

**Xalilova\_ChGKGO'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA  
MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

**TOSHKENT TO'QIMACHILIK VA YENGIL SANOAT INSTITUTI**

**Voleybol o'ynida kuch va kuchli chidamlilikni  
rivojlantirish  
(metodik qo'llanma)**

**Toshkent – 2018**

Mualliflar:

Abdurazzaqov Xasan Abduazimovich – Toshkent to'qimachilik va yengil sanoat instituti «Pedagogika va jismoniy madaniyat» kafedrası katta o'qituvchisi

Asilbekov Nurjon Baxtiyorovich – Toshkent to'qimachilik va yengil sanoat instituti «Pedagogika va jismoniy madaniyat» kafedrası katta o'qituvchisi

Taqrizchilar:

Odilov Farxod Ro'zaliyevich – Toshkent to'qimachilik va yengil sanoat instituti «Pedagogika va jismoniy madaniyat» kafedrası assistenti

Ummatov Akrom Ahmedovich – O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti «Voleybol va basketbol nazariyasi va metodikasi» kafedrası katta o'qituvchisi.

Toshkent to'qimachilik va yengil sanoat instituti O'quv-uslubiy kengashida ko'rib chiqilgan va o'quv-uslubiy qo'llanma sifatida nashrga tavsiya qilingan, bayonnoma № \_\_ «\_\_» 2018 yil.

## Kirish

Insonning harakat faoliyati doimo muayyan maqsadga qaratilgan bo'ladi. Binobarin, shu harakat faoliyatining sifati va pirovard samaradorligi aniq me'yorlangan mushaklar kuchiga bog'liqdir. Ish faoliyatining yo'nalishi, turi, muddati, hajmi va shiddatiga qarab (ag'darish, og'irliklar ko'tarish, sport malakasini ijro etish, soatsozni soat ta'mirlashi va h.) kuch turli mazmuniy xususiyatiga ega bo'ladi: dinamik kuch, statik kuch, absolyut kuch, nisbiy kuch, maksimal kuch, «portlovchi» kuch, inersion kuch va hokazo.

Sport faoliyatida, jumladan voleybol o'yinida, qayd etilgan kuch turlarining barchasi etarli shakllanganligi muhim ahamiyat kasb etadi. SHu bilan bir qatorda sport nazariyasi va amaliyotiga ma'lumki trenirovka mashg'ulotlarida kuch sifatini rivojlantirish (ayniqsa dastlabki tayyorgarlik bosqichida) alohida ehtiyotkorlikni talab qiladi. CHunki, kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni zo'rma-zo'raki qo'llash organizmni jarohatlashi mumkin, yoki aksincha shunday mashqlar hajmi va shiddati etarli bo'lmasa kuch sifati ma'lum muddatdan so'ng rivojlanishdan to'xtaydi. Demak, kuch sifatini rivojlantirishda mashqlar yuklamalarini uzluksizlik, izchillik va to'lqinsimon prinsipda qo'llash maqsadga muvofiqdir. Bundan tashqari, kuchni shakllantirishda og'irliklar va og'irliksiz ijro etiladigan mashqlarni shug'ullanuvchilar yoshi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga mos yoki hiyol yuqoriroq chegarada qo'llash darkor bo'ladi.

Dastlabki tayyorgarlik guruhiga mansub voleybolchilarda o'yin malakalarini samarali shakllantirish kuch sifatini rivojlanganlik darajasiga bog'liqdir. Ayniqsa, to'pni aniq uzatish, o'yinga to'p kiritish, zarba berish qo'l kuchini o'ziga xos ravishda rivojlantirishni taqozo etadi. Buning uchun dastlab qo'llarini bukuvchi va yozuvchi mushaklari kuchini tarbiyalash kerak bo'ladi.

## **Kuch va uning ilmiy-amaliy mohiyati**

Kuch atamasi mantiqan ko'p qirrali va keng qamrovli mohiyatga ega bo'lib, insonga nisbatan jismoniy sifat tushunchasida qo'llaniladi.

Inson qanday ish bajarmasin, hatto u ish bajarmay, faqat yotadimi, o'tiradimi, tik turadimi, ushbu faoliyatlarning pirovard samaradorligi ustivor jihatdan mushaklar kuchi bilan bog'liqdir. Binobarin, sport amaliyotida kuch sifati va uni muayyan spetsifik yo'nalishda tarbiyalash beqiyos ahamiyatga egadir.

Inson tug'ilganidan boshlab, undagi genetik asosga ega bo'lgan kuch sifati yosh o'tishi bilan asta-sekin shakllanib boradi. Lekin, u xayot davomida qanday harakatlar yoki ish bilan band bo'lishiga qarab, kuch sifati ixtisoslasha boradi. Sport amaliyotida ham kuchni muayyan sport turi xususiyatiga mos ravishda ixtisoslashtirib rivojlantirish muhim shartlardan biridir.

Aynan kuch sifati sportchining ish qobiliyatini ta'minlovchi asosiy manbalar qatoriga kiradi.

Sportchilar ish qobiliyati, uni shakllantirish va samaradorligini oshirish muammolari ilmiy mavzu sifatida azal-azaldan tadqiqotchilar e'tiborini jalb qilib kelgan bo'lsada, bugungi kunda unga bo'lgan qiziqish nafaqat susaymayapti, balki borgan sari ortib bormoqda. Bunday qiziqish tabiiy, albatta, chunki sportchilar tayyorlash jarayonini samarali boshqarish muayyan sharoitlarda ish qobiliyatini shakllanishi, o'sishi, ma'lum vaqt davomida bir maromda saqlanishi, susayishi va tiklanishi kabi masalalar mohiyatini bilish hamda unga asoslanishi taqozo etadi.

Ilmiy adabiyotlarda aksariyat «jismoniy ish qobiliyati» va «maxsus ish qobiliyati» tushunchalari chuqquroq talqin qilingan. Lekin ushbu tushunchalarga mualliflar turli jihatlardan yondoshib izoh berganlar. Murabbiylarni e'tirofiga qaraganda «jismoniy ish qobiliyati» tushunchasi jismoniy tarbiya nazariyasi va

amaliyotida keng qo'llansada, haligacha uning mazmun-mohiyati muayyan tarzda o'zini yagona izohini topmagan.

Ayrim murabbiylarning fikricha «ish qobiliyati» deganda odam ma'lum ishni yo ko'p, yo kam muddat va sifat doirasida ijro etilishiga aytiladi. «Ish qobiliyati», «odam bajarishga qodir eng ko'p ish faoliyatidir». E.P.Ilinning izohiga binoan ish qobiliyati «organizm organlari holati va funksional imkoniyatlarini maksimal namoyon eta olish qobiliyati» deb tushuniladi.

«Ish qobiliyati» tushunchasi yanada kenroq va chuqurroq talqin etiladi. Jumladan, ish qobiliyati, «odamni muayyan faoliyat jarayonida ma'lum vaqt davomida yuqori samaradorlik bilan ish bajarish qobiliyatidir».

Demak, odamning ish qobiliyati, xususan uning jismoniy ish qobiliyati, ko'pqirrali tushunchadir. Bundan ko'rinib turibdiki, ish qobiliyatini alohida bir ko'rsatgich bilan baholab bo'lmaydi, garchi u axborot nuqtai nazaridan «qudratli» bo'lsa ham.

«Ish qobiliyatini» baholash uchun quyidagi ko'rsatgichlarni albatta e'tiborga olinishi o'ta zarur ekanligini ta'kidlaydi:

1. Qanday ish qobiliyati baholanishi kerak: uzoq vaqt davomida namoyon bo'ladigan bir maromdagi barqaror ish qobiliyatimi yoki ayni vaqtda (bir mashq yoki bir mashg'ulot davomida) namoyish etiladigan ish qobiliyatimi.

2. Bajaraladigan ish (faoliyat) turi.

3. Ishni bajarish shiddati.

4. Qaysi organ (tizim, sistema) yoki organlar majmuasiga kiruvchi ko'rsatgichlar baholanadi.

5. Ish qobiliyatining qaysi toifadagi ko'rsatgichlari baholanishi kerak: funksional imkoniyatlar chegarasi, samaradorlik (bioenergetik tejamkorlik) yoki funksional turg'unlik.

Sportchining ish qobiliyatini baholashda axborot jihatdan eng ahamiyatli ko'rsatgichlari shu sportchining shug'ullanayotgan sport turi bo'yicha o'tkaziladigan mashg'ulot yoki musobaqa davomida namoyon bo'ladigan ish qobiliyatini aks ettirish olishi lozim. Binobarin, jismoniy ish qobiliyatini tadqiqot asosida baholash birinchi navbatda muayyan sport turida yuqori natijaga erishish uchun qaysi ko'rsatgich (yoki ko'rsatgichlar – omillar) ni o'rganishni taqozo etadi. Lekin, shu bilan bir qatorda muayyan sportchining mashg'ulot yoki musobaqa vaqtida namoyish etadigan ish qobiliyati qanchalik maxsus ixtisoslashgan texnik-taktik malakalardan (mashqlardan) iborat bo'lmasin, ularni zarur muddat davomida yuqori samaradorlik bilan ijro etish qobiliyati organizmning funksional va jismoniy imkoniyatlariga, chambarchas bog'liqdir. Demak, sportchi ish qobiliyatini baholashda turli faoliyatini aks ettiruvchi kompleks ko'rsatgichlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. SHu bilan bir qatorda ish qobiliyatining darajasi to'g'ridan-to'g'ri jismoniy sifatlariga, ayniqsa kuch sifatiga bog'liqdir. Olimlarning fikriga ko'ra malakali bokschilarni tayyorlashda ish qobiliyatini sekin-asta rivojlantirishda jismoniy sifatlarni dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab shakllantira borish tavsiya etiladi. Ularning ta'kidlashicha yoshlikdan boshlab me'yorlangan kuchga oid mashqlarini qo'llash bo'lajak basketbolchining maxsus ish qobiliyatini samarali rivojlanishiga olib keladi. SHu bilan bir qatorda kuch sifatlarini yosh Talabalarda rivojlantirish masalasida og'irliklarni (toshlar, qo'rg'oshin moslamalar, shtanga) qo'llashga urg'u bermaslik tavsiya etiladi.

### **Kuchni tarbiyalash uslublari va vositalari.**

YUqori sportchilarni tayyorlashda va ularni musobaqa jarayonida samarali natija ko'rsatishi aksariyat turli ko'rinishdagi kuch sifatlarining (absolyut kuch,

maksimal kuch, nisbiy kuch, portlovchi kuch v ax.) qanchalik rivojlanganligiga bog'liq bo'ladi. Ushbu sifatlarning barcha turlari voleybol o'yinida u yoki bu darajasidagi ahamiyatga egadir. O'yin vaziyati va texnik malakaning usuliga qarab, shu sifatning barcha turlari muayyan ulushda «xizmat» qiladi.

«Mushaklarning qisqarish kuchi», «zarba berish kuchi», «tortilish kuchi», «itarish kuchi», «ko'tarish kuchi», muayyan qarshilikni yoki og'irlikni bir holatda «saqlab turish kuchi» va hokazo tushunchalar o'ziga xos yo'nalishidagi mushak faoliyatiga qaratilgandir. Kuch sifatiga oid bo'lgan ana shu kuchlanish jarayonlari ham ko'p yillik sport tayyorgarligini har bir bosqichida o'z o'rnini topgan bo'lishi lozim.

Zamonaviy voleybol sportchilardan o'ta shakllangan kuch sifatlarini (portlovchi kuch, kuch chidamkorligi) talab qiladi va shuning uchun yosh Talabalar, o'smirlar bilan dastlabki bosqichni tashkil qilish nihoyatda ahamiyatli va mas'uliyati bo'lib hisoblanadi. Chunki zo'rma-zo'raki, me'yorlanmagan og'irliklar bilan surunkali mashg'ulotlar o'tkazish yosh Talabalarni nafaqat qaddi-qomati, umurtqa pog'onasi, oyoq va qo'l bo'g'imlariga salbiy ta'sir ko'rsatish mumkin, balki uning organizmini ichki a'zolarida (jigar, taloq, mushaklar, to'qimalar, buyrak va h.) ham zararli asoratlar qoldirishi ehtimolidan holi emas. Shuning uchun kuch va uning mohiyati, turlari hamda xususiyatlarini bilmasdan turib, mazkur sifatni yosh voleybolchilarda shakllantirish mumkin emas.

Kuch – tashqi ta'sirlarga qarshilik ko'rsatish yoki uni engil tushunchasini anglatadi. Umuman, qanday harakat bo'lishidan qat'iy nazar – shu harakat mushakalar kuchi bilan bog'liq bo'ladi.

Kuchning quyidagi turlarini ajratish qabul qilingan: umumiy va maxsus, mutloq va nisbiy, tezkor va portlovchan, kuch chidamliligi.

Umumiy kuch – voleybolchilarning maxsus harakatlariga taalluqli bo'lmagan holda sportchi tomonidan namoyon qilinadigan kuch. Maxsus kuch musobaqa harakatlariga mos bo'lgan maxsus harakatlarda sportchi tomonidan namoyon bo'ladi. Mutloq kuch sportchining juda katta xususiyatiga ega harakatlarida namoyon bo'ladigan kuch imkoniyatlari bilan tavsiflanadi.

Nisbiy kuch, ya'ni sportchining 1 kg vazniga to'g'ri keladigan kuch. Tezkor (portlovchan) kuch – mushaklarining nisbatan tashqi qarshilikni engib o'tish bilan bog'liq harakatlarini tez bajarishga bo'lgan qobiliyatida aks etadi. Portlovchan kuch qisqa vaqt ichida o'z shiddatiga ko'ra katta kuchlanishlarni namoyon qilish qobiliyatini tavsiflaydi.

Kuch chidamliligi – bu sportchining nisbatan uzoq vaqt davomida mushak kuchlanishlarini namoyon qilishga bo'lgan qobiliyatidir.

Voleybolchilarning kuch imkoniyatlarini rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: takroriy kuchlanishlar; qisqa muddatli maksimal kuchlanishlar; tobora o'sib boradigan og'irliklar, zarbdor, birgalikda ta'sir ko'rsatish; variantlilik; izometrik kuchlanishlar uslublari.

Takroriy kuchlanishlar uslubi shundan iboratki, sportchi mashqni «so'ngi nafasgacha» bajarishda maksimal og'irlikdan 70 - 80% ga teng bo'lgan og'irliklar bilan mashqlarni takroran bajaradi. Ushbu uslub kuch mashqini seriyalab bajarishni nazarda tutadi. Har bir seriyalar «so'ngi nafasgacha», hammasi bo'lib 3-4 seriya, seriyalar o'rtasidagi dam olish oralig'i 3-4 min.

Takroriy kuchlanishlar uslubining bir turi dinamik kuchlanish uslubi hisoblanadi. U mashqlarni maksimumdan 20 - 30% og'irlikda chegaradagi tezlikda bajarish bilan tavsiflanadi. Bunda katta mushak zo'riqishi og'irlik vazni hisobiga emas, balki yuqori tezlikdagi harakat erishiladi.



Kisqa muddatli maksimal kuchlanish uslubi hozirgi paytda myshaklarning mutloq kuchini oshirish uchun eng samarali hisoblanadi. U chegaradagi va chegaraga yaqin bo'lgan og'irliklar bilan ishlashni nazarda tutadi. Myshaklar trenirovkasida maksimal kuchlanishlar uslubi trenajerlarda va bitta yondashishda bitta – ikkita harakatlar yordamida, katta og'irlikdagi shtanga bilan bajariladigan mashqlarda (jim, siltab ko'tarish, dast ko'tarish, o'tipib-turish) namoyon bo'ladi. Trenirovkada hammasi bo'lib 3-4 ta yondashish bajariladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i – 3-5 min.

Tobora o'sib boradigan kuchlanishlar uslubi bir mashg'ulotdan ikkinchisiga, kuchlanishlar hajmining asta-sekin o'sib borishini nazarda tutadi.

Trenirovka mashg'ulotida birinchi yondashishda sportchi 10 marta ko'tara oladigan (10 MT) og'irlikdan 50% ga teng og'irlik bilan boshlash tavsiya etiladi. Ikkinchi yondashishda mashq 10 MT dan 75% og'irlik bilan bajariladi, uchinchi yondashishda esa - 10 MT dan 75% og'irlik bilan bajariladi. Trenirovka davomida hammasi bo'lib 3 ta yondashish amalga oshiriladi. Yondashishlar o'rtasidagi dam olish oralig'i 2-4 min. Har bir yondashishda mashq chegaradagi tezlik bilan aniq toliqib qolgunga qadar bajariladi.

Zarbdor uslub tyshadigan og'irlikning kinematik energiyasi va shaxsiy gavda og'irigidan foydalanish yo'li orqali myshak guruhlarini zarbdor rag'batlantirishga asoslangan.

Mashqlanayotgan myshaklarning kamayayotgan og'irlik energiyasini yutib olishi myshaklarning faol holatga keskin o'tishiga, ish kuchlanishining tez rivojlanishiga yordam beradi, myshakda qo'shimcha kuchlanish imkoniyatini hosil qiladi. Bu keyingi itaruvchi harakat shiddati va tezkorligini hamda qoloq ishdan engib o'tiladigan ishga tez o'tishni ta'minlaydi.

Oyoqlar portlovchan kuchini rivojlantirishning zarbdor uslubini qo'llash usuli sifatida ketidan balandlikka yoki uzunlikka sakrash bilan bajariladigan chiqurlikka sakrash mashqlarini aytish mumkin. Mashq 70-80 sm balandlikdan oyoq tizzalarini biroz bukkan holda erga tyshib, ketidan tez va shiddat bilan yuqoriga otilib chiqish orqali bajariladi. Sakrashlar seriyalab: 2 – 3 seriyada, har bir seriyada 8 – 10 tadan sakrashlar bajariladi. Seriyalar o'rtasidagi dam olish opalig'i 3 - 5 min. Mashq haftada ko'pi bilan ikki marta bajariladi.

Birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubi shunga bog'liqki, kurashchining kuch imkoniyatlarini rivojlantirish bevosita ixtisoslashgan mashqlarni bajarish paytida sodir bo'ladi. Bir vaqtning o'zida kurashchining kuch qobiliyatlari va texnik-taktik harakatlari rivojlantiriladi hamda takomillashtiriladi. Kypashda birgalikda ta'sir ko'rsatish uslubdan foydalanishga misol tariqasida shynday mashqlarni keltirish mumkinki, kurashchi bu mashqlarda o'z texnik harakatlarini og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan takomillashtiradi.

Og'irlikning optimal o'lchamini aniqlab olish juda muhimdir. Haddan tashqari katta o'lcham hapakat malakasi tarkibining buzilishiga olib keladi, bu oqibatda harakat texnikasiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Variantililik usulybi asosan turli vazndagi og'irliklar bilan maxsus mashqlarni bajarishni ko'zda tutadi. Har xil vazndagi sheriklar bilan mashqlar seriyalab bajariladi. Bitga seriyada avval og'irroq vazn toifasidagi raqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi, so'ngra teng vazndagi raqib bilan 15-16 ta tashlash, shyndan keyin o'z vazn toifasidagi paqib bilan 10-12 ta tashlash bajariladi. Hammasi bo'lib 3 seriya bajariladi. Dam olish opalig'i - 3-4 min. Tezkor-kuch sifatlarini (me'yordagi, kichik) rivojlantirishda variantlilik usulubi ayniqsa samaralidir.

Usullarni ancha og'ir raqib bilan takomillashtirish alohida kuch imkoniyatlarini rivojlantirishga, kichik vazn toifasidagi raqib bilan esa – tezkorlik imkoniyatlarini

rivojlantirishga yordam beradi. Bu oqibatda musobaqa mashqida natijaning oshishiga olib keladi.

Mushaklarning izometrik kuchlanishi uslubi turli mushak guruhlarining 4-6 sek davom etadigan statik maksimal kuchlanishini nazarda tutadi. Izometrik mashqlarning qiymati shundaki, ularning hajmi uncha katta emas, ko'p vaqt olmaydi, bajarilishi ancha oson. Bundan tashqari, ularning yordamida ma'lum bir mushak guruhlariga zarur holatlarda, gavda qismlarini bukish yoki yozishning tegishli bo'g'im burchaklarida tanlab ta'sir ko'rsatish mumkin.

Kuch sifatining barcha turlarini voleybolchilar mashg'ulotlarida qo'llash extiyotkorlik va jiddiy mas'uliyat talab qiladi.

Dastlabki o'rgatish bosqichida ushbu kuch sifatlarini rivojlantirish sportchilar organizmining keng funksional va jismoniy imkoniyatlarini e'tiborga olishni taqozo etadi.

Zamonaviy voleybol o'ta tezkor, shu bilan bir qatorda atletik sport o'yinlari turiga mansubdir.

Voleybol bo'yicha zamonaviy voleybolchi quyidagi qobiliyatlarga ega bo'lishi lozim:

- kuchli zarba berish, o'yinga to'pni kuch bilan kiritish, kuchli zarbaga karshi to'siq qo'yish, sakrab to'p uzatish, turli kombinatsiyalardan va sistemalardan foydalanish, har hil holatdan turli usulda to'p uzatish va qabul qilish;

- harakatlarni aniq, mukammal va o'z vaqtida ijro etish;

- xujumchilarga zich qarshilik ko'rsatish;

- harakatlarda o'z rejalarini oshkor etmaslik yoki bir harakatni taqlid etib, aslida boshqa harakatni ijro etish;

- uzoq muddatgacha sakrash, yugurish, epchillik sifatlari samarasini saqlab qolish va hokazo sifatlar.

Albatta, bunday malaka va qobiliyatlarni egallash uchun tananing turli mushaklari universal tarzda rivojlangan bo'lishi lozim.

Katta tezlikda ijro etiladigan voleybol malakalarini yuqori darajada shakllantirish uchun ko'pgina olimlar o'yin faolligi bilan jismoniy faollikni rivojlantirish bilan bir qatorda universal kuchni rivojlantirish muhimligiga e'tibor qaratishadi

Ma'lumki, voleybolchi o'ta tezkor, chaqqon, chidamkor va irodali bo'lishi mumkin. Lekin, unda qo'l mushaklari kuchi o'yin malakalariga ixtisoslashgan ravishda rivojlanmagan bo'lsa, ochko beruvchi pirovard natijaga erishish imkoniyati deyarli bo'lmaydi. SHu bilan bir qatorda o'yin malakalariga moslashtirilgan qo'l kuchi absolyut, maksimal, portlovchi inersion kuch sifatlariga asoslangan bo'lishi lozim.

Qo'l kuchini rivojlantirishda gavda, elka, bel, qorin, bilak, kaft-panja mushaklari kuchi to'pni bir qo'llab, ikki qo'llab, joydan turib, sakrab uzatish mashqlari bilan birgalikda amalga oshirish yaxshi natija berishi isbotlab berilgan. Ammo, dastavval qo'llar mushaklarini samarali rivojlantirish uchun voleybolchilarda og'irliksiz, og'irliklar bilan, trenajyorlar yordamida mashq qilish o'ta foydali deb hisoblanadi.

Voleybolda kuchni qachon, qaysi yoshdan boshlab rivojlantirish kerak, degan savol tug'iladi. Albatta, yoshlikdan. Ammo hamma gap mashqlarni tanlay bilishda, uni talabaning jismoniy imkoniyatiga qarab qo'llashdadir. Demak, kuchni rivojlantirishga dastlabki o'rgatish bosqichidanoq e'tibor qaratish muhim ahamiyatga ega. Ammo, aksariyat tadqiqotchi olimlar va mutaxassislarning fikriga ko'ra dastlabki o'rgatish bosqichida kuch va tezkor-kuch sifatlarini og'ir buyumlar (tosh, shtanga)

bilan rivojlantirish tavsiya etilmaydi. SHuning uchun yosh talabalarda kuch sifatini rivojlantirish trenerlardan nihoyatda ehtietkorlik bilan ishlash mas'uliyatini yuklaydi. Kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, ayrim trenerlar qisqa muddat ichida malakali sportchilarni tarbiyalash maqsadida jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni zo'rma-zo'raki qo'llaydilar. Bu borada ayniqsa kuch sifatini tarbiyalash Talabanning jismoniy imkoniyatini e'tiborga olish zaruriyatini belgilaydi. Me'yoridan ortiq beriladigan surunkali kuch mashqlari shug'ullanayotgan bolani zo'riqish holatiga tushirib qo'yishi muqarrar. SHuning uchun kuch mashqlarini qo'llashdan avval kuch sifatini baholovchi ommabop maxsus test mashqlaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Sport trenirovkasi ko'p bosqichli murakaab pedagogic jarayon bo'lib, mashg'ulotlarni ilmiy asosda tashkil qilishni taqozo etadi. Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar shug'ullanuvchi Talabalarning yoshi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga moslab rejalashtirilishi va qo'llanilishi lozim. Ushbu mashqlar xajmi, shiddati, qaytarilishi va davom etish vaqti biologik qonuniyatlarga asoslanishi lozim. Agar mashklar yuklamasi talabanning imkoniyatidan o'ta yuqori bo'lsa, bunday yuklama shu Talabanning organizmiga salbiy ta'sir etishi mumkin. Aksincha, yuklama imoniyatdan kam bo'lsa shakllanish jarayoni sustlashishi muqarrar.

Ayrim trnenerlar qisqa muddat ichida jismoniy sifatlarni rivojlantirishni jadallashtirish, tezroq malakali sportchi tayyorlash maqsadida maxsus va ixtisoslashgan mashqlarni zo'rma-zo'raki qo'llaydilar. To'g'ri, ayrim hollarda, ya'ni agar Talabanning nasliy va individual jismoniy imkoniyatlari serzahira bo'lsa, bunday bola tez orada yaxshi sportchi bo'lib etishishi mumkin. Ammo, aksariyat hollarda bunday katta yuklamali mashg'ulotlar Talabanning tez charchashi, zo'riqishi, hatto uning kasallanishiga olib kelishi mumkin. Sport amaliyotida shunday xolatlar ham uchraydiki, bir-biriga o'xshash muntazam beriladigan mashqlar sport bilan endi

shugʻullanishini boshlagan bolada qiziqishni soʻndiradi, unda sportga boʻlgan ixlos yoʻqoladi, pirovardida u sport bilan shugʻullanmay quyadi. SHuning uchun sportchilarni tayyorlashda, ayniqsa dastlabki oʻrgatish bosqichida jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik mahoratni shakllantira borish uchun noanʻanaviy, nostandart mashqlardan foydalanish juda foydali va oʻta muhimdir.

### **Kuch sifatini tarbiyalash**

Tashqi qarshiliklarni mushak kuchi yordamida engish yoki unga qarshi turish kuch sifatini taʼriflaydi. Mushaklar kuchi quyidagicha namoyon boʻladi:

- 1) oʻz uzunliglarini oʻzgartirmay (statik, izometrik);
- 2) oʻz uzunliglarini qisqartirib (qarshiliklarni enguvchi, miometrik);
- 3) uzayib (yon beruvchi, pliometrik).

Qarshiliklarni enguvchi va ularga yon beruvchi mushak kuchlari birgalikda «dinamik rejim» deb ham yuritiladi. Kuch sifatini taqqoslashda quyidagi kuch turlari farqlanadi:

1. Nisbiy kuch. Nisbiy kuch deganda oʻz vaznining bir kilogrammiga toʻgʻri keladigan kuch miqdori tushuniladi.
2. Absolyut kuch. Biror bir harakatda oʻz ogʻirligidan qatʼiy nazar namoyon qilingan kuch tushuniladi.
3. Tezkor kuch (portlovchi kuch). Qisqa vaqt ichida katta miqdordagi kuchning namoyon qilinishi tushuniladi.

Qarshiligi oshirilgan mashqlar kuchni rivojlantirishda asosiy vosita boʻlib hisoblanadi. Bu vositalar ikki guruhga boʻlinadi.

1. Tashqi qarshiliklarni engish bilan bajariladigan mashqlar. Odatda, tashqi qarshilik sifatida quyidagilardan foydalaniladi: buyumlarning ogʻirligi; sherikning qarshiligi; elastik buyumlarning qarshiligi; tashqi muhit qarshiligi;
2. Oʻz vazni ogʻirligini engib bajariladigan mashqlar.

Og'irlik ko'tarib bajariladigan mashqlar juda qulay bo'lib, ular yordamida ham kichik, ham katta mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatish mumkin. Bu mashqlarni me'yorlash ham oson. Og'irlik ko'tarib bajariladigan mashqlarda dastlabki holat etakchi rolni o'ynaganligi sababli, bunga alohida e'tibor qaratish zarur bo'ladi.

CHO'ziluvchan va elastik buyumlar (prujinali espanderlar, rezinka) bilan bajariladigan mashqlarda harakatning oxiriga borib zo'riqishning ortib borishi xarakterlidir.

O'z gavda og'irligini engish mashqlari, odatda, osilish va tayanish holatlarida amalga oshiriladi.

Kuch mashqlarining yuqorida keltirilgan tasnifi bilan bir qatorda, ularning saralab ta'sir etish darajasiga (umumiy va nisbatan ma'lum bir joyga ta'sir etishiga) ko'ra, shuningdek, mushaklarning ishlash rejimiga ko'ra, statik va dinamik, kuchlilik va tezkorlik-kuch, qarshiliklarni enguvchi va yon beruvchi mashqlarga bo'linishini ham e'tiborga olish kerak.

Agar shug'ullanuvchining kuchiga muntazam ravishda zo'r berilmasa, mushak kuchi o'smay qolishi, hatto kamayib ketishi ham mumkin.

Maksimal darajada zo'r berishni turli yo'llar bilan hosil qilish mumkin:

1. CHegaraga yaqin bo'lmagan og'irliklarni (qarshiliklar-ni) engishni chegara darajasida ko'p marotaba takrorlash;
2. Tashqi qarshilikni chegara darajagacha oshirish (dinamik va statik faoliyatlarda);
3. Qarshiliklarni chegara darajadagi tezlik bilan engish.

### **Kuch sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar**

1. Kaft va panjalarni sherikning qarshiligini engib (yoki gantellar bilan) bukib-yozish mashqlari.
2. Turli og'irlikdagi to'ldirma to'plarni irg'itish. Asosiy e'tibor qo'l harakatlariga qaratiladi.

3. Qoʻllarga tayanib yotgan holda ularni bukib-yozish, erdan uzib chapak chalish mashqlari.

4. Amortizatorli jihozlarni choʻzish bilan boradigan tuzilishi boʻyicha texnik usullarga oʻxshash mashqlarni bajarish.

5. Ogʻirliklar (shtanga lappagi, gantellar, qum toʻldirilgan qopchalar) bilan gavdaning aylanma harakatli mashqlari.

6. SHtangani koʻkrakka koʻtarib oʻtirib-turish mashqlari.

7. SHtangani elkaga olib sakrashlar. Ogʻirlik maksimalning 50% hajmida.

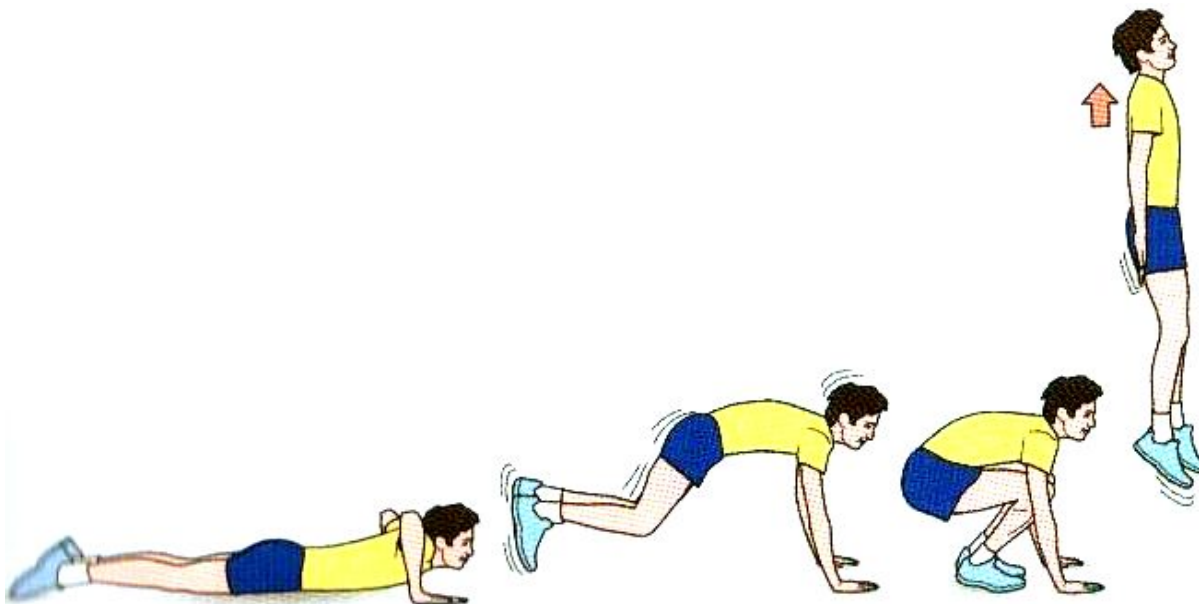
8. Argʻamchi bilan sakrashlar.

9. Joydan va yugurib kelib yuqoriga ilib qoʻyilgan predmetga qoʻl tekizish yoki olish.

10. Bir va ikki oyoqda uzunlikka sakrashlar.

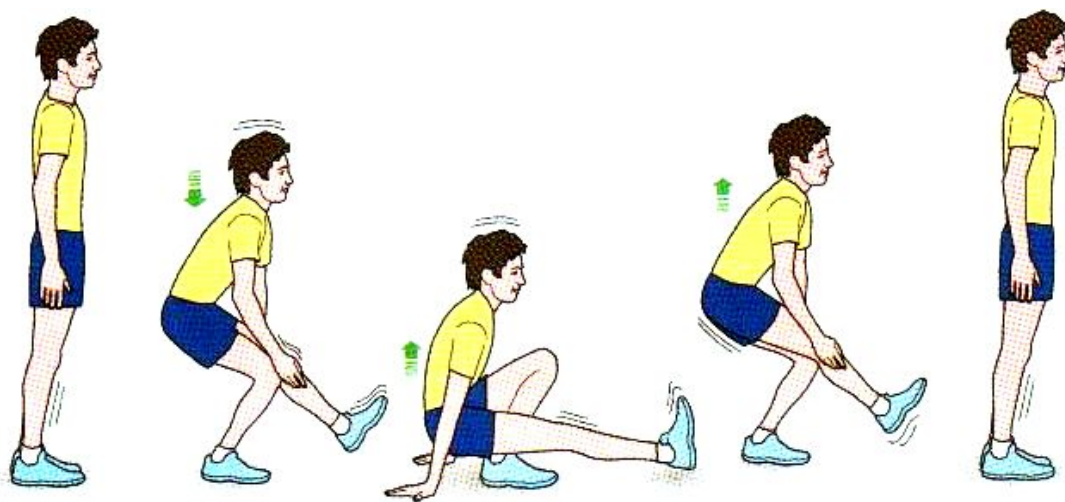
11. Toʻsiqlar ustidan koʻp sakrashlar.

12. CHuqurlikka sakrashlar.

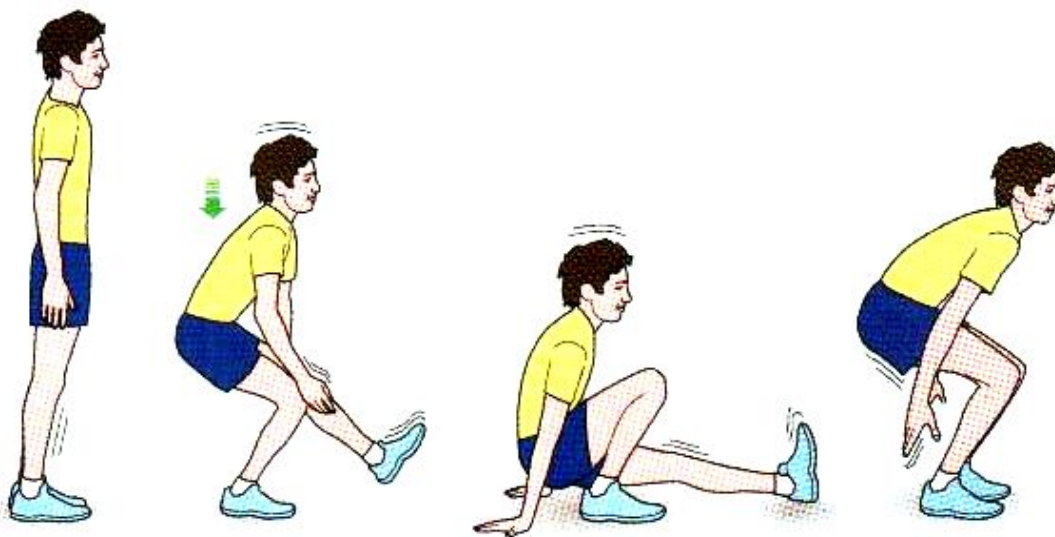


1-rasm.

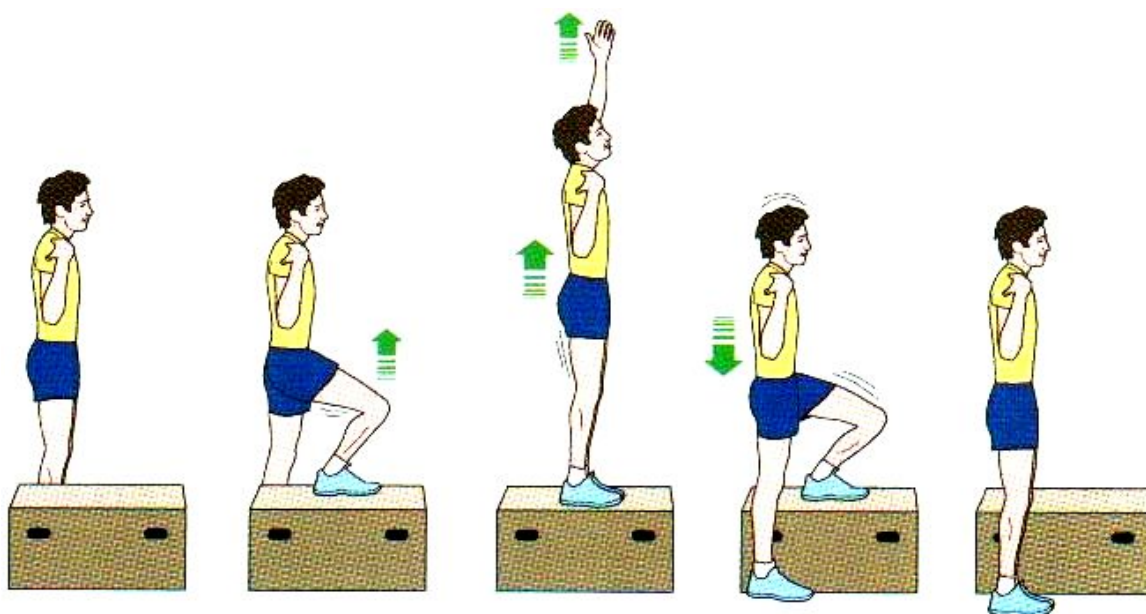




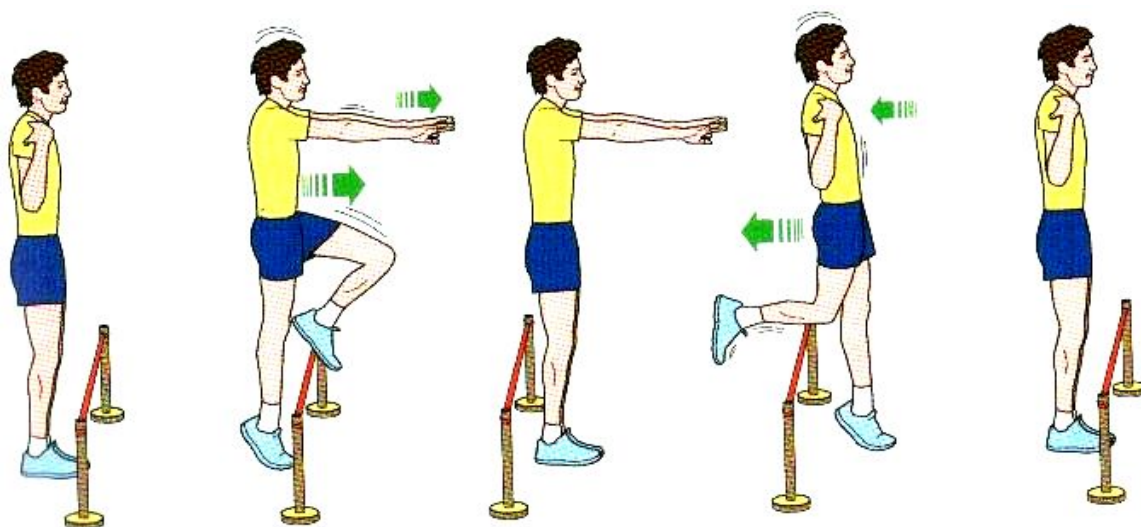
2-rasm.



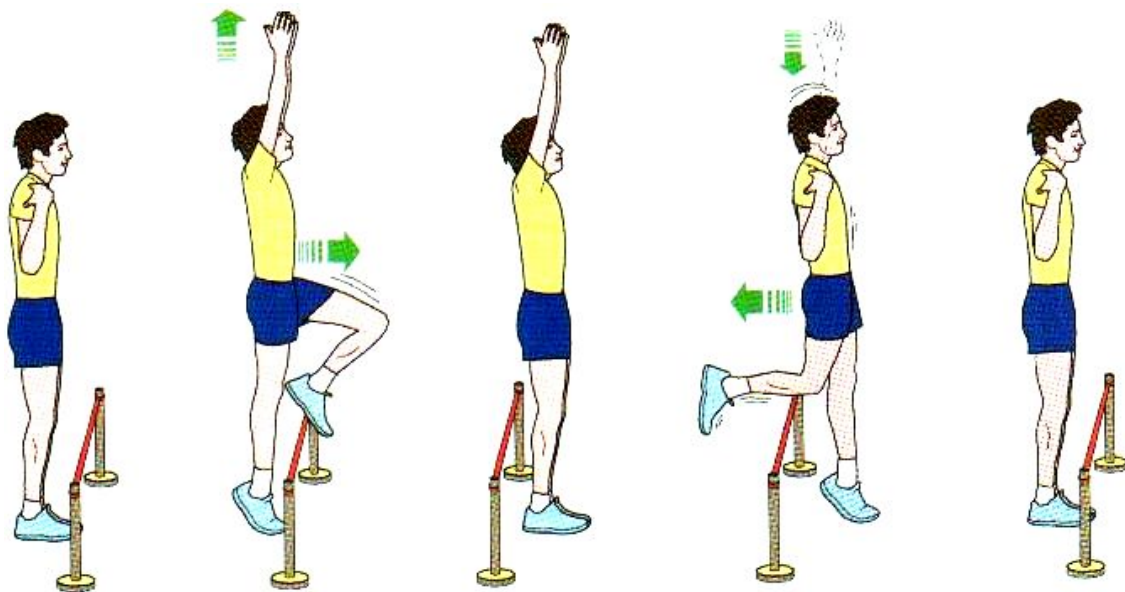
3-rasm.



4-rasm.



5-rasm.



6-rasm.

### **Voleybolchilarni chidamkorlik sifatini ahamiyati.**

Trenirovka yuklamalari tuzilmasi sportchilar tayyorlash uslubiyatining markaziy bo‘limlari qatoriga kiradi. Yuklamaning umumiy xajm dinamikasi uchun xos bo‘lgan yo‘nalishlarni bilish bilan cheklanish yaramaydi. Yuklamalarning umumiy tavsiflaridan turli parsial xajmlarni aniq va batafsil ochib berishga etish zarur. Trenirovka yuklamalari tizimi muayyan ixtisoslik uchun xos bo‘lgan maxsus sifatlarning rivojlanishini ta’minlashi lozim.

Yuklamaning umumiy tavsiflari ixtisoslashganligi, yo‘nalishi, xajmi va koordinatsion murakkabligini asoslab bergan xamda yuklamani nazorat qilish uslublarini ishlab chiqqan. Biroq yillik tayyorgarlik sikli bosqichlarida yuklamalarning umumiy va parsial xajmlarini rejalashtirish uslubiyatini tavsiflarga bo‘lib keltirmagan.

Turli sport o'yinlarida yuklamalarni me'yorlash mezonlari turli xilligi sababli yuklamalarning yillik va ko'p yillik dinamikasini, ayniqsa, ixtisoslashganligi xamda koordinatsion murakkabligi bo'yicha aniqlash va shuning asosida dinamikaning optimal variantini tanlash imkoniyati yo'q.

Sport xolati rivojlanishini boshqarish uchun birinchi navbatda yuklamaning turli omillari (xajmi, shiddati, maksimal kuchlanishi, startlar soni va x.k.) va sport yuklamalari o'rtasida qanday bog'liqlik bo'lishini bilish lozim.

Yuklamalarni rejalashtirish davomida sportchilarning uch xildagi xolatini ajratishni tavsiya etadi: bosqichdagi xolat – nisbatan uzoq vaqt – hafta va oylar davomida saqlanib turadi; kundalik xolat – bitta yoki bir nechta mashg'ulotlar ta'sirida o'zgaradi; tezkor xolat – ayrim mashqlar ta'sirida o'zgaradi va tez o'tib ketadi.

Bu xolatlarni baxolash trenirovka mashg'ulotlari, mikrotsikllari va bosqichlarining yo'nalishini, tuzilish xususiyatini to'g'ri aniqlashga imkon yaratadi.

Musobaqa faoliyati (MF) tuzilmalarini sportchilar organizmining funksional imkoniyatlari bilan, MF ko'rsatkichlari bilan birga sportchilar mashqlanganligi tuzilmasining aniq son ifodasi bilan bog'langanda trenirovka jarayonini oqilona tuzish mumkin bo'ladi.

Bu ishlarda MF birlamchi xisoblanadi. U trenirovka vositalari va tuzilmalarini tanlashni xamda yuklamalarni rejalashtirishni aniqlab beradi. Biroq yuklamalarni me'yorlash zarurligi to'g'risidagi takliflar amalga oshirilmay qolmoqda.

Sakrovchanlik - bu vertikal yoki gorizontal masofani engib o'tish uchun yuqori darajada mushak va irodaviy kuchlanishli qobiliyatdir.

Voleybolchilar uchun asosiy jismoniy sifatlardan biri sakrovchanlikdir. Sakrovchanlik tezkor kuchlilik sifatlariga mansub bo'lib oyoq mushaklarining qisqa muddat ichida kuchli qisqarish bilan ifodalanadi. Aynan shu sifatni yuksak darajada bo'lishi nisbatan past bo'yli o'yinchilarni baland bo'yli o'yinchilar bilan raqobatini va asosiy o'yin malakalarini zarba va to'siq qo'yish samarali ijro etilishini ta'minlaydi.

Bu davrda voleybolchilarda joydan turib balandga sakrash 18,5 sm gacha ortishi kuzatiladi.

Sakrovchanlik sifatining turlari ko'p. Masalan, ikki oyoq bilan debsinib yugurib kelib yoki joydan turib vertikal sakrash bir oyoq bilan debsinib vertikal yoki uzunlikka sakrash, ikki oyoq bilan debsinib uzunlikka sakrash va xokazo. Har bir sakrash turining o'ziga xos maqsadi va maqsadga mos ijro etish tartibi (texnikasi) bo'ladi. Voleybol, basketbol, futbol va boshqa sport o'yinlari bilan shug'ullanuvchi sportchilarning sakrovchanligi bir-biridan farq qiladi. Ta'kidlash lozimki, hatto bir sport o'yinida, masalan voleybolda- zarba yoki to'siq qo'yish, to'p kiritish yoki uzatish uchun ijro etiladigan sakrashlar mohiyati jihatidan bir-biriga sira o'xshamaydi. Boz ustiga yana shuni eslatish o'rinliki, faqat bir o'yin malakasi – zarba berish, turiga qarab (qisqa yoki baland to'pdan zarba berish) sakrash xususiyati umuman boshqacha bo'ladi. Binobarin, sakrovchanlik yoki sakrash chidamkorligi degan tushuncha ko'p kamrovli mazmun, mohiyat xususiyat va ma'noni anglatadi. Demak, bu sifatlarni rivojlantirish haqida gap berganda muayyan sakrash turi va uni o'ziga munosib mashqlariga alohida e'tibor berilishiga muhim masaladir.

So'nggi yillarda voleybol musobaqasi qoidalarining tubdan o'zgarish o'yin faoliyati va o'yin malakalarining ijro etilishiga batamom yangicha tus berib yuborgan. Hozirgi kunda deyarli barcha o'yin malakalari aksariyat vaziyatlarda «havoda» ya'ni sakrab ijro etiladi (zarba, to'siq qo'yish, to'p kiritish, uzatish, to'pni qabul qilish, yiqilib qabul qilish). Ushbu qolatni yuzaga kelishi voleybol amaliyotida sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi sifatlariga e'tibor qaratishni nafaqat kuchaytiryapti, balki bu sifatlarni jadal rivojlantirishga qaratilgan yangi ilmiy texnologiyalar yaratishni taqozo etmoqda.

SHuning uchun, sport tayyorgarligi jarayonida malakali voleybolchilarni tayyorlash samarasi sakrovchanlik va sakrash chidamkorligi sifatlarini har tomonlama mukammal tarbiyalash ustivorligiga bevosita bog'liq bo'lib boryapti.

Voleybolchilar sakrovchanligi va sakrash chidamkorligi rivojlantirish muammolarini yorituvchi ilmiy tadqiqotlar hamda ilmiy adabiyotlar doirasi juda keng. YUqori malakali sportchilarni erishgan yutuqlari ma'lum ma'noda ularning fundamental tayyorgarligiga bog'liqdir.

SHunday ekan voleybolchilarni tayyorlash va ular sport mahoratini yuksak darajaga olib chiqish dastlabki o'rgatish jarayoni samaradorligiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir. U o'zining tadqiqotlarida jismoniy va texnik tayyorgarligini jadal o'stirish imkoniyatlarini ochib berdi.

Isbot qilinganki dastlabki tayyorgarlik bosqichida voleybolchilarning kelajakdagi istedodini aniqlashga yordam beridagan test mashqlarini tanlay bilib va qo'llash katta ahamiyatga ega.

Bunday mashqlar qatoriga birinchi navbatda sakrovchanlik va chaqqonlikni baholovchi mashqlarni kiritish muhimligini ta'kidlaydi. Tayyorgarlikning keyingi bosqichlarida asosiy jismoniy sifatlarni, shu jumladan maxsus sifatlarni baholash imkoniyatini beruvchi test mashqlari tarkibini oshirish tavsiya etiladi.

Albatta, sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini rivojlantirish tayyorgarlikning qaysi bosqichida amalga oshirilishidan qat'iy nazar bu masala umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonini qanday darajada rejalashtirilishiga bog'liq. SHuning uchun ushbu jarayonning malakali voleybolchilarni tayyorlashdagi ahamiyati, qolaversa asosiy o'yin malakalarini (zarba berish, to'siq qo'yish) ijro etish samrasi, sakrovchanlik va sakrash chidamkorligiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqligi haqidagi ma'lumotlar taxlili aloxida ahamiyatga egadir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) sport faoliyatidagi dolzarb muammolardan biridir va barcha sport turlarida yuksak sport natijalariga erishish uchun muhim ahamiyatga ega. SHuning uchun maxsus jismoniy sifatlarni (MJS) rivojlantirish sportchilarni musobaqa oldi tayyorgarligining asosiy yo'nalishlaridan biri bo'lib turibdi.

«Voleybolchilar trenirovkasining muvaffaqiyati, o'yinchilar MJSlarining rivojlanish darajasini aniq va to'g'ri nazorat qilishiga bog'liqdir. Pedagogik nazorat alohida MJS ni o'zgarish darajasi dinamikasini (sur'atini) aniqlash imkoniyatini beradi. Buni asosida MJT ni samarali boshqarishni yangi yo'llarini belgilash mumkin». Negaki «tayyorgarlik tuzilishni oqilona tashkil etishni zamonaviy yo'llaridan biri, qisqa vaqt ichida sport formasini rivojlantirishni ko'p qirrali modelini tuzishdir».

Jismoniy tayyorgarlikni pedagogik nazorat turlarini o'rganish boshqalarni ishlarida tez-tez uchraydi, ma'lum rivashdagi MJTni PN ning aniq belgilangan savollariga javob bera oladi.

OTM yoshidagi Talabalarning jismoniy tayyorgarligi hamda jismoniy tarbiya va sportga bo'lgan extiyojini oshirish uchun OTM jismoniy tarbiya shakli, vosita va uslubiyatini takomillashtirish zaruriyatini tug'diradi. Hozirgi jahon sportidagi ko'rsatkichlarning jadal ravishda yangilanib borayotganligi, yosh sportchilarni tayyorlashning yangi, yanada samarali vositalarini, uslublarini va shakllarini izlashni taqozo etadi.

Ko'pgina ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, voleybolchilarning sport mahoratini yuksalishi aksariyat xollarda tezkor-kuchlilik sifati bo'yicha belgilanadi. Ushbu sifatni rivojlantirish voleybolchilarni tayyorlashning muhim vazifalaridan biridir.

YUqorida qayd etilgan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, yosh voleybolchilarni maxsus jismoniy tayyorgarligini oshirish ularning texnik malakalarini shakllanishda muhim ahamiyat kashf etadi. Demak, yuqori malakali voleybolchilar tayyorlashda maxsus jismoniy sifatlar ularning asosiy o'yin malakalarini takomillashtirishda muhim o'rinni egallaydikan.

Voleybol nazariyasi va amaliyoti soxasi doirasidagi ko'pgina mutaxassislar fikricha «sakrovchanlik» va sakrash tayyorgarligi voleybolchilarning o'yin davomida ijro etiladigan texnik malakalar samarasini belgilab beradi. Har bir o'yinda ishtirok etuvchi jamoa o'yinchilarning sport maxorati, jismoniy tayyorgarligi va o'yin

partiyalarining davom etishiga qarab texnik malakalar hajmi va samaradorligi turlicha bo'lishi o'z-o'zidan ma'lum.

Yuqorida qayd etilganidek o'yin davomida sakrash sifatini nafaqat soni, balki uni qanday balandlikda ijro etilayotganligi ham katta ahamiyatga egadir. SHuning uchun bu sifatni dastlabki o'rgatish bosqichidan boshlab samarali mashqlar asosida shakllantirish zarur. Sakrovchanlik va sakrash chidamkorligini oshirishda nafaqat maxsus mashqlar, balki turli moslama trenajyorlardan ham foydalanish yaxshi natija beradi.

### **Voleybolchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarning va harakatli o'yinlar o'rni.**

Zamonaviy voleybolda samarali o'yin ko'rsatish va yuqori natijalarga erishishi faqat o'ta shakllangan jismoniy tayyorgarlik evaziga amalga oshirilishi mumkin. Voleybolchilar uchun jismoniy sifatlarning ichida eng e'tiborlisi sakrovchanlik va sakrash chidamkorligidir. Aynan shu sifatlarning aksariyat o'yin malakalarining samarali ijro etilishiga ta'sir ko'rsatadi.

Lekin bunday xulosadan voleybolchilar uchun boshqa jismoniy sifatlarni ahamiyati kamroq degan fikr kelib chiqishi kerak emas. Aksincha, tezkor harakatlanish, kuch bilan zarba berish, ish qobiliyatini tushirmasdan uzoq vaqt malakalarni samarali bajara olish qobiliyatlari ham etakchi o'rinda turadi. SHuning uchun sport tayyorgarligi tezkorlik, kuch, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlariga alohida e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir. CHunki, ushbu sifatlarning etarli darajada rivojlangan bo'lishi sport mahoratining samarali shakllanishiga olib keladi. Boshqacha qilib aytganda, bu sifatlarning sport mahoratini tez va mukammal o'sishi uchun eng zarur poydevoridir.

Ma'lumki, inson o'z hayotida o'yin, o'qish mehnat, dam olish kabi mashg'ulotlar bilan band bo'ladi. Inson hayotining dastlabki davrlarida o'yin asosiy



faoliyat hisoblanadi, keyin esa bu o‘qish bilan barobar davom etadi, undan so‘ng va o‘yin kamayib, uning o‘rnini o‘qish va mehnat egallaydi.

Insonning bolaligidagidek, odamzod tarixining dastlabki davrlarida o‘yinlar hayotida muhim o‘rin tutgan. O‘yinlar yordamida insoniyat o‘sgan ulg‘aygan, chiniqqan, jisman baquvvat bo‘lgan, aqlan, ruhan rivojlangan, ma’naviy kamol topgan. Xullas, o‘yin odamzod taraqqiyotida katta ahamiyat kasb etgan. Buning sabablari quyidagicha:

Birinchi, insonda o‘yinga nisbatan tabiiy ehtiyoj bo‘lib, u hayotdagi bo‘shliqni to‘ldirgan, inson tanadagi ortiqcha kuchni sarflashga, etishmagan kuchni to‘plashga yordam bergan.

Ikkinchi, o‘yinlar xalq tarixining in’inosidir. O‘yinlar insonning turmushi, mehnati, tajribasi, tashvishi, kurashi, yutuqlari aksini topadi. O‘yinlar orqali biz insoniyat tarixi, orzu-o‘yi muammolari, niyatlarini o‘rgansak bo‘ladi.

Uchinchi, o‘yin inson madaniyatining eng qadimgi ko‘rinishi, ko‘pgina ma’naviy soha (raqs, tomosha- teatr, musiqa, sport marosim kabi) larning chashmasi sifatida xizmat qilgan.

To‘rtinchi, o‘yinlar avlod-ajdodlarimizning sog‘lomlashtirish vositasi hisoblangan. Ota-bobolarimiz xalq o‘yinlari va musobaqalari yordamida aqlan raso, ruhan tetik, jismonan baquvvat bo‘lib kelgan. Sog‘lom avlodlarni shakllantirishda o‘yinlar asosiy omilga aylangan.

Beshinchi, o‘yinlar eng samarali tarbiya vositasi. Talabalar o‘yinlar orqali hayotga tayyorgarlik ko‘rgan, turmushdagi qiyinchiliklarni engishni, mashq qilgan, ish va kurashda g‘alaba qilishni o‘rgangan.

Oltinchi, o‘yinlar ajdodlarimizning tajribasini o‘zida uyg‘unlashtiruvchi madaniy meros va zamondoshlarimizni, ayniqsa yosh avlodni aqliy, ruhiy va jismoniy barkamol bo‘lishiga xizmat qiluvchi bebaho manbadir.

Demak, o‘yinlar – xalqning tabiiy va tarixiy ehtiyoji asosida shakllangan ajdodlar turmushi, mehnati, tajribasi, kurashi, yutuqlarini boshqa shaklda aks

ettiradigan, ko'pgina ma'naviy sohalar chashmasi, sog'lom avlodni shakllantiruvchi tarbiya vositasi va zamondoshlarimizning jismoniy ruxiy, aqliy rivojlanishga hizmat qiluvchi muhim omildir.

Madaniy merosimizning uzviy va ajralas qismi bo'lgan, avlod ajdodlarimizga asrlar mobaynida ruh, jon va sog'liq ato etib kelgan xalq o'yinlarini tiklash va ulardan samarali foydalanish- milliy qiyofamiz, ma'naviyatimiz va qadriyatimizni yuksaltirish demakdir. Xalq o'yinlari yangi sog'lom avlodni shakllantrishda ham o'ta muhim o'rin tutgani uchun biz ularni ko'z qorachig'imizdek asrashimiz, e'zozlashimiz va ulardan oqilona foydalanishimiz zarur.

Mamlakatimizda o'sib kelayotgan yosh avlodni tarbiyalash o'smirlarning yuksak ma'naviy va jismoniy sifatlarini shakllanishida eng muhim vositalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, o'yinlar yoshdagi va kichik OTM yoshidagi Talabalarining jismoniy tarbiyasida katta o'rin egallaydi, chunki bu o'yinlar harakat malakalarining kompleks ravishda takomillashuviga, to'g'ri jismoniy rivojlanishiga, sog'liqni mustahkamlash hamda saqlashni ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Harakatli o'yinlar turli qiyinchiliklarni engish va har xil fazilat va qobiliyatlarni ko'rsatishga doir jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi. Bundan tashqari odatda Talabalarga quvonya bag'ishlaydigan musobaqalar ham harakatli o'yinlar jumlasiga kiradi.

Harakatli o'yinlar yurish, yugurish, sakrash, biror narsani irg'itish yoki uloqtirish, biror narsaga tirmashib chiqish kabi mashqlarni o'z ichiga oladi va voleybolchining xarakatlarini takomillashtiradi. Bundan tashqari o'yinlar axloqiy sifatlarini ham rivojlantiradi. Bularga intizomlilik, do'stlik, bir-biriga bo'lgan munosabat, onglilik, jamoada o'zini tuta bilish va uning shartlari, diqqatini, obro'si uchun kurash, o'rtoqlariga beg'araz, yordam berish kabi fazilatlarni ham shakllantiradi. Masalan; «Ikki oyoq», «Epchil Talabalar», «quvlashmashoq», «Kim keldi» va hokozolar.

O'yinni tashkil qilish va o'tkazishda imkoni boricha talabalarning tashabbuskori bo'lishi, faol ishtirok etishi uchun ularni rag'batlantirish juda muhim.

Talabalar ijodiy faollik ko'rsatib o'yin o'ynar ekanlar, tashkilotchilik qobiliyatiga ega bo'lib tarbiyalanadilar. Bir maqsad yo'lida o'rtog'iga yordam berish, mustaqil ravishda yoki o'rtoqlari bilan birga biror masala yuzasidan qaror qabul qilish ijodiy tashabbuskorlik namunasi hisoblanadi. Agar talabalar o'yinni ilgariroq o'zlashtirib olgan bo'lsalar, o'yin paytida talabalarning faol bo'lishi o'qituvchining o'yinni o'tkazishga qanchalik tayyorlanganiga bog'liq bo'ladi. Ma'lumki, har bir o'yinning o'ziga xos xususiyatlari va qiyinchiliklari bo'ladi.

To'siq yoki qiyinchiliklarni engish bilan bog'liq bo'lmagan, ya'ni ancha-muncha kuch-quvvat sarflashni talab qilmaydigan o'yinlar Talabalarda qiziqish uyg'otmaydi.

Kichik OTM yoshi-bilim, ko'nikma va malakalar tarkib topishining, tasavvur hamda tushunchalar hosil bo'lishining boshlang'ich davridir. Xuddi mana shu davrda o'g'il va qizlarni muntazam hamda izchil tarbiyalash uchun katta imkoniyatlar vujudga keladi. Kichik OTM yoshidagi talabalarni tarbiyalash tizimida o'yinlar alohida rol o'ynaydi. Har xil o'yinlar topog'onlik va mehnatga munosabat hamda, talabalarning xarakteri va qobiliyatlari, dars usuliyati nuqtai nazaridan, hatto, eng maqul bo'lgan bir xil sharoitdagina nisbatan ancha yaqqolroq ko'rinadi.

To'g'ri o'tkazilgan o'yin ko'p narsani o'rgatishga yordam beradi. talabalarning barcha yosh bosqichlarida ularga ishonch va haqiqat sifatida xizmat qilgan hamda ularning zexni va bilimiga intilishi lozim bo'lgan o'yinlarga qiziqish susayib bormoqda. Vaholanki, talabalarni o'yinlarning kuch-quvvat va kulgi baxsh etadigan xilma-xil, jo'shkin va erkin vaziyatlariga olib kirish hamda jafokash pedegogikaning asriy savollariga tegishli javoblarni ana shu vaziyatlardan izlash kerak.

Hozirgi sharoitda o'zbek xalq o'yinlarining asosiy vazifasi o'z mazmuni va usuliyati talabalarning jamiyatimiz talablariga muvofiq yo'sinda tarbiyalanishini ta'minlash, ularda ahloqiy, irodaviy sifatlarni rivojlantirish ijodkor va bunyodkorlarga

xos bilim, ko'nikma hamda malakalarni, vatanapvrrar fuqarolarga xos fazilatlarni shakllantirishdan iborat.

qadimgi tarbiya tizimda o'yinlardan shaxsni shakllantirish vositasi sifatida keng foydalanilgan.

qadimgi faylasuflardan Arastu ham talabalarning bo'sh vaqtni xushnud o'tkazish uchun o'yinlardan foydalanish zarurligini, chunki o'yinlar dilxushlikdan iborat bo'lib, xordiq chiqarishga yordam berishni o'qtirgan.

O'rta asrlardagi pedagoglar talabalarni jismoniy kamol toptirish uchun katta g'amxo'rlik ko'rsatganlardir. Jismoniy tarbiya uslubiyatini ishlab chiqib, unda o'yinlarga katta o'rin berganlar.

O'yin go'yo soyadek, bola bilan birga tug'ilgan, uning xamrohi, ishonchli do'stiga aylangan, lekin bu uni uzoq yil davom etishi uchun yaxshi deb hisoblaymiz. O'yin juda katta, ba'zan ko'z ilg'amas tarbiyaviy tomoni, g'oyat keng pedagogik imkoniyatlari tufayli insonlar e'tiborini qozonadi.

O'zbek xalq o'yinlarining tarbiyaviy ahamiyati haqida gap borar ekan, shuni aloxida takidlash lozimki, ular eng avvalo talabalarda o'z qishlog'iga, shahriga, Vatanga va u erda yashovchi barcha xalqlarga muhabbat, hurmat hamda ehtirom hislarini, milliy g'ururni tarbiyalavdi. Eng muhimi o'zbek xalqining milliy madaniyatiga, o'tmishdagi va hozirgi turmushidagi milliy an'analari hamda san'atiga muhabbat uyg'otadi. SHuningdek, talabalarni halollikka sahovatli bo'lishiga o'rgatadi. Kattalarning tajribasini talabalar va yoshlarga, o'tkazishning vositasi sifatida hazmat qiladi, o'g'il va qizlarda mehnatga ongli munosabatni shakllantiradi, ularning kuchdi, chaqqon, serharakat, ziyrak, topqor, o'zaro hamkor bo'lishlariga yordam beradi.

O'zbek xalq o'yinlari orasida g'oyaviy-siyosiy aqliy, axloqiy, mehnat, estetik va jismoniy tarbiya bilan bog'liq, o'yinlar xam bor. Xalq milliy o'yinlari tarkibida harakatli o'yinlarning tarbiyaviy ahamiyati juda kattadir.

O‘zbek xalq o‘yinlari jarayonida talabalarning mehnat ko‘nikmalarini egallashi ularda kishilarning mehnatdagi kaqramonligi va go‘zalligini tarbiyalashning dastlabki kurtaklari hisoblanadi.

O‘yin jarayonida kichik OTM yoshidagi o‘quvchilarda ijod moddiy va ma’naviy boyliklar yaratishning vositasi, nihoyat quvonch va zavq-shafq manbai bo‘lgan mehnat xususiyatlariga doir tashanchalar shakllanadi. Ular jamoa mehnatining ahamiyatini bilib oladilar.

O‘zbek xalq o‘yinlari kichik OTM yoshidagi o‘quvchilarda bilish imkoniyatlari va tafakkurini rivojlantirish ular xotirasini buyumlar hamda tabiat ijtimoiy hayot voqealari to‘g‘risidagi turli ma’lumotlar bilan boyitish so‘z boyligini ko‘paytirish, ma’naviy qiziqish manbai tarbiyalashning ajoyib manbai hisoblanadi.

O‘zbek xalq o‘yinlarning juda katta tarbiyaviy imkoniyatlarini o‘quvchilarda qat’iylik va dadillik kabi iroda sifatlari shakllanishda ko‘rish mumkin. SHuningdek, o‘quvchilarda sezgi, idrok, diqqat, xotira, xayol singari psixik jarayonlarning amalga oshishining ayrim xususiyatlarini tahlil qilishda ham o‘zbek xalq o‘yinlarining tarbiyaviy imkoniyatlari yaqqolroq anglanadi.

O‘yin jarayonidagi idrok kichik OTM yoshdagi o‘quvchilarda kuzatuvchanlikni tarbiyalaydi. Jismoniy mashqlar bilan shug‘ullanish jarayonida bolada shuningdek harakat xotirasi ham rivojlanadi. Kichik yoshdagi o‘quvchilar jismoniy tarbiya darslarida tahlil sintez va taqqoslash usullarini egallab, oladilar.

Irodaning tarkib topishi munosabati bilan ixtiyoriy xulq-atvor rivojlanadi. Bunga uydagi mehnat faoliyati, jismoniy mashqlar va uydagi mehnat faoliyati, jismoniy mashqlar va o‘yinlar yordam beradi. Kichik yoshdagi talabalarning jismoniy, aqliy, axloqiy, estetik rivojlanishida o‘yin katta ahamiyatga ega. Voleybolchilarni tarbiyalash ularni har tomonlama rivojlantirishda o‘yin katta ahamiyatga ega. Bu juda ko‘p o‘tkazilgan ilmiy tadqiqotlar va talabalar ustida olib borilgan kuzatishlar bilan tasdiqlanadi. «qarmoqcha», «Bo‘ri zovur ichida», «quyonlar polizda», «Sakrog‘ich», «Tepar tosh», «CHexarda» kabi o‘yinlar

talabalardan sakrovchanlikni, sakrash chidamkorligini, epchillikni kuchlilikni talab etadi.

Turli harakatlar talabani xissiyotiga ijobiy ta'sir etadi, irodasini mustahkamlaydi, mardlik va mustaqillikni rivojlantirishga yordam beradi. Bu o'z navbatida talabalarining axloqiy-ta'lim tarbiyasiga yaxshi ta'sir etadi. Talabalar turli xalq o'yinlari jarayonida o'z harakatidan quvonibgina qolmay balki hayotni sevishga, mehnat qilishga o'rganadi.

Bu biz uchun eng muhim bo'lgan ahloqiy tarbiyani shakllantirish xizmat qiladi. Boshqa xalqlarning barcha o'yinlari kabi, o'zbek xalqining milliy o'yinlari ham yoshlarni tarbiyalashda qimmatli vosita tariqasida xizmat qiladi. Xalq o'yinlarining tasnifi tarbiya, ermak, dam olishni yo'lga qo'yish vositasi sifatidagina emas balki jismoniy tarbiyaning muhim vositasi tariqasida ham katta ahamiyatga ega.

Xalq o'yinlari sakrovchanlik, chamalash, mo'ljallash kabi sifatlarni rivojlantiradi ularni jismoniy tarbiya darslarida qo'llash quyidagi xulosaga olib keladi; qadimgi xalq o'yinlarini jismoniy tarbiya darslarida qo'llash talabalarda juda katta qiziqish o'yg'otadi, natijada ularning jismoniy aqliy, irodaviy xislatlarining rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi.

O'yin davomida yuradilar, sakraydilar, yuguradilar, o'rmlaydilar biron bir buyumni irg'itadilar, natijada ularning mushaklari va sezgi organlari rivojlanadi, organizmning xayot faoliyati yanada oshadi. O'yinda talabani ifodasi, o'z harakatlarini o'yin qoidalariga bo'ysindira olish ko'rikmasi shakllanadi, u o'zini qo'pol hatti-harakatlardan tiyadi, zarur bo'lganda chaqqon harakat qilishga (yugurish, sakrash, tub chiqarish, tez fikrlash, og'ir axvoldan qutilib ketish chegarasini topishga) o'rgatadi.

O'yinlar shug'ullanuvchilarning aniq psixologik stretipa shakllanishining o'ziga xos modelidir, xarakat sifatlari rivojlanishning ko'tarilishiga imkon beradi.

O'yinning tushunchasi juda keng yosh talabani oddiy harakatidan, to sport harakat faoliyati takomilanishigacha har xil xodisalarni qamrab oladi. O'yinlar

insoniyatning eng birinchi rivojlanish bosqichida hayot malakalari harakat sifatlari, harakat malakalarining eng muhim vositasi sifatida rivojlangan. O'yinchilarning birinchi rivojlanish bosqichi – insoniyatning mehnati talabalarning tarbiyaviy va sog'lomlashtirish masalalari bilan bog'liq. Ular har xil maqsad bilan o'tkaziladi; elementar harakat malakalarini shakllantirish, talabalarda keyin jismoniy mashqni o'zlashtirishga bo'lgan qobiliyatni tarbiyalash, talabalarni, talabalarni hamda sportchilarni jismoniy tayyorgarligini oshirish.

O'yinning besh asosiy vazifalari ko'rsatilgan; ijtimoiy tarbiyaviy sog'lomlashtiruvchi, o'rgatish, mashg'ulotli va baholovchi. Hamma vazifalarning jismoniy tarbiya va sportdagi pedagogik jarayon bilan o'zaro bog'liqligi hamda ahamiyati shubhasizdir.

O'yinlar jismoniy tarbiya tizimida foydali vosita hisoblanadi, ularning aniq tasniflanishini talab qiladi. Lekin ularning hajmi va yo'nalishi har xilligi tasnifni aniq bir shaklga keltirishga yo'l qo'ymaydi. Mavjud bo'lgan o'yinlarni tizimga solish tashkiliy va pedagogik belgilari bo'yicha ko'rib chiqilmoqda. Usmonxo'jaev harakatli o'yinlarni shug'ullanuvchilarning harakat faolligi darajasi shuningdek, organizmga fiziologik ta'siri ortishi bo'yicha tasniflanishi taklif qilmoqda.

Harakatli o'yinlarni tanlash yo'nalishiga ko'ra harakat sifatlarini tarbiyalash xususiyatlarini hisobga olgan holda amalga oshiriladi.

### **Voleybolchilarda maxsus sifatlarni rivojlantirish.**

Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish masalalari ko'pgina tadqiqotchilar ishlarida va ilmiy adabiyotlarda o'z ifodasini topgan.

Jumladan vertikal sakrash misolida malakali voleybolchilarning tezkorlik-kuchlilik sifatini «zarbdor» uslubda rivojlantirish imkoniyatga afzal ekanligini ko'rsatib o'tgan. Uning fikricha, «portlovchi» kuchni rivojlantirishda ushbu uslubdan foydalanish yaxshi natija beradi. Lekin bunday mashg'ulotlarni musobaqadan 10-12 hafta avval 3 martadan o'tkazib, turish lozim bo'ladi.

Voleybolchilarning o'yin samarasini ta'minlovchi maxsus jismoniy sifatlar tayyorgarlik davrining barcha bosqichlarida ikki omil bilan belgilanadi; tezkorlik-kuchlilik tayyorgarligi va tayyorgarlikning aralash omili (tezkorlik va tezkorlik chidamkorligi). 1-bosqichda ularning ulushi 83,3% ga teng. Bunda tezkorlik-kuchlilik tayyorgarligi 1- o'rinda tursa, tezkorlik tayyorgarligi 2 o'rinda turadi. 2 bosqichda – 93,2% va 3 bosqichda 100%. Bu bosqichlarda tezkorlik va tezkorlik chidamkorligi 1 o'rinda tursa, tezkorlik-kuchlilik tayyorgarligi 2 o'rinda bo'lishi kerak.

Tayyorgarlikning dastlabki bosqichida tananing uzunligidan tashqari, sakrovchanlik va chaqqonlik sifatlari ko'rsatkichlari o'ta muhim hisoblanadi.

Keyingi bosqichlarda esa tezkorlik, qo'l mushaklari kuchi va diqqatning turqunligi ustivor ahamiyatga ega bo'ladi.

Voleybol elementlari bilan qo'shib o'tiladigan jismoniy tayyorgarligiga ta'sir etish darajasini o'rganish natijasida shunday xulosaga keldiki, aniq maqsadga yo'naltirilgan voleybol darslari nafaqat yosh talabalarni tarbiyalashda samarali vosita bo'lib hisoblanadi. Balki, voleybol to'garagiga dastlabki tanlov asosida qabul qilish va ularning o'yin ixtisosligini bashorat yordamida belgilab olish imkonini beradi.

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishi sportchilarning uzoq muddat davomida yuqori sifatli va samarali ishqobiliyatini saqlay olish imkoniyati bilan bog'liqdir.

Har xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. SHu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish «kuchi»ga ega bo'lsa, unga muvafaqqiyat shunchalik «kulib» boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda ish qobiliyatining sifat va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarning turlari (tezkorlik, chaqqonlik kuch, tezkor-kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, «texnik-taktik chidamkorlik» va hakoza) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.



Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalaning pirovard mohiyati va «mag'izi» boshqa jismoniy sifatlarning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. YA'ni samarali natijaga mos umumiy va maxsus chidamkorlik kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatlarning o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi sport mahoratining muayyan taqdirini belgilab beradi.

Maqsadga muvofiq rejalashtirilashgan jismoniy tayyorgarlik sport mahoratni shakllantirish va musobaqa davomida yuksak natijaga erishishda nihoyatda muhim omillardan biridir. Lekin, sport amaliyotida har doim ham rejalashtirilgan jismoniy mashqlar muvofiq harakat sifatlarini rivojlantirishda kutilgan natijani bermaslik holatlari tez-tez uchrab turadi. Buning asosiy sabablaridan biri mashg'ulotlarda qo'llanilgan u yoki bu jismoniy mashqlarning hajmi va shiddati hamda ushbu ko'rsatkichlarni shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir etish darajasi (organizmni nagruzkaga bo'lgan aks javob reaksiyasi) ob'ektiv ravishda baholanmasligidadir. SHuning uchun ham o'quv-trenirovka jarayonida qo'llanilayotgan jismoniy nagruzkaga (jismoniy mashqlar)ning shug'ullanuvchilar organizmining funksional imkoniyatlariga muvofiqligi e'tiborga olinishi shu nagruzkani maqsadga muvofiq rejalashtirish imkoniyatlarini yaratadi.

Malakali sportchilarni tayyorlashda harakt funksiyasining ikki, bir-biriga uzviy bog'liq tomoniga alohida e'tibor qaratiladi:

- sportchini texnik-taktik malakalarga o'rgatish va ularni takomillashtirish;
- sportchi jismoniy sifatlarini tanlangan sport turi hususiyatiga muvofiq ravishda tarbiyalash.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik tushunchasi sportchining harakat sifatlarini har tomonlama (garmonik ravishda) rivojlanganlik darajasini anglatadi. Masalaga shu tarzda yondoshish oddiy inson sog'lig'ini (sportchini ham) shakllantirish nuqtai

nazaridan maqsadga muvofiqdir. Albatta, «katta» sportda bu ham zarur. Lekin, bunday amaliyot va shunga asoslangan trenirovka uslubiyati malakali sportchilarni tayyorlash ham yuksak musobaqa natijasiga erishish samarasini susaytirishi ehtimolda holi emas. Chunki, har bir sport turining o'ziga hos va o'ziga mos hususiyatlari mavjudligi tufayli bir sport turiga ko'proq kuch-tezkorlik sifati ustun tursa, ikkinchi bir sport turida chidamkorlik sifati etakchi rolni o'ynaydi yoki uchinchi bir sport turida egiluvchanlik sifati asosiy ahamiyatga ega bo'ladi. Ammo, qayd etilgan fikrdan muayyan sport turiga ma'lum jismoniy sifat juda zarur, boshqasi esa muhim emas degan huloosa kelib chiqmaydi. Aksincha, har bir sifatning muayyan sport vaziyatida ozmi-ko'pmi, lekin muhim «ulushi» mavjud bo'ladi.

Yuqorida qayd etilgan fikr va mulohazalar sportning voleybol turida, ayniqsa, yaqqol ko'zga tashlanadi.

Sport sohasiga oid ilmiy-uslubiy adabiyotlarda ushbu muammoga alohida e'tibor qaratilgan .

So'nggi yillarga kelib olimlar o'rtasida sportchilarni tayyorlashda jismoniy tayyorgarlikni o'rni, jumladan jismoniy sifatlarning bir-biriga uzviy bog'liqligi hamda ularni sport mahoratiga bo'lgan ta'siri haqidagi muammolar tobora katta qiziqish uyg'otib bormoqda.

Avval isbot qilinganki, kuch va tezkorlik sifatlarini o'zaro muvofiq tarzda shakllantira borish sportchining tayyorgarligiga ijobiy ta'sir etadi.

So'z jismoniy tayyorgarlik va hususan sportchilarni tayyorlashda harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir-biriga bog'lab shakllantirish muhimligi haqida borar ekan, bu borada chaqqonlik va tezkorlik sifatiga alohida urg'u berish maqsadga muvofiqdir.

Har bir sport turida ijro etiladigan harakat malakasi negizida chaqqonlik va tezkor-kuch sifatlari hal qiluvchi muhim manba bo'lib hisoblanadi. Masalan, voleybolda to'r ustidan xujum zarbasini ijro etish uchun chaqqonlik va tezkor-kuch sifati ushbu malaka muvafaqqiyatini ta'minlovchi omildir; kurashda esa mazkur sifat

xujum yoki qarshi xujum usullarini qisqa vaqtda katta kuch bilan qo'llashda as qotadi. Darhaqiqat, kuzatuv natijalariga ko'ra voleybol bo'yicha Jahon, Olimpiya, Ovro'pa, Osiyo va boshqa xalqaro musobaqalarda g'alabaga erishgan aksariyat voleybolchilar yuksak darajada rivojlangan maxsus chaqqonlik va tezkor-kuch qobiliyatiga ega bo'lganlar.

Voleybolda chidamkorlik sifati ham g'alabaga etaklovchi asosiy manbalardan biridir. CHunonchi, sport o'yinlarida texnik mahoratning nisbatan farq qiluvchi xususiyatlaridan biri – bu o'zgaruvchan musobaqa vaziyatida tezkor-kuch asosida ijro etiluvchi murakkab harakat malakalaridir. Aynan ushbu sifat hal qiluvchi vaziyatlarda o'z etakchiligini namoyish etadi. SHu bilan bir qatorda uzoq muddat davom etadigan musobaqa jrayonida texnik malakalarni yuqori samarada ijro etish birinchi navbatda maxsus chidamkorlik sifatiga bevosita bog'liqligi isbotni talab qilmaydi. Ushbu vaziyat ana shu voleybolchilarning maxsus chidamkorligi yuqori darajada shakllanmaganligiga e'tibor qaratadi. Demak, bundan ko'rinib turibdiki, texnik mahorat samarasini musobaqalar davomida uzoq vaqt saqlab turishda maxsus chidamkorlik sifati alohida o'rin egallaydi.

Ma'lumki, maxsus chidamkorlik umumiy chidamkorlikni yaxshi rivojlangan holda samarali shakllanishi isbot qilingan.

Maxsus chidamkorlikni rivojlantirish uchun voleybolchi maxsus texnik mashqlarni uzoq vaqt davomida, hatto charchash asoratlari mavjud bo'lganda ham, ijro etishi kerak bo'ladi. Umumiy chidamkorlik o'rtacha shiddatda ko'p hajmli mashqlarni (uzoq masofaga chopish, eshkak eshish, suzish, velosipedda yurish va hakazo) surunkasiga bajarish asosida shakllantiriladi.

Voleybolchilarni tayyorlashda va texnik mahoratini shakllantirishda egiluvchanlik sifati ham zarur omillardan biridir. YUqori darajada rivojlangan egiluvchan qobiliyatiga ega bo'lgan voleybolchi «most» holatidan keskin halos bo'lish kabi texnik malakalarini mohirona ijro etishga muyassar bo'ladi.

Egiluvchanlik asta-sekin, uzoq muddatli mashg'ulotlar evaziga shakllanadi. Agar egiluvchanlikni rivojlantirishga oid mashg'ulotlar biroz to'xtatib qo'yilsa, bu sifat keskin yo'qolib ketishi yoki susayishi mumkin.

Voleybolda qo'llaniladigan usullar(texnik) malakalarni o'z egiluvchanlikni shakllantirib boradi. Lekin, buni o'zi ushbu sifatni to'laqonli rivojlantirish imkoniyatini bermaydi. Bu sifatni samarali takomillashtirish uchun mushak, pay, bo'g'imlarni cho'zish, egish, yoyish, siqish, burash kabi maxsus mashqlarni sekin-asta muntazam qo'llash kerak bo'ladi.

Egiluvchanlikni yoshlikdan boshlab shakllantirish maqsadga muvofiqdir. SHu bilan bir qatorda bu sifatni rivojlantirish extiyotkorlikni talab kiladi. Zo'rma-zo'raki va keskin tarzda qo'llangan mashqlar mushak, pay, bo'g'imlarni shikastlanishiga, hatto og'ir jarohatga olib kelishi mumkin.

Voleybolchilarni tayyorlashda, bundan tashqari chaqqonlik va kuch sifatlarini rivojlantirish ham alohida ahamiyatga ega. Ta'kidlab o'tish joizki, o'quv-trenirovka jarayonida barcha jismoniy sifatlarni garmonik ravishda rivojlantirish mahoratli voleybolchilarni tayyorlash garovidir.

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

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

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

O‘rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo‘lib, trener-o‘qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo‘lsada, harakatni (o‘yin malakasini) ijro etish texnikasiga o‘rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog‘liqdir: Talabaning faolligi, mashg‘ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashg‘ulot o‘tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, Talabaning qiziqishi, harakat «boyliqi», tajribasi va hokazo.

SHuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o‘zlashtirish muddati Talabaning 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 Talabaning ichki «sirli» imkoniyatlarini hamda mavjud omillarni aniqlash tanlov dasturi va mashqlari yordamida amalga oshirilishi zarur. Olingan natijalar o‘rgatish uslublarini, bosqichlarini va texnologiyasini qo‘llashda tayanch omil bulib xizmat qilishi kerak.

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

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o‘yinchida jismoniy barkamollik va o‘yinchi uchun zarur bo‘lgan harakat ko‘nikmalari va malakalarini sayqallash uchun 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 etakchi omillari borki, ular yordamida ko'zlagan maqsadga erishiladi. SHu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog'liq. Misol uchun agar o'quvchi jismoniy yaxshi tayyorlanmagan bo'lsa, u hujumda zarba berish texnik mashqini yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o'quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko'p marta takrorlashdan ko'ra foydaliroqdir.

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

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

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

Uchinchi bosqich: - texnikani murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish. Bunda quyidagilar qo'llaniladi: takroriy usul, harakatni murakkab sharoitlarda bajartirish, o'yin va baholash uslubi, qo'shma uslub, "davra aylana" mashqlari. Takrorlash uslubi bu bosqichda eng asosiydir. Ko'p marotaba takrorlashgina malakani shakllantiradi. Malaka hosil qilish uchun takrorlash turli sharoitlarda mashq bajarishni (harakat sharoitini o'zgartirishni, asta-sekin murakkablashishni) takazo etadi. Hattoki

charchaganda ham mashqlar bajartiriladi, qo'shma va o'yin uslublari bir vaqtni o'zida texnikani sayqallashtirishga hamda maxsus jismoniy sifatlarni o'stirish masalalarini xal qilishga, hamda texnik-taktik tayyorgarlik va o'yin mahoratini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

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

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

O'qitish (o'rgatish)da faol uslublar katta imkoniyatlarga egadir. Ularning orasida – muammoli o'qitish (muammoli vazifalarni qo'yish) va o'zining o'zlashtirishini baholash uslubi alohida axamiyatga ega. Muammoli vazifalarni qo'yish, uning echimini qidiruvchi holatni, vaziyatni vujudga keltiradi, o'zini baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi, bu o'quvchi qiziqishini yana ham orttiradi hamda ijodiy fikrlashga o'rgatadi.

**SHtanga, qadoq toshlar (16, 24, 32 kg) va yig'ma gantellar.** Kuch, sakrovchanlik, tezkorlik-kuch va sakrovchanlik-chidamliligi, kuch-chidamliligini rivojlantirishda keng qo'llaniladi.

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

### **O'yin sharoitida shug'ullanuvchilar faoliyatini baholash**

O'yin sharoitida bajariladigan texnik xarakatlarning samarasi musobaqa sharoitida butunlay boshqacha bo'ladi. SHuning uchun musobaqa sharoitida

bajariladigan harakatlarni nazorat qilish va baholashda turli usullardan foydalaniladi. Ekspert bahosi, video yozuvlar va boshqalar shular jumlasidandir.

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

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

### **Ko'rsatkichlarni hisobga olib borish usuli.**

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

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

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

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

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

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

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



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

O'quv-trenirovka mashg'ulotlari jarayonida umumiy va maxsus jismoniy sifatlar hamda texnik-taktik malakalarning shakllanish samaradorligini nazorat qilish yuqori malakali sportchilar tayyorlash borasida muhim amaliy ahamiyatga egadir. Biror sport turi bilan endigina shug'ullanishni boshlagan talaba o'zlarining funksional va jismoniy jihatlaridan hali katta nagruzkalarga tayyor bo'lmaydi. SHuning uchun qo'llanilayotgan jismoniy va texnik-taktik mashqlar shu talaba imkoniyatiga qarab meyorlangan bo'lishi lozim. Natijada charchash, zo'riqish va hatto kasallik holatlari ro'y berishi mumkin. Agar bordiyu nagruzkalar hajmi va shiddati juda kam bo'lsa, unda taraqqiyot, ya'ni rivojlanish bo'lmasligi extimoldan holi emas. Demak, o'quv-trenirovka jarayonida doimiy va muntazam pedagogik nazorat tashkil qilinishi kerak.

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.

**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 takomillashtirishda foydalaniladi.

Barcha mashqlar o'zining yo'nalishiga qarab trenirovkalarning tarkibiy qismiga kiritiladi. Bu tayyorgarliklar quyidagilardir: umumiy jismoniy; maxsus jismoniy; texnik; taktik; integral (yaxlit o'yin). Har bir tayyorgarlik turining o'ziga xos etakchi vositalari mavjud bo'lib, ular yordamida maxsus vazifalar echiladi. 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 sifatini 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‘ullanuvchi-larning 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-ketligi 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‘prik 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 harakatlanish bu yurish, yugurish, yonga qadam tashlab yugurish, orqa bilan, qadam tashlab to‘xtash, sakrashdan iboratdir. Ko‘p hollarda harakatlanishlar qiyin emas deb izohlanib, ularga etarli e’tibor berilmaydi. Bu esa noto‘g‘ri fikrdir. CHunki o‘yinchining turli harakatlarni bajarishi uchun holat va joy tanlashi bajariladigan harakatning samarasiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri ta’sir qiladi. SHuning uchun harakatlanishlarni o‘rgatishga katta e’tibor qaratish zarur.

**Umumrivojlantiruvchi mashqlar.** Bu bo‘limning asosiy vositalari tarkibiga yugurishlar va harakatli 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 yugurishlardan foydalaniladi. Mashqlarni bajarish vaqtida qo‘llar tirsak qismidan bukilgan bo‘lib, harakatlanishga faol yordam berishi kerak.

Depsinishdan 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 qarab diqqat va javob harakat reaksiyalarining tezkorligi va ayrim harakatlar tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlarga ajratiladi. Birinchi guruhdagi mashqlarga eshitish va ko‘rish signallari bo‘yicha harakatlanish mashqlari kiradi. Mashqlarni berishda «oddiydan – murakkabga» tamoyiliga rioya qilish kerak. Masalan, trenerning signaliga asosan tezlikni o‘zgaritmasdan harakat yo‘nalishini o‘zgartirgan holda harakatlanish yoki aksincha bajarish mumkin. Mashqni o‘zlashtirish darajasiga qarab ular turli usulda qo‘shib olib boriladi.

#### **Na‘munaviy mashqlar**

1. Qisqa masofalarga turlicha dastlabki holatlardan yugurish: start chizig‘iga orqa bilan cho‘qqayib ; qo‘llarga tayanib yotgan holda. Harakatning boshlanishi bo‘lib trenerning to‘pni yuqoriga tashlashi, qo‘lini 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 yugurishlar. Masalan, sekin yugurish: signal bo‘yicha – tezlashish, to‘p yuqoriga tashlanganda – sekin yugurish, to‘p ilib olinganda – to‘xtash, to‘p erga urilganda – tezlanish.

4. Ko‘rish va eshitish signallariga javoban harakat yo‘nalishini o‘zgartirib 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 ezish.
3. Devorga kaft va barmoqlar bilan tiralgan holda itarilishlar.
4. Qo'llarga yotib tayangan holda bukib-yozishlar.
5. Basketbol, futbol to'plarini erga urib olib yurishlar.
6. Basketbol, futbol to'plarini bir qo'l bilan devor tomon irg'itish.
7. To'ldirma to'plarni turli holatlardan: ko'krak oldidan, bosh orqasidan, pastdan-yondan irg'itishlar.

### **YAqinlashtiruvchi mashqlar.**

1. Turgan joydan va harakatlanishdan so'ng yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatishni 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'inidan 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. Huddi shu mashqning o'zi, faqat to'pni sherigi tashlab beradi.

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

### **Texnika bo'yicha mashqlar.**

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

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

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

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

5. Kuzatish bilan uyg'unlikda to'p uzatish; joyini o'zgartirib turuvchi sherigiga; sherigining harakatlariga javoban to'p uzatish: o'tirib olganda – o'z ustiga; o'ng qo'lini yoniga harakatlantirganda – o'ng tomonga to'p uzatish; qo'llarini yuqoriga harakatlantirganda – yuqori traektoriyada 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 vaqtdan so'ng joy almashtiriladi.

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

8. Sakrab to'p uzatish. SHug'ullanuvchilar orasidagi masofa - 3 m. Huddi 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 chalkashtirib 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. Huddi shunday yon tomonga tashlanib bajarish.

2. Huddi shunday faqat qadam bilan; yugurib; ikki qadam qilib; sakrab.

#### **YAqinlashtiruvchi mashqlar.**

1. Dastlabki holatlarga o'rgatish.

2. Turgan joyda; oldinga va yonga tashlanib; qadamlab; yugurib; sakrab harakatlanishlardan so'ng to'pni qabul qilishni 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. Huddi 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 traektoriyalar va yo'nalishlar bo'yicha to'p uzatishlar.

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

4. To'ring 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. Huddi shunday mashqlar, faqat oldinga yuza bo‘yicha.

3. Oldinga engashgan holda «Tegirmon» mashqi.

4. Rezinka va amortizatorlar bilan mashqlar.

5. «Ovchilar va quyonlar», «To‘p otish» harakatli o‘yinlari. To‘pni turli usullarda qo‘llash bilan, har xil variantlarda.

#### **Tayyorlov mashqlari.**

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

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

3. To‘ldirma to‘pni to‘r ustidan belgilangan nishonlarga (zonalarga) tushirish.

Masofa tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi.

#### **YAqinlashtiruvchi mashqlar.**

1. To‘pni kiritishni 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 traektoriyasini o‘zgartirib.

4. Uzaytirilgan va qisqartirilgan oraliqlar bo‘yicha.

5. Trenerning topshirig‘i bo‘yicha belgilangan zonalar-ga 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 shug‘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 mushaklarning qisqarish tezligini oshirishga qaratilgan mashqlar kiritiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar predmetsiz yoki predmetlar (to‘ldirma to‘p, gantellar, cho‘ziluvchan elastik predmetlar va hokazo) bilan bajariladi.

#### **Tayyorlov mashqlari.**

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

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

2. Harakatlanuvchi ob‘ektga (to‘pga) tayanchsiz holatda javob reaksiyasini berish uchun zarur darajadagi koordinatsion harakatlarni bajara olish.

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 (vaznning 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. Huddi shunday, faqat sherikka qarata zarba berish. Masofa - 7-8 m.

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

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

#### **Texnika bo'yicha mashqlar.**

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

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

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

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

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

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

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

8. Hujum zarbalarini o'zlashtirish darajasiga qarab turli 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 yoʻnalishi huddi hujum zarbalarini oʻzlashtirishda qoʻllanilgan mashqlar kabi boʻladi. Ilib qoʻyilgan predmetlarga qoʻl tekkizish, turli harakatlanishlardan soʻng ikki oyoq bilan depsinish mashqlari alohida ahamiyat kasb etadi.

### **Tayyorlov mashqlari.**

Mashqlarning asosiy vazifasi sakrovchanlik va tayanchsiz holatda harakat uygʻunligini rivojlantirishdan iborat.

1. Ikki oyoq bilan depsinib, ilib qoʻyilgan predmetga qoʻl tekkizish. Sakrash koʻp marotaba qaytariladi.

2. Koʻrish va tovush signallariga muvofiq yon tomonga harakatlanib yuqoridagi mashqni bajarish.

3. «Kim tezroq» harakatli oʻyini.

4. Toʻr ustida va undan uzoqroqqa ilib qoʻyilgan toʻplarga qoʻl tekkizish (toʻr ustidan qoʻllarni oʻtkazish maqsadida).

### **YAqinlashtiruvchi mashqlar.**

1. Turgan joydan va yon tomonlarga harakatlanib toʻsiq qoʻyishni imitatsiya qilish. Harakatlanishda oxirgi qadam bir vaqtning oʻzida sakrash qadami boʻlishiga eʼtibor berish.

2. Toʻr ustiga ilib qoʻyilgan toʻplarga toʻsiq qoʻyish.

3. Maxsus tumba ustida turgan holatda sherigi tashlab bergan (toʻr ustiga) toʻplarga toʻsiq qoʻyish. Qoʻllar panjasi, kafti, barmoqlar harakatiga diqqat qaratiladi.

4. Hujum zarbalariga toʻsiq qoʻyish. Dastlab belgilangan yoʻnalish boʻyicha. Oʻzlashtirish darajasiga qarab mashq boshqa variantlarda ham qoʻllaniladi.

### **Texnika boʻyicha mashqlar.**

1. Oʻzi tashlab bergan toʻplarga berilgan hujum zarbalariga toʻsiq qoʻyish.

2. 4, 3, 2 zonalardan berilgan hujum zarbalariga toʻsiq qoʻyish.

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.

## ADABIYOTLAR

1. Айрапетьянц Л.Р. Тренировочные и соревновательные нагрузки в подготовке клубных команд мастеров по волейболу, методическое пособие, Ташкент, 1983. - 27с.
2. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А, Спортивные игры, Ташкент, ИбнСино, 1991. - 156с.
3. Айрапетьянц Л.Р. Контроль специализированных нагрузок прыжковой направленности высококвалифицированных волейболистов. Педагогик таълим, Ташкент, №2. 2003, С.13-17.
4. Геллер Е.М. Подвижные игры в спортивной подготовке студентов, Минск, Высшая школа, 1977. - 176 с.
5. Керимов Ф.А. Спорт кураши назарияси ва услубияти, Т., 2001. – 230 б.
6. Абдуллаев У. «Халқ ўйинлари миллий спорт турларини тиклаш ва аҳолини жисмоний тарбиялашда улардан кенг фойдаланиш усуллари» мавзусига бағишланган жумхурият миллий-амалий анжуманининг тезислари. 19-20 апрель 1991 йил 1-қисм, Б-12-15.
7. Абдумаликов Р., Абдуллаев А. Халқ миллий ўйинлари мазмунида маънавият асослари. Т.: 1995. – Б.14.
8. Ганиева Ф.В. Жамоа ҳаракатларини ўргатишда қўлланиладиган машқлар. Услубий тавсиянома. ТЖТИ нашриёти, 1997.
9. Усмонходжаев Т., Хужаев А. Ҳаракатли ўйинлар, 1992, Б.3-4.
10. Жаҳонгиров Г. Маҳмуд Кошғарий ва ўзбек миллий ўйинлар. Илмий-амалий анжуман тезислари. Тошкент-Жиззах. 1991. 5-б.
11. Жўрабоева М. Соғлом авлод тарбияси буюк давлат қуриш заминидир. Илмий-амалий анжуман материаллари. Т.:1993.1-қисм 35-38 б.

## MUNDARIJA

<b>KIRISH.....</b>	<b>4</b>
<b>Kuch va uning ilmiy-amaliy mohiyati.....</b>	<b>5</b>
<b>Kuchni tarbiyalash uslublari va vositalari.....</b>	<b>7</b>
<b>Kuch sifatini tarbiyalash.....</b>	<b>15</b>
<b>Kuch sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar.....</b>	<b>16</b>
<b>Voleybolchilarni chidamkorlik sifatini ahamiyati.....</b>	<b>20</b>
<b>Voleybolchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarning va harakatli o‘yinlar o‘rni.....</b>	<b>25</b>
<b>Voleybolchilarda maxsus sifatlarni rivojlantirish.....</b>	<b>32</b>
<b>Ilova-1.....</b>	<b>43</b>
<b>Foydalanilgan adabiyotlar ro‘yxati.....</b>	<b>54</b>

