanligi ta'kidlanadi.

Muloqot madaniyatining tarbiyalovchi imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishi ko'p jihatdan o'qituvchining shaxsiy sifatlari bilan belgilanishini ta'kidlab o'tish lozim. Pedagogik muloqot madaniyatining har jihatdan to'g'ri tanlangan, o'qituvchining ma'naviy saviyasi, betakror xususiyatlariga muvofiq keluvchi uslubi quyidagi vazifalar majmuyini hal qilishga yordam beradi:

birinchidan, muloqotda har bir o'quvchiga alohida e'tibor va muomala, *sinf, guruh bilan umumiy muloqot jarayonini soddalashtiradi*.

o'qituvchining erkin pedagogik faoliyati uchun zamin tayyorlaydi, ziddiyatli vaziyatlarni oson hal qiladi;

4. Kamchilikni, har bir o'quvchi bilan o'zaro munosabatni erkin muloqot asosida tashkil qilish, ularning yosh xususiyatlariga monand pedagogik va psixologik muloqot uslublarini tanlash, uning ruhiyatini bilishga, o'zini dunyoga "kirib borish" ga yo'l ochadi;

5. Hutuchilarni, pedagogik muloqotda o'qituvchining ma'naviy-axloqiy muomalari muvaffaqiyatlar kaliti bo'lib, ta'lim-tarbiya samaradorligiga olib keladi, muloqotning barcha bosqichlarida o'qituvchining o'z faoliyatidan qoniqish hissi xotirjamligini ta'minlaydi.

O'qituvchining o'quvchilar bilan muloqot madaniyati individual muhtabotni shakllantirish metodikasi quyidagi bosqichlarni o'z ichiga oladi:

1. O'quvchilar bilan muloqot qilish madaniyatining individual shaxsiy xususiyatlarini o'rganishi o'quvchilar shaxsiy xususiyatlarini mustaqil tahlil qilish, har tomonlama tavsif berish, o'qituvchining muloqotni to'g'ri tashkil etishi asosida amalga oshadi.

2. Shaxsiy muloqotda ro'y beradigan kamchiliklarni aniqlash va darhol ularga barham berish choralarini izlab topish: muloqotda qo'pollik, memimaslik va boshqa salbiy holatlarni yengish.

3. O'qituvchi o'zi uchun muloqot madaniyatining qulay bo'lgan uslublarini ishlab chiqishi va o'z-o'zini kuzatish bilan yutuq va kamchiliklarni taqqoslash.

4. O'zining muloqot madaniyati uslublariga muvofiq keluvchi milliy an'ana va ma'naviyatimizga xos jihatlardan unumli foydalanish.

5. Muloqot madaniyatida pedagogik faoliyat qonuniyatlaridan chetga chiqmaslik, bu uslubni mustahkamlash (pedagogik amaliyot va amalga oshirish jarayonida).

Pedagogik faoliyatni endigina boshlayotgan yosh o'qituvchilar o'z kasbiy mahoratlarini oshirish maqsadida o'quvchilar bilan muloqot madaniyatini shakllantirish ustida muntazam ish olib borishlari zarur. Ta'lim-tarbiyaviy jarayonni tashkil etishda *pedagogik muloqot madaniyati* o'qituvchi va o'quvchilarning bevosita o'zaro munosabatini ma'lum bir maqsad sari hamjihatlikka yo'naltiruvchi kuchdir. Bu o'rinda, o'qituvchi kuyidagi vaziyatlarni e'tiborga olishni alohida ta'kidlash lozim:

– o'qituvchining ilk tarbiyaviy faoliyatidan boshlab muloqot madaniyatiga rioya qilishi, bu jarayonda o'qituvchi va o'quvchilar jamoasi bilan har kungi muomalani vaziyatga qarab rejalashtirishi, har bir harakat,

soʻz ohangiga eʼtibor, ananaviy muloqotning eng yaxshi xususiyatlarini oʻzlashtirishi;

– muloqot asosida sinf jamoasidagi turli vaziyatlarni qayd etish, oʻquvchilar xatti-harakatining oldingi holati bilan, tarbiyaviy faoliyatdan keyingi holatini qiyoslab chiqib baho berish;

– oʻz muloqot uslubi natijalarini tanqidiy nuqtai nazardan tahlil qilib, kamchiliklarni uzluksiz bartaraf etib borish. Zarur soʻz, ovozdagi yoqimli ohang, xulq-atvorni vujudga keltirish;

– pedagogik muloqot madaniyatining samarali kechishi uchun uning shart-sharoitlarini bilib olishning oʻzi kifoya qilmaydi, oʻquvchilar bilan oʻzaro muomalaning “ustoz-shogird” anʼanalariga xos boshlanishi va oʻzaro fikr almashish asosida muhim vazifalarni hal qilish bilan muomala obyektining diqqatini oʻziga jalb qilish;

– muloqot objekti, yaʼni oʻquvchining diqqatini oʻziga jalb qilish deganda, oʻqituvchi oʻzining xushmuomalaligi, madaniyati, goʻzal xulqi, muloqotda oʻquvchilar qalbiga yoʻl topa olishi bilan oʻz mahoratini namoyish qilib, muloqot madaniyatining tashkiliy shakllariga ijtimoiy-psixologik negizni asos qilib olishidir.

Koʻrsatib oʻtilgan vaziyatlar asosida pedagogik taʼsir koʻrsatish uchun, oʻqituvchining pedagogik muloqot madaniyatiga, etikasi va odob-axloqiga, muosharat odobiga alohida talablar koʻyiladi. Ushbu fazilatlar oʻqituvchining sinf jamoasida, ota-onalar bilan muloqot qila bilishida, oʻquvchilar bilan aniq maqsadni koʻzlagan holda tarbiyaviy faoliyatni tashkil etishida va ularni boshqara olishida muvaffaqiyatlar garovidir.

Kasbiy faoliyatning noyob fazilati boʻlmish pedagogik muloqot madaniyatiga amal qiladigan yosh oʻqituvchi quyidagi xususiyatlarni oʻzida mujassamlashtirishi lozim:

– mamlakatimizning ijtimoiy-siyosiy talablari va ehtiyojlariga mos boʻlgan yuksak maʼnaviyat darajasidagi qarashlar, kuchli va barqaror eʼtiqod, davlatimiz ideallari, milliy gʻoya va istiqlol mafkurasiga sodiqlik, vatanparvarlik, fidoyilik tuygʻulari shakllangan ijtimoiy-siyosiy faol shaxs;

– oʻquvchilarga samimiy mehr-muhabbat, ularning har qanday ehtiyojlari, qiziqishlari, xatti-harakatlari motivlarini, xulq-atvorlarini tushunish koʻnikmasi va malakasining shakllanganligi;

– jamiyatda roʻy berayotgan hodisalar, jahonda roʻy berayotgan voqealar, tabiatga, borliqqa, shaxslararo, guruhlararo, millatlararo munosir

sabatlarga nisbatan pedagogik kuzatuvchanlik, yangilikka, ijodiy izlanishga nisbatan intilish qobiliyatining mavjudligi;

– pedagogik faoliyatning barcha jabhalarida odamlarning xatti-harakatlari, munosabatlaridagi xususiyatlarni oqilona tushunish, o'z faoliyatiga nisbatan refleksiv munosabatni tarkib toptirish;

– har qanday favqulodda vaziyatlarga, jamiyatda ro'y berayotgan yangiliklarga nisbatan hamda ijtimoiy-iqtisodiy o'zgarishlarga omilkorlik va aql idrok bilan munosabatda bo'lish, o'z oldiga to'g'ri maqsad qo'ya olish, reja tuzish, bevosita nazorat qilish, boshqarish va o'z imkoniyatlarini namoyon eta olish;

– pedagogik faoliyatlarda, jamoa bilan munosabatlarda ommaviy harakatlarda tashkilotchilik va boshqaruvchanlik qobiliyatini namoyish etishi;

– dunyoqarashi va tafakkur ko'lamining kengligi, dunyoviy bilimlarni bilishga nisbatan qiziqishining serqirraligi, ilmiy izlanishlarga moyilligi, muayyan ilmiy salohiyat va pedagogik mahorat darajasini muntazam oshirib borishi;

– o'quvchilar bilan muloqotda layoqatliligi, nutq madaniyatining mantiqan ixcham, ma'noli, ta'sirchan kuchga egaligi, psixologik ta'sir o'tkazish bilan qurollanganligi.

Har bir o'qituvchi uchun o'quvchilarga to'g'ri, omilkor axborot uzatish va unga suhbatdoshini ishontira olishi kasbiy zaruriyat hisoblanadi. Bunda o'qituvchining muloqot madaniyati, ma'naviy olamining kengligi muhim ahamiyatga ega. O'qituvchining pedagogik faoliyati uzluksizdir, shu sababli u muloqot madaniyatini ham muntazam shakllantirib borishida quyidagi yo'nalishlarga e'tibor berishi lozim:

1. Yuksak pedagogik faoliyat nuqtayi nazaridan o'z-o'zini anglashi, (muomalada o'zining o'zaro fikr almashishga doir sifatlarini, ijobiy va zaif tomonlarini bilishi) va shu asosda o'zaro fikr almashish yo'li bilan o'z-o'zini tarbiyalashi.

2. Kishilar bilan o'zaro munosabatidagi *kommunikativ* qobiliyatini shakllantirib borishi, muloqot asosida to'g'ri bashorat qilish sezgilarini mashq qildirishi, muloqotda o'zining ideal tasavvurlarini, imkoniyatlarini boshqalar (o'qituvchilar jamoasi, o'quvchilar, ota-onalar) qanday baholashi haqidagi refleksiv tasavvurlarini tahlil qilishi.

3. O'quvchilar va ota-onalar bilan tarbiyaviy maqsadlarga qaratilgan turli jamoat ishlarini olib borishi, bunda o'zaro fikr almashish asosida pedagogik tashkilotchilik qobiliyatini takomillashtirib borishi.

4. Muloqot jarayonida paydo bo'ladigan salbiy holatlarni yengish ko'nikmalarini shakllantirishi, munosabat va xushmuomalalikni rivojlantiradigan vaziyatlar tizimini yaratishi.

O'qituvchi muloqot madaniyati asosida faoliyat olib borgan taqdir-da ham, o'quvchilar jamoasi orasida turli tushunmovchiliklar, ziddiyatlar paydo bo'lishi tabiiy hol. Har qanday tajribali o'qituvchining pedagogik muloqoti jarayonida o'ziga xos qiyinchiliklar yuzaga keladi. Sinfda sodir bo'ladigan har qanday pedagogik vaziyatga javobgar shaxs o'qituvchidir. Bu barcha davrlar pedagogik faoliyatida namoyon bo'ladigan tipik hodisa bo'lib kelgan.

O'quvchilar bilan ta'lim-tarbiyaviy jarayonda ijobiy aloqalar o'rnatish, ijobiy iqlim yaratish, o'ziga ishonтира olish va jalb qilish – o'qituvchi kommunikativ qobiliyatining asosiy mohiyati bo'lib, bunda bevosita o'qituvchi bilan bog'liq bo'lgan minglarcha ruhiy jarayonlar, ma'lum bir qolipdan chiqishi mumkin bo'lmagan muomala turlari va shartlari mavjud. Tarbiyaning samaradorligi, pirovard natijada o'quvchilar bilan aloqa o'rnatishning shakl va uslublariga qat'iy rioya qilgan holda amalga oshirilishi bilan belgilanadi.

Asosiy maqsad – o'qituvchi va o'quvchi munosabatida majburiy itoatkorlik o'rnini ongli intizom egallashi, o'quvchilarda mustaqil fikr yuritish ko'nikmalarini hosil qilishdan iborat. O'qituvchi tarbiya usullari tizimini belgilab olgandan keyin bir qator aloqa o'rnatish vazifalarini rejalashtirishi kerak.

Albatta, bu nihoyatda qiyin jarayon, zero, tarbiyaning har bir usuli, tarkibiy qismi va tashkil etuvchi usullari muomala orqali aloqa o'rnatishning samaradorligiga bog'liq. Ushbu jarayon bevosita o'qituvchining fikr almashuvi (refleksiya) bilan bog'liq xususiyatlariga, o'quvchi ruhiy holatini fikr tezligi bilan uqib olish san'atiga va pedagogik ta'sir ko'rsatishning turli usullarini bir biri bilan o'zaro aloqadorlikda qo'llay bilishiga taalluqli bo'lib, ular uzluksiz shakllanadi.

Mavzu bo'yicha savol va topshiriqlar:

1. O'qituvchining kommunikativlik qobiliyati deganda nimani tushunasiz?
2. O'qituvchining muloqot madaniyati nimalar bilan belgilanadi?
3. O'qituvchining xususiyatlari qanday vazifalarni hal qilishga yordam beradi?
4. O'qituvchining o'quvchilar bilan muloqot madaniyatini shakl-

lantirish bosqichlarini aytib bering.

5. O'qituvchining pedagogik muloqot madaniyatining o'ziga xos xususiyatlari nimalardan iborat?

6. O'qituvchining pedagogik muloqot madaniyatini shakllantiruvchi yo'nalishlarni aytib bering.

1.4. O'qituvchi-murabbiyning pedagogik mahorati

Mamlakatimizda ijtimoiy-iqisodiy sohalar bilan birga, ta'lim-tarbiya sohasiga katta e'tibor qaratib kelinmoqda. Ayniqsa, yoshlar ta'lim va tarbiyasiga e'tibor, ularga zamonaviy bilimlar berish, ko'nikma va malakasini oshirish kabi dolzarb masalalar hal etilmoqda.

Ta'lim va tarbiya jarayoni har bir o'qituvchidan ulkan aql-zakovat, sabr-matонат, o'quvchilarga va o'z kasbiga yuksak mehr-muhabbatli bo'lishni talab etadi. O'qituvchining doimo izlanuvchan, bilim va tajribasini orttirib borishi, o'quvchilarni chuqur tushunish, ularning ichki dunyosini payqay olish, o'sish va rivojlanish darajalarini nazorat qilib borishi va zarur paytda so'z, ish yoki amaliy harakat bilan yordam bera olish qobiliyati ta'lim va tarbiya jarayonining muvaffaqiyatini ta'minlovchi omillardir.

Pedagogik kasb – bu komil inson sifatida xarakterlanuvchi ijtimoiy ahamiyatga molik fazilatlarining barqaror tizimi. O'qituvchi o'z kasbiga ixlos qo'yishi va uning ijtimoiy ahamiyatini tushunib yetishi, bolalarga ta'sir o'tkazishi va ular bilan hamdardligini namoyon qila olishi shunday fazilatlar majmuasidirki – ular o'qituvchi faoliyati va muloqoti bilan uyg'unlashganda o'qituvchi mehnatining bir butunligiga erishiladi.

O'qitish va tarbiyalash – bular bir-biridan ancha farqli tushunchalardir. O'qituvchi o'z kasbining to'la ma'nodagi egasi bo'lishi uchun uni atrofidagi odamlar hurmat qilishlari kerak. O'qituvchi hamma joyda madaniyatli murabbiy, ezgu fazilatlar egasi sifatida namuna bo'lishi zarur.

Pedagogik mahoratga ega bo'lish ta'lim-tarbiya samaradorligini ta'minlash garovi bo'libgina qolmay, ayni vaqtda, o'qituvchining jamoada, ijtimoiy muhitda obro'-e'tiborini oshiradi, o'quvchilar orasida unga nisbatan hurmat yuzaga keladi.

O'qituvchining pedagogik mahorati tushunchasi mazmunini shunday izohlash mumkin:

1) madaniyatning yuqori darajasi, bilimdonlik va aql-zakovatning

yuksak ko'rsatkichi;

2) o'z faniga doir bilimlarning mukammal sohibi;

3) pedagogika va psixologiya kabi fanlar sohasidagi bilimlarni puxta egallaganligi, ulardan kasbiy faoliyatida foydalana olishi;

4) o'quv-tarbiyaviy ishlar metodikasini mukammal bilishi.

Pedagogik mahorat tizimi quyidagi o'zaro bir-biri bilan bog'liq bo'lgan asosiy komponentlardan iborat:

1) pedagogik insonparvarlik yo'nalishi;

2) kasbga oid bilimlarni boshqa fanlar bilan aloqadorlikda mukammal bilishi;

3) pedagogik qobiliyatga ega bo'lish.

Pedagogik mahorat o'quvchi – tarbiyachi shaxsiy va kasbiy sifatlarining yig'indisi bo'lib, o'quvchi mahoratining shakllantirishini ta'minlovchi omillarni, pedagogik-psixologik, metodik bilimlarni doimiy egallab borishi lozim. Yuksak pedagogik mahoratni shakllantirishni ta'minlovchi omillar quyidagilar:

a) ixtisoslik bo'yicha o'quv predmetini, zamon, ilm-fan, texnika taraqqiyoti darajasida mukammal bilishi, uning boshqa o'quv fanlari bilan o'zaro aloqadorligini ta'minlash malakasiga ega bo'lishi;

b) ta'lim oluvchilarning yosh, fiziologik, psixologik hamda shaxsiy xususiyatlarini hisobga olishi, ularning faoliyatini obyekтив nazorat qilishi va baholashi;

d) ta'lim jarayonini demokratlashirish va insonparvarlashirish asosida o'z faoliyatini tashkil etishi;

e) o'quv-tarbiyaviy jarayonni zamon talablari darajasida tashkil qilish uchun asosiy pedagogik-psixologik metodik ma'lumotga ega bo'lishi;

f) fanlarni o'qitish jarayonida zamonaviy axborot texnologiyalari imkoniyatlaridan keng foydalanishni bilishi;

g) jamoani "ko'ra bilish", o'quvchilarning qiziqishlari, intilishlari, ular uchraydigan qiyinchiliklarni tushunish va hamdard bo'la olish, o'z vaqtida ular fikrini ang'lay bilish, zukkolik bilan har bir bolaning xarakter xususiyati, qobiliyati, irodasini tushunish hamda ularga muvaffaqiyatli ta'sir ko'rsatishning shakli, usul, vositalaridan xabardor bo'lishi;

h) o'z shaxsiy sifatleri (nutqining ravonligi, tashkilotchilik qobiliyati, estetik didi va hokazo) ni takomillashtirish malakasiga ega bo'lishi.

Bo'lg'usi o'quvchining pedagogik mahorati ta'lim muassasalarida va ish jarayonida shakllanib boradi. Pedagogik faoliyat va pedago-

gik muloqot xarakteri o'qituvchining shaxsi, uning qarashlari nuqtayi nazarlarida va xulqida namoyon bo'ladigan g'oyaviy siyosiy saviyasi, professional tayyorgarligi bilishga intilishi bilan uzviy bog'liq. Bu asosiy xislatlardan tashqari o'qituvchining umumiy va boshqa qobiliyati, uning xarakteri, shuningdek, to'plangan tajribasi muhim ahamiyatga ega.

Mavzu bo'yicha savol va topshiriqlar:

1. Pedagogik mahorat nimada ko`rinadi?
2. Pedagogik mahorat qanday shakllanadi?
3. Pedagogik mahoratning shakllanishi nimalarga bog'liq?
4. Yuksak pedagogik mahoratning shakllantirishini ta'minlovchi omillar nimalardan iborat?

II BOB. VOLEYBOL O'YINI USULLARIGA O'RGATISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI

2.1. O'yin usullariga o'rgatishning umumiy asoslari

Sport amaliyotida dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport trenirovkasining fundamental bosqichi bo'lib, ushbu bosqichda o'rgatish uslublari va vositalaridan to'g'ri foydalanish keyingi bosqichlarda sport mahoratini samarali shakllanishiga imkon yaratadi.

Dastlabki o'rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetik, hamda biopsixologik xususiyatlari e'tiborga olinishi zarur. Boshqacha qilib aytganda, dastlabki o'rgatish jarayonida o'tkaziladigan mashg'ulotlar yuklamalari shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab me'yorlanishi va qo'llanilishi lozim.

Ma'lumki, harakat (yuklama) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan sport to'garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug'ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki xiyolgina yuqri bo'lishi lozim. Chunki biologiya fanida azaldan o'z isbotini topgan qonuniyatlarga ko'ra, ontogenetik taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning yalpi ta'sir "kuchi" organizmning funksional imkoniyatlaridan doimo yuqori bo'lsa, shu organizmda (organlar, mushaklar, tomirlar, hujayralar, to'qimalar, yurak, o'pka, taloq, jigar va h.k.) zo'riqish yoki tez toliqish alomatlarini paydo bo'ladi.

Bunday salbiy "izlar" odamning, ayniqsa, bolaning odatiy funksional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatni tushiradi, uyquni buzadi, pirovardida ish qobiliyatini susaytiradi va uni to'liq tiklanishiga to'sqinlik qiladi. Agar shunday yuklamalar ustunligi bola faoliyatida surunkali qaytarilib tursa, organizmning nafaqat normal o'sishiga ta'sir etishi mumkin, balki ushbu yuklamalar ustunligi turli funksional "obyekt"larda lokal yoki global patologik asoratlar paydo bo'lishiga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Aksincha, kundalik yoki yalpi mashg'ulot yuklamalari hajmi va shiddati funksional imkoniyatdan past bo'lsa, jismoniy sifatning shakllanishi susayadi, ish qobiliyati kuchaymaydi. Binobarin, kundalik yoki yalpi yuklamalar, shu jumladan, jismoniy tarbiya darslari

va trenirovka mashg'ulotlariga oid yuklamalarni bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab, "to'liqsimon" prinsipda oshira borish darkor. Demak, bolalar sportiga oid mashg'ulotlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir.

Shunday ekan, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulotlar (jismoniy tarbiya darsi, trenirovka mashg'uloti, sport muvoharalari) mazmunini maqsadli rejalashtirish va boshqarish har bir mutaxassis (o'qituvchi, murabbiy, tashkilotchi, uslubchi, yo'riqchi) va rahbar shaxsga katta mas'uliyat yuklashi, ular jismoniy madaniyat, jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish, jismoniy tayyorgarlik va sport masalalariga oid bilimlarni o'zlashtirishlari, muvofiq kasbiy-pedagogik malaka va ko'nikmalarni puxta egallashlari zarurligi isbot talab qilmaydi.

Alohida e'tibor qaratish muhimki, bolalar sportini samarali tashkil qilish, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida shug'ullanuvchilar sog'ligi va ularning sport mahoratini shakllantira borish ustuvor jihatdan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga bog'liqdir.

Jismoniy tayyorgarlik va uning salohiyatini ifoda etuvchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi sifatlar ilmiy obyekt sifatida azaldan ko'pdan ko'p tadqiqotchi olimlar diqqatini jalb qilib kelgan. Ularning tadqiqotlarida jismoniy sifatlarning mohiyati, mazmuni, ularni jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa jarayonlardagi ahamiyati va rivojlantirish muammolari atroflicha yoritilgan.

Ushbu muammolarni turli yoshdagi o'quvchi-yoshlar va bolalar sporti misolida o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar natijalari ham talaygina ilmiy nashrlarda o'z ifodasini topgan.

Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport turlari nazariyasi va uslubiyati bo'yicha nashr etilgan darslik hamda qo'llanmalarda jismoniy tayyorgarlik tushunchasi – bu muayyan kasbiy faoliyat yoki sport turida ma'lum jarayon samaradorligini belgilab berish darajasida shakllangan tayyorgarlik – ish qobiliyati, harakat sifatlari, malakalari va ko'nikmalarining integral ifodasini anglatadi.

Sport amaliyotida (kasbiy amaliyotda ham) jismoniy tayyorgarlik, odatda, ikki bir-biriga chambarchas bog'liq bo'lgan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlariga bo'linadi.

Hayot davomida inson sog'ligi, uning aqliy va jismoniy faolligi, ko'p yillik sport trenirovkasi davomida sport mahoratining shakllana borishi ustuvor jihatdan shu ikki tayyorgarlik turlari mazmuni va darajasi

bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida qo'yiladigan asosiy maqsad – sog'liqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishish, avvalambor, yoshlikdan boshlab umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhimligiga e'tibor qaratadi. Aksariyat olimlarning ta'kidlashicha, muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkazib boriladigan hamda hajm, shiddat va mazmun jihatdan to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar bolalar va o'smirlar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatar ekan.

Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar salbiy oqibatlariga olib kelishi kuzatilgan. Binobarin, dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy va texnik-taktik mashqlar nisbatini to'g'ri rejalashtirish bolalar sport mahoratini samarali shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

Mavzu bo'yicha savol va topshiriqlar:

1. Mashg'ulotlarni rejashtirish o'qituvchi va murabbiyga qanday mas'uliyat yuklaydi?
2. O'rgatish va trenirovka qanday mantiqiy farqlar bilan izohlanadi?
3. O'yin usullariga o'rgatish nimadan boshlanadi?
4. Bolalarni sport turiga qiziqishini oshirishda nimalarga e'tibor qaratish lozim?

2.2. Dastlabki o'rgatish va uning mohiyati

Sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish o'z tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtayi nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo'lsa, sifatlari bo'lsa, shunchalik sport o'rinbosarlarini 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) 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'z-

lashtirishdir.

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, muammallashtiriladi, takomillashtiriladi. Mazkur jarayon pedagogik, biopsixologik va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

O'rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo'lib, murabbiy-o'qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo'lsa-da, 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 hokazo.

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

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

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

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

foydaliroqdir.

2.2.1. O'rgatish bosqichlari va uslublari

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

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

Ikkinchi bosqich – texnikani soddalashtirilgan (oddiylashtirilgan) holatda o'rganish. Mazkur o'rganish bosqichida muvaffaqiyat ko'p holatlarda yondosh tiruvchi mashqlarning to'g'ri tanlanganligiga bog'liqdir. Ular o'zining tuzilishi shakliga ko'ra o'rganilayotgan harakat texnikasiga yaqin va o'quvchilar bajara oladigan bo'lishi kerak. Murakkab tuzilishga ega bo'lgan harakat (hujum zarbasi), uni tashkil qiluvchi asosiy zvenolarga (qismlarga) ajratib beriladi. Bu bosqichda boshqarish uslublariidan 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 uslublari alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

Uchinchi bosqich – texnikani murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish. Bunda quyidagilar qo'llaniladi: takroriy usul, harakatni murakkab sharoitlarda bajartirish, o'yin va baholash uslubi, qo'shma uslub, "davra aylana" mashqlari. Takrorlash uslubi bu bosqichda eng asosiydir. Ko'p marotaba takrorlashgina malakani shakllantiradi. Malaka hosil qilish uchun takrorlash turli sharoitlarda mashq bajarishni (harakat sharoitini o'zgartirishni, asta-sekin murakkablashishni) taqozo etadi. Hatto 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'llaniladi (rasmlar, jadvallar, o'quv filmlari, tasviriy filmlar), o'yin jarayonida texnik-taktik, maxsus tayyorgarlik topshiriqlari, o'yin va "bellashish"

usullari (2.2.1-jadval).

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.

2.2.1-jadval

O'rgatish bosqichlari, uslublari va vositalari

O'rgatish bosqichlari va ularning nomi	O'rgatish uslublari	O'rgatish vositalari
1-bosqich O'rgatilayotgan malaka (harakat) haqida tushuncha hosil qilish	Tushuntirish-tahlil qilish, ko'rsatish-izoh berish	So'z. suhbat, muloqot, munozara, rasmlar, andozalar, videofilmlar
2-bosqich Malakalarga oddiy sharoitda o'rgatish (yakka tartibda qo'shimcha vazifalarsiz)	Qismlarga bo'lib, element va fazalarga bo'lib o'rgatish, malakani to'liq holda o'rgatish, xatolarni tuzatish, rag'batlantirish, qaytarish	Tayyorlov-yondoshiruvchi, yo'naltiruvchi turdosh taqldiy va asosiy texnik mashqlar
3-bosqich Malakalarga murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish (vaziyatli vazifalar berish, juftlikda, uchlikda va h.k.)	Malakalarni to'liq holda o'rgatish, tezlik va aniqlikni kuchaytirib o'rgatish, turli yo'nalishdagi harakatlardan so'ng ijro etish, reproduktiv qaytarish asosida o'rgatish, o'zaro tahlil va baholash asosida o'rgatish.	1–2-bosqichlardagi barcha vositalar, umumiy va maxsus mashqlar katta tezlik va aniqlikda qo'llaniladi, juftlik, uchlikda qo'llaniladigan mashqlar, trenajyor va texnik vositalar
4-bosqich O'rgatishni davom ettirish, takomillashtirish va mukammallashtirish	Barcha uslublar	Barcha vositalar va jamoa o'yinlari

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 yechimini 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.

2.2.2. O'yin usullarini muammoli o'rgatish uslublari

Aniq bir uyin qoidasini qisqacha mazmuni va ahamiyati aytib berilgandan so'ng, yuqoridan ikki qo'l bilan to'pni yetkazib berish, uni ba-

jarish usuli (texnikasi) namoyish qilinadi va o'quvchilarga ham shu usulni bajarishga imkon beriladi. So'ngra muammoli savol qo'yiladi: "qo'l (panjalar) bilan to'pning to'qnashishi qacda amalga oshadi?" Javob berishga harakat qilingan ko'pgina urinishlarda biz quyidagi javobni aytishimiz amri mahol: yuzamiz qarshisida. So'ngra yangi savollar beriladi, – "Nega to'pni uzatayotganda qo'llar tirsakdan biroz bukiladi? Ularning bukilishi burchagini nima belgilaydi?".

O'quvchilarning yuqoridagi savollarga javob qidirishida ularning kuch-g'ayratini biomexanik qonuniyatlar tomon yo'naltiriladi, shunga ko'ra, savolning birinchi omiliga javob maqsadga eng qisqa masofa tanlash bilan erishish bo'lsa (fazoviy nuqtai nazardan), ikkinchidan, to'p uzatuvchining kuchlilik-tezkorlik imkoniyati darajasidir. Yuqoridagi tablalar 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 beliga-cha egilgan holatda bo'ladi? Bunda to'pni harakat yo'nalishi, tabiiy harakatlanishi, tezlikni oshirishga yordamlashuvi hisobga olinadi.

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

Harakatlanish. Muammoli savollar:

1. Harakat usuli nimaga asoslanadi? To'pning uchish holatiga, o'yinchini qaddi-qomatiga, to'pni yo'nalishi, tezligi, bosib o'tgan izi (trayektoriyasi)ga.

2. To'pga tomon o'z vaqtidagi harakatni qaysi omillar ta'minlaydi? Kuzatuvchanlik, tayyorlik, tezlik.

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

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

Qo'l panjalari bilan to'p qayerda to'qnashadi? Yuz ustida, yuqorida, ko'krak-engak qarshisida.

To'pni uzatishda qo'lni tirsakdan bukilish burchagi nima bilan belgilanadi? Qo'lni tezkor kuchlilik darajasini rivojlanish sifati bilan.

To'pni uzatishda uning aylanmasdan uchishi nimalarga bog'liq? To'pni to'g'ri chiziq bo'ylab uning uchishini yo'nalishida ta'sir etti-

rishga bog'liq.

O'z-o'zini baholash:

Boshlang'ich holatda turib va xar hil yo'nalishlarda harakatlangandan so'ng 1–2 kg.li to'ldirilgan to'pni oldinga – yuqoriga uzatish (irg'itish).

To'pni o'z ustida yoki devordagi nishonga 20–30 sm masofadan (etkazib) irg'itib (bir necha marotaba) berish (uzatish).

To'pni devordagi aniqlik nishoniga irg'itish (10 tadan uzatish), nishon (to'pni diametriga), ya'ni 10, 30, 50 va h.k sm bo'lgan ma'lum radiusli aylanalardan iborat. Nishon markazi noldan 4 m balandlikda joylashgan. Devorgacha bo'lgan masofa 2,5 m. Ko'rsatkich 40 ball (nishon markazi urish 5 ball, ikkinchi aylanma 4 va h.k.).

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

Qo'llar ko'krak oldida qanday holatda bo'lishi kerak?

To'p yelka oldiga nisbatan qanday burchak ostida qabul qilinadi?

O'z-o'zini baholash:

Qo'lni yelka balandligidan ko'tarilmagan holda to'p 6–8 m masofaga, qo'lni to'g'ri tutgan holda, pastdan oldinga yuqoriga uloqtirish.

Ko'rish va eshitish signallariga javoban joyida turib va turli yo'nalishdagi harakatlardan so'ng dastlabki to'g'ri holatni qabul qilish.

Devordagi nishonga tegib qaytayotgan to'pni qabul qilish, aniqlikka – 30 ball. Devorgacha bo'lgan masofa 3 m. hujum maydonida (3–2 zona orasida) 5 tadan to'p uzatish.

Hujum zarbasi. Muammoli savollar:

Depsinishda qo'l harakati qanday rol o'ynaydi? (tayanish bosimi oshadi).

Nima uchun to'pni urishda qo'l to'g'ri bo'lishi kerak? – Kuchni oshiradi. Kaft-panja harakatlarini faolligiga ko'ptokni urishda qanday erishiladi?

Qo'lni faol joyi bilan bo'g'ini tezkor kuch sifatini rivojlantirish darajasiga bog'liq.

Hujum texnika zarbasining ratsionalligi nimasi bilan farq qiladi? (savrash balandligi, qo'l kafti zarbasini aniqligi va kuchliligi bilan farqlanadi.)

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

ustidan uloqtirish.

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

To'siq qo'yish. Muammoli savollar:

To'siq qo'yishni faol va sustligini nima belgilaydi? (to'r orqali raqib tomonga o'tkazilgan qo'l kattaligi).

Hujum zarbasini to'siq qo'yish uchun saklash vaqti qanday aniqlanadi? (uzatish traektoriyasi bo'yicha). To'p baland bo'lsa, hujumchini sakrashidan keyin, o'rtacha balandlikda bo'lsa, hujumchi bilan birgalikda, past bo'lsa, hujumchidan oldin bajariladi.

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

O'z-o'zini baholash.

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

To'pni mustaqil irg'itib berilgan zarbaga qo'yilgan to'siq qo'yish samarasi 70–80 foiz. Shunday qilib, o'rgatish jarayoni yuqorida qayd etilgan muammoli savollar asosida tashkil etish bolalarni mustaqil fikrlashga, erkin harakat qilishga va turli o'yin malakalarini o'ziga xos mahorat bilan bajarishga undaydi.

O'rgatish jarayonining turli bosqichlarida qo'llaniladigan uslublarni, vosita va o'rgatish texnologiyasi samaradorligini aniqlash, nazorat qilish va baholash ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining asosiy talablaridan biridir. Bu tadbirni murabbiy-trener o'rgatish jarayonining har bir bosqichida, sport tayyorgarligining birinchi davrlarida amalga oshiradilar. Jarayonni samarasini aniqlash, muntazam pedagogik nazorat qilish, baholash, mashg'ulotlarni kuzatish, talqin qilish, o'quvchilar o'rganilayotgan texnik malakalarni qay darajada o'zlashtirganliklari yoki ularning jismoniy imkoniyatlari belgilangan maxsus nazorat va sinov mashqlari yordamida joriy etiladi. Ayrim vaqtlarda, imkoni bo'lsa, texnik yoki jismoniy tayyorgarlikni baholash maxsus apparatlar orqali aniqlansa, ayni muddao bo'ladi. Olingan natijalar talqin qilinadi, muhokamada taqdim etiladi. Agar bordi-yu 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.

Mavzu bo'yicha savol va topshiriqlar:

1. Dastlabki o'rgatish jarayoni qanday ahamiyatga ega?
2. Dastlabki o'rgatish jarayonida mashg'ulotlar yuklamalari qanday me'yorlanadi va qo'llaniladi?
3. Dastlabki o'rgatish bosqichida bolalar sport mahoratini samarali shakllantirish nimalarga bog'liq?
4. Voleybol bo'yicha nazariy bilimlarni tez o'zlashtirish qanday amalga oshiriladi?
5. Voleybol o'yini usullarini tez o'zlashtirishga qaratilgan qanday uslublarni bilasiz?
6. O'yin usullarini o'zlashtirishda o'qituvchi nimalarga e'tibor qaratishi kerak?
7. O'z-o'zini baholashning ahamiyati.

2.3. O'rgatish prinsiplari, vositalari va trenirovka

O'rgatish jarayonida uslublar va vositalardan foydalanish muayyan tartibda qo'llaniladigan pedagogik prinsiplar asosida amalga oshiriladi. Ushbu prinsiplar quyidagilardan iborat: ilmiylik, ongllilik va faollik, muntazamlik va uzviy bog'liqlik, mutanosiblik va muvofiqlik, mukammallik, uzluksizlik, "yengildan – og'iriga", "o'tilganidan – o'tilmaganiga", "oddiydan – murakkabga", umumiy va maxsus tayyorgarlik borligi. Mazkur pedagogik prinsiplarni qo'llash tartibi, xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar 2.3.1-jadvalda yoritilgan.

Voleybolda ham boshqa sport turlari kabi o'rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlar hisoblanadi. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ular ma'lum bir o'rgatish bosqichidagi qo'yilgan vazifalarni hal etishdagi o'rni bo'yicha turkumlanadi. Bunday turkumlanishga voleybolchilarning musobaqa faoliyati asos qilib olingan. Shunga bog'liq holda, mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi: asosiy yoki musobaqa va yordamchi yoki trenirovka.

Musobaqa mashqlari: voleybolga xos bo'lgan xususiy mashqlardir. Bunda texnik usullar va taktik harakatlar musobaqa sharoitidagi o'yin holatlariga mos holda bajariladi.

Trenirovka mashqlari: asosiy malakalarni egallashni engillashtirish, tezlashtirish va ularni qo'llash samaradorligi, ishonchliligini ta'minlashga qaratilgandir. Ular maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashkil topadi.

**O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan umumiy va maxsus
pedagogik prinsiplar**

№	O'rgatish prinsiplari	Prinsiplarni qo'llash xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar
1	Ilmiylik	O'rgatishda bolalar yoshi, jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar e'tiborga olinib, mashqlar me'yorlanadi. Natija testlar yordamida ilmiy tahlil qilinadi.
2	Onglilik va faollik	O'rgatilayotgan malaka (harakat)larga ongli tasavvur etilishi zarur, o'rgatishda bolalar faolligi ta'minlanishi lozim.
3	Muntazamlilik va uzviy bog'liqlik	Bosqichma-bosqich o'zlashtiruv, takomillashuv va mukammallashuv ta'minlanadi.
4	Mutanosiblik va muvofiqlik	Mashqlar murakkablik va yuklama salohiyati (hajmi, shiddati, yo'nalishi, takrorlanishi va muddati) jihatlaridan shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos bo'lishi darkor.
5	Mukammallik	Texnik jihatdan to'g'ri o'zlashtirilgan malakalar takomillashuv asosida turg'un va barqaror darajaga ko'tariladi.
6	Uzluksizlik	Yildan yilga o'rgatish va takomillashirish jarayoni murakkablashib borishi darkor, uzilishlarga yo'l qo'yish salbiy natijalarga olib keladi.
7	Yengilidan – og'iriga”	O'zlashtirishga loyiq eng il yuklamalar progressiv yo'nalishda, lekin “to'lqinsimon” shaklda kuchaytirib borilishi kerak.
8	“O'tilganidan – o'tilmaganiga”	Shug'ullanuvchi o'zlashtirgan (unga tanish bo'lgan) mashqlardan, ya'ni mashqlarga o'tish, o'rgatish samaradorligin oshiradi.
9.	“Oddiydan – murakkabga”	Eng oddiy mashqlarni o'rgatish va takomillashirish davomida sekin-asta murakkablashtirib borilishi lozim.
10	Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi	O'rgatish va takomillashirish jarayonida jismoniy texnik-taktik va psixofunksional tayyorgarlik birligi, ularni o'zaro bog'liqligi ta'minlanishi zarur.

Maxsus mashqlar ikki guruhga bo'linadi: tayyorgarlik mashqlari; yaqinlashtiruvchi mashqlar. Tayyorgarlik mashqlaridan asosan maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashda foydalaniladi. Yaqinlashtiruvchi mashqlardan aniq texnik harakatlarni egallashga qaratilgan jarayonda foydalaniladi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlardan asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda zarur jismoniy harakat ko'nikma va malakalarini takomillashirishda foydalaniladi.

Barcha mashqlar o'zining yo'nalishiga qarab trenirovkalarning tar-

kiyiy qisimiga kiritiladi. Bu tayyorgarliklar quyidagilardir: umumiy jismoniy; maxsus jismoniy; texnik; taktik; integral (yaxit o'yin). Har bir tayyorgarlik turining o'ziga xos yetakchi vositalari mavjud bo'lib, ular yordamida maxsus vazifalar echiлади. Shu bilan birga, bir tayyorgarlik turiga oid bo'lgan mashqlar boshqa tayyorgarlik turidagi mashqlar bilan yaqindan bog'langan bo'ladi. Masalan, shug'ullanuvchida tezkorlik-kuch sifati zarur darajada rivojlanmagan bo'lsa, u hujum zarbasi berish texnikasini bajara olmaydi. Bu holda tezkorlik-kuch silatini rivojlantirishga oid mashqlarni berish maqsadga muvofiq bo'ladi, chunki hujum zarbasini takrorlash hajmini oshirish bu holda samara bermaydi.

Voleybol harakatlariga o'rgatishda vositalarning samarasi ko'p hollarda ularni qo'llash uslublariga bevosita bog'liq bo'ladi. Uslublar qo'yilgan vazifa, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, aniq shart-sharoitlarga bog'liq holda tanlanadi va qo'llanadi.

Qo'yilgan vazifaga bog'liq ravishda aynan bir vositani turli uslublarda qo'llab, undan turlicha foydalanish mumkin. Bundan tashqari, har bir tayyorgarlik turida vazifalar va turlarning ketma-kelligi ham ma'lum mantiqiy bog'liqlikka egadir.

Bir tayyorgarlik turidagi vazifalar sifat jihatidan o'zgarib, keyingi tayyorgarlik turiga zamin yaratadi. Masalan, tayyorgarlik mashqlari o'rganilayotgan texnik usulning umumiy tuzilishini ifoda etadi. Yaqinlash-tiruvchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o'tishda ko'prikl vazifasini o'taydi. Ma'lum darajadagi murakkablik asosida qurilgan texnik mashqlar taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu asosda keyinchalik, yakka tartibdagi taktik harakatlar o'rganiladi.

Voleyboldagi asosiy harakatlarnish – bu yurish, yugurish, yonga qadam tashlab yugurish, orqa bilan, qadam tashlab to'xtash, sakrashdan iboratdir. Ko'p hollarda harakatlarnishlar qiyin emas, deb izohlanib, ularga yetarli e'tibor berilmaydi. Bu esa noto'g'ri fikrdir. Chunki o'yinchi-ning turli harakatlarni bajarishi uchun holat va joy tanlashi bajariladigan harakatning samarasiga to'g'ridan to'g'ri ta'sir qiladi. Shuning uchun harakatlarnishlarni o'rgatishga katta e'tibor qaratish zarur.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Bu bo'limning asosiy vositalari tarkibiga yugurishlar va harakatis o'yinlar kiradi. Shu maqsadda quyidagi yugurishlardan: to'g'ri yo'nalishda yugurishlar; sonni yuqoriga ko'tarib yugurish; sakrab-sakrab yugurishlar; boldirni orqaga siltab yugurishlar; orqa tomon bilan yugurishlar; yo'nalishni o'zgartirib yugur-

rishlardan foydalaniladi. Mashqlarni bajarish vaqtida qo'llar tirsak qis-
midan bukilgan bo'lib, harakatlanishga faol yordam berishi kerak. Dep-
sinishdan so'ng oyoqlarning to'g'irlanishiga erishish zarur. "Kun va
tun", "Raqamlarni chaqirish", "Olib ketishga intil" va boshqa shu kabi
harakatli o'yinlardan foydalaniladi.

Tayyorlov mashqlari. Tayyorlov mashqlari o'zining ta'siriga qa-
rab diqqat va javob harakat reaksiyalarining tezkorligi va ayrim harakat-
lar tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlarga ajratiladi. Birinchi guruhdagi
mashqlarga eshitish va ko'rish signallari bo'yicha harakatlanish mashq-
lari kiradi. Mashqlarni berishda "oddiydan – murakkabga" tamoyiliga ri-
oya qilish kerak. Masalan, murabbiyning signaliga asosan, tezlikni o'z-
gartirmasdan harakat yo'nalishini o'zgartirgan holda harakatlanish yoki
aksincha bajarish mumkin. Mashqni o'zlashtirish darajasiga qarab ular
turli usulda qo'shib olib boriladi.

Namunaviy mashqlar:

1. Qisqa masofalarga turlicha dastlabki holatlardan yugurish: start
chizig'iga orqa bilan cho'qqayib; qo'llarga tayanib yotgan holda. Hara-
katning boshlanishi bo'lib murabbiyning to'pni yuqoriga tashlashi, qo'li-
ni yon tomonga, yuqoriga ko'tarishi va hokazo harakatlari xizmat qiladi.

2. 10–20 metrli bo'laklarga maksimal sur'atda yugurish; "archa",
"mokisimon yugurish"lar.

3. Ko'rish va eshitish signallariga javoban tezlikni o'zgartirib yu-
gurishlar. Masalan, sekin yugurish: signal bo'yicha – tezlashish, to'p yu-
qoriga tashlanganda – sekin yugurish, to'p ilib olinganda – to'xtash, to'p
yerga urilganda – tezlanish.

4. Ko'rish va eshitish signallariga javoban harakat yo'nalishini o'z-
gartirib yugurishlar. Masalan, o'rtacha sur'atda yugurish: keskin signal –
yo'nalishga qarshi yugurish, ikkita signal – yo'nalish bo'yicha yugurish,
chapak – chapga yugurish va shu kabilar.

To'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatishga o'rgatish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar:

1. Qo'llarni oldinga, yonga, yuqoriga qilib qo'l panjalarini bukib-
yozish.

2. Tennis (rezinka) to'plarini yozish.

3. Devorga kaft va barmoqlar bilan tiralgan holda itarilishlar.

4. Qo'llarga yotib tayangan holda bukib-yozishlar.

5. Basketbol, futbol to'plarini yerga urib olib yurishlar.

6. Basketbol, futbol to'plarini bir qo'l bilan devor tomon irg'itish.

7. To'ldirma to'plarni turli holatlardan: ko'krak oldidan, bosh orqasidan, pastdan-yondan irg'itishlar.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar:

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

2. Qo'l panjasi va barmoqlarini to'pga qo'yish holatini o'rgatish. Qo'l panjalari shunday joylashtiriladiki, bunda bosh barmoqlar bir-biriga qaragan, ko'rsatkich barmoqlar burchak bo'yicha bir-biriga yo'naltirilgan, qolgan barmoqlar esa to'pni yon-past tomonidan ushlaydi.

3. Arqonchaga osib qo'yilgan to'pni oldinga-yuqoriga uzatish. Diqqat gavda, oyoq va qo'llarning o'zaro muvofiq harakatlanishiga qaratiladi.

4. O'ziga to'p tashlab to'pni oldinga-yuqoriga uzatish.

5. Xuddi shu mashqning o'zi, faqat to'pni sherigi tashlab beradi.

6. To'pni devorga uzatish. Bu mashqdan shug'ullanuvchilar to'pni uzatishni yaxshi o'zlashtirib olganlaridan so'ng foydalaniladi.

Texnika bo'yicha mashqlar:

1. Juftliklar mashqi. Sheriklar orasidagi masofa 3 m bo'lib, to'p o'rtacha balandlikda uzatiladi.

2. O'z ustiga to'p uzatish – sherigiga uzatish. O'z ustiga to'p uzatish balandligi 1–1,5 m.

3. To'r ustidan sherigiga to'p uzatish. Masofa 2–3 m.

4. To'pni turli masofalardan, turli traektoriyalarda va yo'nalishini o'zgartirib uzatishlar.

5. Kuzatish bilan uyg'unlikda to'p uzatish; joyini o'zgartirib turuvchi sherigiga; sherigining harakatlariga javoban to'p uzatish: o'tirib olganda – o'z ustiga; o'ng qo'lini yoniga harakatlantirganda – o'ng tomonga to'p uzatish; qo'llarini yuqoriga harakatlantirganda – yuqori traektoriya da to'p uzatish va shu kabi.

6. Bosh orqasiga to'p uzatish. Uch o'yinchi ketma-ket qatorda turadilar. Shug'ullanuvchilar oralig'i – 2–3 m. Chekkadagi o'yinchi to'pni o'rtadagi o'yinchiga, u esa, o'z navbatida, keyingi o'yinchiga to'pni bosh orqasidan oshiradilar. O'rtadagi o'yinchi bilan ma'lum vaqt-

dan so'ng joy almashtiriladi.

7. Juftlikda bosh orqasidan to'p uzatish. O'z ustida to'p uzatishdan so'ng shug'ullanuvchi 180°ga buriladi va to'pni bosh orqasidan uzatadi.

8. Sakrab to'p uzatish. Shug'ullanuvchilar orasidagi masofa – 3 m. Xuddi shunday to'r ustidan.

9. To'p uzatish bilan bajariladigan turli musobaqalar.

To'pni ikki qo'llab pastdan uzatish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar:

1. Qo'llarni gorizontal va vertikal yo'nalishlar bo'yicha chalkash-tirib harakatlantirish.

2. Juftlikda. Sherigining qarshiligi bilan qo'llarni oldinga-yuqoriga va yondan yuqoriga ko'tarish mashqlari.

3. Rezinalar va prujinali amortizatorlar bilan qo'llarni oldinga-yuqoriga, yonga-yuqoriga ko'tarish mashqlari.

Tayyorlov mashqlari:

1. Turgan joydan va oldinga tashlanib, to'ldirma to'pni ikki qo'llab pastdan oldinga-yuqoriga irg'itish. Xuddi shunday yon tomonga tashlanib bajarish.

2. Xuddi shunday, faqat qadam bilan; yugurib; ikki qadam qilib; sakrab.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar:

1. Dastlabki holatlarga o'rgatish.

2. Turgan joyda; oldinga va yonga tashlanib; qadamlab; yugurib; sakrab harakatlanishlardan so'ng to'pni qabul qilishni imitatsiya qilish.

3. Ilib qo'yilgan to'pni qabul qilish. To'p bel barobarida ilib qo'yiladi. Dastlab turgan joydan, so'ngra oldinga, yonga tashlanib, to'pni qabul qilish.

4. Sherigi tashlab bergan to'pni qabul qilish. To'p turli balandlik va yo'nalishlarda tashlab beriladi.

5. Xuddi shunday mashqni bajarish, ammo to'r ustidan. Masofa 3–4 m.

6. O'yinga kiritilgan to'plarni qabul qilish.

Texnika bo'yicha mashqlar:

1. Juftlikda to'p uzatishlar.

2. Turli traektoriya lar va yo'nalishlar bo'yicha to'p uzatishlar.

3. To'r ustidan to'p uzatishlar. Masofa va traektoriya lari turlicha.

4. To'rning turli qismlaridan qaytgan to'pni qabul qilish.

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

To'pni o'yinga kiritishni o'rgatish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar:

1. Dastlabki holat – bir qo'l yuqorida, bir qo'l pastda – qo'llarni oldinga-orqaga siltash. Qo'llar holati almashtiriladi.

2. Qo'llarni oldinga-orqaga katta aylana bo'yicha aylantirish. Xuddi shunday mashqlar, faqat oldinga yuza bo'yicha.

3. Oldinga eng ashgan holda “Tegirmon” mashqi.

4. Rezinka va amortizatorlar bilan mashqlar.

5. “Ovchilar va quyonlar”, “To'p otish” harakatli o'yinlari. To'pni turli usullarda qo'llash bilan, har xil variantlarda.

Tayyorlov mashqlari:

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

2. To'ldirma to'plarni bir qo'l bilan itarish.

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

Yaqinlashtiruvchi mashqlar:

1. To'p kiritishni imitatsiya qilish. Diqqat gavda, oyoq va qo'llarning o'zaro muvofiq harakatlanishiga qaratiladi.

2. To'pni tashlashni o'rgatish.

3. Ilib qo'yilgan to'pga zarba berish.

4. Devorga to'p uzatish. Masofa – 6–7 m.

5. Sherigiga to'p uzatish. Masofa – 8–9 m.

6. To'r ustidan qisqartirilgan masofadan kiritilgan to'pni pastdan qabul qilish.

Texnika bo'yicha mashqlar:

1. To'p kiritish chizig'idan to'pni o'yinga kiritish.

2. To'pni uchish yo'nalishini o'zgartirib o'yinga kiritish.

3. To'pning traektoriya sini o'zgartirib.

4. Uzaytirilgan va qisqartirilgan oraliqlar bo'yicha.

5. Murabbiyning topshirig'i bo'yicha belgilangan zonalarga to'p kiritish.

6. Turli usullarni navbatlashtirib to'p kiritish.

7. O'yinning boshqa texnik usullarini (to'siq, to'p uzatish va hokazo) bajargandan so'ng. Turli variantlarda qo'llash.

8. To'p kiritish bo'yicha turli variantlarda musobaqa o'tkazish.

Hujum zarbalarini berishni o'rgatish.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Hujum zarbalarini berish shu-g'ullanuvchilardan atletik tayyorgarlikni, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarining yaxshi rivojlanganligini talab etadi. Asosiy mashqlar tarkibiga tayanch-harakat apparatini mustahkamlovchi, avvalo, to'piq, tizza, elka, oyoq va qo'l panjalari, barmoq bo'g'inlarini va mu-shaklarning qisqarish tezligini oshirishga qaratilgan mashqlar kiritiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar predmetsiz yoki predmetlar (to'ldirma to'p, gantellar, cho'ziluvchan elastik predmetlar va hokazo) bilan bajariladi.

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

1. Tayanch-harakat apparatini mustahkamlash, qo'l va oyoqning dinamik kuchini rivojlantirish.

2. Harakatlanuvchi obyektga (to'pga) tayanchsiz holatda javob reaksiyasini berish uchun zarur darajadagi koordinatsion harakatlarni bajarish.

Ushbu vazifalarni echishda quyidagilardan foydalaniladi:

1. Yuqoriga ilib qo'yilgan predmetni bir-ikki qadamdan yugurib kelib, ikki oyoqda deysinib, bir qo'llab olish.

2. Gimnastika o'rindig'i ustidan "ilon izi" bo'lib sakrash. Diqqat qo'llarning orqaga-oldinga-yuqoriga harakatlanishiga qaratiladi.

3. 40–50 sm balandlikdan pastga sakrashlar.

4. Sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar: cho'qqayib o'tirgan holatdan sakrash; ikki oyoqda deysinib uzunlikka ko'p marotaba sakrashlar; og'irliklar bilan (gantel, to'ldirma to'p va boshqalar) yuqoriga sakrashlar; shtanga bilan o'tirib-turishlar (vazning 70% og'irligida).

5. Ikki oyoqda deysinib sakragan holatdan to'ldirma to'pni bosh orqasidan irg'itish. Xuddi shunday, faqat to'r ustidan.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar:

1. To'g'ridan beriladigan hujum zarbasini imitatsiya qilish; turgan joydan (1, 2, 3 qadamdan so'ng).

2. Rezinkali amortizatorga o'rnatilgan to'pga zarba berish.

3. Devor yonida turib ko'p marotaba hujum zarbasini bajarish. Xuddi shunday, faqat sherikka qarata zarba berish. Masofa: 7–8 m.

4. Sherigi tashlab bergan to'pga zarba berish. To'p 2 m balandlikda tashlab beriladi.

5. Sherigi tashlab bergan to'pga to'r ustidan zarba berish. Hujum

zarbasining o'zlashtirilishiga qarab, sekin-asta musobaqa sharoitiga yaqinlashtirib boriladi.

Texnika bo'yicha mashqlar:

1. 3-zonadan uzatilgan to'pga 4-zonadan yo'nalish bo'yicha hujum zarbasini berish.

2. 3-zonadan uzatilgan to'pga 2-zonadan zarba berish. To'pning uzatilish traektoriyasi 3 m gacha pasaytiriladi, yugurib kelish masofasi qisqartiriladi.

3. 4,3,2-zonalardan har xil traektoriyalar bo'yicha uzatilgan to'plarga zarba berish.

4. 4,3,2-zonalardan yo'nalishni o'zgartirib hujum zarbalarini berish.

5. Yakkalik to'siqqa qarshi hujum zarbasini amalga oshirish.

6. To'rdan uzoqroq uzatilgan to'plarga zarba berish.

7. Murabbiy topshirig'iga muvofiq ko'rsatilgan zonalarga hujum zarbasini berish.

8. Hujum zarbalarini o'zlashtirish darajasiga qarab turli variantlardagi mashqlar to'siq qo'yish bilan bajariladi.

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

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

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

1. Ikki oyoq bilan depsinib, ilib qo'yilgan predmetga qo'l tekkizish. Sakrash ko'p marotaba qaytariladi.

2. Ko'rish va tovush signallariga muvofiq yon tomonga harakatlanib, yuqoridagi mashqni bajarish.

3. "Kim tezroq" harakatli o'yini.

4. To'r ustida va undan uzoqroqqa ilib qo'yilgan to'plarga qo'l tekkizish (to'r ustidan qo'llarni o'tkazish maqsadida).

Yaqinlashtiruvchi mashqlar:

1. Turgan joydan va yon tomonlarga harakatlanib, to'siq qo'yishni imitatsiya qilish. Harakatlanishda oxirgi qadam bir vaqtning o'zida sak-

rash qadami bo'lishiga e'tibor berish.

2. To'r ustiga ilib qo'yilgan to'plarga to'siq qo'yish.

3. Maxsus tumba ustida turgan holatda sherigi tashlab bergan (to'r ustiga) to'plarga to'siq qo'yish. Qo'llar panjasi, kafti, barmoqlar harakatiga diqqat qaratiladi.

4. Hujum zarbalariga to'siq qo'yish. Dastlab, belgilangan yo'nalish bo'yicha. O'zlashtirish darajasiga qarab mashq boshqa variantlarda ham qo'llaniladi.

Texnika bo'yicha mashqlar:

1. O'zi tashlab bergan to'plarga berilgan hujum zarbalariga to'siq qo'yish.

2. 4,3,2-zonalardan berilgan hujum zarbalariga to'siq qo'yish.

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

4. To'siq qo'yish musobaqalari.

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

Mavzu bo'yicha savol va topshiriqlar:

1. "Texnika" haqida tushuncha, voleybolga xos o'yin usullariga izoh bering.

2. To'psiz va to'p bilan ijro etiladigan harakatlar texnikasi mohiyatini ochib bering.

3. Voleybolchiga xos holat va harakatlanishlar texnikasini aytib bering.

4. Istalgan o'yin usulini (to'p kiritish, to'pni qabul qilish, uzatish, zarba berish, to'siq qo'yish) ijro etish texnikasiga tavsif bering.

5. O'yin usullari texnikasining ko'pqirraligi va o'zgaruvchanligi haqida tushuncha bering.

6. O'yin texnikasini jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi nimalarda?.

2.4. O'yin taktikasiga o'rgatish uslublari

O'yin malakalari texnikasiga o'rgatishda shu malakalarni (to'p qabul qilish va uzatish, to'p kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish) muayyan taktik maqsadda amalga oshirilishiga urg'u berilishi lozim.

O'yin taktikasiga o'rgatish jarayoni ham o'yin texnikasini o'zlashtirishda qo'llaniladigan uslublari, vositalari (texnik va taktik mashqlar us-

tunligida), bosqichlar va pedagogik printsiplar asosida amalga oshiriladi.

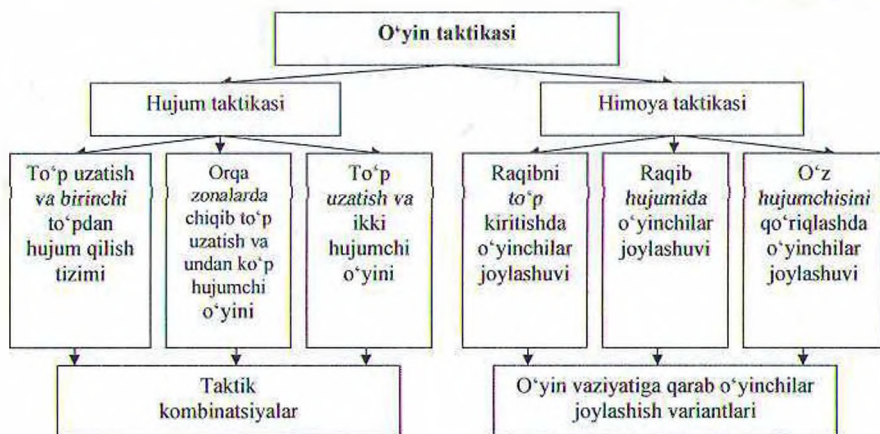
Voleybolda o'yin taktikasi deb muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida g'alabaga erishish san'atiga aytiladi.

Taktikaning asosiy vazifasi muayyan raqib jamoaga nisbatan mavjud vaziyatga qarab g'alaba sari qo'llaniladigan o'yin vositalari, usullari va shakllarini aniqlab, qo'llay olishdan iborat.

Taktik kombinatsiya – bu bir o'yinchiga hujum qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha o'yinchining harakat faoliyati.

O'yin intizomi – har bir o'yinchi faoliyatining jamoa faoliyatiga bo'ysunishi, bo'lajak o'yinda rejalashtirilgan taktik ko'rsatmalarni amalga oshirish, o'yin qoidalari va umuminsoniy xislatlarga amal qilish va hokazo.

2.4.1-jadval



O'yin taktikasida quyidagi tushunchalar qo'llaniladi. Birinchi temp atamasi hujum kombinatsiyasini birinchi bo'lib boshlaydigan o'yinchiga tegishli bo'lib, u deyarli "past" va tez uzatiladigan to'p bilan hujum uyushtiradi.

Hujumchilarni "temp bo'yicha" ajratish shartli asosda qabul qilingan, shuning uchun hujumchilardan barcha hujum usullarini va taktik kombinatsiyalarni amalga oshirish talab etiladi.

Bog'lovchi o'yinchi o'yinning borishini to'g'ri baholay olishi va turlicha bo'lgan o'yin vaziyatlaridan hujumni samarali tashkil eta olishi

lozim. Shu sababli bu funksiyani bajarishga o'yinni nozik jihatlarigacha tushunadigan, jamoaning fikrini tezda anglab, o'yin mohiyatiga mos kombinatsiyalarni tashkil eta oladigan, keng fikrli, vazmin o'yinchilar tanlanadi.

O'yinni samarali tashkil etishda jamoa imkoniyatlaridan kelib chiqib, uni quyidagi tamoyilda tashkil etish mumkin: 4+2 (to'rtta hujumchi va ikkita bog'lovchi o'yinchilar) va 5+1 (beshta hujumchi va bitta bog'lovchi o'yinchi). Oxirgi variant hozirgi zamon voleybolida juda keng qo'llaniladi.

Taktikaning yakka guruh va jamoa shakllari mavjud. Taktikaning usullari o'yin tizimlaridan va kombinatsiyalardan iborat. Taktikaning vositalariga esa o'yin malaka (priyom)lari va ularni barcha turlari kiradi 2.4.1-jadval.

2.4.1. Hujumda qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarga o'rgatish

Hujum taktikasi deganda jamoaning taktik harakati, guruhli taktik harakat va individual taktik harakatlar tushuniladi. Hujumdagi keng qamrovli taktik faoliyat ma'lum bir taktik kombinatsiya asosida boshlanadi va kombinatsiya so'nggida individual harakat usuli bilan yakunlanadi. Hujum taktikasining mantiqiy ketma-ketligini va mazmunini quyidagi tartibda ko'rib chiqamiz.

Hujumdagi jamoaviy taktik harakatlar quyidagi uchta yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi: ikkinchi to'p uzatishdan so'ng oldingi qator (hujum zonasi) dagi o'yinchilar tomonidan; ikkinchi to'p uzatishdan so'ng ikkinchi qator (himoya zonasi) dagi o'yinchilar tomonidan; birinchi to'p uzatishdan so'ng.

To'p uzatish. Tayyorlov mashqlari:

1. Ko'rsatma (signal)ga binoan, harakatlanish vaqtida turli usullarda tezlantishlar: tezlantishlar davomida turli usulda (sakrab, hatlab, sirpanib va hokazo) to'xtash; harakatlanish turini o'zgartirish; harakatlanish va tezlantish yo'nalishini o'zgartirish; harakatlanish tezligini o'zgartirish.

2. Shu mashqlar (harakatlanish va tezlantishlar)ni turli usullarda to'ldirma to'pni ilib olish va otish (uzatish) bilan bajarish; ko'rsatma (signal) bo'yicha to'p uzatish yo'nalishini tanlash.

3. To'ldirma to'pni o'z ustiga tashlab, o'z sheriklari harakatlarini kuzatish; sheriklarini xatti-harakatiga qarab, to'pni o'z ustiga yoki sheri-

giga tashlash balandligini, yo'nalishini va tezligini o'zgartirish; bo'sh joyga yoki kutilmaganida sheringa to'pni tashlash.

Yondoshitiruvchi mashqlar. Shug'ullanuvchilar tayyorlov mashqlarini mukammal o'zlashtirganlardan so'ng yuqorida qayd etilgan mashqlarga maxsus ko'rsatma (signal) yoki turli vaziyatlarga nisbatan harakatlanish turini tanlash elementlari kiritiladi. Bunday mashqlar qo'llashda "oddiydan murakkabga" prinsipida ijro etilishi lozim.

1. Turli usullarda harakatlanish vaqtida quyidagi elementlarni taq-lid qilish: ko'rsatma (signal) bo'yicha "ikkinchi" to'pni uzatish – bu mashq maydonda joylashgan holda va sakrab ijro etiladi: pasidan to'p qabul qilish, zarba berish.

2. Harakatlanishdan so'ng osilgan to'pni uzatish: yuqoriga-oldinga, o'z ustiga, orqaga uzatish yo'nalishini tanlash signalga asosan, amalga oshiriladi.

3. Berilgan signalga binoan to'pni o'z ustiga tashlab, uni yuqoriga-oldinga yoki orqaga uzatish. Bu mashqlar tayanch holarda va sakrab ijro etiladi.

Texnikaga oid mashqlar. Asosiy vazifa – "ikkinchi" uzatish usulining mukammalligi va sifatini oshirishdan iborat.

1. To'pni tayanch holatda, sakrab, turli balandlik va oraliqdan, to'rolidda va maydon ortidan, to'pga nisbatan yuzi va orqa tomon bilan tur-gan holatlarda uzatish.

2. Juftlikda o'z ustiga to'p uzatish va sheringi xatti-harakatiga qarab, to'pni balandligi yoki yo'nalishini o'zgartirish.

3. To'pni devorga chizilgan nishonga aniq uzatish va tabloda ko'rsatilgan raqamlarni ilg'ab olish.

4. 3 va 2-zonalar oralig'ida joylashib, to'pni 3,4,2-zonalarga uza-tish. Bu mashqlar ma'lum signallarga mos bajariladi.

Yuqorida qayd etilgan mashqlarni nazariy bilimlar bilan birga o'z-lashtirish to'p uzatishda individual taktik harakatlarni mukammal egal-lash imkoniyatini yaratadi.

Taktikaga oid mashqlar. Bunday mashqlarning mohiyati shundan iboratki, shug'ullanuvchilarga taktik harakat usulini tanlash va uning sa-maradorligini baholash sharoiti yaratiladi.

1. O'yinchi 6 (5,1)-zonada joylashadi, uning sherklari (hujumchi-lar) 4,2-zonalarda, bog'lovchi (to'p uzatib beruvchi) 3-zonada joylasha-dilar. Raqib o'yinchi qarshi maydondan, to'ristidan o'zi tashlagan to'pni ikki qo'l bilan uzatib, tayanch holatdan yoki sakrab zarba bilan 6-zo-

naga yo‘llaydi. To‘pni baland yoki past kelishiga qarab, 6-zonadagi o‘yinchi 4 yoki 2-zonaga birdaniga zarbaga to‘p uzatadi yoki 3-zonada turgan bog‘lovchi o‘yinchiga uzatadi. Qarshi maydondan yo‘llaniladigan to‘pni baland-pastligi, tezligi yoki sekinligi oldindan ma‘lum bo‘lmaydi.

Aynan shu mashq orqada 6-zonada joylashgan o‘yinchini 5 va 1-zonalarda joylashgan holatda bajariladi.

2. Qayd etilgan mashqlar qarshi maydonda joylashgan 2 ta to‘siq qo‘yuvchi o‘yinchilar ishtirokida bajariladi.

3. Aynan shu mashqlar 3 ta to‘siq qo‘yuvchi o‘yinchilar ishtirokida bajariladi.

4. “Birinchii” to‘pni uzatuvchi o‘yinga 6,5,1-zonalarda joylashadi. Qarshi maydondan to‘p turli tezlikda, balandlikda va yo‘nalishda favqu-lodda uzatiladi. Bog‘lovchi o‘yinchi navbatma-navbat 1,6,5-zonalardan to‘p oldidagi zonalarga (2,3,4) chiqadi. 6,5,1-zonalarda (galma-gal) o‘yinchi “birinchii” to‘pni bog‘lovchi o‘yiniganiq va sifatli uzatadi.

To‘p kiritish. Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

1. Juftlikda: bir o‘yinchigani gandbol to‘pi, u ma‘lum signalgani binoan, to‘pni bir qo‘l bilan pastdan (pastdan to‘p kiritish), yuqoridan, yon tomon bilan sherigigani uzatadi. Shu mashq orqani chiziqdan to‘r ustidan to‘p kiritish asosidani bajariladi.

2. Shu mashq turli zonalargani to‘p kiritish asosidani ijro etiladi.

3. To‘p orqani chiziq atrofida osilgan holatdani joylashtiriladi. To‘p to‘rgani nisbatan to‘g‘ri turib va yonlamani turib, xayolan turli zonalargani uriladi (kiritiladi).

Texnikagani oid mashqlar. Bunday mashqlarning maqsadani – aniq to‘p kiritish mukammalligini ta‘minlashdan iborat.

1. To‘p kiritish turlarini (pastdan, to‘g‘ri va yonlamani, yuqoridan to‘g‘ri va yonlamani), tezligini, balandligini, yo‘nalishini o‘zgartirib bajarish, to‘p kiritishni tayanch holatdan va sakrab ijro etish.

2. Aniq to‘p kiritish: turli zonalargani joylashgan o‘yinchilargani; turli zonalargani joylashgan ikki o‘yinchi o‘rtasigani; bog‘lovchi o‘yinchigani; asosiy hujumchilargani.

Taktikagani oid mashqlar. Taktikagani oid mashqlarning asosiy maqsadani – raqibni taktik rejasini “buzish”, to‘p qabul qilishni qiyinlashtirish va ochko olish niyatidani voleybolchini to‘p kiritish usullari, tezligi va yo‘nalishini tanlashgani o‘rgatishdan iborat.

To‘p kirituvchi voleybolchi orqani chiziq ortidani joylashadi, qarshi maydonchadani 6 o‘yinchi joylashadi. To‘p kirituvchi turli zonalargani turli

usullarda navbatma-navbat to'p kiritadi. Qarshi maydonchada joylashgan qaysi bir o'yinchi qo'lini ko'tarsa shu o'yinchiga to'p uriladi (kiritiladi): ikki o'yinchi o'rtasiga to'p kiritiladi; bir gal maydonni oldi qismiga, bir gal orqa qismiga to'p kiritiladi; bog'lovchiga to'p kiritiladi; asosiy hujumchiga to'p kiritiladi; endi o'yinchi almashtirgan o'yinchiga to'p kiritiladi va h.k.

Hujum zarbalari. Tayyorlov mashqlari.

1. 1 kg.li to'ldirma to'pni qo'lda ushlagan holda signal bo'yicha yuqoriga sakrash va qo'ldagi to'pni boshni orqasidan oldinga-pastga va oldinga-yuqoriga keskin uloqtirish.

2. Shu mashq, faqat to'r ustidan.

3. Shu mashq, faqat yugurib kelib, to'g'ri yo'nalishda va gavdani burib, to'pni to'r ustidan tashlash.

Yondoshtiruvchi mashqlar.

1. Signal bo'yicha tennis to'pini sakrab o'ng va chap qo'l bilan to'r ustidan uloqtirish.

2. Gandbol to'pini sakrab, qarshi tomondagi to'siq qo'yuvchi fol-lariga urib; chetga chiqarish; to'siq yonidan chalg'itib tashlash; to'siq ustidan chalg'itib tashlash.

3. Shu mashq, faqat 3 ta to'siq qo'yuvchi qarshiligida ijro etiladi.

Texnikaga oid mashqlar.

1. Kuchli zarbalarni chalg'ituvchi (aldash) sekin zarba (tashlash)lar bilan navbatma-navbat almashtirib bajarish.

2. Tovush signali bo'yicha har xil usullarda ijro etiladigan zarbalarni aniq bajarish.

3. To'g'ri yo'nalishda yoki gavdani burib (o'ng va chapga) zarba berish: kuchli zarbani ishora qilib, chalg'itib to'pni sekin to'r ustidan tashlash; turli usulda "baland" to'pdan zarba berish; turli usulda "qisqa" to'pdan zarba berish.

4. Shu mashqlar 1 ta, 2 ta va 3 ta to'siq qo'yuvchi o'yinchilar qarshiligida bajariladi.

Barcha mashqlar shartli signal berish asosida amalga oshiriladi.

Taktikaga oid mashqlar. 1 ta harakatlanmaydigan to'siq qarshiligida to'pni to'siqqa tekkizmasdan zarba berish; to'siq yonidan to'pni chalg'itib tashlash; to'siq ustidan chalg'itib tashlash; sakrash elementini taqlid qilib (oyoqni erdan uzmasdan), ikkinchi marta depsinib, sakrab zarba berish.

2.4.2. Hujumda ijro etiladigan guruhli taktik harakatlarga o'rgatish

“Birinchii” to'p uzatishda qo'llaniladigan tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

1. Shug'ullanuvchilar 4,3,2-zonalarda hujum chizig'i bo'ylab joylashadilar. 4-zonada turgan o'yinchi qo'lida to'ldirma to'p bo'ladi, u o'z ustiga to'pni irg'itadi. Shu vaqtda uning qolgan ikki sherigidan biri to'r oldiga chiqadi.

4-zonadagi o'yinchi o'z ustiga: irg'itgan to'pni ilib olgandan so'ng, to'pni to'r oldiga chiqqan o'yinchiga tashlaydi.

2. 1 ta o'yinchi orqa zonada to'pni qabul qilish joyida, uchtasi 4, 3, 2-zonalarda joylashadi. Qarshi maydonchada turgan o'yinchi to'ldirma to'pni to'r ustidan qarama-qarshi tomonga tashlaydi. Shu vaqtda to'r oldida turgan uch o'yinchidan biri to'pga chiqadi. To'pni ilib olgandan so'ng, uni to'r ustidan yana qaytaradi.

3. Shu mashq, faqat voleybol to'pi bilan ijro etiladi.

Texnikaga oid mashqlar.

1. 1 ta o'yinchi 6 (5,1)-zonada joylashadi va to'pni qabul qilishga hozirlanadi, uchta o'yinchi 4,3,2-zonalarda joylashadi. 6 (5,1)-zonada turgan o'yinchi kiritilgan to'pni qabul qiladi va oldingi chiziqda turgan o'yinchilarni kuzatadi, ularning qaysi biri qo'lini ko'tarsa, to'pni o'sha o'yinchiga yo'llash kerak bo'ladi.

2. Shu mashq, faqat orqa zonalardan oldinga chiqadigan o'yinchi harakati asosida bajariladi.

Taktikaga oid mashqlar. Mashqlarning asosiy yo'nalishi – o'yin vaziyatiga mos holda harakat usulini tanlashdan iborat. Masalan, to'pni qabul qilishda o'yinchilarning o'zaro harakatini to'r oldiga orqa chiziqdan chiquvchi o'yinchi harakati bilan bog'lab, yuqorida qayd etilgan mashqlarni bajarish.

“Ikkinchi” to'pni uzatishda tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

Bunday mashqlar to'ldirma to'p (uloqtirish va ilib olish) yoki voleybol to'pi (o'z ustiga irg'itganidan so'ng to'pni uzatish)dan foydalanган holda bajariladi.

Texnikaga oid mashqlar.

1. To'p uzatuvchi to'r oldida 3 va 2-zonalar chegarasida joylashadi, ikkinchi o'yinchi 3-zonada, uchinchi – 4-zonada joylashadi. Ikkinchi o'yinchi 3-zonadan past berilgan to'pga zarba berish uchun chiqadi, to'p

uzatuvchi 4-zonaga to'p yo'llaydi, 3-zonada turgan o'yinchi hujum zarbasini taqlid qiladi.

2. Shu mashq, faqat 3-zonada 1 ta to'siq qo'yuvchi qo'shilgan holda bajariladi. To'siq qo'yuvchi o'yinchi qaysi tomonga harakat qilsa, to'p uzatish qarshi tomonga yo'naltiriladi.

Taktikaga oid mashqlar. Ushbu mashqlarni texnikaga oid mashqlardan farqi shuki, bunda ijro etiladigan mashqlar turli o'yin vaziyatlariga binoan joy tanlash va harakat usulini tanlash bilan bog'liqligidir. Taktik vazifalar asta-sekin murakkablashtirilib boriladi. Oldingi va orqa chiziq o'yinchilarining o'zaro harakati asosida taktik vazifalar hal etiladi.

Taktik mashqlar to'siqsiz va to'siqlar ishtirokida bajariladi.

“Birinci” va “ikkinchi” to'p uzatish elementlarini birga qo'shgan holda taktik mashqlarni qo'llashda ham tayyorlov, yondostiruvchi, texnika va taktikaga oid mashqlardan foydalaniladi.

Hujumda qo'llaniladigan guruhli taktik mashqlar to'siqlar ishtirokida o'zlashtiriladi. Bunda favqulodda ro'y beradigan turli o'yin vaziyatlari yaratiladi. Taktik mashqlar turli signallar (tovush, qarsak, ko'rsatma, buyruq, ishora) asosida amalga oshiriladi.

2.4.3. Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlariga o'rgatish

O'rgatish jarayonida jamoa taktik harakatlari pirovard maqsad qilib olinadi.

Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlarining samaradorligi yakka va guruhli taktik harakatlar samaradorligi bilan belgilanadi. Shuning uchun:

1. Dastavval, jamoani qaysi taktik tizim bo'yicha o'ynashi aniqlanadi.

2. Shu asosda eng samarali guruhli taktik harakatlar tanlanadi.

3. Keyingi bosqichda yakka taktik harakatlarga o'yin vaziyatini yakunlovchi elementi sifatida ustuvorlik beriladi.

Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlariga o'rgatishda, avvalambor, o'yinni oldingi chiziq o'yinchi (uzatuvchi)si orqali uyushtirish tizimi so'nggi bosqichda o'zlashtirilishi tavsiya etiladi.

Jamoa taktik harakatlariga o'rgatish 6 o'yinchi – “jamo” ishtirokida tashkil etiladi.

Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlariga o'rgatishda

ham tayyorlov, yondoshtiruvchi, texnika va taktikaga oid mashqlar qo'llaniladi.

Jamoa taktik harakatlari voleybol maketlarida fishkalarini turli taktik rejalar va tizimlar bo'yicha joylashtirish, ularni turli o'yin vaziyatlarini yuzaga keltirgan holda to'g'ri joylashtirish vazifalarini hal qilish orqali nazariy (taktik fikrlash) jihatdan o'zlashtiriladi. Bundan tashqari, mashg'ulotlarda turli jamoa taktik harakatlarini maydonda taqlid qilish, to'ldirma to'p, gandbol to'pi, tennis to'pi va voleybol to'pi yordamida jamoa oldiga qo'yilgan turli taktik vazifalar hal etiladi.

Jamoa taktik harakatlari maydonda joylashgan 6 ta o'yinchining o'zaro bir-biriga bog'liqligi, har bir o'yinchini va har bir guruhli harakatni jamoa taktik rejasiga bo'ysunishi, ularni o'yin vaziyatiga qarab bir-birini to'g'ri va vaziyatga mos taktik vazifani amaliy hal qilishi asosida o'zlashtirilib boriladi.

Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlarini o'zlashtirishda "ichki" (charchash, hayajonlanish, xavotirlanish va h.k.) va "tashqi" (harorat, namlik, atmosfera bosimi, "kuchli raqib", tomoshabinlar olqishi va h.k.) muhit omillari ta'sirlarini modellashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

2.4.4. Himoyada qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarga o'rgatish

Himoyada qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarning asosiy maqsadi – raqib jamoa o'yinchilari xatti-harakatini kuzatish va aniqlash, to'p kiritishdan, hujum zarbasidan, to'siqdan qaytgan to'plarni "olish" uchun joy tanlash va ularni yo'nalishiga qarab, o'z vaqtida zarur joyga etib kelish, eng maqbul himoya usulini tanlash, qo'riqlash joyini bilish va shunga asosan, harakat qilish, zarba yo'nalishini oldindan payqab olish va to'siq qo'yishdan iborat.

Joy va to'pni qabul qilish usulini tanlash. Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

1. Oldingi (hujum zonalari) chiziq atrofida ikki hujumchi bir-biriga to'ldirma to'pni tashlaydi, kutilmaganda ularning biri sakrab, to'pni to'r ortiga irg'itadi. Qarshi maydonchada turgan ikki himoyachi o'z vaqtida joy tanlab, to'pni ilib olishi lozim.

2. To'pni pastdan ikki qo'llab, yuqoridan ikki qo'llab, pastdan bir qo'llab yiqilib, to'pni qabul qilish uchun 2 ta yoki 3 ta to'p turli baland-

likka osilib qo'yiladi. Maxsus signal bo'yicha o'yinchi u yoki bu qabul usulini bajaradi.

Texnikaga oid mashqlar.

1. Yuqoridan kiritilgan to'pni pastdan ikki qo'llab, pastdan kiritilgan to'pni yuqoridan ikki qo'llab qabul qilish. To'p kiritish goh yuqoridan, goh pastdan amalga oshiriladi.

Ushbu mashqlar juftlikda yoki bir necha to'p kirituvchi ishtirokida bajariladi.

2. 3 ta shug'ullanuvchi oldingi chiziq ortida 4,3 va 2-zonalarda joylashadi va qarshi maydonning 3-zonasida turgan 4-o'yinchini kuzatadi. 4-o'yinchi o'z ustiga to'p tashlab kutilmaganda to'pni sakrab to'r ortiga 4,3,2-zonalarning biriga yo'llaydi. To'p yo'naltirilgan joyda turgan o'yinchi to'pga o'z vaqtida chiqib, eng maqbul usul yordamida uni qabul qiladi.

3. Hujum zarbasidan qaytgan to'pni pastdan ikki qo'llab, pastdan ikki va bir qo'llab yiqilib, yuqoridan ikki qo'llab yiqilib qabul qilish. Zarbani qarshi maydondan murabbiy yo'llaydi. Zarba chalg'ituvchi sekin to'p tashlash bilan almashtirilib turiladi.

Taktikaga oid mashqlar.

1. Murabbiy (yoki biror shug'ullanuvchi) yuqoridan yoki pastdan (aniq yoki kuchli) to'p kiritadi. Qabul qiluvchi oldindan to'p kiritish usuli va yo'nalishini payqab joy tanlaydi.

2. Murabbiy o'z ustiga to'p tashlab, to'r ustidan hujum zarbasi yoki chalg'ituvchi to'p tashlash usulini bajaradi. Himoyachi o'yinchi oldindan hujum usulini payqab, yo qo'riqlashga chiqadi.

3. Hujum qo'yuvchi yoki to'siq qo'yuvchi o'yinchi ortida qo'riqlash o'yinini bajarish.

To'siq qo'yishda shu malakaning texnikasi va taktikasi yagona omil sifatida amalga oshirilishi lozim: texnikasi – zarba yo'nalishiga nisbatan qo'llarni to'g'ri qo'yish (kaftlarning uzoq-yaqinligi); taktikasi – sakrash uchun to'rdan zarur oraliqda joy tanlash, qo'llarni ko'tarish vaqtini aniqlash, zarba yo'nalishini aniqlagan holda, qo'llarni joylashtirish.

Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

1. Hujumchi to'r oldida harakatlanib, kutilmagan holda to'xtab turli yo'nalishda hujum zarbasini taqlid qiladi. To'siq qo'yuvchi o'yinchi to'g'ri joy tanlab, sakrab zarbaga to'siq qo'yishni taqlid qiladi.

2. O'rindiqda turib to'siq qo'yish. To'siq qo'yuvchi o'yinchi qo'llariga boks qo'lqop (lapa) kiygizilgan. Qarshi maydonning 4,3,2-zona-

laridan to'siqchiga qarab paralon to'p tashlanadi. To'siq qo'yuvchi o'yinchi qaysi zonadan to'p tashlanishini bilmaydi.

3. Shu mashq tabiiy holatda bajariladi.

Texnikaga oid mashqlar.

1. 4 va 2-zonalarda diagonal bo'ylab berilgan hujum zarbasiga 3-zonadan harakatlanib to'siq qo'yish.

2. Muayyan yo'nalishiga to'siq qo'yish (muayyan zonani to'sish uchun).

3. Turli balandlikdan berilgan hujum zarbasiga to'siq qo'yish.

4. Turli tezlikda uzatilgan to'pdan zarba berishga to'siq qo'yish.

Taktikaga oid mashqlar.

1. Ko'rsatma berilgan yo'nalishda ijro etiladigan hujum zarbasiga to'siq qo'yish; turli zonalardan (ko'rsatma bo'yicha) berilgan zarbaga to'siq qo'yish.

2. Bir zona turli usulda ijro etiladigan hujum zarbalariga (to'g'ri yo'nalishda diagonal, gavdani o'ngga va chapga burib, yonlama, "zaif" qo'l bilan) to'siq qo'yish.

3. Shu mashq, faqat boshqa zonalardan ijro etiladigan hujum zarbasiga to'siq qo'yish.

4. Uzatuvchi (bog'lovchi) o'yinchi kutilmagan zonaga to'p uzatgan joydan berilgan zarbaga to'siq qo'yish (to'siq qo'yuvchi o'yinchi to'pni qaysi zonaga uzatilishini payqab olishi, shunga yarasha joy tanlash va o'z vaqtida to'siq qo'yishi lozim).

2.4.5. Guruhli taktik harakatlarga o'rgatish

Orqa chiziq o'yinchilarining o'zaro harakati. Tayyorlov va yondostiruvchi mashqlar. Tayyorlov va yondostiruvchi mashqlar o'z xususiyatlari bo'yicha bir-biriga o'xshash bo'ladi. Masalan, to'ldirma to'pni o'yinchilar bir-biriga uzatib ilish mashqi voleybol to'pi bilan bajariladi; voleybol to'pini avval o'z ustiga irg'itib, so'ng to'p uzatish. Bu mashqlarni ijro etishda texnika va taktikaga urg'u berilishi lozim.

Texnikaga oid mashqlar. Masalan, o'yinchilar 1,6,5-zonalarda joylashadi. To'rt oldidan 6-zonaga zarba beriladi, bu erda turgan o'yinchi to'pni qabul qilib o'z ustiga yoki yon sherigiga uzatadi. 1- va 5-zonalarda turgan o'yinchilar "qo'riqlashda" ishtirok etadi.

Shu mashq, faqat zarba yo'nalishi goh 1, goh 6, goh 5-zonalarga yo'naltiriladi. "Qo'riqlashda" ishtirok etadigan o'yinchilar muvofiq ra-

vishda o'zgarib turadi.

Taktikaga oid mashqlar. Misol: o'yinchilar 1,6,5-zonalarda joylashadi; 4 (3,2)-zonada turgan o'yinchilar hujum zarbasi yoki "chalgi-tuvchi" zarba bajaradilar. To'p yo'naltirilgan joydagi o'yinchi joy tanlaydi va qabul qilish usulini aniqlab, qabulni bajaradi. "Qo'shni" o'yinchi "qo'riqlashda" ishtirok etadi.

Oldingi chiziq o'yinchilarining o'zaro harakati. Tayyorlov va yondostiruvchi mashqlar. Yakka to'siq qo'yish bo'yicha qo'llanilgan mashqlar bajariladi, lekin uch o'yinchidan ikkitasi guruhli to'siq qo'yadi.

Texnikaga oid mashqlar.

1. Signalga binoan o'yinchilar 4 va 2-zonalardan hujum zarbasini bajaradi. To'siq qo'yish muvofiq ravishda 2 va 3 yoki 4 va 3-zonalarda ijro etiladi. Zarba yo'nalishi ma'lum.

2. Shu mashq, faqat zarba noma'lum yo'nalishda ijro etiladi. To'siq qo'yuvchilar zarba yo'nalishini aniqlashi, joy tanlashi va to'siq o'z vaqtida ijro etilishi lozim.

3. Shu mashq 3 ta to'siq qo'yuvchi o'yinchi ishtirokida ijro etiladi.

2 tasi muvofiq yo'nalishdagi zarbaga to'siq qo'yadi, 1 tasi (to'siqda ishtirok etmagani) "qo'riqlashda" ishtirok etadi.

Taktikaga oid mashqlar.

1. Bog'lovchi o'yinchi uzatgan to'pdan 4,3,2-zonalarda hujum zarbasi bajariladi. Qaysi zonadan va qaysi yo'nalishda zarba berilishiga qarab 2 va 3 yoki 4 va 3-zonadagi o'yinchilar to'siq qo'yadi. To'siqdan bo'sh o'yinchi "qo'riqlashda" ishtirok etadi. Zarba yo'nalishi oldindan ma'lum.

2. Ma'lum mashq, faqat zarba yo'nalishi noma'lum holda bajariladi.

3. Shu mashq, faqat to'p uzatish 3-zonadan ijro etiladi. Qaysi zonaga (4 yoki 2-zona) to'p uzatilsa, shu zonadan berilgan zarbaga 2 va 3 yoki 4 va 3-zonadagi o'yinchilar to'siq qo'yadi.

Oldingi va orqa chiziq o'yinchilarining o'zaro harakatlari.

Tayyorlov va yondostiruvchi mashqlar.

Yuqorida qayd etilgan ushbu turdagi mashqlar oldingi va orqa chiziq o'yinchilarining o'zaro harakatlarini shakllantirishda ham qo'llaniladi. Lekin bunda asosan mashqlarni texnikasi va taktikasiga ko'proq e'tibor qaratiladi.

Texnikaga oid mashqlar.

1. 4 va 2-zonalardan navbatma-navbat hujum zarbasi yoki “chalg‘itib” tashlash bajariladi; qaysi zonadan zarba yoki “chalg‘itib” tashlash ijro etilsa, muvofiq ravishda, 2 va 3 yoki 4 va 3-zonalar o‘yinchilari to‘siq qo‘yishadi. 6-zonadagi o‘yinchi “qo‘riqlashda” bo‘ladi.

2. Shu mashq, faqat “qo‘riqlashda” 1 va 5-zonalardagi o‘yinchilar ishtirok etadi.

3. 2 va 3-zonadagi o‘yinchilar to‘siq qo‘yadi: qarshi maydonning 4-zonasidan to‘siq ustidan “chalg‘ituvchi” to‘p tashlanadi. 1 yoki 4-zonadan o‘yinchilar to‘pni qabul qiladi.

4. Shu mashq, faqat to‘siq ustidan “chalg‘ituvchi” to‘p tashlash 2-zonada amalga oshiriladi.

Taktikaga oid mashqlar. Masalan, signalga binoan, 3-zonadan 4 yoki 2-zonaga uzatilgan to‘pga zarba beriladi, muvofiq ravishda 2 va 3 yoki 4 va 3-zonadagi o‘yinchilar to‘siq qo‘yadi. Vaziyatga qarab (to‘pni uzoq yaqinligi va yo‘nalishi) 1 va 5-zonadagi o‘yinchilar to‘pni “qo‘riqlaydi”.

Shu mashq, faqat “qo‘riqlashda” 6-zonada turgan o‘yinchi ishtirok etadi. Bundan to‘siq qo‘yish, qo‘riqlash va zarbani qabul qilish harakatlari e‘tiborga qaratiladi.

2.4.6. Jamoa taktik harakatlariga o‘rgatish

To‘p kiritishda o‘yinchilarni joylashishi.

Kiritilgan to‘pni muvafaqqiyatli qabul qilish uchun o‘yinchilarni maydonda joylashishi holati muhim ahamiyat kasb etadi.

Maydonda o‘yinchilarni joylashishi usulini tanlashda quyidagilar e‘tiborga olinishi lozim:

– joylashishda musobaqa qoidasiga rioya qilish;

– ko‘rsatma bo‘yicha jamoa va guruh qanday taktik tizimni qo‘llashini e‘tiborga olish; qaysi o‘yinchi va qanday mahoratga ega o‘yinchi to‘p kiritilayotganligi;

– jamoa qaysi taktik tizim bo‘yicha (4+2 yoki 5+1) jamlangan.

Oldingi chiziq o‘yinchisi (bog‘lovchi) ishtirokida hujum zarbasini tashkil etishda uchta asosiy holatni e‘tiborga olish lozim: birinchisi – 3-zonadan to‘p uzatilganda; ikkinchisi – 2-zonadan to‘p uzatilganda; uchinchisi – 4-zonadan to‘p uzatilganda.

Shu holatlarda birinchi to‘pdan yoki to‘pni sherigiga irg‘itib be-

rishdan zarba ijro etishda, qolgan o'yinchilar ham zarba berishga shay bo'lib turishlari kerak. Orqa chiziq o'yinchisining oldingi chiziqqa chiqib to'p uzatishdan zarba berishda ham 3 ta holatni e'tiborga olish lozim: birinchi – 1-zonadagi o'yinchi (bog'lovchi) 2-zonadagi o'yinchi orqasidan oldingi chiziq atrofiga to'p uzatish uchun chiqishida; ikkinchi – 6-zonadagi o'yinchi (bog'lovchi) 3-zonadagi o'yinchi oldiga chiqib to'p uzatish. Hujumni mazkur tizimlarda tashkil qilishda oldingi chiziqda joylashgan (2,3,4-zonalarda) barcha o'yinchilar hujum zarbasiga shay turishlari shart.

Zamonaviy voleybolda orqa chiziqqa o'tgan bog'lovchi o'yinchining oldingi chiziqqa chiqib, 3 ta hujumchiga to'p uzatish imkonini yaratish odat tusiga kirgan. Boz ustiga, so'nggi yillarda hujumga orqa chiziq o'yinchilarini jalb etish hujum salohiyatini yanada ortishiga olib keldi.

Mavzu bo'yicha savol va topshiriqlar:

1. "Taktika" haqida tushuncha. O'yin taktikasi tasnifi.
2. Hujum va himoya taktikasi. Taktikaning vositalari. Taktik kombinatsiyalar.
3. Hujumda ijro etiladigan individual taktik harakatlar.
4. Himoyada ijro etiladigan individual taktik harakatlar.
5. Hujum va himoyada ijro etiladigan guruhli taktik harakatlar.
6. Hujum va himoyada qo'llaniladigan jamoali taktik harakatlar.
7. Taktik reja haqida tushuncha.
8. O'yin taktikasining jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi nimada?
9. O'rgatish jarayonining mohiyati va mazmuni nimalardan iborat?
10. O'rgatish bosqichlari qanday nomlanadi, ushbu bosqichlarda qanday uslub va vositalardan foydalaniladi?
11. O'rgatish va trenirovka qanday mantiqiy farqlar bilan izohlanadi?
12. Texnik usullarga o'rgatishda qanday anjom, moslama va texnik vositalardan foydalanish mumkin? Misollar keltiring.
13. Texnik-taktik mahorat darajasi qanday baholanadi?
14. Yakka taktik harakatlar deganda nimani tushunasiz?
15. Guruh va jamoa taktik harakatlari qanday mazmundan iborat?
16. Taktik harakatlarga qanday, qaysi tartibda va qanday vositalar asosida o'rgatiladi?
17. Hujumda qo'llaniladigan yakka, guruh va jamoa taktik harakat-

lariga o'rgatish qanday tashkil etiladi?

18. Himoyada qo'llaniladigan yakka, guruh va jamoa taktik harakatlariga o'rgatish qanday tashkil etiladi?

19. Zamonaviy voleybolga xos hujum va himoyada qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlarini tushuntirib bering.

20. Voleybolchini tayyorgarligini nazorat qilish uslublari?

III BOB. VOLEYBOL MASHG'ULOTLARINI O'RGATISH USHLUBLARI

3.1. O'yin texnikasining mazmuni

O'yin texnikasi – bu bir vaqtning o'zida ketma-ket va muayyan maqsadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan harakat yoki harakatlar majmuasidir. O'yin texnikasi – harakatni aniq, tez, yengil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib yuqori samarada bajarishga mo'ljallangan bo'lishi lozim.

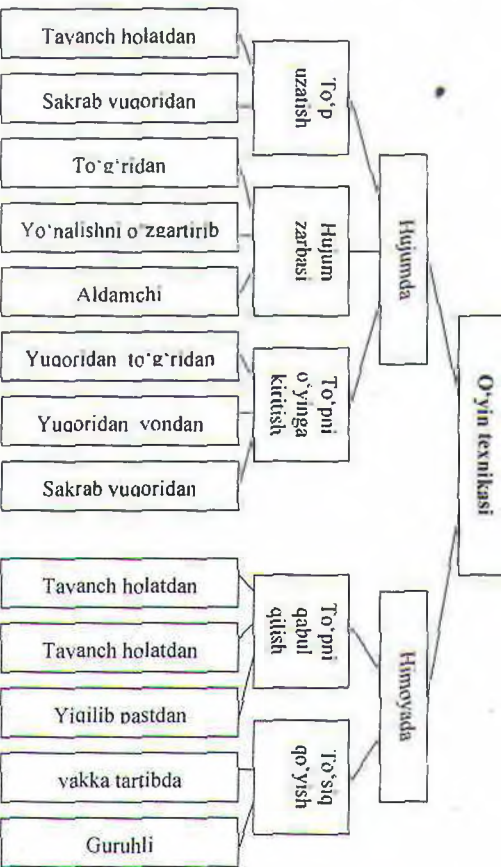
Voleybol o'yini texnikasi o'yinni olib borish uchun zarur bo'lgan harakat usullari majmuasidan iboratdir. Harakatlar texnikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi. O'yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bog'langan harakatlarni tizimidan tashkil topadi. Harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va etarli bo'lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir (kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari o'rtasidagi muvofiqlik va shu kabi-lar).

Texnikaning asosiy qismi – ma'lum bir harakatdagi asosiy mexanizmining eng muhim va hal qiluvchi qismidir. Texnikaning asosiy qismini bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig'ida katta kuch sarflanishi bilan ifodalanadi.

Texnikaning detallari – harakatning asosiy mexanizmini buzmaydigan ikkinchi darajali xususiyatdir. Texnika detallari turli sportchilarda turlicha bo'lib, bu ularning morfologik va funksional imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi.

Texnik harakatlarni bajarishda harakatlarning vaqt jihatidan ma'lum bir fazalari farqlanadi. Odatda, harakatlarning uch fazasi: *tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi fazalarini* belgilab qo'yish mumkin.

Tayyorgarlik fazasining ahamiyati harakatni bosh fazada bajarish uchun qulay sharoit yaratishdan iborat. Bu sharoitlar yugurib kelish, sakrash, aylanma harakatlarni (to'siq qo'yganda, koptokni o'yinga kiritganda, hujum zarbasini berishda) bajarish bilan yaratiladi. Asosiy fazadagi harakatlar bevosita asosiy harakat vazifalarini hal qilishga qaratiladi. Biodinamik nuqtai nazardan bu fazadagi eng muhim narsa harakatlantiruvchi kuchlardan tegishli vaziyatda, tegishli yo'nalishda samarali foydalanishdan iboratdir.



Hujum va himoyadagi o'yin dinamikasining o'sishi, harakatlar potentsialining oshib borishi, hujum va himoyadagi kombinatsiyalar arsenalining kengayishi ham texnik usullarni yangilashga yoki qayta qurishga turki bo'ladi.

Yakunlovchi fazadagi harakatlar gavda muvozanatini saqlash maqsadida soʻnib boradi yoki keskin tormozlanadi. Voleybol juda dinamik oʻyin boʻlganligi sababli voleybolchi turli texnik usullarni egallashi, oʻyin vaziyatidan kehib chiqqan holda ularni tanlay olishi va uni tez, aniq bajarishi lozim. Bu esa oʻyinchingning texnik mahoratini belgilaydi.

Yuqori texnik mahorat belgilari quyidagilar bilan ifodalanadi:

- harakat usullarining aniq va samarali bajarilishi;
- xalal beruvchi omillar (charchash, tashqi sharoitning salbiy taʼsirlari) mavjudligida harakatlarning bajarilish barqarorligi;

- raqib harakatlariga qarab javob harakatlarini tanlash, ularni qaytadan qurish va bunda harakat qismlarini boshqara olish;

- usullarning bajarilish ishonchiligi.

Voleybol rivojlanishining har xil davrlarida texnik harakatlarni bajarish usullari, talablari, shakli, mazmuni oʻzgaradi va takomillashib boradi. Texnik usullarning oʻzgarishiga oʻyin qoidalarining oʻzgarishi, taktik harakatlarning takomillashuvi, oʻyinchi jar jismoniy tayyorgarligi darajasining oʻsib borishi asosiy sabab boʻladi.

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

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

Voleybol texnikasi ikkita katta bo'lim: hujum va himoya texnika-lariga bo'linadi. O'z navbatida, yuqoridagi bo'limlar ham texnik usullar-ning shakli va mazmuniga ko'ra bir qancha guruhlarga bo'linadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning o'ziga xos bajarish usullari mavjud bo'-ladi (3.1.1-jadval).

Mavzu bo'yicha savol va topshiriqlar:

1. O'yin texnikasi nimada ifodalanadi?
2. Texnikaning asosiy qismi nima?
3. Texnikaning detallari nima?
4. Texnik harakatlarni bajarish fazalari?
5. Yuqori texnik mahorat belgilari nima bilan ifodalanadi?
6. O'yin texnikasini tasnifini ta'riflang?

3.2. Texnik tayyorgarlik tushunchasi

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

G'alabaga erishish – bu musobaqani asosiy maqsadidir. Lekin g'alabaga erishish sportchilarni muayyan va yakuniy maqsadlarga qaratil-gan harakatlariga bog'liq. Demak, texnik tayyorgarlik ko'p yillik sport takomillashuvi jarayonining asosiy negizidir.

Sport texnikasi – bu ixtisoslashtirilgan bir vaqtni o'zida, ketma-ket va ma'lum maqsadli tartibda bajariladigan harakatlar majmuasidir.

Sport texnikasi – harakatni aniq, yengil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib, yuqori samarada ijro etishga qaratilgan bo'lishi lozim.

Texnika – grekcha so'z bo'lib, “bajara olish san'ati” degan ma'noni bildiradi. Jismoniy mashq texnikasi doim o'zgarib turadi va takomillashadi. Takomillashgan harakat texnikasi yuqori natija ko'rsatish garovi bolib, unga sportchilarning tinimsiz ter to'kishi orqali erishiladi. Sportchining jismoniy tayyorgarligini ortishi yoki uning gavdasi tuzilishi, jismoniy rivojlanganlikni ko'rsatuvchi ko'rsatkichlarning turli-tumanligi, sport turi – jismoniy mashqlar bajarish texnikasini asosini, uning zvenolari yoki detallarini o'zgarishiga almashishiga sabab bolishi mumkin.

Harakat faoliyatiga ta'sir etuvchi harakatlarning ahamiyatliligi darajasi bir xil emas. Shuning uchun harakat texnikasi: *texnika asosi (negizi), uning asosiy zvenosi va texnika detallari* degan qismlarga bo'linadi.

Texnikaning asosi deganda, harakat orqali qo'yilgan vazifani bajarish uchun kerak bo'ladigan harakat faoliyati tizimining o'zak qismi tushuniladi. Qollangan usullar tananing qismlarini o'zaro kelishgan holda, harakat faoliyatining ketma-ketligi tizimini buzmay, jismoniy sifatlarining keraklicha namoyon qilinishini taqozo etadi. Usul samarali bo'lsa, amaliyotda unumli qo'llanilishi mumkin va uzoq vaqt o'zining hayotiy-amaliyiligi saqlab qoladi.

Texnika asosida etakchi harakat deb ataladigan negiz ajraladi, ya'ni harakat unga, birinchi navbatda, harakatning natija ko'rsatishi bilan bog'liq. Masalan, tayanib sakrash vaqtida qo'llar bilan siltanish.

Texnikaning asosiy zvenosi – bu malum bir harakatdagi asosiy mexanizmining eng muhim va hal qiluvchi qismidan iborat. Masalan, yugurib kelib balandlikka sakrovchilar uchun texnikaning asosiy zvenosi sakrash, oyoqni yuqoriga siltab, tez birlashtirishdan, uloqtirish uchun – yakunlovchi zo'r berishdan, gimnastikada egilib ko'tarilish (istalgan usul uchun) tos-son bo'g'inlarini o'z vaqtida va tez kerish (keyinchalik to'xtatish) dan iborat bo'ladi. Sport harakatlarida asosiy zvenoni bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig'ida bo'ladi hamda muskullarning ko'p kuch sarflashini talab etadi.

Texnikaning detali – bu harakat tarkibiga kirgan, lekin uning asosiga, zvenolariga ziyon yetkazmaydigan qo'shimcha harakatlar yoki shu harakat mexanizmi tarkibidagi eng mayda bo'laklardir.

Uni harakat tarkibida bajarsa ham bajarmasa ham bo'ladi. Masalan, uzunlikka sakrashda kimdir tanaga tezlik berishni keskin tezlanish bilan, kimdir tezlanishni asta sekinlik bilan boshlaydi. Individual xususi-

yatlardan to'g'ri foydalanish individual texnikani ko'rsatadi. Individual texnika mazkur sportchi uchun eng takomillashgan texnika hisoblanadi.

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

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

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

3.3. Texnik tayyorgarlikning vazifasi, bosqichlari, uslublari va vositalari

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

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

Harakat yoki harakatlar majmuasining texnikasini o'zlashtirish shug'ullanuvchida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni yetarli darajada rivojlantirishni taqozo etadi. *Bu sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarilishi tartibi va yo'nalishi o'rgatiladi (o'zlashtiriladi)gan o'yin malakasining texnikasiga mos bo'lishi maqsadga muvofiqdir.*

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

– birinchidan, ma'lum harakat texnikasini (agar noto'g'ri o'rgatilgan bo'lsa) qaytadan o'rgatish holiga chek qo'yish maqsadida o'rgatish jarayonini boshlanishidayoq to'g'ridan to'g'ri harakat texnikasini eng samarali nusxasiga o'rgatish zarur;

– ikkinchidan, o'rgatish jarayonida nazariy mashg'ulotlarga alohi-

da e'tibor berilishi zarur, toki o'rganuvchi o'rgatilayotgan harakat texnikasining ijro etish tartibini fikran to'liq anglasin, xotirada yaxshi eslab qolsin va tafakkurida to'g'ri bajara olsin;

– uchinchidan, o'rgatish jarayonida o'rganuvchi o'rgatilayotgan harakat texnikasini har xil vaziyatda, har xil tezlikda, aniq va maqsadga muvofiq bajarilish imkonini ta'minlovchi yetarli rivojlangan jismoniy sifatlar poydevorini yaratishi shart. Chunki o'rganuvchi jismonan zaif bo'lsa, o'rgatilayotgan harakat texnikasi xatolar bilan ijro etiladi, samara bo'lmaydi, o'rgatish 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 quyidagi bosqichlarni oladi:

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

2-bosqich. Harakat texnikasiga o'rgatish jarayonida boshlang'ich ko'nikma malakalarini hosil qilish, tarbiyalash, o'zlashtirishni sekin-asta murakkablashtirish.

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

4-bosqich. Harakat texnikasini barqaror, to'liq va tez bajarish.

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

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

7-bosqich. O'rgatilgan malakalar texnikasining mukammalligini ta'minlash, saqlash va ularning ijro usullarini keng aytirish, boyitish va takomillashtirish.

Texnik tayyorgarlikning maqsad va vazifalarini amaliyotga joriy etish ixtisoslashtirilgan vositalar (mashqlar) yordamida amalga oshiriladi. Aslida, "vositalar" keng ma'noga ega bo'lib, ularning turlari xilma-xildir. Asosiylari, tabiiyki, yondashtiruvchi mashqlar, texnikaga oid mashqlar (yoki asosiy mashqlar) va ikki tomonlama voleybol o'yini bo'lib hisoblanadi. Lekin masalani muvaffaqiyatli va samarali hal etish uchun o'rgatish va takomillashtirish jarayonida tayyorlov mashqlari va taktikaga oid mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Boshqacha qilib aytganda, jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi va taktikaga oid

mashqlarni texnikaga o'rgatish jarayonida qo'llab borish, o'yin jarayonida voleybolchiga o'z texnik 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 murabbiyni o'rgatish jarayonida (texnik tayyorgarlikda) beradigan mashqlarni (vositalarni) qo'llash texnologiyasidir.

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

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

Tushuntirishga oid uslublar o'z ichiga so'zlab berish, suhbat, ko'rsatma, taxlil 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) qo'shma uslub;
- 9) aylanma usulida mashq bajarish;
- 10) o'yin uslubi;
- 11) musobaqa uslubi.

Texnik mahoratni shakllantiruvchi omillar. Voleybolchining texnik mahoratini oshirishda shunday omillar mavjudki, ularni o'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirishda, tashkil qilishda va boshqarishda e'tiborga olish samara zaminidir. Bular jumlasiga quyidagilar kiradi:

1. Maxsus jismoniy sifatlarni va qobiliyatlarni yuqori darajada rivojlangan bo'lishi.

2. O'yin malakalarining barcha usullarini texnik jihatdan o'zlashtirilgan bo'lishi.

3. Musobaqaning o'zgaruvchan vaziyatlarida hamda tashqi va ichki

ta'sirlar sharoitida harakat (o'yin) texnikasini barqaror va mukammal bajarilishi.

4. Voleybolchining o'z o'yin funksiyasini yuqori mahorat bilan bajarishi.

5. O'yin qoidalariga va o'yin intizomiga rioya qilgan holda faollik ko'rsatish, zukkolik, makkorlik, tadbirkorlik sifatlarini namoyish qila bilish.

6. Voleybolchi o'z shaxsiy imkoniyatlaridan samarali foydalana olishi.

7. Organizmning funksional imkoniyatini yuqori darajada rivojlanganligini ta'minlash, uni yuklamaga bardosh berish darajasini oshirish.

Shuning uchun mazkur omillar sport tayyorgarligini boshqarishda asosiy mo'ljal bo'lib xizmat qilish kerak.

Harakatni ijro etish texnikasini tarbiyalash (o'zlashtirish) uslubiyati. O'yin malakalari va ko'nikmalarining shakllanishi ularni o'zlashtirish tartibi va o'rgatish texnologiyasiga asoslanadi.

Harakat texnikasiga o'rgatish quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

1) o'rgatiladigan harakat texnikasi bilan tanishish, uni ijro etish tartibini kuzatish va xotirada harakat izi (nusxasi)ni qoldirish;

2) malakani oddiy sharoitda o'zlashtirish;

3) malakani murakkablashtirilgan sharoitda o'zlashtirish;

4) malakani o'yinda mukammal egallash va takomillashtirish.

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

– oddiydan murakkabga;

– yengildan og'irga (nagruzka nuqtayi nazaridan);

– o'tilganidan o'tilmaganiga;

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

Shakllangan malakalarni barqarorlashtirish va mukammallashtirish. Shakllangan texnika tashqi (ekzogen) va ichki (endogen) ta'sirlar natijasida o'zining tarkibiy (koordinatsion, biomexanik, kinematik jihatlarini) nusxasini yo'qotish mumkin. Masalan, harorat, havo namligi, atmosfera bosimi, tomoshabinlarning olqishi va hokazo tashqi ta'sirlar yoki aylanma tezlantirishlar vaqtida tana muvozanatining yo'qolishi (chayqalish), charchash, psixologik stress va hokazo ichki ta'sirlar natijasida yuksak shakllangan o'yin usullari texnik jihatdan yengil, tez va aniq ijro

etilmasligi mumkin.

Bunday holatlar yuz bermasligi uchun o'yin texnikasini o'zgaruvchan vaziyatlarda, tashqi va ichki ta'sirlar sharoitida bajarishni mashq qilish, sportchi organizmini yuklamaga bardosh berish imkoniyatini oshirish kerak bo'ladi. Mashg'ulotlar davomida qo'llaniladigan texnika va taktikaga oid mashqlarni charchash holatida, ruhiyatga ta'sir etuvchi (shovqin, issiqlik) vaziyatlarida qayta-qayta takrorlash zarur.

Sport tayyorgarligining har davr va bosqichlarida o'quv-mashg'ulot uslublari o'ziga xos ustunlikda qo'llaniladi va "dam olish – mashg'ulot-yuklama"si tizimini boshqarishga qaratiladi. Bular jumlasiga uzluksiz mashq-yuklama, "bekatma-bekat" aylanma, qaytarma-o'zgaruvchan, oraliq (interval), "qo'shma" uslublar kiradi.

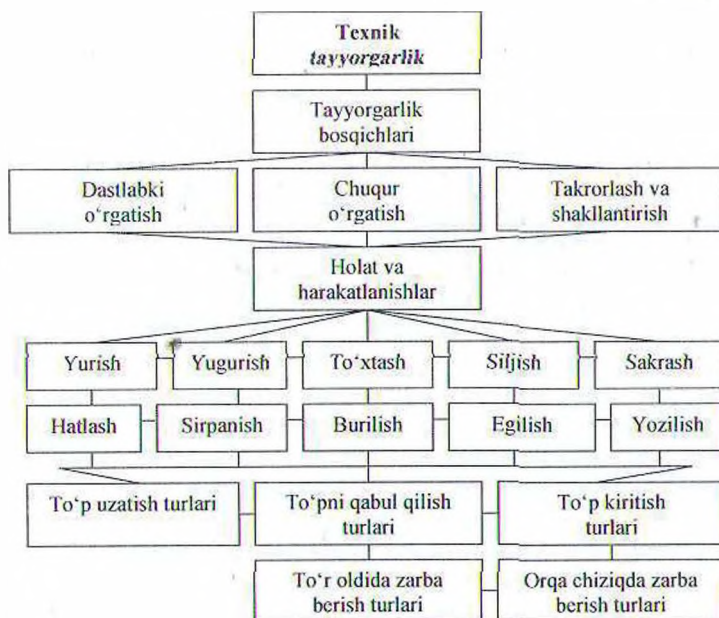
Yuqorida qayd etilgan o'rgatish va takomillashtirish uslublari va vositalari texnik tayyorgarlik jarayonida quyidagi tartibda qo'llaniladi:

- harakatlanish texnikasi;
- to'pni o'yinga kiritish, uni turlari va usullari;
- to'p uzatish, uni turlari va usullari;
- to'pni qabul qilish, uni turlari va usullari;
- zarba berish, uni turlari va usullari;
- to'siq qo'yish, uni turlari va usullari;
- ikki yoqlama o'yin (o'yin mashg'uloti).

Mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan mashqlar hajm, shiddat, mazmun va muddat jihatlaridan shug'ullanuvchi yoshi, tayyorgarligi va jinsiga qarab tanlanishi zarur. O'rgatish va takomillashtirish uslublari va vositalari har xil tartibda qo'llanilishi mumkin.

Texnik tayyorgarlik sport tayyorgarligi jarayonida jismoniy, taktik va o'yin tayyorgarligi jarayonlari bilan chambarchas bog'liq holda amalga oshirilishi lozim.

Texnik tayyorgarlik jarayoni 3.3.1-jadvalda qayd etilgan tartibda amalga oshirilishi tavsiya etiladi.



3.4. Taktik tayyorgarlikning o'rgatish uslublari

Taktik mahoratni samarali o'zlashtirish imkoniyati jismoniy, taktik va psixofunksional tayyorgarlikning shakllanganlik darajasiga bog'liqdir.

Taktika – bu shakllangan jismoniy sifatlari va texnik mahoratni umumli qo'llash asosida foydali natija yoki g'alabaga erishish tushunchasini anglatadi. Demak, taktik harakat samaradorligi qator omillarga asoslanadi:

- birinchi omil – umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlanganlik darajasi hamda ularni o'yin jarayonida uyg'un namoyish etilishi;
- ikkinchi omil – o'yin usullari texnikasining shakllanganlik darajasi va ularni mahorat bilan ijro etilishi;
- uchinchi omil – taktik fikrlash “boyliqi” va taktik harakatlarini serqirraligi;
- to'rtinchi omil – texnik-taktik harakatning turg'unligi, o'zgaruvchanligi ko'pvariantlilik, tashqi va ichki ta'sirlarga barqarorligi;

● beshinchi omil – psixofunksional (xotira, diqqat, hissiyot, tafakkur, ong, iroda, ko‘rish keng ligi, yurak, nafas olish va hokazo organlar) imkoniyatlarni shakllanganlik darajasi;

● oltinchi omil – o‘yin ixtisosligi (amplua)ni mukammal o‘zlashtirilganligi;

● yettinchi omil – o‘ng va chap qo‘lda nisbatan bir xilda hujumni amalga oshirish imkoniyati;

● sakkizinchi omil – raqib o‘yinchilari va raqib jamoa taktikasi hamda boshqa imkoniyatlaridan xabardor ekanligi;

● to‘qqizinchi omil – musobaqa o‘tkazilayotgan sport saroyiga xos iqlim (harorat, havo namligi, tamoshabinlar va h.k.) sharoitlariga tez moslashish qobiliyati;

● o‘ninchi omil – nazariy (intellektual) tayyorgarlik darajasi.

Mazkur omillar doirasida qayd etilgan barcha imkoniyatlarni yuksak darajada shakllantirish ko‘p yillik sport trenirovkasida amalga oshiriladigan taktik tayyorgarlikning strategik maqsadi hisoblanadi.

Taktik tayyorgarlik o‘ziga xos uslub va vositalar yordamida shakllantiriladi. Taktik tayyorgarlik ko‘rsatkichlarining darajasi va dinamikasi maxsus test mashqlari hamda videotasvirga tushirish asosida muntazam nazorat qilinishi va olingan natijalarga muvofiq taktik mahoratni shakllantirish jarayoniga zarur o‘zgartirishlar yoki qo‘shimchalar kiritilishi mumkin.

Taktik tayyorgarlik – uzoq muddatli jarayon bo‘lib, u dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab, toki oliy sport mahoratini takomillashtirish bosqichiga uzluksiz davom etaveradi. Kelajakda taktik mahoratni samarali o‘zlashtirish uchun taktik fikrlash, vaziyatni payqash, farqlash, tahlil qilish va vaziyatga mos yoki qarama-qarshi taktik usullarni ijro etish qobiliyatlari dastlabki tayyorgarlik bosqichidan boshlab shakllantirilib boriladi.

Taktik tayyorgarlik nazariy-intellektual tayyorgarlik va psixologik tayyorgarlik jarayonlari bilan o‘zaro chambarchas bog‘liqdir. Nazariy mashg‘ulotlarda shug‘ullanuvchilarning va jamoaning nafaqat xususiy (shaxsiy) taktik imkoniyatlari (taktik usullar, taktik fikrlash, taktik reja tuzish, taktik qaror qabul qilish va h.k.) shakllantiriladi, balki bo‘lajak raqib o‘yinchilar va raqib jamoalar taktik andozalari (modellari) ham puxta o‘rgatilishi zarur. Muayyan raqib jamoaga qarshi modellashtirilgan o‘yin mashg‘ulotlari va nazorat musobaqalari muntazam tashkil etilib borilishi maqsadga muvofiq. Modellashtirilgan o‘yin mashg‘ulotlari-

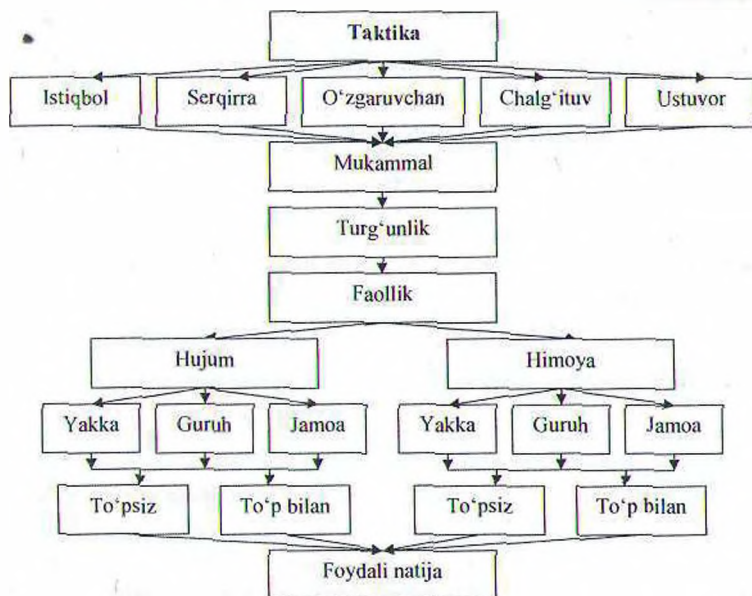
da har o'yinchining o'yin ixtisosligi (o'yin ampluasi) e'tiborga olinishi darkor.

Taktik tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil qilish uchun, davval, uslubiy mashg'ulotlarda jamoa o'yinchilari va raqib jamoa o'yinchilarining taktik imkoniyatlari videofilmlar yordamida tahlil qilinadi.

Taktik savodxonlik (bilimdonlik) va taktik mahoratni takomillash-tirishda xotira, diqqat, ong, hissiyot, tafakkur, iroda va hokazolarni shakllantirish bilan bir qatorda zukkolik, uddaburonlik, tashabbusni o'z qo'liga olish, "ayyorlik" (yaxshi ma'noda) kabi xislatlarni ham sayqal toptiruvchi vaziyatli mashqlardan foydalanish muhim ahamiyat kasb eta-di.

Amaliy mashg'ulotlarda texnik-taktik mahoratni integral ravishda shakllantirish foydali natijaga erishish imkoniyatini keng aytiradi. Quyidagi jadvalda o'yin taktikasining xususiyatlari, hujum va himoya takti-kasi turlari ifodalangan. Taktik tayyorgarlikni ushbu tartibda tashkil qi-lish tavsiya etiladi.

3.4.1-jadval



Mavzu bo'yicha nazorat savollari:

1. Voleybolchilar taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi nimaga qaratiladi?
2. Taktik tayyorgarlik qanday bosqichlardan iborat?
3. Taktik tayyorgarlik uslublari va vositalari, ularning mohiyati nimalar bilan izohlanadi?
4. Taktik tayyorgarlikni tashkil qilishda qanday omillarga asoslaniladi?
5. Taktik tayyorgarlik qanday nazorat qilinadi va baholaniladi?

3.5. Psixologik tayyorgarlik

Zamonaviy voleybol musobaqalarida yuksak sport natijalariga erishish keskin raqobat ostida kechayotganligi isbot talab qilmaydi. O'yinlarning har bir lahzasi o'ta shiddatli va tezkor o'zgaruvchan vaziyatlar ustunligi bilan farqlanadi. Mashg'ulot va musobaqalarga xos yuklamalar hajmi, shiddati va o'yin mazmuni mukammal shakllangan jismoniy hamda funksional imkoniyatlarni talab qiladi. Faqat shunday imkoniyatlarga asoslanilsa yuksak texnik-taktik mahorat musobaqa taqdirini belgilaydi. Shu bilan bir qatorda, bugungi voleybolning yana bir ustuvor xususiyatlari shundan iboratki, har bir o'yinchi va jamoa jismoniy hamda texnik-taktik jihatlardan yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lsa-yu, lekin ularning psixologik imkoniyatlari zaif bo'lsa, musobaqa davomida foydali natijaga erishish mushkul bo'lishi ehtimoldan xoli emas.

Binobarin, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida psixologik sifatlar va qobiliyatlarni shakllantirish masalasi boshqa tayyorgarlik turlari kabi ustuvor ahamiyat kasb etadi .

Psixologik tayyorgarlikning bosh maqsadi muhim psixik sifatlar – xotira, diqqat, hissiyot, tafakkur, ong, iroda, ko'rish kengligi va chuqurligi kabi xislatlarni mustaqil mashq qildirishdan iborat bo'lishi lozim. Bu borada shug'ullanuvchilarda matonat, shijoat, qat'iyatlik, zukkolik, "makkorlik" va ixtirochilik fazilatlarini sayqal toptirish dardkor.

Psixologik tayyorgarlik uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, bunda psixik sifatlar nafaqat mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida o'z holicha shakllanishi lozim, balki ular maxsus uslub va vositalar (mashqlar) yordamida alohida takomillashtirilishi zarur.

Voleybolchilarni tayyorlash amaliyotida psixologik tayyorgarlik quyidagi ikki yo'nalishda olib borilishi odat tusiga kirgan:

- umumiy psixologik tayyorgarlik;
- muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik.

Umumiy psixologik tayyorgarlik. Voleybol maydonchasi gandbol, basketbol va tennis maydonlaridan nisbatan kichik bo'lgani va unda har bir jamoada 6 o'yinchining o'zaro tezkor va o'zgaruvchan vaziyatlarda harakat qilishi hamjihatlik, oraliq vaqtini his qilish, tezkor fikrlash, o'z jamoadoshi va raqib harakatlarini tezkor payqash hamda idrok qilish va boshqa psixologik xislat (xotira, diqqat, tafakkur va h.k.)larning shakllangan bo'lishini talab qiladi.

Voleybolchiga xos ushbu psixologik xislatlar mashg'ulotlar davomida o'z holicha ham shakllanishi mumkin. Masalan, shug'ullanuvchilarda jismoniy va funksional imkoniyatlar hamda texnik-taktik mahorat shakllangan sari, jamoa tarkibida mashg'ulot va musobaqalarda o'yin tajribasi ortgan sari ularda iroda, oraliq vaqtini his qilish, ko'rish doirasi, to'pni yo'nalishi, tezligi, baland-pastligini oldindan bashorat qilish, vaziyatga mos va raqib taktikasi qarama-qarshi foydali taktikani tanlash xislatlari sayqal topib boradi. Agar bunday psixologik xislatlarning shakllanish mexanizmi va qonuniyatlari nazariy-uslubiy mashg'ulotlarda tushuntirilsa, amaliy mashg'ulotlarda ularni maxsus yo'naltirilgan mashqlar (*farazlar, ishontirish, mo'ljal, ehtimollar va bashorat qilish mashqlari*) yordamida shakllantirilib borilsa, foydali natija yanada salmoqliroq bo'lishi mumkin.

O'yin taktikasi va taktik fikrlash o'yinchining psixologik imkoniyatlari bilan bevosita bog'liqdir. Agar texnika (usullar-harakatlar texnikasi) o'yinchi organizmining markaziy (nerv sistemasi) va periferik-ijrochi organlari mahsuli bo'lsa, taktika (usul-harakat taktikasi, taktik kombinatsiyalar, taktik fikrlash, oldindan bashorat qilish va h.k.) oliy nerv faoliyati – intellektual va harakat birligining mahsulidir. Demak, psixologik-jismoniy, psixologik-funksional, psixologik-texnik va psixologik-taktik tayyorgarlik integral mazmunli mashg'ulotlarda shakllantirilishi maqsadga muvofiqdir.

Psixologik tayyorgarlikka yo'naltirilgan mashg'ulotlarda qator vazifalarni hal etish tavsiya etiladi.

Jumladan:

1. Sport trenirovkasi nazariyasi va uslubiyatida “sport razvedkasi” deb nomlangan tushuncha mavjud. Uning asosiy “burchi” turli bo'lajak raqib o'yinchilar va raqib jamoalar jismoniy, texnik-taktik va psixologik imkoniyatlarini o'rganish, ushbu jamoalarning o'yin modeli haqida ma'

lumotlar to'plash va to'plangan barcha ma'lumotlarni nazariy-uslubiy mashg'ulotlarda tahlil qilish va sinab ko'rish.

2. O'z jamoasi imkoniyatlarini o'zga jamoalar imkoniyatlari bilan taqqoslash, kamchilik va ustunliklarni aniqlash, modellashtirilgan mashg'ulotlar davomida raqib modeliga qarshi o'yin modelini shakllantirish, kamchiliklarni bartaraf etish.

3. Har bir joriy mashg'ulot, muayyan musobaqaga tayyorlovchi mashg'ulotlar va musobaqalar bo'yicha vazifalar belgilash hamda ularni maxsus yo'naltirilgan mashqlar majmualari yordamida hal etish. Ushbu mashg'ulotlarda raqibning kamchiliklari, zaif jihatlar va ustunliklarini e'tiborga olgan texnik-taktik va psixologik mashqlarni modellashtirilgan mazmunda qo'llash zarur. Bunday mashqlarni takrorlash davomida, ularning mukammal o'zlashtirilganligi e'tiborga olinishi lozim.

4. Shug'ullanuvchilar tomonidan raqib texnik-taktik modellari va o'zlarining o'yin uslublari (texnikasi va taktikasi)ni shu modellarga qarshi yo'nalishlarda o'zlashtirishda xotirjamlikka, ortiqcha ishonchga, "manmanlikka" berilmaslik kerak. O'yinchilarda kuchli motivatsiyani shakllantirish dardkor. O'zgaruvchan vaziyatlarga nisbatan psixologik turg'unlik xislatini shakllantirish kerak. Ularda emotsional faollik hissini uyg'otish muhimligi diqqat markazida bo'lishi zarur.

5. Modellashtirilgan mashg'ulot va musobaqa jarayonining psixologik loyhasini ishlab chiqish. Bunda mavjud "razvedka" ma'lumotlariga asoslangan holda va favqulodda o'zgarib qolishi mumkin bo'lgan vaziyatlarni e'tiborga olib, psixologik jarayonlarning amaliy variantlari dasturga kiritiladi va sinab ko'riladi. Ushbu jarayonda har bir o'yinchi va jamoaning asosiy hamda zaxira tarkiblarini o'zaro hamjihatligi, muvofiqligi va munosibliyi nazoratdan o'tkaziladi. Zaruriyatga qarab kerakli o'zgartirishlar yoki qo'shimchalar kiritiladi.

6. Mashg'ulotlar va musobaqa oldi jarayonlarida psixologik mashq (vosita)lar yordamida o'z jamoasi va o'zga jamoalar o'yin modellari mazmuni hamda psixologik nusxasi aniqlashtiriladi, ish qobiliyati, musobaqaoldi holati (hayajonlanish, talvasaga yoki tushkunlikka tushish, qo'rqish, xavotirlanish va h.k.) shakllantiriladi.

Bo'lajak musobaqa o'tkazish joylari, iqlim sharoitlari, kun-tun bi-oritini modellashtirilgan sharoitlarda o'zlashtiriladi.

3.5.1. Muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik

Muayyan musobaqaga tayyorgarlik ko'ri-
sh o'ta murakkab va mas'-
uliyatli jarayondir. Ma'lumki, har bir sportchi
vaqt va musobaqa oldi vaziyatlarda mahorati
zar, turli xil psixologik holatlar (lixoradka –
tushkunlikka tushish, jangovor holat, hayajon
bo'ladi. Agar o'yinchi va jamoa uchun bo'laj
xologik modeli (jismoniy, funksional, texnik-
yatlar) yaxshi, batafsil tanish bo'lmasa, salbiy
chayishi, hatto o'z-o'zini boshqara olmaslikka
ning uchun musobaqaoldi mashg'ulotlarda
imkoniyatlari, shu jumladan, uning psixologi
ganiladi. Bunda videofilmlar, "sport razvedk
motlar va boshqa ma'lumotlardan keng foyda
Imkoniyatlar va vaziyatlar o'zlashtirilgan
lashtirilgan mashg'ulotlar tarkibida mashq qili
Salbiy psixologik hissiyotlarni bartaraf
gik holatlarni shakllantirish uchun quyidagi
dalanish maqsadga muvofiqdir:

- "Razvedka" ma'lumotlarini tasavvur etish:
 - raqibning har bir imkoniyatlari ko'z oldida o'z o'limda gavdalanmoqda;
 - raqibning kamchiliklari va ustunliklarini birma-bir aniq ko'ra-
 - yapman;
 - kamchiliklar va ustunliklarni o'z imkoniyatlarim bilan solishtir-
 - dim;
 - raqibning kamchiliklari va zaif jihatlari xotiramdan mustahkam
 - joy oldi;
 - ushbu kamchiliklar va zaif jihatlaridan unumli foydalanish loyiha-
 - sini ishlab chiqdim va uni qo'llash yo'llarini rejalashtirdim;
 - o'zimni kamchiliklarimni bartaraf etish imkoniga erishdim, ular-
 - ni takrorlamaslik choralarini belgilab qo'ydim;
 - o'zlashtirgan barcha psixologik va texnik-taktik imkoniyatlarni
 - musobaqaoldi mashg'ulotlarida sinab ko'rdim va yaxshi natijaga erish-
 - dim;
 - musobaqaga barcha imkoniyatlar bo'yicha tayyorman, jangovar
 - holatga erishish sirlarini puxta o'zlashtirdim.
2. Musobaqaoldi vaziyatlarida ro'y beradigan salbiy holatlarni bar-

taraf etish:

– meng a tashqi va ichki “stress-qi’zg’atkichlar” ta’sir etmayapti, men ulardan xalos bo’ldim;

– o’zimni a’lo his qilayapman;

– ertangi musobaqa meni qiziqtirmaydi, men toza havo bilan nafas olayapman;

– bugun tinch va osoyishta uxlayman, butun ichki a’zolarim, mushaklarim, diqqatim va xotiram chuqur dam oladi;

– uyqudan a’lo kayfiyat, a’lo hissiyot, yorqin xotira bilan uyg’ondim;

– o’rnimda bajargan qayishqoqlik va nafas mashqlarim kayfiyatimni yanada ko’tardi, o’zimni eng il his qilmoqdaman, “uchishga tayyorman”;

– biroz engil yugurganim, asta-sekin bajargan badantarbiya – chigilyozdi mashqlarim, toza nafas olish meni “qushdek” yeng il qildi;

– yuvinish mashqlari meng a yangi kuch, a’lo kayfiyat va ishtahamni kuchaytirdi;

– ertalabki modellashtirilgan eng il mashg’ulot meni a’lo “sport formasida” ekanligimni eslatdi;

– tushlikdan so’ng biroz dam oldim, tanam, ruhim va mushaklarimning dam olganligi meng a orom bag’ishladi;

– musobaqa joyiga yetib keldim, asta-sekin kiyindim va yotib, ko’zim yumilgan holatda jangovar holatga erishish mashqiga kirishdim;

– mening xotiram, nerv tolalarim, asabim, ichki a’zolarim osoyishta dam olmoqda;

– nafaslarim ravon, yuragimni urishi me’yorida, mushaklarimda energetik zaxiralar jamlanmoqda;

– raqibim kamchiliklari va zaif jihatlarini esladim, ko’z oldimga keltirdim, ularga qarshi kuchli va sirli imkoniyatlarim shaylandi;

– hozir chigilyozdi, qayishqoqlik va maxsus o’yinoldi mashg’ulotida raqibga qarshi imkoniyatlarimni “charxlayman”;

– o’yinoldi mashg’ulotida barcha imkoniyatlarimni raqib kamchiliklari, zaif jihatlari va kutilmagan vaziyatlarga qarama-qarshi kurashga shaylantirdim;

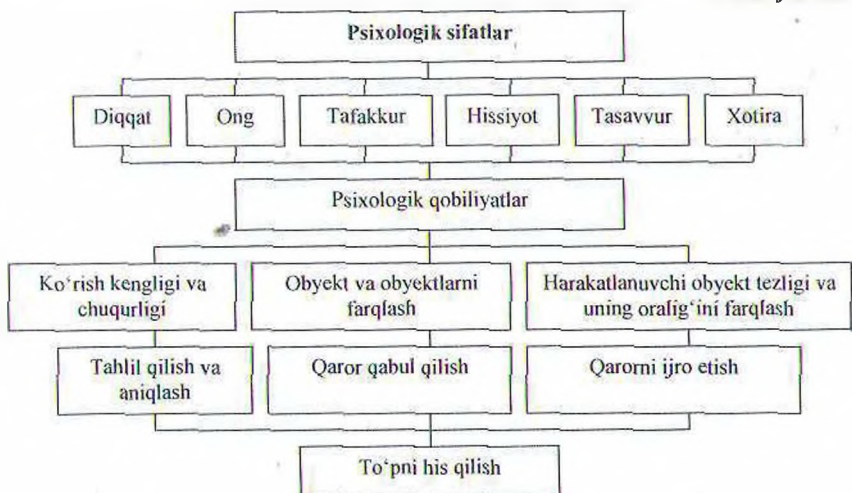
– jangovar holatga keldim, “jangga” tayyorman;

– barcha imkoniyatlarim yuksak psixologik faollik asosida tayyor!

Yuqorida qayd etilgan “autotrening” – ishontirish mashqlarini har bir sportchining psixologik va boshqa imkoniyatlariga qarab dasturlash

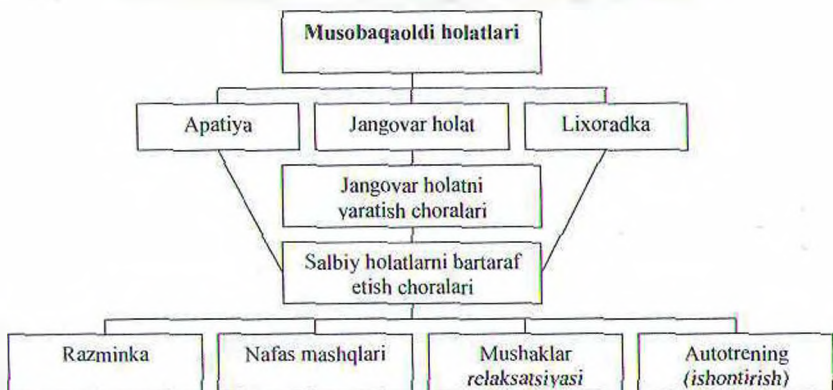
mumkin. Psixologik tayyorgarlik jarayonini tashkil qilishda 3.5.1 va 3.5.2-jadvallarda aks ettirilgan tartibga rioya qilish tavsiya etiladi.

3.5.1-jadval



3.5.2-jadval

Musobaqaoldi vaziyatlariga xos ruhiy holatlar



Mavzu bo'yicha nazorat savollari:

1. Psixologik tayyorgarlik tushunchasi nimani anglatadi?
2. Qanday psixologik sifatlarni mavjud va ularning qisqacha mazmuni nimadan iborat?
3. Voleybolga xos qanday psixologik sifatlarni bilasiz va ularni qanday tarbiyalash mumkin?
4. Musobaqaoldi psixologik tayyorgarligi mohiyati va mazmuni nimalar bilan izohlanadi?
5. Salbiy psixologik holatlarni bartaraf etish qanday amalga oshiriladi?

IV BOB. VOLEYBOL DARSİ VA UNI REJALASHTIRISH USLUBIYATI

4.1. Jismoniy tarbiya darsining mazmuni

Darsga tayyorgarlik ko'rishning asosiy rejasi – bu dars bayoni bo'lib, to'g'ri tuzilgan dars bayoni butun darsning yutug'i hisoblanadi. Jismoniy tarbiya darsining mazmuni dars mashg'ulotlarini sifatini belgilovchi *to'rtta asosiy komponentning* umumiylikida amalga oshiriladi. Bu omillar o'zaro uzviy bog'liq bo'lib darsning *xarakterli komponentlarini tashkil qiladi*.

1. Jismoniy tarbiya darsining maqsad vazifalaridan kelib chiqqan holda *tuzilgan mashqlar*, dars mazmunining eng asosiy xarakterli komponenti hisoblanadi. Bu komponent bir tomonlama bo'lib, ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalarini hal qilishda o'quvchilar uchun *faoliyat predmeti* bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy mashqlar darsning umumlashtirilgan predmetining mazmuni, boshqacha aytganda, dars mazmunining bir qismi hisoblanadi.

2. Tavsiya qilingan mashqlarning bajarish bilan bog'liq bo'lgan o'quvchilarning darsdagi faoliyati dars mazmunining navbatdagi yirik komponentlaridan biri hisoblanadi.

Bu komponent shug'ullanuvchini turli ko'rinishdagi, intellektual va jismoniy faoliyatdan iborat bo'lib, ular:

- o'qituvchini tinglash,
- ko'rsatilayotgan mashqni diqqat bilan kuzatish,
- bajarilishi lozim bo'lgan mashqni hayolan tasavvur qilish, uni bajarish, o'z harakatlarini nazorat qilish va baholash,
- mashqni bajarish jarayonida vujudga kelgan qiyinchiliklarni o'qituvchi yordamida o'rganish,
- o'z hissiyatini va kayfiyatini nazorat qila olish, vujudga kelgan emotsional xolatni boshqarish va h.k.

O'quvchilarini dars vazifasini hal qilish bo'yicha barcha faoliyatlari *dars mazmuni asosini* tashkil qiladi.

3. **Pedagogning faoliyati dars mazmunining navbatdagi komponenti bo'lib**, quyidagicha holatlarda namoyon bo'ladi:

- dars maqsadi va vazifasini tushuntirish,
- ta'limiy, tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalarini hal qilish,
- uyga vazifa berish va uni tushuntirish,

– o‘quvchilarni doimiy nazoratda ushlab, ularni faoliyatini tahlil qilish,

– harakat faoliyatlarini to‘g‘ri yo‘naltirish, boshqarish, nazorat qilishdek ta‘lim-tarbiya jarayonida ijobiy rol o‘ynaydigan muhim asosiy holatlarni o‘z ichiga oladi.

4. Shug‘ullanuvchilar organizmida dars tarkibidagi mashqlarni bajarishda sodir bo‘ladigan **fiziologik, psixologik, biomexanik va boshqa o‘zgarishlar** dars mazmunining navbatdagi yirik xarakterli komponentlaridan biri hisoblanadi.

Malakalarni shakllanishi orqali rejalashtirilgan, ularning natijasidagi o‘zgarishlar, shakllangan nazariy va amaliy bilimlar, uddalash, harakat malakasi va uning avtomatlashuvi orqali sodir bo‘ladigan yashirin (latent) davr **darsning mazmunining to‘rtinchi komponenti** hisobiga sodir bo‘ladi.

Bunda o‘qituvchi faoliyati va o‘quvchilar faoliyatining samarasi yashiringan bo‘ladi. Dars oldiga qo‘ygan maqsadiga erishdimi yo‘qmi doimiy nazorat qilinib, shunga asosan, navbatdagi darsni qanday davom ettirilishi lozimligi uchun yo‘riqnomalar tayyorlanadi.

4.2. Maktabda jismoniy tarbiya (sport o‘yinlari dasturidagi voleybol) darsining tuzilishi va mazmuni

Maktabda jismoniy tarbiyaning sport o‘yinlari dastur bo‘limidagi voleybol darslari ham 3 qismdan iborat bo‘lib, 1 qism – tayyorlov 10–12 daqiqagani o‘z ichiga olib, (saflanish, bildirgi qabul qilish, dars vazifalari bilan tanishtirish), saf mashqlari, umumiy va maxsus mashqlarni bajarish kiritadi (4.2.1-jadval).

Darsni tayyorlov qismida beriladigan mashqlar shu darsni maqsad vazifalarini yechishga qaratilgan bo‘lishi lozim. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar 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 qizdirish 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.

Tayyorgarlik qismi (10–12 daqiqa).

Vazifasi – o‘quvchilarni tashkillashtirish, dars vazifasini tushuntirish.

rish, shug'ullanuvchilar organizmini bo'lajak jismoniy harakatga va mashqlarni bajarishga tayyorlash.

Mazmuni – saflanish elementlari, gimnastik qayta saflanishlar, qo'llar, oyoqlar, gavda bilan qo'shimcha harakatlar qilib yurish, yugurish, sakrash, umumrivojlantiruvchi va raqs mashqlari, har hil o'yinlar va h.k.

Asosiy qism 25–30 daqiqa davom etadi. Mazkur qismda darsni asosiy maqsad va vazifalari echiladi. Texnik-taktik malakalar o'zlashtiriladi. Buning uchun o'rganiladigan o'yin malakalariga oid taqlid va to'p bilan bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. Malakalarga o'rgatish va ularni shakllantirish yakka tartibda yoki kichik guruhlar va barcha o'quvchilarni ishtirokida amalga oshiriladi. Bu qismda o'rgatish jarayoni sekin shiddatda, takomillashtirish jarayoni esa katta tezlikda kechishi lozim.

Asosiy qism (25–30 daqiqa).

Vazifalari – darsning asosiy vazifalarini hal etish, ya'ni yangi materialni o'rgatish, o'tilgan materialni mustahkamlash maqsadida takrorlatish, o'quvchilarning harakat, malaka va ko'nikmalarini egallashlariga erishish, ularda tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilikni rivojlantirishdan iborat.

• Asosiy qismdagi mashqlar tayyorgarlik qismidagi mashqlarning izchil davomi bo'lishi lozim.

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

Yakunlovchi qism (3–5 daqiqa).

Vazifalari – darsning asosiy qismidagi mashg'ulotlarda yuzaga kelgan ruhiy zo'riqishlardan sekin-asta nisbatan xotirjam holatga o'tish, ijobiy jihatlar va kamchiliklarni ko'rsatish, darsni yakunlash, uyga vazifa berish, uyushgan holda yangi faoliyatga o'tish.

Jismoniy tarbiya darsining asosiy qismini to'g'ri o'tkazish tufayli o'quvchilarning organizmida fiziologik o'zgarish yuzaga keladi, ularning tomir urishi, nafas olishi tezlashadi. Endi o'quvchilarni boshqa faoliyat turiga tayyorlash uchun ular organizmini vazmin holatga keltirish zarur.

Mazmuni – saflanish, yurish, ritmik va raqs mashqlari, nafas olish mashqlari, diqqatni tortuvchi o'yiniar, o'qituvchining yakunlovchi so'zi,

uyga vazifa.

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:

1. Tushuntirish.
2. Ko'rsatish (namoyish etish).
3. Muayyan malakani qismlarga bo'lib o'rgatish.
4. Malakani to'liq holda sekin va katta tezlikda o'rgatish.
5. Qaytarish.
6. O'yin uslubi.
7. 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 engilidan og'iriga (yuklamani hisobga olgan holda) kabi didaktik tamoyiflarga rioya qilish shart.

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

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

Darsga tayyorgarlik ko'rish quyidagi tadbirlarni amalga oshirishdan iborat:

1. Dars jarayonini loyihalash (rejalashtirish).
2. Darsni samarali va sifatli o'tkazish modelini ishlab chiqish.
3. Darsning foydali zichligini ta'minlash imkoniyatlarini aniqlash.
4. O'quvchilar tarkibidan yordamchilar tayinlash.

5. Tayyorlangan va tasdiqlangan dars bayonnomasini ko'rib chiqish, agar zaruriyat bo'lsa, o'zgartirish kiritish (dars bayonnomasi ilova qilingan).

6. Tomonidan bilim, malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish darajasini aniqlash (baholash) mezonlarini ko'rib chiqish.

7. Dars o'tkazish joyi, foydalaniladigan asbob, anjom va uskunalar tayyorligini ko'zdan kechirish.

8. Darsdan so'ng navbatdagi dars qanday fandan ekanligini aniqlash.

9. O'qituvchining o'z tashqi qiyofasi va sport kiyimiga e'tibor berishi.

10. 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:

1. Ta'lim standarti va klassifikatori.

2. O'quv dasturi bo'limlari bo'yicha yillik o'quv soatlarining taqsimlanish rejasi.

3. Sinflar, choraklar va darslar bo'yicha yillik reja-jadvali.

4. Choraklar bo'yicha o'quv materiallarini taqsimlanish jadvali.

5. Dars mavzulari aks ettirilgan chorak ish rejasi.

6. Dars bayonnomasi.

7. Sinf jurnali.

4.2.1-jadval

“TASDIQLAYMAN”

O'quv ishlari bo'yicha direktor
muovini _____
“ ” _____ 201__ -yil.

Dars bayoni № _____

Dars o'tkaziladigan sana va sinf: _____

Dars maqsadi va vazifalari:

1. To'siq qyish texnikasini o'rgatish.
2. O'yinga to'p kiritish texnikasini takomillashtirish.
3. Ikki tomonlama o'quv o'yini.

O'tkazish joyi: sport zal.

Kerakli anjomlar: to'p, to'r, hushtak, sekundomer.

Dars qismlari	Dars mazmuni	Me'yori	Tashkiliy metodik ko'rsatmalar
1. Kirish qism. 10-12 daqiqa	<p>◆saflanish;</p> <p>◆bildirgi qabul qilish;</p> <p>◆salomlashish;</p> <p>◆davomat, dars maqsadi va vazifasini taniishtirish, turgan joyda burtishlar;</p> <p>◆yurish, qo'llar belda oyoq panjasida yurish, tovonda yurish, oyoqni tashqi qismida yurish, oyoq panjasida depsinib yurish.</p> <p>◆yugurish, o'ng va chap tomon bilan yugurish, orqaga yugurish tizzani baland ko'tarib yugurish, oyoqni orqaga bukib yugurish, tezkor yugurish. Sekin yugurish, yurish, nafasni rostlovchi mashqlar. Ikki qatorga saflanib juftlikda bajariladigan URM.</p> <p>Qayta saflanish. URM.</p>	2,5 daqiqa	<p>Safda to'g'ri turish qoidasini tushuntirish</p> <p>O'qituvchini ko'rsatmasi bilan mashqlar ketma-ket o'r-tacha sur'atda bajariladi.</p>
	D.H. Yuzma-yuz holatda qo'l panjalari sherigini qo'l panjalari bilan juftlashtiriladi va sherigi qo'llarni kuch bilan itariladi.	30 soniya	Sherigi bilan bir-birini qo'liga tayanib, asta-sekinlik bilan kuchni oshirib boradi.
	D.H. Yuzma-yuz turgan holatda qo'llar elkada oldinga egilish, o'ng va chap tomonlarga egilish.	6-8 marta	Gavdani to'g'ri ushlab, tizza bukilmaydi.
	<p>3. Sherigiga orqasi bilan qarama-qarshi turgan holatda qo'llar yuqorida panjasi bilan juftlashtiriladi, yon tomonlarga burulish mashqi:</p> <p>1-o'ngga burulish;</p> <p>2-d.h.;</p> <p>3-chapga burulish;</p> <p>4-d.h.</p>	6-8 marta	Qo'llarni mahkam ushlab, oyoqlar yelka kengligida turadi.

4.2.1-jadvalning davomi

	4. Sherigiga orqasi bilan qarama-qarshi turgan holatda qo'llar yuqorida panjasi bilan juftlashtiriladi, yon tomonlarga egilish mashqi: 1-o'nega egilish; 2-d.h.; 3-chapga egilish; 4-d.h.	6-8 marta	Qo'llarni mahkam ushlab oyoqlar yelka kengligida turadi.
	5. Sherigiga orqasi bilan qarama-qarshi turgan holatda qo'llar tirsakdan juftlashtiriladi, bir-birini ko'tarish mashqi.	6-8 marta	Sherigini ko'targanda qo'llarni mahkam ushlab kerak.
	6. Sherigiga orqasi bilan qarama-qarshi turgan holatda qo'llar yuqorida panjasi bilan juftlashtiriladi, bir-birini ko'tarish mashqi.	6-8 marta	Gavdani to'g'ri tutib, tizzani bukmaslik kerak.
	Bir qatorga saflanish. O'quvchilar uch guruhga bo'linib, harakatli o'yin o'tkaziladi. o'yin "To'pni uzat" deb nomlanadi. <i>Qayta saflanish.</i>	5 daqiqa	Belgilangan maydon ichida ikki guruh joylashadi. Jamoa o'yinchilari bir-biriga to'pni o'n marta tez-tez uzatishlari kerak. Raqib jamoa bu harakatga qarshilik ko'rsatib, to'pni egallashlari kerak va to'pni bir-biriga uzatishlari zarur. Qaysi jamoa birinchi bo'lib, 10 marta to'pni bir-biriga uzatsa, g'olib hisoblanadi. Yutqazgan jamoa o'yindan chiqib ketadi. O'rniga uchinchi jamoa o'yinga tushadi. Shu tarzda g'olib aniqlanadi.
II. Asosiy qism. 20-28 daqiqa	MR.M 9-3-6-3-9 chaqqonlik uchun mashq.	3 daqiqa	Qo'llarni belgilangan joyga tegizish shart.
	1. Bir qator bo'lib to'p oldida to'siq qo'yish texnikasini bajarish. 2-3-4 zonalarida.	2 daqiqa	To'siq qo'yish texnikasiga amal qilish kerak.
	2. Hujumkor zarba va to'siq qo'yish texnikasini to'psiz bajarish.	2 daqiqa	To'pni bir tomonidan xujumkor zarba bajariladi ikkinchi tomonidan hujum qilingan joyga bir vaqtda to'siq qo'yiladi (bir takrorlashdan keyin joy almashiriladi).

4.2.1-jadvalni davomi

	3. Yakka va guruh bo'lib to'siq qo'yish texnikasini bajarish. 4← 3 →2 zonalarda.	2 daqiqa	Maydon markazidan 2 qatorga saflanib, 3 zonada to'siq qo'yish, o'ngdagi o'quvchi 2 zonaga, chapdagi, 3 zonada juft bo'lib to'siq qo'yadi va himoya zonasiga chiqib, to'p qabul qilish texnikasini imitatsiya qilish.
	4. Yuqoridan ikki qo'llab, to'p uzatish texnikasini bajarish.	2 daqiqa	To'rtta guruhga saflanib, bir-biriga to'p uzatish texnikasini bajaradilar. To'p uzatgandan keyin safni orqasiga borib turiladi. Qo'llar bosh ustida tirsakdan bukilgan, oyoqlar tizzadan bukiladi.
	5. Pastdan ikki qo'llab, to'p uzatish texnikasini bajarish.	2 daqiqa	Qo'llar juftlashtirilib, oldinga uzatiladi, oyoqlarga yarim o'tirib to'p qabul qilinadi.
	6. Yuqoridan ikki qo'llab, o'z ustida to'pni bir marta o'ynab uzatish texnikasini bajarish.	2 daqiqa	O'z ustida bir metr balandlikda to'pni o'ynab keyin shoriga uzatadi.
	7. Pastdan ikki qo'llab, to'pni qabul qilib yuqoridan ikki qo'llab uzatish.	2 daqiqa	Pastdan to'pni qabul qilib, o'z ustiga ko'tarish.
	8. O'yinga to'p kiritish: yuqoridan to'g'ridan.	2 daqiqa	Belgilangan chiziqdan to'p kiritish.
	Bir qatorga saflanish. Uchta guruh tuzilib guruhlar o'rtasida aylanma usulda ikki tomonlama o'quv o'yini o'tkaziladi.	13 daqiqa	O'quv o'yinida har bir hujumkor zarbaga to'siq qo'yish va o'yinga to'p kiritish yuqoridan amalga oshirilishi vazifa qilib qo'yiladi.
III. Yakuniy qism. 3-5 daqiqa	<ul style="list-style-type: none"> ◆Saflanish; ◆yurish; ◆nafasni rostlovchi mashqlar; ◆dars muhokamasi; ◆savol-javob; ◆baholash; ◆uyya vazifa. 	3-5 daqiqa	Bir qatorga saflanish, xato va kamchiliklarni tushuntirish, xayrlashish, bir qator saf bo'lib zaldan chiqib ketish.

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

Mavzy bo'yicha savol va topshiriqlar:

1. Voleybol darslari qanday tashkil qilinadi va o'tkaziladi?
2. Voleybol darsining tuzilishi va mazmunini izohlab bering.
3. Dars jarayonini rejalashtirishda nimalarga e'tibor qilinadi?
4. Dars bayonnomasini maqsad va vazifasi nimadan iborat?
5. Jismoniy tarbiya darsining mazmunini ifoda etuvchi komponentlar nimalardan iborat?
6. Jismoniy tarbiya darsining o'rgatish uslublari nimalardan iborat?
7. Jismoniy tarbiya darsini tashkillashtirish metodlari nimalardan iborat?
8. Darsda o'qituvchining faoliyatiga nimalar kiradi?
9. Voleybol darsining tashkillashtirishning o'ziga xos xususiyatlari?
10. Dars jarayonida qanday vazifalar hal qilinadi?
11. O'qituvchi darsga tayyorgarlik ko'rishda qanday tadbirlarni amalga oshirishi kerak?
12. Dars qismlarining o'zaro bog'liq jihatlari nimalardan iborat?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги қонуни. Тошкент, 1997.
2. Ўзбекистон Республикасининг “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”. Тошкент, 1997.
3. “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Ўзбекистон Республикаси қонуни (янги таҳрири). “Халқ сўзи”, 2015 йил 5 сентябрь.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги қарори. 2017 йил 3 июнь.
5. Каримов И.А. “Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори”. Т., 1997.
6. Каримов И.А. “Юксак малакали кадрлар – тараққиёт манбаи”. Т., “Ўзбекистон”, 1996.
7. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамиз. Тошкент, “Ўзбекистон”, 2017, 488 б.
8. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. Учебник для высших учебных заведений. Т., “Зар қалам”, 2006, 240 с.
9. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры, Т., Ибн Сино, 1991, 156 с.
10. Ayrapetyants L.R. Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. Darslik. Т., O‘zDJTI, 2011, 280 б.
11. Абдуллаев А., Хонкелдиев Ш. Жисмоний тарбия назарияси ва усулияти. Тошкент, Ўз ДЖТИ, 2005, 300 б.
12. Ахматов М.С. Узлуксиз таълим тизимида оммавий спорт-соғломлаштириш ишларини самарали бошқариш. Монография. Т., ЎзДЖТИ, 2005, 235 б.
13. Саломов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. Дарслик. Тошкент, “ТА-PRESS”, 2015, 182 б.
14. Саломов Р.С. Спорт машгулотининг назарий асослари. Т., Ўқув қўлланма. ЎзДЖТИ, 2005, 238 б.
15. Керимов Ф. А., Умаров М. Н. Спортда прогностлаштириш ва моделлаштириш. Дарслик. ЎзДЖТИ, Т., 2005, 280 б.
16. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва усулияти. Дарслик. ЎзДЖТИ, Т., 2005, 343 б.
17. Клещев Ю.Н., Л.Р.Айрапетьянц., В.Л. Паткин. Волейбол. Кни-

- га тренера. Часть первая, Т., 1995.
18. Фурманов А.Г. Волейбол Учебное пособие. Минск, “Современная школа”, 2009.
 19. Сейтхалилов Э.А. Таълим сифати устуворлиги – ўзгармас талаб. “Фан – спортга”, Т., 2004, 1-сон, 20–24-бетлар.
 20. Пулатов А.А., Исраилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. Ўқув кўлланма. Т., 2007. 148 б.
 21. Машарипов Ф.Т. Волейбол машгулотларида талаба кизларни жисмоний ривожлантиришнинг табакалаштирилган услубияти. Монография. Тошкент, “Fan va texnologiya”, 2012, 104 б.
 22. Masharipov F.T., Ro'zmetov N.Q., Ro'zmetov R.T. Voleybol mashg'uloŷlarini olib borish va boshqarishning pedagogik asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Urganch, 2012, 72 b.
 23. Ярашев К.Д. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. Дарслик. Т., Ибн Сино нашриёти, 2002, 180 б.
 24. Юнусова Ю.М. Теория и методика физической культуры. Учебник. Тошкент, ЎзДЖТИ, 2007, с. 311.
 26. Юнусова Ю.М. Организация и методика физической культуры в общеобразовательных школах республики Узбекистана. Т., 2002, с. 120.
 27. Hyllegard R., Radio S.J., Early D. Attribution of athletic expertise by college coaches. *Percept Mot Skills* 2001 Feb; 92(1): 193–207.
 28. Roure R., Coffet C., Deschaumes-Molinario C., Dittmar A., Rada H., Delhomme G., Schutz L.K. Volleyball. *Phys Med Rehabil Clin N Am* 1999 Feb;10(1): 19–34.

MUNDARIJA

Kirish	3
I bob. Bo'lg'usi mutaxassis-kadrlarning tayyorlashni dolzarb masalalari	4
1.1. Jismoniy madaniyat mutaxassisiga qo'yiladigan pedagogik talablar	4
1.2. Voleybol bo'yicha o'qituvchi-murabbiy modeli	6
1.3. Bo'lg'usi mutaxassis-o'qituvchining kommunikativlik qobiliyati	8
1.4. O'qituvchi-murabbiyning pedagogik mahorati	13
II bob. Voleybol o'yini usullariga o'rgatishning pedagogik asoslari	16
2.1. O'yin usullariga o'rgatishning umumiy asoslari	16
2.2. Dastlabki o'rgatish va uning mohiyati	18
2.2.1. O'rgatish bosqichlari va uslublari.....	20
2.2.2. O'yin usullarini muammoli o'rgatish uslublari.....	21
2.3. O'rgatish prinsiplari, vositalari va trenirovka	25
2.4. O'yin taktikasiga o'rgatish uslublari	34
2.4.1. Hujumda qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarga o'rgatish.	36
2.4.2. Hujumda ijro etiladigan guruhli taktik harakatlarga o'rgatish.	40
2.4.3. Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlariga o'rgatish	41
2.4.4. Himoyada qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarga o'rgatish	42
2.4.5. Guruhli taktik harakatlarga o'rgatish	44
2.4.6. Jamoa taktik harakatlariga o'rgatish	46
III bob. Voleybol mashg'ulotlarining o'rgatish uslublari	49
3.1. O'yin texnikasining mazmuni	49
3.2. Texnik tayyorgarlik tushunchasi	51
3.3. Texnik tayyorgarlikning vazifasi, bosqichlari, uslublari va vositalari	53
3.4. Taktik tayyorgarlikning o'rgatish uslublari	58
3.5. Psixologik tayyorgarlik	61
3.5.1. Muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik	64
IV bob. Voleybol darsi va uni rejalashtirish uslubiyati	68
4.1. Jismoniy tarbiya darsining mazmuni	68
4.2. Maktabda jismoniy tarbiya (sport o'yinlari dasturidagi voleybol) darsining tuzilishi va mazmuni	69
4.3. Dars jarayonini rejalashtirish, unga tayyorgarlik ko'rish va o'tkazish tartibi	71

F.T.Masharipov, R.T.Ro‘zmetov, A.T.Ro‘zmetov

“VOLEYBOL VA UNI O‘RGATISHNING PEDAGOGIK ASOSLARI”

(o‘quv-uslubiy qo‘llanma)

Muharrir **Ro‘zimboy Yo‘ldoshev**
Texnik muharrir **Sherali Yo‘ldoshev**
Musahhah **Tamara Turumova**

UrDU noshirlik bo‘limi O‘zbekiston matbuot va axborot agentligining 2009-yil 19-avgustdagi №148 raqamli buyrug‘i bilan qayta ro‘yxatdan o‘tkazilgan.

Terishga berildi: 15.01.2018

Bosishga ruxsat etildi: 12.02.2018

Ofset qog‘ozi. Qog‘oz bichimi 60x84 ¹/₁₆.

Tayms garniturası. Adadi 50. Buyurtma №. 4.

Hisob-nashriyot tabag‘i 4.

Shartli bosma tabag‘i 3,7.

UrDU noshirlik bo‘limida tayyorlandi.

Manzil: 220110. Urganch shahri,

H. Olimjon ko‘chasi, 14-uy.

Telefon: (0-362)-224-66-01.

UrDU bosmaxonasida chop etildi.

Manzil: 220110. Urganch shahri,

H. Olimjon ko‘chasi, 14-uy.

Telefon: (0-362)-224-66-01.

ISBN 978-9943-5177-3-6



9 789943 517738 >