

**M.A. KDIROVA,
A.A. PULATOV,
A.A. UMMATOV**

VOLEYBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI



TOSHKENT

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA
SPORT UNIVERSITETI**

M.A. KDIROVA, A.A. PULATOV, A.A. UMMATOV

VOLEYBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI

*O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta‘lim vazirligi
tomonidan o‘quv qo‘llanma sifatida tavsiya etilgan*

TOSHKENT–2018

UO'K: 796.325(075.8)
KBK 75.569
P 92

P 92 M.A. Kdirova, A.A. Pulatov, A.A. Ummatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. –T.: «Fan va texnologiya», 2018, 480 bet.

ISBN 978–9943–11–885–0

Mazkur o'quv qo'llanmada zamonaviy voleybol o'yinida qo'llanadigan texnik-taktik asoslari yoritilgan. O'yinning paydo bo'lishi va rivojlanish bosqichlari, o'quv mashg'uloti va musobaqa jarayonlarini tashkil qilish, o'tkazish va boshqarish xususiyatlari, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va voleybolchilar tayyorlash samaradorligini oshirish omillari bayon etilgan. Mazkur o'quv qo'llanma davlat ta'lim standartlariga muvofiq manbalar va tajribalardan foydalangan holda tayyorlangan bo'lib, o'qituvchilar, talabalar, sport trenerlari, malaka oshirish maskanlari tinglovchilari va jismoniy tarbiya hamda sport sohasida faoliyat ko'rsatayotgan mutaxassislariga mo'ljallangan.

В данном учебном пособии изложены технико-тактические основы современного волейбола, применяемые в игре. Рассматриваются история возникновения и основные этапы развития игры, вопросы организации, проведения и управления учебно-тренировочным и соревновательным процессом, представлены методические основы развития физических качеств, а также факторы способствующие повышению эффективности подготовки волейболистов. Учебное пособие подготовлено в соответствии с государственными стандартами системы образования, с использованием зарубежного опыта. Предназначен для студентов, преподавателей, тренеров, слушателей факультетов повышения квалификации и специалистов, работающих в сфере физического воспитания и спорта.

In the textbook basic provisions of the theory and methods of modern Voleyball are stated. The history of origin and main stages of development of a game are considered, questions of organization, carrying out and management of training and competitive process are taken up, the methodical bases of development of physical qualities, and factors promoting increase in efficiency of training of voleyball players are presented. The textbook is prepared according to the national state standards of education system, with use of foreign experience, designed for students, teachers, trainers, listeners of the faculties of professional development and specialists working in the sphere of physical training and sport.

UO'K: 796.325(075.8)
KBK 75.569

Taqrizchilar:

Qurbanova M.A. – Toshkent shahar, Mirobod tumani 2-BO'SM direktori,
pedagogika fanlari nomzodi;

Olmosov M.S. – O'zbekiston davlat jimoniy tarbiya va sport universiteti,
"Yengil atletika, og'ir atletika va velosport nazariyasi va uslubiyati" kafedrasini mudiri,
pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

ISBN 978–9943–11–885–0



© «Fan va texnologiya» nashriyoti, 2018.

KIRISH

1997-yilda Birinchi Prezidentimiz I.A.Karimovning tashabbusi va uning bevosita rahbarligi ostida tamomila yangi mazmunli, serqirrali, keng qamrovli milliylik talablariga mos bo'lgan "Ta'lim to'g'risida" va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" haqidagi qonunlarning qabul qilingan kundan boshlab kadrlar tayyorlash va ularning malakasini oshirish tadbirlariga alohida e'tibor qaratilmoqda. Ma'lumki, barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlar tayyorlash sifati hamda samaradorligini nafaqat DTS, o'quv rejasi, fan dasturlari, balki fanlar bo'yicha yaratiladigan o'quv adabiyotlar, axborot-kommunikatsion va innovatsion texnologiyalar, ilg'or tajribalardan foydalanish salohiyati bilan belgilanadi.

Ushbu yo'nalishda erishilgan islohotlar va taraqqiyot sur'atini yanada kuchaytirish ishlarini davom etmoqda va bu borada davlatimiz rahbari ushbu muammolar yechimini xalqaro standartlarga moslashtirish zarurligiga alohida e'tibor qaratmoqda.

"Voleybol nazariyasi va uslubiyati" deb nomlangan mazkur o'quv qo'llanma tarkibiga fanning maqsadi-jismoniy tarbiya va sport, xususan voleybol bo'yicha o'qituvchi-trenerlik kasbini egallash niyatida va shu niyat bilan muvofiq oliy ta'lim muassasasiga o'qishga kirgan talabani milliy istiqloq g'oyasi, "Ta'lim to'g'risida", "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" to'g'risida hamda "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunlar talabalariga mos, oilasi, xalqi va yurtiga g'amxo'rlik ko'rsatuvchi hamda ularga sidqidildan xizmat qiluvchi, mustaqil fikrlovchi, jismonan baquvvat va aqlan teran, yuksak madaniyatli, o'z kasbi sir-asrorlarini chuqur o'zlashtirgan, milliy va umumbashariy qadriyatlarini e'zozlovchi, ijodkor va tashabbuskor tashkilotchi-pedagog shaxs sifatida sayqal topishiga imkon yaratishdan iborat.

O'quv qo'llanmada amaldagi fan dasturi talablariga binoan "Fanga kirish", "Voleybolni O'zbekiston jismoniy tarbiya va sport harakati tizimidagi o'rni", "O'zbekistonda voleybolni paydo bo'lishi

va mustaqillik davrida uni shakllanishi”, “Zamonaviy voleybol va uning dolzarb masalalari”, “Psixologik tayyorgarlik integral tayyorgarlikning ajralmas qismi sifatida”, “Ta’lim muassasalarida o‘tkaziladigan voleybol darsi va uni tashkil qilish xususiyatlari”, “O‘zbekistonda Voleybol taraqqiyotini boshqarish” “Musobaqalarda jamoani boshqarish” mavzulariga doir materiallar zamonaviy yondashuv asosida ochib berilgan. Bundan tashqari, ushbu o‘quv qo‘llanmada “O‘yin texnikasi”, “O‘yin taktikasi”, “O‘yin texnikasi va taktikasiga o‘rgatish uslubiyati”, “Musobaqa qoidalari va hakamlik qilish”, “Musobaqa o‘tkazishning tashkiliy asoslari”, “Taktika va strategiya”, “Sport maktablariga tanlov o‘tkazish o‘quv guruhlarida mashg‘ulotlarni tashkil qilish”, “Jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlik”, “Sport trenirovkasining umumiy asoslari” va boshqa mavzularga mansub materiallar ham yangi ilmiy tadqiqot natijalari, ilg‘or pedagogik tajribalarga tayanilgan holda qayta talqin etilgan.

O‘quv qo‘llanmada berilgan barcha o‘quv materiallari, o‘rgatuvchi va takomillashtiruvchi mashqlardan foydalanishda qo‘llaniladigan innovatsion texnik vositalar va uskuna andozalar ilova etilgan.

Ushbu o‘quv qo‘llanma O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti o‘quv rejasi, DTS va fan dasturiga muvofiq tayyorlangan.

O‘zDJTSU talabalari, oliy ta’lim muassasalari jismoniy tarbiya fakulteti talabalariga, olimpiya zaxiralari maktab-internatlari o‘quvchilari, MOF tinglovchilari, voleybol bo‘yicha sport maktablarida faoliyat ko‘rsatayotgan mutaxassislariga mo‘ljallangan.

O‘quv qo‘llanmani nashrdan chiqarilishi va amalda joriy etilishi mazkur yo‘nalish bo‘yicha ta’lim berish sifatini oshirish hamda kadrlar tayyorlash samaradorligini kuchaytirishga imkon yaratadi.

O‘quv qo‘llanmaning bo‘lim va boblariga doir materiallar matni mualliflari:

– A.A. Pulatov – “Kirish”, 1, 10, 13, 15, 20, 21, 22, 23, 24, 25 boblar;

– M.A.Qdirova – 4, 3, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18 boblar;

– A.A.Ummatov – 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 11, 13, 15 boblar.

1. FANGA KIRISH

XXI asr inson va jamiyat taraqqiyotida ilm-fan, texnika va innovatsion texnologiyalarning global miqyosda jadal sur'atlar bilan shakllana borishi, ishlab chiqarish, uy-ro'zg'or, yo'l xarakatlari, hatto intellektual jarayonlarni "avtomatlar" kompyuterlar va robotlar "qo'liga" topshirmoqda. Ushbu vaziyat bir tomondan odamzod uchun barcha qulayliklarni muhayyo etsa, ish sifati va samaradorligini oshirsa, ikkinchi tomondan jismoniy mehnat-mushaklar faoliyatini nihoyatda chegaralab qo'yimoqda. Aynan ikkinchi holatning ustuvorligi asta-sekin gipokineziya (kam harakatlanish) dardiga muhtalo qiladi. Gipokineziya esa, o'z navbatida hayotga xavf soluvchi zamon sivilizatsiyasiga xos xastaliklar (ishemiya, gipertoniya, bronx astmasi, nevroz, osteoxandroz va h)ni keltirib chiqarishi isbot talab qilmaydi. To'g'ri, ushbu kasalliklardan xolos bo'lish uchun "o'tkir" dori-darmonlar va zamonaviy muolaja usullari mavjud. Lekin bunday vositalar bir darddan "ozod" qilib, ikkinchi bir dardni "chaqirishi" ehtimoldan holi emas. Olimlar tomonidan azaldan ilmiy asosda isbot qilinganki, gipokineziyani oldini oluvchi yoki davolovchi yagona va o'ta samarali "dori-darmon" me'yorlangan jismoniy tarbiya va sport mashqlaridir.

Demak, shuni alohida ta'kidlash kerakki, Yurtboshimiz tomonidan qo'llab-quvvatlanayotgan va davlat siyosati doirasida rivoj topayotgan jismoniy tarbiya va sport sharaflari sohaga aylanib bormoqda. Shunday ekan, ayni vaqtda jismoniy tarbiya hamda ommaviy sportni aholining, ayniqsa o'quvchi-yoshlarning kundalik hayotiy ehtiyojiga aylantirish va, albatta, Yurtimiz bayrog'ini Olimp cho'qqilariga olib chiqishga qodir iste'dodli sport zaxiralari hamda raqobatbardosh sportchilar tayyorlovchi professional kadrlar yetishtirish sohaning o'ta dolzarb vazifalaridan biridir.

Jismoniy tarbiya va xususan voleybol bo'yicha tayyorlanadigan o'qituvchi-trenerning modeli "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun,

“Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” muvofiq ta’lim yo’nalishiga mo’ljallangan DTS va fan dastur talablari bilan belgilanadi.

Voleybol bo’yicha oliy ma’lumotga ega o’qituvchi-trenerning kasbiy-pedagogik faoliyati quyidagi ta’lim va sport muassasalarida amalga oshirilishi mumkin:

- maktabgacha tarbiya muassasalari;
- umumta’lim maktablari;
- o’rta maxsus ta’lim muassasalari (AL, KHK);
- olimpiya zaxiralari maktab-internatlari;
- BO’SMLar;
- Bolalar va o’smirlar olimpiya zaxiralari maktablari;
- oliy sport mahorati maktablari;
- sport klublari;
- ko’ngilli sport jamiyatlari;
- terma jamoalar;
- xususiy sog’lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sport markazlari;
- oromgohlar va sog’lomlashtiruvchi maskanlar.

O’qituvchi-trener amaldagi o’quv rejasida qayd etilgan fundamental, maxsus va ixtisoslik fanlari bo’yicha belgilangan nazariy bilim, kasbiy-pedagogik ko’nikma va malakalarni o’zlashtirgan bo’lishi, jismoniy tarbiya va sportga oid hamda aloqador huquqiy, me’yoriy va ma’muriy hujjatlar mohiyatini bilishi va ularga amal qilishi, ommaviy sport mashg’ulotlarini o’tkazish, sport zaxiralari va yuqori malakali sportchilar tayyorlash tajribasini o’rganib borishi darkor (1-andoza). Shaxs sifatida shakllangan, yuksak ma’naviy va madaniy xislatlarga ega, aqlan teran, mustaqil fikrlovchi, ijodkor, milliy va umumbashariy qadriyatlarni o’zida jo qilgan, murakkab vaziyatlarda tashabbus va mas’uliyatni o’ziga olishga qodir va keng dunyoqarashga ega inson bo’lib yetishishi talab qilinadi.

O’qituvchi-trenerga qo’yiladigan malakaviy talablar uning kasbiy-pedagogik faoliyatiga xos turli yo’nalishli ko’nikmalar bilan belgilanadi: boshqaruvchilik, loyihalash, tashkilotchilik, konstruktiv, kommunikativ, gnostik, targ’ibot-tashviqot, tadqiqotchilik (2-andoza).

Trenerning loyihalash ko'nikmasi o'z ichiga ko'p yillik sport trenirovkasi tizimida yuqori malakali va sport zaxiralarini tayyorlash, yillik tayyorgarlik sikli (makrosikl), mezosikl va mikrosikllarga mo'ljallangan mashg'ulotlar loyahasini ishlab chiqish, ommaviy voleybol tadbirlarini rejalashtirish hamda sportchilarni ertalabki gimnastika va jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar majmualarini mustaqil rejalashtirishga o'rgatish kabi masalalarni kiritadi.

Konstruktiv ko'nikma shug'ullanuvchilarni voleybolga oid va unga aloqador bilimlar bilan qurollantirish, mashqlarning murakkabligi va organizmga ta'sir etish xususiyati bo'yicha ularni tanlashga o'rgatish, mehnat, ta'lim olish, ovqatlanish, uxlash va dam olish jarayonlarini to'g'ri tashkil qilish ko'nikmalarini shakllantirish, sportchilarni mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida mustaqil qaror qabul qilishga o'rgatish muammolarini o'z ichiga oladi.

Tashkilotchilik qobiliyati shug'ullanuvchilarning ko'pqirrali va ko'pyo'nalishli faoliyatini to'g'ri tashkil qilish, ta'lim-tarbiya va sog'lomlashtirish jarayonlarini maqsadli amalga oshirish kabi chora-tadbirlar bilan ifodalanadi.

Kommunikativ ko'nikma – bu trenerda sportchilar, ota-onalar, turli toifa va mansabga ega xodimlar, jamoat tashkilotlari bilan to'g'ri munosabat o'rnatish masalalari bilan izohlanadi.

Gnostik ko'nikma voleybolga oid turli yosh va malakali voleybolchilar mashg'ulotlari nazariyasi va uslubiyatiga xos bilimlarni o'zlashtirish, ilmiy va uslubiy adabiyotlardan foydalanish, ilmiy tadqiqotlar o'tkazish, o'z tajribasi va ilg'or tajribalar mohiyatini tahlil qilish masalalarini o'z ichiga oladi.

O'qituvchi-trener faoliyatiga xos ushbu ko'nikmalar bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. Bundan tashqari, talabalar ta'lim jarayonida tanishtiruv amaliyoti, o'qituvchilik va trenerlik kasbi bo'yicha malakaviy amaliyotlar talabalarini bajarishi, tanlangan muvzu bo'yicha bitiruv malakaviy ish yuzasidan ilmiy tadqiqot ishlarini olib borish va IV kursda o'z malakaviy ishlarini yakuniy davlat attestatsiyasidan o'tkazish o'quv rejasida belgilangan.

“Voleybol nazariyasi va uslubiyati” fanida (shu jumladan voleybol amaliyotida ham) tez-tez takrorlanib turadigan tushunchalar va atamalar mohiyatini bilish, ularning mantiqiy ma’nosini anglab olish ushbu o’quv qo’llanma mavzulari va materiallarini yanada chuqurroq o’zlashtirish imkonini yaratadi.

Quyida qator tushunchalar va atamalar mohiyati ochib berilgan.

Texnika – yunoncha (tehnus) soʻzdan kelib chiqqan boʻlib, oʻzbek tilida “san’at” ma’nosini anglatadi. Sport amaliyotida, xususan voleybolda “texnika” harakat malakalari, oʻyin usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi. Muayyan harakat (oʻyin usuli – zarba, toʻp uzatish, toʻp kiritish va h.k.) texnikasi maxsus mashqlar yordamida qanchalik koʻp va uzoq vaqt takomillashtirilsa, u shunchalik goʻzal, chiroyli, yengil, bioenergetik jihatdan tejamli, samarali, aniq va “san’at” darajasida ijro etiladi.

Taktika – yunoncha (taktikus) soʻzdan olingan boʻlib, oʻzbek tilida “tartiblashtirish” ma’nosini anglatadi.

Strategiya – (strategia) yunoncha soʻzdan olingan boʻlib, harbiy sohada, siyosiy partiyalarda eng samarali yoʻl, usul yoki vositalarni tanlab, gʻalaba sari olib borish ma’nosini ifodalaydi.

Oʻyin malakalari – oʻyin vositalari (toʻp uzatish, toʻp qabul qilish, zarba, toʻsiq, toʻp kiritish)ni ifodalovchi harakat turlarini anglatadi.

Oʻyin usullari – oʻyin malakalarini turlicha usullar (yuqoridan va pastdan ikki qoʻllab hamda bir qoʻllab toʻp uzatish, toʻgʻri yoʻnalishda zarba berish yoki burib zarba berish, toʻp kiritish turlari va h)da ijro etishni ifodalaydi.

Taktik harakat – samarali natija yoki gʻalabaga qaratilgan hamda yakka, guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan malakalarni anglatadi.

Texnik tayyorgarlik – texnik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

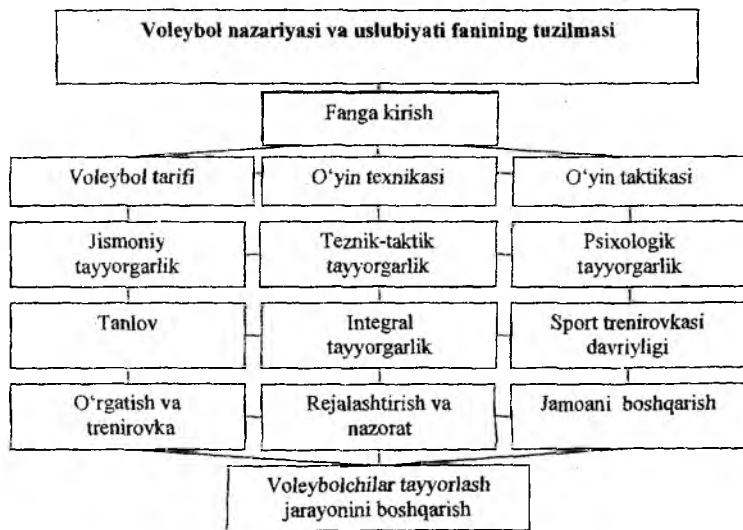
Ushbu jarayonning natijasi texnik mahoratni oʻsganlik darajasini koʻrsatadi.

Taktik tayyorgarlik – taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Ushbu jarayonning natijasi taktik mahoratni o‘sganlik darajasini ko‘rsatadi.

Mashg‘ulot yuklamasi – muayyan hajm, shiddat, muddat, takrorlanish, yo‘nalishda ijro etiladigan va sportchi organizmiga (ish qobiliyatiga) ta’sir etuvchi mashqlar yig‘indisini ifodalaydi.

Musobaqa yuklamasi – musobaqa davomida bajariladigan va ish qobiliyatiga ta’sir etadigan o‘yin yuklamasini anglatadi.

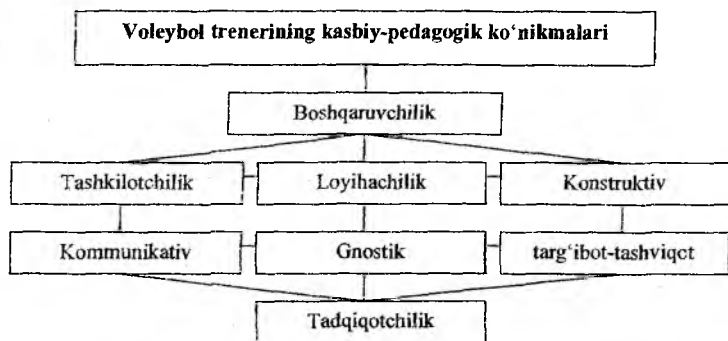


1-andoza.

Tanlov va o‘yin ixtisosligi (amplua)ga yo‘naltirish – nasliy va hayot davomida erishilgan jismoniy (bo‘yi, vazni, kuch, tezkorlik, sakrovchanlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik va h.k.) va psixofiziologik (harakat reaksiyasi, ko‘rish doirasi ko‘rish o‘tkirligi, diqqatni jamlanishi, eslab qolish qobiliyati, yurakni qisqarish chastotasi, nafas olish chastotasi, arterial qon bosimi va h.k.) ko‘rsatgichlarni baholash asosida sport turiga saralab olish hamda boshlang‘ich tayyorgarlik yakuniga borib va o‘quv-

trenirovka bosqichi davomida o‘yin ixtisosligiga yo‘naltirish jarayonlarini o‘z ichiga oladi. Tanlov ko‘p qirrali, keng qamrovli va ko‘p bosqichli jarayon bo‘lib, har o‘quv-trenirovka yil yakunida o‘tkazilishi tavsiya etiladi. Terma va klub jamoalariga qabul qilish (saralash) ham tanlov asosida amalga oshiriladi.

Bundan tashqari, voleybol amaliyotida “Zarbaga qisqa, uzun, tezkor to‘p uzatish”, “Morita” (yapon o‘yinchisi ismi bilan atalgan) finti, “Kesim” (krest), “To‘lqin” (volna), “Ketma-ket” (eshe-lon) va boshqa shu kabi atamalar qo‘llaniladi. Ularning mohiyati boblarda izohlangan.



2-andoza.

Nazorat savollari

1. Voleybol ixtisosligi bo‘yicha oliy ma‘lumotga ega kadrlar tayyorlash qanday qonunlar va huquqiy-me‘yoriy hujjatlarga asoslanadi?

2. Voleybol bo‘yicha oliy ma‘lumotga ega o‘qituvchi-trenerning kasbiy-pedagogik faoliyati qanday ta‘lim va sport muassasalarida amalga oshiriladi? Ularning funksional faoliyatini qisqacha ta‘riflab bering.

3. Voleybol bo‘yicha o‘qituvchi-trener qanday ko‘nikma va malakalarga ega bo‘lishi lozim?

4. Voleybol nazariyasi va uslubiylati qanday mavzularni o'z ichiga oladi?

5. Mazkur fanda qanday atamalar qo'llaniladi va ularni etimologik mohiyatini gapirib bering?

Asosiy adabiyotlar

1. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений. Т.: Зар қалам. 2006. - 240 с.

2. Isroilov Sh.X. Voleybol. // Olimpiya zaxiralari kollejlari talabalari uchun o'quv qo'llanma. Т.: Tasvir, 2008, 144 b.

3. Isroilov Sh.X. Voleybol. // Kasb-hunar kollejlari talabalari uchun o'quv qo'llanma. Qayta ishlangan va to'ldirilgan 2-naishri. Т.: Ilm-Ziyo, 2009, 160 b.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent: “O'zbekiston” NMIU, 2017, 48 b.

2. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruza, 2017-yil 14-yanvar. – Toshkent: “O'zbekiston”, 2017, 104 b.

3. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24 yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruza. 2016-yil 7-dekabr. Toshkent: “O'zbekiston” NMIU, 2017, 48 b.

4. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlan-

gan Oliy Majlis palatalarining qo‘shma majlisidagi nutq. – Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2016, 56 b.

5. «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonun. // O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritish haqida/ O‘zbekiston Respublikasi Qonuni. “Xalq so‘zi” gazetasi., 2015-yil 5 sentabr, №174, - b 1-4.

6. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009. – 360с.

7. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: 2011, 278 b.

8. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. T.: 2009, 77 b.

Internet saytlari

1. www.lex.uz
2. www.ziynet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. w.rsl.ru

2. VOLEYBOLNING TARIXI, BUGUNGI HOLATI VA UNI RIVOJLANTIRISH ISTIQBOLI

2.1. Voleybolni vujudga kelishi va uning mazmunini evolutsiyon o'zgarishi hamda rivojlanish bosqichlari

Voleybol 1895-yilda AQSHning Massachusetts shtatidagi Xoliok shahrida yosh xristianlar ittifoqini jismoniy tarbiya bo'yicha rahbari pastor Vilyam J.Morgan tomonidan yaratilgan. U voleybol o'yinini oddiy, ko'p mablag' sarflamasdan tashkil etishni ko'zda tutgan.

1896-yilda Springfild shahridagi kollej direktori doktor Alfred Xalsted bu o'yinga "voleybol" deb nom berdi. "Voleybol" inglizcha so'z bo'lib, o'zbek tilida "parvoz qiluvchi to'p" degan ma'noni bildiradi.

1896-yilda tatbiq etilgan ba'zi bir o'yin qoidalari quyidagicha edi:

1. Maydon chegaralari 7,6x15,2 m.
2. To'ring o'lchamlari 0,65 x 8,2 m, balandligi 195 sm.
3. To'pning vazni 252-336 gr, aylanasi 63,5-68,0 sm.
4. O'yinchilarning soni chegaralanmagan va hokazo.

1895-1920-yillar voleybol o'yini rivojlanishining birinchi bosqichi bo'lib hisoblanadi. 1920-yildan boshlab maydon o'lchamlari 9x18m qilib belgilandi.

O'yinning boshqa davlatlarda vujudga kelishi va rivojlanishi qo'yidagicha.

1900 yil. – Kanada, 1906 yil. – Kuba, 1909 yil. – Puerto-riko, 1910 yil. – Peru, 1917 yil. – Braziliya, Urugvay, Meksika, Osiyoda 1908-1913-yillar – Yaponiya, Xitoy, Fillipinda, 1914 yil – Angliya, 1917 yil. – Fransiya.

Voleybol 1920-1921-yillarda O'rta Volga (Qozon, Nijniy Novgorod) hududlarida tarqala boshladi. 1922-yildan boshlab

voleybol Vseobuch (Umumiy harbiy tayyorgarlik) tarkibiga kiritildi.

Moskvada voleybol bilan muntazam shug'ullanishga san'at va teatr vakillari kirishdilar. 1923-yilda tashkil etilgan «Dinamo» jamiyati sportning boshqa turlari bilan bir qatorda voleybolni ham targ'ib qila boshladi.

Xuddi shu yillarda voleybol Uzoq Sharqda – Xabarovsk va Vladivostokda paydo bo'ldi. 1925-yildan esa Ukrainada ham rivojlana boshladi.

Jahon voleybol tashkilotlari o'z oldilariga mamlakatda voleybolni ommalashtirish, tarbiyaviy ishlarni kuchaytirish, texnika va taktikani mukammallashtirish, o'yinchilarni har tomonlama jismoniy tayyorgarligini yuksaltirish kabi qator vazifalarni qo'ydilar.

Voleybolni keng ommalasha borishi musobaqalarning yagona qoidalarini ishlab chiqish zaruriyatini o'rtaga tashladi. Jumladan, 1925-yilning yanvarida Moskva jismoniy tarbiya kengashi voleybol bo'yicha musobaqalarning birinchi rasmiy qoidalarini tuzib, tasdiqladi. To'ring balandligi – ayollar uchun 2 m 20 sm va erkaklar uchun – 2 m 40 sm qilib belgilandi. Ayollar jamoalarida o'yin 15x7,5 o'lchamli maydonchada o'tkaziladigan bo'ldi.

1926-yilda Moskvada yangi qoidalar asosida birinchi musobaqalar o'tkazildi. 1927-yildan voleybol bo'yicha Moskva birinchiligi muntazam ravishda o'tkazila boshladi.

Voleybol bo'yicha ilk adabiyot 1926-yilda paydo bo'ldi va u «Voleybol va mushtlar jangi» deb nom olgan edi. Uning mualliflari S.V.Sisoyev va A.A.Marku edi.

Shu yillarda voleybol faqatgina Moskvada emas, balki Ukrainada, shimoliy Kavkazda, Kavkazortida, Uzoq Sharq va O'rta Volga o'lkalarida ham keng tarqaldi.

1928-yilda Moskvada doimiy hakamlar uyushmasi tashkil etildi.

Voleybol taraqqiyotida maktab o'quvchilarining spartakiadasi ham (1929) katta ahamiyatga ega edi. Bu spartakiada qatnashchilaridan ko'pchiligi keyinchalik voleybol ustalari bo'lib yetishdilar.

Shaharlararo musobaqalar soni anchagina ortdi, bu esa turli texnik usullarning paydo bo'lishiga, voleybol taktikasining rivojlanishiga, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligining o'sishiga olib keldi. Shu davrda o'yinchilar maydonga to'pni kuch bilan kiritish, aldov zarbalari usullarini keng qo'llay boshladilar, uzatish texnikasiga e'tibor berdilar, himoyaning ahamiyati ortib o'yin tezkor, shiddatli bo'la boshladi, natijada o'yinchilarning harakatchanligiga talab oshdi.

Voleybolning ommaviy rivojlanishi va keng targ'ib qilinishida ko'pgina madaniyat va istirohat bog'larining maydonchalarida o'tkazilgan musobaqalar katta ahamiyatga ega edi.

30-yillarda Olmoniyada (Germaniya) «Voleybol – rus xalq o'yini» deb nomlangan voleybol bo'yicha musobaqa qoidalari kitobcha holida chop etildi.

Turli shaharlarning eng kuchli jamoalari orasida birinchiliklar o'tkazilib turildi. 1931-yilda Xarkovda Moskva, Dnepropetrovsk va maydon egalarning erkak va ayollar jamoalari uchrashdilar. Moskvalik ayollar g'olib chiqdilar, har uchchala erkaklar jamoasi bittadan mag'lubiyat va g'alabaga ega bo'ldilar. Bu uchrashuvlar «tez sur'atli» o'yinning ahamiyati ancha ortganligini ta'kidladi.

1932-yildan voleybol barcha nufuzli sport musobaqalarining dasturiga teng huquqli sport turi sifatida kiritildi. Shu sababdan voleybol bo'yicha mamlakat musobaqalarining har yili muntazam o'tkazib turilishi haqidagi masala ko'tarildi.

Voleybol bo'yicha "Ittifoq" birinchiligi ilk bora Rossiyaning Dnepropetrovsk shahrida 1933-yilning 4-6 aprelida bo'lib o'tdi. Musobaqalarda ayollar jamoasi (Moskva, Dnepropetrovsk, Xarkov, Baku, Minsk) va 5 ta erkaklar jamoasi (Moskva, Dnepropetrovsk, Xarkov, Tiflis, Minsk) ishtirok etdi. Aylanma tartibda o'tkazilgan o'yinlar ko'p sonli tomoshabinlarni o'ziga jalb qildi. Qiziqarlisi, birinchilik tugagach, moskvalik aralash jamoalarning ko'rgazmali o'yinlari o'tkazildi. Har bir jamoa tarkibida 3 ayol va 3 erkak bor edi.

Voleybol bo'yicha "Ittifoq" ikkinchi birinchiligi 1934-yilda Moskvada o'tkazildi. Unda tarkibida 9 kishilik ayollar va erkaklar jamoalari qatnashdilar. Mamlakat maydonida endi Leningrad,

Sverdlovsk, Gorkiy, Rostov, Toshkent jamoalari paydo bo'ldi. Shu yilning oxiridayoq Moskva terma jamoasi Uzoq Sharq safariga chiqib, Vladivostok, Chita, Ulan-Ude, Novosibirsk va Tyumenda ko'rgazmali uchrashuvlar o'tkazdilar. Bu esa, shubhasiz voleybolning Uzoq Sharq va O'rta Osiyoda keng tarqalishiga sharoit yaratdi.

Yoshlar orasida voleybolni ommalashishiga qattiq turtki bo'lgan hodisa 1935-yilning avgustida o'tkazilgan maktab o'quvchilarining "Butunittifoq" birinchiligi hisoblanadi. 12 shahar va viloyat jamoalari ishtirok etgan bu musobaqalarning birinchi bosqichi chiqib ketish tartibida, yakunlovchi (final) o'yinlar esa aylanma tartibda o'tkazildi. Har bir shahar jamoasi uchun uch jamoa: katta va kichik yoshdagi yigitlar hamda katta yoshdagi qizlar qatnashdi.

1935-yil o'yinchilarning xalqaro uchrashuvlarda birinchi bor kuch sinashib ko'rganligi tarixda o'chmas iz qoldirdi. Toshkentda va Moskvada voleybolchilarimizning Afg'oniston jamoasi bilan ikkita o'rtoqlik uchrashuvi bo'lib o'tdi. O'yin afg'on qoidalari asosida o'tkazilganligiga qaramay (jamoada 9 o'yinchi bor edi, o'yin 22 ochkogacha davom etdi, o'yinchilar maydonda joy almashmadilar) mamlakat voleybolchilari osongina g'oliblikka erishdilar.

1936-yilning eng ommaviy o'yinlaridan biri sobiq VSSPS Kubogi uchun 100 dan ortiq jamoa bilan o'tgan musobaqalar bo'ldi. Kubokni Moskvaning ayollar va erkaklar jamoasi «Medik» qo'lga kiritdi.

Voleybolning texnika va taktikasigina emas, musobaqa qoidalari ham o'zgarishda davom etdi, ya'ni 1935-yilda erkaklar uchun to'ring balandligi 2 m 45 smga ko'tarildi, 1937-yildan esa ayollar uchun to'ring balandligi 2 m 25 sm bo'ldi. Maydonchada hujum chizig'i belgilandi va old hamda orqa chiziq o'yinchilari degan tushuncha paydo bo'ldi, bu esa alohida o'yin ixlosmandlarining harakatlarini chegaralab qo'ydi. Shu yildayoq o'yinga to'p kiritish joyi maydonchani orqa va o'ng qismidan 3 m qilib belgilandi. Sababidan qat'i nazar o'yinchilarni almashtirishga ruxsat berildi (ilgari almashtirishga faqat baxsiz hodisalardan keyin yo'l berilardi).

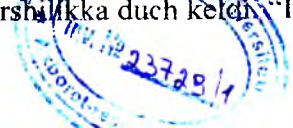
1938-yilda "Ittifoq" birinchiliklarini o'tkazish qoidalarida jiddiy o'zgarishlar sodir bo'ldi. Bu yilning birinchiliklari yozgi maydonlarda sport jamiyatlari jamoalari orasida o'tkazildi. Dastlabki o'yinlar "Ittifoqning" turli shaharlarida o'tdi, yakuniy o'yin esa Moskvada bo'ldi. Birinchilik ko'pgina yangi jamoalarni o'ziga jalb etdi va hamma yerda voleybol taraqqiyotiga jonlanish olib kirdi.

Trenerlar va o'yinchilarning texnika va taktika sohasidagi izlanishlari davom etaverdi. Hujumning ahamiyati ortib borayotganligi bilan bog'liq ravishda jamoalarni 6 nafar hujumchidan iborat qilib shakllantirishga urinishlar bo'ldi. O'yinga yon tomon bilan kuchli to'p kiritish katta ahamiyat kasb etdi. Yakka to'siq qo'yish sifatini oshirgan holda ayrim jamoalar guruh bo'lib to'siq qo'yishga o'tdilar.

Ikkinchi jahon urushi ko'pgina mamlakatlarda voleybolning taraqqiyotini to'xtatib qo'ydi. Ko'pgina sportchilar frontga ketdilar. Ammo joylarda sport hayoti butunlay «to'xtab» qolgani yo'q. Bu davrda voleybol harbiy qismlarga kirib bordi. 1943-yildayoq front orqasidagi voleybol maydonchalariga jon kirdi. Shu yili Moskva va boshqa shaharlarning birinchiliklari o'tkazildi. 1945-yilda voleybol bo'yicha musobaqalar Moskva, Leningrad, Boku, Tbilisi shaharlarida bo'lib o'tdi. To'garaklarda o'quv-mashg'ulot ishlari muntazam ravishda o'tkaziladigan bo'ldi. Yetakchi mutaxassislar urushgacha bo'lgan davr tajribasini umumlashtirdilar. Jamoaning hujumchilik harakatlarini jadal amalga oshirishga katta e'tibor berildi.

Texnika va taktikada keskin o'zgarishlar bo'ldi – birinchi to'p uzatish yoki birinchi uzatilgan to'pdan hujum qilish keng qo'llana boshladi. Guruhli to'siq qo'yish, kuchli to'p kiritishlarning kam ishlatilishini esa asosiy kamchiliklar qatoriga kiritish mumkin.

1947-yili "Ittifoq" terma jamoasi xalqaro doiraga chiqishi bilan diqqatga sazovor bo'ldi. Pragada bo'lgan demokratik yoshlarning birinchi Xalqaro festivalida voleybol bo'yicha musobaqalar o'tkazildi va ularda Chexoslovakiyaning yosh jamoasi, Yugoslaviya hamda Leningrad terma jamoalari qatnashdi. Chexoslovakiya terma jamoasi uchrashuvda qattiq qarshilikka duch keldi. "Ittifoq"



voleybolchilari shu uchrashuvda ustun chiqdilar va demokratik yoshlarning Xalqaro festivali g'olibi bo'ldilar. Chexlar bilan bo'lgan uchrashuvda terma «voleybolchilari» birinchi bor “shamsimon” to'p kiritish vaziyatiga to'qnash keldilar.

Shu yili Parijda xalqaro voleybol federatsiyasi ta'sis etildi (FIVB). FIVBning birinchi prezidenti Pol Libo. 1984-yilda uning o'rnini Roben Akosta egalladi va deyarli 2008-yilgacha shu lavozimda faoliyat ko'rsatdi.

1948-yilda “Ittifoq” voleybol sho'basi Xalqaro voleybol Federatsiyasi (FIVB) a'zoligiga qabul qilindi.

Shu yilni sentabr oyida Pragada erkaklar jamoalari orasidagi birinchi jahon birinchiligi va ayollar jamoalari o'rtasidagi Yevropa birinchiligi bo'lib o'tdi. Bunday yirik musobaqalar «Ittifoq voleybolchilari» uchun katta tayyorgarlik bo'lib, Budapeshtda o'tgan demokratik yoshlarning ikkinchi xalqaro festivalida qatnashish uchun xizmat qildi. Erkaklar o'rtasida ikkinchi jahon birinchiligini va ayollar o'rtasidagi birinchi jahon birinchiligini 1952-yili Moskvada o'tkazishga qaror qilindi. Musobaqalar ko'psonli tomoshabinlarni o'ziga jalb etdi. Omad yana “Ittifoq” jamoalariga kulib boqdi.

Keyingi yillarda rasmiy xalqaro musobaqalarda terma jamoalar natijasi keskin pasayib ketdi. 1955-yilda Buxarestda o'tkazilgan Yevropa birinchiligida “Ittifoq” voleybolchilari bor yo'g'i to'rtinchi o'rinni egalladilar, ayollar esa birinchi o'rinni chexlarga bo'shatib berdilar. 1956-yilda Parijda o'tkazilgan jahon birinchiligida “Ittifoq” ayollar terma jamoasi ikkinchi marta g'olib degan nomni olishga muvaffaq bo'ldi, erkaklar jamoasi esa oldinga Chexoslavakiya va Ruminiya jamoalarini o'tkazib yubordi. 1958-yilda Pragada bo'lga Yevropa birinchiligi xalqaro doiradagi kuchli munosabatni o'zgartira olmadi.

Ayollar o'rtasidagi uchinchi va erkaklar o'rtasidagi to'rtinchi jahon birinchiligi Yevropada emas, 1960-yilda Braziliyada o'tkazildi. “Ittifoq” terma jamoasi o'zining eng kuchli ekanligini yana bir bor isbotlab, ketma-ket uch marta jahon chempioni unvonini qo'lga kiritdi. Ilk marta qatnashayotgan Yaponiya ayollar jamoasining kumush nishon sovrindori bo'lishi katta shov-

shuv ko'tardi. "Ittifoq"ning erkaklar terma jamoasi yana jahon chempioni nomiga ega bo'ldi.

1962-yilda Moskvada ikkinchi marta – ayollar o'rtasidagi to'rtinchi, erkaklar o'rtasidagi beshinchi – jahon birinchiligi o'tkazildi. Bu davrda Yaponiya, Polsha, GDR, Xitoy kabi mamlakatlar jamoalarining o'yin darajasi nihoyatda oshganligini e'tirof etish kerak. Jahon birinchiligi ko'pgina jamoalarning texnikasi o'sganligini ko'rsatdi.

1963-yil Yevropa birinchiligi Ruminiyada o'tdi. Shu yilning ko'pgina xalqaro musobaqalari Tokioda bo'ladigan Olimpiada o'yinlariga tayyorgarlik sifatida o'tkazildi. Ayrim jamoalar asosiy tarkibini 5x1 tartibida shakllantira boshladilar.

Tokio olimpiada o'yinlaridagi voleybolchilar kuch sinashuvi 1962-yilgi jahon birinchiligida sovrinli o'rnlarni egallagan jamoalar mahoratini ta'kidladi. Yaponiya ayollar jamoasi va "Ittifoq" erkaklar jamoasi birinchi olimpiada g'oliblari bo'ldilar, Tokio musobaqalari jamoalarning mahorat darajasi tobora o'sib borayotganini isbotladi. Agar ilgari sovrinli o'yinlarga 2-3 jamoa da'vogarlik qilgan bo'lsa, endi ularning soni 5-6 taga yetdi. Hatto 3:0 hisobi hali g'olib jamoaning so'zsiz ustunligidan dalolat bermay qo'ydi. Tokio musobaqalari davomida hakamlar hay'atining yig'ilishi bo'lib, unda musobaqa qoidalariga o'zgarishlar kiritildi va tasdiqlandi. Bu o'zgarishlar 1965-yildan kuchga kirdi.

Yuqorida qayd etilganidek, 1964-yil Tokioda o'tkazilgan olimpiada o'yinlaridan so'ng Amerika, Ovro'pa va Osiyo voleyboli mahorat jihatidan tenglasha bordi. Voleybol taraqqiyotida tamomila yangicha yo'nalish yuz bera boshladi. Mazkur vaziyatni Olimpiada o'yinlari, Jahon chempionati va Jahon kubogi musobaqalari davomida turli mamlakat jamoalarining erishgan yutuqlari misolida ko'rish mumkin (1,2,3,4,5-jadvallar).

OLIMPIADA O'YINLARI

1- jadval

Erkaklar					
T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	1 o'rin	2-o'rin	3- o'rin
1.	1964	Tokio	SSSR	Chexoslovakiya	Yaponiya
2.	1968	Mexiko	SSSR	Yaponiya	Chexoslovakiya
3.	1972	Myunxen	Yaponiya	GDR	SSSR
4.	1976	Monreal	Polsha	SSSR	Kuba
5.	1980	Moskva	SSSR	Bolgariya	Ruminiya
6.	1984	Los-Anjeles	AQSH	Braziliya	Italiya
7.	1988	Seul	AQSH	SSSR	Argentina
8.	1992	Barselona	Braziliya	Gollandiya	AQSH
9.	1996	Atlanta	Gollandiya	Italiya	Yugoslaviya
10.	2000	Sidney	Yugoslaviya	Rossiya	Italiya
11.	2004	Afina	Braziliya	Italiya	Rossiya
12.	2008	Pekin	AQSH	Braziliya	Rossiya
13.	2012	London	Rossiya	Braziliya	Italiya
14.	2016	Rio de Jenero	Braziliya	Italiya	AQSH
Ayollar					
1.	1964	Tokio	Yaponiya	SSSR	Polsha
2.	1968	Mexiko	SSSR	Yaponiya	Polsha
3.	1972	Myunxen	SSSR	Yaponiya	KXDR
4.	1976	Monreal	Yaponiya	SSSR	Janubiy Koreya
5.	1980	Moskva	SSSR	GDR	Bolgariya
6.	1984	Los-Anjeles	KXR	AQSH	Yaponiya
7.	1988	Seul	SSSR	Peru	KXR
8.	1992	Barselona	Kuba	MDH	AQSH
9.	1996	Atlanta	Kuba	KXR	Braziliya
10.	2000	Sidney	Kuba	Rossiya	Braziliya
11.	2004	Afina	KXR	Rossiya	Braziliya
12.	2008	Pekin	Braziliya	AQSH	KXR

13.	2012	London	Braziliya	AQSH	Yaponiya
14.	2016	Rio de Jenero	Xitoy	Serbiya	AQSH

JAHON CHEMPIONATLARI

2-jadval

Erkaklar					
T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	1 - o'rin	2 - o'rin	3 - o'rin
1.	1949	Praga, Chexoslovakiya	SSSR	Chexoslovakiya	Bolgariya
2.	1952	Moskva, SSSR	SSSR	Chexoslovakiya	Bolgariya
3.	1956	Parij, Fransiya	Chexoslovakiya	Ruminiya	SSSR
4.	1960	Rio-de-Janeyro, Braziliya	SSSR	Chexoslovakiya	Ruminiya
5.	1962	Moskva, SSSR	SSSR	Chexoslovakiya	Ruminiya
6.	1966	Praga, Chexoslovakiya	Chexoslovakiya	Ruminiya	SSSR
7.	1970	Sofiya, Bolgariya	Germaniya	Bolgariya	Yaponiya
8.	1974	Mexiko, Meksika	Polsha	SSSR	Yaponiya
9.	1978	Rim, Italiya	SSSR	Italiya	Kuba
10.	1982	Buenos-Ayres, Argentina	SSSR	Braziliya	Argentina
11.	1986	Parij, Fransiya	AQSH	SSSR	Bolgariya
12.	1990	Rio-de-Janeyro, Braziliya	Italiya	Kuba	SSSR
13.	1994	Afina, Gretsiya	Italiya	Gollandiya	AQSH
14.	1998	Tokio, Yaponiya	Italiya	Yugoslaviya	Kuba
15.	2002	Buenos-Ayres, Argentina	Braziliya	Rossiya	Fransiya
16.	2006	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Polsha	Bolgariya
17.	2010	Rim, Italiya	Braziliya	Kuba	Serbiya
18.	2014	Polsha	Polsha	Braziliya	Germaniya
19.	2018	Bolgariya, Italiya	Polsha	Braziliya	AQSH
Ayollar					
1.	1952	Moskva, SSSR	SSSR	Polsha	Chexoslovakiya
2.	1956	Parij, Fransiya	SSSR	Ruminiya	Polsha
3.	1960	Rio-de-Janeyro, Braziliya	SSSR	Yaponiya	Chexoslovakiya

4.	1962	Moskva, SSSR	Yaponiya	SSSR	Polsha
5.	1967	Tokio, Yaponiya	Yaponiya	AQSH	Janubiy Koreya
6.	1970	Varna, Bolgariya	SSSR	Yaponiya	Janubiy Koreya
7.	1974	Gvadalaxara, Meksika	Yaponiya	SSSR	Janubiy Koreya
8.	1978	Leningrad, SSSR	Kuba	Yaponiya	SSSR
9.	1982	Lima, Peru	Xitoy	Peru	AQSH
10.	1986	Praga, Chexoslovakiya	Xitoy	Kuba	Peru
11.	1990	Pekin, Xitoy	SSSR	Xitoy	AQSH
12.	1994	San-Paulu, Braziliya	Kuba	Braziliya	Rossiya
13.	1998	Tokio, Yaponiya	Kuba	Xitoy	Rossiya
14.	2002	Berlin, Germaniya	Italiya	AQSH	Rossiya
15.	2006	Tokio, Yaponiya	Rossiya	Braziliya	Serbiya
16.	2010	Tokio, Yaponiya	Rossiya	Braziliya	Yaponiya
17.	2014	Italia	AQSH	Xitoy	Braziliya
18.	2018	Yaponiya	Serbiya	Italiya	Kitay

JAHON KUBOGI

3- jadval

Erkaklar					
T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	1 - o'rin	2 - o'rin	3 - o'rin
1.	1965	Varshava, Polsha	SSSR	Polsha	Chexoslovakiya
2.	1969	Berlin, GDR	GDR	Yaponiya	SSSR
3.	1977	Tokio, Yaponiya	SSSR	Yaponiya	Kuba
4.	1981	Tokio, Yaponiya	SSSR	Kuba	Braziliya
5.	1985	Tokio, Yaponiya	AQSH	SSSR	Chexoslovakiya
6.	1985	Tokio, Yaponiya	Kuba	Italiya	SSSR
7.	1991	Tokio, Yaponiya	SSSR	Kuba	AQSH
8.	1995	Tokio, Yaponiya	Italiya	Gollandiya	Braziliya
9.	1999	Tokio, Yaponiya	Rossiya	Kuba	Italiya
10.	2003	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Italiya	Serbiya va Chernogore
11.	2007	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Rossiya	Bolgariya
12.	2011	Tokio, Yaponiya	Rossiya	Polsha	Braziliya
13.	2015	Yaponiya	AQSH	Italiya	Polsha

Ayollar					
1.	1973	Montevideo, Urugvay	SSSR	Yaponiya	Koreya
2.	1977	Tokio, Yaponiya	Yaponiya	Kuba	Koreya
3.	1981	Osaka, Yaponiya	Xitoy	Yaponiya	SSSR
4.	1985	Tokio, Yaponiya	Xitoy	Kuba	SSSR
5.	1989	Nagoe, Yaponiya	Kuba	SSSR	Xitoy
6.	1991	Osaka, Yaponiya	Kuba	Xitoy	SSSR
7.	1995	Osaka, Yaponiya	Kuba	Braziliya	Xitoy
8.	1999	Osaka, Yaponiya	Kuba	Rossiya	Braziliya
9.	2003	Osaka, Yaponiya	Xitoy	Braziliya	AQSH
10.	2007	Nagoe, Yaponiya	Italiya	Braziliya	AQSH
11.	2011	Tokio, Yaponiya	Italiya	AQSH	Xitoy
12.	2015	Yaponiya	Xitoy	Serbiya	AQSH

JAHON LIGASI (erkaklar)

4-jadval

T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	1 - o'rin	2 - o'rin	3 - o'rin
1.	1990	Osaka, Yaponiya	Italiya	Gollandiya	Braziliya
2.	1991	Milan, Italiya	Italiya	Kuba	Rossiya
3.	1992	Genova, Italiya	Italiya	Kuba	AQSH
4.	1993	San-Paolo, Braziliya	Braziliya	Rossiya	Italiya
5.	1994	Milan, Italiya	Italiya	Kuba	Braziliya
6.	1995	Rio-de-Janeyro, Braziliya	Italiya	Braziliya	Kuba
7.	1996	Rotterdam, Gollandiya	Gollandiya	Italiya	Rossiya
8.	1997	Moskva, Rossiya	Italiya	Kuba	Rossiya
9.	1998	Milan, Italiya	Kuba	Rossiya	Gollandiya

10.	1999	Mardelplata, Argentina	Italiya	Kuba	Braziliya
11.	2000	Rotterdam, Gollandiya	Italiya	Rossiya	Braziliya
12.	2001	Kotovitsa, Polsha	Braziliya	Italiya	Rossiya
13.	2002	Beloorezonte, Braziliya	Rossiya	Braziliya	Yugoslaviya
14.	2003	Madrid, Ispaniya	Braziliya	Serbiya va Chernogore	Italiya
15.	2004	Rim, Italiya	Braziliya	Italiya	Serbiya va Chernogore
16.	2005	Belgrad, Serbiya	Braziliya	Serbiya va Chernogore	Kuba
17.	2006	Moskva, Rossiya	Braziliya	Fransiya	Rossiya
18.	2007	Kotovitsa, Polsha	Braziliya	Rossiya	AQSH
19.	2008	Rio-de-Janeyro, Braziliya	AQSH	Serbiya	Rossiya
20.	2009	Belgrad, Serbiya	Braziliya	Serbiya	Rossiya
21.	2010	Kordoba, Argentina	Braziliya	Rossiya	Serbiya
22.	2011	Gdansk, Polsha	Rossiya	Braziliya	Polsha
23.	2012	Bolgariya Sofiya	Polsha	AQSH	Kuba
24.	2013	Argentina Mar del Plata	Rossiya	Braziliya	Italiya
25.	2014	Italiya Florensiya	AQSH	Braziliya	Italiya
26.	2015	Braziliya Rio- de-Janeyro,	Fransiya	Serbiya	AQSH
27.	2016	Polsha	Serbiya	Braziliya	Fransiya

**GRAN-PRI
(ayollar)**

5-jadval

T/ r	Yil	O'tkazilgan joyi	1 - o'rin	2 - o'rin	3 - o'rin
1.	1993	Gonkong, Xitoy	Kuba	Xitoy	Rossiya
2.	1994	Shanxay, Xitoy	Braziliya	Kuba	Xitoy
3.	1995	Shanxay, Xitoy	AQSH	Braziliya	Kuba
4.	1996	Shanxay, Xitoy	Braziliya	Kuba	Rossiya
5.	1997	Kobe, Yaponiya	Rossiya	Kuba	Koreya
6.	1998	Gonkong, Xitoy	Braziliya	Rossiya	Kuba
7.	1999	Yu Xi, Xitoy	Rossiya	Braziliya	Xitoy
8.	2000	Manila, Filippin	Kuba	Rossiya	Braziliya
9.	2001	Makao, Makao	AQSH	Xitoy	Rossiya
10	2002	Gonkong, Xitoy	Rossiya	Xitoy	Germaniya
11	2003	Andriya, Italiya	Xitoy	Rossiya	AQSH
12	2004	Reggio Kalabriya, Italiya	Braziliya	Italiya	AQSH
13	2005	Senday, Yaponiya	Braziliya	Italiya	Xitoy
14	2006	Reggio Kalabriya, Italiya	Braziliya	Rossiya	Italiya
15	2007	Ningbo, Xitoy	Gollandiya	Xitoy	Italiya
16	2008	Yakoyama, Yaponiya	Braziliya	Kuba	Italiya
17	2009	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Rossiya	Germaniya
18	2010	Ningbo, Xitoy	AQSH	Braziliya	Italiya

19	2011	Makau, Makau	AQSH	Braziliya	Serbiya
20	2012	Xitoy	AQSH	Braziliya	Tursiya
21	2013	Sataro, Yaponiya	Braziliya	Xitoy	Serbiya
22	2014	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Yaponiya	Rossiya
23	2015	Omaxa	AQSH	Rossiya	Braziliya
24	2016	Bankok	Braziliya	AQSH	Niderlan- diya

2.2. O'zbekistonda voleybolning vujudga kelishi va rivojlanish tarixi

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

Voleybol O'zbekistonda qachon, qayerda va qanday vaziyatda vujudga kelgani haqida aniq ma'lumot yo'q. Lekin ayrim taxminlarga qaraganda 1921-24-yillarda voleybol o'yini Qo'qon, Toshkent va Farg'onada vujudga kela boshlagan. O'sha davrning sport

veterani K. Lebedevning hikoyasiga binoan 1924-25-yillarda ko'p-gina yoshlarni doira shaklida joylashib bir-birlariga to'p uzatish o'yinlari tarqala boshladi. Qiziq, mazkur davrda voleybol bo'yicha qabul qilingan xalqaro musobaqa qoidalari ancha takomillashgan bo'lib, maydoncha 9x18 m, to'p bilan faqat uch marta o'ynash mumkinligi, o'yinchilar tarkibi bir jamoada 6 kishidan iborat bo'lishi, to'rni balandligi 243 sm (erkaklar uchun), hisob 15 ochkoga yetganda o'yinning bir bo'limi yakunlanishi, to'pni o'yinga kiritish – xullas barcha o'yin qoidalari zamonaviy voleybol o'yini qoidalariga o'xshash edi. Shunga qaramay, O'zbekistonda voleybol qoidalari 1924-25-yillarda hali ancha sodda bo'lgan. O'sha davrning V.I. Perevoznikov degan sport ixlosmandining aytishicha, 1926-yilda Toshkent shahridagi Chernishevskiy nomli maktab o'qituvchisi Moskvadan musobaqa qoidalari, voleybol to'ri va to'pini birinchi bor keltirgan. 1927-yilning 26-aprelida esa aynan shu maktabning voleybol to'garagi jamoasi birinchi rasmiy musobaqa tashkil etib, unda u yuksak mahorat ko'rsatdi va musobaqa g'olibi bo'ldi. Mazkur musobaqa voleybolni ommaviylashishi va shakllanishida katta burilish kashf etdi. 1927-yilning yoz oylaridan birida voleybol bo'yicha Toshkent shahar birinchiligi o'tkazilib, unda 9 ta voleybol jamoasi ishtirok etdi. Chernishevskiy nomli maktab voleybol jamoasi bu musobaqada ham g'oliblikni qo'ldan bermadi.

Voleybolni keng ommaviylashib borishiga KIM stadionida o'tkazilib kelingan musobaqalar katta ta'sir ko'rsatdi.

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

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

1930-yillarda «Dinamo» ko'ngilli sport jamiyatida voleybol jamoalari tuzildi. Ilk bor tuzilgan «Dinamo» voleybol jamoasining birinchi murabbiysi B.A. Voronsov O'zbekistonda voleybolning rivojlanishiga salmoqli hissa qo'shdi. Shu bilan bir qatorda

malakali mutaxassislarni yetishmasligi, ayniqsa mahalliy millatga mansub yo'riqchi, murabbiy va tashkilotchilarni sanoqli bo'lganligi voleybolning uzoq viloyat va qishloqlarda quloch yozishiga xalaqit berib keldi.

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

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

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

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

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

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

1938-yilning dekabridan boshlab birinchi bor Konstitutsiya kuniga bag'ishlangan an'anaviy musobaqalar tatbiq etildi.

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

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

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

1941-yilning oktabr oyida O'zbekistonning barcha viloyat, shahar va tumanlarida harbiy o'quv shahobchalari tashkil etilib, ular faoliyatida jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor berildi. 1943-yil 18-iyulda O'zbekiston sportchilari va sport ixlosmandlari «Mamlakat» fizkulturachilar kunini nishonlashdi. «Pishchevik» stadionida mazkur sanaga bag'ishlangan voleybol musobaqalari bo'lib o'tdi.

Urushning og'ir yillariga qaramasdan O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikasi Spartakiadasi o'tkazilib, undagi dastur bo'yicha tashkil etilgan voleybol musobaqalarida O'zbekistonning

erkaklar jamoasi birinchi o'rinni, ayollar jamoalari bahsida esa Qozog'iston sportchilari yuqori natijaga erishishdi.

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

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

1946-yili Toshkent, Andijon, Samarqandda shahar birinchi-liklari, shu yil iyun oyida respublika birinchiligi o'tkazilgan bo'lsa, oktabrda Toshkentning «Lokomotiv» jamoasi Odessa shahriga "mamlakat" birinchiligida ishtirok etib, jamoa o'z guruhlarida to'rtinchi va uchinchi o'rinlarni egalladi.

1947-yil 1-yanvarda berilgan hisobotlarga ko'ra, voleybol bilan muntazam shug'ullanuvchilarning soni 9278 kishini tashkil etgan. Respublika bo'yicha 1 razryadli voleybolchilar – 6 kishi, 2 razryadlilar 344 kishini o'z ichiga olgan. Bundan ko'rinib turibdiki, voleybolning ommaviylik darajasi ham, voleybolchilarning mahorat saviyasi ham ko'ngildagidek bo'lgan.

Jismoniy tarbiya va Sport Qo'mitasining 1947-yilgi hisobotida bu ahvol haqida Surxondaryo, Xorazm, Buxoro viloyatlaridagi sanoqli sport inshootlarining, jumladan, voleybol maydonchalarining hech qanday talablarga javob bermasligi qattiq tanqid ostiga olingan edi.

O'zbekistonda voleybolning ommaviylik doirasi kengayishiga respublikamizning 1948-yil 27-dekabrda qabul qilgan «Jismoniy tarbiya va sportni aholi orasida rivojlantirish hamda sportning ommaviyligini oshirish» haqidagi qarori alohida kuch bag'ishladi.

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

1947-yilda musobaqa qoidasiga o'yin 5 partiya davom etishi haqidagi yangilik kiritilgandan so'ng, shug'ullanuvchilardan katta jismoniy tayyorgarlik, chidamkorlik va matonat talab qilina

boshladi. O'yinlar mazmuni va mohiyati yanada qiziqarli tomonga o'zgarib bordi. Lekin shunday bo'lsa-da, o'zbek voleybolchilarining mahorati hali ittifoqdagi kuchli jamoalarnikidan ancha past edi.

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

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

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

1951-yildan o'smirlar o'rtasida "Ittifoq" birinchiligi o'tkazila boshlandi. O'zbek o'smirlari 14 o'rin bilan kifoyalandilar.

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

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

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

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

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

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

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

1959-yilda o'zbek voleybolchilari "Ittifoq" xalqlari Spartakiadasida ishtirok etib, erkaklar 14 o'rin, ayollar jamoasi esa 11 o'rinni egalladi.

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

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

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

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

1963-yili "Ittifoq" xalqlari III Spartakiadasida respublikamiz erkaklar jamoasi 9, ayollar esa 15 o'rinni egalladi. Aynan shu yili o'zbek voleybolchilari trener I.L.Kiblinkiy rahbarligida «Dinamo» Markaziy Uyushmasi birinchiligida g'olib bo'lishdi va O'zbekiston voleybol tarixida ilk bor 6 ta sport ustasi darajasidagi sportchilariga ega bo'ldi. Bular – G.Xudyakov, G.Bagirov, Yu.Simonov, V.Kucherov, V.Ananich va R.Xusainovlardir.

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

O'zbek voleyboli tarixida respublikamiz terma jamoalarining xalqaro musobaqalarda ishtirok etib kelishi alohida ahamiyatga egadir. Shuni ta'kidlash o'rinliki, o'zbek voleybolchilari o'zining ilk bor xalqaro uchrashuvini 1935-yil oktabr oyida Toshkentda Afg'oniston terma jamoasi bilan o'tkazgan. Mazkur uchrashuv "Ittifoq" miqyosida birinchi xalqaro musobaqa bo'lib o'rin olgan. Bu davrda xalqaro musobaqa qoidalari bir-biridan sezilarli darajada farq qilgan. Shuning uchun Afg'oniston voleybolchilari bilan bo'lgan uchrashuv shu davlat qoidalariga binoan o'tdi. Chunonchi, maydonchada 9 kishi o'z joylarini almashtirmasdan harakat qilishdi. Hisob 22 gacha davom etdi. 3 partiyadan iborat bo'lgan o'yin 2:0 hisobida bizning voleybolchilarimiz foydasiga hal bo'ldi.

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

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

1961-yilning dekabrda O'zbekiston voleybolchilari Indoneziyaga o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazish uchun jo'nashdi. Ular Suratayya shahrida qator uchrashuvlarda ishtirok etib bitta o'yinda mag'lub bo'lishgan bo'lsa, qolganlarida mezbonlar jamoasidan ustun kelishdi. 1962-yil iyun oyida O'zbekistonning erkaklar va

ayollar jamoalari Mongoliyaga jo'nashdi va barcha uchrashuvlarda g'oliblikni qo'lga kiritishdi.

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

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

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

1970-yildan to 1991-yillargacha o'zbek voleybolchilari talaygina xalqaro rasmiy va o'rtoqlik musobaqalarida ishtirok etib kelishgan. Bu davr ichida yuqori malakali voleybolchilar doirasi kengaya bordi. Bular qatoriga Olimpiada chempionlari V.Duyunova, L.Pavlova, yoshlar o'rtasida Ovrupa chempionlari L.Ishmayeva, L.Suleykina, O.Belova, L.Lepilina, O.Dubyaga, S.Myachin kabilar bor edi. Shuni ham alohida ta'kidlash joizki, Respublikamizning erkaklar va ayollar jamoalari 1934-yildan deyarli 1988-yillargacha "Ittifoq" Chempionatida va 1956-yildan to 1986-yilgacha "Ittifoq" xalqlari Spartakiadasida ishtirok etib biron marta yuqori pog'onalardan joy olmagan. Erkaklar bir martadan 6 o'rin (1967) va 8 o'rinlarni (1975), ayollar esa 6 o'rin (1971) va 5 o'rinlarni (1975) egallashgan.

Vatanimizning o'z mustaqilligini qo'lga kiritishi o'zbek voleybolining xalqaro miqyosdagi o'rniga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Chunonchi, 1993-yil 24-31-iyulida Shanxay (XXR) shahrida o'tkazilgan Osiyo chempionatida mustaqil O'zbekistonning ayollar milliy terma jamoasi voleybol tarixida birinchi bor ishtirok etib, faxrli 6 o'rinni qo'lga kiritdi. Mazkur chempionatga qadar ushbu musobaqalarga tayyorgarlik maqsadida

Amerika Qo'shma Shtatlarining bir necha shaharlarida bo'lib, turli universitetlar voleybol jamoalari bilan o'rtoqlik uchrashuvlarini o'tkazishdi va o'yinlarda muvaffaqiyat qozonishgan edi.

1994-yilda Taylandda o'tkazilgan «Prinsessa Kubogi» musobaqalarida L.Ayrapetyans rahbarligida tashkil etilgan «SKIF-Interkross» klubi qoshida tashkil etilgan ayollar voleybol jamoasi ishtirok etib, maqtovga loyiq o'yin namoyish etishdi.

1997-yil 21-28-sentabrda Manila shahrida o'tkazilgan Osiyo Chempionatida ayollar terma jamoasi 6 o'rin, 1998-yilda o'tkazilgan Qozog'iston Respublikasi Prezidenti Kubogi xalqaro turnirda 3 o'rin, shu yili Taylandda o'tkazilgan IX «Prinsessa Kubogi»da 6 o'rin, 1998-yil 24-28-mayda Vetnamda o'tkazilgan X Osiyo Klublararo Chempionatida 3 o'rin, 1999-yil Vetnamda o'tkazilgan Janubiy-Sharqiy Osiyo Chempionatida 2 o'rin va shu yili Toshkentda o'tkazilgan «Kubok Mikasa» xalqaro turnirida 1 o'rinlarni olishga sazovor bo'lgan.

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

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

Shuni ta'kidlash o'rinliki, so'nggi yillarda respublika miqyosida o'tkazilayotgan musobaqalarda professional jamoalar doirasi kengayib bormoqda. Bular qatoriga «Kinap» (Samarqand sh.), «Viktoriya» (Navoiy sh.), MHSK (Chirchiq sh.), «SKIF» (Toshkent sh., O'zDJTI) va hokazo jamoalar kiradi. Mazkur voleybol jamoalarining a'zolari bo'lmish o'yinchilar, sport ustalari A.Sovich, Sh.Muslimov, I.Vlasov, A.Popovkin, S.Juravlev, I.Tambiyev (hammasi «Viktoriya» jamoasidan), S.Banov, A.Ribalkin, A.Serebryannikov, S.Myachin (Toshkent-Samarqand jamoasidan), A.Kolesnikov, K.Pak, A.Jirnov, V.Petrov, M.Mamatyuk, F.Bavatov, D.Sultanov, S.Siddiqov, («SKIF»),

A.Qosimov, R.Knyazev, I.Ermish («MHSK»), V.Domnidi (Qo‘qon) barcha musobaqalarda o‘zlarining yuqori saviyadagi mahoratlarini namoyish etganlar. Ayollar jamoalaridan «SKIF» (Toshkent) o‘yinchilari E.Lebedyanskaya, P.Kibardina, S.Ashurkova, E.Shpachuk, M. Martinenko (xalqaro toifadagi sport ustalari), S.Grigoreva, N.Xomenko, N.Xodjayeva va boshqalar O‘zbekiston sport ustasi degan nomga sazovor bo‘lishdi.

Bu borada trener-mutaxassis va tashkilotchilarni ham xizmati hurmatga sazovordir. Jumladan, A.Kim (Samarqand), T.Abramova (Toshkent), G.Ponomarev (Toshkent), A.Asqarov (Qo‘qon), L.Ayrapetyans (Toshkent) va boshqalarni alohida ta’kidlab o‘tish o‘rinlidir.

Musobaqa o‘yinlarining mazmunli, qiziqarli va shu bilan bir qatorda talab doirasida o‘tkazishda O‘zbekiston voleybol Federatsiyasining bosh kotibi, xalqaro toifadagi hakam L.Ayrapetyans, milliy va respublika toifalaridagi hakamlar V.Shnurov, V.Bardin, N.Yaparov, V.Bausov, A.Po‘latov, I.Zoxidov, N.Mamajonov va shu kabi ko‘pgina mutaxassislarning xizmati katta.

Istiqoldan so‘ng o‘tkazilgan O‘zbekiston milliy chempionatlari natijalari 3-jadvalda keltirilgan.

Xulosa o‘rnida shuni aytish lozimki, O‘zbekiston voleyboliga oid tarixiy lavhalar mazkur o‘yinni qanday yo‘nalishlarda shakllantirishga, uning ommaviyligini yanada oshirishga hamda istiqbolini ta‘minlaishga katta yordam beradi 6-7-jadval.

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

6-jadval

Erkaklar				
T/r	Yillar	1 - o‘rin	2 - o‘rin	3 - o‘rin
1.	1993	«Avtomobilchi» (Qo‘qon)	«SKIF» (Toshkent)	«Kanop» (Samarqand)
2.	1994	«Avtomobilchi» (Qo‘qon)	«Kanop» (Samarqand)	«SKIF» (Toshkent)
3.	1995	«MHSK» (Chirchiq)	«SKIF» (Toshkent)	«Avtomobilchi» (Qo‘qon)

4.	1996	«Kanop» (Samarqand)	«Viktoriya» (Navoiy)	«MHSK» (Chirchiq)
5.	1997	«Kanop» (Samarqand)	«Avtomobilchi» (Qo'qon)	«MHSK» (Chirchiq)
6.	1998	«Kanop» (Samarqand)	«Avtomobilchi» (Qo'qon)	«JTISI» (Toshkent)
7.	1999	«Samarqand Telekom» (Samarqand)	«Avtomobilchi» (Qo'qon)	«Kesh-kristall» (Shahrisabz)
8.	2000	«Samarqand Telekom» (Samarqand)	«Progress» (Zarafshon)	«Kesh-kristall» (Shahrisabz)
9.	2001	«Samarqand Telekom» (Samarqand)	«Avtomobilchi» (Qo'qon)	«Progress» (Zarafshon)
10.	2002	«Samarqand Telekom» (Samarqand)	«Avtoyo'lchi» (Qo'qon)	«Muhandis» (Namangan)
11.	2003	«UZI Samarqand Telekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmaliq)	«Dinamo-AGU» (Andijon)
12.	2004	«AGMK» (Olmaliq)	«UZI Samarqand Telekom» (Samarqand)	«Parvoz» (Namangan)
13.	2005	«UZI- Samarqand» (Samarqand)	«AGMK» (Olmaliq)	«Omad» (Toshkent)
14.	2006	«Omad» (Toshkent)	«UZI- Samarqand» (Samarqand)	«AGMK» (Olmaliq)
15.	2007	«UZI- Samarqand» (Samarqand)	«AGMK» (Olmaliq)	«Dinamo» (Namangan)
16.	2008	«UZI- Samarqand» (Samarqand)	«AGMK» (Olmaliq)	«O. Akbarov» (Yaypan)
17.	2009	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmaliq)	«KGPU» (Qo'qon)

18.	2010	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalıq)	«Iqtisodchi» (Andijon)
19.	2011	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalıq)	«Yujanin» (Navoiy)
20.	2012	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«Moliyachi» (Toshkent)	«Yujanin» (Navoiy)
21.	2013	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«Orient» (Toshkent)	«AGMK» (Olmalıq)
22.	2014	«Orient» (Toshkent)	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalıq)
23.	2015	«Orient» (Toshkent)	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalıq)
24.	2016	«Orient» (Toshkent)	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«So'g'diyona» (Navoiy)
25.	2017	«Oriyent» (Toshkent)	«Uztelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalıq)
26.	2018	«Oriyent» (Toshkent)	«AGMK» (Olmalıq)	Sogdiana NGMKA

Ayollar

T/r	Yillar	1 - o'rin	2 - o'rin	3 - o'rin
1.	1993	«SKIF» (Toshkent)	Andijon	Farg'ona
2.	1994	«Avtomobilchi» (Toshkent)	«RShVSM» (Toshkent)	Andijon
3.	1996	«SKIF» (Toshkent)	Navoiy	Farg'ona
4.	1997	«SKIF» (Toshkent)	Navoiy	UzOG
5.	1998	«SKIF» (Toshkent)	Farg'ona	Navoiy
6.	1999	«SKIF» (Toshkent)	Farg'ona	Navoiy
7.	2000	«SKIF» (Toshkent)	Namangan	Farg'ona
8.	2001	«SKIF» (Toshkent)	Buxoro	Namangan

9.	2002	«Yog'-moy» (Farg'ona)	Namangan	Farg'ona
10.	2003	«Algoritm» (Toshkent)	«Yujanin» (Navoiy)	«Yog'-moy» (Farg'ona)
11.	2004	«To'maris-SKIF» (Toshkent)	«Samki» (Samarqand)	«Pedkollej» (Namangan)
12.	2005	«To'maris-SKIF» (Toshkent)	«Iqtisodchi» (Samarqand)	«Iqtisodchi» (Namangan)
13.	2006	«SKIF» (Toshkent)	«Shifokor» (Navoiy)	«Iqtisodchi» (Namangan)
14.	2007	«SKIF» (Toshkent)	«Alanga» (Muborak)	«SDYuSShOR» (Navoiy)
15.	2008	«SKIF» (Toshkent)	«Alanga» (Muborak)	«SDYuSShOR» (Navoiy)
16.	2009	«SKIF» (Toshkent)	«Alanga» (Muborak)	«Nukus ped.insitituti» (Nukus)
17.	2010	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.insitituti» (Nukus)	«Xorazmkolledj» (Urganch)
18.	2011	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.insitituti» (Nukus)	«Xorazmkolledj» (Urganch)
19.	2012	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.insitituti» (Nukus)	«Xorazmkolledj» (Urganch)
20.	2013	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.insitituti» (Nukus)	«Xorazmkolledj» (Urganch)
21.	2014	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.insitituti» (Nukus)	«Buqrot» (Andijon)
22.	2015	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.insitituti» (Nukus)	«Andijan olimpkollej» (Andijon)
23.	2016	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.insitituti» (Nukus)	«SKIF-2» (Toshkent)

24.	2017	«Nukus ped.insitituti» (Nukus)	«Xorazmkolledj» (Urganch)	Navoiy Olimpiya kollej
25.	2018	«SKIF» (Chirchiq)	«Nukus ped.insitituti» (NUKUS)	Andijon (And. vil.)

Voleybol bo'yicha «Universiada» musobaqalari natijalari

7-jadval

Erkaklar					
T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	1 - o'rin	2 - o'rin	3 - o'rin
1.	2000	Namangan	Toshkent 2	Toshkent 1	Samarqand viloyati
2.	2002	Buxoro	Toshkent 1	Farg'ona viloyati	Qoraqalpog'iston Respublikasi
3.	2004	Samarqand	Samarqand viloyati	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Namangan viloyati
4.	2007	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Toshkent	Navoiy viloyati
5.	2010	Andijon	Andijon viloyati	Navoiy viloyati	Toshkent
6.	2013	Buxoro	Toshkent	Samarqand viloyati	Xorazm
7.	2016	Fargona	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Namangan viloyati
Ayollar					
1.	2000	Namangan	Toshkent 1	Farg'ona viloyati	Namangan viloyati
2.	2002	Buxoro	Toshkent 1	Farg'ona viloyati	Namangan viloyati
3.	2004	Samarqand	Samarqand viloyati	Toshkent 1	Namangan viloyati
4.	2007	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Toshkent	Namangan viloyati
5.	2010	Andijon	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Andijon viloyati
6.	2013	Buxoro	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Navoiy viloyati
7.	2016	Fargona	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Namangan viloyati

Nazorat savollari

1. Voleybol qachon, qayerda va kim tomonidan ixtiro qilingan?
2. Voleybol o'yinining birinchi qoidalari va ularni o'zgarish dinamikasiga tafsilot bering.
3. Voleybol O'zbekistonda qachon va qayerda vujudga kelgan?
4. Voleybolni mustaqillikkacha va mustaqillikdan so'ng rivojlanish tarixiga oid ma'lumotlarni izohlab bering?.
5. O'zbekistonda voleybolni bugungi ahvoli, uni «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» kabi ommaviy musobaqalardagi o'rni?.
6. O'zbekistonda voleybol inshootlari va voleybolni yanada rivojlantirish imkoniyatlari?.
7. O'zbekiston va Xalqaro voleybol Federatsiyalari haqida tushuncha?.

Asosiy adabiyotlar

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012, 239s.
2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo.2010, 685s.
3. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2011, 278 b.
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лис. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O'zbekiston” NMIU, 2017, 48 b.

2. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruza, 2017-yil 14-yanvar. – Toshkent: “O'zbekiston”, 2017, 104 b.

3. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24-yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruza. 2016-yil 7-dekabr. Toshkent: “O'zbekiston” NMIU, 2017, 48 b.

4. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo'shma majlisidagi nutq. – Toshkent: “O'zbekiston” NMIU, 2016, 56 b.

5. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun. // O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish haqida/ O'zbekiston Respublikasi Qonuni. “Xalq so'zi” gazetasi., 2015-yil 5-sentabr, №174, 1-4-b.

6. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: TVT, 2009, 360с.

7. Аyrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009, 77 b.

8. Pulatov A.A., Israilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubi. // O'quv qo'llanma. T.: 2007, 148b.

9. Pulatov A.A. Voleybol. //JTI I kurs talabalariga mo'ljallangan ma'ruzalar to'plami. T.: 2004, 71 b.

Internet saytlari

1. www.lex.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. w.rsl.ru

3. HUJUM VA HIMOYA TEXNIKASI

3.1. O'yin texnikasi haqida tushuncha

Voleybol o'z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan boshqa sport o'yinlaridan farq qiladi. Voleybol o'yini nisbatan kichik bo'lgan, ya'ni o'rtasidan teng ikkiga bo'lingan 18x9 metrli to'g'ri burchakli to'rtburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi. Zamonaviy voleybol turli o'yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo'lib, o'ta yuqori shiddat va tezlikda o'tadi. Binobarin, voleybolning yuqorida zikr etilgan o'ziga xos xususiyatlari o'yinchilardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab etadi. Musobaqa o'yinlarida texnik mahorat qanchalik keng va tashqi ta'sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo'lsa, shunchalik g'alabani qo'lga kiritish imkoni ko'p bo'ladi.

O'yin texnikasi – bu bir vaqtning o'zida ketma-ket va muayyan 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.

“Texnika” atamasi yunoncha (tehnus) so'z bo'lib, juda keng ma'noda foydalaniladi va o'zbek tilida “san'at” tushunchasini anglatadi. Miloddan avval 776-yildan boshlab har 4 yilda Yunonistondagi Olimp tog'larining etagida joylashgan Olimp qishlog'ida Xudo Zevs sharafiga o'tkaziladigan umumiyunon bayram musobaqalari ishtirokchilari 2 g'ildirakli aravachada poyga, mushtlashish, beshkurash sporti bo'yicha o'z san'atlarini (texnikasini) namoyish etganlar. Qizig'i shundaki, har bir ishtirokchi musobaqadan oldin o'z qaddi-qomatini, mushaklarini shakllanganligi va boshqa sportga oid xislatlarni namoyish qilishi mazkur musobaqaning shartlaridan biri bo'lgan. Demak, muayyan sport turi bilan shug'ullanish natijasida odamning qaddi-qomati, mushaklari va organizmning jamiyki barcha organlari shakllanadi,

binobarin, sportchining texnik mahorati, san'atini takomillashishi ta'minlanadi.

Texnikaga oid barcha vositalar borki (samolyot, avtomobil, raketa, televizor, sovutgich, soat va hokazo), ularning texnik pasporti mavjud bo'lib, unda mazkur vositaning texnik ko'rsatkichlari va o'lchamlari berilgan bo'ladi. Sportda ham muayyan harakat malakasining o'ziga xos texnik ko'rsatkichlari, o'lchamlari va uni ijro etishda shakllangan texnik tartibi mavjuddir.

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 harakatlanish tizimidan tashkil topadi. Harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va yetarli bo'lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir (kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari o'rtasidagi muvofiqlik va shu kabilar).

Texnikaning asosiy qismi – ma'lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va hal qiluvchi qismidir. Texnikaning asosiy qismini bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig'ida katta kuch 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 ularning 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 nuqtayi nazardan bu fazadagi eng muhim narsa harakatlantiruvchi kuchlardan

tegishli vaziyatda, tegishli yoʻnalishda samarali foydalanishdan iboratdir.

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 kelib chiqqan holda ularni tanlay olishi va uni tez, aniq bajarishi lozim. Bu esa oʻyinchining texnik mahoratini belgilaydi.

Yuqori texnik mahorat belgilari quyidagilar bilan ifodalanadi:

- harakat usullarining aniq va samarali bajarilishi;
- halal beruvchi omillar (charchash, tashqi sharoitning salbiy taʼsirlari) mavjudligida harakatlarning bajarilish barqarorligi;
- raqib harakatlariga qarab javob harakatlarini tanlash, ularni qayta qurish va bunda harakat qismlarini boshqara olish;
- usullarning bajarilish ishonchliligi.

Voleybol taraqqiyotining har xil davrlarida texnik harakatlarni bajarish usullari, talablari, shakli, mazmuni oʻzgaradi va takomillashib boradi. Texnik usullarning oʻzgarishiga oʻyin qoidalarining oʻzgarishi, taktik harakatlarning takomillashuvi, oʻyinchilar jismoniy tayyorgarligi darajasining oʻsib borishi asosiy sabab boʻladi. Hujum va himoyadagi oʻyin dinamikasining oʻsishi, harakatlar potensialining oshib borishi, hujum va himoyadagi kombinatsiyalar arsenalining kengayishi ham texnik usullarni yangilashga yoki qayta qurishga turtki boʻladi.

Shunday boʻlsa-da, oʻyin texnikasida foydalaniladigan usullarning bundan-da samaraliroq imkoniyatlari yoʻq deb boʻlmaydi. Malakali sportchilarning funksional va jismoniy imkoniyatlari oʻyin texnikasiga yangi, ilgʻor usullarni kiritish va uni roʻyobga chiqarish uchun imkoniyat yaratadi.

Oʻyin texnikasini tasniflash – ularni shakli, mazmuni, qoʻllaniladigan usullarning nimaga moʻljallanganligi, harakatlarning bir-biriga bogʻliqligi, harakatlarning kinematik va dinamik tuzilishiga qarab maʼlum guruhlar va boʻlimlarga ajratishdir.

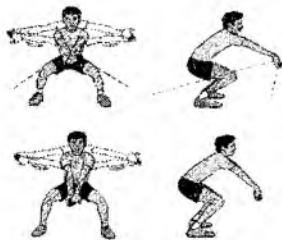
Voleybol texnikasi ikkita katta boʻlim: hujum va himoya texnikalariga boʻlinadi. Oʻz navbatida, yuqoridagi boʻlimlar ham texnik usullarning shakli va mazmuniga koʻra bir qancha

guruhlarga bo‘linadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning o‘ziga xos bajarish usullari mavjud bo‘ladi (1-rasm).

3.2.Hujum texnikasi va uning tasnifi

Holatlar. Voleybol o‘yinida o‘yinchilar to‘p bilan qisqa vaqt ichida harakat qilishlari lozim. Shu sababli, u yoki bu o‘yin sharoitida o‘yinchi to‘p bilan o‘ynashi uchun yuqori tayyorgarlik ko‘rishi talab etiladi. Shu maqsadda turli harakat usullarini bajarish uchun turlicha holatlarni egallash kerak.

1. Hujum zarbasini berish va to‘siq qo‘yishda – baland, o‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilishda – o‘rta, hujum zarbasini yoki to‘siqdan pastlab qaytgan to‘pni qabul qilishda – past (3-rasm) holatlar egallanadi¹. Bunda UOM (umumiy og‘irlik markazi)ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog‘liq bo‘ladi. Shuni ham ta’kidlash o‘rinliki, o‘yinchining bo‘yi va uning koordinatsion qobiliyati UOMga sezilarli ta’sir ko‘rsatadi. Shuning uchun ham samarali turish holati shunday bo‘lishi kerakki, bunda UOM tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko‘rsatish imkoniyatini bera olsin.



1-rasm.

Turish holatlari navbatdagi harakatlarning qo‘llanilish xususiyatiga qarab statik (o‘yinchining harakatsiz) yoki dinamik (asosiy tayanchni bir oyoqdan ikkinchisiga o‘tkazish bilan to‘pni

¹ (Pittera.C. Pedata.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo.2010.-368 n.)

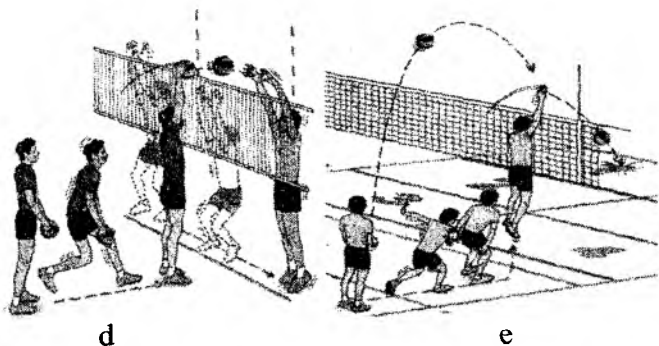
qabul qilish, hujum zarbasini berish yoki to'siq qo'yishni kutishda) holatlarda bo'ladi. Bu turish holatlarida qo'llar bel barobarida, barmoqlar kaftlarga qaragan, gavda esa bir oz oldinga egilgan bo'ladi. Gavda erkin holatda bo'lishi kerak.

Harakatlanish. O'yinchi ma'lum bir texnik usulni bajarish uchun maydon bo'ylab harakatlanadi. Bunda usul va o'yinning vaziyatiga bog'liq holda, qadam tashlab (oldinga, orqaga, yon tomonga), sapchib, sakrab, yugurib, yiqilib turli harakatlarni amalga oshiradi. Qadam tashlash va yugurish bilan qilinadigan harakatlar birmuncha yumshoq (UOM tebranishining sustligi sababli) bo'ladi. Yon tomonga qadam tashlashdan ko'p hollarda katta bo'lmagan masofani bosib o'tish bilan to'siq qo'yganda, hujum zarbasini qabul qilganda yoki to'siqdan o'z yo'nalishini o'zgartirib qaytgan to'pni qabul qilishda foydalaniladi. Harakat doimo kerakli harakat yo'nalishiga yaqin bo'lgan oyoqdan boshlanadi. Sapchib, sakrab, yugurish bilan bo'ladigan harakatlardan tez javob harakatlarini amalga oshirishda qo'llaniladi. Ko'rib chiqilgan harakatlardan ko'p hollarda umumiy birlikda ham foydalaniladi.

2. Dastlabki holatlar. Dastlabki holatlar u yoki bu texnik usullarni bajarishga tayyorgarlik fazasini belgilaydi. Dastlabki holatlarni egallashning bajarilishi kutilayotgan harakatni bajarish uchun qulay sharoitni va harakatlanishni ta'minlaishi darkor. Texnik usulning bajarilishidan qat'i nazar, dastlabki holatlar birmuncha statikligi bilan farqlanadi: to'pni uzatishdan oldin (2 a-rasm), pastdan to'pni qabul qilishda (2 b-rasm), to'siq qo'yishda (2 d-rasm) va hujum zarbasini berishda (2 e-rasm)².



² (Pittera.C, Pedata.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/FeDerazione italiana pallavolo., 2010.- 369n)



2-rasm.

3.2.1. To'p uzatish

Bu texnik usul orqali hujumni tashkil qilish va amalga oshirish uchun qulay sharoit yuzaga keltiriladi. To'pni: tayanch holatdan ikki qo'llab, sakrab ikki qo'llab, sakrab bir qo'llab, orqaga yiqilib turib ikki qo'llab uzatish mumkin. Oxirgi usuldan voleybolida kamdan-kam, keskin holat yuzaga kelganda foydalaniladi.

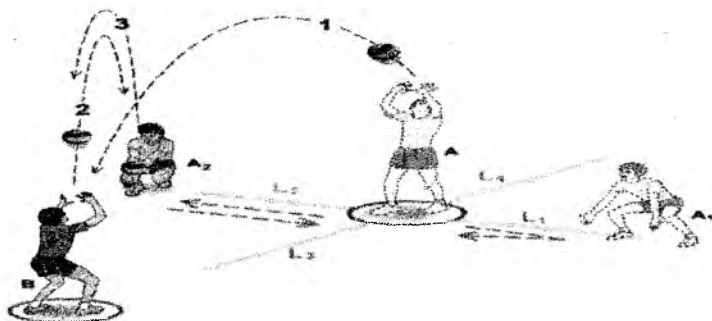
Yo'nalishi bo'yicha to'p uzatishlar (to'p uzatuvchiga nisbatan) quyidagicha bo'ladi: oldinga, o'z ustiga, orqaga.

Uzunligi bo'yicha: uzun – zonalar osha; qisqa – zonadan zonaga; qisqartirilgan – zona doirasida.

Balandligi bo'yicha: baland – 2 m dan yuqori, o'rtacha – 2 m gacha, past – 1 m gacha. Yuqoridagi ko'rsatkichlarga bog'liq holda to'pga sekin, tez va katta tezlanish beriladi. To'pni to'rga yaqin – 0,5 m gacha va uzoq – 0,5 m dan ortiq masofada berish mumkin.

3. To'pni uzatish texnikasi dastlabki holat, qo'lning to'pga qarama-qarshi harakati, amortizatsiya va to'pni yo'naltirishdan iborat bo'ladi. Dastlabki holatdan to'p tomon harakatlengandan so'ng voleybolchi vertikal holatda, oyoqlarining bukilish darajasi to'p yo'nalishining balandligiga va uchish tezligiga bog'liq holda, oyoq kaftlari parallel yoki bir oyoq (asosiy qo'lga nisbatan

qarama-qarshi) bir oz oldinda bo'ladi. Qo'llar oldinga chiqariladi, barmoqlar oval shaklini hosil qilgan bo'ladi (3-rasm)³.



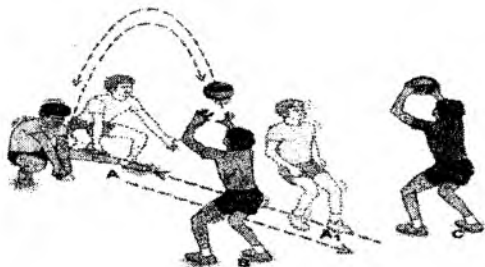
3-rasm.

Qo'llar to'p bilan yuz tepasida to'qnashadi. Bunda bosh barmoq asosiy nagruzkani qabul qiladi, ko'rsatkich barmoqlar esa zarba berishda asosiy bo'ladi. O'rta barmoq kamroq ravishda, nomsiz va jimjiloq asosan to'pni yon tomondan ushlab turishga xizmat qiladi. To'pga yo'nalish berishda qo'l, oyoq va gavda mushaklarini kuchlanishi o'zaro birgalikdagi yaxlitlik bilan izohlanadi. Bunda gavdaning UOM birmuncha yuqoriga-oldinga ko'chadi va gavdaning og'irligi ikki oyoqning uchiga tushadi. Qo'llar to'pni uzatish oxirida to'liq to'g'rilangan holatda bo'ladi.

4. Murakkab hujum kombinatsiyalarini tashkil qilishda, to'p baland berilganda yoki to'pning uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab to'p uzatish usulidan foydalaniladi. Bu holatda qo'llar bosh ustidan birmuncha baland ko'tariladi va qo'llarning faol ishlashi hisobiga sakarashning yuqori nuqtasidan to'p uzatiladi. Xuddi shu holatda qisqa to'p uzatishda asosiy harakat qo'l barmoqlarining faol ishlashi hisobiga amalga oshiriladi (4-rasm)⁴.

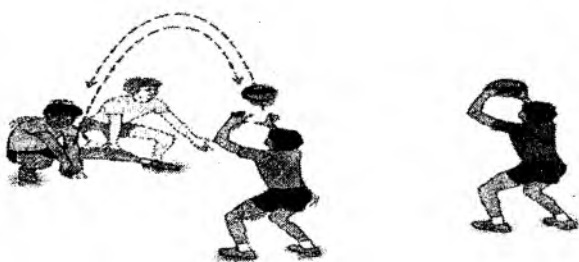
³ (Pittera.C, Pedata.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/FeDerazione italiana pallavolo., 2010.-423n)

⁴ (Pittera.C, Pedata.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/FeDerazione italiana pallavolo., 2010.-412 n)



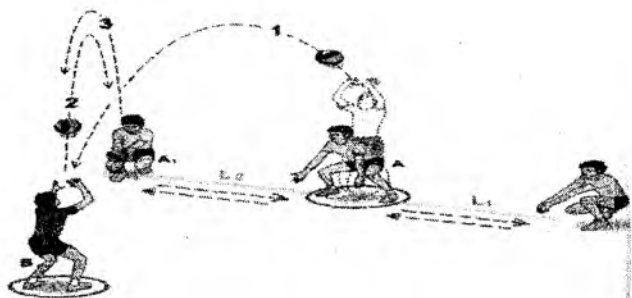
4-rasm.

5. To'pni orqa tomonga (mo'ljalga orqa tomon bilan turganda) uzatishda o'yinchi to'pning tagiga kirib boradi. Bunda qo'lning orqa kaft qismi bosh orqasigacha ko'tariladi. To'p uzatish qo'llarni tirsak qismida bukib-yozish hisobiga bajariladi, gavda orqaga-yuqoriga harakatlanadi, bunda harakat umurtqa pog'onasining ko'krak va bel qismlarining bukilishi hisobiga bo'ladi (5-rasm)⁵. Sakrab orqaga to'p uzatish xuddi tayanch holatda orqaga to'p uzatish kabi bajariladi. To'p uzatishning eng murakkab usuli, bu sakrab bir qo'l bilan to'p uzatishdir. Bu usul to'p to'r ustiga kelib qolgandagi murakkab sharoitda bajariladi. Bu holda qo'l tirsaklarda bukilib, oldinga chiqariladi (6-rasm). Kaftlar oldinga qaratiladi, barmoqlar bukilib, tarang holga keltiriladi. To'p uzatish tirsak bo'g'inining bukib-yozilishi hisobiga bajariladi.



5-rasm.

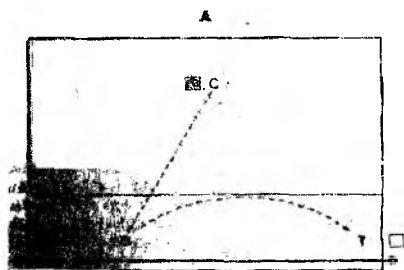
⁵ (Pittera.C, Pedata.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/FeDerazione italiana pallavolo., 2010.-411n).



6-rasm.

3.2.2. To'p uzatish mashg'uloti

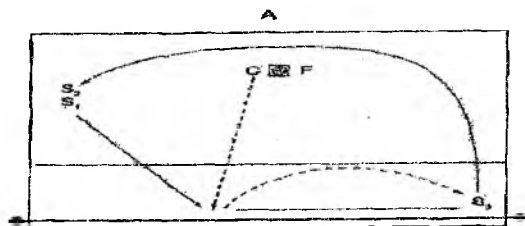
To'p uzatish har bir o'yinchi tomonidan, ayniqsa bog'lovchi o'yinchi tomonidan hujum harakatlari va kombinatsiyalarni samarali yakunlashda, musobaqa taqdirini hal etishga qodir texnik-taktik usul sifatida tan olinadi. Ushbu usul to'pni o'z vaqtida, zarur tezlikda, balandlikda va yo'nalishda hamda yuksak aniqlikda ijro etilishi bilan ustuvor qiymat topadi. Aniq vaziyatlar, raqib tomonidan yo'naltirilgan to'pni uchish tezligi, yo'nalishi, balandligiga qarab yoki to'pni qabul qiluvchi o'yinchining shu usulni bajarish aniqligiga qarab hujumga to'p uzatish turlari xilma-xil bo'lishi mumkin⁶.



7-rasm. Oldinga-orqaga harakat qilishni tanlash.

⁶ (Tori Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s

Mazkur o‘yin usuli hujum harakatlarini tashkil qilishda asosiy omil bo‘lib xizmat qiladi. Aynan shu usuldan to‘p bilan o‘ynash jarayoni boshlanadi. Shuning uchun bu usulga o‘rgatish jarayonining barcha bosqichlarida ustuvor ahamiyat qaratiladi. Bog‘lovchi o‘yinchilar uchun esa shunday harakatlar asosida yuqoridan to‘p uzatish usulini shakllantirish o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlarining asosiy mohiyati bo‘lib hisoblanadi.



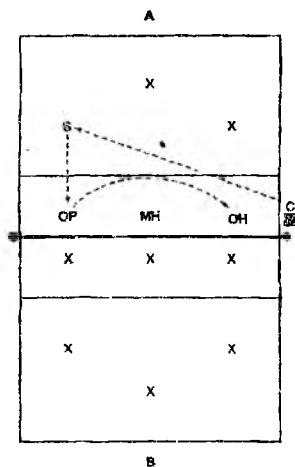
8-rasm. Oyoq bilan to‘p uzatish⁷.

To‘p uzatishda, birinchidan, to‘pni yo‘nalishi va uchish tezligiga mos harakat aniqligini tanlab, o‘z vaqtida kerak holatni qabul qilish va qo‘llarni to‘p tomon yo‘naltirish muhim ahamiyat kasb etadi. Ikkinchidan, to‘pga qo‘llar bilan aniq balandlik nuqtasida ta’sir etish zarur bo‘ladi.

Yondashtiruvchi mashqlar

1. Joyda va harakatlanishlardan so‘ng yuqoridan ikki qo‘llab to‘p uzatish usulini taqlid qilish. Bunda quyidagi texnik elementlarga e’tibor qaratiladi: “to‘p yaqinlashayotganda – oyoqlar – gavda yozilib, qo‘llar yuqoriga harakatlantiriladi”; to‘pni uchish tezligi “susaytiriladi” – yana qo‘llar tirsakdan va oyoqlar tizzadan bukiladi va to‘p qo‘llarga tegish vaqtida oyoq-qo‘l-tana yozilib, rostlanadi – to‘p uzatiladi.

⁷ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s



10-rasm. To‘p uzatish almashinuvini takrorlash⁹.

Texnik mashqlar. Texnikani shakllantiruvchi mashqlar mazmuni va ularni bajarish shartlari sekin-asta murakkablashtirib boriladi.

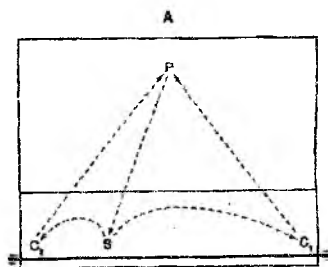
1. Joyda o‘z ustida to‘p uzatish, holat va to‘p balandligini o‘zgartirib (baland holatdan o‘tirgan va yotgan holatgacha), harakatlanish vaqtida va to‘xtagandan so‘ng.

2. Devor oldida shug‘ullanadigan mashqlar; to‘pni turli balandlikda uzatish, devordan uzoqlashib va unga yaqinlashib, bir gal nishonga-bir gal o‘z ustida to‘p uzatish, poldan sapchigan to‘pni devorga uzatish.

3. To‘p uzatish mashqini almashtirib o‘ynash: devorga; o‘z ustiga; o‘z atrofida aylanib; devorga, devorga orqa bilan turib; yana aylanib va devorga va h.

4. Joyda juftlikda to‘p uzatish: yuzma-yuz turib va bir-biriga orqa bilan turib, oraliq – 0.5m. dan maksimal uzoqlikkacha (har xil balandlikda).

⁹ (Teri Clemens, Jeany McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.



11-rasm. "Tuz" va "qalampir" shaklida to'p uzatish¹⁰.

5. Shu mashq, faqat bir o'yinchi joyida turadi, boshqasi harakatlanib o'yinchi va to'pni sherigiga aniq uzatadi.

– Voleybol maydonchasi ichida qarshi kalonlarda turib to'p uzatish mashqlarini bajarish – to'p yo'nalishi birinchi va ikkinchi to'p uzatish yo'nalishiga mos bo'lishi lozim; 6-3, 6-2, 6-4, 5-3, 5-2, 5-4, 1-3, 1-4, 1-2, 3-4, 3-2, 2-4.

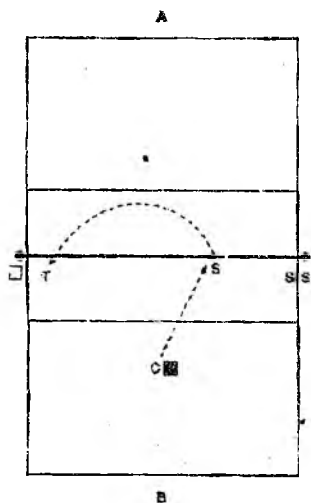
– Shu mashq, lekin to'p uzatish to'raro bajariladi; hujum zonalari chegarasida, hujum zonalaridan orqa chiziq tomon, orqa chiziq atrofidan oldingi chiziq atrofiga, orqa chiziqdan orqa chiziqqa.

Uchlikda; o'yinchilar uchburchak shaklida joylashadi: 6-3-4, 6-2-3, 6-2-4, 5-3-4, 5-2-3(4); 1-3-2, 1-4-3; 5-3-2 (3-nci zonadan orqa bilan turib to'p uzatish): 1-3-4-nci zonalarda ham va h.k. To'pni yo'nalishi qayd etilgan zonalar bo'ylab amalga oshiriladi, oxirgi zonada to'p uzatish o'z ustida bajariladi va keyin to'p 1-nci qayd etilgan zonaga uzatiladi va h.k. Orqa chiziqdan to'p yuqoridan va pastdan ikki qo'llab uzatiladi.

Voleybol amaliyotida to'p uzatish asosan oldinga, orqaga, yonga va sakrab amalga oshiriladi.

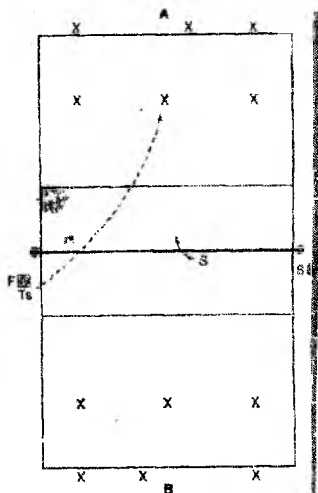
To'p uchish tezligi bo'yicha to'p uzatishlar sekin (10m./sek), tezlashtirilgan (16 m./sek.) va hatto tezlikda (16m./sek. dan tez) ijro etilishi bilan farqlanadi.

¹⁰ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.)



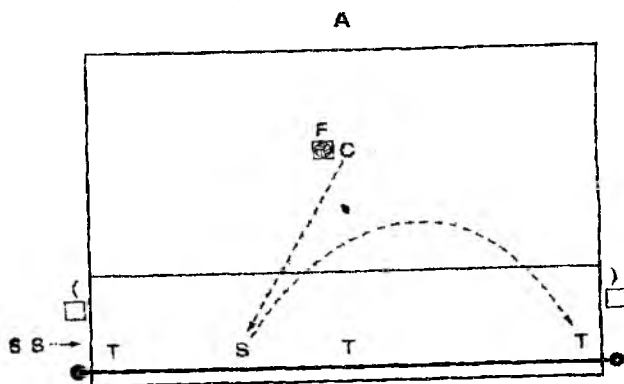
B

12-rasm. To‘rdan tashqari joyda baland-past yo‘nalishda to‘p uzatish¹¹.

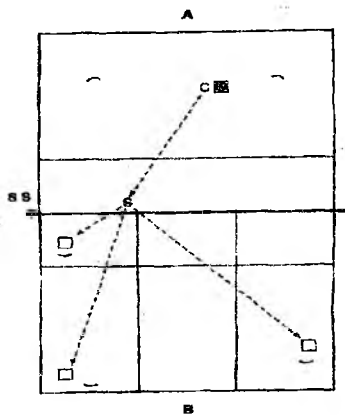


13-rasm. Maydoncha oxiriga bir to‘p uzatish.

¹¹ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.)



14-rasm. "Samosvalka"¹².



15-rasm. Shablon bo'ylab to'p uzatish.

Oraliq (uzunlik) bo'yicha – uzoq (bir zonadan ortiq) qisqa (bir zonadan ikkinchisiga) va ultra qisqa (zonani o'zida) to'p uzatishlar.

¹² (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.)

Balandligi bo'yicha: past (to'rt ustidan 1m.gacha), o'rtacha (2m.gacha), baland (2m.dan ortiq).

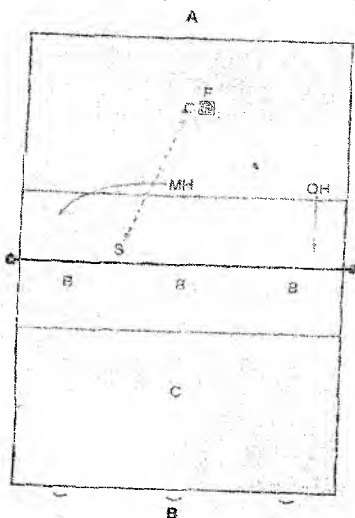
To'p uzatish aniqligi quyidagi omillar asosida ta'minlanadi:

- qo'l-oyoqlarning orasta, yumshoq egish harakatlari bilan;
- to'pga keskin aks ta'sir ko'rsatish (reaksiya);
- yaxshi mo'ljal va to'pga nisbatan aniq burilish bilan;
- qo'l va oyoqlarni to'p uzatish uzoqligi, tezligi va balandligiga mos egilib-yozilishini muvofiq holda harakatlantirish bilan;
- barmoqlar va bilaklarni to'pga nisbatan faol harakati bilan.

1. Devorga 3-5m. oraliqdan belgilangan nishonga to'p uzatish (diametri 50 sm. ketma-ket vertikal joylashtirilgan nishonlarga to'p uzatiladi 1-chisi 5m., 2-ncisi 4 m., uchinchisi 3m. balandlikda - poldan).

2. Shu mashq, 3-4 ta gorizontaal joylashtirilgan, poldan 3-4m. balandda belgilangan nishonlar bo'ylab bajariladi.

3. Yugurib kelish tezligi va o'ynalishiga qarab hujum zarbasiga to'p uzatish (6-nci zonadan yetkazilgan to'pni).



16-rasm. Sinf o'qishi (darsi)¹³.

¹³ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association, 2012.-239s.)

3.2.3. To'p kiritish

Bu texnik usul orqali to'p o'yinga kiritiladi. Bu usulning asosiy maqsadi to'pni raqib jamoasiga iloji boricha qiyin qilib berishdir. Shuning uchun bu usul hujum texnikasining vositasi bo'lib hisoblanadi. To'pni kiritish dastlabki holatdan va uchta ketma-ket fazalar: tayyorgarlik (to'pni tashlash, qo'lni silkish), asosiy (zarba berish) va yakunlovchi (qo'lni tushirish va keyingi harakat) fazalardan iborat.

Voleybolda pastdan to'g'ri, yuqoridan to'g'ri, yondan yuqoridan va sakrab to'g'ri to'p kiritish usullari mavjud.

Bu usullarni bajarishda to'pga zarba berish turli tarzdagi ketma-ketlikda bajariladi. Birinchi navbatda to'pga aylanma harakat berish, so'ngra aylanma harakat bermasdan to'p kiritish (birmuncha murakkab bo'lganligi sababli) usullari o'rgatiladi yoki takrorlanadi.

Pastdan to'g'ri to'p kiritish. O'yinchi oldinga engashib, oyoqlarini tizza qismida bukkan, bir oyog'ini (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi) oldinga chiqargan holatda turadi (17-rasm)¹⁴.



17-rasm.

To'p tirsak qismida bir oz bukilgan qo'l bel barobarida ushlab turiladi. To'p gavdaga nisbatan 20-30 sm oraliqda tashlanadi. Zarba berishda qo'l keskin ravishda orqaga harakatlantiriladi. Zarba pastdan yuqoriga-to'g'riga bajariladi. O'yinchi bir vaqtning

¹⁴ (Pittera, C., Pedata P., Pasqualoni, F. Volleyball for 11-14 years old children/FeDerazione italiana pallavolo., 2010.- 317. ti)

o'zida orqa oyoqni to'g'rilaydi va gavdaning og'irligini oldingi oyoqqa o'tkazadi. Zarbadan so'ng qo'l harakati to'pni «kuzatib» borish bilan tugallanadi. Pastdan to'g'ri to'p kiritish aniqligi asosiy uchta omil bilan aniqlanadi: qo'lni silkish (zamax) yo'nalishi bilan – u keskin orqaga haraktlanishi kerak; to'p tashlash balandligi bilan – u baland bo'lmasligi kerak; to'pga zarba berish – u taxminan bel barobarida amalga oshirilishi zarur.

Yuqoridan to'g'ri to'p kiritish. O'yinchi to'rga qaragan holda yuqori holatni egallaydi (18-rasm).



18-rasm.

To'p ko'krak sathida ushlab turiladi, bir oyoq oldinga qo'yiladi (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi). To'p 1 m yuqoriga oldinga tashlanib, o'yinchi qo'lni yuqoriga-orqaga harakatlantiradi va zarba beruvchi qo'l yelkasini orqaga-yuqoriga olib boradi. Zarba to'g'ri qo'l bilan birmuncha oldinda bajariladi¹⁵.

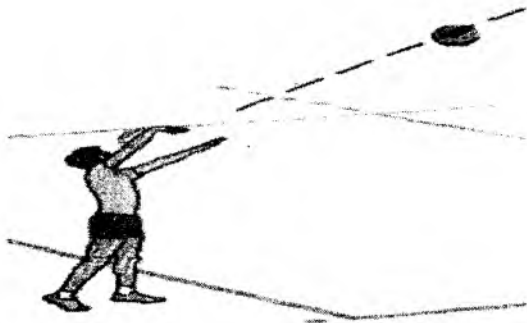


19-rasm.

¹⁵ (Pittera.C, Pedata.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo., 2010.- 320 n.)

Bu usul ikki xil variantda: to'pga aylanma harakat berib va aylanma harakat bermasdan amalga oshirilishi mumkin. To'pga aylanma harakat bermasdan to'p kiritish usuli birmuncha murakkab usul hisoblanadi. Bu usulda quyidagi elementlarning bajarilishiga qat'iy amal qilish zarur (19-rasm). Bular: to'pning qoq o'rtasiga zarba berish; to'p tashlashning nisbatan pastligi (0,5 m gacha); zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish; kuchli (tezkor) va «aldamchi» (sekin) zarbalar berish. Hujum zarbasini 2 yo'l bilan bajarish mumkin: to'g'ri (to'rga nisbatan to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan).

Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish. Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish usulida o'yinchi to'rga nisbatan yon tomon bilan oyoqlarini tizzadan bukkan holda turadi (20-rasm). To'p 1 m gacha balandlikda yelka ustiga tashlanadi. O'ng qo'l bilan zarba berilganda, u pastdan orqaga harakatlanadi, bunda yelka pastga tushirilib, gavdaning og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Zarba beruvchi qo'l orqadan-yuqoriga yoy bo'yicha harakatlantirilib, zarba amalga oshiriladi. Gavda chapga buriladi va og'irlik kuchi chap oyoqqa ko'chiriladi. Bu harakat zarbaning kuchini oshirishga xizmat qiladi.



20-rasm.

Sakrab to‘p kiritish. Hozirda sakrab to‘p kiritish usuli keng qo‘llanilmoqda. Bu usulning asosi orqa (himoya) zonadan hujum zarbasini berishga o‘xshashligi sababli, uning mohiyati quyiroqda yoritiladi.

To‘p kiritish mashg‘uloti

Zamonaviy voleybolda standart holatdan ijro etiladigan to‘p kiritish nafaqat o‘yinni boshlash maqsadida qo‘llaniladigan vosita, balki borgan sari ochkoga erishadigan o‘ta salmoqli hujum usullaridan biriga aylanib bormoqda. Shuning uchun ham yetakchi trenerlar to‘p kiritish mahoratini raqib o‘yinchilarini maydonda joylashishi holatiga qarab shartli ravishda yaratiladigan modellash-tirilgan o‘yin vaziyatlari ta‘sirida muayyan o‘yin vazifalariga muvofiq mashqlantiradilar.

To‘p kiritish faol hujum vositasi sifatida ochko olish yoki raqib hujumini maqsadli tashkil qilishga yo‘l bermaydigan texnik-taktik usuldir. Bunday natija to‘p kiritish aniqligi, seryo‘nalishligi va kuchliligi bilan ta‘minlanishi mumkin. To‘p kiritish mahoratini shakllantirish jismoniy yuklanganlik va ruhiy zo‘riqqanlik darajasini e‘tiborga olgan holda amalga oshiriladi. Bu borada ustunlik to‘p kiritish usullarining ikki turi bilan ta‘minlanadi. Ulardan biri, hatto katta yuklama ta‘sirida ham kuchli va ishonchli to‘p kiritish bo‘lsa, ikkinchisi – aniq nishonga (bo‘sh yoki qaltis joyga, to‘pni zaif qabul qiladigan o‘yinchiga) to‘p kiritish turidir. To‘p kiritish texnikasini takomillashtirishda quyidagi holatlarni nazarda tutish muhim;

- avval aniqlik, keyin kuch;
- orqa chiziq ortining turli joylaridan to‘p kiritish;
- bir urinishda ketma-ket 5-10 marta to‘p kiritish;
- raqib tomonidan to‘pni qabul qilish xususiyatini e‘tiborga olish.

Ma‘lumki, to‘p kiritish voleybolda muhim o‘rin egallaydi, uni muvaffaqiyatli kiritish ochko olish imkoniyatini yaratsa, yoqotish (xatoga yo‘l qo‘yish) raqibga ochko "sovg‘a" qilish bilan yakunlanadi.

To'p kiritish raqibni to'p qabul qilishga yoki uni taktik rejasiga jiddiy salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Har qanday to'p kiritish usuliga o'rgatishda yondashtiruvchi va texnika shakllantiruvchi mashqlarni taulash hamda ularni qo'llash ketma-ketligi bir xil tartibda amalga oshiriladi¹⁶.

Yondashtiruvchi mashqlar.

1. Dastlabki holat va to'pni irqitishga o'rgatish.

2. Shtativga mahkamlangan to'pni "kiritish". Pastdan to'g'ri turib to'p kiritish prujinali shtativ qo'llaniladi; yuqoridan to'g'ri turib to'p kiritishda aksariyat qulfli shtativ qo'llaniladi. To'p kiritish orqa chiziq ortidan va to'r ustidan o'tkazib bajariladi (to'rning balandligi yoshga muvofiq bo'lishi kerak).

3. 6-9 m. oraliqdan devorga 2 m. 20 sm - 3m. 50 sm. balandlikda chizilgan belgi ustiga to'p kiritish. Shu mashq to'r ustidan o'tkazib bajariladi.

4. Rezinali amartizatorga mahkamlangan to'pni yuqoridan zarb berib "kiritish".

Aniqlikka mo'ljallangan to'p kiritish:

– maydon ichi chegarasida;

– maydonning o'ng va chap tomoniga, orqa va oldi tomoniga;

– to'g'ri uch yo'nalish bo'ylab (4-5,6-3,1-2 zonalarga);

– 6 ta zonaning har biriga; yon chiziqlar bo'ylab (2,0-0,5 m.);

– orqa chiziq atrofiga;

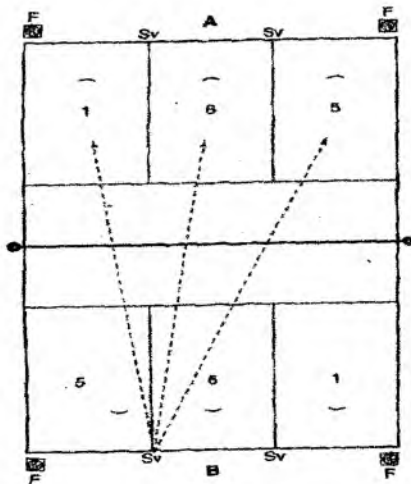
– maydonning har xil nuqtasida turgan sherikka; 2,0-0,5 m. oraliqda yonma-yon joylashgan ikki o'yinchi o'rtasiga.

Texnik vositalar qo'llaniladi: nishonlar, to'p ustiga o'rnatiladigan moslamalar, ramkalar va h.k.

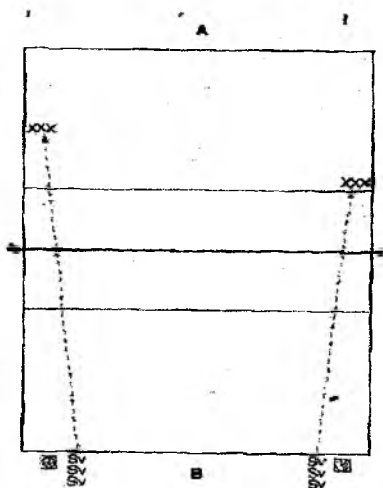
1. O'zlashtirib borilayotgan to'p kiritish usullarini almashtirib bajarish: pastdan va yuqoridan to'g'ri yo'nalishda, yuqoridan yonlanma va kuch bilan to'p kiritish¹⁷.

¹⁶ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.)

¹⁷ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.)

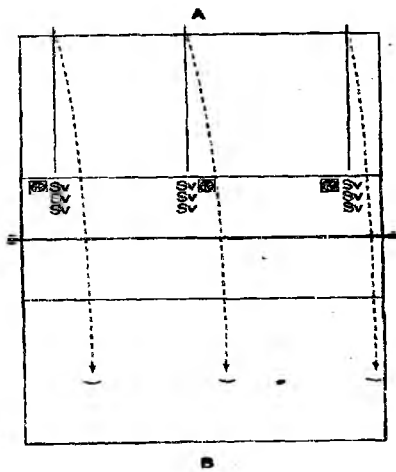


21-rasm. Narvonsimon tartibda to'p kiritish.

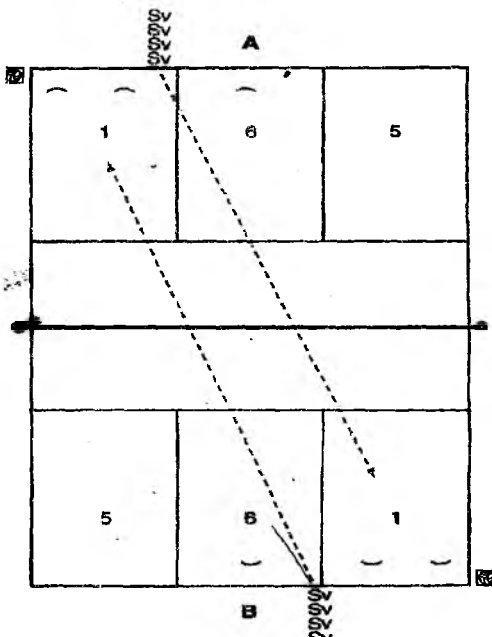


22-rasm. Yalpi aylanma to'p kiritish¹⁸.

¹⁸ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.)



23-rasm. To'p kiritishga yugur.



24-rasm. To'rttadan to'p kiritish musobaqasi.

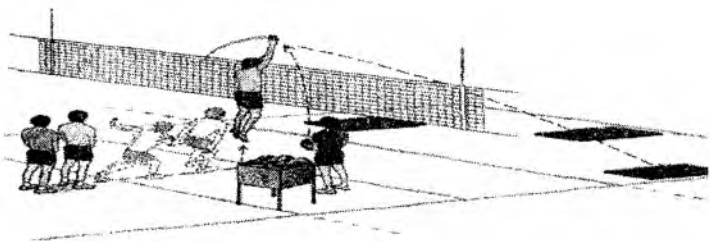
Hujum zarbalari

Hujum zarbasi – jamoaning hujum harakatini yakunlovchi samarali usul hisoblanadi. Bu harakatlar to‘rning yuqori qismidan balandda amalga oshiriladi. Chunki undan pastroqda amalga oshirilgan hujum harakatlarining samarasi juda pastdir.

Hujum zarbalari yo‘nalishiga ko‘ra quyidagicha farqlanadi: to‘g‘ri yo‘nalish bo‘yicha (bunda zarba berilgan to‘p yo‘nalishi hujumchining yugurib kelish yo‘nalishiga mos tushadi) va yo‘nalishni o‘zgartirib (bunda zarba berilgan to‘p yo‘nalishi hujumning yugurib kelish yo‘nalishiga mos tushmaydi).

To‘pning uchish tezligiga qarab hujum zarbalari quyidagicha farqlanadi: zarba beruvchi qo‘lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish bilan kuchli (tezkor), kaftli (tezlanishli) va aldamchi (sekin). Hujum zarbasini to‘g‘ri (to‘rga to‘g‘ri turgan holda) va yon tomon bilan (to‘rga nisbatan) bajarish mumkin.

To‘g‘ri hujum zarbasi berish 4 fazada bajariladi: yugurib kelish; sakarash; to‘pga zarba berish; qo‘nish (25-rasm)¹⁹.



25-rasm.

O‘z navbatida, bu fazalar ham bir qancha mikrofazalarga bo‘linadi. Yugurib kelish fazasida hujumchi ikkita asosiy vazifani hal etadi: balandroq sakarashga erishish va to‘pning uchish tezligi, yo‘nalishini to‘g‘ri aniqlash. Bunda hujumchi birinchidan, bir-ikki «qidiruvchi» qadamlar qiladi (to‘pni tezligi va yo‘nalishini

¹⁹ (Pittera.C, Pedata.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/FeDerazione italiana pallavolo.2010.-685s.)

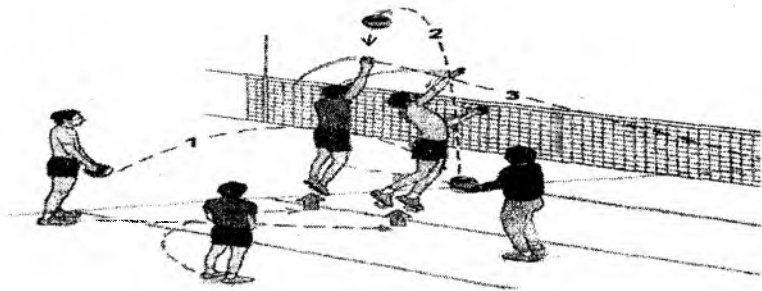
aniqlaish maqsadida) va ikkinchidan, sakarash uchun yugurish tezligini oshiradi. Sakarash fazasida hujumchi tovondan oyoq uchiga tomon katta qadam tashlab harakat qiladi, oxirgi qadamda oyoqlar juftlanadi, qo'llar orqa tomonga harakatlantiriladi. Oyoqlar tizza qismida, gavda esa tos-son bo'g'imida bukiladi. Keyin esa qo'llar oldinga-yuqoriga silkitiladi, oyoqlar tayanchdan uziladi, gavda oldinga bir oz egilib, vertikal holatga keltiriladi. Zarba beruvchi qo'lining kafti bosh orqasiga o'tib ketmasligiga va tirsak yelkadan bir oz yuqorida bo'lishiga e'tibor berish lozim.

Zarba berish fazasida – o'ng (yoki chap) qo'l tirsak bo'g'imida to'g'rilanib, yuqoriga-oldinga cho'ziladi. Zarba qorin, ko'krak, qo'l mushaklarining ketma-ket va keskin qisqarishi bilan bajariladi. Bunda zarba beruvchi qo'l kafti to'pning orqa-yuqorisiga uriladi. Zarba kuchi taktik vazifani hal qilish bilan belgilanadi. Boshlang'ich o'rgatish bosqichida hujum zarbasining kuchiga emas, balki uning o'z vaqtida berilganligiga va yo'nalishiga e'tibor qaratish zarur.

Qo'nishda hujumchi oyoqlarini bukib yerga tushadi, chunki bu holatda tayanch-harakat apparati shikastlanishining oldi olinadi va keyingi o'yin harakatlarini bajarishga qulay sharoit yaratiladi.

Jamoa hujumini faqatgina to'g'ri hujum zarbalari bilan yakunlaish kifoya qilmaydi.

Shuning uchun hozirgi zamon voleybolida to'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalari ahamiyatliroqdir (26-rasm).



26-rasm.

To'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalarining tuzilishi to'g'ri zarba berish texnikasiga o'xshashdir. To'p o'ng tomonga yo'naltirilganda, deysinisdan so'ng gavda o'ng tomonga burilib, biroz chapga engashtiriladi, chap qo'l yelkasi to'rdan olib qochiladi. Biomexanika nuqtayi nazaridan, yo'nalishi o'zgartirilgan hujum zarbalarini berishda asosiy o'rinni yelka, tirsak, kaft va barmoqlar egallaydi²⁰. 26-rasmda hujum texnikasi tasnifi aks etilgan.

Hujum harakatlarini shakllantiruvchi mashg'ulot.

Hujum zarbalari yoki raqibni chalg'itib to'pni qarshi maydonga tashlash (skidka) turli zonalardan amalga oshiriladi. Aynan mazkur hujum harakatlari integrallashtirilgan uslub bo'lib, ularni ijro etish mahorati har bir o'yin vaziyatida foydali natijaga erishish imkoniyatini yaratadi.

Voleybol amaliyotida yuzaga keladigan o'yin vaziyatlari va hujum harakatlari qaysi zonadan uyushtirilayotganiga qarab turli mazmun hamda usullarda ijro etiladi.

O'yinchining individual harakati jamoa harakatining hal qiluvchi qismi hisoblanadi. Bunday harakat to'psiz va to'p bilan amalga oshiriladi.

O'yinchining to'psiz harakati. Bunday harakat joy tanlash, kiritilayotgan to'pni qabul qilish, birinchi to'pni uzatish, hujum zarbasi va boshqa hujum harakatlari bilan ifodalanadi. Bu harakatlar o'yin davomida uzliksiz takrorlanib turadi.

Ikkinchi to'pni uzatish uchun joy tanlash quyidagicha amalga oshiriladi:

1. Bog'lovchi o'yinchini hujum zonasida harakatlanib qulay joyni tanlashi.

2. Bog'lovchi o'yinchini orqa chiziq zonalari o'yinchisi ortidan oldingi zonalarga maqsadli chiqishi. Bunday vazifa kiritilayotgan to'pni qabul qilishda bajariladi.

²⁰ (Pittera.C, (Pedata.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old child/ren/FeDerazione italiana pallavolo.2010.-685s.)

3. Orqa chiziq o'yinchisini zonadan chiqishi; bunday harakat kiritilayotgan to'pni qabul qilishda ham, o'yin davomida ham qo'llaniladi.

4. Aniq yetkaziladigan to'pga chiqish. Bu harakat to'p noaniq qabul qilinganda yoki bog'lovchi o'yinchi turgan joydan qaramaqarshi tomonga yo'naltirilganda qo'llaniladi.

Ikkinchi to'pni uzatish uchun joy tanlashda bog'lovchi o'yinchi quyidagilarni bilishi lozim:

1. Bog'lovchi o'yinchining joyi 2-nchi zonada, yon chiziqdan 1,5-2m. oraliqda bo'lishi kerak.

2. Orqa zonalardan ikkinchi to'pni uzatishga chiquvchi to'pni uzatishga chiquvchi o'yinchi o'z jamoadoshlariga xalaqit bermasligi kerak. Ikkinchi to'pni uzatishda kiritilayotgan to'pga qarshi yoki raqib yo'llagan zarba to'piga tik chiqishi mumkin emas.

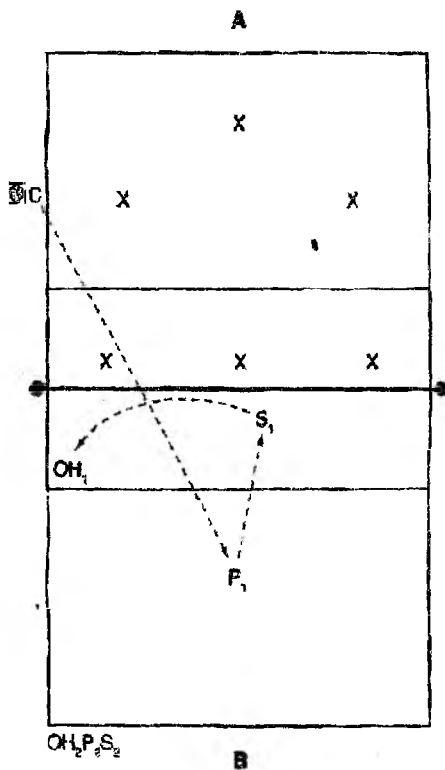
3. Ikkinchi to'pni uzatadigan o'yinchi to'p yo'nalishi va balandligini aniqlamaguncha keskin harakatlanishga yo'l qo'ymasligi kerak.

O'yinchini hujum zarbasini ijro etish uchun to'psiz harakatlanishi va joy tanlashi quyidagi holatlar bilan belgilanadi: dastlabki holat, qulay joy tanlash, oldindan siljishi yoki harakatlanish va hujum zarbasiga chiqish.

Dastlabki joylashish holatini tanlashda har bir o'yinchi o'ziga qulay joyni egallashi lozim, masalan, 4-nchi zona – 3m.li hujum chizig'i ortida yoki yon chiziq atrofida joylashish maqsadga muvofiq. Bu rejalashtirilgan taktik kombinatsiya turiga bog'liq bo'ladi. Keyinchalik o'yinchi samarali harakatni amalga oshirish uchun u oldindan birmuncha orqaga va chap tomonga siljiydi. Hujum zarbasi uchun chiqish uch yo'nalishda kechadi: to'g'ri to'r o'rtasi – 3-nchi zonaga, 3-nchi va 4-nchi zona o'rtasiga yoki to'r chegarasiga (antennaga). 2-nchi zonadan o'yinchi yon chiziqdan biroz uzoqroq va qisman orqaga siljigan holatda turishi mumkin. 3-nchi zoanadan, 3-nchi va 2-nchi zonalar o'rtasidan va to'rning o'ng tomon chegarasidan hujum tashkil qilish uchun ham o'yinchi muvofiq yo'nalishda harakatlanadi, 2-nchi zoanadan 4-nchi zonaga ham hujum zarbasi uchun chiqish imkoniyati bo'lishi

mumkin. hujumchi o'yinchi 3-nci zonada quyidagicha joylashishi mumkin:

- 3m.li hujum chizig'i atrofida – ikki yon chiziq o'rtasida;
- o'rtadan o'ngroqda;
- o'rtadan chaproqda;
- 3-nci zona atrofida to'rdan 1-2m. oraliqda.



27-rasm. Uzoq arg'amchiqlar.

Shunday xatolar uchraydiki, 3-nci zonada turgan o'yinchi oldindan 4 yoki 3-nci zonaga hujum qilish uchun chiqish kerak.

Bunday holatda u uch metrlik chiziq o'rtasining chaproq tomonida yoki o'ngroq tomonida joylashishi lozim bo'ladi²¹.

3-nci zonadan hujum qilishda o'yinchilar to'rga nisbatan burchak yo'nalishida chiqishi darkor. Agar o'yinchi to'p uzatuvchining orqa tomonidan hujum qilmoqchi bo'lsa, (2-nci yoki 4-nci zonadan), unda u o'ziga qulay bo'lishi uchun "orqaga – yonga – oldinga o'ng tomonga yoki chap tomonga harakatlanishi zarur.

Agar o'yinchi to'rdan 1-2m. oraliqda joylashgan bo'lsa, unda u to'p kiritish vaqtida biroz orqaga siljib turishi kerak. O'yinchilar hujum zarbalariga chiqishi uchun quyidagi holatlarga amal qilishi lozim

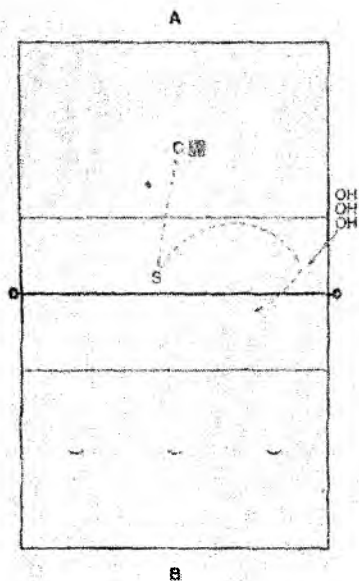
- hujum xavfini yaratish;
- boshqa zonalarga harakatlanib to'siq qo'yuvchilarni chalg'itish;

- har zumda hujum zarbasini berishga tayyor bo'lish;
- boshqa o'yinlarning o'zaro harakatiga xalaqit bermaslik, amalga oshirilayotgan taktik kombinatsiya shiddati va ritmiga bo'ysunish. O'yinchining to'p bilan ijro etiladigan harakati. Bularga – hujum usulini tanlash, uni o'z vaqtida va samarali qo'llash choralari kiradi. O'yinchi raqibga xavf solishi, ruhiy ta'sir etishi, to'p kiritish usullarini almashtirib uni chalg'itishi, turli o'zgaruvchan yo'nalishlarda aniq zarba berib, raqibning himoya tizimini izdan chiqarishi, goh kuchli, goh sekin, goh chalg'ituvchi zarbalar berib psixik muvozanatni buzishga urinishi mumkin. Bundan tashqari, hujum zarbalariga uzatiladigan to'p tezligi va yo'nalishini o'zgartirib turish ham yaxshi natija beradi.

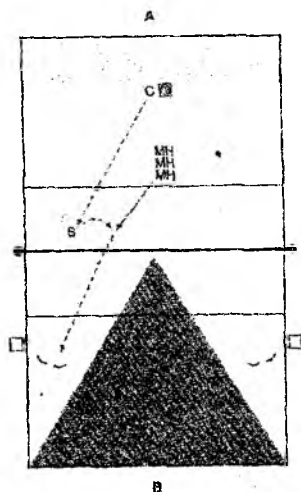
To'p kiritishni o'zgartiruvchan taktika bilan amalga oshirish raqibni to'p qabul qilishiga va maqsadli hujumni tashkil qilishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ko'pincha to'p kiritish ochkoga erishish bilan yakunlanadi. Bunday imkoniyat sakrab kuch bilan to'p kiritish, maydonning qaltis joylariga to'p kiritish orqali qo'lga kiritiladi²².

²¹ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.)

²² (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.)



28-rasm. Bir daqiqa – hujumda yutuq.



29-rasm. Tezkor “burchakka” hujum²³.

²³ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.

To'p kiritish taktikasi raqib jamoaning o'yin xususiyatlariga asosan tuziladi.

Bir necha misollarni ko'rib chiqamiz:

1. Raqib jamoaning orqa chiziq o'yinchisi ikkinchi to'pni uzatish uchun to'r oldiga chiqmoqchi: unda to'p kiritish shu o'yinchiga yoki uni oldida turgan oldingi chiziq o'yinchisiga yo'llanishi maqsadga muvofiq.

2. Sakrab kuch bilan kiritiladigan to'pni qabul qilishda o'yinchilar odatda joylashadigan joydan biroz orqaroqqa siljib turishadi. Bunday holatda sakrab kuch bilan to'p kiritish sakrab, lekin sekin va oldingi zonalarga aniq to'p kiritish usullari almashtirilib turilgani ma'qul bo'ladi.

3. Raqib hujumni birinchi to'p uzatishdan va qisqa irg'itilgan to'pdan uyushtirayapti. Unda to'p qabul qilishni mushkullashtirish uchun to'p kiritishni orqa chiziq yaqiniga kuchli yoki aniq ijro etish kerak.

4. Raqib jamoasida to'pni xato bilan qabul qiladigan o'yinchi mavjud. Unda to'p aynan shu o'yinchiga kiritilishi zarur.

5. Agar raqib "libero" o'yinchisidan foydalanayotgan bo'lsa, to'p kiritish boshqa o'yinchilarga yo'llanishi darkor.

Kiritilayotgan to'pni qabul qilishda raqib jamoasi joy almashinishsa yoki tomonlarga harakatlanib joylashishsa, unda to'pni asosiy hujumchiga yoki ikkinchi to'pni uzatuvchi o'yinchiga yo'llash yaxshi natija beradi.

Hujumga to'p uzatishda taktik jihatdan to'g'ri qaror qabul qilishda quyidagi omillarni nazarda tutish kerak:

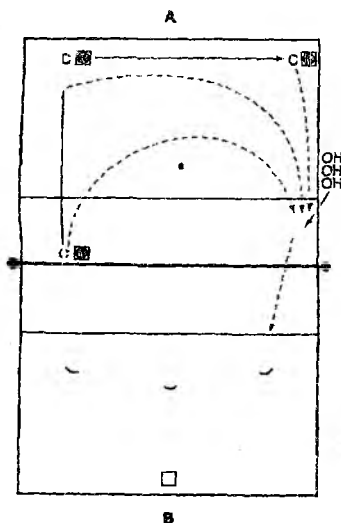
1. To'pni uchish tezligi, balandligi va yo'nalishi, to'p uzatish oralig'i, hujumchi o'yinchining hujum qilish xususiyati va chalg'itib to'p uzatish kabi holatlarni e'tiborga olish zarurligi tufayli o'yinchi to'p uzatishni barcha turlarini mahorat bilan ijro etish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak.

2. Muayyan uchrashuvda hujum harakatlari samaradorligi.

3. Raqib to'siqlarining joylashishi, jumladan zaif qobiliyatli to'siqchini.

4. Hujum qilish uchun qulay joy tanlash, hujumchi qanday uzatilgan to'pdan zarba berish.

5. Bog'lovchi va hujumchi o'yinchilar oralig'ini e'tiborga olish.



30-rasm. To'rt burchakdan hujum²⁴.

6. To'p uzatish to'rga nisbatan qanday burchakda amalga oshiriladi (to'r bo'ylab, maydon orasidan).

7. Bog'lovchi o'yinchi qiyin va noqulay vaziyatlarda to'pni yaqin turgan hujumchiga uzatishi esda tutilmog'i lozim. Maydonga oxiridan (3m. va undan ortiq) to'p uzatilganda, uni maksimal aniqlikda amalga oshirish hujum samaradorligini oshiradi.

8. Har doim birgina hujumchiga to'p uzatilmaslik.

9. Sun iy ravishda o'z harakatini murakkablashtirmaslik, masalan, joydan uzatish qulay bo'lganda, to'pni sakrab uzatmaslik.

Bunday xususiyat birinchi to'pni uzatishda ham va qisqa irg'itib uzatishda ham muhim rol o'ynaydi.

To'pni "birdan hujumga uzatish" odatda qayta hujum uyushtirishda, vaziyatdagi o'yinni oxiriga yetkazishda qo'llanadi. Kamdan-kam bunday chora to'pni qabul qilishda qo'llanadi, qo'llansa

²⁴ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.)

hujum oddiy to'p kiritishda qo'llaniladi. "Irg'itib to'p uzatish" (otkidka) bu asosan sakrab ijro etiladigan usul. Bu birinchi uzatilgan to'pdan zarba berishga o'xshash. Ushbu usulning maqsadi – bu hujum zarbasini to'siqsiz ijro etish imkoniyatini yaratish uchun qo'llanadi yoki bitta to'siq hamda betartib qo'yiladigan to'siqlarga qarshi qo'llaniladi. Mazkur usul favqulodda hujum qilish sharoitini yaratish uchun foydalaniladi. Qisqa balandlikda to'pni irg'atib uzatish samaradorligi to'p uzatuvchini zarba berish taqlidi ishonchli bo'lsa va to'p uzatish oxirgi fursatda ijro etilishi bilan bog'liqdir.

Muhokama etilayotgan usulni ijro etishga mo'ljallangan individual taktik harakatlarga chalg'ituvchi harakatlar yordamida yoki "berkitib" to'p uzatish usullari kiradi. O'yinchi o'zining dastlabki harakatlari bilan to'pni muayyan bir zonaga yo'naltirishni ishonchli taqlid qilib, oxirgi fursatda to'pni qarama-qarshi tomonga uzatish kerakki, u to'p yaqin turgan hujumchiga uzatildi – deb ishonsin, lekin so'ngi fursatda to'p qarama-qarshi joyda turgan hujumchiga uzatilishi kerak.

Hujum zarbalarini ijro etishda qo'llaniladigan individual taktika shundagina muhimki, qachonki hujumchi o'z harakat usullarini o'zi tanlash imkoniyatiga ega bo'lsin.

Qarorni qabul qilish va uni ijro etish samaradorligi o'yinchining texnik mahoratiga bog'liqdir. Bu borada, albatta, vaziyatni baholash, raqib o'yinchilari harakatlari va ularning taktik rejalarini to'g'ri his qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Buning o'yinchida ko'rish kengligi (perefetik ko'rish), diqqatni jamlash va to'g'ri qaror qabul qilish pirovard samaradorlikni oshiradi. Hujum qilishda to'pni to'siq "teshigidan", u yoki bu yonidan va to'pni to'siqqa urib maydon tashqarisiga chiqarib yuborish qobiliyati hal qiluvchi rolni o'ynaydi. Raqibning oldingi chiziq o'yinchilari himoyasini barbod qilish (to'siqda, qo'riqlashda, orqa chiziq himoyasi) uchun o'yinchilar kuchli yoki sekin aniq, uzoq va yaqin oraliqlardan zarba berishlari ma'qul bo'ladi. To'p uzatuvchi o'yinchi ham shu usullarga mos bo'lgan qarorni ijro etishi talab qilinadi. Har bir o'yinchi baland, past, tezkor, o'ta qisqa, uzun uzatiladigan to'plardan zarba berishni, zarba berganda ham to'pni keskin o'zgaruv-

chan yo'nalishlar bo'ylab kuch bilan sekin-aniq, chalg'itib, to'pni zaif qabul qiluvchi o'yinchiga yo'llashi yuqori natijaga olib keladi.

Raqib tomonidan zarba berish uchun uzatilgan to'p to'rdan biroz bu tomonga o'tib ketgan bo'lsa, bunday to'pga zudlik bilan zarba berishga tayyor bo'lish kerak. Chunki, bunday holatlarda raqib o'yinchilari to'siq qo'yishga aksariyat ulgurmaydi. Agar ulgursa ham baribir zarba berish zarur, chunki orqa chiziq o'yinchilari ko'pincha himoyaga tayyor bo'lmaydi. Yoki agar to'siqlar zich bo'lsa, to'pni o'z yonidagi hujumchiga irg'itib uzatish to'siqsiz zarba berishga imkon yaratadi. Bu borada individual tartibda qo'llanadigan taktik variantlar ko'lamini qanchalik keng, xilma-xil va serqirrali bo'lsa, partiya yoki o'yinning taqdiri shunchalik ijobiy yakunlanishi mumkin.

Hujum zarbalarini o'zlashtirish ko'p jihatdan tezkorlik-kuch sifatlarining rivojlanganligi bilan bog'liqdir (sakrovchanlik, dinamik kuch, sakrash chidamkorligi). Bu borada, albatta, koordinatsion qobiliyat ham muhim rol o'ynaydi (oraliq – vaqtni his qilish va mushaklarni ishlash koordinatsiyasi).

Hujum zarbasiga o'rgatishda bu usulni qismlarga bo'lib o'rgatish metodi qo'llaniladi: avval tayanch holatda usulning yakuniy final qismi o'rgatiladi – qo'lni ko'tarib orqaga harakatlantirish va to'pni zarb bilan urish; keyin navbatma-navbat joydan ikki oyoq bilan debsinib sakrash; so'ng shu mashq yugurib kelib; sakrab (tayanchsiz holatda) zarb berish – avval joydan, keyin yugurib kelib – bir, ikki, uch qadam; har xil balandlik va oraliqdan uzatilgan to'pga zarba berish, to'siqqa qarshi zarba berish. O'rgatish mashqlari va ularni qo'llash jarayoni barcha hujum usullari uchun bir metodik tartibda amalga oshiriladi.

Yondashtiruvchi mashqlar.

1. Joydan ikki oyoq bilan debsinib sakrash, havoda vertikal uchish; shu mashq – harakatlanish va to'xtashdan so'ng; shu mashq – sakrab, 180° va 360° aylanib; bir, ikki, uch qadam yugurib ikki oyoq bilan debsinish asosida vertikal sakrash; oxirgi qadamda – o'ng oyoq oldinda, chap oyoq keyin birlashtiriladi.

2. Yugurish ritmini o'zlashtirish: o'lchov bo'yicha qadamlash, tovushga mo'ljal qilish.

3. Bilak-panja bilan to'pni urishni o'zlashtirish: to'pni urish, matoda tizza bilan o'tirib, qo'lni qisman orqaga harakatlantirish, zarba berish vaqtida qo'l to'liq yozilgan bo'lishi kerak; amortizatorlarda, devor oldida zarba mashqi.

4. Tennis to'pini yugurib kelib sakrab to'r ustidan tashlash.

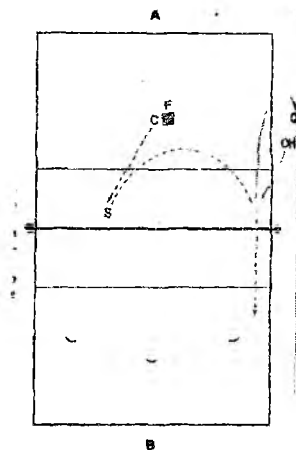
5. Rezina amortizatorga mahkamlangan to'pga sakrab zarba berish: joydan va yugurib kelib.

6. Shtativga o'rnatilgan to'pga to'r ustidan zarba berish.

7. Uchib borayotgan to'pga zarba berishni o'zlashtirish. To'pni turli balandlikda irg'itib va bosh ustidan: joyda turib va sakrab. Shu mashq juftlikda to'p uzatishdan.

8. "To'p otish moslamasidan (pushka) yo'naltirilgan to'pni to'r ustidan zarba berish: to'p turli balandlikda otiladi. Agar bunday moslama bo'lmasa, to'pni sherik yoki trener tashlab beradi.

9. To'p uzatishdan hujum zarbasi.



31-rasm. Plyus 10 ta zarba.²⁵

1. 4, 2, 3-ncchi zonalardan hujum zarbalari – to'pni uchish yo'nalishi yugurib kelish yo'nalishiga mos bo'lishi kerak: 4-ncchi

²⁵ (Terj Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.)

zonadan 5-nchi zonaga, 2-nchi zonadan 1-nchi zonaga (diagonal bo'ylab). To'p uzatish avval yaqin zonadan o'rta balandlikda, past balandlikda, to'rdan uzoqroq, to'p uzatish hujumchiga teskari (orqa bilan) tugan holatdan, uzun to'p uzatish, orqa zonalardan.

2. Yon chiziqlar bo'ylab: 4-nchi zonadan 1-nchi zonaga, 2-nchi zonadan 5-nchi zonaga. To'p uzatish yo'nalishi 1-nchi mashqdagidek.

3. Aniq hujum zarbalarini bajarish. Nishonlar qo'llaniladi, maydon zonalari belgilanadi. Avval zarbalar sekin va to'p tushirish joyi kattaroq. Keyin zarba kuchi orttirib boriladi, to'p tushirish joyi esa toraytirib boriladi.

4. Hujum zarbali; to'g'ri yo'nalishda, burib, orqa zonadan uzatilgan to'pni (4-nchi zonadan) yonlama zarba berish, 6, 5-nchi zonalardan uzatilgan to'pni 2-nchi zonadan hujum qilish.

5. 3 va 2-nchi zonadan hamda orqa zonalardan hujum qilishni o'zlashtirish sari zarba berish usullari almashtirib beriladi.

6. Hujum zarbasi va chalg'itib tashlashni taqlid qilish mashqlari (sakrab bir yoki ikki qo'l bilan).

1. To'siqqa tekkizib "aut"ga zarba berish. To'siqchilar 2 va 4-nchi zonalarda stolga turib to'siq qo'yadi. To'siqdan sapchitib zarba berish, chalg'itib, irg'itib uzatilgan to'pga hujum qilish.

2. Orqa chiziqdan 2, 3, 4-nchi zonalardan zarba berish.

3. Hujum zarbalarini: oldingi chiziq o'yinchisining ikkinchi to'p uzatishidan; birinchi to'p uzatishdan, irg'itishdan; orqa chiziq zonalaridan chiqib to'p uzatishlardan zarba berish mashqlari.

4. 3-nchi mashq, to'siq qo'yuvchi o'yinchilar qarshiligida bajariladi – barcha taktik imkoniyatlar (variantlar) qo'llaniladi.

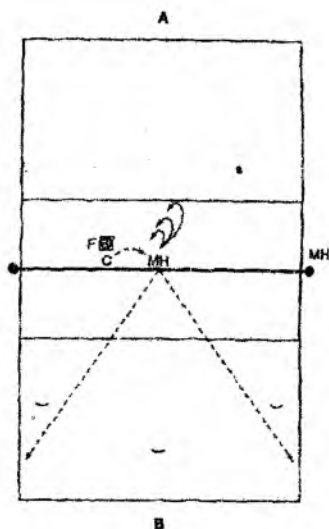
Zarba berish usullari texnikasini takomillashtirish quyidagi mashqlar guruhlarini o'z ichiga oladi:

a) har xil to'p uzatish turlarida nishonlarga aniq zarba berish;

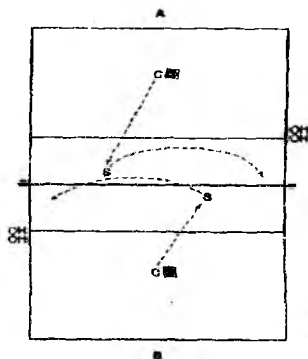
b) turli vazifalar asosida qo'yilgan yakka va guruhli to'siqlarga qarshi zarbalar berish;

d) aniq vazifani bajaruvchi raqib himoyachilariga qarshi zarbalar berish;

e) kiritilgan to'pni qabul qilgandan so'ng to'siqqa va himoyachilarga qarshi zarbalar berish.

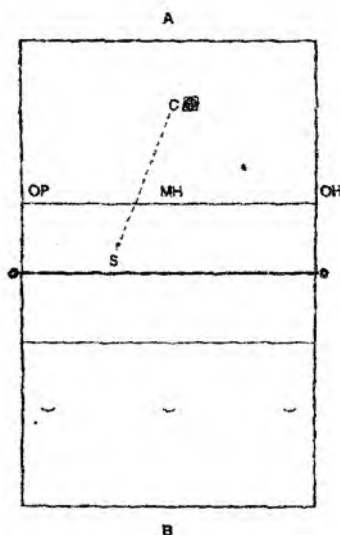


32-rasm. Bir qadam, ikki qadam, uch qadam²⁶.



33-rasm. Ko'p martali individual hujum.

²⁶ (Tori Clomens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.)



34-rasm. Ketma-ket hujum.²⁷

1. O'zining to'p irg'itishidan belgilangan nishonlarga zarbalar berish.

2. To'r chegarasiga (antennaga) 3-nchi zonadan uzatilgan to'plarga zarbalar berish.

3. Shu mashq, faqat to'p uzatishlar 2 va 4-nchi zonalardan.

4. Shu mashq, faqat hujumchi sapchituvchi ko'prikchadan debsinadi.

5. Hujumchi kutmagan holda 2. 3, 4-nchi zonalardan uzatilgan ikkinchi to'pni hujum qilish.

6. Bir o'yinchini turli zonalardan uzatiladigan to'pni 4, 3, 2, 3, 4-nchi zonalardan ketma-ket zarbalarni bajarishi.

7. Hujumchi 4-nchi zonadan. To'p uzatish 6-nchi zonadan 3-nchi zonaga, 3-nchi zonadan to'siqni taqlid qiladi. 2-nchi zonaga harakatlanadi, 3-nchi zonadan uzatilgan to'pga hujum qiladi, keyin 3-nchi zonada to'siq, hujum 4-nchi zonadan va h.

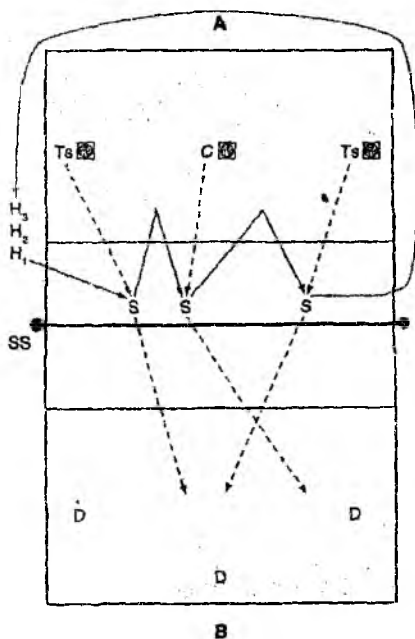
²⁷. (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.)

1. Past uzatilgan to'pdan bog'lovchi o'yinchi oldidan va orqasidan zarbalar berish (birinchi to'p maydon orqasidan uzatiladi).

2. Barcha to'p uzatish turlaridan himoyachilardan bo'sh qolgan zonalarga zarbalar berish (hujumchi harakatlanayotgan vaqtda, 1-2 ta himoyachi o'zining dastlabki joylarini o'zgartirib turadi).

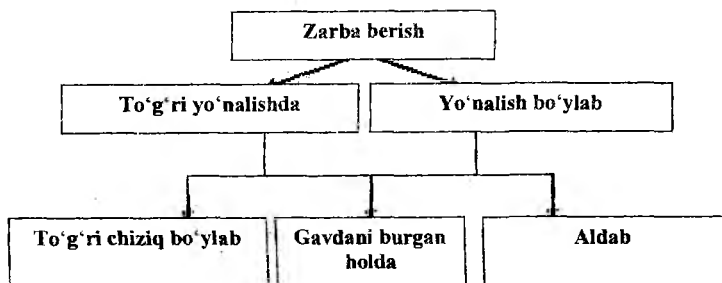
3. 3 (2, 4) zona o'yinchisi tomonidan uzatilgan ikkinchi to'pdan zarbalar berish bitta to'siqqa qarshi maydonni himoyalangan joyiga (to'siqchi faqat ma'lum zonani to'sadi).

4. To'siqdan "aut" ga zarba berish (birinchi to'p uzatish maydon orqasidan).



35-rasm. Uch yo'nalishli harakatlanish asosida hujum²⁸.

²⁸ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.)



Hujumchining harakati	Himoyachining harakati
Yugurish	Boshlang'ich harakat o'yinchini dastlabki holatidan boshlanishi
	Chap oyoq bilan depsinish
	Ikki oyoqqa tayanish
	Orqa qadam
Sakrash	Oldingi qadam
Zarba harakatigacha bo'lgan muallaq holat	Ikki tomonlama tayanish
	Oldingi tayanch
	Chap oyoq bilan itarilish
To'pga zarba berish (0,05)	To'pga to'g'ri chiqqan holda sakrash
Zarbadan keyingi harakatlar	Tanani og'irlik markazi pastlaydi, to'pni qabul qilish uchun tayyorgarlik

3.3. Himoya texnikasi va uning tasnifi

Himoya bu hujum harakatlariga qarshi harakat qilishdir. Himoya usullaridan foydalanib hujum harakatlari bartaraf etiladi.

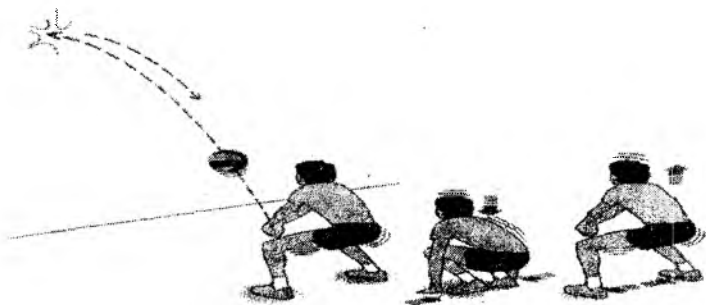
To'pni qabul qilish

To'p o'yinga kiritilganda, hujum zarbasidan so'ng va to'siqdan qaytganda amalga oshiriladi.

Hozirgi zamon voleybolida to'pni qabul qilishning quyidagi usullari va variantlari mavjud: pastdan ikki qo'llab (juda kam

hollarda bir qo‘l bilan); yuqoridan ikki qo‘llab; son qismi bilan va orqaga dumalab bir qo‘llab pastdan; oldinga ko‘krak-qorin qismlari bilan yiqilgan holda bir qo‘llab pastdan.

O‘yinga kiritilgan to‘pni sifatli qabul qilish hujum harakatlari-ning qanchalik samarali bo‘lishini belgilaydi. O‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilishning eng ko‘p tarqalgan va samarali shakli bu to‘pni ikki qo‘llab pastdan qabul qilishdir. 36-rasmda ikki qo‘llab pastdan to‘p qabul qilayotgan o‘yinchining holati tasvirlangan. Oyoqlar bukilgan, bir oyoq oldinda, qo‘l kaftlari birlashtirilgan holda pastga tushirilgan. To‘pni qabul qilish vaqtida tirsaklarni bukish mumkin emas. Qo‘llar bilan oldinga-yuqoriga harakat qilinadi²⁹. To‘pga nisbatan kuchli qarama-qarshi harakat qilish kerak emas. Bunda qo‘llar to‘p tomon yaqinlashtirilib, uning tagiga kiritiladi. Oyoqlarni bukib-yozish bilan to‘pga kerakli yo‘nalish beriladi. To‘pni pastdan qabul qilishda eng asosiysi to‘pning yo‘nalishi, tezligini to‘g‘ri baholay olish va bog‘lovchi o‘yinchini kuzatish hisoblanadi. O‘yinchi zarur joyni egallay olmagan bo‘lsa-yu, to‘p o‘ng tomonga yo‘nalayotgan bo‘lsa, to‘pni qabul qiluvchi qo‘llarni to‘g‘ri oldinga chiqaradi va o‘ng qo‘lni yuqoriga chiqarib buradi, chap tomonga yo‘nalayotgan bo‘lsa, chap qo‘l yuqoriga chiqariladi.



36-rasm.

²⁹ (Pittera.C, Pedata.P. Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo. 2010.-406.n.)

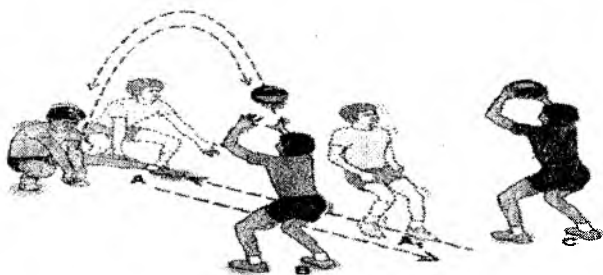
To'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilish hujum zarbasini qabul qilishda ham asosiy usul hisoblanadi. O'yinga kiritilgan to'p yoki hujum zarbasining sifatsiz qabul qilinishi (past trayektoriyada uzatish, bog'lovchi o'yinchiga yetkazib bermaslik) bog'lovchi o'yinchi tomonidan hujum uchun beriladigan to'p uzatishni samarasiz bo'lishiga olib keladi. Shuning uchun mashg'ulotlar vaqtida turli tezlikda, yo'nalishda va kuchlanishda kelayotgan to'plarni pastdan ikki qo'llab qabul qilishga katta e'tibor berish zarur.

To'pni bir qo'llab qabul qilish tayanch holatda va yiqilib amalga oshiriladi. Tayanch holatda bajariladigan usul o'yinchi-ning yoniga tezlik bilan tushayotgan to'pni qabul qilishda foydalaniladi. To'pni qabul qilish yopiq holdagi kaft yuzasi bilan bajariladi.

Orqaga yoki yon tomonga yiqilib, bir qo'l bilan to'pni qabul qilish ko'p hollarda ayollar voleyboliga xosdir. Harakat so'ngida yon tomonga katta qadam tashlanib, qo'l to'p tomon to'g'ri uzatiladi. Bunda MOK (markaziy og'irlik kuchi) keskin pasayadi.

To'pga zarba berilgandan so'ng, o'yinchi tayanch oyoqning uchida yiqilish tomonga burilib, oyoq to'voni bilan o'tiradi va umbaloq oshadi (37-rasm)³⁰.

Jarohat va lat yeyishning oldini olish maqsadida gavdaning orqa o'rta qismi bilan emas, balki bir oz yonbosh bilan do'mbaloq oshiladi, dahan ko'krak qismiga tekkizib olinadi.



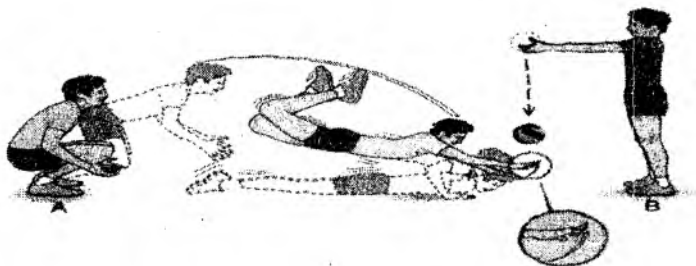
37-rasm.

³⁰ (Pitnera.C. Pedata.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo.2010.-402n.)



38-rasm

Ko'krak-qorin qismi bilan sirg'alib yiqilgan holda bir qo'l bilan to'pni qabul qilish usuli erkaklar voleyboliga mansub usul hisoblanadi. O'yinchi oxirgi qadamda (38-rasm) keskin harakat bilan gavdani pastga-oldinga 25° - 30° burchak ostida maydonchaga tashlaydi. Tayanchsiz holda kaftning orqa yoki oldi tomoni bilan to'pga zarba berib, qo'llarini oldinga cho'zadi va qo'llari maydonchaga tegishi bilan oyoqlarini tizza qismida bukadi, qo'llar esa orqaga-yonga itarilishi bilan gavdaning gorizontal holatga kelishiga yordam beradi. Bosh o'z vaqtida maksimal holatda orqaga tashlanadi³¹.



39-rasm.

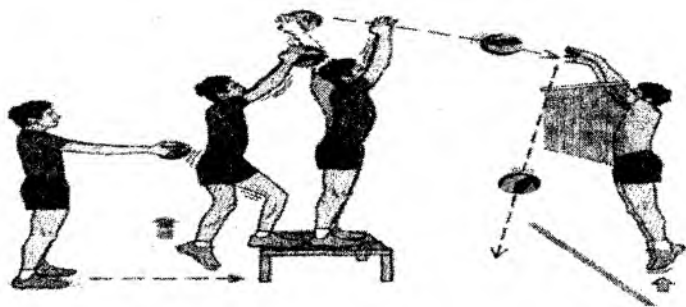
To'siq qo'yish

To'siq – raqibning hujum zarbasiga qarshi harakat qilishning eng asosiy usuli hisoblanadi. Texnik nuqtayi nazardan to'siq

³¹ (Pittera.C, Pedata.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo., 2010.-487. n)

qo'yish eng qiyin o'yin elementlaridan sanaladi. To'siq qo'yish elementini yuqori darajada egallash bilan o'yinchi qarshi hujumni uyushtirish, to'siqdan so'ng qimmatli ochkolarni yutish imkoniyatiga ega bo'ladi.

To'siq bir o'yinchi tomonidan (yakka) yoki ikki-uch o'yinchi tomonidan (guruhli) amalga oshirilishi mumkin. O'yinchi to'r yaqinida, yuqori turish holatida, qo'llarni yelka sathida ko'tarib, tovonlarini parallel holatda qo'yib turadi (40-rasm)³². Hujum qilinayotgan joyning masofasiga qarab to'r yaqinida yon tomonlarga qadam tashlash, yugurish, sakarash kabi harakatlarni bajarish mumkin.



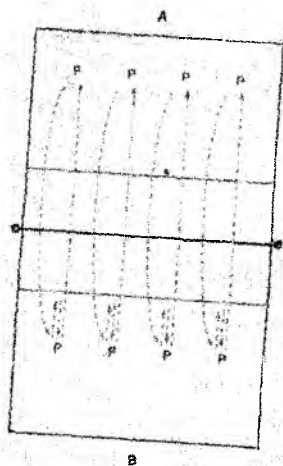
40-rasm.

To'siq qo'yish uchun avval o'yinchi oyoqlarini ko'proq bukib, qo'llarini qattiq silkib yuqoriga sakraydi. Qo'llar tirsakdan bir oz bukilgan holatda to'r tepasiga ko'tariladi. Optimal kuchlangan (barmoqlar orasi ochiq) kaftlar to'rning yuqori qismiga borganda, to'r osha yuqoriga-oldinga harakatlantiriladi. Zarba vaqtida kaftlar to'pga maksimal yaqinlashtiriladi va bilak bo'g'inlari hisobiga faol bukiladi. Bundan asosiy maqsad berilgan zarbani amortizatsiyalash va to'pni raqib jamoasining maydonchasiga yo'naltirishdan iboratdir.

³² (Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/FeDerazione italiana pallavolo.2010.-664.n)

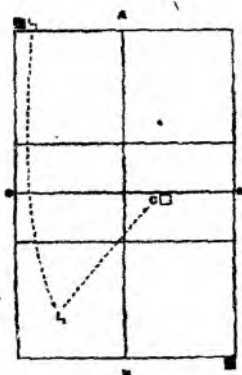


41-rasm. To'rtlik to'p uzatish va qabul qilish³³.



42-rasm. To'pni uzatishni nazorat qilish.

³³ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association. 2012, - 28 с., (23-расм).



43-rasm. To'pni qabul qilish va uzatish³⁴.

3.4. Texnik usullar va uning kinematikasi

Texnik usullarni (o'yin usullarini) samarali ijro etish tana va tana qismlarning kinematikaning mukammal shakllanganligi bilan bog'liqdir. Lekin har bir texnik usulni tayanchli yoki tayanchsiz holatda (sakarash vaqtida) ijro etilishiga qarab ushbu usul samaradorligiga turli omillar ta'sir ko'rsatadi. Jumladan, to'pning uchish tezligi, trayektoriyasi va yo'nalishi, o'yinchining harakat reaksiyasi, tana vazni va uzunligi, statik va dinamik muvozanat kabi omillar kinematikaning asl yoki maqbul texnikaga mos ijro etilishiga salbiy ta'sir etish mumkin. Ammo shu bilan bir qatorda texnik usullarga, ta'rif berish yoki ularni kinematik elementlariga o'rgatishda mashg'ulot va musobaqa o'tkazish joylarining (pol yuzasi) qonlamalari, sport poyabzali, to'p sifati (qanday xomashyodan qilinganligi) e'tiborga olinishi muhim ahamiyat kasb etadi. Boshqacha qilib aytganda, texnik usullar mazmunini ta'riflash va ularga o'rgatishda standart me'yorlarga mos imkoniyatlar yaratilmog'i lozim.

Har bir ta'riflanadigan yoki o'rgatiladigan texnik usul maqsadi, uning dastlabki holati (nushasi), navbatdagi kinematik

³⁴ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012, - 35 c.

jarayon va yakuniy holat foydali natijaga qaratilgan bo'lishi so'z (tushuntirish) va reproduktiv varianti yoritilishi darkor. Agar sakrab ijro etiladigan (tayanchsiz holatda) texnik usul bo'lsa (hujum zarbasi, to'siq qo'yish va h.), unda shu usulni ijro etish samaradorligini ta'minlovchi aerodinamik, biomexanik va inersion kinematikasi ham izohli ta'rif bilan yoritilishi kerak bo'ladi.

Sakrab ijro etiluvchi usul kinematikasining aerodinamik xususiyatlari – bu, masalan, hujum zarbasida yugurib kelib debsinishdan avval gavda va qo'llarni orqada qoldirish, og'irlik markazini pastroq tushirish, gavda-bosh-qo'llarni keskin sur'atda pastdan yuqoriga siltab harakatlantirish-sakarash balandligini oshiradi va zarba kinematikasini maqsadga muvofiq ijro etish imkoniyatini yaratadi.

Texnik usulning biomexanik xislatlari – bu tana va tana qismlarining bo'g'imlararo kinematik elementlarini ijro etishda lokal va global (umumiy) og'irlik markazlarining harakat davomida o'zaro muvofiqlashgan holda o'zgarshi dinamikasini anglatadi.

Nihoyat texnik usulga ta'rif berishda yoki unga o'rgatishda shu usulni bajarishdan oldin va keyin statik muvozanatni saqlash (qaddi-qomatning shakli) namunasi ko'rsatilishi e'tiborga molikdir³⁵.

Nazorat savollari

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. O'yin texnikasi tasnifi. Hujum va himoya texnikasiga oid o'yin usullariga izoh bering.

4. Voleybolchiga xos holat va harakatlanishlar texnikasini gapirib bering.

³⁵ (Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/FeDerazione italiana pallavolo.2010.- 19, 21, 23, 29,77, 79, 81, 101, 103 n)

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

6. O‘yin usullari texnikasining ko‘pqirraligi va o‘zgaruvchanligi haqida tushuncha bering.

7. O‘yin texnikasini jismoniy sifatlar bilan bog‘liqligi.

Asosiy adabiyotlar

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012, 239s.

2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old chilDren/FeDerazione italiana pallovolo.2010, 685s.

3. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun Darslik. –T.: 2011, 278 b.

4. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений. Т.: Зар қалам. 2006, 240 с.

5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лис. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012, 277 с.

Qo‘shimcha adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017, 48 b.

2. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. Mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo‘ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo‘nalishlariga bag‘ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma’ruza, 2017-yil 14-yanvar. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2017, 104 b.

3. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq faravonligining garovi. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24-yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruza. 2016-yil 7-dekabr. Toshkent: "O'zbekiston" NMIU, 2017, 48 b.

4. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun. // O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish haqida/ O'zbekiston Respublikasi Qonuni. "Xalq so'zi" gazetasi., 2015-yil 5 sentabr, №174, 1-4 b.

5. Айрапетьянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Роль симметричного развития право- и левосторонней моторики в спорте. // Учебно-методическое пособие. Германия, ЛАП ЛАМБЕРТ Академи Публишинг. 2015, 73 с.

6. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009, 360с.

7. Аурапетыанс L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009, 77 b.

8. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O'quv qo'llanma. T.: 2007, 148 b.

Internet saytlari

1. www.lex.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. w.rsl.ru

4. HUKUM VA HIMOYA TAKTIKASI

4.1. O'yin taktikasi haqida tushuncha

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 faoliyatidir.

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.

O'yin taktikasida quyidagi tushunchalar qo'llaniladi:

Birinchi temp atamasi hujum kombinatsiyasini birinchi 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.

Muayyan musobaqalarga mo'ljallangan taktik yo'nalish, taktik shakl, usul va vositalar oldindan rejalashtirilgan strategik dasturga buysunish lozim. Barcha taktik harakatlar taktik bilimlar, fikrlash, vaziyatni to'g'ri baholash, maqsadga muvofiq qaror qabul qilish, jismoniy qobiliyat, texnik mahorat va iroda imkoniyatlariga asoslanishi kerak.

Taktik harakat kibernetika nuqtayi nazaridan murakkab vaziyatda eng samarali qarorni topish va unga munosib harakat qilish bilan bog'liq bo'lgan o'z-o'zini sozlab boshqaruvchi faoliyatni anglatadi.

Taktik harakat MNSning afferent – efferent asab tolalari ishtirokida tashqi muhit ta'sirotlarini qabul qilish, xotirada saqlash, tahlil etish, vaziyatga munosib ravishda qayta ishlab motivizatsiyani qoniqtiruvchi qarorga kelish kabi faoliyatlar bilan bog'liq bo'lgan psixofiziologik jarayondan iboratdir.

Taktik harakatning samarali bo'lishida bosh miya yarim sharlari vaziyatini oldindan bilish (aks ettirish) qobiliyati alohida o'rin egallaydi. Mazkur qobiliyat musobaqa vaziyatlariga nisbatan to'g'ri qarorga kelish va maqsadga muvofiq taktik harakat qilish samarasini oshirishga imkon yaratadi. Albatta, bunday qobiliyatni takomillashuvi sportchini o'yin tajribasiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun o'quv-mashg'ulotilar jarayonida hali ro'y bermagan vaziyatni oldindan fahmlash, unga xos qarorni tayyorlash va taxminiy harakat rejasini xotirada aks ettirish qobiliyatlarini rivojlantirishga oid mashqlarni tanlash va ulardan unumli foydalanish juda katta ahamiyatga ega. Yuqori darajada takomillashgan mazkur qobiliyat taktik va strategik rejani amalga oshirishda muhim poydevor bo'lib hisoblanadi.

Oldindan fahmlash va vaziyatga munosib harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishga oid mashqlar qo'llashda 3 ta jarayondan iborat faoliyatni bajarish zarur bo'ladi.

O'yin taktikasi ikki qismdan hujum va himoya taktikasidan iborat bo'lib, individual, guruhli va jamoa taktik harakatlari asosida amalga oshiriladi.








4.2. Hujum taktikasi

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.

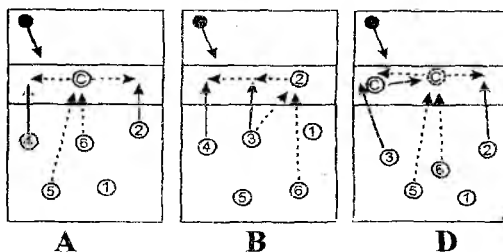
Jamoaviy taktik harakatlar hujumdagi jamoaviy taktik harakatlar quyidagi uchta yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi: ikkinchi to'p uzatishdan so'ng oldingi qator (hujum zonasi) dagi o'yinchilar tomonidan; ikkinchi to'p uzatishdan so'ng ikkinchi qator (himoya zonasi) dagi o'yinchilar tomonidan; birinchi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

Quyida o'yinchilar va to'p harakatining shartli belgilari berilgan.

Shartli belgilar izohi

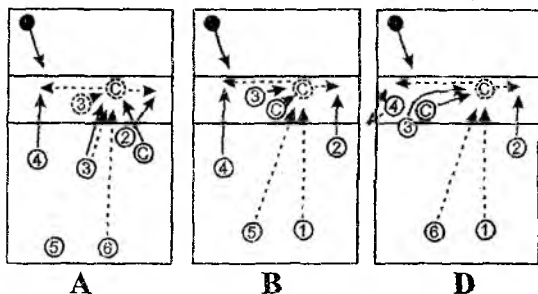
	-to'p yo'li		-o'yinchi
	-to'p kiritish		-bog'lovchi o'yinchi
	-o'yinchi yo'li		-to'siq qo'yuvchi o'yinchi
			-harakatlanishdan so'ng o'yinchi

Bog'lovchi o'yinchi oldingi zonada joylashganda hujumni uyushtirish variantlari 44-rasmda berilgan³⁶. Bunday hujumni uyushtirishning sezilarli kamchiliklaridan biri — bu hujumda oldingi qator o'yinchilaridan ikki kishining ishtirok etishi mumkinligidir. Lekin zamonaviy voleybolda himoya zonasidan tashkil qilinadigan hujum zarbalari ushbu kamchilikni deyarli bartaraf etgan desa bo'ladi.



44-rasm.

Hujumni uyushtirishda bog'lovchi o'yinchi orqa qatordan to'r oldiga chiqib ikkinchi to'pni uzatganda, hujum qilish va uning samarasini oshirish imkoniyati kengayadi. Bog'lovchi o'yinchi orqada joylashgan 1, 5, 6-zonalardan to'r oldiga chiqib, turli hujum kombinatsiyalarini tashkil qilish chizmasi 45-rasmda keltirilganda³⁷.



45-rasm.

³⁶ (Teri Clemens, Jenny McDowel. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.)

³⁷ (Teri Clemens, Jenny McDowel. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-145n.)

Birinchi to'pni uzatishdan so'ng hujum qilish yoki aldab to'p tashlash (otkidka) hujum harakatlarini samarali hal qilishga imkon bersa-da, ammo bu usullarni bajarish uchun zarur sharoit (uzatilgan to'pning juda qulay bo'lishi) va hujumchidan katta malaka talab etiladi. Aldab to'p tashlaganda, hujumchi yoki bog'lovchi o'yinchi (oldingi zonada joylashgan vaqtdagina) sakrab hujum zarbasini bajarayotganday (imitatsiya) bo'lib, aldamchi harakatni amalga oshiradi.

Guruhli taktik harakat deganda, ikki yoki undan ortiq o'yinchilarning hujum vazifasini hal qilishi tushuniladi. Guruhli taktik harakatlar quyidagicha amalga oshiriladi:

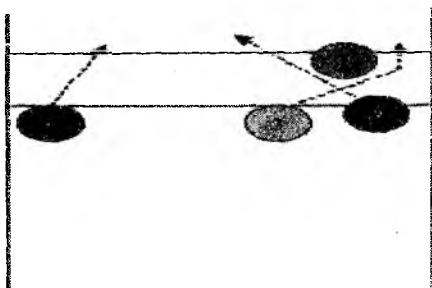
1. Bog'lovchi o'yinchi oldingi qatorda bo'lganda, uning ishtirokida hujum uyushtirish.

2. Xuddi shunday, faqat bog'lovchi o'yinchi orqa qatorda joylashganda.

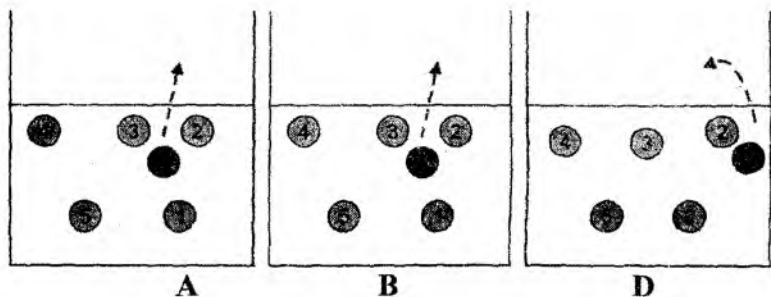
3. To'pni qabul qilish va hujumchi tomonidan ikkinchi to'pning zarba beruvchi hujumchiga yetkazib berilishi.

4. Hujumchining hujum zarbasiga taqlid qilish bilan aldamchi to'p tashlashni amalga oshirishi.

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.



46-rasm.



47-rasm.

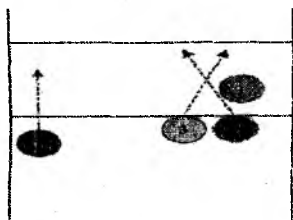
Har bir guruhli harakat oldindan kelishilgan va o'rgatilgan taktik kombinatsiyalar orqali bajariladi. Hujumchilar hujum harakatlarini amalga oshirishda quyidagi tartibda harakatlanadilar: harakat yo'nalishini o'zgartirmasdan (har kim o'z zonasida); harakat yo'nalishini o'zgartirib; chalkash harakat yo'nalishida. Yuqorida ko'rsatilgan yo'nalishlar bo'yicha tashkil qilinadigan taktik kombinatsiyalarni ko'rib chiqamiz.

1. To'pni qabul qiluvchi uni 3-zonada joylashgan bog'lovchiga yetkazib beradi, o'z navbatida, bog'lovchi to'pni 4 yoki 2-zonaga (bosh orqasidan) uzatadi. Agarda bog'lovchi 2-zonada joylashgan bo'lsa, u to'pni 4 yoki 3-zonalarning biriga uzatadi. Ushbu kombinatsiyani bog'lovchi orqa zonadan oldingi zonaga chiqib to'p uzatishda ham qo'llashi mumkin. Bu kombinatsiyada asosiy vazifani 3-zonadagi o'yinchi bajaradi. U raqibda past, qisqa yoki tezlashib uchib boruvchi to'pni hujum qilinishi mumkin degan tasavvurni hosil qilishi kerak.

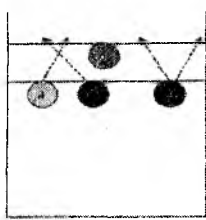
2. To'pni qabul qiluvchi uni 3-zonadagi bog'lovchi o'yinchiga yetkazib beradi. Bog'lovchi o'yinchi esa to'pni quyidagicha uzatib berishi mumkin: 4-3-zonalar oralig'iga qisqa zarba uchun; past trayektoriya bo'yicha o'z zonasiga; past trayektoriya bo'yicha bosh orqasiga; 3-2-zonalar oralig'iga qisqartirilgan masofa bo'yicha. Hujumchilar zarba berish uchun ma'lum burchak asosida harakatlanadilar. Hujumchilarning shu tartibdagi bir qator harakatlari ma'lum ma'nodagi kombinatsiyalarning nomlanishiga

sabab bo'lad. Bularga «Eshelon» va «to'liqin» kombinatsiyalarini misol keltirish mumkin.

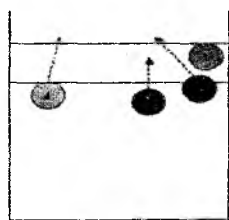
«To'liqin» kombinatsiyasida uchta o'yinchi – bog'lovchi va 3–4-zonalardagi hujumchi ishtirok etadi (49-rasm). 3-zonadagi o'yinchi past to'p uzatish (qisqa, uchishda) bilan bo'ladigan hujumni boshlab berish uchun yugurib keladi. To'p 4-zonadagi o'yinchiga, 4 va 3-zonalar oralig'iga uzatib beriladi. 3-zonadagi o'yinchi hujum zarbasiga taqlid qilib, raqibning to'siq qo'yuvchi o'yinchilarini chalg'itadi. Bu esa 4-zona o'yinchisining hujumni samarali yakunlashiga (to'siqsiz yoki to'siq qo'yish kechikkanligi bilan bog'liq) imkon yaratadi. Kelishuvga asosan to'p uzatish uzunligi o'zgartirib boriladi. Agarda to'pni qabul qilish 4-zonaga yaqin joyda sodir bo'lgan bo'lsa, «Eshelon» (50-rasm) kombinatsiyasini amalga oshirish uchun qulay sharoit yaratiladi. Bu holda 3-zonadagi o'yinchining harakati yuqoridagi kabi bo'lad, 4-zonadagi o'yinchi yugurish yo'nalishini o'zgartirib, 3-zonadagi o'yinchining orqasiga o'tmoqchi bo'lad, ammo bu harakatni bir temp keyinroq bajaradi. Ushbu kombinatsiyani to'p 2-zona yaqiniga uzatilgan bo'lsa, 3 va 2-zonalarda ham bajarish mumkin.



48-rasm.



49-rasm.

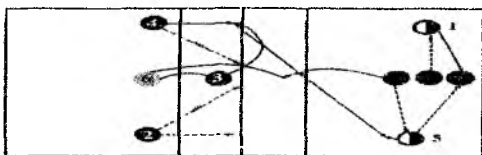


50-rasm.

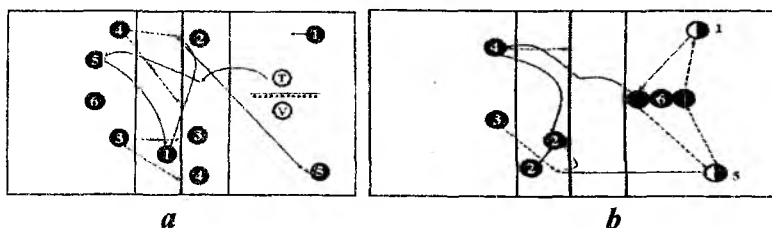
3. Chalkashma kesim harakatlanishlar bilan amalga oshiriladigan taktik kombinatsiyalarni bajarish yuqori tayyorgarlik va malaka talab etadi. Bularga «Krest» (asosiy), «Oldinga krest», «Orqaga krest» kombinatsiyalari kiradi. «Krest» hujumida 3 va 4-zonalardagi hujumchilar ishtirok etadi. 4-zonadagi hujumchi

tezkor harakat bilan bog'lovchi o'yinchi yoniga past (qisqa, uchib) uzatilgan to'pga hujum zarbasini berish yoki taqlid qilish uchun boradi (51-rasm). 3-zonadagi o'yinchi bir oz keyinroq 4-zona o'yinchisining orqasiga o'tadi va hujumni yakunlaydi. To'p uzatish trayektoriyasi oldindan kelishib olinadi, ammo to'p uzatish o'rtachadan baland bo'lmasligi zarur, aks holda kombinatsiya o'z mohiyatini yo'qotadi.

6. «Oldinga krest» kombinatsiyasini 3-zona o'yinchisi boshlaydi (52 a-rasm), 2-zonadagi sherigi uning orqasiga o'tib, bir oz kechikib sakraydi va hujumni yakunlaydi³⁸.



51-rasm.



52-rasm.

7. «Orqaga krest» kombinatsiyasida esa harakatlanishni birinchi bo'lib 2-zona o'yinchisi boshlab beradi, 3-zona o'yinchisi esa uning orqasidan 2-zonada hujum qilish uchun harakatlanadi. Bu variantdagi kombinatsiya birmuncha murakkabroq hisoblanadi.

Guruhli hujum harakatlari birinchi to'p uzatishdan keyin ham amalga oshirilishi yuqorida bayon etilgan edi. Bunday hujum

³⁸ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.,2012-97n)

harakatlarini faqatgina birinchi to'p sifatli qabul qilinganda (raqib jamoasi o'z harakatlarini hujum bilan yakunlay olmasa, o'yinga kiritilgan to'p qiyinchilik tug'dirmasa) amalga oshirish mumkin. Bunda hujum ikki xil variantda yakunlanishi mumkin. Birinchi variantda hujum zarbasi beriladi (53 a-rasm), ikkinchi variantda aldamchi to'p tashlash (53 b-rasm) amalga oshiriladi.



53-rasm.

Afsuski, yosh voleybolchilar bilan ishlaganda, taktik kombinatsiyalarni o'rgatish va ularni o'yin jarayonida qo'llanilishiga kam e'tibor beriladi. Taktik kombinatsiyalarni qo'llashda quyidagi ikki holatdan kelib chiqish zarur:

1. Taktik kombinatsiyalarni qo'llash aniq o'yin sharoitidan kelib chiqishi kerak.

2. Kombinatsiyalar jamoaning texnik-taktik tayyorgarlik imkoniyatlariga asoslanishi kerak.

Yakka taktik harakatlar jamoa va guruhli o'yin harakatlarining asosiy tarkibi bo'lib hisoblanadi. Ular to'psiz va to'p bilan bo'ladigan harakatlarga bo'linadi. To'psiz harakatlarga to'pni o'yinga kiritish, to'p uzatish, hujum qilish uchun joy tanlash va jamoa, guruhli harakatlarga ko'ra mos harakatlanishlar kiradi.

Hujum zarbasi uchun to'p uzatishda o'yinchining harakatlariga quyidagilar kiradi:

- 1) bog'lovchi o'yinchi oldida turgan hujumchiga to'p uzatish;
- 2) bog'lovchi o'yinchi orqasida turgan hujumchiga to'p uzatish;
- 3) hujumchilarga bir me'yorda to'p uzatishni taqsimlash;

4) raqib jamoasining kuchsiz to'siq qo'yuvchisiga nisbatan to'p uzatish;

5) to'pni qabul qilish va o'yinning taktik rejasidan kelib chiqib to'p uzatish trayektoriyasini belgilash;

6) to'pni aldamchi harakatlar bilan taqlid tarzida uzatishlar: oldinga to'p uzatayotganday bo'lib, uni raqib maydonchasiga tashlash; oldinga to'p uzatgandek ko'rsatib, bosh orqasiga to'p uzatish; bosh orqasiga to'p uzatishni ko'rsatib oldinga to'p uzatish.

To'pni o'yinga kiritishda quyidagilar asosiy taktik harakatlar hisoblanadi:

1) to'pni kuch jihatiga ko'ra navbatlashtirish;

2) to'pni raqib jamoasining samarasiz qabul qiluvchi o'yinchisi tomon yo'naltirish;

3) to'pni raqibning asosiy hujumchisiga yo'llash;

4) to'pni yangi tushgan o'yinchiga yo'llash;

5) to'pni orqa zonadan chiqayotgan bog'lovchi o'yinchiga yo'llash;

6) to'pni o'yinchilar orasiga yo'llash;

7) to'pni maydonning bo'sh va qiyin qabul qilinadigan joylariga yo'llash.

Hujumdagi va hujum zarbalarini berishdagi asosiy taktik harakatlarga quyidagilar kiradi:

1) hujum qilish usulini tanlash;

2) hujum zarbasini va aldamchi harakatlarni imitatsiya qilish;

3) o'yin vaziyatidan kelib chiqib, hujum zarbalarini berish usullarini navbatlashtirish;

4) to'siq ustidan zarba berish, to'siq uchun ko'tarilgan qo'llar orasidan, to'pni to'siqdan maydon chekkasiga chiqarib yuborishni mo'ljallab zarba berish;

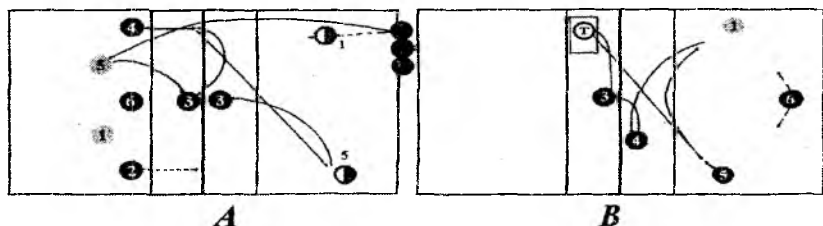
5) hujum zarbasini imitatsiya qilib, sakrab to'p uzatish;

6) sakrab to'p uzatishni imitatsiya qilib aldamchi harakat bilan to'pni raqib maydoniga tashlash.

4.3. Himoya taktikasi

Himoyadagi taktik harakatlarning asosiy maqsadi – raqibning hujum harakatlarini bartaraf etish va unga qarshi turishdan iborat.

Himoyadagi taktik harakatlarga jamoa, guruh va yakka tartibdagi harakatlar kiradi. Jamoali taktik harakatlar o‘yinda jamoaning himoyadagi harakatlari uchta asosiy vaziyat bilan ifodalanadi: o‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilish; hujum zarbasini (harakatini) yoki to‘siqdan qaytgan to‘pni qabul qilish; hujum qilayotgan o‘yinchini himoyalash. Jamoa harakatlarining mazmuni quyidagi asosiy omillar: raqib jamoasi hujum harakatlarining xususiyatlari; o‘yinchilarning o‘yin mahoratlari; o‘yin xususiyatidan kelib chiqib, navbatdagi harakatlarni amalga oshirish bilan belgilanadi. Zamonaviy voleybolda jamoa o‘z himoya taktikasini burchagi oldinga (54 a-rasm) va burchagi orqaga (54 b-rasm) tizimi asosida tashkil qiladi.



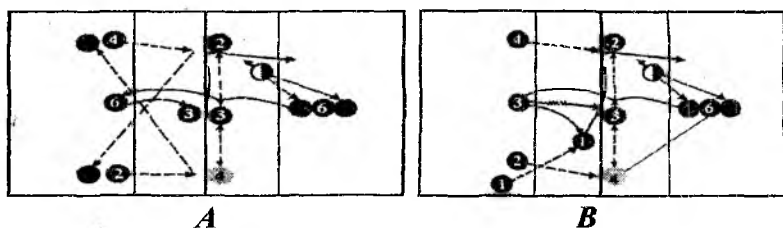
54-rasm.

Yuqorida sanab o‘tilgan omillar va o‘yin vaziyatidan kelib chiqib, maqbul bo‘lgan himoya taktikalaridan birini qo‘llashi kerak bo‘ladi. Quyida ushbu taktik usullarni va uning variantlarini ko‘rib chiqamiz.

O‘yinga kiritilgan to‘pni qabul qilishda o‘yinchilarning maydon bo‘yicha joylashuvi asosan ikki variantda bo‘ladi: chiziqli va pog‘onalar bo‘yicha³⁹. Chiziqli variantdan (55 a-rasm) barcha

³⁹ (Teri Clemens Jenny McDowell, The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.,2012-185n)

o'yinchilar to'pni qabul qilish malakasiga ega bo'lganda va hujumda murakkab bo'lmagan kombinatsiyalarni uyushtirish rejalaishtirilganda foydalaniladi.



55-rasm.

Bu variantda o'yinchilar maydon bo'ylab bir tekisda joylashadilar. Bunda raqibning to'p uzatishidagi quyidagi taktik xususiyatlarni hisobga olish zarur:

a) maydonda joy tanlash (to'rdan qancha masofada joylashish);

b) raqib tomonidan o'yinga kiritilgan to'pning turli kuchlanishdagi navbatlashuv ehtimoliga;

d) o'yinchilar orasiga berish ehtimoliga;

e) to'r yoniga chiqayotgan bog'lovchiga to'p yo'llash ehtimoli.

Zamonaviy voleybolda ko'p hollarda o'yinchilarning pog'ona bo'ylab joylashuvi kuzatiladi. Bunda o'yinga kiritilgan to'pning malakali voleybolchilar tomonidan qabul qilinishiga va hujum harakatlarining samarali tashkil etilishiga imkon yaratiladi.

Agarda 3-zonadagi o'yinchi to'pni yaxshi qabul qilish, 4-zonadagi o'yinchi esa yaxshi hujum qilish mahoratiga ega bo'lmasa, 54b-rasmda keltirilgan joylashuvdan foydalanishi mumkin. 3-zonadagi o'yinchi to'pni yaxshi qabul qila oladigan bo'lsa, u maydonchanning orqarog'iga surilib turadi (6-zonadagi o'yinchidan o'tib ketishi mumkin emas).

Bog'lovchi o'yinchining 5-zonadan chiqish vaqtidagi jamoa joylashuvi 54 b-rasmda keltirilgan. Bu joylashuv birmuncha qiyin

bo'lishiga qaramasdan, tez-tez uchrab turadi. Bunda jamoaning 5+1 tizimidan foydalanishi ayniqsa qo'1 keladi.

Hujum zarbalarini qabul qilishda himoyani uyushtirishning asosan uchta varianti mavjud: chiziq bo'ylab – bunda oldingi qator o'yinchilaridan biri to'siq qo'yuvchi o'yinchilarni himoya qiladi (54-rasm); oldingi pog'onali – bunda to'siq qo'yuvchilarni 6-zonadagi o'yinchi himoya qiladi; orqa pog'onali – bunda to'siq qo'yuvchilarni 1 yoki 5-zonadagi o'yinchilar himoya qiladi. Bu tizimlar to'siq qo'yish va hujum zarbalarining xususiyatlariga qarab tanlanadi. Himoya harakatlarini tashkil qilishda raqibning hujumdagi harakatlari asos qilib olinadi. Birinchi variantdan o'yinchilarning birgalikdagi harakatini o'zgartirishda, ikkinchi variantdan raqib jamoasi to'siq ustidan aldamchi harakatlarni tez-tez qo'llaganda, uchinchi variantdan raqib tomonidan kuchli hujum zarbalari berilganda foydalaniladi. Hujum qiluvchi o'yinchining himoyasini tashkil qilish eng murakkab o'yin vaziyatlaridan biri hisoblanadi. Bu to'pning uchish tezligi, yo'nalishi va to'siqdan qaytgan to'p yo'nalishini aniqlashning qiyinligi bilan izohlanadi.

Har bir o'yinchining harakat qilishi tanlangan himoya tizimiga bog'liq. Hujumchi yoki to'siq qo'yuvchini himoyalash quyidagicha bo'lishi mumkin: bog'lovchi o'yinchi (agarda u hujum qilayotgan o'yinchiga yaqin bo'lsa) tomonidan, himoyachilar (6-yoki 5-, 1-zonadagilar) tomonidan va hujum harakatlarida ishtirok etmayotgan eng yaqin turgan hujumchi tomonidan (55 a-rasm). Himoya qilishda eng samarali joylashuvlardan biri 55 b-rasmda keltirilgan.

Guruhli taktik harakatlarga bir necha o'yinchilarning ayrim o'yin vaziyatlarida birgalikda qilgan harakatlari kiradi. Bu vaziyatlarga to'pni qabul qilish, hujum zarbalarini qabul qilish, to'siq qo'yish, hujum zarbasini beruvchi va to'siq qo'yuvchi o'yinchilarni himoyalash kiradi.

Guruhli taktik harakatlarga asosan guruhli to'siq qo'yish (ko'p hollarda ikkitalik) kiradi. Uch kishilik to'siqdan nisbatan kam foydalaniladi. To'siq qo'yuvchilar o'rta va chekka to'siq qo'yuvchilarga ajratiladi. Ikki kishilik to'siq qo'yilganda, asosiy

rolni hujum yo'nalishini to'suvchi o'yinchi egallaydi. Masalan, raqibning hujumi diagonal bo'yicha bo'lsa, unda to'ring o'rtasida kuchli to'siq qo'yuvchi o'yinchi bo'lishi kerak. Uchtalik to'siqda (ko'p hollarda to'r o'rtasida qo'yiladi) o'rtada turgan o'yinchiga chekka o'yinchilar yondashib keladi. Guruhli to'siqdagi natija to'siqda ishtirok etgan o'yinchilarning o'zaro kelishib qilgan harakatlariga bog'liq. Ikki kishilik to'siq qo'yishda eng muhim omillar quyidagilar:

a) yuqori to'p uzatishdan so'ng to'g'ri yo'nalish bo'yicha hujum uyushtirilganda, to'siq qo'yuvchilarning qo'llari bir-biriga tegib turishi kerak;

b) 4-zonadan chapga tomon hujum qilinganda, o'rta o'yinchi to'pdan chaproqqa joylashib, qo'llarini to'rga nisbatan burchak qilib turadi, chekka to'siq qo'yuvchi to'p qarshisiga turadi va qo'llarini o'rtada turgan o'yinchining qo'lga yaqinlashtiradi.

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda ham guruhli harakatlarga e'tibor qaratish lozim. Bunda asosan to'rtta vazifa hal etiladi:

a) to'pni qabul qiluvchi o'yinchini himoyalash;

b) to'pni qabul qilish malakasi sustroq bo'lgan o'yinchini himoyalash;

d) ayrim o'yinchilarni to'pni qabul qilishdan chetlashtirilgandan so'ng o'zaro harakat qilish;

e) to'pga chiquvchi o'yinchi bilan o'zaro kelishib harakat qilish.

Yakka taktik harakatlar himoyada yakka tartibdagi taktik harakatlarga: o'yinga kiritilgan to'pni, hujum zarbasini, to'siqdan qaytgan to'pni qabul qilish, to'siq qo'yish, to'siq qo'yishdan so'ng o'z-o'zini himoyalash kiradi. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda o'yinchi o'z zonasini (radius bo'yicha) va to'p kiritish xususiyatini anglagan holda joy tanlaydi. Raqibning o'yinga qanday usulda to'p kiritishini uning to'p urishdagi harakati (amplitudasi) bo'yicha aniqlash mumkin. Har qanday holatda ham o'yinchi o'z zonasidan orqaroqda joylashgani ma'qulroq bo'ladi, chunki to'pni qabul qilish uchun oldinga harakat qilish orqaga harakat qilishdan ancha yengildir.

Hujum zarbalarini qabul qilishda joy zarba yo'nalishi, uzatilgan to'pning trayektoriyasi va yo'nalishi, uning to'rdan uzoq-yaqinligi, hujum qilayotgan o'yinchining individual xususiyatlari va jamoa qabul qilgan o'yin tizimiga ko'ra tanlanadi.

Himoyada o'ynaganda, quyida keltirilgan ma'lumotlarga tayanish ancha qo'l keladi:

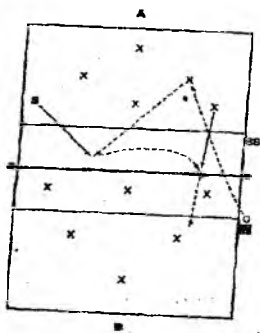
a) to'p to'rdan uzoqroq uzatilgan bo'lsa, demak, hujum zarbasining orqaroq zonalarga berilishi kutiladi;

b) to'p pastlatib berilgan bo'lsa va hujumchi tezligini oshirib yugurib kelsa, zarba egri yoki aldab tashlash bilan bajariladi;

d) hujum past bo'yli to'siq qo'yuvchi tomon uyushtirilgan bo'lsa, zarba orqa zonalarga beriladi yoki to'p to'siqqa tegib qaytadi.

Hujumchini himoyalashda unga nisbatan bo'lgan masofani, raqib tomonidan qo'yilgan to'siq xususiyatini, zarba uchun uzatilgan to'pning holatini bilish zarur. Agar to'p to'rga yaqin berilib, zarbaga to'siq qo'yilgan bo'lsa, to'p ko'pchilik hollarda vertikal ravishda qaytadi.

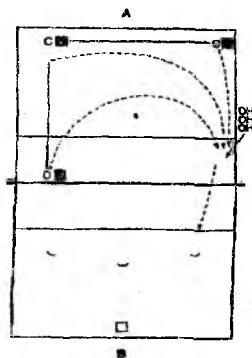
Shuning uchun hujum qilayotgan o'yinchiga yaqin turgan himoyalovchi unga nisbatan 1 m atrofida past turish holatini egallaydi va to'pni pastdan qabul qiladi. Pastlab berilgan va to'rdan uzoqlashgan to'pga zarba berilganda, uning to'siqdan (yoki to'rdan) sapchib orqa zonalarga tushish ehtimoli yuqori bo'ladi.



56-rasm. Guruhli harakatlanish⁴⁰.

⁴⁰ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association. 2012, - 58 c

To'siq qo'yishda joyning to'g'ri tanlanishi va to'siqning o'z vaqtida qo'yilishi juda ahamiyatlidir. Zonali (harakatsiz) to'siq qo'yishda o'yinchi faqatgina yo'nalish yo'lini berkitadi. Harakatli to'siq qo'yilganda, zarba yo'nalishini berkitadi.



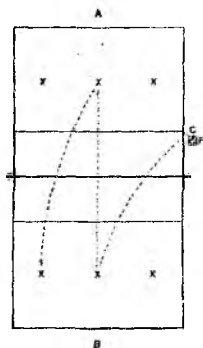
57-rasm. To'rt burchakdan hujum uyushtirish.

Himoya mashg'uloti

To'siq qo'yish – o'z mohiyati bilan hujumchi o'yinchi tomonidan beriladigan zarba yo'lini to'sish harakatini anglatadi. Lekin ushbu himoya usulini yuksak mahorat bilan ijro etish aksariyat ochko olish imkoniyatini beradi. Voleybol amaliyotida yuz beradigan o'yin vaziyatlari va rejalashtirilgan taktik vazifaga qarab yakka yoki guruhli to'siq qo'yish ijro etiladi. Mutaxassislar o'rtasida shunday fikr mavjudki, go'yo to'siq qo'yishga faqat hujum zarbalarini mukammal o'zlashtirgandan so'ng o'rgatish lozim. Bu mantiqan ko'riladigan bo'lsa, unda to'siq qo'yish ko'nikmalariga 13-14 yoshdan, hatto 15-16 yoshdan o'rgatish kerak. Lekin aslida to'siq qo'yishga shug'ullanishni ilk qadamidan boshlab o'rgatish maqsadga muvofiq. To'siq qo'yish – bu raqib tomonidan yo'naltirilgan hujum zarbasini o'z vaqtida sakrab qo'llarni ko'tarib to'p yo'nalishini to'sishdan iboratdir. Mazkur o'yin (himoya) usuli muayyan sifat va qobiliyatlarga bog'liqdir.

Ular ni maxsus ixtisoslashtirilgan mashqlar yordamida shakllantiriladi (jismoniy tayyorgarlik bo‘lish). Sakrab to‘siq qo‘yib to‘p yo‘nalishina to‘sh uchun debsinish joyi to‘g‘ri yo‘nalishda zarba berayotgan hujumchining yugurish yo‘nalishi va debsinish joyiga mos bo‘lishi lozim. Yana bir shart 4-nchi zonadan hujum zarbasi ijro etilayotganda to‘siqchi to‘pdan biroz chaproq joylashadi, 2-nchi zonadan zarba berilayotganda – aksincha.

To‘siq qo‘yishga dastlabki o‘rgatishda yuqoridagilar e‘tiborga olinishi lozim. Keyinchalik shu asosda yakka, so‘ng guruhli to‘siq qo‘yishga o‘rgatish maqsadga muvofiq bo‘ladi. To‘siq qo‘yuvchi doimo to‘pga qarab turishi shart emas. Uzatilgan ikkinchi to‘p yo‘nalishini aniqlagandan so‘ng, hujumchiga qarshi va uni yugurish yo‘nalishi hamda to‘pga zarba berish yo‘nalishini aniqlashga intilishi kerak. Sakrash vaqtida esa yana to‘pni nazorat qilishi lozim.



58-rasm. Tezkor to‘p⁴¹.

Yondashtiruvchi mashqlar. To‘siq qo‘yishni osonlashtirish uchun to‘rni pastga tushirish tavsiya etilmaydi, chunki to‘siq qo‘yishni ham, zarba berishni ham “oralik-vaqt” xususiyatlari noto‘g‘ri shakllanadi (bunda stoldan foydalanish kerak).

Muvofiq mashqlarni o‘zlashtirish quyidagi metodik tartibda amalga oshirilishi darkor: avval zarba berish faqat bir zonadan va

⁴¹ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.

bir yo'nalishda ijro etiladi, keyin ikki "qo'shni" zonalardan (4-3, 2-3), uch zona (4, 3, 2, 4 va h), so'ng uzoqdagi zonalardan (4, 2, 4, 2).

1. To'siqni to'r ustida taqlid qiladigan moslama siqib to'pni ushlab, to'pni to'r ustiga tashlash, hujumchini sakrab to'pni saqlashi, "blok-qo'lqopga" qarshi stolda turib, to'p har xil zonalardan tashlanishi mumkin.

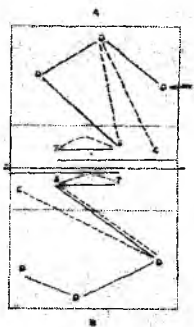
2. Zarbalarga stol ustida turib to'siq qo'yish, shtativda mahkamlangan to'pga to'siq qo'yish.

3. To'siq qo'yuvchi o'yinchi to'r oldida dastlabki holatda joylashadi. Qarshi tomondagi sherik to'pni to'r ustiga to'rdan 10-30 sm. beridan tashlaydi. To'siqchi to'pni eng yuqori nuqtasida kaftlari bilan uradi (avval osilgan to'p uriladi). Shu mashq sherikni chalg'itib tashlagan to'piga nisbatan bajariladi.

1. To'siqchi stol ustida joylashadi, zarba to'p uzatishdan bajariladi: bir zona, zarba yo'nalishi to'siqchiga ma'lum.

2. Hujum zarbalari ikki "qo'shni" zonalardan bajariladi (4-3, 2-3), uzoq zonalar (2-4); to'siqchi zarba qaysi zonadan va qaysi yo'nalishdan bajarilishini biladi (signal to'p uzatish oldidan beriladi).

3. Guruhli to'siq qo'yishga aynan shunday tartibda o'rgatiladi. Bunda asosiy e'tibor to'siq qo'yuvchi o'yinchilar hamjihatligi, o'z vaqtida birga sakrash, qo'llarni to'r ustiga bir vaqtni o'zida ko'tarish va to'siqlar zichligiga qaratish kerak.

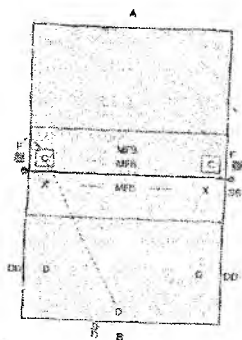


59-rasm. "Butunjahon" himoyasi⁴².

⁴². (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.

To'siqchi stol ustida joylashadi, 2-nchi zonadan uzatilgan to'plarga yoki 3-nchi zonadan zarba beriladi. Qaysi zonadan zarba berilishi to'siqchi uchun noma'lum. Shu mashq, lekin to'siqchi yerdan sakrab to'siq qo'yadi.

To'siqchi stol ustida joylashadi, 3-nchi zonadan uzatilgan to'plarga 4-nchi yoki 3-nchi zonadan zarba beriladi. Qaysi zonadan zarba berilishini to'siqchi bilmaydi, zarba yo'nalishi ma'lum. Shu mashq, lekin to'siqchi yerdan sakrab to'siq qo'yadi.



60-rasm. 100 gacha himoya.

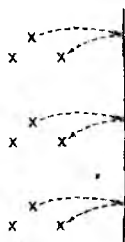
To'siqchi stolda joylashadi, zarbalar navbatma-navbat 4, 3, 2, 4 va hokazo zonalardan bajariladi. To'p uzatish 3-nchi zonadan ijro etiladi. Zarba yo'nalishi ham, yo'naltiriladigan zona ham ma'lum emas. Shu mashq, faqat to'siqchi yerdan sakrab to'siq qo'yadi.

To'siqchi stol ustida joylashadi, qarshi tomon hujumda guruh taktik harakati asosida zarba beriladi, bunda 3, 3 va 2-nchi zona o'yinchilari ishtirok etadi – to'pni bog'lovchi o'yinchi uzatib beradi to'siqchiga zarba berish yo'nalishi ham, zonasi ham noma'lum. Shu mashq, lekin to'siqchi yerdan sakrab to'siq qo'yadi⁴³.

1. Stol ustida 3 nafar to'siqchi yonma-yon joylashadi, zarbalar to'pni o'z irg'itishidan navbatma-navbat 4, 3, 2-nchi zonalardan bajariladi. Ikki to'siqchidan iborat to'siq 4 va 2-nchi

⁴³. (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.

zonalardan yo'naltirilgan zarbalarga qarshi qo'yiladi, 3-nci zonadan zarba berilganda 3 nafar to'siqchi ishtirok etadi. Zarba yo'nalishi avval ma'lum, keyin noma'lum. Shu mashq, lekin endi to'siqchilar maydon yuzida joylashadi.



61-rasm. Uch martali salyut.

2. 5-nci mashq bajariladi, lekin zarbalar o'rtasidan turib to'p uzatish bajariladi. Bog'lovchi o'yinchiga to'p maydon orqasidan uzatiladi. Ikkinchi to'p kimga uzatilishi noma'lum. Shu mashq, lekin to'siqchilar yerdan sakrab to'siq qo'yishadi.

3. To'siqchilar stol ustida joylashadi, hujumchi o'yinchilar harakati to'siqchilarga ma'lum, lekin zarba yo'nalishi noma'lum. Shu mashq, faqat to'siqchilar yerdan sakrab to'siq qo'yishadi.

To'g'ri yo'naltirilgan zarbalarga to'siq qo'yishda qo'llar to'pga nisbatan to'g'ri joylashtirilishi kerak. 4 va 5-nci zonalarga yo'naltirilgan zarbalarni to'sishda qo'llar to'pdan chaproqqa chiqarilishi lozim (o'ng qo'l kafti to'rga parallel bo'ladi. Chap qo'lkaft esa to'pga qaratiladi, ammo 1-nci zonaga zarba berilganda, aksincha). Debsinish – sakrash joyiga harakatlanish siljib qadam qo'yish (1m. gacha) va qaychisimon qadam qo'yish va burilib yugurish (3m. va undan ortiq) orqali amalga oshiriladi.

Zarba berish joyiga o'z vaqtida to'liq yetib kelinmaydigan holatlarda qo'llar o'ng (chap) tomonga siljitiba to'p tomon ko'tarilishi kerak.

To'siq qo'yish to'psiz va to'p ishtirokida takomillshtiriladi. To'psiz bajariladigan mashqlar harakatlanish tezligi, sakrov-

chanlik, sakrash chidamkorligi va guruh bo'lib to'siq qo'yishda hamjihatlikni shakllantirish uchun qo'llaniladi.

To'p ishtirokida bajariladigan mashqlar esa jamoaning himoyada o'yin tizimini shakllantirish maqsadida qo'llaniladi.

1. Devor oldida (to'r oldida) to'siq qo'yishni taqlid qilib ko'p martalab sakrash.

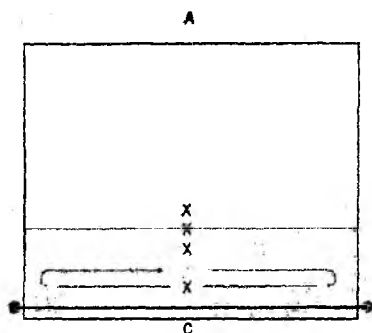
2. Dastlabki holat – juftlikda bir-biriga qarshi turib, to'siq taqlidini bajarish.

3. Dastlabki holat – shu mashq. Biri zarba berishni, ikkinchisi to'siq qo'yishni taqlid qiladi.

4. Dastlabki holat – to'ring ikki tomonida turib, tezkor o'ng va chap tomonga harakatlanib, sakrab qo'llarni qo'llarga tekkazib to'siq qo'yish.

5. Dastlabki holat – ikki nafar o'yinchi 4-nchi (2) zonada joylashadi, 4-nchi zonadan 2-nchi zonaga va 2-nchi zonadan 4-nchi zonaga harakatlanib, 4, 3, 2-nchi zonalarda guruhli to'siq qo'yishni taqlid qiladi.

6. Dastlabki holat – ikki nafar o'yinchi 4 va 2-nchi zonalarda joylashadi. Navbatma-navbat 2 va 4-nchi zonalarda to'siq qo'yish taqlidi (har bir to'siq qo'yishdan so'ng dastlabki joyga qaytib kelinadi)⁴⁴.



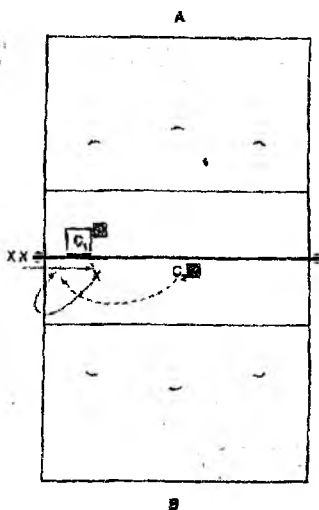
62-rasm. O'z oralig'ingni tekshir.

⁴⁴ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.

1. Dastlabki holat – 4, 3, 2-nchi zonalarda uch nafar to‘siqchi joylashadi. 3-nchi zonadan turgan to‘siqchi navbatma-navbat goh 2, goh 4-nchi zonaga guruhli to‘siq qo‘yish uchun tezkor harakatlanadi.

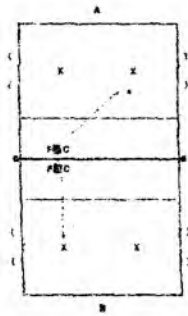
2. Dastlabki holat – 4, 3, 2-nchi zonalarda uch nafar to‘siqchi joylashadi va yana bir o‘yinchi 4-zona yaqinida maydon tashqarisida joylashadi. U 4-nchi zonadan o‘yinchi oldiga kelib, birgalikda to‘siq qo‘yadi, keyin u joyida qoladi, sherigi esa 3-nchi zonaga kelib, 3-nchi zonada turgan to‘siqchi bilan to‘siq qo‘yadi. Aynan shu tartibda to‘siq qo‘yish 2-nchi zonada ham takrorlanadi.

3. Dastlabki holat – o‘yinchi 4, 3, 2-nchi zonalarda joylashadi. 3 va 2-nchi zonada turgan to‘siqchilar o‘ng tomonga harakatlanib, 2-nchi zonada to‘siq qo‘yadi, 4-nchi zonada turgan o‘yinchi esa – o‘z zonasida to‘siq qo‘yadi.



63-rasm. To‘siq, zarba, to‘siq⁴⁵.

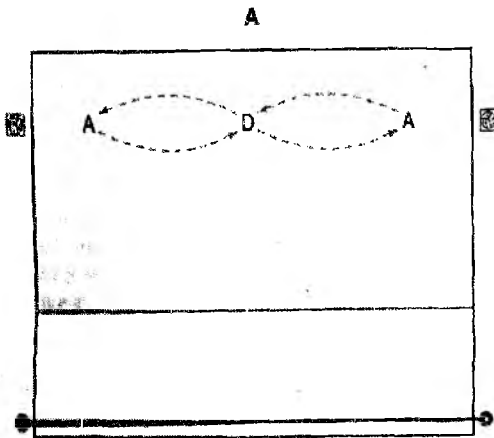
⁴⁵ Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.



64-rasm. Himoya "tangosi".

Shundan keyin barcha uch o'yinchi 3-nchi zonaga kelib, uchlik to'sig'ini bajarishadi.

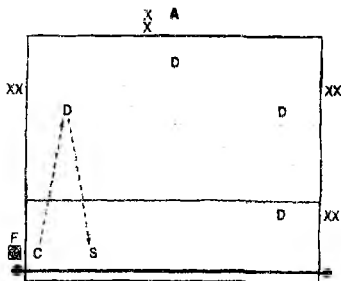
4. Dastlabki holat – avvalgidagidek. Qanot to'siqchilari (4 va 2-nchi zonadagi) 3-nchi zonaga kelishadi va uchlik to'sig'ini bajarishadi⁴⁶.



65-rasm. 21-martali "pushka safyut."

⁴⁶ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.

1. Dastlabki holat – hujumchi o‘yinchilar to‘p bilan 4 va 2- nchi zonada kalonna shaklida joylashadi. Maydonning boshqa tomonida 3- nchi zonada to‘siqchi o‘yinchi joylashadi. Signal berilishi bilan 4- nchi zonada turgan o‘yinchi yugurib kelib va to‘pni o‘z ustiga irg‘itish bilan hujum zarbasini bajaradi, 3- nchi zonada turgan to‘siqchi to‘siq qo‘yadi va dastlabki holatga qaytadi. Keyin 2- nchi zonada turgan o‘yinchi zarbasiga to‘siq qo‘yadi⁴⁷.



66-rasm. Ag‘darish.

2. Dastlabki holat – shu mashq, lekin hujumchilar 4, 3, 2- nchi zonalarda joylashadi.

3. 3- nchi zonada o‘yinchi to‘p uzatishidan 4- nchi zonadan hujum zarbasi bajariladi.

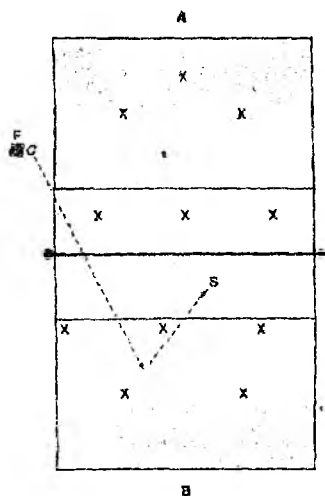
Bog‘lovchi o‘yinchi to‘pni o‘ynash vaqtida to‘siq qo‘yuvchi 3- nchi zonada to‘siqni taqlid qiladi, keyin 2- nchi zonadan beriladigan hujum zarbasi to‘siq qo‘yish uchun yetib keladi.

1. Dastlabki holat – avvaldagidek, lekin uch hujumchi ishtirokida juftlikda to‘siq qo‘yiladi. 3- nchi zonadan zarba berilganda esa uchlikda to‘siq qo‘yiladi.

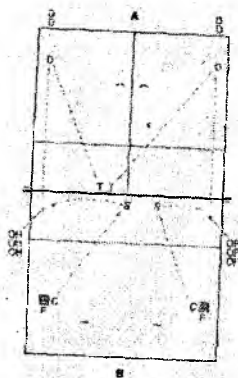
2. 3- nchi zonadan past to‘pdan zarba berish, 4 va 2- nchi zonalardan tezkor va past uzatilgan to‘plardan zarba berish. To‘siq qo‘yish uchlikda bajariladi.

⁴⁷ Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.

3. 4, 3, 2-nchi zonalardan berilgan zarbalarga navbatma-navbat yakka to'siq qo'yish. To'siqdan keyin har bir zonada 1, 6, 5-nchi zona o'yinchilari yo'llagan zarbalarni qabul qilish.

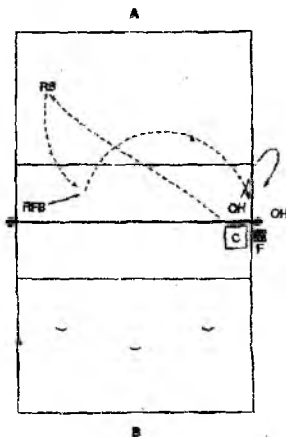


67-rasm. Ustuvor-himoya harakati⁴⁸.

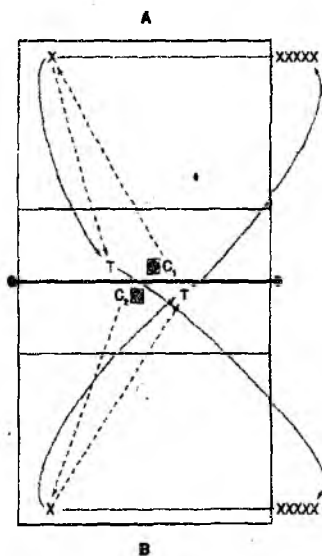


68-rasm. Jamlangan himoya.

⁴⁸ Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.

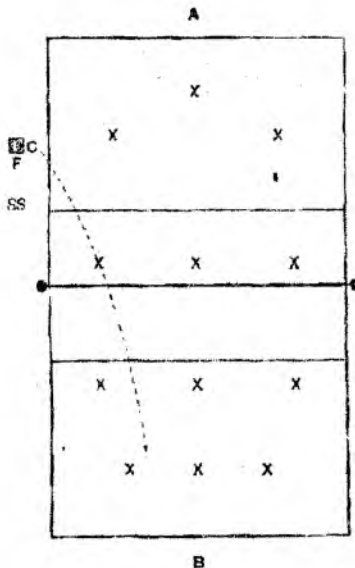


69-rasm. O'ng tomonlama birlashgan mashq.⁴⁹



70-rasm. Sakkiz shakli.

⁴⁹ Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.



71-rasm. Himoya yoki byust⁵⁰.

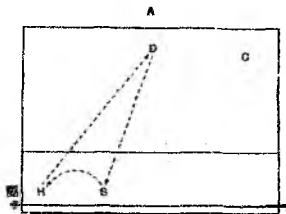
4. Kombinatsiya asosida bajarilgan hujum zarbalariga to'siq qo'yish.

– 2-nci zonada past to'p uzatishdan hujum zarbasi bajariladi, 4-nci zonadan esa baland uzatilgan to'pdan. 3-nci zonada turgan o'yinchi navbatma-navbat to'siq qo'yadi.

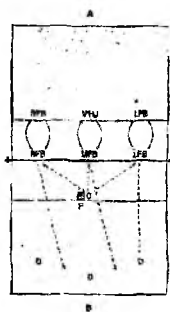
– 6-nci zonada turgan o'yinchi 2-nci zonaga hujum zarbasi uchun birinchi to'pni uzatadi. 4-nci zonada turgan o'yinchi to'siq qo'yadi va shu zahoti 3-nci zonaga harakatlanib, irg'itilgan to'pdan beriladigan zarbaga ulgurishi kerak.

– dastlabki holat – 4, 3, 2-nci zonalarda to'siq qo'yuvchilar joylashadi., qarshi tomonda hujumchilar joylashadi. 4 va 2-nci zonalarga uzatiladigan ikkinchi to'plarga navbatma-navbat zarbalar berish. 4 va 2-nci zonalarda juftlik to'sig'ini qo'yish.

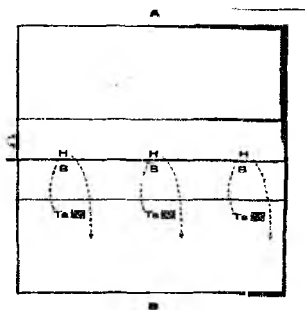
⁵⁰ Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.



72-rasm. Uch kishi uchun “qalampir” holati. Estakada shaklida chiqish.⁵¹

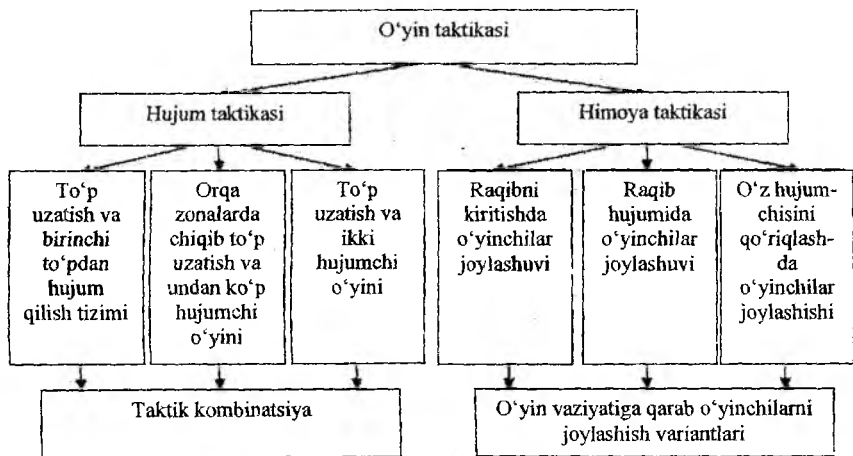


73-rasm. Estakada shaklida chiqish.



74-rasm. Ko‘r-ko‘rona to‘siq qo‘yish.

⁵¹ Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.



3-andoza.

To'siq qo'yuvchining sakarash vaqti ko'p hollarda zarba uchun uzatilgan to'p holati bilan aniqlanadi.

Hujumchi havoda uchib zarba beradigan to'plarga hujumchidan oldinroq sakraydi. To'siq qo'yganda, qo'llar to'rt ustidan oxirgi vaziyatda o'tkaziladi. Qo'l va kaftlarning qanday qo'yilishi zarba yo'nalishiga bog'liqdir. Yuqori va o'rtacha balandlikda uzatilgan to'plarga to'siq qo'yuvchi hujumchidan so'ng sakraydi. Past va tezkor uzatilgan to'plarga hujumchi bilan barobar sakraydi.

Nazorat savollari

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. Taktik reja haqida tushuncha.

7. O'yin taktikasini jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi.

Asosiy adabiyotlar

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012, 239s.

2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/FeDerazione italiana pallavolo.2010, 685s.

3. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun Darslik. T.: 2011, 278 b.

4. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений. Т.: Зар қалам. 2006, 240 с.

5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лис. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012, 277 с.

Qo'shimsha adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017, 48 b.

2. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruza, 2017-yil 14 yanvar. –Toshkent: “O‘zbekiston”, 2017, 104 b.

3. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24-

yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruza. 2016-yil 7-dekabr. Toshkent: "O'zbekiston" NMIU, 2017, 48 b.

4. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo'shma majlisidagi nutq. – Toshkent: "O'zbekiston" NMIU, 2016, 56 b.

5. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun. // O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish haqida/ O'zbekiston Respublikasi Qonuni. "Xalq so'zi" gazetasi., 2015-yil 5-sentabr, №174, 1-4 b.

6. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). М.: Советский спорт, 2009, 112с.

7. Айрапетьянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Роль симметричного развития право и левосторонней моторики в спорте. // Учебно-методическое пособие.Германия, ЛАП ЛАМБЕРТ Аадеми Публишинг. 2015, 73 с.

8. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009, 360с.

9. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2011, 278 b.

10. Pulatov A.A. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyyati. // Uslubiy qo'llanma. T., 2008, 38 b.

Internet saytlari

1. www.lex.uz
2. www.ziynet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. w.rsl.ru

5. MUSOBAQA QOIDALARI VA HAKAMLIK QILISH USLUBIYATI

5.1. Musobaqa qoidalarining vujudga kelishi va shakllanishi

Voleybol o'yinining dastlabki rasmiy o'yin qoidalari 1896-yilda ishlab chiqilgan. Mazkur qoidalarni ayrim bandlari quyidagilardan iborat:

- maydonchani o'lchami 7,6 x 16,1 m;
- to'rtining balandligi 195 sm;
- to'rtining og'irligi 252-336 gr;
- o'yinchilar tarkibi chegaralanmagan;
- to'rt o'yinga maydonchani o'ng tashqi qismida joylashgan 1x1 metrli to'rtburchak shaklidagi joydan bir oyoqda turib kiritilgan va hokazo.

Voleybolning borgan sari ommaviylasha borishi va ishtirokchilarning o'yin mahorati shakllana borishi bilan bir qatorda musobaqa qoidalari ham o'zgarib, takomillashib borgan.

1900-yil – hisob 21 ochkogacha, to'rtining balandligi 213 sm;

1912-yil – maydoncha 10,6 x 18,2 m, to'rt – 228 sm;

1917-yil – hisob 15 ochkogacha, to'rtining balandligi 243 sm;

1918-yil – o'yinchilar soni bir jamoada – 6 ta;

1922-yil – to'rtini faqat 3 marta o'ynash, maydoncha 9,1 x 18,2 m;

1925-yil – to'rt 66-69 sm, og'irligi 275-285 g, maydoncha 9 x 18 m;

1934-yil – to'rt ayollar uchun 224 sm.

Qoidalar rasmiy holda to'rtliq 1946-yilda joriy etilgan, lekin 1951-yilga kelib, Marselda FIVB Kongressi tomonidan tasdiqlandi.

1947-yil – erkaklar o'rtasida o'yin 5 partiyadan iborat.

1950-yil – ayollar o'yini 5 partiyadan iborat.

1952-yil – tanaffus 1 partiyada 2 marta.

1957-yil – tanaffus 1 daqiqadan 30 soniyagacha qisqaradi.

1961-yil – o‘yinchi almashtirish qoidasi tasdiqlandi.

1965-yil – to‘siq qo‘yuvchi qayta o‘ynashi (to‘pga tegishi) mumkin, u qo‘llarini raqib tomoniga o‘tkazishi mumkin.

1970-yil – chegarlovchi antenna (180 sm) joriy etildi.

1976-yil – kiritilgan to‘pga to‘siq qo‘yish.

1984-yil – to‘pni qabul qilishda tanani beldan baland joyi bilan «tegish» mumkin, to‘p o‘yinga kiritilayotganda uni to‘sish bekor qilindi.

1988-yil – eng yuqori hisob 17 gacha, hal etuvchi partiya taybreyk tarzida, ochkolar soni 2 ta farq bo‘lguncha davom etadi.

1992-yil – to‘p tanani tizzadan yuqori barcha joyiga tegishi mumkin.

1998-yil – to‘p tanani barcha joyiga tegishi mumkin; hisob 25 gacha, 5 partiyada 15 gacha; har partiyada hisob 8 va 16 bo‘lganda 2 ta bir daqiqadan texnik tanaffus beriladi; jamoalar 2 martadan 30 sek. tanaffus olishlari mumkin; to‘p kiritish 9 metr oralig‘ida ijro etilishi mumkin; “Libero” o‘yinchisi joriy etildi.

2008-yil – to‘pni rangi o‘zgartirildi (sariq-ko‘k); to‘r oldida joylashgan o‘yinchilar to‘rni pastki qismiga tegishi mumkin emas.

Zamonaviy voleybol musobaqaning qoidalari haqida qisqacha ma’lumotlar:

– maydoncha 9 x18 m, chiziqlar kengligi 5 sm;

– o‘yin maydonini chegarlovchi antennalarning balandligi 180 sm;

O‘yinchilarning yoshi va jinsiga qarab to‘rning balandligi quyidagicha bo‘ladi:

qizlar	13 – 14	2 m 10 sm
	15 – 16	2 m 20 sm
ayollar	17 – 18 va bundan katta yoshdagilar uchun	2 m 24 sm
o‘g‘il bolalar	13 – 14	2 m 20 sm
	15 – 16	2 m 35 sm
erkaklar		2 m 43 sm

– to‘pni aylana uzunligi 66 ± 1 sm, diametri $21\pm 0,3$ sm, og‘irligi 270 ± 10 g;

– har partiyada 6 o‘yinchi almashinuviga ruxsat beriladi. Asosiy o‘yinchi 1 marta almashtirilishi va qaytib o‘yinga tushishi mumkin;

– o‘yin 3 yoki 5 partiyadan iborat bo‘ladi;

– har partiyada hisob 25 gacha, agar 25:25 bo‘lib qolsa, eng yuqori hisob 2 ochko farq qilguncha davom etadi. Hal qiluvchi partiya taybreyk tarzida o‘tadi 15 ochkogacha, hisob toki 2 ochko farq qilguncha davom etadi.

Jazo «ayb»ga yarasha bo‘lishi shart. Bordi-yu hakam xatoga yo‘l qo‘ysa, u o‘z vaqtida bu xatoni bo‘yniga olishi kerak va adolatni tiklashi zurur.

Hakam nafaqat o‘yin davomida o‘z odobi bilan namuna bo‘lishi, balki u boshqa joylarda ham o‘zini tuta bilishi kerak.

Hakamlar:

birinchi hakam (minbardagi hakam);

– ikkinchi hakam;

– hakam-kotib;

– axborot beruvchi hakam;

– 4 ta chiziq hakamlari;

– 6 ta to‘p uzatib turuvchilar.

Hakamlarning har birini o‘z vazifasi, huquqlari, hakamlik qilish joylari va vositalari mavjud. Ularni atroflicha talqini ma‘ruzada og‘zaki va o‘quv filmlari yordamida bayon qilinadi, tushuntiriladi.

Musobaqa o‘yinidan 20-30 daqiqa oldin maydonchani, anjom (to‘p, to‘r, maydon chiziqlari), hakamlarni kiyim-bosh, tayyorgarligi, xullas o‘yinni o‘tkazishga nima, kim, qancha kerak bo‘lsa, hammasining muhayyoligi birinchi hakam tomonidan tekshirilishi kerak va zaruriyat bo‘lsa, ta‘minotni oshirish talab qilinishi shart.

5.2. O'yinning mohiyati va mazmuni

Voleybol maxsus maydonchani o'rtasidan to'p bilan ajratilgan qismlarida 2 jamoaning to'p vositasida musobaqalashuvidan iborat sport o'yinidir.

O'yinning maqsadi – to'pni to'p ustidan raqib maydonchasiga tushirish va raqibning aynan shunday harakatiga yo'l qo'ymaslikdan iborat. Bunda jamoa to'p bilan 3 marta o'ynash huquqiga ega (to'siq qo'yishdan tashqari).

O'yin to'pni o'yinga kiritish usuli bilan boshlanadi: to'p kirituvchi o'yinchi zarb bilan to'pni to'p ustidan raqib jamoa maydonchasi tomonga yo'naltiradi. To'p maydon chiziqlari chegarasidan chiqib yerga tushguncha yoki jamoa o'yinchisi xatoga yo'l qo'yguncha o'yin davom etadi.

Voleybolda har bir o'yin vaziyatining natijasi, to'p qaysi tomondan kiritilganligidan qat'i nazar, ochko bilan tugallanadi.

5.3. Inshootlar va uskunalar

O'yin maydoni

O'yin maydoni 18x9 m lik to'g'ri to'rtburchak shaklida bo'ladi. O'yin maydonining yuzasi tekis, gorizontal va bir xil bo'lishi hamda o'yinchilar uchun hech qanday jarohat olish xavfini tug'dirmasligi lozim.

Maydondagi chiziqlar

Barcha chiziqlarning kengligi 5sm. O'yin maydonchasini ikkita yon va ikkita orqa chiziqlar chegaralaydi. O'rta chiziq o'yin maydonini har biri 9x9 m o'lchamga teng bo'lgan ikki maydonchaga ajratib turadi. Har bir maydonchani hujum chizig'i o'rta chiziqdan 3 m oraliqda bo'lib, 5 sm oraliqda 5 ta 15 sm li kesik chiziqlar bilan yon chiziqlar tashqarisiga davom ettirilgan bo'ladi.

Zonalar

Oldingi hujum zonasida 2,3,4-zonalar joylashadi. Orqa hi-moya zonasida 1,6,5-zonalar joylashadi. To'p kiritish zonasi 9 m o'lchamga teng bo'lgan orqa chiziqning davomidir.

To'p, to'r va ustunlar

To'ring tuzilishi

To'ring kengligi 1 m va uzunligi 9,5 m bo'lib, teshiklari 10x10 sm kvadrat shaklida, qora rangli ipdan to'qilgan bo'lishi kerak. To'ring yuqori qismida 5 sm kenglikdagi lenta bo'lib, uning ichidan tros (ustunlarga mustahkamlash uchun) o'tkaziladi. To'ring pastki qismidan shnur o'tkaziladi. To'ring ikki tomonidan ikki yon chiziq'larga perpendikular ravishda chegaralovchi lentalar joylashtiriladi. Lentalar kengligi 5 sm va uzunligi 1m bo'ladi. To'ring ikki tomoniga joylashtirilgan chegaralovchi lentalar bilan bir yo'nalishda ikki antenna vertikal ravishda joylashtiriladi. Antenna diametri 10 mm, uzunligi 1,8 m li naychadan iborat bo'lib, qattiq egiluvchan materialdan tayyorlangan bo'ladi. To'r o'rta chiziq ustidan vertikal joylashtirilishi kerak.

Ustunlar

To'r tortiladigan ustunlar yon chiziq'lardan 0,5-1,0 m oraliqda o'rnatiladi. Ustunlarning balandligi 2,55 m. Ustunlar yumaloq va tekis shaklda bo'lib, o'yinchilarga xavf tug'dirmasligi kerak. Ustunlar tortuvchi va taranglashtiruvchi moslamalarsiz o'rnatilishi darkor.

To'p

To'pning ichidagi kamerasi rezinadan, tashqi qismi tabiiy yoki sintetik charmdan ishlanib, o'zi qat'iy dumaloq shaklga ega bo'lishi

lozim. Uning aylana diametri 65-67 sm, og'irligi 260-280 g, ichki bosimi 294,3 dan 318,82 mba yoki gPa gacha bo'lishi lozim.

5.4. Hakamlar va hakamlik qilish

Har bir uchrashuvni hakamlar tarkibi boshqarib boradi va bu tarkibga: birinchi hakam; ikkinchi hakam; kotib; to'rtta (yoki ikkita) chiziq hakamlari kiradi.

Birinchi hakam vakolatlari

Birinchi hakam o'yin jarayoni boshlanganidan to yakunlanguniga qadar uni boshqarib boradi. U shu o'yinda ishtirok etayotgan barcha hakam va o'yinchilarga rahbarlik qiladi. Uning qarori hal qiluvchi kuchga ega. Birinchi hakam qolgan hakamlar qarorini noto'g'ri deb topsa, uni bekor qilish huquqiga ega. Agar biror hakam vazifasini uddalay olmasa, birinchi hakam uning vazifasini o'z zimmasiga olishi mumkin. Birinchi hakam chiqargan qarorni muhokama qilishga yo'l qo'yilmaydi. Lekin jamoa sardori iltimosiga ko'ra u o'z qaroriga izoh berishi mumkin. Birinchi hakam o'yindan oldin maydon, to'p va boshqa uskunalar holatini nazoratdan o'tkazadi. Jamoa sardorlari bilan qur'a tashlashni uyushtiradi. O'yin davomida faqat birinchi hakam quyidagilar bo'yicha qaror chiqarish huquqiga ega: jamoalarni ogohlantirish; jazolash; to'p kirituvchining xatosi; to'p kirituvchi jamoa a'zolarining joylashishidagi xatosi bo'yicha; to'p bilan o'ynash xatolari bo'yicha; to'r va uning ustida ro'y beradigan xatolar bo'yicha; orqa chiziq o'yinchilari va "Libero"ni hujum zarbasi; "Libero"ni oldingi zonadan yuqoridan uzatilgan to'piga hujum zarbasini qo'llanilganda.

Ikkinchi hakam vakolatlari

Ikkinchi hakam birinchi hakam ro'parasidagi voleybol ustuni ortida birinchi hakamga qaragan holda tik turib joylashadi. U zaxiradagi o'yinchilarni kuzatib turadi; tanaffus olish va o'yinchi

almashtirishga ruxsat beradi; o'yin oldidan, har bir partiya oldidan o'yinchilarning maydondagi joylashuvini nazorat qilib turadi. O'yin vaqtida hushtak chaladi va ishora bilan quyidagilar bo'yicha qaror qabul qiladi: o'yinchi maydon va to'r ostidan raqib tomoniga o'tib ketganda; o'yinga kiritilayotgan to'pni qabul qiluvchi jamoa joylashuvda xatoga yo'l qo'yganda; o'zi joylashgan tomon yaqinida o'yinchi to'rga va chegaralovchi antennaga tegib ketganda; orqa chiziq o'yinchisi yoki "Libero" to'siq qo'yganda; o'yinchi to'rning pastki qismiga tegib ketganda.

Kotib

Kotib o'z faoliyatini yuritish uchun birinchi hakam qarshisidagi ustun ortida (ikkinchi hakam orqasida) joylashadi. Kotib quyidagi vazifalarni bajaradi: o'yin bayonnomasiga o'yin va jamoa haqidagi ma'lumotlarni yozadi; yig'ilgan ochkolar, tanaffuslar, o'yinchilarni almashtirish; jazo choralari, to'pni o'yinga kiritish navbatlarini yozib boradi va nazorat qiladi; yuqorida ko'rsatib o'tilgan vaziyatlar buzilganda, ikkinchi hakamga xabar qiladi.

Chiziq hakamlari

Chiziq hakamlari (4 ta bo'lganda) maydonning har bir burchagidan 1-3 m uzoqlikda joylashadilar va o'z chiziqlarini nazorat qiladilar. Agar o'yinda 2 ta chiziq hakami ishtirok etsa, ular maydon burchaklaridan 1-2 m uzoqlikda bir-biriga diagonal holatda joylashadilar. Ular yon va orqa chiziqlarni o'z tomonlaridan nazorat qiladilar. Chiziq hakamlari qo'llaridagi bayroqchalarni harakatlantirib, quyidagilarni ifodalaydilar: to'p maydonga yoki chiziq ustiga tushsa, bayroqni pastga (maydonni ko'rsatib) tushiradilar; to'p maydon tashqarisiga tushsa yoki chegaralovchi antenna tashqarisidan o'tsa, bayroqni yuqoriga ko'taradilar.

Voleybol qoidalarining barchasini ushbu kitobda yoritish mumkin emas, lekin biz eng asosiy holatlar ustidagina to'xtab

o‘tdik. Yuqoridagi materialni o‘zlashtirishda “Voleybolning rasmiy qoidalari” qo‘llanmasidan foydalanish zarur bo‘ladi.

Voleybol bo‘yicha musobaqalar o‘quv – mashg‘ulot ishlarining asosiy qismidir. Ular mashg‘ulotlardagi jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlik samarasini ko‘rsatib beruvchi yakuniy ko‘rsatkich bo‘lib hisoblanadi. Musobaqalar tasdiqlangan taqvimiy reja asosida o‘tkaziladi.

Sport musobaqalari sportchini tarbiyalashda katta o‘rin tutadi. Voleybol bo‘yicha musobaqalar oldiga qo‘ygan vazifalariga ko‘ra quyidagi turkumlarga bo‘linadi: chempionatlar, kuboklar, saralash va yordamchi musobaqalar (tayyorlov, nazorat va boshqalar).

Chempionat va kubok musobaqalari – asosiy musobaqalar bo‘lib, bu musobaqalarda eng kuchli jamoalar aniqlanadi. Bu musobaqalar ko‘lami turlicha bo‘ladi: jahon, qit‘a, mamlakat, viloyat; shahar miqyosidagi va boshqalar.

Saralash musobaqalari o‘z maqsadi va vazifasiga ko‘ra asosiy musobaqalarning keyingi bosqichiga chiqish yoki malakali o‘yinchilarni ma‘lum bir jamoa tarkibiga qabul qilishni nazarda tutadi.

Yordamchi musobaqalar tarkibiga quyidagilarni kirgizish mumkin:

– ko‘rgazmali musobaqalar voleybolni ommaviylashtirish va targ‘ib qilish maqsadida tashkil etiladi. Ular ommaviy sport bayramlarida, o‘quv yurtlarida, tashkilot va korxonalarda o‘tkaziladi;

– qisqartirilgan musobaqalar (blis turnirlar) g‘olibini aniqlash uchun qisqartirilgan partiyalar bilan o‘tkaziladi. Bunday musobaqalar bayram kunlarida, sport mavsumlarining ochilishida tashkil qilinadi;

– tasnif musobaqalari – sport tayyorgarligi darajasini aniqlash va sport tasniflarini (razryadlar) berish maqsadida tashkil qilinadi;

– tenglashtiruvchi musobaqalarning asosiy vazifasi kuchli raqib jamoasi bilan uchrashishga imkon berish yo‘li bilan kichik tasnifdagi sportchilarning o‘sishini rag‘batlantirishdan iborat;

– nazorat va tayyorlov musobaqalari jamoa va alohida o‘yinchilarning oldindagi rasmiy musobaqalarga tayyorgarlik holatini aniqlash maqsadida o‘tkaziladi.

Mashg'ulot jarayonida tayyorlov va nazorat musobaqalari katta o'rinni egallaydi.

Yordamchi musobaqalar asosan tayyorlov va musobaqa davrlarining yarmida rejalashtiriladi. Tanlov va asosiy musobaqalar ko'pincha bir yilda 2-3 marotaba o'tkaziladi. Turli xil musobaqalarning ahamiyati va o'rni ko'p yillik tayyorgarlik bosqichiga bog'liq bo'ladi.

Shunday qilib, boshlang'ich bosqichlarda faqat tayyorlov va nazorat musobaqalari rejalashtiriladi va o'tkaziladi.

Sportchilar malakasining o'sib borishiga qarab, keyingi ko'p yillik tayyorgarlik bosqichida musobaqalar soni ortib boradi, musobaqa davriga tanlov va asosiy musobaqalar kiritiladi. Musobaqalar sportchining tayyorgarlik darajasining asosiy nazorat shakli bo'libgina qolmay, balki sport mahoratini takomillashtirishning zarur omilidir.

Musobaqalarni rejalashtirganda tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlariga alohida e'tibor qaratish lozim. Birinchidan, musobaqalar shunday tanlanishi kerakki, ularning yo'nalishi, qiyinchilik darajasi ko'p yillik tayyorgarlikning tuzilishi, vazifasi bilan qat'iy mos kelsin. Ikkinchidan, agar sportchi uni o'zining jismoniy, texnik-taktik va psixologik qobiliyatiga qo'yilgan vazifalarni yecha oladigan bo'lsa, musobaqalarga jalb qilsin. Uchinchidan, musobaqa va mashg'ulot amaliyotini rejalashtirish kerak, ayniqsa, tayyorgarlik jarayoni samarali amalga oshishi va sportchi tanlov hamda asosiy musobaqalarda o'z imkoniyatini ochib berishi zarur. To'rtinchidan, musobaqalar dasturi va qatnashuvchilar tarkibi kuchli raqobat muhitini ta'minlashi kerak.

5.4. Musobaqa o'tkazish tizimlari

Birinchi navbatda, o'yin tizimini tanlashdan oldin quyidagi vazifalar hisobga olinishi lozim. Uni o'tkazish mumkin bo'lgan muddati, qatnashuvchilarning sport tayyorgarligi darajasi, musobaqani o'tkazish uchun hududiy joylashish to'g'risida ma'lumotlar mavjud bo'lishi kerak. Musobaqalar aylanma, yutqazgan chiqib ketadigan va aralash tizimlar asosida o'tkaziladi.

Aylanma tizim. Aylanma tizim bo'yicha hamma qatnashuvchi jamoalar bir-birlari bilan uchrashishadi. Musobaqalashuvchilarning kuchlari o'rtasidagi nisbatini aylanma usul, ayniqsa obyektiv aniqlashga imkon beradi. Bu tizim tasodifiy natijalar oldini oladi va sportchilar tayyorgarligini tekshirishga va g'oliblarni aniqlashga to'liq imkoniyat beradi.

Aylanma tizim bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar ko'p vaqt talab qiladi, bu uning asosiy zaif tomonidir.

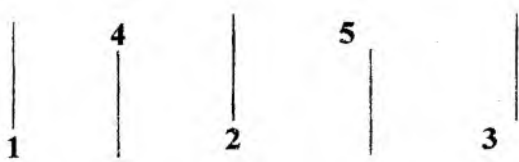
Aylanma tizim bo'yicha o'yin taqvimini quydagicha tuziladi.

O'yinlarning navbati maxsus jadval yordamida aniqlanadi. Barcha jamoalar qur'a tashlash asosida tartib raqamlarini oladilar. Shundan so'ng musobaqaning har bir kunida qaysi jamoalar (qur'ada tushgan raqam bo'yicha) bir-biri bilan uchrashishi jadval yordamida aniqlanadi. Agar ishtirok etuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, unda har kuni bir jamoa qavs ichida raqami ko'rsatilgan jamoa bilan uchrashadigan kun (jamoalar yo'qligi) dam oladi.

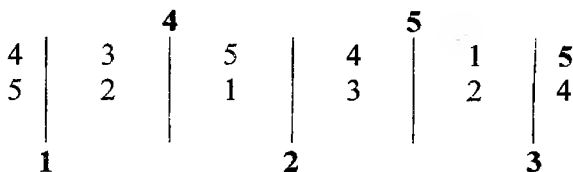
Jadval tuzishda qatnashuvchilar soniga qarab vertikal chiziqlar chizib chiqiladi. Chiziqlar asosan toq olinadi. Masalan 7, 8 ta jamoa qatnashuvida 7 ta, 9-10 ta jamoa bo'lganda 9 ta vertikal chiziq chizib olinadi.

Unda qatnashuvchilar raqami (qur'a natijasiga asosan) quyidagicha yoziladi: birinchi chiziq tagida 1 raqami qo'yiladi, bitta chiziqdan so'ng 2 raqami, yana bittadan so'ng 3 raqami va hokazo. Yuqoridagi ikkinchi chiziqdan boshlab, keyingi raqamlarning joylashishini davom ettiramiz: 4 raqami, bittadan so'ng 5 raqami va hokazo. Oxirgi, juft raqam mavjud bo'lganda yuqoridagi raqamlar yoniga yoziladi.

Qatnashuvchi jamoalar soni besh yoki oltita bo'lgandagi namuna:



Undan keyin 1 dan 5 gacha raqamlar egri chiziq bo'yicha namunada ko'rsatilganidek yozib chiqiladi.



Raqamlardan har bir vertikal chiziqning o'ng tomonidan boshlab o'ynaydigan juftlik kelib chiqadi va ular birinchi chiziqning pastidan yuqorisiga, o'ngidan chapiga, ikkinchi vertikal chiziqning yuqorisidan pastiga qarab yoziladi.

1 kun	2 kun	3 kun	4 kun	5 kun
1 - (6)	(6) - 4	2 - (6)	(6) - 5	3 - (6)
2 - 5	5 - 3	3 - 1	1 - 4	4 - 2
3 - 4	1 - 2	4 - 5	2 - 3	5 - 1

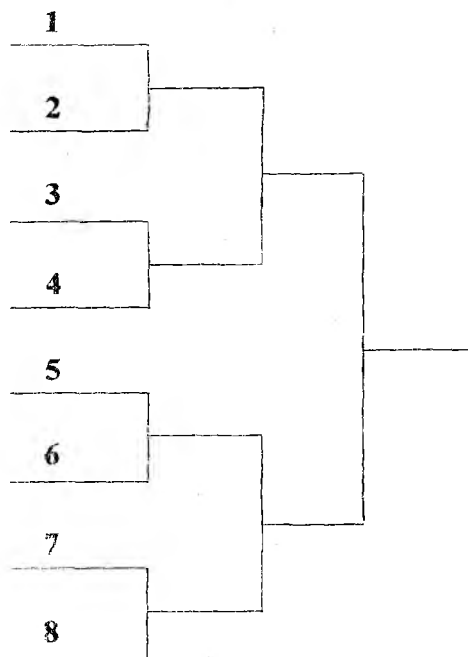
Chap tomonda turgan jamoalar maydon egalari hisoblanib, ular mehmon jamoalarning sport kiyimidan rangi bilan farq qiladigan ikkinchi sport kiyimiga ham ega bo'lishlari kerak.

Chiqib ketish tizimi

Yutqazgan chiqib ketish tartibida o'tkazilayotgan musobaqada uchrashuvda mag'lub bo'lgan jamoa musobaqalardan chiqib ketadi. Bu tartibning kamchiligi shundaki, o'yin natijasi tasodifiy bo'lishi ham mumkin. Ustunligi shundaki, ko'p sonli jamoalar qatnashayotgan musobaqalarni o'tkazish uchun ozgina vaqt kerak bo'ladi. Musobaqada ishtirok etayotgan jamoalar soni 4, 8, 16, 32, va hokazo bo'lganda, hamma qatnashuvchilar musobaqaning birinchi turidan qatnashishadi. Juftliklar tartib raqamlari yuqoridan pastga qarab tuziladi.

Agar jamoalar soni 2 ning darajasiga barobar bo'lmasa, unda ayrim jamoalar (qur'a natijasiga ko'ra) ikkinchi davradan boshlab qatnashadilar. Jadvalni shunday tuzish kerakki, ikkinchi turda o'ynaydigan jamoalar soni teng bo'lishi kerak.

8 ta jamoa uchun namuna:



Birinchi davrada nechta jamoa ishtirok etishi quyidagi formula bilan aniqlanadi.

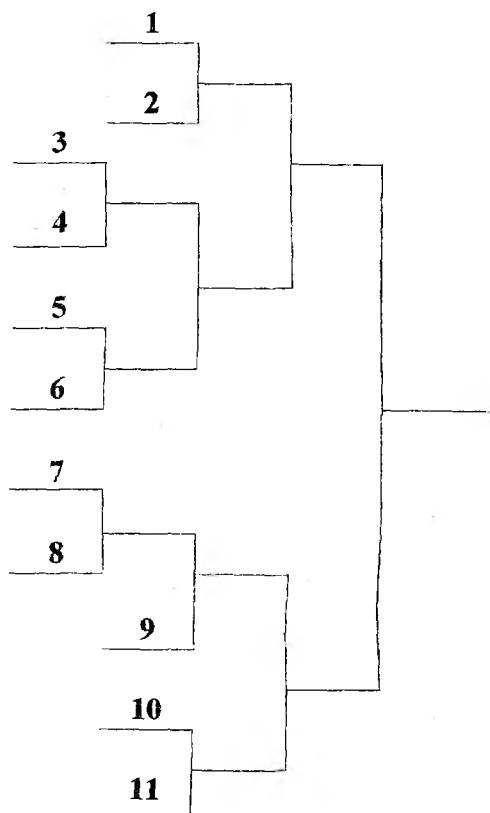
$$(A - 2^n) \times 2,$$

bunda, A – jami jamoalar soni; n – qatnashadigan jamoalar soniga yaqin bo'lgan daraja.

Misol uchun 11 ta jamoa ishtirok etadigan musobaqani oladigan bo'lsak: $A=11$.

11 ga eng yaqin son 8 bo'ladi ($2^3 = 8$).

Formula asosida yechamiz: $(11-8) \times 2 = 6$.



Birinchi turda 6 ta jamoa o'ynashi kerak. Ikkinchi davradan boshlab o'ynaydigan jamoalar uchun 2 ta yuqoridagi va 2 ta pastdagi raqamlar belgilanadi. Barcha raqamlar (birinchi davrada o'ynaydigan raqamlar ham) jadvalda yuqorida va pastda joylashgan jamoalar o'rtasida teng taqsimlanadi. Agar jamoalar soni toq bo'lsa, unda ikkinchi davradan o'yinni boshlaydigan jamoalarning soni jadvalning pastida yuqoridagiga nisbatan bitta ortiq bo'ladi. Birinchi davradan o'yinni boshlaydigan jamoalarda esa, aksincha, jadvalning yuqorisida bitta raqam ortiq bo'ladi (8-jadval).

Chiqib ketish tizimi bo'yicha o'yinda uchrashadigan jamoalarni joylashish tartibi

8-jadval

Ishtirok etuvchi jamoalarning umumiy soni	Birinchi davrada ishtirok etuvchi jamolar soni	Ikkinchi davrada ishtirok etuvchi jamoalar soni		
		jami	yuqoridan	pastdan
4	4	-	-	-
5	2	3	1	2
6	4	2	1	1
7	6	1	-	-
8	8	-	-	-
9	2	7	3	4
10	4	6	3	3
11	6	5	2	3
12	8	4	2	2
13	10	3	1	2
14	12	2	1	1
15	14	1	-	1
16	16	-	-	-
17	2	15	7	8
18	4	14	7	7
19	6	13	6	7
20	8	12	6	6

Bir musobaqa doirasida ikki tizimdan ham foydalanish mumkin bo'lib, bu tizim shartli ravishda aralash tizim deb nomlanadi

Aralash tizimga muvofiq guruhlar yoki zonalarda o'yin aylanma tizimda, so'ngra esa yutqazgan chiqib ketish tizimida olib boriladi yoki aksincha bo'lishi mumkin.

Nazorat savollari

1. Maydon, to‘r, antena va to‘pning o‘lchamlari?
2. O‘yin usullarini ijro etishdagi xatolar?
3. Hisobni olib borilishi, partiyalarda va partiyalar oralig‘ida beriladigan tanaffuslar?
4. Hakamlarning vazifalari va ular tomonidan xatolarni imoishora bilan ko‘rsatilishi?
5. Musobaqa Nizomi va uni tashkil qilish tartibi?
6. Musobaqani tashkil qilish tizimlari aylanma, chiqib ketish va aralash tizimlar mohiyati?
7. Musobaqa qoidalarining o‘zgartirilishi sabablari?

Asosiy adabiyotlar

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012, 239s.
2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo. 2010, 685s.
3. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun Darslik. T.: 2011, 278 b.
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лис. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012, 277 с.

Qo‘shimcha adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017, 48 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta‘minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24-

yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruza. 2016-yil 7-dekabr. Toshkent: "O'zbekiston" NMIU, 2017, 48 b.

3. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun. // O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartirish va Qo'shimchalar kiritish haqida/ O'zbekiston Respublikasi Qonuni. "Xalq so'zi" gazetasi., 2015-yil 5-sentabr, №174, 1-4 b.

4. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2011, 278 b.

5. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009, 77 b.

6. Pulatov A.A., Israilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O'quv qo'llanma. T.: 2007, 148 b.

7. Pulatov A.A. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo'llanma. T., 2008, 38 b.

8. Pulatov A.A. Voleybolning rasmiy qoidalari. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. T.: 2002, 53 b.

Internet saytlari

1. www.lex.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. w.rsl.ru

6. O'YIN TEXNIKASIGA (DASTLABKI) O'RGATISH USLUBIYATI

6.1. O'rgatishning umumiy asoslari

Sport amaliyotida dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik jismoniy mashqlarning asosiy bosqichi bo'lib, unda 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 yuqori bo'lishi lozim. Chunki biologiya fanida azaldan o'z isbotini topgan qonuniyatlarga ko'ra, ontogenetik taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning (nagruzka) yalpi ta'sir "kuchi" organizmning funksional imkoniyatlaridan doimo yuqori bo'lsa, shu organizmda (organlar, mushaklar, tomirlar, hujayralar, to'qimalar, yurak, o'pka, taloq, jigat va h.) zo'riqish yoki tez toliqish alomatlari paydo bo'ladi.

Bunday salbiy "izlar" odamning, ayniqsa bolaning odatiy funksional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatni tushiradi, uyquni buzadi, piravordida 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 sifatlarning 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‘lqinsimon” prinsipda oshira borish zarur. 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 musobaqalari) 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, 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 shakllantirib 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 etib kelgan. Ularning tadqiqotlarida jismoniy sifatlarning mohiyati, mazmuni, ularni jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa jarayonlardagi ahamiyati hamda 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 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.

6.2. Dastlabki o'rgatish va uning mohiyati

Sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori bo'lib hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish o'z tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtayi 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'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.

6.3. 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 yondashtiruvchi 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 uslublari

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 bajaritirish, 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. Hattoki charchaganda ham mashqlar bajaritiriladi, qo'shma va o'yin usublari bir vaqtni o'zida texnikani sayqallashtirishga hamda maxsus jismoniy sifatlarni o'stirish masalalarini hal etishga 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 (9-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.

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.

6.4. O'rgatish tamoyillari, vositalari va trenirovka

O'rgatish jarayonida uslublar va vositalardan foydalanish muayyan tartibda qo'llaniladigan pedagogik tamoyillar asosida amalga oshiriladi. Ushbu tamoyillar quyidagilardan iborat: ilmiylik, ongllilik va faollik, muntazamlik va uzviy bog'liqlik, mutanosiblik va muvofiqlik, mukammallik va uzluksizlik, "yengilidan og'iriga", "o'tilgandan o'tilmaganiga", "oddiydan murakkabga", umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi. Mazkur pedagogik prinsiplarni qo'llash tartibi, xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar 10-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 yengillashtirish, tezlashtirish va ularni qo'llash samaradorligi, ishonchligini 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 trenirovkalarining tarkibiy qismiga kiritiladi. Bu tayyorgarliklar quyidagilardir: umumiy jismoniy; maxsus jismoniy; texnik; taktik; integral (yaxlit

o'yin). Har bir tayyorgarlik turining o'ziga xos yetakchi vositalari mavjud bo'lib, ular yordamida maxsus vazifalar yechiladi. 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'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-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. Yaqinlashtiruvchi 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 yetarli 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 yerga 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. Voleyboll, futbol to'plarini erga urib olib yurishlar.

6. Voleyboll, 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. Xuddi shu mashqning o'zi, faqat to'pni sherigiga 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 trayektoriyalarda va yo'nalishini o'zgartirib uzatishlar.

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

6. Bosh orqasiga to'p uzatish. Uch o'yinchi ketma-ket qatorda turadilar. Shug'ullanuvchilar oralig'i - 2-3 m. Chekkadagi o'yinchi to'pni o'rtadagi o'yinchiga, u esa o'z navbatida keyingi o'yinchiga to'pni bosh orqasidan 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. 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 gorizontaal 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. Xuddi shunday yon tomonga tashlab 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 trayektoriyalar va yo'nalishlar bo'yicha to'p uzatishlar.

3. To'r ustidan to'p uzatishlar. Masofa va trayektoriyalari 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 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'lida 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 trayektoriyasini o'zgartirib.
4. Uzaytirilgan va qisqartirilgan oraliqlar bo'yicha.
5. Trenerning topshirig'i bo'yicha belgilangan zonalarga to'p kiritish.
6. Turli usullarni navbatlashtirib to'p kiritish.
7. O'yinning boshqa texnik usullarini (to'siq, to'p uzatish va hokazo) 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, yelka, 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 obyektga (to'pga) tayanchsiz holatda javob reaksiyasini berish uchun zarur darajadagi koordinatsion harakatlarni bajara olish.

Ushbu vazifalarni yechishda quyidagilardan foydalaniladi:

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

2. Gimnastika o'rindig'i ustidan «ilon izi» bo'lib sakrash. Diqqat qo'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 depsinib 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 depsinib sakragan holatdan to'ldirma to'pni bosh orqasidan irg'itish. Xuddi shunday, faqat to'r ustidan.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

1. To'g'ridan beriladigan hujum zarbasini 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 trayektoriyasi 3m gacha pasaytiriladi, yugurib kelish masofasi qisqartiriladi.

3. 4, 3, 2-zonalardan har xil trayektoriyalar 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 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 sakrash qadami bo'lishiga e'tibor berish.

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

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

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

Texnika bo'yicha mashqlar

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

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

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

4. To'siq qo'yish musobaqalari.

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

6.5. O'rgatish va mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan texnik vositalar

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

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

1) texnik-taktik tayyorgarliklar uchun;

2) jismoniy tayyorgarliklar uchun.

Birinchi guruhga mansub bo'lgan asbob-anjomlarga osma to'plar va to'pni ma'lum bir holatlarda tutib turuvchi qurilmalar

kiritilib, ulardan harakatlarni o'rgatish va takomillashtirishda foydalaniladi.

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

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

Devordagi nishon. Turli xildagi nishonlar mavjud (75-rasm): oddiy (a, d); aylana shaklidagi raqamli nishonlar (b). Aylanalar oralig'idagi masofa 20 sm (to'p diametriga moslab), chiziqning kengligi 1 sm. Raqamlar 1 dan 10-12 gacha bo'lib, ular ixtiyoriy ravishda yoki tartib bo'yicha joylashtiriladi. Nishonlar harakat aniqligini, periferik ko'rish va to'pni o'zlashtirish texnikasini rivojlantirishda qo'llaniladi.

Ko'chma va osma halqalar. Ikki turdagi halqalardan: ko'chma – tezkor to'p uzatishlarni takomillashtirishda (76-rasm) va osma – balandlatib uzatiladigan to'pning aniqligini takomillashtirishda (77-rasm) foydalaniladi. Ko'chma halqalarning diametri 80-100 sm bo'lib, poldan 3,5-4,0 m oraliqda vertikal ravishda joylashtiriladi. Osma halqalarning diametri 50-80 sm bo'lib, to'r yaqinida yoki to'rga (yoki trosga) gorizontal ravishda (4, 2-zonalarda) o'rnatiladi.

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

Amortizatorli to'plar. Zalning burchagiga o'rnatiladi (78-rasm). To'pga charmli petlya tikiladi (yelimlanadi) va unga rezinkali bog'ichlar biriktiriladi (b). Rezinkali bog'ichlar sifatida tibbiy rezinka bintlardan foydalaniladi. Bog'ichlarning bo'sh qismi tomoniga karabinlar biriktiriladi (d) va ular yordamida qurilma kerakli balandliklarda petlyali (e) ramalarga (f) o'rnatiladi. Zarbadan so'ng to'pning uzoq muddat tebranishi oldini olish uchun to'pdan polga tomon mustahkam shnur (g) tortib qo'yiladi.

Trenajyor hujum zarbasini berishdagi harakat uyg'unligini rivojlantirishda qo'llaniladi.

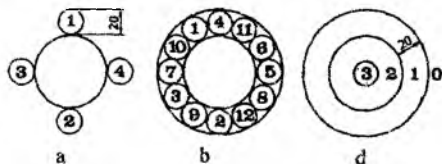
To'pni tutib turuvchi moslama. Bu qurilma zarba berish harakatlarini (to'p kiritish, hujum zarbasi) o'zlashtirishda qo'llaniladi (79-rasm). Bu qurilmani to'r yonida joylashtirish mumkin bo'lib, bu hujum zarbalarini o'yin sharoitiga yaqinlashtirib bajarish imkonini beradi.

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

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

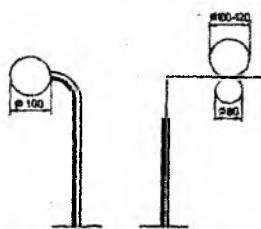
Arg'amchilar. Arg'amchilarda bajariladigan mashqlar sakrovchanlik, harakat uyg'unligi va sakrash chidamliligini tarbiyalashda qo'llaniladi.

Panjalar uchun trenajyorlar. Devorga o'rnatilgan kronshteynga 3-4 sm li truba gorizontaal ravishda biriktirilib, unga yuk osilgan tross ulanadi (80a-rasm). Trubalarni burash bilan yuk yuqoriga va pastga tushiriladi. Boshqa turdagi trenajyor bilan (80 b-rasm) yukni statik ravishda ushlab turiladi. Bu trenajyorlardan qo'l panja kuchini oshirishda foydalaniladi.

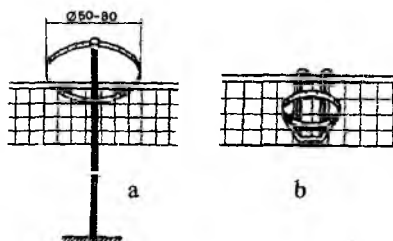


75-rasm.

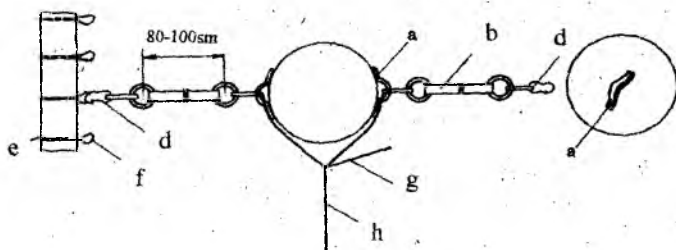
Sakrovchanlikning o'sish dinamikasini nazorat qilish va baholab borish V.M.Abalakovning sakrovchanlik darjasini aniqlashga mo'ljallangan diagonal ekran-o'lchov moslamasi yordamida amalga oshirilishi mumkin (81-rasm).



76-rasm.



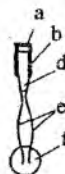
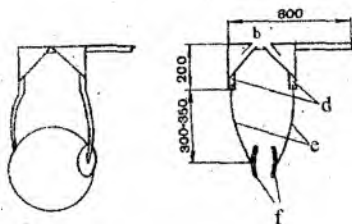
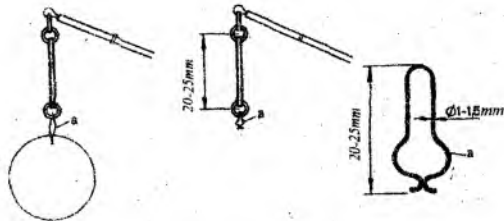
77-rasm.



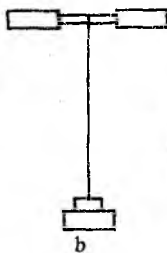
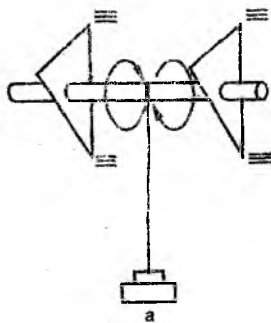
78-rasm.

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

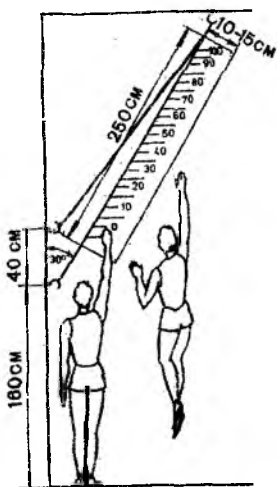
Mashg'ulotlarda yuqorida sanab o'tilgan asbob-anjom, qurilmalardan tashqari tennis koptoklari (oddiy va og'irlashtirilgan), rezinkalar, prujinali espanderlar, og'irlashtirilgan belbog'lar, oyoq va qo'lning qismlariga taqiladigan og'irlashtirilgan bog'lamlar va boshqa turdagi asbob-anjom, qurilma, jihozlardan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



79-rasm.



80-rasm.



81-rasm.

6.6. Texnik-taktik mahoratni baholash

Shug'ullanuvchilarning texnik-taktik tayyorgarligi o'yinning asosiy harakatlarini o'zlashtirganlik darajasi bilan belgilanadi.

Yuqoridan va pastdan to'pni ikki qo'llab qabul qilish, uzatish texnikasini baholashda konsentrik nishonlardan foydalaniladi. Yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatishda devorgacha bo'lgan masofa 2,5 m, pastdan to'pni qabul qilishda – 3 m. 10 uzatishda to'plangan ochkolar va to'pni yo'qotish hisoblab boriladi.

To'pni o'yinga kiritish texnik-taktik malakalar aniqlik va to'pning uchish tezligi bilan tavsiflanadi. To'pni odatda 1, 6, 5-zonalarga tushirish talab etiladi va har bir zonaga aniq ravishda to'p tushirish uchun 6 urinish beriladi. Hujum zarbasini berish ko'nikma va malakasini baholashda 3-zonadan uzatilgan to'pga 4-va 2-zonalardan zarba berish qo'llaniladi. O'rgatishning dastlabki bosqichida maydon bo'ylab berilgan zarba texnikasi baholanadi. Zarur sharoitlarda hujum zarbasini belgilangan zonalar bo'yicha berish qo'llanilishi mumkin, bunda hujum zarbasi uchun uzatilayotgan to'plar barqaror bo'lishi zarur. Yuqorida keltirilgan nazorat mashqlaridan tashqari o'yin sharoitida uchraydigan quyidagi mashqlardan foydalansa bo'ladi. Masalan, bog'lovchi o'yinchining aniq to'p uzata bilish darajasi quyidagi mashq yordamida aniqlanadi. O'yinchi quyidagi tartibda to'p uzatishni bajaradi: bosh ustiga to'p uzatish, nishon tomon to'p uzatish (aniqlik hisobga olinadi), burilish, 1-1,5 m balandlikda bosh ustida to'p uzatish, 180° burilish, bosh orqasidan nishon tomon to'p uzatish va hokazo. 10 ta to'p uzatishdagi ochkolar va to'pni yo'qotish hisobga olinadi.

Hujum zarbasini berishda yetarli tayyorgarlik mavjud bo'lganda, o'yinchining o'zi to'p tashlab, ko'rsatilgan zonalar bo'yicha zarba berish harakati baholanadi. Bu mashqning ijobiy jihati shundaki, zarba berish natijasi to'pni uzatuvchi o'yinchining to'p uzatishiga bog'liq bo'lmaydi. Odatda, hujum zarbasi bir-ikki qadam qilib bajariladi. To'rga tegish, o'rta chiziqdan o'tib ketish xato urinish hisoblanadi. To'siq qo'yishni obyektiv ravishda

baholash hozirgi kungacha aniqlanmagan. Ushbu texnik usulni baholashda "To'r ustidagi to'p" qurilmasidan foydalaniladi. Bunda turli balandlik va masofada o'rnatilgan to'pga to'siq qo'yishda qo'l kaftini to'r ustidan o'tkazib bajarilgan harakat baholanadi. Bundan tashqari, bir xil ko'rsatkichga ega bo'lgan (yoki unga yaqin) o'yinchilarning hujum zarbasini berishi va unga to'siq qo'yishda ko'rsatilgan natija hisobga olinishi bilan baholanadi.

6.7. O'yin sharoitida shug'ullanuvchilar faoliyatini baholash

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

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

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

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

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

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

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

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

O'rgatish bosqichlari, uslublari va vositalari

9-jadval

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

<p>2-bosqich: Malakalarga oddiy sharoitda o'rgatish (yakka tartibda qo'shimcha vazifalarsiz)</p>	<p>Qismlarga bo'lib, element va fazalarga bo'lib o'rgatish, malakani to'liq holda o'rgatish, xatolarni tuza-tish, rag'bat-lantirish, qaytarish</p>	<p>Tayyorlov-yondashtiruvchi, yo'naltiruvchi turdosh taqlidiy va asosiy texnik mashqlar</p>
<p>3-bosqich: Malakalarga murakkablashtiril-gan sharoitda o'rgatish (vaziyatli vazifalar berish, juftlikda, uchlikda va h.)</p>	<p>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.</p>	<p>1-2-bosqichlardagi barcha vositalar, umumiy va maxsus mashqlar katta tezlik va aniqlikda qo'llaniladi, juftlik, uchlikda qo'llaniladigan mashqlar, trenajyor va texnik vositalar</p>
<p>4-bosqich: O'rgatishni davom ettirish, takomillash-tirish va mukam-mallashtirish</p>	<p>Barcha uslublar</p>	<p>Barcha vositalar va jamoa o'yinlari</p>

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

10-jadval

T/r	O'rgatish tamoyillari	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 takomillash-tirish jarayoni murakkablashib borishi darkor, uzilishlarga yo'l qo'yish salbiy natijalarga olib keladi
7.	"Yengilidan og'iriga"	O'zlashtirishga loyiq yengil yuklamalar progressiv yo'nalishda, lekin "to'lqin-simon" shaklda kuchaytirib borilishi kerak
8.	"O'tilganidan o'tilmaganiga"	Shug'ullanuvchi o'zlashtirgan (unga ta-nish bo'lgan) mashqlardan ya'ni mashqlarga o'tish, o'rgatish samara-dorligin oshiradi

9.	“Oddiydan murakkabga”	Eng oddiy mashqlarni o‘rgatish va takomillashtirish davomida sekin-asta murakkablashtirib borilishi lozim
10.	Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi	O‘rgatish va takomillashtirish jarayonida jismoniy texnik-taktik va psixofunksional tayyorgarlik birligi, ularni o‘zaro bog‘liqligi ta‘minlanishi zarur

“Voleybol texnikasiga o‘rgatish” mavzusi bo‘yicha nazorat savollari

1. O‘rgatish jarayonining mohiyati va qisqacha mazmuni nimalardan iborat?
2. Dastlabki o‘rgatish jarayoni qanday ahamiyatga ega?
3. O‘rgatish bosqichlari qanday nomlanadi, ushbu bosqichlarda qanday uslub va vositalardan foydalaniladi?
4. “O‘rgatish” va “trenirovka” qanday mantiqiy farqlar bilan izohlanadi?
5. Texnik usullarga o‘rgatishda qanday anjom, moslama va texnik vositalardan foydalanish mumkin? Misollar keltiring.
6. Texnik-taktik mahorat darajasi qanday baholanadi?

“O‘yin texnikasiga (dastlabki) o‘rgatish” mavzusi bo‘yicha nazorat savollari

1. O‘rgatish jarayonining mohiyati va qisqacha mazmuni nimalardan iborat?
2. Dastlabki o‘rgatish jarayoni qanday ahamiyatga ega?
3. O‘rgatish bosqichlari qanday nomlanadi, ushbu bosqichlarda qanday uslub va vositalardan foydalaniladi?
4. “O‘rgatish” va “trenirovka” qanday mantiqiy farqlar bilan izohlanadi?
5. Texnik usullarga o‘rgatishda qanday anjom, moslama va texnik vositalardan foydalanish mumkin? Misollar keltiring.
6. Texnik-taktik mahorat darajasi qanday baholanadi?

Asosiy adabiyotlar

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012, 239s.

2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo.2010, 685s.

3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лис. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илим Зиё, 2012, 277 с.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017, 48 b.

2. «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonun. // O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritish haqida/ O‘zbekiston Respublikasi Qonuni. “Xalq so‘zi” gazetasi., 2015-yil 5-sentabr, №174, 1-4 b.

3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

4. Айрапетьянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Роль симметричного развития право- и левосторонней моторики в спорте. // Учебно-методическое пособие. Германия, ЛАР ЛАМБЕРТ Академи Пубблишинг. 2015, 73 с.

5. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009, 360с.

6. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: 2011, 278 b.

7. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. T.: 2009, 77 b.

8. Pulatov A.A., Israilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O'quv qo'llanma. T.: 2007, 148 b.

9. Pulatov A.A. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo'llanma. T., 2008, 38 b.

Internet saytlari

1. www.lex.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. w.rsl.ru

7. JISMONIY TAYYORGARLIK VA JISMONIY SIFATLARNI TARBIYALASH USLUBIYATI

7.1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari

Bugungi voleybol o'yinining mohiyati, jumladan texnik-taktik harakatlarining ijro etilishi aksariyat "havoda", ya'ni tayanchsiz holatda amalga oshirilishi bilan farqlanadi. Sakrab zarba berish, to'siq qo'yish, to'p uzatish, yiqilib to'p qabul qilish, to'p kiritish bunga yaqqol misol bo'laoladi. So'nggi yillarda o'yin qoidalarining keskin o'zgarishi (tanani barcha qismi bilan to'p qabul qilish, hisobni tay-breyk tizimida olib borilishi, "libero" o'yinchisining joriy etilishi, o'yinchi almashinuvining to'g'ridan-to'g'ri amalga oshirilishi, to'rnining pastki qismiga tegishga ruxsat berilishi va h) o'yin sur'atini yanada jadallashishiga olib keldi. Mutaxassislar tomonidan aniqlanganki, har bir musobaqa o'yinida voleybolchilar 300-600 marta, hatto undan ko'p sakrab ijro etiladigan texnik-taktik malakalarni bajarar ekanlar. Agar o'yindan oldingi "razminka" davomidagi sakrashlar, o'yin vaziyatlarida to'psiz ijro etiladigan chalg'ituvchi sakrashlar e'tiborga olinsa, qayd etilgan sakrashlar hajmi yanada ortadi. Bordiyu bu sakrashlarning yillik hajmi nazarda tutilsa, zamonaviy voleybolda yuksak natijaga erishish qanchalik jismoniy imkoniyatlarga bog'liq ekanligi ayon bo'ladi.

Demak, jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik tayyorgarlik bilan chambarchas bog'liq bo'lib, yuksak sport mahoratini ta'minlanishida poydevor sifatida muhim ahamiyat kasb etadi.

Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari

Inson bolalikdan turli yo'nalishdagi harakat malakalarini ongsiz va ongli tarzda bajaradi. Natijada shu harakatlar ma'lum jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik,

egiluvchanlik) tusida rivojlana boradi. Sekin-asta hayotiy zarur harakat malakalari (yurish, yugurish, sakrash, to'xtash, osilish va h.) sayqal topadi.

Mutaxassislarning fikricha, asosan shu jismoniy sifatlar va hayotiy zarur harakat malakalari, o'yinlar yordamida yanada samaraliroq rivojlanishi isbotlab berilgan.

Oilada, maktabgacha tarbiya muassasalarida, turli bosqichdagi ta'lim maskanlarida ushbu muammoga har doim ham rejali va ilmiy jihatdan yondoshilmaydi.

Jismoniy mashqlarni to'g'ri qo'llash, ularni bolalar qanday o'zlashtirayotganligini nazorat qilib borish, shu bolalardagi jismoniy sifatlarni, uning qaddi-qomati, jismoniy va funksional taraqqiyoti to'g'ri yo'nalishda tarbiyalanib borishiga imkon yaratadi.

Ma'lumki, insonning jismoniy sifatlari uning tug'ilishidan boshlab shakllana boradi. Lekin uning bolaligida shu sifatlar qanday darajada shakllanishi, oddiy yoki murakkab harakatlarni o'zlashtirib olishi nafaqat uni o'sib, yashab kelayotgan muhitga bog'liq, balki bolaning muayyan sifatini qanday vositalar yordamida rivojlantirilishi bilan belgilanadi. Shu bilan bir qatorda harakatni turi, yo'nalishi va qanday maqsadga qaratilganligiga (kasb, ro'zg'or ishi, sport, harbiy faoliyat va h.k.) qarab, har bir jismoniy sifatni shu harakat ijrosidagi o'rni turlicha bo'ladi. Shunday bo'lsada, turli kasb faoliyatlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarning integral ahamiyati o'ziga xos ulushga ega bo'ladi. Ammo qanday bo'lmasin, ko'pgina tadqiqotchilarning fikricha, barcha harakat faoliyatida ayrim jismoniy sifatlarning ustuvorligi darhol ko'zga tashlanadi.

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchining uzoq muddat davomida yuqori sifatli va samarali ish qobiliyatini saqlay olish imkoniyati bilan bog'liqdir.

Har xil sport turlari bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar muddati xalqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi o'z ish qobiliyatini sifati va samaradorligi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish "kuchi"ga ega bo'lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik "kulib" boqishi muqarar. Boshqacha qilib aytganda, ish

qobiliyatining sifat va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarining turlari (tezkorlik, kuch, tezkor-kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, texnik-taktik chidamkorlik va hokazo.) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

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

Jismoniy tayyorgarlik – tayyorgarlik turlaridan biri bo'lib, voleybolchining organizmini rivojlantirish, uning jismoniy sifat va qobiliyatlarini takomillashtirishga hamda o'yin faoliyatini samarali amalga oshirilishini ta'minlovchi mustahkam poydevor yaratishga qaratilgandir.

Zamonaviy voleybol shug'ullanuvchilardan nihoyatda katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini talab qiluvchi sport o'yinlari turiga mansubdir. O'yinning mohiyati o'yinchi harakatining turli yo'nalish va o'zgaruvchan vaziyatda o'ta tezkor, aniq hamda qisqa vaqt ichida ijro etilishi bilan ta'riflanadi. Voleybolchining har bir o'yin davomida ko'pdan-ko'p to'siq qo'yish, zarba berish va to'p kiritish uchun sakrashlari, yiqilishlar, yugurish, to'xtash, burilish, egilish va boshqa harakatlarni yuqori tezlikda ijro etilishi katta jismoniy kuch, o'ta chaqqonlik, mustahkam chidamkorlik va ruhiy uyg'unlikni talab qiladi. Binobarin, ushbu yuklama (nagruzka) ta'siri shug'ullanuvchi organizmining funksional jihatdan mukammal shakllangan bo'lishini taqozo etadi.

Bugungi voleybolchi bo'yi jihatdan 185-195 sm. va undan katta uzunlikka ega bo'lib, harakatchan, tezkor, sakrovchan ziyrak, zukko, tez fikrlovchi, o'tkir zehqli, maydonda ro'y beradigan vaziyatni tez fahmlab "foydali" javob qaytara oladigan

ko'rsatkichlarga ega bo'lishi kerak. Sportchilarning yoshiga, tayyorgarligiga, malakasiga hamda sport trenirovkasi davriga va vazifalariga qarab jismoniy tayyorgarlikni mazmuni, hajmi va shiddati turlicha bo'ladi.

7.2. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari

- 1 Sog'liqni mustahkamlash.
2. Hayotiy-zarur harakat malakalarini takomillashtirish (yurish, chopish, sakrash va hokazo).
3. Harakat sifatlarini rivojlantirish.
4. Harakat malakalari hajmini oshirish va ularning ijroiylarini chegarasini kengaytirish.
5. Organizmning o'yin davomida ishtirok etuvchi organ, bo'lim va mushak guruhlarining funksiyalarini shakllantirish.
6. O'yin malakalarini samarali o'zlashtirishni ta'minlovchi maxsus sifatlarni rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy UJT va maxsus MJT jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim vazifalaridan biri sifatida shug'ullanuvchilarning to'laqonli jismoniy taraqqiyotini va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratiladi. UJT hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir. Maqsadi MJTning poydevori bo'lgan UJT bazasini yaratishdir.

Vazifalari – asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, harakat malakalarining hajmi va ijroiylarini chegarasini kengaytirish, sog'liqni mustahkamlash, tiklanish jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki salbiy ta'sirlarga bo'lgan bardoshini oshirishdan iborat.

Umumiy jismoniy sifatlarga kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kiradi.

UJT – jismoniy sifatlarni alohida yoki birgalikda rivojlantiruvchi o'ziga xos jismoniy mashqlardan iborat.

UJTni amalga oshirish jarayonida har xil sport uskunalaridan, anjomlardan, trenajyorlardan va tabiat omillaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Sport trenirovkasining ayrim bosqich va davrlarida UJT mashqlari va mashg'ulotlarining hajmi, shiddati, yo'nalish va tuzilishi o'ziga xosligi bilan farqlanadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishish maqsadida shu sport turida asosiy va hal etuvchi ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir.

Vazifalari:

– voleybolga xos maxsus harakat sifatlari va qobiliyatlarini (tezkorlik, kuch-tezkorlik, chaqqonlik, maxsus chidamkorlik va hokazo) rivojlantirish;

– o'yin texnikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirish;

– o'yin taktikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirish.

MJT sport trenirovkasining barcha bosqich va davrlarida hajm va shiddat jihatidan munosib me'yorda qo'llaniladi.

7.3. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qo'yilgan vazifalarni yechishda turli vositalar: tayyorgarlik mashqlari, harakatli va sport o'yinlari, o'quv o'yinlari va musobaqalardan foydalanish mumkin. Shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlariga mashqlarning moslab qo'llanilishi asosiy shartlardan biri bo'lib hisoblanadi.

Shug'ullanuvchilar uchun beriladigan jismoniy mashqlarga quyidagilarni kiritish mumkin:

a) tana, qo'l, oyoq mushaklarining rivojlanishiga ta'sir etuvchi kuch va tezkorlik-kuch mashqlari;

b) chidamlilik sifatining rivojlanishiga ta'sir etuvchi (tezkorlik-chidamlilik, tezkorlik-kuch chidamliligi) mashqlar;

d) harakatlanish tezkorligiga ta'sir etuvchi mashqlar;

e) chaqqonlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;

f) egiluvchanlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar.

Bu mashqlardan foydalanish texnik va taktik usullarni bajarish sifatiga to'g'ridan- to'g'ri ta'sir etadi.

Jismoniy tayyorgarlikda qo'llaniladigan uslublar. Shug'ullanuvchilar uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashda quyidagi uslublardan foydalaniladi.

1. Bazaviy chidamlilikni tarbiyalash uchun bir tekis uzoq muddatli yugurish.

2. Maxsus chidamlilikni tarbiyalashda o'zgaruvchan xarakterdagi ishlarni bajarish.

3. Takroriy mashq usuli. Bu usul tezkorlik, kuch va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda qo'llanilib, bunda dam olish oraliqlari organizmning to'liq tiklanishiga imkoniyat yaratishi zarur.

4. Oraliq uslub. Bu uslub asosan tezkorlik va kuch chidamkorligini tarbiyalashda qo'llaniladi. Bunda ish va dam olish qat'iy ravishda tartiblashtiriladi. Dam olish oralig'i odatda katta bo'lmaydi.

5. Almashinuvchi mashq usullari. Bu usulning muhim tomoni mashqning borishiga qarab ta'siri bir maqsadga qaratilgan holda o'zgarishidir. Bunga turli hollarda turlicha yo'l bilan nagruzka (harakat tezligi, ish hajmi, muddati va hokazo)ning ayrim ko'rsatkichlarini to'g'ri o'zlashtirish (harakat usulini navbatlashtirish, shuningdek, dam olish oraliqlari va faoliyatning tashqi sharoitlarini o'zgartirish) yo'li bilan erishiladi. Bunda organizmning funksional imkoniyatlariga odatdagidek bo'lmagan, ya'ni tobora kattaroq talablar qo'yiladi va bu bilan ularning rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratiladi. Shu bilan birga, harakat shakli va sharoitini yangilab turish tufayli o'zlashtirilgan malakalarning dinamik stereotipiga o'zgartirishlar kiritiladi.

Shug'ullanuvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun berilayotgan mashqlar ularning yoshlik xususiyatlariga va jismoniy sifatlarning qulay yoshlik davrlariga qarab tanlanishi va rivojlantirilishi juda muhim hisoblanadi.

7.4. Tezkorlikni tarbiyalash

Tezkorlik deb, muayyan faoliyatni qisqa muddat ichida ijro etilishiga aytiladi. Tezkorlik namoyon bo'lishining uchta asosiy shakllari mavjuddir:

1. Harakat reaksiyalarining latent (yashirin) vaqti.
2. Ayrim harakatlar tezligi (tashqi qarshilik kichik bo'lganda).
3. Harakatlar chastotasi.

Tezkorlik namoyon bo'lishining shakllari bir-biriga nisbatan bog'liq emas.

Ko'rsatib o'tilgan uchta shaklning birgalikda kelishi tezkorlik namoyon bo'lishining barcha hollarini belgilaydi. Biroq murakkab-koordinatsion yaxlit harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga ham bog'liq. Shuning uchun yaxlit harakat tezligi kishining tezkorligini faqat bilvosita ifodalaydi.

Kishining tezlik qobiliyatlari umuman o'ziga xos bo'ladi. Faqat bir-biriga o'xshash harakatlardagina tezkorlik to'g'ridan-to'g'ri yoki bevosita bir-biriga ko'chishi mumkin.

Tezkorlikning fiziologik va biokimyo asoslari. Reaksiyaning latent vaqti beshta tarkibiy qismdan iborat:

- 1) retseptorda qo'zg'alishning paydo bo'lishi;
- 2) qo'zg'alishni markaziy asab tolasiga uzatish;
- 3) qo'zg'alishning asab yo'llari bo'ylab o'tib borishi va effektor signal hosil bo'lishi;
- 4) signalning markaziy asab tolasidan mushakka o'tkazilishi;
- 5) mushakning qo'zg'alishi va unda mexanik faollikning paydo bo'lishi.

Maksimal tezlikda bajariladigan harakatlar fiziologik xususiyatlarga ko'ra sustroq harakatlardan farq qiladi. Bular orasidagi eng muhim farq shundan iboratki, harakatlarni maksimal tezlikda bajarish davomida sensor bog'lanishlar hosil bo'lishi qiyinlashadi: reflektor yoy impulslarni tashib ulgurolmaydi. Tezlik juda katta bo'lganida harakatlarni yetarlicha aniqlik bilan bajarishning qiyinligi mana shu bilan bog'liqdir.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Harakatlantiruvchi reaksiya tezligi ta'sirga javob berishning latent vaqti bilan belgilanadi. Reaksiyalar oddiy va murakkab bo'ladi. Oddiy reaksiya oldindan ma'lum bo'lgan signalga ilgaridan ma'lum bo'lgan harakat bilan javob berishdir.

Tezkorlikning juda ko'p o'tishi (boshqa biror harakatga o'tishi) oddiy reaksiyalar uchun xarakterlidir: ayrim vaziyatlarda tezda biror qarorga keluvchi kishilar boshqa sharoitlarda ham tezroq biror fikrga keladilar. Tez bajariladigan xilma-xil mashqlar bilan shug'ullanish oddiy reaksiya tezkorligini yaxshilaydi.

Harakatlantiruvchi reaksiya tezkorligini anchagina yaxshilash g'oyat murakkab vazifadir.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashda bir necha usullardan foydalaniladi. Bulardan eng ko'p tarqalgani to'satdan paydo bo'ladigan signalga yoki tevarak-atrofdagi vaziyatning o'zgarishiga javoban mumkin qadar tezroq reaksiya ko'rsatish usulidir. Bu usul yangi shug'ullanuvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda tez orada ijobiy natijalar ko'rsatadi. Afsuski, shundan keyin reaksiya tezkorligi stabillashib qoladi va uning yaxshilanishi ancha qiyin bo'ladi.

Reaksiya tezkorligi katta ahamiyatga ega bo'lgan hollarda uni takomillashtirish uchun maxsus usullardan foydalaniladi. Bu usullardan biri – reaksiya tezkorligini yengillashtirilgan sharoitlarda va uni keyingi harakat tezligini ayrim-ayrim takomillashtirishdan iboratdir.

Reaksiyaning latent vaqti reaksiya ko'rsatishdan oldingi ratsional xatti-harakat hisobiga birmuncha yaxshilanishi mumkin. Jumladan, diqqatning yo'nalishi ahamiyatga ega bo'ladi: agar diqqat bajarilajak harakatga qaratilgan bo'lsa (reaksiyaning motor tipi), u holda reaksiya ko'rsatish vaqti diqqat signalni idrok qilishga (reaksiyaning sensor tipi) qaratilganligidan ko'ra kamroq bo'ladi. Mushaklar bir oz kuchlanganda ham reaksiya tezkorligi ortadi. Reaksiya tezkorligi, Shuningdek, signalni kutish vaqtiga ham bog'liq: dastlabki va ijro komandalari orasidagi optimal vaqt 1,5 sek.ga yaqindir.

Murakkab reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Murakkab reaksiyaning ikki xili, ya'ni harakatdagi obyektga bo'ladigan reaksiya va tanlash reaksiyasi ustida to'xtalib o'tamiz.

Harakatdagi obyektga bo'ladigan reaksiyada to'p qabul qiluvchi o'yinchining harakatlarini ko'rib chiqaylik. Bu holda o'yinchi quyidagilarni bajarishi kerak:

- 1) to'pni ko'rish;
- 2) to'pning yo'nalishini va uning uchish tezligini baholash;
- 3) bajariladigan amal rejasini tanlaish;
- 4) bu rejani ro'yobga chiqara boshlash. Mazkur holda reaksiyaning yaishirin davri mana shu to'rt elementdan tashkil topadi. Harakatdagi obyekt to'satdan paydo bo'lganda, bu obyektga reaksiya ko'rsatish 0,25 sek. - 1 sek. vaqtni oladi. Bu vaqtning asosiy qismi birinchi elementga, ya'ni to'pni tez ko'rib olishga sarf bo'lishi tajribalarda kuzatilgan. Sensor fazaning o'ziga juda kam - 0,05 sek. vaqt ketadi. Shunday qilib, harakat qilayotgan to'pni ko'ra bilish asosiy ahamiyatga ega. Aynan mana shu qobiliyatni o'stirishga alohida e'tibor berish kerak. Buning uchun harakatdagi buyumga reaksiya ko'rsatishga doir mashqlardan foydalaniladi; trenirovka talablari harakatdagi buyumning tezligini oshirish, obyektning to'satdan paydo bo'lishi, sportchi bilan buyum o'rtasidagi masofani qisqartirish hisobiga amalga oshiriladi. Kichik to'p (tennis to'pi) bilan bajariladigan harakatli o'yinlar juda foydalidir. Obyekt (jumladan, o'yindagi to'p) siljiy boshlaguncha ko'rib qolingan bo'lsa, reaksiya vaqti ancha kamayadi. Bunda to'pga zarb berayotgan o'yinchining harakatlariga binoan to'pning yo'nalishini va uchish tezligini aniqlay bilish katta ahamiyatga ega.

Harakatdagi obyektga reaksiya ko'rsatishning aniqligi shu reaksiya tezligini o'stirish bilan parallel ravishda takomillashtirib boriladi. Faqat dastlabki bir necha mashg'ulotnigina reaksiya aniqligini rivojlantirishga maxsus ajratish kerak. Bunda shug'ullanuvchilarga harakatdagi obyektдан ildamroq harakat qilish zarurligini tushuntirish lozim.

Tanlash reaksiyasi raqib xatti-harakatlarining yoki tevarakatrofdagi sharoitning o'zgarishiga muvofiq ravishda mumkin

bo'lgan harakatlantiruvchi javoblardan keragini tanlab olish bilan bog'liq. Tanlash reaksiyasining murakkabligi sharoitning o'zgarish imkoniyatlari rang-barangligiga, chunonchi, raqibning xilma-xil harakat qilishiga bog'liq. Voleybolchilarning murakkab reaksiyasiga bo'lgan talab nihoyatda katta.

«Murakkab reaksiyani tarbiyalashda» oddiydan murakkabga degan pedagogik tamoyilga rioya qilinib, sharoitning mumkin bo'lgan o'zgarishlari soni asta-sekin oshira boriladi. Masalan, dastlab oldindan kelishib olingan zarbga javoban qanday himoyalaniş kerakligi o'rgatiladi; keyinchalik shug'ullanuvchiga ehtimol tutilgan ikki xil usuldan biriga, so'ng uch xildan biriga, to'rt xildan biriga va hokazo javob berish tavsiya qilinadi. Asta-sekin bu mashq haqiqiy sharoitga yaqinlashtirib boriladi.

Harakat tezkorligini tarbiyalash uslubi

Harakat tezkorligini tarbiyalash jarayonida organizmning harakat faoliyati xilma-xil turlaridagi (bevosita amaliy va sport faoliyatidagi) tezlik xarakteristikasini belgilovchi funksional imkoniyatlarni har tomonlama oshirib borish zarur. Shug'ullanuvchi biror bir faoliyatda namoyon qilishi mumkin bo'lgan maksimal tezlik shu kishida faqat tezkorlik qanchalik rivojlanganligiga emas, balki bir qator boshqa omillarga – dinamik kuch, chaqqonlik, texnikaning egallanganligi darajasi va boshqalarga bog'liq. Shuning uchun harakat tezligini tarbiyalash boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda texnikani takomillashtirish bilan mustahkam bog'liq holda olib borilishi kerak.

Maksimal tezlikda bajarish mumkin bo'lgan mashqlardan (bularni, odatda, tezkor mashqlar deb ataydilar) tezkorlikni tarbiyalash vositasi sifatida foydalaniladi. Ular quyidagi talablarni qondirishi kerak:

1) texnika mashqni juda tez bajarishga imkon beradigan darajada bo'lishi kerak;

2) mashqlarni bajarish vaqtida asosiy irodaviy zo'riqish mashqni bajarish usuliga emas, balki ularni bajarish tezligiga

qaratilishi uchun mumkin darajada yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi kerak;

3) mashqlarning davomiyligi ularni bajarish oxirida charchash tufayli tezlikning kamayib ketishiga olib kelmasligi kerak.

Tezkorlikni tarbiyalash usullari ichida takroriy mashq usuli keng qo'llaniladi. Bunday asosiy tendensiya mashg'ulotda o'z maksimal tezligini oshirib borishga intilishdir. Usulning barcha xususiyatlari (masofaning uzunligi, bajarish shiddati, dam olish oraliqlari, takrorlaish soni va boshqalar) shunga bo'ysundirilgan. Masofaning uzunligi (yoki mashqning qancha davom etishi) har galgi mashq bajarish oxirida siljish tezligi (ishning shiddati) kamaymaydigan qilib tanlanadi. Harakatlar maksimal tezlikda bajariladi; shug'ullanuvchilar har safar o'zlari uchun eng yaxshi natija ko'rsatishga intiladilar. Mashq bajarish gallari o'rtasidagi dam olish oraliqlari kuchning nisbatan to'la tiklanishini ta'minlaydigan darajada katta bo'lishi lozim. Harakatlar tezligi takrorlashlar o'rtasida sezilarli darajada kamaya borishiga yo'l qo'ymaslik kerak.

Tez bajariladigan mashqlar takrorlanganda, to'la tiklanish uchun dam olish oraliqlari yetarli bo'lmaganligi sababli charchash nisbatan tez boshlanadi, tashqi tomondan bu tezlikning pasayganligida ifodalanadi. Tezlikning pasayishi mazkur mashg'ulotda tezkorlikni tarbiyalashni to'xtatish uchun birinchi signal bo'lib xizmat qiladi: bundan keyin mashqni takrorlaish faqat chidamlilikning o'sishiga yordam beradi, xolos.

Tezkorlikning namoyon bo'lishi uchun mashg'ulotlarda o'yin va, ayniqsa, musobaqa usulidan foydalanish katta ahamiyatga ega. Musobaqalar, odatda, ko'tarinki ruh paydo qiladi, kishini anchagina zo'r berishga majbur etadi – bu esa ko'p hollarda sport natijalarining yaxshilanishiga olib keladi.

Yangi shug'ullanuvchilar bilan ishlashning asosiy vazifasi sportchini biror bir alohida mashqni bajarishga ixtisoslashtirmay, balki boshqa vositalarni qo'llab va ularni ko'p jihatdan o'zgartira borib, nisbatan yuqori natijalarga erishishdan iboratdir. Bunda tezkorlik mashqlaridan standart holda emas, balki o'zgaruvchan sharoit va shakllarda foydalanish kerak. Jumladan, harakatli

o'yinlar va sport o'yinlari, ochiq joyda bajariladigan mashq va hokazolar ayniqsa foydalidir.

Biror-bir harakatda asosan ikki yo'l bilan tezlikni oshirish mumkin: 1) maksimal tezlikni oshirish hisobiga, 2) maksimal kuchni oshirish hisobiga. Tajriba ko'rsatadiki, maksimal tezlikni sezilarli oshirish juda ham qiyin, kuch imkoniyatlarini oshirish esa birmuncha yengil hal qilinadi. Shuning uchun amalda tezlik darajasini oshirish uchun kuch oshiradigan mashqlardan keng foydalaniladi. Harakat vaqtida yengish lozim bo'lgan qarshilik qancha ko'p bo'lsa, bu mashqlarning samaradorligi shunchalik yuqori bo'ladi.

Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan kuch oshirish tayyorgarligi jarayonida ikki asosiy vazifa hal qilinadi:

1) maksimal mushak kuchi darajasini (kuch qobiliyatlarining o'zini) oshirish;

2) tezkor harakatlar sharoitida eng ko'p kuch namoyon qilish qobiliyatini (tezkorlik-kuch qobiliyatlarini) tarbiyalash.

Tezkorlik-kuch mashqlarini kuch mashqlarining o'ziga asoslanib, ular bilan birgalikda qo'llaish kerak.

Tezkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Ko'rish signaliga ko'ra turli dastlabki holatlardan (turib, o'tirib, yotib) tezlanib yugurishlar.

2. Harakat yo'nalishini tez o'zgartirib yugurishlar.

3. Ayrim harakat usullarini tez o'zgartirib taqlid qilish.

4. Bir turdagi harakatdan boshqa turdagi harakatlarga tez o'tish.

5. Tezkorlikni talab etuvchi estafetalar (82,83,84,85-rasmlar)⁵².

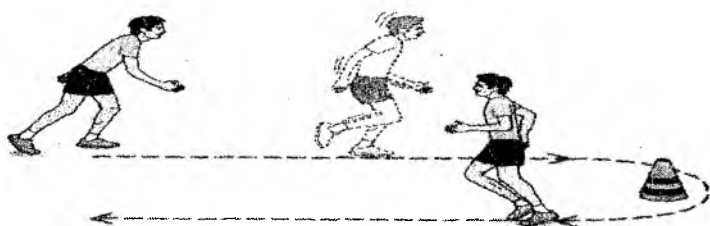
⁵² (Pittera.C, PeData P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/FeDerazione italiana pallavolo.2010.-62-65n)



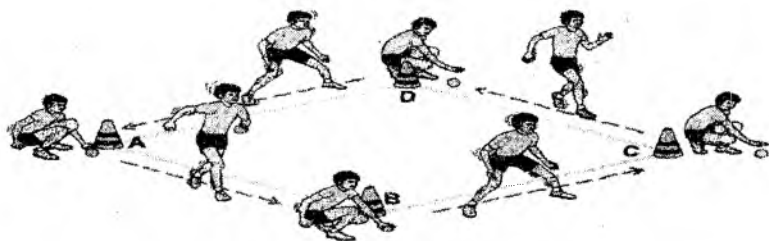
82-rasm.



83-rasm.



84-rasm.



85-rasm.

7.5. Kuch sifatini tarbiyalash

Tashqi qarshiliklarni mushak kuchi yordamida yengish yoki unga qarshi turish kuch sifatini ta'riflaydi. Mushaklar kuchi quyidagicha namoyon bo'ladi:

- 1) o'z uzunliklarini o'zgartirmay (statik, izometrik);
- 2) o'z uzunliklarini qisqartirib (qarshiliklarni yenguvchi, miometrik);
- 3) uzayib (yon beruvchi, pliometrik).

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

1. Nisbiy kuch. Nisbiy kuch deganda o'z vaznining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan kuch miqdori tushuniladi.

2. Absolut kuch. Biror bir harakatda o'z og'irligidan qat'i 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 bo'lib hisoblanadi. Bu vositalar ikki guruhga bo'linadi.

1. Tashqi qarshiliklarni yengish bilan bajariladigan mashqlar. Odatda, tashqi qarshilik sifatida quyidagilardan foydalaniladi: buyumlarning og'irligi; sherikning qarshiligi; elastik buyumlarning qarshiligi; tashqi muhit qarshiligi.

2. O'z vazni og'irligini yengib 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 yetakchi 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 yengish 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 yenguvchi 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 (qarshiliklarni) yengishni chegara darajasida ko'p marotaba takrorlash;
2. Tashqi qarshilikni chegara darajagacha oshirish (dinamik va statik faoliyatlarda);
3. Qarshiliklarni chegara darajadagi tezlik bilan yengish.

Kuch sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Kaft va panjalarni sherikning qarshiligini yengib (yoki gantellar bilan) bukib-yozish mashqlari.

2. Turli og'irlikdagi to'ldirma to'plarni irg'itish. Asosiy e'tibor qo'l harakatlariga qaratiladi.

3. Qo'llarga tayanib yotgan holda ularni bukib-yozish, yerdan uzib chapak chalish mashqlari.

4. Amortizatorli jihozlarni cho'zish bilan boradigan, tuzilishi bo'yicha texnik usullarga o'xshash mashqlarni bajarish.

5. Og'irliklar (shtanga lappagi, gantellar, qum to'ldirilgan qopchalar) bilan gavdaning aylanma harakatli mashqlari.

6. Shtangani ko'krakka ko'tarib o'tirib-turish mashqlari.

7. Shtangani yelkaga olib sakrashlar. Og'irlik maksimalning 50% hajmida.

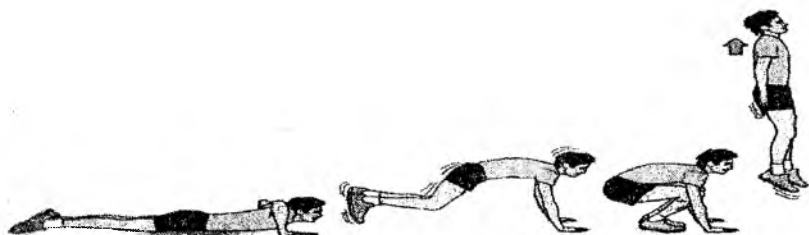
8. Arg'amchi bilan sakrashlar.

9. Joydan va yugurib kelib yuqoriga ilib qo'yilgan predmetga qo'l tekkizish yoki olish.

10 Bir va ikki oyoqda uzunlikka sakrashlar.

11. To'siqlar ustidan ko'p sakrashlar.

12. Chuqurlikka sakrashlar (86,87,88,89,90,91-rasmlar)⁵³.



86-rasm.

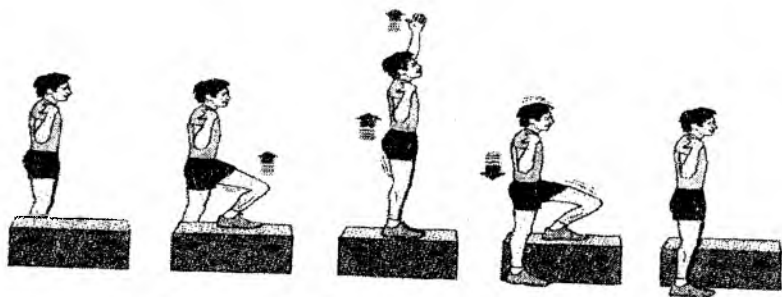


87-rasm.



88-rasm.

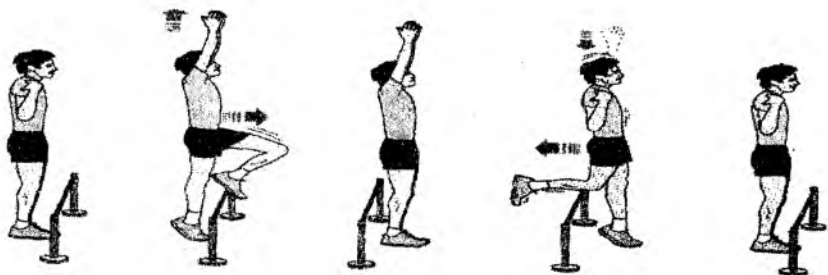
⁵³ (Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo.2010. 685s.)



89-rasm.



90-rasm.



91-rasm.

7.6. Chaqqonlikni tarbiyalash

Chaqqonlik bir qancha ko'rsatkichlar bilan aniqlanishi sababli yagona ta'rifga ega emas.

Har qanday harakat biror bir aniq vazifani hal qilishga qaratilgan bo'ladi: mumkin qadar balandroq sakarash; to'pga zarba berish; to'pni uzatish va boshqalar. Harakat vazifasining murakkabligi ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg'unligi bilan belgilanadi. Harakatlarning koordinatsion murakkabligi chaqqonlikning birinchi mezoni hisoblanadi.

Agar harakat yetarli darajada aniq bo'lsa, harakat vazifasi bajariladi. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o'lchovi hisoblanadi.

Agar shug'ullanuvchi o'zi uchun yangi harakatlarni tezda bajara olsa, ushbu harakatlarni o'zlashtirib olishga ko'proq vaqt ketkazgan shug'ullanuvchiga nisbatan chaqqonroq hisoblanadi. Shuning uchun harakatlarni o'zlashtirib olishga sarflanadigan vaqt chaqqonlik ko'rsatkichlaridan biri bo'lishi mumkin. Yuqoridagilarni hisobga olib, chaqqonlikni yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq ravishda tezda qayta qurish qobiliyati deb atash mumkin bo'ladi.

Chaqqonlikni tarbiyalash koordinatsion jihatdan murakkab harakatlarni o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgargan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Bunda muvozanat saqlash, galma-gal zo'r berish va bo'shashtirish harakatlarini tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega.

Chaqqonlikni tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat ko'nikma va malakalarini o'rganib olishdir. Bu harakat zaxiralarining ortib borishi va harakat analizatorining funksional imkoniyatlariga samarali ta'sir etadi. Yangi harakatlarga o'rgatishning uzluksiz bo'lishi tavsiya etiladi. Chunki shug'ullanuvchilar yangi harakatlarga muntazam o'rgatib borilmasa, harakatlarga o'rganish qobiliyati pasayib ketadi.

Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyati sifatidagi chaqqonlikni tarbiyalash uchun to'satdan o'zgargan sharoitdagi ta'sirlarga darhol javob berish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar qo'llaniladi. Chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar nisbatan tez charchashga olib keladi. Ayni paytda esa bu mashqlarning bajarilishi mushaklarning nihoyatda aniq sezib turishini talab etadi va charchash sodir bo'lganda kam samara beradi. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalashda dam olish oraliqlari to'liq tiklanish uchun yetarli bo'lishi lozim.

Voleybolda muvozanat saqlash va uni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratiladi.

Muvozanat deganda gavnani turg'un bir holatda saqlash qobiliyati tushuniladi. Voleybolda muvozanatni saqlash statik (deyarli harakatsiz muvozanat) va dinamik (harakat vaqtidagi muvozanat) bo'lishi mumkin. Muvozanat funksiyasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, u muvozanatni shunchalik tez tiklab oladi, unda tebranish amplitudasi shunchalik kichik bo'ladi.

Muvozanat saqlashni ikkita asosiy yo'l bilan tarbiyalash mumkin. Birinchisi muvozanat saqlash mashqlarini qo'llaish, ya'ni muvozanat saqlashni qiyinlashtiradigan sharoitlardagi mashqlar va holatlar. Ikkinchi yo'l muvozanat (vestibulyar va harakat muvozanati) yo'qolmasligini ta'minlovchi analizatorlarni tanlab takomillashtirishga asoslangan. vestibular funksiyani takomillashtirish uchun to'g'ri chiziqli va burchakli tezlanishlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi.

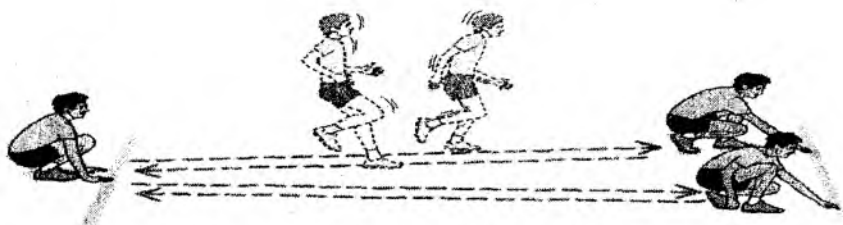
Chaqqonlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Bir va ko'p marotaba oldinga va orqaga o'mbaloq oshishlar. Xuddi shu mashq ayrim texnik usullarni bajargandan so'ng.
2. Turgan joydan va yugurib kelib 180° , 270° , 380° ga burilib bir va ko'p marotaba sakrashlar. Burilishlar bilan turli texnik harakatlarni bajarish.
3. Turli buyumlar orasidan va ustidan o'tib harakatlanishlar.

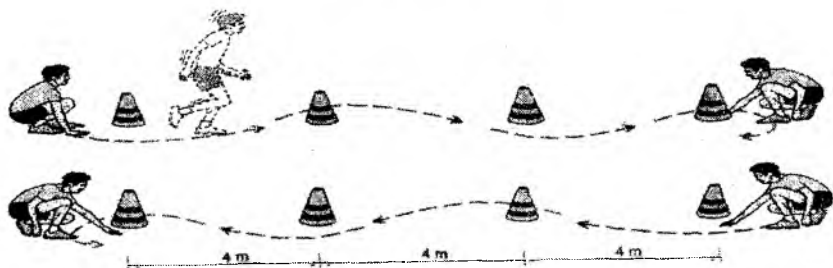
4. Gimnastika ko‘prikhasidan deysinib havoda turli harakatlarni bajarib sakrashlar.

5. To‘siqlar osha estafetalar.

6. Turli signal va ta’sirlarga belgilangan harakatlar bilan javob berish. Signallar va ta’sirlar sekin-asta ko‘paytirib boriladi (92,93-rasmlar).⁵⁴



92-rasm.



93-rasm.

7.7. Chidamkorlikni tarbiyalash

Faoliyat turlarining xususiyatiga qarab charchoqning bir necha turlari mavjuddir. Bular aqliy, sensor (his-tuyg‘u organlariga tushadigan nagruzka bilan bog‘liq), emotsional va jismoniy charchoqdan iborat. Sport sohasi uchun mushak faoliyati tufayli hosil bo‘lgan jismoniy charchoq ko‘proq ahamiyatga ega.

⁵⁴ (Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/FeDerazione italiana pallavolo., 2010.-68,70n

Odam o'z faoliyatida belgilangan yuklama shiddatini qachongacha saqlay olishini ko'rsatadigan vaqt chidamlilikning asosiy o'lchovidir. Chidamlilik bevosita va bilvosita usullar bilan o'lchanadi. Bevosita o'lchash usulida tekshirilayotganlarga biror bir topshiriqni bajarish (masalan, berilgan tezlikda yugurish) tavsiya etiladi va ish qancha vaqtgacha berilgan muddatda bajarilishi (tezlik pasaya boshlagunga qadar) aniqlanadi.

Kishining harakat faoliyati xilma-xildir; charchoqning xarakteri va mexanizmlari ham turli hollarda turlicha bo'ladi. Sportda umumiy charchoq ko'proq uchrab turadi.

Shakl jihatdan bir xil bo'lgan mashqlarni turli shiddatda bajarish mumkin, shunga muvofiq bu mashqlarni bajarishga sarflanadigan vaqt chegarasi bir necha sekunddan bir necha soatgacha bo'ladi. Bu hollarda charchash mexanizmlari ham turlicha bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlar shiddatiga ko'ra ham turkumlanadi.

Aerob imkoniyatlarni oshirish uslubiyati. Trenirovka jarayonida organizmning aerob imkoniyatlariga ta'sir etish orqali uch vazifa hal etiladi:

- 1) kislorod iste'mol qilishning maksimal darajasini oshirish;
- 2) shu darajani uzoq vaqtgacha saqlab turish qobiliyatini rivojlantirish;
- 3) nafas olish jarayonlarining maksimal miqdorgacha tezroq yetishini ta'minlaish.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda bir me'yorda mashq qilish usulidan, shuningdek, takroriy va o'zgaruvchan mashq usullaridan foydalaniladi. Bir me'yorda to'xtovsiz mashq qilish umumiy chidamlilikni tarbiyalashning dastlabki bosqichlarida, ayniqsa, keng qo'llaniladi.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda, garchi birinchi qarashda tushunarsiz bo'lib ko'rinlsa ham, qisqa muddatli dam olish oraliqlariga bo'lingan takrorlash tarzida bajarilayotgan ishlar (oraliqli takroriy va o'zgaruvchan mashq usullari) ko'proq samara beradi. Qisqa vaqt ichida shiddatli faoliyat natijasida hosil bo'ladigan anaerob parchalanish mahsulotlari nafas olish jarayonlarining kuchli stimulatori bo'lib xizmat qiladi. Shuning

uchun bunday ish bajargandan so'ng dastlabki 10-90 sek. ichida kislorod iste'mol qilish ortadi, yurak ishining ba'zi bir ko'rsatkichlari ham oshib boradi – haydalayotgan qon hajmi ortadi. Agar qayta nagruzka bu ko'rsatkichlar ancha yuqori bo'lib turgan vaqtda bajarilsa, mashqni takrorlagan sari kislorod iste'mol qilish ortib boradi. Chegara darajadagi miqdorga yetgach, u shu darajada barqaror bo'lib qoladi va ishning oxirigacha qayta pasaymaydi. Ish va dam olishning ma'lum bir nisbatida organizmning kislorodga bo'lgan talabi bilan kislorod iste'mol qilish o'rtasida muvozanat hosil bo'lishi mumkin.

Aerob imkoniyatlarni oshirish uchun takroriy va takroriy-o'zgaruvchan mashq usullaridan foydalanganda, asosiy vazifa ishlash bilan dam olishning eng yaxshi variantini tanlashdan iborat. Taxminan quyidagi xarakteristikalarni ko'rsatish mumkin:

1. Ishning shiddati maksimal ko'rsatkichning taxminan 75-85% darajasida bo'lishi kerak. Tomir urushi daqiqasiga 130 tadan kam bo'lishiga olib keladigan past shiddatli nagruzkalar aerob imkoniyatlarning sezilarli ortishiga olib kelmaydi.

2. Dam olish oraliqlari shunday bo'lishi kerakki, keyingi bajariladigan ishlar oldingi ishdan keyin ro'y bergan qulay o'zgarishlar holatida sodir bo'lsin. Dam olish oralig'i 3-4 daqiqadan oshmasligi kerak, chunki bu vaqtga kelib, mushaklarning ish jarayonida kengaygan qon tomirlari qisqarib ulguradi, natijada, takroriy ishning dastlabki daqiqalarida qon aylanishi ancha qiyinlaishadi.

3. Dam olish oraliqlarining unchalik tez bajarilmaydigan ishlar (lo'killab yugurish, yugirish va boshqalar) bilan to'ldirish tavsiya etiladi. Buning bir qator afzalliklari bor: dam olishdan ish holatiga va, aksincha, ish holatidan dam olish holatiga o'tish osonlashadi, tiklanish jarayonlari birmuncha tezlashadi va hokazo.

4. Takrorlashlar soni. Shug'ullanuvchilarning barqaror holatni tutib turish, ya'ni kislorod iste'mol qilish yetarlicha yuksak darajada bo'lgan sharoitda ishlash imkoniyatlari bilan aniqlanadi. Charchoq paydo bo'la boshlashi bilan kislorod iste'mol qilish darajasi pasayadi. Odatda, bu pasayish ishni to'xtatish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Anaerob imkoniyatlarni oshirish uslubi. Anaerob imkoniyatlarni oshirishda ikki vazifani hal qilish kerak:

1) fosfokreatin mexanizmining funksional imkoniyatlarini oshirish;

2) glikolitik mexanizmni takomillashtirish. Vosita sifatida, odatda, tegishli shiddatli siklik mashqlardan foydalaniladi.

Kreatinfosfat mexanizmini takomillashtirishga qaratilgan nagruzkalar quyidagi xarakteristikalar bilan farqlanadi:

1. Ishning shiddati chegara darajasidagi tezlikka yaqin, maksimal tezlikning 95% gacha.

2. Dam olish taxminan 2-3 daqiqaga teng bo'lishi kerak. Biroq mushaklardagi kreatinfosfat zaxiralari juda kam bo'lganligi uchun, mashq 3-4 marta takrorlanganidan keyin fosfokreatin mexanizmining imkoniyatlari tugaydi.

Shuning uchun mashg'ulotlarda rejalashtiriladigan ish hajmini har birida 4-5 ta takrorlanish bo'ladigan bir necha seriyalarga bo'lib yuborish maqsadga muvofiqdir. Seriyalar oralig'idagi dam olish vaqti 7-10 daqiqa bo'lishi mumkin.

3. Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning tayyorlik darajasiga qarab belgilanadi.

Glikolitik mexanizmni takomillashtirishda nagruzkalar quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi.

1. Ishning shiddati mashq uchun tanlangan masofaning uzunligi bilan belgilanadi. Siljish tezligi mazkur masofadagi chegara tezlikka yaqin (chegara tezlikning 90-95%) bo'lishi kerak.

2. Dam olish oraliqlari glikolitik jarayonlar dinamikasi bilan belgilanadi. Dam olish oraliqlarini sekin-asta kamayib boradigan qilish kerak. Masalan, 1 va 2-takrorlash oralig'ida 5-8 daqiqa, 2 va 3-sida 3-4 min, 3 va 4-sida esa 2-3 min.

3. Bunday holda dam olish oraliqlarini boshqa ish turlari bilan to'ldirish kerak emas. Faqat batamom harakatsiz qolinmasa bas.

4. Dam olish oraliqlari kamayib boruvchi faoliyatda takrorlashlar soni, charchoq tez ortib borgani sababli, uncha ko'p bo'lmaydi (3-4 tadan ko'p emas). Seriyalar oralig'idagi dam olish vaqti kamida 15-20 daqiqa bo'lishi kerak.

Sport bilan endigina shug'ullana boshlaganlar va kichik razryadli sportchilar, odatda, bir mashg'ulotda ko'pi bilan 2-3 seriya bajarishlari mumkin.

Shunday qilib, trenirovka jarayonida chidamlilikning xilma-xil tomonlariga ko'proq ta'sir etish izchilligi quyidagicha bo'lishi kerak: dastlab nafas olish imkoniyatlarini, so'ngra glikolitik imkoniyatlarni va, nihoyat, kreatinfosfatkinaza reaksiyasi energiyasidan foydalanish qobiliyati bilan belgilanadigan imkoniyatlarni oshirishga e'tibor beriladi.

Chidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik – bu uzoq vaqt mo'tadil sur'at bilan bajariladigan ishdagi chidamlilik bo'lib, u barcha mushak apparatlarining funksiyalarini o'ziga qamrab oladi. Lekin bu ta'rif hozirgi paytda birmuncha eskirgan. Bu o'rinda gap faoliyatning muayyan sur'ati haqida emas, balki mushakning har qanday holatidagi faoliyat haqida borishi kerak. Binobarin, buni mushaklar ishi oxirgi imkoniyat darajasida (ya'ni uzoq vaqt) bajariladigan faoliyat deb tushunmaslik kerak, balki ishga layoqatning eng yuqori darajasini, mashg'ulotlarda bajarilayotgan ishni butun vaqt davomida saqlay olishdir.

Maxsus chidamlilik sportchining maxsus yuklamalarni o'z ixtisosligi talablari bo'yicha uzoq vaqt davomida samarali bajara olish qobiliyatidir.

Yosh voleybolchilarni tayyorlashda chidamlilik sifatini rivojlantirish umumiy tayyorgarlikning eng asosiy qismi hisoblanadi.

Bu yoshdagi voleybolchilar aerob xarakterdagi ishga tez moslashadilar. Bu esa ularda kislorod – transport tizimini rivojlantirish imkoniyatini oshiradi. Shuning uchun boshlang'ich sport ixtisosligida katta hajmdagi ishlarni nisbatan yuqori bo'lmagan shiddatda bajarish tavsiya etiladi.

Yosh voleybolchilarda umumiy chidamlilikni tarbiyalashda uzoq masofalarga yugurish, kross, velosiped haydash, suzish, harakatli va sport o'yinlaridan vosita sifatida foydalaniladi. Ko'p hollarda nisbatan yuqori bo'lmagan shiddatda yugurishdan foydalanilib, uning davomiyligi 5-8 dan 30-60 min.gacha oshirib boriladi. Tayyorgarligi yuqori bo'lgan yosh voleybolchilarda ishning davomiyligini yanada uzaytirish mumkin.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashda bir me'yordagi trenirovka, o'zgaruvchan mashq usuli, o'yin va qat'iy tartiblashtirilgan uslub variantlaridan foydalanish mumkin. Ayniqsa, aylanma mashq uslubidan foydalanish katta samara beradi. Chunki ushbu uslubda shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini aniq e'tiborga olish imkoniyati bo'ladi.

Yosh voleybolchilarning umumiy chidamlilik darajasini masofa uzunligini bosib o'tish shiddati orqali aniqlash mumkin bo'ladi. Bunda shiddat maksimal tezlikning 60 %ini tashkil etishi kerak yoki 3000 m masofani qancha vaqt ichida bosib o'tish aniqlanadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan, oraliqli, o'zgaruvchan-oraliqli, takroriy.

Hajmni oshirish uslubi shundan iboratki, jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin ortib boradi. Bu uslub mashg'ulotlar sonini ko'paytirishni nazarda tutadi.

Shiddatni oshirish uslubi jismoniy mashqlarni bajarish sur'ati, shuningdek, butunlay mashg'ulot zichligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshirib borishni ko'zda tutadi.

O'zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashqlar har xil sur'atda bajariladi. Bunda past sur'atli mashqlar o'tkaziladigan vaqt bo'laklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, baland sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi.

Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlariga bo'lib o'tkaziladi. Trenirovka vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek, voleybolchining mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim.

Takrorlash uslubi shundan iboratki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida yoki bir nechta mashg'ulotda hajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi.

Sport trenirovkasi jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan trenirovka jarayonining

oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lumbir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir. Quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maqsadga muvofiqdir:

– avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkorlik kuch), so'ngra anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;

– avval alaktat-anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun);

– avval anaerob-glikolitik, aerob mashqlar.

Agar mashqlar ketma-ketligi teskari bo'lsa, trenirovka samarasining o'zaro ta'siri salbiy bo'ladi hamda bunday mashg'ulot kam foyda beradi.

Umumiy chidamlilik o'rtacha shiddatdagi ishni uzoq muddat bajarish qobiliyatidir. Uning rivojlanishiga ta'sir qilinganda, avvalambor, organizmning yurak-tomir, nafas tizimlariga va kislorod ta'minotini takomillashtirish nazarda tutiladi.

Aerob chidamlilikni tarbiyalashda asosiy usul bu ishni uzoq muddat (10 daqiqadan ortiq) bir tekis va o'rtacha o'zgaruvchan shiddatda bajarish (tomir urishi – 130–150 zarba/min) bilan amalga oshiriladi. Shug'ullanuvchilarni o'z-o'zining holatini nazorat qilishga o'rgatish juda muhimdir. To'g'ri mo'ljal sifatida quyidagi tartiblarni misol qilib keltirish mumkin.

Tomir urishi – 150 zarba/min. gacha bo'lsa aerob, 180 zarba/min. gacha bo'lsa – aralash, 180 zarba/min.dan ko'pi anaerob imkoniyat bo'ladi.

14-15 yoshli shug'ullanuvchilar uchun umumiy chidamlilikni oshirishda oraliq usuldan ham foydalanish mumkin. Bunda shiddat 170 zarba/min. gacha, mashqning bajarilish davomiyligi – 3 min. gacha, takrorlanish soni 5-6 marotaba, dam olish oralig'i 30-90 sek., bir urinishda 5-6 marta takrorlash, urinishlar soni 2-6 marotaba.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish

Maxsus chidamlilik bu maxsus ishni berilgan vaqt oralig'ida samarali bajarish qobiliyatidir. Voleybolchining maxsus chidamliligi o'yin malakalarini kuch va tezkorlik chidamliligi jihatidan samarali bajarish bilan ifodalanadi. Maxsus chidamlilikni

o‘tirishni 13-14 yoshdan boshlash maqbuldir. Mashqlar anaerob yo‘nalishda tanlanadi.

Sprint yugurish mashqlari masofasi 400-500 metrgacha (o‘g‘il bolalar) va 200–300 metrgacha (qizlar) bo‘lishi mumkin.

Nagruzkalar qat’iy individuallashtirilgan tartibda beriladi. Tomir urishining ish oxirigacha 175–180 zarba /min. bo‘lishi saqlanadi. Bajarish maksimal tezlikni 80-85%, dam olish 45 sek.dan 3 min. gacha, takrorlash soni 3-4 marotaba, urinishlar 2-3 marotaba, urinishlar oraliq‘ida dam olish davomiyligi 5 daqiqagacha bo‘ladi.

Sakrovchanlik chidamliligini tarbiyalashda maksimal va submaksimal shiddatdagi mashqlar 1-3 daqiqa, takrorlash soni 4-6 marotaba, takrorlashlar oraliq‘idagi dam olish 1-4 min.ni tashkil etadi. Bunda quyidagi sakarash turlaridan foydalanish mumkin: o‘tirib sakarash; «kenguru» holatida sakarash; sakrab uzatish, zarba berish imitatsiyasi; og‘irliklar bilan (gantel, to‘ldirma to‘p, qum to‘ldirilgan qopcha, og‘irlashtirilgan belbog‘ va nimchalar); chuqurlikka va balandlikka sakrashlar.

Chidamlilik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. 15-20 sek davomida sakrashlar. Birinchi urinishda maksimal darajada ko‘p sakarash. Ikkinchi urinishda maksimal darajada balandroq sakarash. 4–5-seriyalarda 1–1,5 daqiqa. davomida to‘xtovsiz sakarash. Ushbu Mashqni arg‘amchilar bilan ham bajarish mumkin.

2. Pastki turish holatidan 1-1,5 daqiqa. davomida turli yo‘nalishlarda harakatlanishlar. 3–4-seriyalarda 2-5 kg og‘irliklar bilan.

3. Hujum zarbasi va to‘siqni taqlid qilib, orqa zonalarda do‘mbaloq oshishni navbatlashtirib bajarish. Har bir texnik usulni 10 marotabadan.

4. Turli harakatlanishlar bilan estafetalar o‘tkazish.

5. Turli yo‘nalish va masofalarga «mokkisimon yugurishlar»

6. 2x2, 3x3, 4x4 tarkibda o‘quv o‘yinlari.

7.8. Egiluvchanlikni tarbiyalash

Egiluvchanlik deganda tayanch-harakat apparatining morfo-funksional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparatning zvenolari harakatchanligini belgilaydi. Harakatlarning maksimal amplitudasi egiluvchanlikning mezoni bo'lib xizmat qiladi. Amplituda burchak o'lchovlarida yoki chiziqli o'lchovlarda ifodalanadi. Egiluvchanlikning ikki turi farqlanadi: faol va sust egiluvchanlik.

Faol egiluvchanlik kishining o'z mushaklari kuch berishi hisobiga namoyon bo'ladi. Sust egiluvchanlik gavdaning harakatlanayotgan qismiga tashqi kuchlar—og'irlik kuchi, sherikning qarshiligi va shu kabi kuchlardan foydalanganda namoyon bo'ladi.

Egiluvchanlik mushak va to'qimalarning elastikligiga bog'liq bo'ladi. Mushaklarning elastiklik xususiyatlari ko'p darajada markaziy asab tizimining ta'sirida o'zgarishi mumkin.

Egiluvchanlikning namoyon bo'lishi muhitning tashqi haroratiga ham bog'liq bo'ladi. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli o'zgaradi, jumladan, faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamayadi, sust egiluvchanlik ko'rsatkichlari ortib boradi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun harakat amplitudasi oshirilgan (cho'ziluvchanlikni oshiradigan) mashqlardan foydalaniladi. Harakatlarda biror bo'g'indagi harakatchanlikning ortishi shu bo'g'indan o'tadigan mushaklarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi. Harakatlar bajarilish xarakteriga ko'ra bir-birlaridan farq qiladi: bir fazali mashqlar va prujinasimon mashqlar; silkinish va ma'lum holatlarni qayd etib turish; og'irliklar bilan mashqlar. Cho'ziluvchanlikni oshiradigan mashqlarni seriyalar bilan har birini bir necha marta takrorlab bajarish tavsiya etiladi. Bunda seriyadan seriyaga o'tgan sari harakat amplitudasi orttirib boriladi. Har bir mashg'ulotda cho'ziluvchanlik mashqlarini sal-pal og'riq paydo bo'lguncha bajarish lozim. Egiluvchanlik mashqlari mustaqil bajarilish uchun topshiriq sifatida berilishi mumkin. Egiluvchanlik mashqlari tayyorgarlik qismida, asosiy qismning oxirida va boshqa mashqlar oralig'ida bajariladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Sherikning qarshiligini yengib bajariladigan cho'zilish mashqlari.
2. Gimnastika halqalarida tebranishlar va aylanma harakatlar.
3. Rezinka va prujinali amortizatorlar qarshiligini yengib bajariladigan aylanma (qo'l va oyoqlar uchun) harakatlar.
4. Oldinga va orqaga ketma-ket engashishlar (og'irliklar bilan ham bajariladi).
5. Predmet ustiga (gimnastik devorchaga) oyoqlarni yuqori ko'tarib qo'ygan holda ushlab turish. Oyoqlar holati navbatlashtirib turiladi.

Nazorat savollari

1. Voleybolchilar jismoniy tayyorgarligining asosiy maqsadi nimaga qaratiladi?
2. Jismoniy tayyorgarlik qanday bosqichlardan iborat?
3. Jismoniy tayyorgarlik uslublari va vositalari, ularning mohiyati nimalar bilan izohlanadi?
4. Jismoniy tayyorgarlikni tashkil qilishda qanday omillarga asoslaniladi?
5. Jismoniy tayyorgarlik qanday nazorat qilinadi va baholaniladi?
6. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari va mohiyati nimalar bilan ifodalanadi?
7. Jismoniy tayyorgarlik zamonaviy voleybolda qanday ahamiyatga ega?
8. Jismoniy sifatlar mohiyati va mazmuni nimalar bilan ifodalanadi?
9. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslublari va vositalari haqida batafsil tushunchalar bering.
10. Jismoniy sifatlarning «ko'chishi» deganda nimalarni tushunasiz?

11. Jismoniy tayyorgarlikni boshqa tayyorgarlik turlari bilan bog'liqligi haqida qanday tushunchalarga egasiz?

Asosiy adabiyotlar

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012, 239s.

2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/FeDerazione italiana pallovolo.2010, 685s.

3. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2011, 278 b.

4. Isroilov Sh.X. Voleybol. // Olimpiya zaxiralari kollejlari talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: Tasvir, 2008, 144 b.

5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лис. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. 277 с.

Qushimcha adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017, 48 b.

2. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun. // O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritish haqida/ O‘zbekiston Respublikasi Qonuni. “Xalq so‘zi” gazetasi., 2015-yil 5-sentabr, №174, 1-4 b.

3. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). М.: Советский спорт, 2009, 112с.

4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004, 808 с.

5. Айрапетьянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Роль симметричного развития право- и левосторонней моторики в спорте. // Учебно-методическое пособие. Германия, ЛАП ЛАМБЕРТ Академи Публишинг. 2015, 73 с.

6. Pulatov A.A., Israilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O'quv qo'llanma. T.: 2007, 148 b.

7. Pulatov A.A. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo'llanma. T., 2008, 38 b.

8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, Олимпийская литература, 1999, 316с.

9. Курбанова М.А. Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Т.: 2006, 23 с.

Internet saytlari

1. www.lex.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. www.rsl.ru

8. MUSOBAQANI TASHKIL QILISH VA O‘TKAZISH ASOSLARI

Musobaqa o‘tkazishga tayyorgarlik ko‘rish

Sport musobaqalarini tashkil qilish va o‘tkazish shu musobaqalarga rahbarlik qiluvchi (sport federatsiyasi, tashkiliy qo‘mita va h), mezbon tashkilotchi, hakamlar uyushmasi hamda nazoratchi (ekspert) hakamlarga katta mas’uliyat yuklaydi. Ular musobaqa o‘tkazish joylarini (sport saroylari, kommunikatsion, tibbiy va yordamchi xonalar) rasmiy musobaqa qoidalari, musobaqa Nizomi va boshqa me’yoriy standartlar talablariga muvofiq tayyorlash ekspertiza va sinovdan o‘tkazish choralari ko‘rish tadbirlarini amalga oshiradi. Tamoshabinlar, ishtirokchi sportchilar, trenerlar, tibbiy va xavfsizlik xizmati xodimlari, akkreditatsiyadan o‘tgan barcha ommaviy axborot vositalari vakillariga barcha qulayliklar yaratilishi mezbon tashkilotchilar tomonidan ta’minlanadi.

8.1. Musobaqa o‘tkazishga tayyorgarlik ko‘rish

Musobaqalar muvofiq mutasaddi tashkilot (yoki tashkilotlar) tomonidan tasdiqlangan yillik musobaqa taqvim rejasiga asosan o‘tkaziladi. Odatda musobaqa o‘tkazish joyi (mamlakat, viloyat, shahar va h) va vaqti shu taqvim rejasida qayd etiladi.

Musobaqaning nomi, maqsad va vazifalari, o‘tkazish joylari va muddatlari, musobaqada ishtirok etish huquqiga ega jamoalar (klublar, terma jamoalar), musobaqada ishtirok etish shartlari, bosh hakam, musobaqaga rahbarlik qiluvchi tashkilot, musobaqa shart-sharoitlarini ta’minlovchi mezbon tashkilot, musobaqa o‘tkazish va o‘rinlarni aniqlash tizimi, rag‘batlantirish kabi masalalar musobaqa Nizomida batafsil ifodalanadi.

Musobaqa o'tkazishdan avval nazoratchi (ekspert) hakam (yoki hakamlar) musobaqa o'tkazish joyini qabul qilingan ilmiy-texnologik vositalar (o'lchov asboblari) yordamida ko'zdan kechiradi. Jumladan, musobaqa o'tkaziladigan sport inshootida havo namligi, harorat, atmosfera bosimi, tabiiy va sun'iy yorug'lik, maydon chiziqlari, to'r va ustunlar, o'rindiqlar, bo'shlik zonalar va boshqa ko'rsatgichlar belgilangan me'yoriy standartlar asosida ekspertizadan o'tkaziladi.

Sportchilarga mo'ljallangan yechinish-kiyinish, yuvinish, gigiyenik, kommunikatsion, tibbiyot va hakamlar xonalari nazoratdan o'tkaziladi.

Amalga oshirilgan ekspert-nazorat tadbirlari natijalariga ko'ra xulosa tayyorlanadi va bu haqida musobaqa o'tkazuvchi mas'ul tashkilot rahbariga ma'lumot beriladi.

8.2. Musobaqa Nizomi (O'zbekiston Chempionati misolida)

Chempionatning maqsadi va vazifalari

- O'zbekistonda voleybolni yanada ommalashtirish;
- voleybolni rivojlantirish va jamoalarning sport mahoratini oshirish;
- mamlakat yagona sport tasnifi talablariga muvofiq voleybolchilarga sport razryadlarini rasmiylashtirish;
- kuchli klublarni aniqlash va Osiyo musobaqalarida ishtirok etish uchun mamlakat terma jamoasini tuzish.

8.3. Musobaqaga rahbarlik qilish

Musobaqalar FIVB – xalqaro voleybol federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan rasmiy qoidalar bo'yicha o'tkaziladi. O'yinlarda "Mikasa" firmasining MVR 200 rangli to'plari qo'llaniladi.

Musobaqaga rahbarlik qilish mas'uliyati O'zbekiston voleybol federatsiyasiga yuklatiladi.

Musobaqa o'yinlarini Respublika hakamlar uyushmasi tomonidan tasdiqlangan hakamlar guruhi boshqaradi. Musobaqaning bosh hakami vazifasiga – milliy toifadagi hakam tayinlanadi.

Jamoalarni qabul qilish, joylashtirish va musobaqa o'tkazish joylarini tayyorlash musobaqa o'tkazilayotgan shahar klubi zimmasiga yuklatiladi.

Mehmonxona, ovqatlanish va safar xarajatlari muvofiq jamoaklublari tomonidan qoplanadi.

Musobaqa o'tkazish joyi va vaqti

Chempionatni o'tkazish tartibi, tizimi, joylari va vaqti ishtirokchi jamoalar soniga qarab chempionatdan 1 oy oldin e'lon qilinadi.

8.4. Musobaqa ishtirokchilari

Chempionatda klublar jamoalari, ko'ngilli sport jamiyatlari, tashkilot va korxonalar, viloyatlar, Qoraqalpog'iston Respublikasi va Toshkent shahar terma jamoalari ishtirok etishi mumkin.

O'zbekiston voleybol federasiyasining ijroiy qo'mitasi qaroriga muvofiq chempionatda ishtirok etish istagini bildirgan jamoalar O'VF hisob raqamiga belgilangan so'm miqdorida a'zolik badali uchun mablag' o'tkazishlari lozim. Chempionatda ishtirok etishni tasdiqlovchi xabarnoma-yil oktabrgacha taqdim etilishi shart. Ushbu muddatdan kech taqdim etilgan xabarnoma qabul qilinmaydi va jamoa chempionatda ishtirok etish huquqidan mahrum qilinadi.

Chempionatda ishtirok etish huquqini olgan jamoa tarkibi 18 kishi, shu jumladan 14 nafar o'yinchilar, 2 ta murabbiy, shifokor va jamoa rahbaridan iborat bo'lishi mumkin.

Jamoa tarkibiga ko'pi bilan 2 nafar chet el o'yinchilari Federatsiya ruxsati bilan jalb qilinishi mumkin.

Chempionatda jamoalarni guruhlarga bo‘linishi yoki bo‘linmasligi ishtirokchi jamoalar soniga qarab belgilanadi. Musobaqalar va ishtirokchi jamoalar sport bazasida “tur” shaklida aylanma tizim bo‘yicha o‘tkaziladi. Chempionat jadvalidagi o‘rinlar barcha turlarda o‘tkazilgan o‘yinlarda to‘plangan ochkolar yig‘indisiga qarab aniqlanadi. G‘alaba uchun jamoaga 2 ochko, mag‘lubiyat uchun 1 ochko, o‘yinga kelmaganligi uchun 0 ochko beriladi.

Ikki yoki undan ortiq jamoalar bir xil ochkolar sonini to‘plagan bo‘lsa, o‘rinlar quyidagi mezonlar asosida aniqlanadi:

- a) barcha uchrashuvlardagi partiyalar nisbati;
- b) barcha uchrashuvlardagi to‘plar (hisob) nisbati;
- d) o‘zaro uchrashuvlardagi partiyalar nisbati;
- e) o‘zaro uchrashuvlardagi to‘plar (hisob) nisbati.

Agar qaysi bir jamoa uchrashuv davomida o‘yinni davom ettirishdan voz kechsa, u chempionatda ishtirok etish huquqidan mahrum qilinadi, barcha uchrashuv natijalari bekor qilinadi va unga O‘VDning “Intizom Kodeksi”ga muvofiq jarima choralari ko‘riladi. Ushbu jamoaga qarshi uchrashuv o‘tkazgan barcha jamoalar 3:0 (25:0; 25:0; 25:0) hisobida g‘olib deb topiladi.

Agar biror bir jamoa chempionatda o‘tkaziladigan barcha o‘yinlarning yarmidan kamiga kelgan bo‘lib, keyingi biror bir turga kelmasa, ushbu jamoaga ham yuqorida qayd etilgan tartibda jarima choralari ko‘riladi.

8.6. Rag‘batlantirish

Mamlakat chempioni maqomiga ega bo‘lgan joriy yilda o‘rta umumta’lim maktab, ALLarni bitirgan jamoa o‘yinchilari O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligining O‘zDJTSU hamda viloyatlardagi OO‘Yulari jismoniy tarbiya fakultetlariga imtiyozli asosda qabul qilinish huquqini beruvchi sertifikatini olishga muvassar bo‘ladilar.

Chempion jamoa ko‘chma Kubok, qimmat-baho sovg‘alar, diplomlar va oltin medallar bilan taqdirlanadi.

2 va 3-chi o'rinni egallagan jamoalar qimmatbaho sovg'alar, muvofiq diplomlar kumush va bronza medallari bilan taqdirlanadi.

O'yinchilar O'zbekiston chempionati va boshqa musobaqalarda ishtirok etib kelgan natijalariga asosan O'zbekiston yagona sport tasnifida belgilangan me'yoriy talablarga muvofiq navbatdagi sport razryadlari bilan taqdirlanishga muyassar bo'ladilar.

8.7. Musobaqani ochilish va yopilish marosimlari

Musobaqalarning turi (birinchiliklar, saralash musobaqalari, chempionatlar, Kubok musobaqalari, xotira musobaqalari, Osiyo yoki Olimpiya o'yinlari va h) va miqyosidan (tuman, viloyat, shahar, Respublika, Osiyo, Ovro'pa, Jahon) qat'i nazar har bir musobaqa o'ziga xos ssenariy va dastur asosida o'tkaziladigan ochilish hamda yopilish marosimlari bilan farqlanadi. Musobaqaning ochilishi va yopilishiga doir ssenariyda rasmiy dasturlardan tashqari mahaliy, milliy va umumbashariy an'analar, rasm-rusumlar, urf-odatlar hamda udumlarga xos turli ko'ngilochar tadbirlar (san'atkorlar, yozuvchi va shoirlar, davlat va jamoat arboblarning chiqishlari va h) joy olishi mumkin.

Musobaqaning ochilish va yopilish ssenariysida belgilangan dastur avvaldan puxta ishlab chiqiladi, muhokama etiladi va tashkiliy qo'mita tomonidan tasdiqlanganidan so'ng tayyorgarlik jarayoni tashkil etiladi.

Quyida namuna sifatida musobaqaning ochilish va yopilish marosimiga doir ssenariysi keltirilgan:

– musobaqaning ochilishi: musobaqaning bosh hakami musiqa sadolari ostida ishtirokchi jamoalarni maydonga olib chiqadi va ularni saflantirib joylashtiradi;

– bosh hakam jamoalar e'tiborini ko'rsatma (komanda) bilan tashkiliy qo'mita "markazi"ga qaratadi va tantanavor ravishda kelib, tashkiliy qo'mita raisiga ishtirokchi jamoalarning musobaqani ochilishiga saf tortganlari haqida ma'lumot beradi;

– tashkiliy qo'mita raisi qisqacha musobaqaning maqsadi va ijtimoiy-siyosiy ahamiyati haqida gap yuritib, tabrik so'zini faxriy

shaxs (rahbar yoki rahbar nomidan tabriklaydigan shaxsga) ga beradi;

– tabrik so‘zi yakunlanganidan so‘ng, bosh hakam ishtirokchi jamoalar nigohini davlat bayrog‘i joylashtirilgan tomonga qaratadi;

– davlat madhiyasi yangraydi, davlat bayrog‘i ko‘tariladi;

– davlat madhiyasi tugab, davlat bayrog‘i ko‘tarilganidan so‘ng, bosh hakam musobaqa ishtirokchilariga murojaat qilib, ularga sihat-salomatlik, musobaqa o‘yinlarida mahorat va yuksak natijalar tilaydi;

– bosh hakam ishtirokchi jamoalarni musiqa sadosi ostida maydondan olib chiqadi;

– musobaqani ochilishi marosimidan so‘ng, musobaqa jadvali bo‘yicha birinchi o‘yinda ishtirok etadigan jamoalar maydonga tashrif buyurishadi va musobaqa o‘yiniga tayyorgarlik ko‘rishadi.

Musobaqaning yopilish marosimi

Musobaqada ishtirok etuvchi barcha jamoalar o‘yinlari yakunlanganidan so‘ng musobaqaning yopilish marosimi o‘tkaziladi. Musobaqaning yopilish marosimida g‘olib va sovrindor jamoalar (ayrim hollarda barcha jamoalar) ishtirok etadi.

Musobaqaning yopilish marosimi ham maxsus ssenariy asosida o‘tkaziladi. Ssenariyda belgilangan dastur yakunida Davlat bayrog‘i tushiriladi va musobaqa yopiq deb e‘lon qilinadi.

Musobaqaning yakuniy natijalari va tashkiliy ishlarning saviyasi bo‘yicha rasmiy hisobot tuziladi va ushbu hisobotning nusxalari har bir jamoa vakillariga taqdim etiladi (ilovalarda mavzuga doir andozalar berilgan).

Nazorat savollari

1. Musobaqa o‘tkazishga tayyorgarlik ko‘rishda qanday ilmiy-o‘lchov tadbirlari o‘tkaziladi?

2. Musobaqa o‘tkazishga tayyorgarlik ko‘rishda qanday Tashkiliy tadbirlar o‘tkaziladi?

3. Musobaqa Nizomining maqsadi, mohiyati va mazmuni nimalardan iborat?

4. Musobaqani ochilish va yopilish marosimlari qanday, qaysi tartibda va nimaga asosan o'tkaziladi?

5. Musobaqa yakuni haqidagi hisobotning turlari va ularning mazmuni nimadan iborat?

Asosiy adabiyotlar

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012, 239s.

2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo.2010, 685s.

3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лис. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илим Зиё, 2012, 277 с.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017, 48 b.

2. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun. // O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritish haqida/ O‘zbekiston Respublikasi Qonuni. “Xalq so‘zi” gazetasi., 2015-yil 5- sentabr, №174, 1-4 b.

3. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТБТ, 2009, 360с.

4. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2011, 278 b.

5. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009, 77 b.

6. Pulatov A.A. Voleybolning rasmiy qoidalari. O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi. T.: 2002, 53 b.

7. Pulatov A.A. Voleybol. //JTI I kurs talabalariga mo'ljallangan ma'ruzalar to'plami. T.: 2004, 71 b.

Internet saytlari

1. www.lex.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. w.rsl.ru

9. VOLEYBOL DARSINI TASHKIL QILISH VA UNI O‘TKAZISH USLUBIYATI

9.1. Darsning maqsadi va vazifalari

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

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

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

Jismoniy tarbiya darsining asosiy maqsadi «jismoniy madaniyat» va uning tarkibiy yo‘nalishlari (jismoniy tarbiya, sport, jismoniy va funksional tayyorgarlik, jismoniy sifatlar va hokazo) haqida dastlabki bilim berish, hayotiy zarur harakat malakalari va ko‘nikmalarni shakllantirish, asosiy jismoniy sifatlarni

tarbiyalashdan iborat. O'z salomatligi va jismoniy qudratini mustahkamlash o'quvchi yoshlarning nafaqat shaxsiy ishi, balki bu mas'uliyat ularning jamiyat oldidagi burchi ekanligini ongiga singdirish o'qituvchi tomonidan hal etiladigan muhim masalalardan biri bo'lishi lozim. Ushbu maqsadga erishish yosh avlodni «katta» hayotga tayyorlash, bo'lajak kasbiy faoliyatni samarali tashkil qilish, turmush qiyinchiliklarini yengib o'tish va O'zbekiston qurolli kuchlari safida harbiy xizmatni sharaf bilan ado etish imkoniyatini yaratadi.

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

9.2. Darsning tuzilishi va mazmuni

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

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

Asosiy qism 30-35 daqiqa davom etadi. Mazkur qismda darsni asosiy maqsad va vazifalari yechiladi. Texnik-taktik

malakalar o'zlashtiriladi. Buning uchun o'rganiladigan o'yin malakalariga oid taqlid va to'p bilan bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. Malakalarga o'rgatish va ularni shakllantirish yakka tartibda yoki kichik guruhlar va barcha o'quvchilar ishtirokida amalga oshiriladi. Bu qismda o'rgatish jarayoni sekin shiddatda, takomillashtirish jarayoni esa katta tezlikda kechishi lozim.

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

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

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

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

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

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

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

9.3. Darsni rejalashtirish va o'tkazish tartibi

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

Darsga tayyorgarlik ko'rish quyidagi tadbirlarni amalga oshirishdan iborat:

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

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

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

Darsni yuqori saviyada o‘tkazish, dars davomida o‘quvchilar faolligini ta’minlaish, beriladigan vazifa, ko‘rsatma va mashqlar ijrosiga ularni ongli yondashishlariga erishish, jismoniy tarbiya darsiga mehr va hurmat uyg‘otish o‘qituvchining nafaqat kasbiy mahorati va sifatli ishlab chiqilgan dars bayonnomasiga, balki uning shaxsi va insoniy fazilatlariga ham bevosita bog‘liqdir (4 va 5-andozalar).

NAMUNAVIY DARS BAYONNOMASI SHAKLI

“TASDIQLAYMAN”

O‘quv ishlari bo‘yicha direktor
muovini _____/Ikromov A.T./
«__» _____ 2017-yil

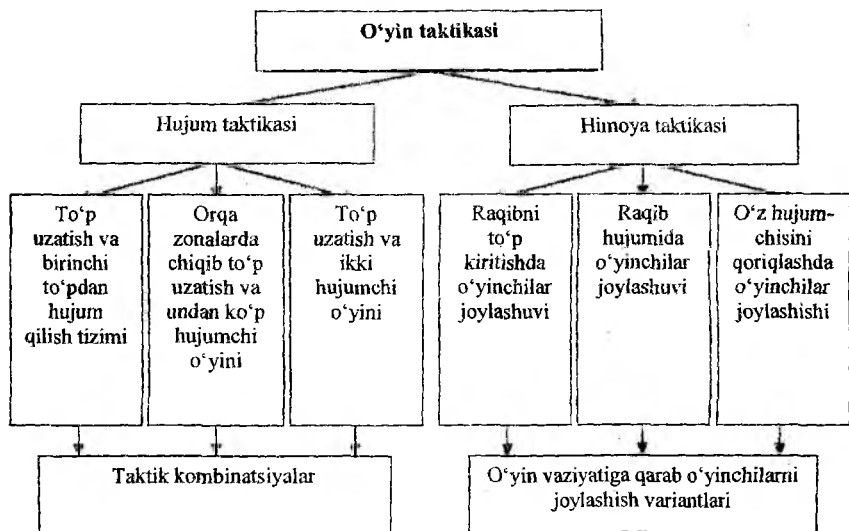
7-sinf o‘quvchilari uchun
3-sonli dars bayonnomasi

Dars vazifalari:

1. _____
2. _____
3. _____

Dars o‘tkazish joyi: _____ Anjomlar: _____

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



4-andoza.



5-andoza.

“Voleybol darsi va uni o‘tkazish tartibi” mavzusi bo‘yicha nazorat savollari

1. Voleybol darsining maqsadi va vazifalarini so‘zlab bering?
2. Dars qanday qismlardan iborat va ularni mazmunini tushuntiring?
3. Dars qismlarining o‘zaro bog‘liqligi nimalar bilan ifodalanadi?
4. Dars bayonnomasi qanday mazmunga ega va u qanday tuziladi?
5. Dars qanday rejalashtiriladi va o‘tkaziladi?

Asosiy adabiyotlar

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012, 239s.
2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old chilDren/FeDerazione italiana pallovolo. 2010, 685s.
3. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: 2011, 278 b.
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лис. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012, 277 с.
5. Isroilov Sh.X. Voleybol. // Olimpiya zaxiralari kollejlari talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. T.: Tasvir, 2008, 144 b.

Qo‘shimcha adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017, 48 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. Mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy

rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruza, 2017-yil 14-yanvar. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2017, 104 b.

3. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun. // O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritish haqida/ O‘zbekiston Respublikasi Qonuni. “Xalq so‘zi” gazetasi, 2015-yil 5-sentabr, №174, 1-4 b.

4. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: 2011, 278 b.

5. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. T.: 2009, 77 b.

6. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O‘quv qo‘llanma. T.: 2007, 148 b.

7. Pulatov A.A. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo‘llanma. T., 2008, 38 b.

8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, Олимпийская литература, 1999, 316с.

9. Pulatov A.A. Voleybolning rasmiy qoidalari. O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi. T.: 2002, 53 b.

10. Pulatov A.A. Voleybol. //JTI I kurs talabalariga mo'ljallangan ma'ruzalar to'plami. T.: 2004, 71 b.

11. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. М.: ТОО Дар, 1995, 64 с.

Internet saytlari

1. www.lex.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. w.rsl.ru

10 . PEDAGOGIK NAZORAT VA REJALASHTIRISHNING UMUMIY ASOSLARI

10.1. Boshqaruv jarayoni haqida tushuncha

Ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida yuqori malakali voleybolchilar va voleybol jamoasini tayyorlash uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib uni trener boshqaradi. Boshqaruv deganda biror bir obyektga muntazam ta'sir ko'rsatib, shu ta'sir natijasida aniq bir maqsadga erishish uchun hosil qilingan o'zgarish tushuniladi. Sportda tayyorlash jarayoniga murakkab dinamik tuzim sifatida qaralib, uni boshqaruvchi subyekti vazifasini pedagog-trener, boshqaruv obyektlari vazifasini esa sportchilar, jamoalar yoki o'quv gruppalari bajaradi.

Sport tayyorgarligi tuzimining murakkabligi shundan iboratki, u katta qismdagi bir-biri bilan bog'langan va bir-biri bilan harakat qiladigan jarayonlardan (texnik, taktik, psixologik va boshqa) iborat.

Sport tayyorgarligi natijasida sportchilarning bir holatdan ikkinchi holatga o'tishi kuzatiladi. Bu jarayon tuganmasdir.

Sport tayyorgarligini boshqarishning asosiy farq qiladigan xususiyati shundan iboratki, bunda murakkab, o'z-o'zini boshqaruvchi odam obyekti etadi. Bu trenerga sportchining o'zini boshqarish qobiliyatini har xil yo'l bilan rivojlantirish vazifasini qo'yadi. Sport tayyorgarligining samarasi to'g'ridan-to'g'ri sportchi o'zini boshqarish va o'zini mukammallashtirish qobiliyatiga bog'liq.

Trener-sportchi-jamoa-trener o'zaro uzviy tizimi doirasida olinadigan axborot-ma'lumotlar maqsadli boshqaruvga asos bo'lishi darkor.

Boshqaruvning muhim shartlaridan biri, bu sportchining o'zini boshqarish va o'zini mukammallashtirish qobiliyatini faol rivojlantirishga yo'naltirilgan ijodiy hamkorlikdan iborat.

Boshqaruvning asosiy vazifalari – mashg'ulotlarni rejalashtirish va tashkil etish, nazorat qilish va qiyosiy tahlil qilish bilan

ifodalanadi. Bularning hammasi boshqaruvning davriyligini va to'xtovsizligini ta'minlovchi yopiq halqa hosil qilib, bir-biri bilan o'zaro harakat qiladi.

Boshqaruv jarayoni bir mashg'ulot davomida yoki bir hafta davomida, bosqichda, yillik tayyorgarlik sikllari bo'ylab davom etadi.

Tayyorgarlikning asosiy shakllari. Voleybolchilar tayyorlashning asosiy shakllari sport mashg'ulotlari va musobaqalarda ishtirok etish jarayonlaridan iborat. Ular bir-biri bilan bog'langan, lekin shu bilan birgalikda boshqaruvning asosiy vazifalari mazmunini aniqlovchi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Shu sababli tayyorgarlikni boshqarish 2 bo'limga bo'linadi:

1. Mashg'ulot jarayoni va musobaqaga tayyorgarlik ko'rishni boshqarish.

2. Musobaqa jarayonida jamoani boshqarish.

10.2. Rejalashtirish va tayyorgarlik jarayoni

Boshqaruvning asosiy vazifalardan biri rejalashtirishdir. U naqat butun tayyorlanish jarayonining mazmunini, balki trenerning ish faoliyatini ham tartibga soladi. Rejalashtirish bu kelajakni ko'ra bilish va uni oldindan aytib bashorat berishni bilish demakdir. Voleybolchilar va voleybol jamoalari faoliyatini rejalashtirish, o'rgatish va trenirovka mashg'ulotlari qonuniyatlari, prinsiplari, uslub va vositalarini qo'llash texnologiyasiga asoslanishi lozim.

Voleybol – bu jamoa o'yini, shuning uchun rejalashtirish ham jamoa uchun, ham o'yinchi uchun tuziladi. Voleybol ham boshqa jamoali sport o'yinlari turlariga o'xshab qarshi jamoa bilan kurashda nafaqat shaxsiy, balki jamoa o'yinlarining birgalikdagi harakatini mukammallashtirish xususiyati bilan ifodalanadi. Shu sababli texnik, taktik va o'yin tayyorgarligini maqsadli shakllantirish o'ta muhim shartlardan biridir. Tayyorgarlik turlariga ajratiladigan vaqt taxminan quyidagicha taqsimlanadi: jismoniy tayyorgarlik – 20%, texnik – 30%, taktik, o'yin va musobaqa tayyorgarligi – 50%. Bu raqamlar o'yinchilarning yoshi, malakasi va tayyorgarlik darajasiga qarab o'zgarishi mumkin. Mashg'ulot rejalarini tuzishda guruh yoki jamoada shug'ullanuvchilar yoshi,

malakasi, tayyorgarlik darajasi, moddiy-texnik bazaning shart-sharoitlari va jamoa oldida turgan asosiy vazifalar e'tiborga olinadi. Ishlab chiqilgan rejalarga o'quv-mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida qayd etiladigan real ko'rsatkichlar, kuzatuv hamda ilmiy tadqiqot natijalar asosida maqsadli o'zgartirishlar yoki qo'shimcha tadbirlar kiritilishi mumkin.

Har bir o'yinchi va jamoaga alohida istiqbol rejasi (4-yilga), yillik reja, mezo va mikrosikllar rejalari (joriy reja, tezkor reja) tuzilishi darkor.

Rejalashtirilgan mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini o'zlashtirish samaradorligini obyektiv va asosli baholash uchun tayyorgarlik turlari bo'yicha erishilgan imkoniyatlar me'yoriy testlar asosida nazoratidan o'tkazilib turilishi lozim.

Rejalashtirish turlari. Ko'p yillik sport trenirovkasi uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, u turli davr va bosqichlarga mo'ljallangan o'ziga xos maqsadli rejalashtiruv hujjatlari asosida boshqariladi.

Yuqorida qayd etilganidek, ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini maqsadli boshqarish avvalom bor 4 yilga mo'ljallangan strategik hujjat – istiqbol rejasi asosida amalga oshiriladi.

Istiqbol rejasi – bu jamoa va o'yinchilar sport mahoratini takomillashtirishga qaratilgan konseptual dastur bo'lib, unda yillik tayyorgarlik siklining turli davr va bosqichlari uchun belgilangan real maqsad va vazifalar hal etiladi.

Jamoaning namunaviy istiqbol rejasi quyidagi tartibda tuzilishi mumkin:

1. Tayyorgarlikning maqsadi. Bunda asosiy musobaqalarda erishiladigan pirovard sport natijasi va mashg'ulot jarayonining ustuvor yo'nalishlari loyihalashtiriladi.

2. Jamoa tarkibi va zaxira tarkibni tayyorlash. Ushbu yo'nalish bo'yicha jamoaning imkoniyati, jamoa tarkibini aniqlash va zaxira voleybolchilarni tayyorlash vazifalari hal etiladi.

3. Musobaqalarda ishtirok etish. Bunda musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishga qaratilgan vazifalar amalga oshiriladi. Asosiy va oraliq musobaqalarga tayyorlovchi modellashtirilgan

mashg'ulotlar tashkil qilinadi hamda ularda erishiladigan natijalar bashorat qilinadi.

4. Mashg'ulot yuklamalari. Mazkur yo'nalishi bo'yicha real holat aniqlanadi va vazifalar qo'yiladi, tayyorgarlik yillari bo'yicha mashg'ulotlar yuklamalari hajmi rejalashtiriladi.

5. Tayyorgarlikning davriyligi. Yillik tayyorgarlik sikli va tuzilishi bo'yicha vazifalar rejalashtiriladi. Tayyorgarlik davrlari, bosqichlar, ularning muddati va mazmuni belgilanadi.

6. Tayyorgarlik vositalari va darajasi. Vazifalar va har bir tayyorgarlik bo'yicha mashg'ulotlar yo'nalishi rejalashtiriladi.

7. Hisobot, pedagogik va tibbiy nazorat. Nazorat sinovlari, tibbiy ko'rik va boshqa barcha nazorat muddatlari belgilanadi.

Jamoa istiqbol rejasining shakli 11-jadvalda berilgan.

Jamoa istiqbol rejasining shakli

11-jadval

T/r	Tayyorgarlik turlari	Dastlabki ko'rsatgichlar 2012 y	Rejadagi va amaldagi ko'rsatgichlar				Izohlar
			2013	2014	2015	2016	
			Reja Amal	Reja Amal	Reja Amal	Reja Amal	
1.	UJT: me'yoriy talablar bo'yicha						
2.	MJT: me'yoriy talablar bo'yicha						
3.	Texnik tayyorgarlik me'yoriy talablar bo'yicha						
4.	Yillik mashg'ulotlar hajmi						
5.	Musobaqalarda ishtirok etish soni va samaradorligi						

Individual istiqbol reja quyidagi tartibda ishlab chiqilishi mumkin:

1. Sportchining umumiy va antropometrik ko'rsatgichlari.

2. Sportchining barcha yo'nalishlar bo'yicha ko'rsatgichlari rejalashtiriladi: jamoadagi o'yin funksiyasi, jismoniy sifatlar, texnik, taktik, nazariy, psixofunksional tayyorgarlik dinamikasi loyihalashtiriladi.

3. Tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari:

- asosiy maqsad va tayyorgarlik yo'nalishi;
- mashg'ulotlar hajmi bo'yicha vazifalar;
- tayyorgarlik turlari bo'yicha vazifalar;
- musobaqalarda ishtirok etish bo'yicha vazifalar.

4. Pedagogik va tibbiy nazorat natijalari: testlarni topshirish muddatlari belgilanadi.

5. 4-yilga tayyorgarlik turlari bo'yicha ko'rsatgichlar rejalashtiriladi.

10.3. Yillik rejalashtiruv hujjati

Yillik rejalashtiruv istiqbol rejalarining asosiy tarkibiy qismi bo'lib hisoblanadi.

Ushbu hujjatda rejalashtiriladigan tadbirlar tayyorgarlik davrlari va bosqichlar maqsadi, mohiyati, muddati hamda yo'nalishiga muvofiq loyihalashtiriladi.

Yillik tayyorgarlik 3 davrga – tayyorlov, musobaqa va o'tish davrlariga bo'linadi.

Tayyorlov davri umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT), maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT) va musobaqaoldi tayyorgarlik bosqichlariga bo'linadi.

Musobaqa davri mahalliy va xalqaro musobaqalar taqvimiga qarab mezo hamda mikrosikl bosqichlariga ajratilishi mumkin.

O'tish davri yillik tayyorgarlik va musobaqalar mavsumi yakunlanganidan, toki yangi mavsum – yangi tayyorgarlik sikli boshlangunga qadar davom etadi. O'yin davrida maxsus-ixtisoslashtirilgan yuklamalar hajmi imkoni boricha kamaytiriladi. Bu davr shartli ravishda uch bosqichga bo'linishi maqsadga muvofiq. Masalan: agar o'tish davri 30 kunni tashkil etsa, birinchi o'n kun davomida yuklamalar (ixtisoslashtirilmagan yuklamalar: erkin yugurish, gimnastika, suzish va h.k.) hajmi va shiddati sekin-asta kamaytirilishi lozim.

Ikkinchi o'n kunlikda ish qobiliyatini tiklovchi, sog'lomlashtiruvchi va chiniqtiruvchi vositalardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Uchinchi o'n kun davomida sekin-asta ish qobiliyatini faollashtiruvchi mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Umuman o'tish davrida asosiy e'tibor funksional imkoniyatlarni oshirish va bioenergetik resurslar zaxirasini jamlashga qaratilish darkor.

Yillik rejalashtiruv hujjatlari asosida, tezkor rejalashtiruv hujjatlari ishlab chiqilishi zarur: ishchi reja, mashg'ulot bayonnomasi va mashg'ulot jadvali.

Ushbu tezkor rejalashtiruv hujjatlari yillik rejada loyihalashtirilgan barcha jarayonlarni yanada aniqlashtiradi va aksariyat hollarda joriy nazorat natijalariga ko'ra mashg'ulotlar hajmi, shiddati, mazmuni, takrorlanishi va yo'nalishiga qisman yoki to'liq o'zgartirishlar, qo'shimcha rejalarni kiritishi mumkin.

Yillik tayyorgarlik siklining yillik rejasida 4 yilga tuzilgan istiqbol rejasidan joy olgan barcha ko'rsatgichlar yanada aniqlashtiriladi.

Jamoa tayyorgarligini rejalashtirish uchun odatda o'quv rejasi, dasturi va o'quv mashg'ulot materiallarini o'zlashtirish jadvali tuziladi. Ushbu hujjatlarda aks ettiriladigan mashg'ulotlar yuklamasi, shiddati, yo'nalishi, takrorlanishi ham turli nazorat va rasmiy musobaqalar (nazorat, sinov, Kubok musobaqalari, chempionatlar va h.k.) yillik tayyorgarlik siklining barcha davrlari va bosqichlarida quyiladigan talablar doirasida rejalashtiriladi.

Dasturda quyidagilar e'tiborga olinishi darkor:

- 1) nazariy tayyorgarlik: shug'ullanuvchilarning taktik tayyorgarligiga bilim, ko'nikma va malakalar darajasi (hajmi);
- 2) shug'ullanuvchilar erishadigan jismoniy taraqqiyoti, jismoniy tayyorgarligi va texnik mahorati (me'yoriy talablar bo'yicha);
- 3) nazariy mashg'ulotlar mazmuni va yo'nalishi;
- 4) tayyorgarlik turlari bo'yicha o'tkaziladigan amaliy mashg'ulotlar mazmuni va yo'nalishi.

Dasturda har bir bosqich va davrlarga hamda musobaqaoldi tayyorgarlik sikllari bo'yicha qo'yiladigan maqsad va vazifalar o'zining aniq ifodasini topishi lozim.

Dasturni tuzilishi. Dasturda dastavval qisqacha muqaddima yoki tushuntirish xati beriladi. Unda shug'ullanuvchi haqida ma'lumotlar (bo'yi, vazni, yoshi, o'yin ampuasi va h.k.) keltiriladi.

So'ngra o'quv mashg'ulotlarini o'tkazish uslublari, vositalari tayyorgarlik turlari bo'yicha ko'rsatib o'tiladi. Yangi, ilg'or innovatsion texnologiyalardan foydalanish, samarali taktik kombinatsiyalarni ishlab chiqish va qo'llash choralari belgilanadi.

Barcha tayyorgarlik turlari bo'yicha mashg'ulotlarga ajratiladigan yuklama hajmi, shiddati, yo'nalishi tabaqalashtirilgan holda aks ettiriladi.

Voleybolchilarning yoshi, tayyorgarlik darajasi (1-razryad, sport ustasi) mo'ljallangan me'yoriy, model va real talablar hamda test sinovlarining turlari belgilanadi.

Bundan tashqari, har bir shug'ullanuvchiga alohida individual reja ishlab chiqiladi.

Mazkur reja quyidagi tartibda ishlab chiqilish mumkin:

1. Shaxsiy ma'lumotlar.
2. Sport-texnik tavsifi.
3. Maqsadi va vazifalari.
4. Tayyorgarlik turlari bo'yicha bajaradigan vazifalari va o'zlashtiradigan imkoniyatlar.
5. Tayyorgarlik jadvali.
6. Tibbiy-biologik nazorat.

Joriy rejalashtirish. Joriy rejalashtirish alohida bosqichlarga yoki muddatlarga tuziladi. Joriy rejalashtirish o'z ichiga ishchi reja, grafik, trenirovka mashg'ulotining reja-bayonnomasi va mashg'ulot jadvalini kiritadi (12, 13- va 14-jadvallar).

O'quv-mashg'ulot jarayonining ishchi rejasi shakli

12-jadval

Mashg'ulotning tartib raqami	Sana	Vaqti	Mashg'ulot mazmuni	Miqdorlash		Uslubiy ko'rsatmalar
				Hajm bo'yi-cha	Shiddat bo'yi-cha	

Yillik tayyorgarlik grafigi shakli

13-jadval

Tayyorgarlik davrlari	Sikllar	Kuzgi-qishki		Bahorgi-yozgi	
		Tayyorlov	Musobaqa	Tayyorlov	Musobaqa
	Davrlar				O'tish
	Bosqichlar				
	Oylar				
Musobaqalar	Rasmiy				
	Nazorat				
Mashg'ulot yig'inlari					
		Ish kunlari soni			
		Mashg'ulot kunlari soni			
Mashg'ulot yuklamalari		Musobaqa kunlari soni			
		Mashg'ulotlar soni: individual jamoaviy			
	Hajmi				

Tayyorgarlik vositalari	Mashg'ulotlar tayyorgarlik turlari bo'yicha jismoniy texnik taktik o'yin musobaqa	Mashg'ulotlar soni o'ta yuksak shiddatli yuqori shiddatli o'rta va kichik shiddatli					
	Shiddati	Jismoniy tayyorgarlik					
Nazorat (test) sinovlari		Texnik tayyorgarlik					
		Tibbiy nazorat					

Bundan tashqari tezkor reja-mashg'ulot bayonnomasi tuziladi. Mashg'ulot bayonnomasi avvaldan qabul qilingan shakl bo'yicha shu mashg'ulotning mavzusi va vazifalari asosida o'ziga xos mazmunda hamda tartibda ishlab chiqiladi.

Mashg'ulot bayonnomasi shakli

14-jadval

Mashg'ulot qismlari	Mazmuni	Miqdorlash	Uslubiy ko'rsatmalar

10.4. Pedagogik va tibbiy-biologik nazorat

Sportchilar tayyorlash jarayonini samarali boshqarish puxta ishlab chiqilgan rejalashtiruv hujjat (dastur)lariga bog'liqligi isbot talab qilmaydi.

Lekin rejalashtiruv hujjatlarini puxta ishlab chiqilishi ustuvor jihatdan pedagogik va psixofiziologik nazorat natijalariga asoslanishi shart. Binobarin, ko'p yillik tayyorgarlik davomida yuqori malakali sportchilar tarbiyalash jarayonini boshqarishda nazorat sinovlarini muntazam o'tkazish va olingan natijalarga asoslanish zamonaviy sport amaliyotining muhim hamda ustuvor shartlaridan biridir.

Trenerning faoliyatida boshqarish funksiyasi "trener (subyekt) ↔ sportchi (obyekt) ↔ trener (obyekt)" shaklidagi uzviy bog'langan tizim asosida amalga oshirilishi darkor. Ushbu tizimda trenerning kasbiy-pedagogik faoliyati (KPF) quyidagi yo'nalishlarda olib borilishi tavsiya etiladi .

O'quv-mashg'ulot va musobaqa jarayonlarini nazorat qilishda quyidagi uslublardan foydalanish mumkin:

– mashg'ulot va musobaqa jarayonini videotasvirga tushirish, stenografik usulda yozish, xronometraj olib borish: bunda quyidagi ko'rsatkichlar e'tiborga olinishi lozim:

– jismoniy sifatlar, texnik-taktik tayyorgarlikni test sinovlari yordamida baholash;

– kuzatish va mahoratni ekspert usulda baholash;

– psixologik sifatlar (reaksiya, ko‘rish kengligi, vaqt-oraliqni his qilish, xotira, diqqat, fikrlash, iroda va h.k.) va emotsional – motvatsion faollikni maxsus testlar asosida aniqlash;

– funksional imkoniyatlar (nafas, yurak faoliyati, qon bosimi, analizatorlar va h.k.)ni maxsus testlar yordamida aniqlash.

Mazkur nazorat tadbirlarini amalga oshirishda zaxiradagi o‘yinchilar, yordamchi trenerlar, ilmiy xodimlar, psixologlar va shifokorlarning hamkorlikdagi faol ko‘magi alohida ahamiyat kasb etadi.

Trener o‘zining boshqaruv faoliyatida ushbu nazorat natijalari, ularni qiyosiy tahlili va berilgan tavsiyalardan unumli foydalanishi darkor.

6 va 7-andozalarda voleybolchilar tayyorlash jarayonini boshqarishda asoslanadigan omillar hamda rejalashtirish hujjatlarining turlari aks ettirilgan. 15-jadvalda esa o‘quv-mashg‘ulot jarayonini nazorat qilish uslublari va me‘yoriy testlari berilgan.

Musobaqa ko‘rsatgichlari (%)

Hujumda:

– to‘p kiritish – ochkoli (+), muvaffaqiyatsiz (-) va murakkablashtirilgan (⊕);

– uzatish (2-chi to‘pni) – muvaffaqiyatli (aniq +), muvaffaqiyatsiz (noaniq -) va noaniq, lekin o‘yinda qolgani (- +);

– zarba – muvaffaqiyatli (+), muvaffaqiyatsiz (-) va o‘yinda qolgani (⊕);

Himoyada:

– hujumchi va to‘siqchilarni qo‘riqlash (straxovka) - muvaffaqiyatli (+) va muvaffaqiyatsiz;

– kiritilgan to‘pni va zarbani qabul qilish – “yetkazish” - muvaffaqiyatli (+), muvaffaqiyatsiz (-) va o‘yinda qolgani (⊕);

– to‘siq qo‘yish - muvaffaqiyatli (+), muvaffaqiyatsiz (-) va o‘yinda qolgani (⊕).

O'yin samaradorligi (%)

Texnik-taktik usullar va o'yin samaradorligini aniqlash uslubiyati

HK – o'yinchi hamda jamoa harakati koeffitsiyenti. Yuqorida qayd etilgan har bir o'yin usuliga xos harakat samaradorligi uning muvaffaqiyatli, muvaffaqiyatsiz, vaziyatni qiyinlashtirilishi yoki to'pni o'yinda shunchaki saqlanib qolishiga doir ko'rsatgichlarga asosan aniqlanadi.

IHK – ijobiy harakat koeffitsiyenti – ijobiy natija (+) – ochko olish;

SHK – salbiy harakat koeffitsiyenti. Salbiy natija (-) – ochko yutqazish;

NHK – nisbiy harakat koeffitsiyenti yoki har bir o'yinchining ijobiy va salbiy harakatlar koeffitsiyentlarining nisbati.

Masalan, hujumda HK hammasi bo'lib 100 marta zarba berilgan. Yutuq (+) 50 zarba.

Mag'lubiyat (-) 20 zarba.

O'yinda qoldi (⊕) 30 zarba.

Hujum natijasi foiz (%) hisobida.

$$\langle\langle + \rangle\rangle = x = \frac{50 \times 100}{100} = \text{IHK} \quad 50\%$$

$$\langle\langle - \rangle\rangle = x = \frac{20 \times 100}{100} = \text{SHK} \quad 20\%$$

$$\langle\langle \oplus \rangle\rangle = x = \frac{30 \times 100}{100} = \text{IHK} \quad 30\%$$

Shunday qilib, NHK yoki samarasi barobar. $\text{NHK} = \text{IHK} - \text{SHK} = \text{samara}$.

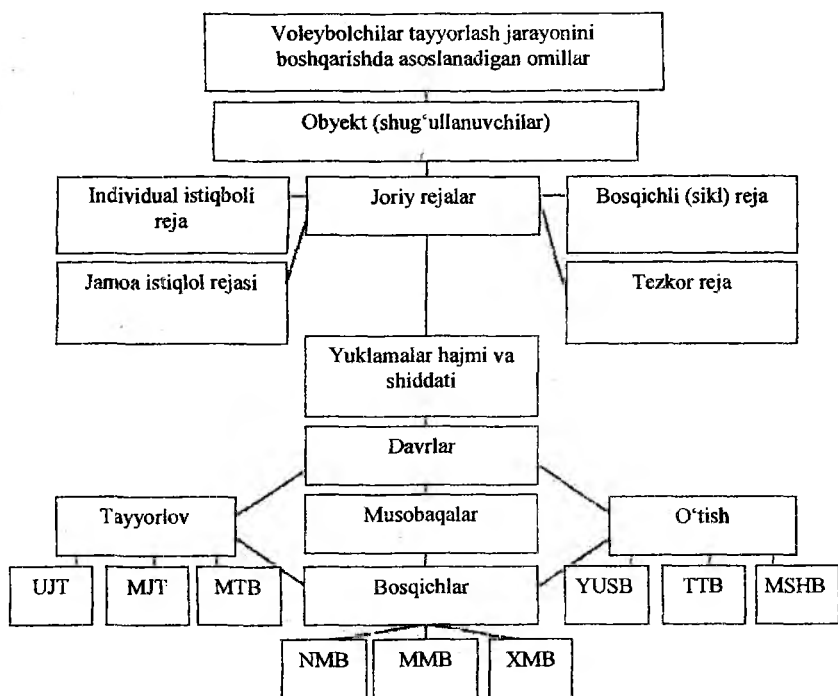
Samara = “+” – “-” = farq.

% = 50% - 20% = 30%.

IHNK – ijobiy harakatlarning nisbiy koeffitsiyenti.

O'z jamoasining va qarshi jamoaning yutuq nisbiyligi (+). Masalan jamoaning o'zi 42 ochko yutdi, qarshi jamoaning o'zi 30 ochko yutqazdi.

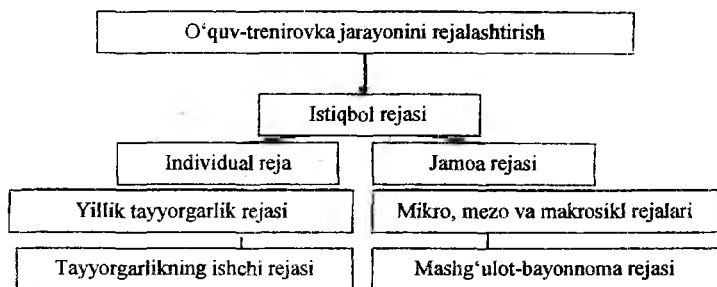
SHNK – salbiy harakatlarning nisbiy koeffitsiyenti. O‘z jamoasi va raqib jamoaning yutqazgan ochkolari. Masalan, o‘z jamoasi 13 ochko yutqazdi, qarshi jamoa o‘zi 30 ochko yutqazdi.



6-andoza.

HIK – harakat yig‘indisi koeffitsiyenti. O‘z jamoasi yutgan ochkolar yig‘indisi va raqib jamoa yutqazgan ochkolar yig‘indisi va aksincha. Masalan, o‘z jamoasi 42 ochko yutdi, raqib 30 ochko yutqazdi, demak, ochkolar 72 ga teng bo‘ldi. Aksincha, raqib o‘zi 30 ochko yutdi, o‘z jamoasi 13 ochko yutqazdi. Ochkolar yig‘indisi 43 teng bo‘ldi. Demak, ochkolar nisbati 72:43 ni tashkil etdi.

O'quv-trenirovka jarayonini rejalashtirish



7-andoza.

O'quv-mashg'ulot jarayonini nazorat qilish uslublari va me'yoriy testlari

15-jadval

Me'yoriy testlar	Nazorat vositalari
Pedagogik uslublar	
1. 30 m. yugurish	Sekundomer
2. Joydan vertikal sakrash	Belga boylangan o'lchov lentasi
3. Yugurib kelib vertikal sakrash	Basketbol shchitidagi o'lchov-shkala
4. 92 m. "archasimon" yugurish	Sekundomer
5. 9-3-6-3-9 m. makkisimon yugurish	Sekundomer
6. To'ldirma to'pni (1 kg) bosh ortidan ikki qo'llab uloqtirish	To'ldirma to'p
Fiziologik uslublar	
1. YuQCh – 60 sek/marta	Sekundomer
2. NOCh – 60 sek/marta	Sekundomer
3. Nafas olib, nafas chiqarish	Sekundomer
Psixologik uslublar	
1. Sekundomer strelkasini ko'zni yumib "0" da to'xtatish	Sekundomer
2. Dinamometrda maksimal bilak kuchining 50% ni ko'zni yumib ko'rsatish	Dinamometr

Nazorat savollari

1. Jarayonni boshqarish nimani anglatadi?
2. Voleybolchilar tayyorlash jarayonini boshqarishda qanday omillarga asoslanadi?
3. Jarayonni boshqarishda tayyorgarlikni nazorat qilish natijalari qanday ahamiyatga ega?
4. Jarayonni rejalashtirishda qanday omillar e'tiborga olinadi?
5. Rejalashtirish va boshqarish jarayonlarining bog'liqligi nimalardan iborat?

Asosiy adabiyotlar

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012, 239s.
2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo.2010, 685s.
3. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений. Т.: Зар қалам. 2006, 240 с.
4. Isroilov Sh.X. Voleybol. // Olimpiya zahiralari kollejlari talabalari uchun o'quv qo'llanma. Т.: Tasvir, 2008, 144 б.
5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лис. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012, 277 с.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017, 48 b.
2. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun. // O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish haqida/ O'zbekiston Respublikasi Qonuni. “Xalq so'zi” gazetasi, 2015-yil 5-sentabr, №174, 1-4 b.

3. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2011, 278 b.

4. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). М.: Советский спорт, 2009, 112с.

5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004, 808 с.

6. Айрапетьянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Роль симметричного развития право- и левосторонней моторики в спорте. // Учебно-методическое пособие. Германия, ЛАП ЛАМБЕРТ Аадеми Публишинг. 2015, 73 с.

7. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009, 360с.

8. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009, 77 b.

9. Pulatov A.A. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo'llanma. T., 2008, 38 b.

10. Курбанова М.А. Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Т.: 2006, 23 с.

Internet saytlari

1. www.lex.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. w.rsl.ru

11. ZAMONAVIY VOLEYBOLNING DOLZARB MASALALARI

1895-yilda amerikalik Uilyam Morgan tomonidan ixtiro qilingan an'anaviy voleybol bugungi kunda o'zining mohiyati va mazmuni, texnikasi va taktikasi hamda o'yin shiddati jihatlaridan ilk voleyboldan tubdan farq qiladi. So'nggi yillarda an'anaviy voleybol klassik voleybol nomi bilan atala boshladi, chunki uning taraqqiyoti natijasida "qumda o'ynaluvchi voleybol" (пляжный волейбол) mustaqil sport turi sifatida ajralib chiqdi va olimpiada o'yinlari dasturidan mustahkam o'rin egalladi.

Voleybol jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish vositasi sifatida ham eng ommaviylashgan sport turiga mansubdir. 1996-yil iyul oyida AQSHning Atlanta shahrida bo'lib o'tgan Butunjahon Kongressida e'lon qilinganidek ushbu sport o'yini jahon miqyosida futboldan keyin ikkinchi o'rinni egallaydi. Voleybol o'zining hamma-bobligi, go'zal o'yin mazmuni, kattayu kichik yoshdagi insonlar diqqatini o'ziga rom qiluvchi hujum va himoya kombinatsiyalari bilan nafaqat shahar va tumanlar markazlarida, balki uzoq qishloqlarda, mahallayu maskanlarda, to'y va bayramlarda bahs-raqobat, sihat-salomatlik, jismoniy va ruhiy barkamollik vositasi sifatida turli yosh va qatlamga mansub aholi hayotiga kirib bormoqda. Voleybol o'quv fani va salomatlik manbai sifatida barcha ta'lim muassasalari o'quv rejasiga kiritilgan. Ayniqsa, so'nggi yillarda voleybolni "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada", "Xotin-qizlar spartakiadasi", "Faxriylar" musobaqalari kabi ko'p bosqichli va muntazam o'tkazilib kelinayotgan nufuzli sport tadbirlari dasturidan joy olishi uni geografik chegarasi hamda shug'ullanuvchilar soni keskin orta borishiga zamin yaratdi.

Zamonaviy klassik voleybol XX asr oxirlari va XXI asrdan, boshlab o'zining tabiiy taraqqiyoti tufayli hamda musobaqa qoidalarining keskin o'zgarishi evaziga yangicha mazmunga ega bo'ldi. O'yin qoidalarining tubdan o'zgarishi nafaqat g'oliblikka

da'vogar jamoalar raqobati bilan belgilanadi, balki ma'lum darajada bozor munosabatlariga ham bog'liqdir.

Ma'lumki, yirik nufuzli musobaqalarni (Jahon, Osiyo chempionatlari, Olimpiada va Osiyo o'yinlari hamda boshqa yuqori reytingli xalqaro turnirlar, Kubok musobaqalari) o'tkazishda ko'plab teleradiokompaniyalar, jurnalistlar ushbu musobaqalarni teletranslatsiya qilish, reportajlar olib borish uchun maxsus akkreditsion talablarni qondirishlari lozim.

Agar qayd etilgan musobaqalarda o'yin shiddati sust bo'lsa, "kuchli" zarbalar tufayli ochkolar tez-tez olinsayu, uzluksiz jarayon tez-tez uzilib, to'xtash holatlari ko'p bo'lsa, musobaqaga bo'lgan qiziqish so'naboshlaydi, akkreditsiya bozori chegaralanadi, tomoshabinlar doirasi toraya boshlaydi. Aynan shunday holatlar 1996-98-yillargacha davom etgan. Chunki eski qoidalarga muvofiq himoya zonalarida joylashgan "kuchli" hujumchilar hujum va yon chiziqclarini bosmasdan, shiddat bilan sakrab 4 yoki 2 zonalardan zarba berish natijasida ochko "ishlaganlar". Tananing oyoq va bel qismlarigacha to'p tegsa, o'yin to'xtatilgan. To'p maydondan uzoqqa tushsa, vaqt ketgan, boshqa to'p bilan o'ynash taqiqlangan to'p kiritish "yo'qotilsa", raqib jamoaga ochko berilmagan, kiritilgan to'p to'rga tegib o'tsa, o'yin to'xtatilar edi va hokazo. Bunday vaziyatlar o'yinni tez-tez "to'xtab" qolishiga sabab bo'lib kelgan.

Bugungi voleybol qoidalaridagi ko'plab prinsipial o'zgarishlar evaziga bunday "to'xtash" holatlariga barham berildi. Jumladan, o'yin 3 ta to'p (bir to'p o'yinda, 2 ta to'p zaxirada) "ishtirokida" o'tkaziladigan bo'ldi. Yon chiziq bilan hujum chizig'ining kesishgan joyidan maydon tashqarisi tomon 1,75 m. Kesim chiziqclar bilan chegaralandi. Tananing istalgan qismi bilan to'pni o'ynashga ruxsat etildi. O'yin "tay-breyk" tarzida amalga oshirilishi yo'lga qo'yildi, ya'ni to'p kiritish "yo'qotilganda" ham raqib jamoaga ochko berilishi joriy etildi. "Birinchi" to'pni qabul qilish yoki uzatishga doir qoidaning "kuchi" keskin yumshatildi, kiritilgan to'p to'rga tegib o'tsa, "to'g'ri" deb baholanadigan bo'ldi.

Musobaqa qoidalarining bunday o'zgarishi o'yin shiddatini keskin jadallashtirdi, o'yinchilar faolligini oshirdi, tomoshabinlar qiziqishini kuchaytirdi.

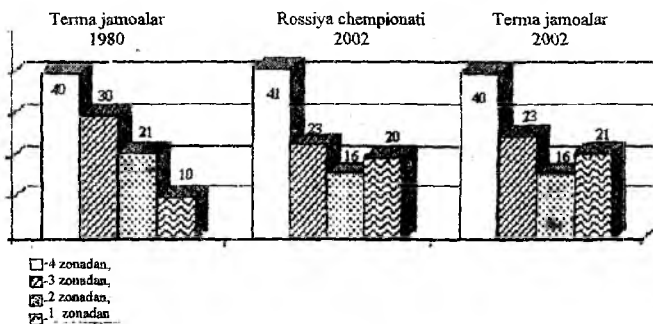
Alohida shuni ta'kidlash joizki, musobaqa qoidalarining tubdan o'zgarishi o'yin mazmunini yanada boyitdi, o'yin usullarining tamomila yangi avlodlarini vujudga kelishiga asos bo'ldi. Jumladan, himoya zonalaridan zarba berish diagonal sakrash sifatini o'zlashtirish zarurligiga e'tibor qaratdi, "libero" o'yinchisini ta'sis etilishi himoyani yanada kuchaytirdi, yugurib kelib sakrab to'p kiritish hujumkorlik sur'atini oshirdi va hokazo. Ushbu o'zgarishlar natijasida vujudga kelgan yangi o'yin elementlari, maxsus sifatlar, harakat usullari o'quv-trenirovka mashg'ulotlari mazmuniga yangicha yondoshish, tarkibiga yangi mashqlarni kiritish va mashg'ulot-musobaqa birligini ta'minlash muhimligini belgilaydi. Bunday zaruriyat so'nggi yillarda olingan rasmiy ma'lumotlarga asoslanadi. Chunonchi, jahon voleyboli nazariyasi va amaliyotida o'zlarining qator fundamental ilmiy tadqiqotlari bilan tanilgan Yu.D.Jeleznyak, G.Ya.Shipulin va O.E.Serdyukovlarning ilmiy kuzatuvlari natijalariga ko'ra, zamonaviy voleybol borgan sari o'yin mazmuni jihatidan yangicha texnik usullar, taktik xususiyat va "eskicha" voleyboldan tubdan farq qiluvchi texnik-taktik yo'nalishlar hisobiga o'zgarib bormoqda. Yugurib kelib sakrab katta "portlovchi-inersion kuch" bilan to'p kiritish usulining keng joriy etilishi to'pni samarali qabul qilish imkoniyatini keskin chegaralab qo'ydi. Bu esa raqib jamoani maqsadli hujum uyushtirish unumdorligini tushirib yubordi.

Birinchi "to'pni" qabul qilish va uzatish usullariga qoidani deyarli qo'llanilmasligi o'rtacha shiddatda kiritilgan yoki zarba berilgan to'pni yuqoridan ikki qo'llab qabul qilish hamda uzatish usullarini ommalashtirib bormoqda.

Himoya zonalaridan hujum zarbalarini keng joriy etilishi 3-zonadan kombinatsion hujum uyushtirish sonini sezilarli qisqartirdi. Agar 80-90-yillarda 3-zonadan tashkil etiladigan hujum miqdori 30 foizdan oshmagan bo'lsa, so'nggi yillarda bunday hujumlar soni 23 foizga tushib ketdi (94-rasm).

Aksincha, 80-yillarda himoya zonalaridan uyushtirilgan hujum zarbalari 9,6-10% dan ortmagan. Zamonaviy voleybolda esa orqa zonalardan tashkil etilgan hujum zarbalari 20-21% gacha ko'paygan (94-rasm). Himoya zonalaridan ijro etilgan zarbalarni

“to‘siq” bilan bartaraf etish murakkabligi o‘z-o‘zidan ma’lum. Demak, bugungi voleybolda hujum samaradorligi himoya salohiyatidan ustun bo‘lib borayotganligi kuzatilmoqda.

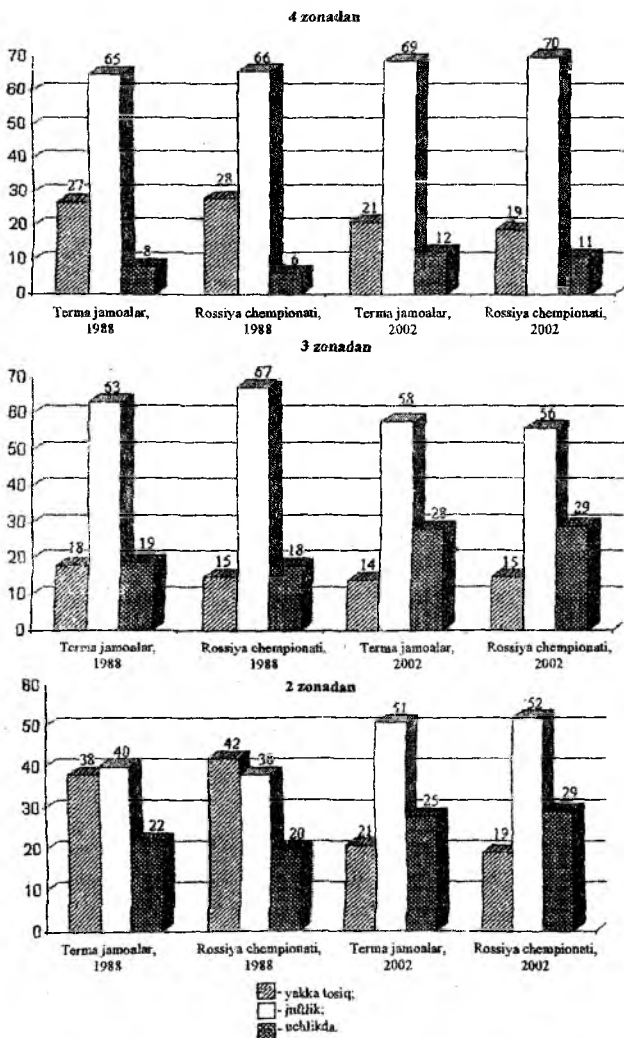


94-rasm. Turli yillarda maydoncha zonalarida hujum zarbalarini uyushtirish nisbati (%).

Shu bilan bir qatorda zamonaviy voleybolning muhim yo‘nalishlaridan biri yakka, guruh va jamoa tarkibida ijro etiladigan himoya harakatlarining o‘ta faollashuvi bilan belgilanadi. Birinchi navbatda ushbu vaziyat birinchi “to‘pni” qabul qilish bilan bog‘liq himoya harakatlari qoida ta’siridan deyarli ozod qilinishi bilan isbotlanadi.

To‘siq qo‘yish taktikasi ham talaygina o‘zgardi. 4-zonadan ijro etiladigan zarbalarga qarshi juftlikda to‘siq qo‘yish yakka yoki uch kishilab to‘siq qo‘yishdan ustun bo‘lib borayotganligi ko‘zga tashlanmoqda (95-rasm).

Lekin 3-zonadan ijro etilgan zarbaga qarshi qo‘yilgan to‘siq samaradorligi tamomila boshqacha ko‘rinishga ega bo‘ldi. Chunonchi, 80-yillarda ushbu zonada – qo‘llanilgan yakka va juftlik to‘siq qo‘yish deyarli bir xil darajada bo‘lgan – 38-42%, uchlikda to‘siq qo‘yish esa ancha kam miqdorni tashkil etgan (20-22%). Diagrammalardan shu narsa ko‘zga tashlanadiki, zamonaviy voleybolda juftlikda to‘siq qo‘yish miqdori ortganligi, yakka to‘siq qo‘yish kamayganligi qayd etildi.



95-rasm. 2,3 va 4-zonalardan ijro etilgan zarbalarga qarshi qo‘yilgan to‘siqlar samaradorligi.

Birinchi temp o‘yinchisi zarbasiga qarshi markaziy o‘yinchiga (3-zona o‘yinchisi) aksariyat 2 va 4-zona o‘yinchilari ko‘mak

berishi kuzatiladi. Bunday texnik-taktik chora avvallari kamdan-kam qayd etilgan.

2-zonadan berilgan zarbalarga ham qarshi to'siq qo'yish juftlik ustuvorligida amalga oshiriladi.

Ayni vaqtda 2-zonada uchlikda to'siq qo'yish ulushi ortib bormoqda. Buning asosiy sabablaridan biri, zamonaviy voleybolda to'p kiritish murakkabligi va zarbdorligining kuchayganligi to'pni sifatli qabul qilish va 2-zonadagi "uzatuvchi" o'yinchiga aniq yetkazishi qiyinlashganidadir. Aniq yetkazilmagan to'pni "uzatuvchi" aksariyat hollarda 4-zonaga uzatishga majbur bo'ladi. Shuning uchun 4-zonadan berilgan zarbaga qarshi 2-zonada uchlikda quyiladigan to'siq borgan sari ommalashib bormoqda.

Bugungi voleybolda o'yin samaradorligi turli o'yin ixtisosligi (amplua)ga ega o'yinchilarning ijrochilik mahoratiga bog'liqdir. Jumladan, ikkinchi temp bilan harakatlanuvchi hujumchi birinchi temp bilan harakatlanuvchi hujumchi, uzatuvchi (bog'lovchi), libero (himoyachi).

Jahonning eng kuchli terma jamoalari o'yinlarini videotasvir yordamida tahlil qilish o'yin shiddati jihatidan texnik-taktik harakatlarini (TTH) ikki asosiy guruhlarga bo'lish imkonini beradi. Yuqori o'yin shiddati bilan ifodalanuvchi birinchi guruhga – yugurib kelib sakrab to'p kiritish, hujum zarbasi, to'siq qo'yish va himoyada o'ynash malakalari kiritildi.

O'rtacha o'yin shiddati bilan ifodalanuvchi ikkinchi guruhga – kiritilgan to'pni qabul qilish, qo'riqlash (straxovka) va turli harakatlanishlar kiritildi.

Qolgan barcha texnik-taktik harakatlar sekin shiddatli deb belgilandi.

Tadqiqot asosida aniqlandiki, bir partiya davomida o'yin vaziyatni davom ettiruvchi va diagonal harakatlanuvchi hujumchilar hamda "uzatuvchi" o'yinchilarning umumiy TTH miqdori 43-50 martani tashkil etdi. Lekin yuqori va o'rtacha shiddatli TTH o'rtasida keskin farq qayd etildi. Masalan "uzatuvchi" va o'yin vaziyatini davom ettiruvchi hujumchilarda TTH o'rtacha shiddat bilan ifodalanar ekan.

Diagonal harakatlanuvchi o'yinchilarda yuqori shiddatli TTH ancha ko'proq bo'lib, bir partiyada 20-22 martani tashkil etadi.

Birinchi temp bilan harakatlanuvchi o'yinchilarda TTH nisbati boshqacha ko'rinishda ifodalandi. Jumladan, ushbu ixtisoslikdagi o'yinchilarda yuqori shiddatli TTH 2 barobardan ortiq bo'ldi. Buning asosiy sababi, birinchi temp bilan harakatlanuvchi hujumchilar o'yin vaqtini ko'proq hujum zonalarida o'tkazar ekan, himoya zonalarida ularni aksariyat hollarda "libero" o'yinchilari almashtirishi kuzatildi. Yuqorida qayd etilgan nazariy va ilmiy ma'lumotlar hamda ularning qiyosiy tahlili zamonaviy voleybolning dolzarb yo'nalishlari va amaliy jihatdan muhim masalalarini ochib berdi. Binobarin, o'quv-trenirovka mashg'ulotlarini tashkil etish, mashg'ulot-musobaqa birligini ta'minlash hamda mashqlarni tanlash va qo'llashda zamonaviy voleybol xususiyatiga mos texnologiyalardan foydalanish zarurligiga e'tibor qaratadi.

Nazorat savollari

1. So'nggi yillarda voleybol qoidalarida qanday o'zgarishlar ro'y berdi?
2. Qoidalarning o'zgarishi o'yin mazmuniga ta'sir etdimi? Izohlab bering.

Asosiy adabiyotlar

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012, 239s.
2. Pitteira.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/FeDerazione italiana pallavolo.2010, 685s.
3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лис. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012, 277 с.
4. Айрапетьянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Роль симметричного развития право- и левосторонней

моторики в спорте. // Учебно-методическое пособие. Германия, ЛАП ЛАМБЕРТ Академи Пубблишинг. 2015, 73 с.

Qo‘shimcha adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017, 48 b.

2. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. Mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo‘ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo‘nalishlariga bag‘ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma’ruza, 2017-yil 14-yanvar. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2017, 104 b.

3. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta’minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24-yilligiga bag‘ishlangan tantanali marosimdagi ma’ruza. 2016-yil 7-dekabr. Toshkent: “O‘zbekiston” NMIU, 2017, 48 b.

4. «Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida»gi Qonun. // O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartirish va qo‘shimchalar kiritish haqida/ O‘zbekiston Respublikasi Qonuni. “Xalq so‘zi” gazetasi, 2015-yil 5-sentabr, №174, 1-4 b.

5. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009, 360с.

6. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. T.: 2009, 77 b.

7. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009, 360с.

12. O‘YIN TAKTIKASIGA O‘RGATISH USLUBIYATI

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 uslublar, vositalar (texnik va taktik mashqlar ustunligida), bosqichlar va pedagogik prinsplar asosida amalga oshiriladi.

12.1. Hujumda qo‘llaniladigan yakka taktik harakatlarga o‘rgatish

To‘p uzatish. Tayyorlov mashqlari:

1. Ko‘rsatmaga (signalga) binoan: harakatlanish vaqtida turli usullarda tezlanishlar: tezlanishlar davomida turli usulda (sakrab, xatlab, sirpanib va hokazo) to‘xtash; harakatlanish turini o‘zgartirish; harakatlanish va tezlanish yo‘nalishini o‘zgartirish; harakatlanish tezligini o‘zgartirish.

2. Shu mashqlar (harakatlanish va tezlanishlar) 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 sherigiga tashlash balandligini, yo‘nalishini va tezligini o‘zgartirish; bo‘sh joyga yoki kutilmaganda sherigiga to‘pni tashlash.

Yondashtiruvchi mashqlar. Shug‘ullanuvchilar tayyorlov mashqlarini mukammal o‘zlashtirganlaridan 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 taqlid qilish: ko'rsatma (signal) bo'yicha "ikkinchi" to'pni uzatish – bu mashq maydonda joylashgan holda va sakrab ijro etiladi: pastdan 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 holatda 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'r oldida va maydon ortidan, to'pga nisbatan yuzi va orqa tomon bilan turgan holatlarda uzatish.

2. Juftlikda o'z ustiga to'p uzatish va sherigi 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 uzatish. Bu mashqlar ma'lum signallarga mos bajariladi.

Yuqorida qayd etilgan mashqlarni nazariy bilimlar bilan birga o'zlashtirish to'p uzatishda individual taktik harakatlarni muukammal egallash imkoniyatini yaratadi.

Taktikaga oid mashqlar. Bunday mashqlarning mohiyati shundan iboratki, shug'ullanuvchilarga taktik harakat usulini tanlash va uni samaradorligini baholash sharoiti yaratiladi.

1. O'yinchi 6 (5,1) zonada joylashadi, uning sheriklari (hujumchilar) 4,2-zonalarda, bog'lovchi (to'p uzatib beruvchi) 3-zonada joylashadilar. Raqib o'yinchi qarshi maydondan, to'r ustidan o'zi tashlagan to'pni ikki qo'l bilan uzatib, tayanch holatdan yoki sakrab zarba bilan 6-zonaga 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. "Birinchi" to'pni uzatuvchi o'yinga 6,5,1-zonalarda joylashadi. Qarshi maydondan to'p turli tezlikda, balandlikda va yo'nalishda favqulodda 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 "birinchi" to'pni bog'lovchi o'yiniga aniq va sifatli uzatadi.

To'p kiritish. Tayyorlov va yondashtiruvchi mashqlar.

1. Juftlikda: bir o'yinchiga gandbol to'pi, u ma'lum signalga binoan to'pni bir qo'l bilan pastdan (pastdan to'p kiritish), yuqoridan, yon tomon bilan sherigiga uzatadi. Shu mashq orqa chiziqdan to'r ustidan to'p kiritish asosida bajariladi.

2. Shu mashq turli zonalarga to'p kiritish asosida ijro etiladi.

3. To'p orqa chiziq atrofida osilgan holatda joylashtiriladi. To'p to'rga nisbatan to'g'ri turib va yonlama turib, xayolan turli zonalarga uriladi (kiritladi).

Texnikaga oid mashqlar. Bunday mashqlarning maqsadi – aniq to'p kiritish mukammaligini ta'minlashdan iborat.

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

2. Aniq to'p kiritish: turli zonalarda joylashgan o'yinchilarga; har xil zonalarda joylashgan ikki o'yinchi o'rtasiga; bog'lovchi o'yinchiga; asosiy hujumchilarga.

Taktikaga oid mashqlar. Taktikaga oid mashqlarning asosiy maqsadi – raqibni taktik rejasini "buzish", to'p qabul qilishni qiyinlashtirish va ochko olish niyatida voleybolchini to'p kiritish usullari, tezligi va yo'nalishini tanlashga o'rgatishdan iborat.

To'p kirituvchi voleybolchi orqa chiziq ortida joylashadi, qarshi maydonchada 6 o'yinchi joylashadi. To'p kirituvchi har xil zonalarga 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 gavnani burib, to'pni to'r ustidan tashlash.

Yondashtiruvchi mashqlar.

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

2. Voleybol to'pini sakrab, qarshi tomondagi to'siq quyuvchi faollariga urib; chetga chiqarish; to'siq yonidan chalg'itib tashlash; to'siq ustidan chalg'itib tashlash.

3. Shu mashq, faqat 3 ta to'siq quyuvchi 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 gavnani 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 quyuvchi 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 tekizmasdan zarba berish; to'siq yonidan to'pni chalg'itib tashlash; to'siq ustidan chalg'itib tashlash; sak-

rash elementini taqlid qilib (oyoqni yerdan uzmasdan), ikkinchi marta depsinib, sakrab zarba berish.

12.2. Hujumda ijro etiladigan guruhli taktik harakatlarga o'rgatish

“Birinchi” to‘p uzatishda qo‘llaniladigan tayyorlov va yondashtiruvchi 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, uchta – 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 tayyorlashga 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 harkati bilan bog‘lab yuqorida qayd etilgan mashqlarni bajarish.

“Ikkinchi” to‘pni uzatishda. Tayyorlov va yondashtiruvchi 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 foydalangan holda bajariladi.

Texnikaga oid mashqlar.

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

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

O'rgatish jarayonida jamoa taktik harakatlari priovard 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 avvalam bor o‘yinni oldingi chiziq o‘yinchi (uzatuvchi)si orqali uyushtirish tizimi so‘ngi bosqichda o‘zlashtirilishi tavsiya etiladi.

Jamoa taktik harakatlariga o‘rgatish 6 o‘yinchi – “jamoa” ishtirokida tashkil etiladi.

Hujumda qo‘llaniladigan jamoa taktik harakatlariga o‘rgatishda ham tayyorlov, yondashtiruvchi, 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‘ysinishi, ularni o‘yin vaziyatga 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) va “tashqi” (harorat, namlik, atmosfera bosimi, “kuchli raqib”, tomoshabinlar olqishi va h) muhit omillari ta‘sirilarini modellashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

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 yetib kelish, eng maqbul himoya usulini tanlash, qo‘riqlash (straxovka) 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 yondashtiruvchi 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 balandlikka 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 chi o'yinchini kuzatadi. 4 chi 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 trener yo'llaydi. Zarba chalg'ituvchi sekin to'p tashlash bilan almashtirilib turiladi.

Taktikaga oid mashqlar.

1. Trener (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. Trener 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, 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 yondashtiruvchi 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-zonalaridan 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 diogonal 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-diogonal, gavdani o'nga 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).

12.4. Guruhli taktik harakatlarga o'rgatish

Orqa chiziq o'yinchilarining o'zaro harakati. Tayyorlov va yondashtiruvchi mashqlar. Tayyorlov va yondashtiruvchi 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 uyiga irg'itib, so'ng to'p uzatish. Bu mashqlarni ijro etishda texnika va taktikaga urg'u berilishi lozim.

Texnikaga oid mashqlar. Misol: o'yinchilar 1,6,5-zonalarda joylashadi. To'r oldidan 6-zonaga zarba beriladi, bu yerda 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 ravishda o'zgarib turadi.

Taktikaga oid mashqlar. Misol: o'yinchilar 1,6,5-zonalarda joylashadi; 4(3,2)-zonada turgan o'yinchilar hujum zarbasi yoki "chalg'ituvchi" 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 yondashtiruvchi 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 zaoba 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 yondashtiruvchi 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. Misol: 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 harakatlariga e‘tibor qaratiladi.

12.5. Jamoa taktik harakatlariga o‘rgatish

To‘p kiritishda o‘yinчилarni joylashishi.

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

Maydonda o‘yinчилarni joylashish usulini tanlashda quyidagilar e‘tiborga olinishi lozim:

- joylashishda musobaqa qoidasiga rioya qilish;
- ko‘rsatma bo‘yicha jamoa va guruh qanday taktik tizimni qo‘llanishi 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‘yinچisi (bog‘lovchi) ishtirokida hujum zarbasini tashqil etishda uchta asosiy holatni e‘tiborga olish lozim: birinchisi – 3-zonadan to‘p uzatilganda; ikkinchisi – 2-zonadan to‘p uzatilganda; uchinچisi – 4-zonadan to‘p uzatilganda.

Shu holatlarda birinchi to‘pdan yoki to‘pni sherigiga irg‘itib (otkidka) berishdan zarba ijro etishda, qolgan o‘yinچilar ham zarba berishga shay bo‘lib turishlari kerak. Orqa chiziq o‘yinچisining oldingi chiziqqa chiqib to‘p uzatishdan zarba berishda ham 3 ta holatni e‘tiborga olish lozim: birinchi – 1-zonadagi o‘yinچi (bog‘lovchi) 2-zonadagi o‘yinچi orqasidan oldingi chiziq atrofiga to‘p uzatish uchun chiqishida; ikkinchi – 6-zonadagi o‘yinچi (bog‘lovchi) 3-zonadagi o‘yinچi oldiga chiqib to‘p uzatish. Hujumni mazkur tizimlarda tashkil qilishda oldingi chiziqda joylashgan (2,3,4-zonalarda) barcha o‘yinچilar hujum zarbasiga shay turishlari shart.

Zamonaviy voleybolda orqa chiziqqa o‘tgan bog‘lovchi o‘yinچining oldingi chiziqqa chiqib, 3 ta hujumchiga to‘p uzatish imkonini yaratish odat tusiga kirgan. Boz ustiga so‘nggi yillarda

hujumga orqqa chiziq o'yinchilarini jalb etish hujum salohiyatini yanada ortishiga olib keldi.

“Burchagi oldiga” tizimi asosida himoyada o'ynash

Tayyorlov va yondashtiruvchi mashqlar. Bu mashqlar “burchagi oldiga” tizimiga xos harakatlarni taqlid qilish, to'ldirma to'p va voleybol to'pi bilan ijro etiladi.

Texnikaga oid mashqlar.

1. 2 va 3-zonalardan navbatma-navbat qarshi maydonning 5-va 1-zonalariga zarba beriladi, himoyachilar esa bu to'plarni qabul qiladilar. 6-zonada turgan o'yinchi to'siq qo'yuvchi o'yinchilar orqasiga chiqib, to'siqdan qaytgan to'pni qabul qiladi.

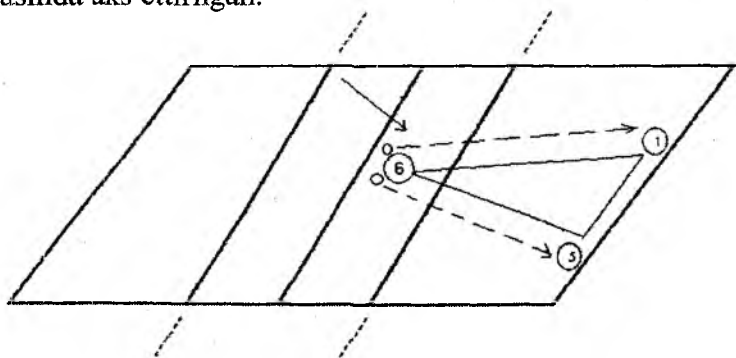
2. Shu mashq faqat zarbalar 4,3,2-zonalar navbatma-navbat ijro etiladi.

Taktikaga oid mashqlar.

1. 4,3,2-zonalarda uchta hujumchi joylashadi, bog'lovchi o'yinchi 2 va 3-zonalar o'rtasida turadi. Trenerning signali bo'yicha to'p bog'lovchiga uzatiladi, bog'lovchi esa uchta hujumchidan biriga to'p uzatadi. To'siq qo'yuvchi o'yinchilarni 6-zona o'yinchisi qo'riqlaydi. Hujum zarbasi “chalg'ituvchi” to'p tashlash bilan almashtirib turiladi.

2. Shu mashq, faqat zarbalar goh 1-zonaga goh 5-zonaga yo'naltiriladi. Shu zonalardagi o'yinchilar to'pni qabul qilishadi.

“Burchagi oldiga” tizimi asosida himoyada o'ynash andozasi 96-rasmda aks ettirilgan.



96-rasm.

“Burchagi orqaga” tizimi asosida himoyada o‘ynash

Tayyorlov va yondashtiruvchi mashqlar. “Burchagi oldiga” tizimi asosida himoyada o‘ynashda qo‘llaniladigan mashqlar aksincha yo‘nalishda bajariladi. Bunda ham taqlid mashqlari, to‘ldirma to‘p va voleybol to‘pi bilan mashqlar bajariladi.

Texnikaga oid mashqlar.

1. Signal bo‘yicha 4 va 2-zonalardan hujumchilar navbatma-navbat zarba beradi. 2 va 3 yoki 4 va 3-zonadagi o‘yinchilar to‘siq qo‘yadi. 5 va 1-zonadan o‘yinchilar zarba zonasi va yo‘nalishga qarab to‘pni “qo‘riqlashga” to‘siqchilar orqasiga chiqadi.

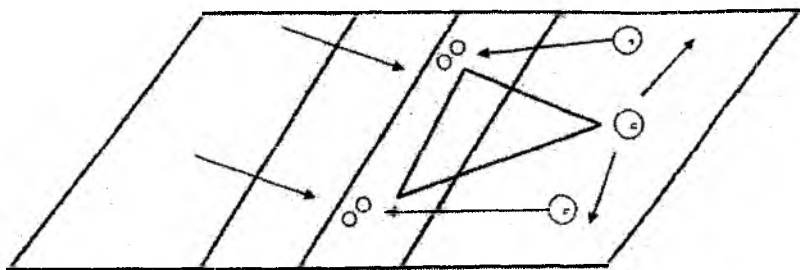
2. Shu mashq, faqat “chalg‘ituvchi” to‘p tashlash asosida bajariladi.

Taktikaga oid mashqlar.

1. Hujumchilar 4,3,2-zonalarda joylashadi, bog‘lovchi o‘yinchi to‘p oldida turadi. Ikkinchi to‘p uzatish navbatma-navbat uchta zonaga yo‘naltiriladi. To‘siq qo‘yuvchi o‘yinchilar atayin zarbani o‘tkazib yuboradi. Zarbani qaysi zonadan berilganiga qarab 5 yoki 1-zonadagi o‘yinchi to‘siqlar orqasiga “qo‘riqlashga” chiqadi. 6-zonadagi o‘yinchi zarba yo‘nalishiga qarab chiqadi va to‘pni qabul qiladi.

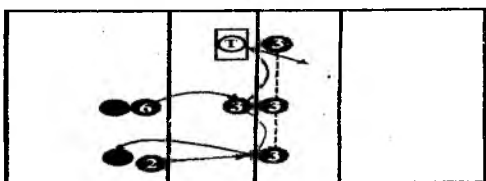
2. Shu mashq, faqat to‘pni to‘siqchilar ustidan “chalg‘itib” tashlanadi. 5 yoki 1 zonadagi o‘yinchilar zarba yo‘nalishiga muvofiq to‘siqchilar orqasiga to‘pni “qo‘riqlashga” chiqadi.

“Burchagi orqaga” tizimi asosida himoyada o‘ynash andozasi 97-rasmda aks ettirilgan.



97-rasm.

«Burchagi oldiga» tizimi asosida himoyada o'ynaish andozasi 98-rasmda aks ettirilgan.



98-rasm.

«Burchagi orqaga» tizimi asosida himoyada o'ynaish

Tayyorlov va yondashtiruvchi mashqlar. «Burchagi oldiga» tizimi asosida himoyada o'ynaishda qo'llaniladigan mashqlar aksincha yo'nalishda bajariladi. Bunda ham taqlid mashqlari, to'ldirma to'p va voleybol to'pi bilan mashqlar bajariladi.

Texnikaga oid mashqlar.

1. Signal bo'yicha 4 va 2-zonalardan hujumchilar navbatma-navbat zarba beradi. 2 va 3 yoki 4 va 3-zonadagi o'yinchilar to'siq qo'yadi. 5 va 1-zonadan o'yinchilar zarba zonasi va yo'nalishga qarab to'pni «qo'riqlashga» to'siqchilar orqasiga chiqadi.

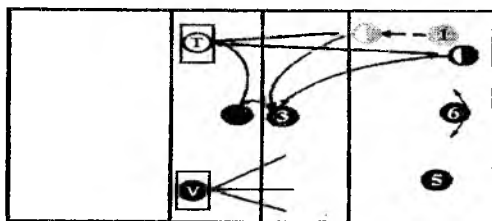
2. Shu mashq, faqat «chalg'ituvchi» to'p tashlash asosida bajariladi.

Taktikaga oid mashqlar.

1. Hujumchilar 4,3,2-zonalarda joylaishadi, bog'lovchi o'yinchi to'p oldida turadi. Ikkinchi to'p uzatish navbatma-navbat uchta zonaga yo'naltiriladi. To'siq qo'yuvchi o'yinchilar atayin zarbani o'tkazib yuboradi. Zarbani qaysi zonadan berilganiga qarab 5 yoki 1-zonadagi o'yinchi to'siqlar orqasiga «qo'riqlashga» chiqadi. 6-zonadagi o'yinchi zarba yo'nalishiga qarab chiqadi va to'pni qabul qiladi.

2. Shu mashq, faqat to'pni to'siqchilar ustidan «chalg'itib» tashlanadi. 5 yoki 1-zonadagi o'yinchilar zarba yo'nalishiga muvofiq to'siqchilar orqasiga to'pni «qo'riqlashga» chiqadi.

«Burchagi orqaga» tizimi asosida himoyada o'ynaish andozasi 99-rasmda aks ettirilgan.



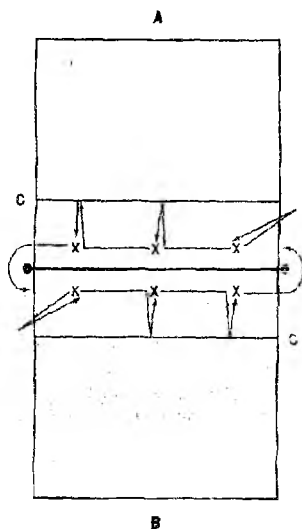
99-rasm.

Harakatlanishlarni shakllantiruvchi mashg'ulot

Maydonchanning turli zonalarini bo'ylab o'ta keskin o'zgaruvchan yo'nalishlarda to'pni o'ynash uchun ijro etiladigan harakatlanishlar hal qiluvchi omil sifatida va o'yinchini o'z vaqtida to'pga yetib kelishi uning dastlabki tayyorgarlik holati va harakatlanish texnikasi bilan o'zaro bog'liqdir. "Shuni esda tutish lozimki, aksariyat vaziyatlarda, shu jumladan to'p o'yindan chiqqanda ham, turli harakatlanishlar (faqat to'pga o'z vaqtida chiqish uchun emas) raqibni chalg'itish maqsadida yoki o'yin shiddatini tushirmaslik zaruriyati tufayli qo'llanilishi mumkin" (bunday zaruriy harakatlanishlar mazkur qo'llanma mualliflari tomonidan e'tiborga olinmagan - tarjimonchi mualliflar).

Voleybol maydonchasining nisbatan kichik bo'lganligiga qaramay, voleybolchilar statik holatda deyarli turmaydilar. Qayd etilganidek harakatlanishlar turlari va usullari ustuvor jihatdan texnik elementlar (malakalar) hamda taktik rejalarni amalga oshirish maqsadida qo'llaniladi. O'yinchi u yoki bu harakatlanishni tezkor va samarali ijro etishi uchun u qulay dastlabki tayyorgarlik holatida bo'lmog'i kerak. Bunday dastlabki holatlar – asosiy holat, o'zgaruvchan holat, turg'un holat va start holati turlariga bo'linadi. Eng qulay dastlabki holat – bu oyoqlar qisman egilgan, og'irlik teng miqdorda ikki oyoqqa tushgan bo'ladi, gavda biroz oldinga egilgan bo'lishi lozim. Voleybolda harakatlanish usullari – oyoqdan oyoqqa siljish, ikki martali qadamlash, xatlash, yugurish, sakrash, yiqilish kabi harakatlarni o'z

bukilish-yozilish, o'ng va chap tomonlarga burilish-aylanish, sirpanish harakatlari ham kiradi" – (tarjimonchi mualliflar). Qadamni qadamga qo'yib siljish – oldinga-orqaga, o'ng va chap tomonga ijro etiladi. Harakatlanish yo'nalishi qaysi tomonga zarur bo'lsa, harakat shu tomonga yaqin turgan oyoqdan boshlanadi.



100-rasm. Uzaytirilgan mashq.

Ikki martali qadamlash oyoqdan oyoqqa siljib harakatlanishning to'p yetib kelish imkoniyati bermaganda oldinga-orqaga va chap-o'ng tomonlarga ijro etiladi.

Xatlash – harakatlanishning tezkor usulidir. Bu usul ham ikki martali qadamlash va qadam oldiga qadam qo'yib siljish kabi amalga oshiriladi. Xatlash yurish yoki yugurishdan so'ng ham bajariladi.

To'liq ma'nodagi yugurish aksariyat hollarda to'p maydon uzoqlashib ketganda qo'llaniladi. Voleybolda yugurish joydan siljib katta tezlik bilan harakatlanish va zudlik bilan to'xtashni talab qiladi. Bu to'pni bexato o'ynash uchun zarurdir. Sakrashlar asosan hujum zarbalari va to'siq qo'yishda hal qiluvchi rolni o'ynaydi. Lekin zamona iy voleybolda to'p uzatish, to'pni o'z

ustiga irg'itib uzatish, to'p kiritish, raqibni chalg'itish uchun ijro etiladigan usullarda ham qo'llaniladi. Bu haqida shu usullar mohiyatini yoritishda ma'lumot beriladi.

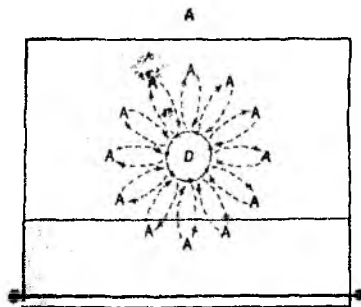
Voleybol holat va harakatlanishlarga o'rgatishdan boshlanadi. Bularga har bir mashg'ulotning tayyorgarlik qismida va texnik hamda taktik usullarni shakllantirish davomida jiddiy ahamiyat qaratish zarur.

Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni shakllantiruvchi mashqlarni harakatlanish usullariga o'rgatish, o'zlashtirilgan harakatlarni esa oshirish lozim⁵⁵.

Yondashtiruvchi mashqlar

1. Harakatlanishlarni sekin bajarish, lekin qismlarga bo'lib, ko'rish va tovush signallari yordamida amalga oshirish darkor.

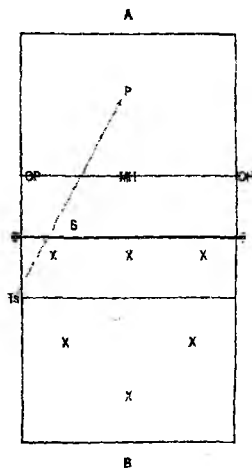
2. To'ldirma to'pni uloqtirish va ilish: harakat davomida; to'xtashdan keyin turli usullarda; to'xtab burilish yoki aylanishlardan so'ng; joydan va sakrab, yiqilish davomida uloqtirish va ilish, mashq tezligi sekin-asta maksimal darajagacha oshiriladi. To'pni uloqtirish uni tashlash yo'nalishiga yuz bilan va orqa bilan turib bajariladi. Oraliq 1-2m.dan 3-6m. gacha uzaytiriladi⁵⁶.



101-rasm. Bir himoyachi reaksiyasi.

⁵⁵ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.

⁵⁶ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s



102-rasm. To'psiz harakat fokusi.

1. Juftlikda mashqlar: bir o'yinchi to'pni yuqoriga-oldinga tashlaydi, boshqa o'yinchi yuguradi, hatlab-to'xtaydi, to'pni bosh ustida ikki qo'llab yuqoridan qabul qilish holatida iladi; oyoqlarni yozib, bilak-kaft harakatlari bilan to'pni sherikka tashlaydi va o'z joyiga qaytadi.

2. Uchlikda mashqlar: bir o'yinchi ikkinchi o'yinchiga to'pni tashlaydi, u harakatlanishdan so'ng ikki martali qadam qo'yadi, to'pni bosh ustida iladi va to'pni uchinchi o'yinchiga teskari turib unga tashlaydi.

3. Harakatlanishlardan so'ng avval yiqilish-ag'darilish mashqlari bajariladi, kichik tezlikda qo'riqlash mashqlari ijro etiladi.

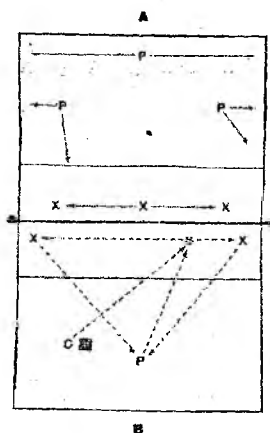
4. Orqa bilan harakatlanish va yiqilish usullariga o'rgatishda ehtiyotkorlikka rioya qilish lozim. Bunday mashqlar yiqilib to'p qabul qilish taqlidi, ilish va to'ldirma to'pni tashlash elementlari bilan birga qo'llaniladi.

Texnika bo'yicha mashqlar. Texnik mashqlar yordamida harakatlanishning asosiy usullari takomillashtiriladi: har bir usul alohida, usullarni o'zaro almashtirib, to'pni qabul qilish mashqlari bilan qo'llaniladi:

1. 4 qadam siljib maydonning ma'lum chegaralari bo'ylab kalonna shaklida harakatlanish: oldinga qarab, o'ng yonlama, orqa bilan, chap yonlama oldinga. Holat qanchalik past va tezlik yuqori bo'lsa, yuklama shunchalik katta bo'ladi.

2. Belgilangan usulda harakatlanish, ma'lum oraliqqa-tezlanish, to'xtash va to'pni qabul qilish usullarini taqlid bilan bajarish.

3. To'p ikki qo'l bilan yuqoridan (pastdan) o'z ustiga uzatish va turli usullar bilan harakatlanish, to'xtash⁵⁷.

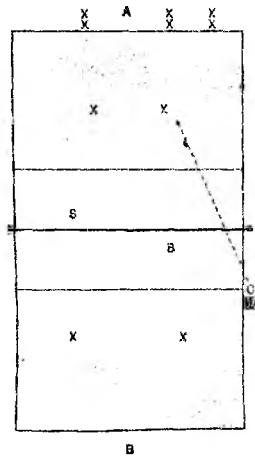


103-rasm. Jamoali harakatlanish.

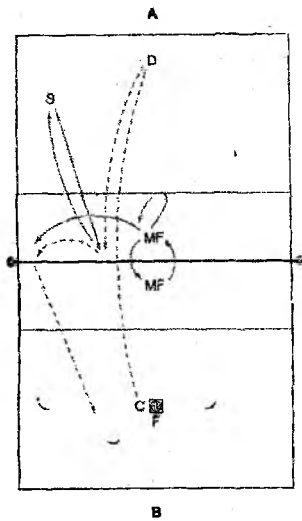
1. O'zgaruvchan yo'nalish bo'ylab harakatlanish davomida to'xtab to'pni yuqoridan (pastdan) uzatish: oldinga-yuqoriga to'p uzatish, oldinga qarab harakatlanish (yugurish, siljib yurish), o'z ustiga to'p uzatish, orqaga to'p uzatish-orqa bilan harakatlanish davomida, yana o'z ustiga to'p uzatish va h.k. Yanada murakkab topshiriq-faqat oldinga va orqaga to'p uzatish. Shu mashq, faqat harakatlanish o'ng va chap yon tomonlarga.

2. Turli harakatlanish usullari bilan estafetali mashqlar – turli topshiriqlar asosida. Tezkor harakatlanish va to'pni nishonga aniq tekkizish (to'p uzatish, qabul qilish) musobaqasi.

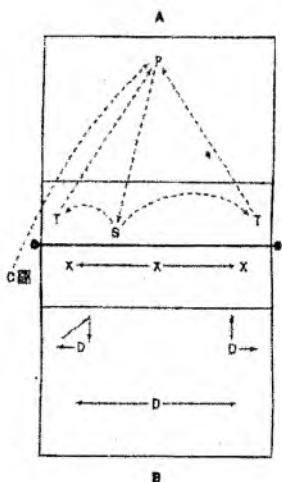
⁵⁷. (Teri Clemens, Jenny McJowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.



104-rasm. Uchlikda harakatlanish.



105-rasm. "Bo'sh" to'pga tezkor hujum, pastki to'p.



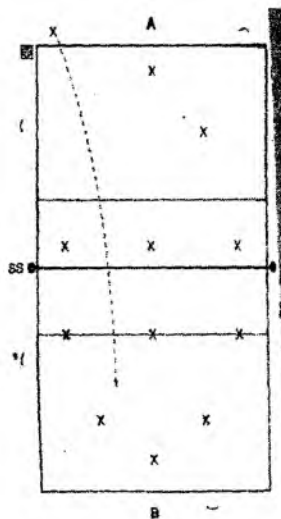
106-rasm. Jamoa himoyasi fursati.

1. Trener to‘pni to‘r ustidan 4-nchi (3, 2) zonada turgan o‘yinchiga yo‘llaydi, u to‘pni qabul qilib, bog‘lovchi o‘yinchi chiqadigan zonaga yetkazadi. Bog‘lovchi o‘yinchi to‘pni 4 (3, 2)-nchi zonaga hujum zarbasi uchun uzatadi. Hujumdan so‘ng topshiriq takrorlanadi.

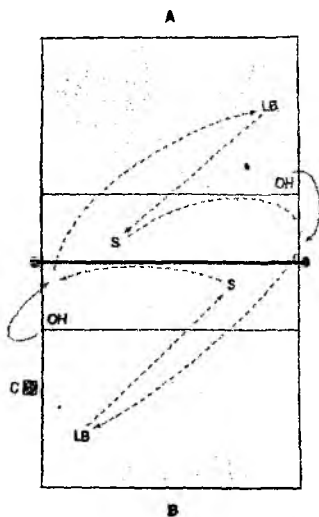
2. “A” tomondan 4-nchi zonadan hujum zarbasi bajariladi. “B” tomonda turgan bog‘lovchi o‘yinchi to‘siq qo‘yadi. Yerga qo‘ngandan so‘ng unga 4-nchi zonada turgan o‘yinchi to‘rdan 3m. uzoqqa to‘p uzatadi. Hujum zarbasi uchun to‘p uzatiladi.”A” tomonda turgan bog‘lovchi o‘yinchi to‘siq qo‘yadi. ”A” tomondan 1-nchi zonaga hujum zarbasi bajariladi, “B” tomonda bog‘lovchi o‘yinchi to‘pni qabul qiladi. 6-nchi zona o‘yinchisi to‘pni bog‘lovchi chiqadigan joyga yetkazadi – 4-nchi zonaga hujum zarbasi uchun to‘p uzatiladi. “A” tomondagi o‘yinchilarning harakati, xuddi “B” tomon o‘yinchilari harakatiga mos bo‘ladi.

Topshiriq variantlari o‘yinchilar tayyorgarligiga qarab murakkablashtirilishi mumkin⁵⁸.

⁵⁸ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association. 2012.-239s.



107-rasm. Jamoani tezkor joy almashtirishi yakuni.



108-rasm. Orqa chiziq hujumchilarining “qalampir” shaklida harakatlanishi.

O'yin mashg'uloti

O'yin mashg'uloti musobaqa tayyorgarligining asosiy integrallashtirilgan komponenti sifatida xizmat qiladi. Ushbu jarayonga muvofiq o'yin bog'lamlarida ishtirok etuvchi o'yinchilar bilan guruhli va jamoali harakatlar mashqlantiriladi.

O'yin mashg'ulotining maqsadi mashg'ulot mazmunini bo'ajak raqibning o'yin taktikasi xususiyatiga mos tartibda modellashtirilgan holda guruhli va jamoali harakatlarni takomillashtirishga qaratiladi.

Hujum samaradorligi o'yinchilarning nafaqat individual texnik hamda taktik tayyorgarligi bilan tayinlanadi, balki butun jamoaning jipsligi va hamjihatligiga asoslanadi.

Agar hujum oldingi chiziq o'yinchisining ikkinchi to'p uzatishidan uyushtiriladigan bo'lsa, unda dastlabki joylashish va hujumni tashkil qilish varianti to'p hujum zarbasiga qaysi zonadan uzatilishi orqali aniqlanadi. Agar o'yin (hujum) birinchi to'p uzatishdan yoki qisqa to'p irg'itish (otkidka) orqali tashkil qilinadigan bo'lsa, unda hujum varianti hujum zarbasiga uzatiladigan birinchi to'pning yo'nalishiga qarab aniqlanadi. Ta'kidlash joizki, o'yinni bunday usulda olib borish kamdan-kam qo'llaniladi yoki qulay holatlarda, ya'ni to'p raqib tomonidan sekin o'tganda yoki raqib oddiy to'p kiritganda qo'llanilishi mumkin.

Orqa chiziq o'yinchisi oldingi zonaga chiqib, ikkinchi to'p uzatish o'yin tizimi qo'llanganda, maydonda dastlabki joylashish va hujumni uyushtirish varianti bog'lovchi o'yinchi qaysi zonaga chiqishi va unga qaysi zonadan ikkinchi to'pni uzatishi uchun to'p yetkazilishi bilan aniqlanadi.

Oldingi chiziq o'yinchisi orqali ikkinchi to'p uzatishdan hujum uyushtirish jamoalar uchun eng oddiy va qulay hujum usulidir. Bunday hujumni amalga oshirishda oldingi chiziqning faqat ikki o'yinchisi ishtirok etadi. Lekin hujumni bunday usulda tashkil qilish hujum samaradorligini yetarli ta'minlamaydi. Chunki kombinatsiyali o'yinni amalga oshirish imkoniyati ortadi. Masalan, ikkinchi to'pni uzatuvchi o'yinchi 2-nchi zonada joylashgan. 4 va 3-nchi zona o'yinchilari hujum ishtirok etishi

kerak. Birinchi to'p 2-nchi zonaga yetkaziladi, 3-nchi zonadagi o'yinchi o'z zonasida qisqa to'p uzatishdan hujumga chiqadi. Ikkinchi to'pni uzatadigan o'yinchi 3-nchi zonadan beriladigan hujumga guruhli to'siq qo'yilishi mumkinligini ko'radi va to'pni 4-nchi zonaga baland yoki past-tezkor uzatadi. Demak, hujum ko'lami o'ta chegaralangan. Birinchi uzatiladigan to'pdan yoki qisqa irg'itiladigan (otkidka) to'pdan zarba berish eng samarali hujum usuli hisoblanadi. Shuning uchun bunday hujum usulini qo'llab-quvvatlash lozim bo'ladi. Ushbu hujum usuliga uzatiladigan to'p unchalik baland bo'lmasligi va to'rga yaqin bo'lmasligi kerak.

Birinchi to'p uzatishdan hujum qilish xavfini yaratish 4, 3 va 2-nchi zonalarda amalga oshirilishi mumkin. Hujum zarbalari bunda oddiy yugurib kelishdan ham, qisqa oraliqqa yugurish asosida ham bajarilishi mumkin. Bir qadamdan va joydan – burilmasdan yoki burilib hujum qilish usullari maqjud. Bunday hujum usuli qisqa to'p irg'itishdan zarba berish bilan almashtirilib borilishi darkor.

Ayrim hollarda ketma-ket ikki marta qisqa to'p irg'itish holatlari ham bo'lib turadi: masalan, o'yinchi hujum zarbasini to'pga nisbatan taqlid qiladi va sherigiga irg'itadi, sherigi esa boshqa hujumchiga irg'itadi. To'pni irg'itib berish barcha zonalardan turli yo'nalishlar bo'ylab, turli balandlikda va tezlikda ijro etilishi mumkin. Bunday o'yin usulini qo'llashga qaratilgan bir qator misollarni ko'rib chiqish mumkin. O'yinni "yakuniga" yetkazish (doigrovka) holati. To'p to'rdan 2-nchi zona o'yinчисiga o'tdi. 3-nchi zonada turgan hujumchi to'rdan biroz uzoqlashtirishga ulgurdi. 2-nchi zonadagi o'yinchi zudlik bilan to'pni hujumga irg'itdi (keskin va unchalik baland emas). 3-nchi zonadagi o'yinchi sakrab, qo'lini harakatlantirishga kiritayotgan vaqtda raqib to'siq qo'yishini sezib qoldi. Bunday holatda to'p bosh ustidan orqa tomonga 4-nchi zonada turgan o'yinchiga hujum qilish uchun irg'itilishi kerak va bu o'yinchi hujum kombinatsiyasini yakunlashi lozim bo'ladi.

Oddiy kiritiladigan to'pni qabul qilish. Hujumchilardan (yoki bog'lovchi o'ynichilar) 3-nchi zonada to'rdan 1m. oraliqda (uzoqda) joylashadi, xuddi to'p uzatishni bajarishga tayyorlangandek. To'p shu zonaga to'rdan biroz balandroq yo'naltiriladi (1m.

gacha). O'yinchi sakrab to'p uzatish usulini taqlid qiladi va kutilmaganda to'pga zarba beradi.

Orqa chiziq joylarida ikkinchi to'p uzatishga chiqish orqali hujumni uyushtirish tizimi eng samarali hisoblanadi. Chunki bu jarayonda to'r oldidagi uch nafar o'yinchi raqib tomon hujum qilish xavfini yaratadi. Aynan shunday hujum tizimi o'ta unumli, murakkab va tezkor taktik kombinatsiyalarni amalga oshirish imkoniyatini yaratadi. Bu tizimni qo'llash shundagina samara berishi mumkinki, qachonki voleybolchilar barchasi nafaqat o'z zonalaridan turli yo'nalishda uzatiladigan to'pdan zarba berish mahoratini mukammal o'zlashtirgan bo'lsa, balki ular turli zonalarga "kesim" shaklida harakatlanib hujum uyushtira oladigan bo'lsa.

Himoyada o'ynash tizimi. Odatda, uch yo'nalishli himoya tizimi qo'llaniladi: to'siq qo'yish, to'siqchilardan sapchigan to'pni qo'riqlash (straxovka), maydonchadagi himoya. Himoyada qo'llaniladigan o'yinchilarani qabul qilishda ularning o'zaro harakati bilan ifodalanadi.

Muayyan o'yin tizimlari mavjud:

- oldingi chiziq o'yinchisining to'pni qo'riqlashi;
- orqa chiziq o'yinchisining to'ni qo'riqlashi;
- oldingi va orqa chiziq o'yinchilarining to'pni qo'riqlashi.

Qo'riqlash quyidagicha amalga oshiriladi:

- to'siq qo'yishdan bo'sh qolgan o'yinchi ishtirokida;
- qanot yoki markaziy himoyachi ishtirokida;
- ikkiyoqlama qo'riqlash.

Har bir tizim nomi qo'riqlashda ishtirok etadigan o'yinchi orqali aniqlanadi. Oldingi chiziq o'yinchisi qo'riqlashda ishtirok etganda, 4, 3, 2-nchi zonalardagi o'yinchilar to'siq qo'yadigan o'yinchilarni qo'riqlaydi. Orqa chiziq o'yinchisi qo'riqlashda ishtirok etadigan bo'lsa, bu funksiyani 1, 5 yoki 6-nchi zona o'yinchisi amalga oshiradi. Barcha o'yin tizimlarini qo'llashda jamoaning barcha o'yinchilari himoya andozasini amalga oshirish tartibiga rioya qiladi.

Har bir o'yin tizimi o'yinchilarning o'ziga xos joylashish variantlariga egadir. Bu – raqib qaysi zonadan hujum zarbasini berishi, to'siq qo'yishda nechta o'yinchi qo'riqlashga chiqishi bilan asoslanadi.

Oldingi chiziq o'yinchisi qo'riqlashga chiqishida qo'llaniladigan himoya variantlarini qo'llashda o'yinchilarning joylashish andozasi bir xilda qoladi, lekin to'siq qo'yishdan bo'sh qolgan o'yinchi oldida o'z zonasi va yaqin zonalarini qo'riqlash vazifasi qo'yiladi. Bunday tizimni qo'llashda himoyalananayotgan jamoa o'yinchilari, to'siq qo'yuvchilar qo'riqlovchi o'yinchilar bilan va hujum zarbalarini qabul qiluvchi o'yinchilar bilan yanada samarali harakatlanadilar.

Raqib 4-nchi zonadan hujum qilganda o'yinchilarning himoyada joylashishi quyidagi tartibda amalga oshiriladi: 2 va 3-nchi zona o'yinchilari juftlikda to'siq qo'yadi va to'g'ri yo'nalishlarda ijro etilgan hujum zarbasi yo'lini yopadi. To'siq qo'yishdan bo'sh qolgan 4-nchi zona o'yinchisi qo'riqlashda ishtirok etadi (3 va 2-nchi zonalar atrofida).

5-nchi zonada joylashgan himoyachi yon chiziq bo'ylab, taxminan maydoncha o'rtasiga harakatlanadi va 4-nchi zonani va maydon o'rtasini qo'riqlashga tayyor turadi. 6-nchi zona o'yinchisi, orqa chiziq atrofida qolib, biroz chap tomonga siljib joylashadi. 1-nchi zona o'yinchisi o'zining odatdagi himoya joyida qoladi va burib ijro etiladigan hujum zarbasini qabul qilishga tayyorlanadi. Raqibni 2-nchi zonadan hujum qilishida himoyada joylashish varianti birinchi variantga mos bo'ladi, faqat har bir o'yinchining zonalarda joylashishiga qarab: to'siqda 3 va 4-nchi zona o'yinchilari, qo'riqlashda – 2-nchi zona o'yinchisi, himoyada 1, 6, 5-nchi zona o'yinchilari ishtirok etadi.

– Orqa chiziq o'yinchisi qo'riqlashda turganda himoya o'ynash.

– O'yinchilarning namunaviy joylashish variantlari.

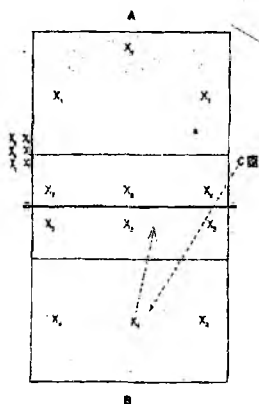
Raqib 4-nchi zonadan hujum qiladi. Juftlik to'siqni 3 va 2-nchi zona o'yinchilari qo'yadi va to'g'ri yo'nalishli hujum zarbasi yo'nalishini yopadi. 4-nchi zona o'yinchisi hujum ijro etilguncha hujum chizig'i va yon chiziq atrofida himoyaga tayyorlanadi. U kuch bilan burib urilgan zarba va chalg'itib tashlangan to'pni qabul qilishga shaylanib turadi. 5-nchi zonada turgan himoyachi esa diagonal bo'ylab yo'naltirilgan hujum zarbalarini qabul qilishga shay turadi. Chunki to'g'ri yo'naltirilgan hujum zarbasi to'siqqa tegib shu zonaga yo'nalib ketishi mumkin. 1-nchi

zonadagi o'yinchi yon chiziq bo'ylab ijro etiladigan zarbani qabul qilishga shay turadi. 6-nchi zonadagi himoyachi hujum chizig'i atrofida to'siqchilarni qo'riqlaydi.

2-nchi zonadan hujum qilinganda 4 va 3-nchi zona o'yinchilari to'siq qo'yadi. Qolgan o'yinchilar avvalgi variantdagidek joylashadi.

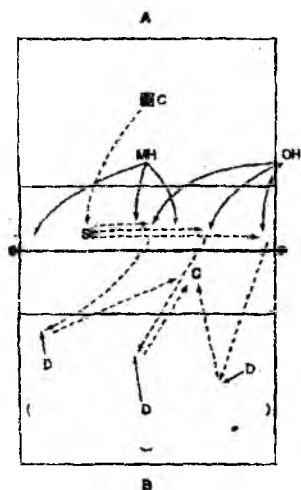
3-nchi zonadan hujum qilinganda to'siq qo'yish uchlikda amalga oshiriladi, 6-nchi zonadagi o'yinchi butun hujum chizig'i bo'ylab qo'riqlashga shay bo'lib turishi zarur. 5-nchi zonadagi o'yinchi o'z joyida kuch bilan yo'ltirilgan zarba yoki to'siqqa tegib o'tgan zarbani qabul qilishga shaylanib turadi. 1-nchi zonada turgan himoyachi biroz oldinga chiqib, burib ijro etiladigan zarbalarni qabul qilish va maydon o'rtasiga yo'naltiriladigan to'pni qabul qilishga shay bo'lib turadi. O'yin mahoratini takomillash-tirish uchun quyidagi mashqlarni qo'llash o'ta foydalidir:

1. «To'lqin» - mashqlari o'yinchilar maydon bo'ylab model-lashtirilgan turli o'yin vaziyatlarini yuzaga keltirgan holatda ket-ma-ket ijro etiladigan to'lqinsimon harakatlanishlarni amalga oshiradi⁵⁹.



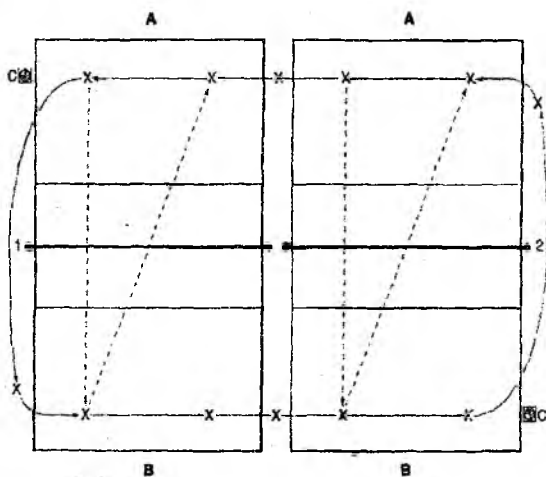
109-rasm. To'lqinlar.

⁵⁹ (Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association. 2012. -239s.



110-rasm. Ikki hujumchi uchta himoyachiga qarshi.

2. Ikki hujumchi uchta himoyachiga qarshi mashqida ikki hujumchining uch himoyachiga qarshi qo'yilgan o'yin vaziyati yuzaga keltiriladi.



111-rasm. To'p kiritish va to'siq qo'yish oltita o'yinchiga qarshi.

3. To'p kiritish va to'siq qo'yish oltita o'yinchiga qarshimashqida avval to'p kiritiladi, to'p qabul qilinadigan tomondan olti o'yinchiga qarshi to'siq qo'yiladi.

Jamoaviy harakatlar mashg'uloti

Jamoaviy harakatlar mashg'uloti yoki shunday harakatlarni mashqlantirish – bu barcha texnik-taktik usullar va kombinatsiyalarni bir butun shaklida integratsiyalash (birlashtirish) dan iborat bo'lib, ushbu jarayonda himoya tizimlari e'tiborga olingan kombinatsiyalar turlari va variantlari shakllantiriladi. Bu borada eng asosiy e'tibor o'yinchilarning amplusiga (o'yin ixtisosligi yoki o'yinchi funksiyasi) qarab barcha o'yinchilarning o'zaro hamjihatlik bilan amalga oshiriladigan harakatlariga qaratilishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Hujumda guruhli va jamoaviy taktik harakatlarni takomillash-tiruvchi mashqlar:

1-nchi mashq.

Vazifa: bir vaqtning o'zida bosh ortiga to'p uzatish usulini to'rt o'rtasida hujum zarbasini taqlid qilish asosida takomillash-tirish.

Mashqni bajarish tartibi. O'yinchilar hujum qiladigan uchta zonada joylashadi. 4-nchi zonadagi o'yinchi to'pni 3-nchi zonaga yonaltiradi va zudlik bilan shu zonaga harakatlanib qisqa uzatilgan to'pdan zarba berish taqlidini bajaradi 3-nchi zonadagi o'yinchi bosh ortiga-orqaga – 2-nchi zonaga to'pni uzatadi, shundan keyin o'zi bo'shagan 4-nchi zonaga harakatlanadi. 2-nchi zonadagi o'yinchi to'pni yana 3-nchi zonaga – ya'ni 4-nchi zonadagi o'yinchi kelgan bog'lovchi o'yinchi joyini egallagan zonaga uzatadi. To'p uzatish oldidan 3-nchi zonada qisqa to'p uzatishda zarba berish taqlidi ijro etiladi. Mashq uchta zonada joyni o'zgartirib ketma-ket bajariladi.

Murakkablashtirish varianti – o'yinchilar hujum chizig'i ortidan barvaqt chiqib to'p uzatishni bajaradi.

Ushbu mashqni bajarishda o'yinchilar o'z e'tiborini aniq to'p uzatish va o'z vaqtida to'pga chiqishga qaratadi. Bundan tashqari yugurib kelish shiddati va ritmi birinchi to'p uzatish xususiyatiga mos bo'lishi va 3-nchi zona o'yinchisining chalg'ituvchi

harakatlari ham diqqat markazida bo'lishi kerak. Ushbu mashq hujumchi o'yinchilarning o'zaro harakatlarini birinchi va ikkinchi to'p uzatish turini tanlashiga qarab murakkablashtirib borilishi maqsadga muvofiq: 1) o'rtadan 1m. balandli to'p uzatishga chiqish – bosh orqasiga to'pni baland uzatish; 2) qisqa to'p uzatishdan hujum zarbasini berishga chiqish va taqlid qilish – bosh ustidan orqaga o'rtacha balandlikda to'p uzatish; 3) o'ta qisqa (vzlet) uzatilgan to'pga zarba berish uchun chiqish va taqlid qilish.

2-nchi mashq.

Vazifa: 1-nchi mashqdagidek, lekin bu mashqda 4-nchi zonada to'pni qabul qilish qo'shiladi.

Mashqni tashkil qilish. Hujum chizig'i o'yinchilari o'zining taktik funksiyalarini zonalarni almashtirmasdan o'zaro harakatlarini takomillashtiradi. 4-nchi zona o'yinchisi hujum chizig'i atrofida chalg'itib tashlangan to'pni va hujum zarbalarini qabul qilib uzatadi. Keyin 3 va 2-nchi zonalarda turib ikkinchi to'p uzatish usulini bajaradi, bundan tashqari u 3-nchi zonaga chiqib chalg'ituvchi harakatni mashqlantiradi.

3-nchi zonadagi bog'lovchi o'yinchi (to'p qabul qilish zonasi). To'p uzatishdan keyin joy almashtiriladi. Bunday mashg'ulot shakli o'yinchilardan yaxshi tayyorgarlikni talab qiladi va ikkinchi to'p uzatishni bajarishda yanada aniq vazifa qo'yilishini taqozo etadi.

Hujum chizig'i o'yinchilarining keyingi mashg'ulotlari o'zaro taktik harakatlarga qaratilgan bo'lib, unda to'pni qabul qilish va uzatishga orqa chiziq o'yinchilari jalb qilinadi.

3-nchi mashq.

Vazifa: 6-3-2-4, 6-3-2-4-nchi zonalarga to'p uzatishda zarur o'zaro harakatlarni to'r o'rtasida bir vaqtni o'zida hujumni taqlid qilish bilan birga takomillashtirish.

Mashqni tashkil qilish. Hujumchilar 4, 3, 2-nchi zonalarda joylashadi. Mashqni 6-nchi zonada to'p bilan turgan o'yinchilar boshlaydi. 3-nchi zonaga to'p uzatilgandan keyin har bir o'yinchi to'r yoniga harakatlanadi va zarba berishni taqlid qilib, 2 va 4-nchi zonalarga ikkinchi to'pni uzatadi. Bir vaqtni o'zida to'r oldida o'z hujumchilarini qo'riqlash taqlidini bajaradi. 2-nchi

zonadagi o'yinchi bosh ortiga (orqaga) to'p uzatuvchi (bog'lovchi) o'yinchi bilan o'zaro harakatlanadi. Uning vazifasi – 4-nci zonaga uzun to'p uzatish usulini mashqlantirish va qo'shimcha ravishda 4-nci zona o'yinchisiga burib chalg'ituvchi to'p tashlash va hujum zarbasini yo'llaydi. Mashq o'yin uslubi asosida amalga oshiriladi. Aynan shu tartibda hujumchi o'yinchilarning 2-nci zona o'yinchisi to'p qabul qilish vaqtidagi o'zaro taktik harakatlari mashqlantiriladi. Yordamchi o'yin funksiyalarini 4-nci zona o'yinchisi bajaradi.

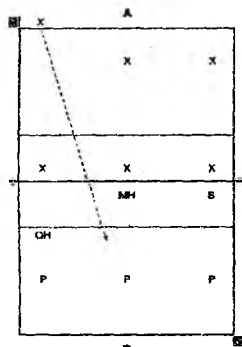
Murakkablashtirish varianti – mashq ketma-ketlik uslubida joyni almashtirib amalga oshiriladi. Ana shu maqsadda ushbu mashqqa qisqa to'p uzatuvchi to'rtinchi o'yinchi jalb qilinadi. 3-nci zona o'yinchisi bir vaqtni o'zida burilib va 2-nci zona hujumchisini qo'riqlash taqlidini bajarib, to'pni bosh ortiga (orqaga) uzatadi, 2-nci zona o'yinchisi hujumni taqlid qiladi va keyin 4-nci zonaga to'p uzatadi, so'ng to'p 6-nci zonaga qaytariladi. 4-nci zona hujumchisi to'pga chiqish va hujumni taqlid qilishni mashqlantiradi. Mashq to'p uzatilish davomida ketma-ket joy almashtirilib bajariladi.

Murakkablashtirish varianti – hujumchilar harakati hujum chizig'i ortidan boshlanadi. 3-nci zonada o'yinchi hujumchilarni qaysi biriga ikkinchi to'pni yo'llash masalasini hal qiladi, keyin shu zonada qisqa uzatilgan to'pdan zarba berish taqlidini bajarishga kirishadi.

Himoyada o'yinchilarning jamoa harakati.

Kiritiladigan to'pni qabul qilish, raqibni hujum qilish va qayta hujum qilish vaqtida jamoa o'yinchilarining o'zaro harakatlanishiga mos joylashish turlarini ko'rib chiqish mumkin. Raqibni to'p kiritish taktikasi va to'pni qabul qilish zonalarining taqsimlanishiga qarab, maydonchada joylashish bir chiziq (qator) bo'ylab va "ilon izi" shaklida amalga oshiriladi. Bir chiziq bo'ylab joylashishda o'yinchilar joylashish qoidasini buzmasdan deyarli tekis joylashadi.

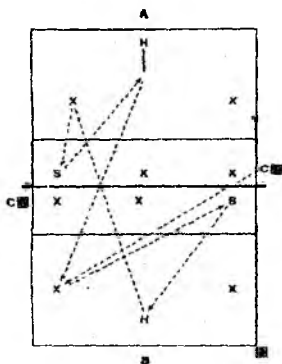
"Ilon izi" shaklida joylashishda yoki ikki chiziq bo'ylab joylashishda o'yinchilar bir-birini to'smasdan turli oraliqlarda joylashadi. Bunday joylashish turli yo'nalishda va turli usulda kiritiladigan to'pni qabul qilish uchun qulaydir.



112-rasm. "Aylantirish".⁶⁰

Jamoa harakatlarini shakllantirishda quyidagi vaziyatli-jamoaviy mashqlarni qo'llash maqsadga muvofiqdir:

"Aylantirish" – jamoa mashqi, bunda o'yinchilar joylashishni aylanma tartibda almashtirib, hujum va himoya harakatlarini takomillashtirdi.



113-rasm. Bir o'yinchi-bir orqa chiziq o'yinchisiga qarshi.

⁶⁰ Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.

"Bir o'yinchi – bir orqa chiziq o'yinchisiga qarshi – bu mashqda bir o'yinchi orqa chiziqning boshqa bir o'yinchisiga qarshi harakat qiladi (ta'sir ko'rsatadi).

Nazorat savollari

1. Yakka taktik harakatlar deganda nimani tushunasiz?
2. Guruh va jamoa taktik harakatlari qanday mazmundan iborat?
3. Taktik harakatlarga qanday, qaysi tartibda va qanday vositalar asosida o'rgatiladi?
4. Hujumda qo'llaniladigan yakka, guruh va jamoa taktik harakatlariga o'rgatish qanday tashkil etiladi?
5. Himoyada qo'llaniladigan yakka, guruh va jamoa taktik harakatlariga o'rgatish qanday tashkil etiladi?
6. Zamonaviy voleybolga xos hujum va himoyada qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlarini tushuntirib bering.

Asosiy adabiyotlar

4. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012, 239s.

5. Pitteira.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo. 2010, 685s.

6. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лис. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: ИЛМ Зиё, 2012, 277 с.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent "O'zbekiston" NMIU, 2017, 48 b.

2. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun. // O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartirish va qo'shimchalar

kiritish haqida/ O‘zbekiston Respublikasi Qonuni. “Xalq so‘zi” gazetasi., 2015-yil 5-sentabr, №174, 1-4 b.

3. Айрапетьянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Роль симметричного развития право- и левосторонней моторики в спорте. // Учебно-методическое пособие.Германия, ЛАР ЛАМБЕРТ Академи Публишинг. 2015, 73 с.

4. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009, 360с.

5. Аyrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: 2011, 278 b.

6. Аyrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o‘quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o‘quv qo‘llanma. T.: 2009, 77 b.

7. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O‘quv qo‘llanma. T.: 2007, 148 b.

8. Pulatov A.A. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo‘llanma. T., 2008, 38 b.

9. Курбанова М.А. Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки: Автореф. дисс. канд. пед. наук. T.: 2006, 23 с.

Internet saytlari

1. www.lex.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. w.rsl.ru

13. VOLEYBOLDA – STRATEGIYA VA TAKTIKA

13.1. Strategiya va taktika haqida tushuncha

Strategiya – yunoncha soʻz boʻlib, aksariyat harbiy sohaga mansub boʻlib qoʻshinni belgilangan maqsad sari boshlash, olib borish, unga ustalik bilan erishish sanʼatini ifodalaydi.

Sport sohasida va aynan voleybolda mazkur atama muayyan sportchi yoki jamoaning tayyorgarlik jarayonini boshqarish hamda uni musobaqalar davomida gʻalabaga olib borish sanʼatini anglatadi.

Strategiya: jamoaning asosiy va oʻrinbosar tarkibini tuzish-jamlash, musobaqani boshqarish usullari, vositalari va shakllarini ishlab chiqish, muayyan uchrashuvning (musobaqaning) taktik rejasini tuzish, boʻljak oʻyinning nazariy va amaliy andozasini (nusxasini) qoʻllab koʻrish hamda oʻtkazilayotgan musobaqalarni atroflicha tahlil qilish kabi tadbirlarni oʻz ichiga oladi. Bundan tashqari strategiyaga raqib jamoasi, uning oʻyinchilari haqida maʼlumotlar yigʻish, razvedka (aygʻoqchilik) asosida raqibning butun imkoniyat va xususiyatlarini bilib olish masalalari kiradi. “Taktika” atamasi ham yunoncha soʻz boʻlib, tom maʼnoda “tartibga keltirish” yoki “maʼlum tartibda joylashtirish” tushunchasini anglatadi. “Taktika” soʻzi “strategiya” atamasi kabi harbiy sohaga doir boʻlib, qoʻshinlarni maqsadga muvofiq tuzish va ularni ogʻir vaziyatlarga qaramasdan gʻalaba choʻqqisiga yetaklash sanʼatini nazarda tutadi.

Voleybolda taktika tushunchasi oʻyin vaziyatini eʼtiborga olgan holda samarali va maqsadga mos shakl, usul hamda vositalarni qoʻllash asosida gʻalabaga erishish sanʼatini bildiradi.

“Taktika” – yunoncha soʻzdan olingan boʻlib, oʻzbek tilida “tartib”, “tartiblashtirish” maʼnosini anglatadi.

Voleybolda oʻyin taktikasi deb muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida gʻalabaga erishish sanʼatiga 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 faoliyatidir.

O'yin intizomini – 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.

Zamonaviy voleybolga qo'llaniladigan atamalar.

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.

Ikkinchi temp – kombinatsiyani ikkinchi bo'lib boshlaydigan o'yinchi. Bu o'yinchi hujumni asosan baland uzatiladigan to'p asosida tashkil etadi.

Bir tempda tashkil etiladigan hujumda bir yo'la ikki yoki uch o'yinchi zarba berish uchun bir vaqtda sakraydilar.

“To'lqin” kombinatsiyasida ikki hujumchi ishtirok etadi. Birinchi hujumchi sakrab, yerga tushayotganda, ikkinchi hujumchi sakrab zarba beradi.

“Eshelon” kombinatsiyasida ikki hujumchi ketma-ket sakraydi, to'p hujumchilarning qaysi biriga qulay uzatiladigan bo'lsa, shu hujumchi zarba beradi.

“Krest” kombinatsiyasida ikki hujumchi bir-birining harakat yo'nalishini kesib, muvofiq uzatilgan to'pdan muvofiq hujumchi zarba beradi. Shu kombinatsiyani turli shaklda ijro etish mumkin (qayta “Krest”, kichik “Krest” katta “Krest”).

Morita fintini birinchi bor 1969-yilda GDRda o'tkazilgan Jahon Kubogida yapon o'yinchisi Morita qo'llagan.

Bu fint birinchi “yolg'on” sakrashdan so'ng ikkinchi bor to'liq sakrab zarba berishdan iborat. Maqsadli – to'siq qo'yuvchi raqib o'yinchi pastga tushayotganda sakrab zarba berish, ya'ni to'siqsiz zarba berish bilan ifodalanadi.

Bundan tashqari, ushbu kombinatsiyalarning turli nusxalari va shakllari mavjud. Quyida o'yin taktikasining tasnifi – turkumlarga bo'linishi ifodalangan.

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

Taktikaning psixofiziologik va strategik mohiyati

Muayyan musobaqalarga mo'ljallangan taktik yo'nalish, taktik shakl, usul va vositalar oldindan rejalashtirilgan strategik dasturga bo'ysinish lozim. Barcha taktik harakatlar taktik bilimlar, fikrlash, vaziyatni to'g'ri baholash, maqsadga muvofiq qaror qabul qilish, jismoniy qobiliyat, texnik mahorat va iroda imkoniyatlariga asoslanishi kerak.

Taktik harakat kibernetika nuqtayi nazaridan murakkab vaziyatda eng samarali qarorni topish va unga munosib harakat qilish bilan bog'liq bo'lgan o'z-o'zini sozlab boshqaruvchi faoliyatni anglatadi.

Taktik harakat MNSning afferent – efferent nerv reseptorlari, tolalari ishtirokida tashqi muhit ta'sirotlarini qabul qilish, xotirada saqlash, tahlil qilish, vaziyatga munosib ravishda qayta ishlab motivizatsiyani qoniqtiruvchi qarorga kelish kabi faoliyatlar bilan bog'liq bo'lgan psixofiziologik jarayondan iboratdir.

Taktik harakatning samarali bo'lishida bosh miya yarim Sharlarini vaziyatini oldindan bilish (aks ettirish) qobiliyati alohida o'rin egallaydi. Mazkur qobiliyat musobaqa vaziyatlariga nisbatan to'g'ri qarorga kelish va maqsadga muvofiq taktik harakat qilish samarasini oshirishga imkon yaratadi. Albatta, bunday qobiliyatni takomillashuvi sportchini o'yin tajribasiga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun o'quv-mashg'ulotlar jarayonida hali ro'y bermagan vaziyatni oldindan fahmlash, unga mos qarorni tayyorlash va taxminiy harakat rejasini xotirada aks ettirish qobiliyatlarini rivojlantirishga oid mashqlarni tanlash va ulardan unumli foydalanish juda katta ahamiyatga ega. Yuqori darajada takomillashgan mazkur qobiliyat taktik va strategik rejani amalga oshirishda muhim poydevor bo'lib hisoblanadi.

Oldindan fahmlash va vaziyatga munosib harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishga oid mashqlarni qo'llashda 3 ta jarayondan iborat faoliyatni bajarish zarur bo'ladi:

1. Musobaqa vaziyatini "hazm" qilish (qabul qilish, fahmlash).
2. Maxsus taktik vazifani fikran bajarish.
3. Taktik vazifani harakat bilan bajarish.

Yuqorida muhokama qilinayotgan taktik va strategiya poydevori bo'lmish psixofiziologik jarayon akademik P.K.Anyuxin (1974) kashf etgan funksional sistema nazariyasi bilan bog'liqdir. Demak, bundan ko'rinib turibdiki, o'yin jarayonida samarali taktikani hamda tayyorgarlik davrida strategik rejani amalga oshirish maxsus nazariy bilim va amaliy malakalarning yuqori darajada takomillashuvini taqozo etadi.

Jamoa tayyorgarligining umumiy strategiyasi tartib bilan amalga oshiriladigan bir necha tadbirlardan iborat bo'ladi va quyidagi andoza – tasnif sifatida ifodalanishi mumkin.

Jamoa tayyorgarligining umumiy strategiyasi va taktikasi – strategik ayg'oqchilar (razvedka) – jamoa tayyorgarligining strategik rejasi – jamoani jamlash va jamlab borish – jamoaning taktik tayyorgarligi o'quv-trenirovka mashg'ulotlari, ko'rik o'yinlari, tayyorlov musobaqalari, asosiy musobaqalar, moddiy ta'minot. Tibbiy va pedagogik nazorat – sport bazasi, uskunalar, anjomlar va sport formasi (kiyimi) – shifokor nazorati, taktik tayyorgarlikni test yordamida baholash, tanlangan strategik yo'nalishning yakuniy natijalarini tahlil qilish.

13.2. Strategik reja va sport razvedkasi

Strategiya – ma'lum tartibda amalga oshiriladigan va mantiqan bir-biriga bog'liq bo'lgan bir qancha masalalarini o'z ichiga oladi. Jumladan, strategiya muayyan sport turi bo'yicha moddiy omil yaratish: zamonaviy sport inshootlarini barpo etish, uskuna, anjom, sport moslamalari va sport kiyimlari bilan ta'minlash masalalarini o'z ichiga oladi.

Strategik reja tayyorgarlikning yo'nalishi, musobaqalarda ishtirok etish tajribasini o'rganish, raqib klubi va jamoasi haqida

ma'lumotlar yig'ish tadbirlari bilan bog'liqdir. Sportchilarni tayyorlash strategiyasi borasida jamiyatga, sport maktabiga yosh, iste'dodli bolalarni tanlash va jalb qilish alohida ahamiyatga egadir.

Strategik rejada qo'yilgan maqsadga yuqori samara bilan erishish, aksariyat strategik razvedkaning natijalariga bog'liq bo'ladi.

Strategik razvedka raqib o'yinchilarning individual jismoniy ruhiy, ijtimoiy, taktik, texnik xususiyatlarini mukammal bilib olishga erishish, raqib jamoasining taktik imkoniyatlarini, uning yutuq va kamchiliklarini, hatto jamoaning mashg'ulot o'tkaziladigan inshootlari sharoitini u yerdagi iqlim va texnik omillarni bilishni taqozo etadi.

Strategik razvedka nafaqat raqib sportchilarni haqida, balki jamoa trenerlari, uqalovchi shifokorlari va rahbarlari haqida keng ma'lumotlarga ega bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Strategik razvedka qanchalik samarali va sifatli tashkil qilinsa, shunchalik sport natijalarini hamda umuman, sport muvaffaqiyatini oldindan yanada aniqroq rejalashtirish mumkin bo'ladi.

13.3. O'yinchining o'yin ixtisosligi va jamoa taktikasini tuzish

Voleybol jamoasi tarkibidagi o'yinchilar musobaqa davomida maydonda joylashishlariga qarab barcha mavjud o'yin funksiyalarini bajaradilar. Shu bilan bir qatorda har bir o'yinchi muayyan o'yin funksiyasiga ixtisoslashgan bo'ladi, ya'ni uni o'ziga xos o'yin "kasbi" bo'ladi. Masalan, asosiy zarba beruvchi, bog'lovchi o'yinchi (to'p uzatuvchi) va hokazo.

O'yinchining o'yin "kasbi" uning jismoniy, morfologik, texnik va taktik imkoniyatlariga qarab yillar davomida shakllanib, borgan sari ixtisoslasha boradi.

Zamonaviy voleybolda o'yinchi o'zining tanlangan (ixtisoslashgan) o'yin "kasbi"ni yuqori saviyada mahorat bilan ijro etish, o'zga o'yin funksiyalarini ham maromiga yetkazib bajarishi taqozo etiladi. Demak, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga qaratilgan ko'p yillik o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida o'rgatish va takomillashtirilgan o'yin funksiyasi asosida amalga oshiriladi.

Jamoa tarkibini yaratish – jamlash ham mazkur masala bilan chambarchas bog‘liqdir. Zamonaviy voleybolda jamoa tarkibi aksariyat 4-2 yoki 5-1 tizimi asosida tuziladi. U 4 ta hujumchi, 2 ta bog‘lovchi – to‘p uzatuvchi o‘yinchilardan iborat bo‘ladi. Mazkur o‘yinchilar quyidagicha joylashishadi 4-1, 3-6, 2-5.

4-1 – asosiy hujumchilar, (2 templi hujumchilar), 3-6 – yordamchi hujumchilar, (1 templi hujumchilar) 2-5 – bog‘lovchi o‘yinchilar. Agar jamoa tarkibi 5-1 tizimi asosida tuzilgan bo‘lsa, unda 5 ta hujumchi va 1 ta bog‘lovchi o‘yinchi maydonda faoliyat ko‘rsatishadi.

13.4. O‘yin faoliyatida sardorning ahamiyati

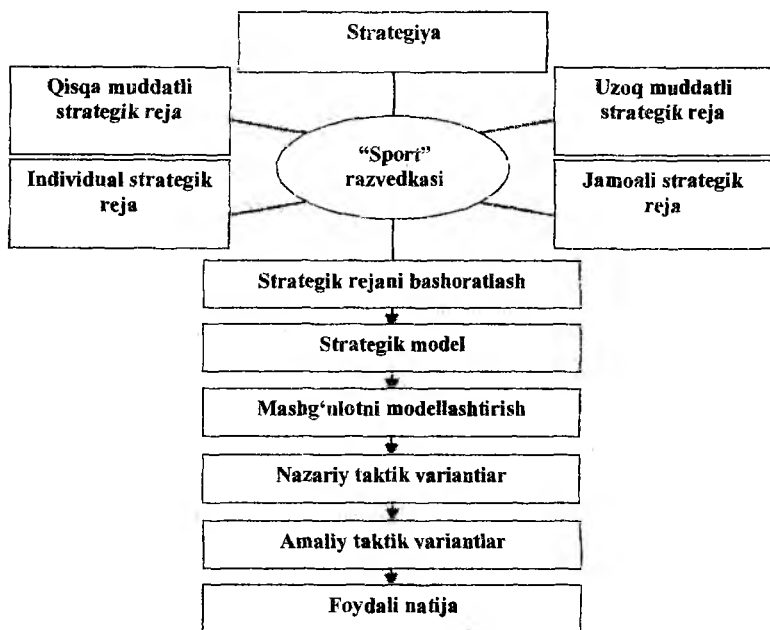
Voleybol o‘yinida barcha sport o‘yinlari turlaridagidek murabbiy o‘z shogirdlari bilan faqat o‘yin oldidan, partiyalar orasida, tanaffus vaqtida qisqa muddatli muloqotda bo‘lishlari mumkin. Masalaning mazkur tartibda amalga oshirilishi musobaqa qoidasi bilan belgilangan. Shuning uchun o‘yin davomida o‘yinchilar faoliyati boshqarish funksiyasini jamoa sardoriga yuklatiladi.

Sardor murabbiyning o‘yinga bergan ko‘rsatmasini, taktik va strategik rejasini muayyan o‘yin davomida amalga tatbiq qilishi kerak bo‘ladi. Ayrim vaqtlarda vaziyatga qarab o‘yinining taktik yo‘nalishini boshqarish yana sardorga yuklatiladi. Bunda sardor murabbiyning muntazam beriladigan (mumkin bo‘lgan vaqtda) Qo‘shimcha ko‘rsatma va yo‘riqlariga asoslanadi. Sardorning o‘yinchilar bilan bo‘ladigan aloqasi, ko‘rsatmasi so‘z, imo-ishora va boshqa belgilar vositasida amalga oshiriladi.

Bundan ko‘rinib turibdiki, sardorlik funksiyasining sifatli va samarali ijro etilishi, ham yaxshi natija berishi aksariyat sardorning nafaqat insoniy obro‘sigacha, balki uning o‘yin mahoratiga bog‘liqdir. U yuqori malakaga, mahoratga ega bo‘lishidan tashqari, o‘tkir zehni, zukko, vaziyatni oldindan payqovchi, tez va to‘g‘ri fikrlovchi bo‘lishi lozim. Sardorda oliy insoniy sifatlar mujassamlashgan bo‘lishi, tashkilotchilik qobiliyati, yo‘lboshchilik san‘ati musobaqa jarayonida alohida o‘rin egallaydi.

Jamoa sardorlari aksariyat jamoadoshlariga rasbatlan yoshi nuqtayi nazaridan kattaroq, tajribaliroq bo'lishi muhim ahamiyatga ega.

Sardorlik "lavozimi" voleybolning amaliyoti va nazariyasida ilmiy tomondan puxta o'rganilmagan bo'lib, ilmiy muammo sifatida o'z yechimining tadqiqot asosida hal etilishini kutmoqda. Mazkur "lavozim" mohiyati va mazmunini shakllantirish yoki yuqori mahoratli sardorni tarbiyalash murabbiy-mutaxassislarga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir.



8-andoza.

“Voleybolda – strategiya va taktika” mavzusi bo‘yicha nazorat savollari

1. Strategiya va taktika tushunchalari haqida qanday tasavvurga egasiz?

2. Voleybol misolida strategiya va taktikaning mohiyatini tushuntirib bering?

3. Sport razvedkasi va strategik reja tushunchalarini batafsil izohlab bering?

4. Strategik reja va taktik reja nima bilan farq qiladi?

5. Taktik fikrlash samaradorligi qanday psixologik sifatlar bilan bog'liq?

6. Jamoa yetakchi o'yinchisini (liderni) o'yin taktikasini amalga oshirishda qanday o'rni mavjud?

14. VOLEYBOLCHILAR SPORT TRENIROVKASINING UMUMIY ASOSLARI

14.1. “Sport” va “Sport trenirovkasi” haqida tushuncha

Sport keng ma'noda musobaqa faoliyati unga maxsus tayyorgarlik ko'rish, shu yo'nalish bilan bog'liq bo'lgan ijtimoiy-iqtisodiy, ma'naviy-axloqiy, madaniy-maishiy, jismoniy va psixofunksional, texnik va taktik jarayonlarni o'z ichiga oladi. “Sport” tushunchasining mohiyati insonni jamiyki to'siq va qiyinchiliklarni yengib o'z imkoniyatlari chegarasini yanada kengaytirishga qaratilgan intilishidan iborat.

Sport – bu ruhiyatni “charxlovchi”, kayfiyatni ko'taruvchi insonni jismonan, ma'nan va ruhan shakllantiruvchi, uning “ichki” va “tashqi” madaniyatini (morfologiyasi – qaddi-qomati va funksional resursini) takomillashtirib boruvchi, insoniyatga cheksiz quvonch hadiya etuvchi zamonga mos, o'ta ommaviy ijtimoiy harakatdir. Demak, sport chuqur ma'noli ko'pqirrali ijtimoiy omildir.

“Sport” atamasi etimologik nuqtayi nazaridan inglizcha so'zdan kelib chiqqan bo'lib, daraxt kurtaklarini bir-biridan “o'zib” o'sishini anglatadi.

Zamonaviy sport – bu o'z evolutsion tarixi, mavqey va maqomi hamda o'ziga xos musobaqa qoidalariga ega bo'lgan ko'pdan-ko'p turlardan tarkib topgan.

“Sport” va “Sport trenirovkasi” atamalari pirovardidan, “musobaqaga tayyorgarlik”, “musobaqa jarayoni”, “musobaqa faoliyati” tushunchalarini anglatadi.

“Trenirovka” atamasi inglizcha so'z bo'lib, o'zbek tilida “mashq qilish”, “charxlash” ma'nosini bildiradi. Ushbu atama turli sohalarida qo'llaniladi. Masalan “aqliy (intellektual) trenirovka”, “jismoniy trenirovka”, “gipoksik trenirovka”, “hayvonlar trenirovkasi” tushunchalari amaliyotda keng o'z aksini topgan. “Hayvonlar trenirovkasi”, “hayvonni dressirovka qilish” tushun-

chasidan tubdan farq qilib, hayvonlarni biror bir tadqiqot uchun tayyorlash (oq kalamushni tretbonda yugurishi) yoki hayvonlarni (masalan, itni) "harbiy xizmatga" tayyorlash va hokazo sohalarda amalga oshirilishi mumkin.

Sport amaliyotida "sport trenirovkasi" atamasi "sport tayyorgarligi" atamasi bilan mantiqan yaqin bo'lsada, ular bir-biridan tubdan farq qiladi. "Sport tayyorgarligi" tushunchasi keng qamrovli ma'noga ega bo'lib, sportchini jamiyki faoliyatini (uyqu trenirovka, ovqatlanish, tibbiy profilaktika va hokazo) musobaqaga tayyorlashga qaratilgan jarayondir. "Sport trenirovkasi" esa bir maqsadga yo'naltirilgan jarayondir va nisbatan torroq ma'noni anglatadi.

Muntazam sport trenirovkasi natijasida insonning harakat faoliyati shakllanib boradi, yangi harakat shakllari vujudga keladi, hayotiy zarur harakat malakalari (chopish, sakrash, yurish va hokazo), ko'nikmalari takomillashadi, psixik sifatlar (fikrlash, ong, iroda, diqqat, hissiyot va boshqa) sayqal topadi. Muayyan sport turiga xos harakat malakalari mukamallashadi.

Voleybol – sport turi sifatida insonni har tomonlama jismoniy jihatdan rivojlanishiga olib keladi. Ma'lumki, zamonaviy voleybol o'z xususiyati, mohiyati, mazmuni bilan kishi organizmiga katta talablar quyadi. Voleybol bo'yicha muntazam trenirovka qilish barcha jismoniy, texnik, taktik, psixo-funksional sifatlarni takomillashtiradi. Voleybolga xos turli yo'nalishda va tezlikda uzoq vaqt davomida (1,5-2 soatgacha) ijro etiladigan texnik va taktik malakalar shug'ullanuvchini umumiy va maxsus chidamkorligini shakllantirib boradi. O'yinda ijro etiladigan yakka, guruh va jamoa harakatlari o'zaro qo'llab-quvvatlash, o'zaro yordam hamjihatlik xislatlarini namoyon qiladi.

14.2. Sport trenirovkasini maqsadi, vazifalari va mazmuni

Sport trenirovkasi – bu uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, o'z oldiga o'yin malakalariga o'rgatish, ularni takomillashtirish, yakka guruh va jamoa texnik hamda taktik harakatlarini o'zlashtirishni maqsad qilib quyadi.

Vazifalari:

- ma’naviy va ruhiy xislatlarni tarbiyalash;
- jismoniy va funksional tayyorgarlikni taraqqiy ettirish;
- sihat-salomatlikni mustahkamlash;
- asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik);
- hayotiy zarur malaka va ko‘nikmalarni shakllantirish (yurish, chopish, sakrash, uloqtirish, suzish);
- “Alpomish” va “Barchinoy” test talablariga tayyorgarlik ko‘rish va topshirish;
- texnik va taktik harakatlarni ijro etishda zarur qobiliyat va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish;
- o‘yin malakalari – texnik va maxsus sifatlarni taraqqiy ettirish;
- o‘yin malakalari – texnik va taktik harakatlarini yuqori saviyada ijro etishni o‘zlashtirish;
- hujum va himoyada jamoa bo‘lib maqsadga muvofiq harakat qilishni shakllantirish;
- voleybol bo‘yicha nazariy bilimlar va amaliy ko‘nikmalarni egallash (rejalashtiruv hujjatlari, kundalik olib borish, o‘rgatish texnologiyasi, hakamliy amaliyoti, ish qobiliyatini tiklash vositalari);
- o‘zlashtirilgan o‘yin malaka va ko‘nikmalarini musobaqada samarali qo‘llashni joriy etish.

14.3. Sport trenirovkasining tamoyillari, uslublari va vositalari

Shartli ravishda sport trenirovkasi uslublarini uch guruhga bo‘lish mumkin: so‘z ko‘rgazmali va amaliy. Ushbu uslublar alohida yoki birgalikda (baravariga) trenirovka mashg‘ulotning vazifalariga mos bo‘lishi, mazkur vazifalarni hal eta olishi lozim. Bundan tashqari, bu uslublar trenirovka tamoyillariga, shug‘ullanuvchilar yoshiga va tayyorgarligiga (malakasiga) mos bo‘lishi darkor.

So‘z uslubi – murabbiy tomonidan biror texnik element, malaka yoki jismoniy mashqlar mohiyati, tarkibiy tuzilishi

koordinatsion, biomexanik va kinematik xususiyatlarini bayon etish, tushuntirish, haqida tasavvur hosil qilishdan iborat. Ko'rgazmali uslub odatda so'z uslubi bilan bir vaqtni o'zida qo'llaniladi va mashqlar namunasi, texnik nusxalari hamda ijro etish tartibini video-filmlar, slaydlar va rasmlar yordamida namoyish etishdan iborat.

Amaliy uslublar o'z navbatida ikki guruhga bo'linadi:

1) muayyan sport turiga xos texnik malaka, harakat ko'nikmalarini hosil qilish va shakllantirishga qaratilgan uslublari, ya'ni aksariyat sport texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan uslublar.

2) jismoniy sifatlarni tarbiyalash va rivojlantirishga qaratilgan uslublar, ya'ni aksariyat harakat sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan uslublar.

Lekin u yoki bu uslublar qayd etilgan ikki holatda ham qo'llanilishi mumkin.

Aksariyat sport texnikasini o'zlashtirishga qaratilgan uslublar

Sport texnikasini (harakat malakasini) to'liq yoki qismlarga (elementlarga) bo'lib o'rgatish uslublari mavjud. Ayrim hollarda harakatlarni qismlarga bo'lib o'rgatish imkoniyati bo'lmasa, bunday harakatlar to'liq holda o'rgatiladi.

Lekin sport texnikasini aniq tarkibiy tuzilishga (strukturasiga) mos ravishda o'rgatish uchun uni imkoniyati boricha qismlarga bo'lib o'rgatish katta samara beradi. Bunda, ayniqsa taqlidiy (imitatsiya), to'psiz bajariladigan (yoki to'pni o'rniga qulay buyum, moslama) mashqlar juda qo'l keladi.

Qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi. Ayniqsa, dastlabki, boshlang'ich o'rgatish jarayonida alohida ahamiyat kasb etadi.

Harakatning texnik qismlari shakllana borgan sari (qaytarish uslubi yordamida) uni to'liq holda o'rgatish uslubi o'z o'rnini egallab boradi.

Dastlabki o'rgatish jarayonida tayyorlovchi va yondash-tiruvchi mashqlarga e'tibor berish muhim ahamiyatga egadir.

Sport texnikasini qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi nafaqat boshlang'ich o'rgatish jarayonida, balki texnik-taktik mahoratning eng yuqori bosqichlarida ham o'z dolzarbligini yo'qotmaydi yangi

texnik usul yoki taktik kombinatsiyalarni kashf etishda juda qo'1 keladi.

Aksariyat harakat (jismoniy) sifatlarini tarbiyalashga qaratilgan uslublar

Bunday uslublarning tarkibiy mohiyati mashqlarni (nagruz-kani) qo'llanish xususiyatiga (mashq soni og'ir-yengilligi, shiddati) qarab farqlanadi.

Sport trenirovkasi davomida barcha mashqlar ikkita asosiy uslublar doirasida bajariladi: to'xtovsiz va to'xtab-to'xtab qo'llash usublari.

To'xtovsiz uslub – bu mashqni to'xtovsiz yoki biror harakat faoliyatini uzluksiz ijro etilishi bilan ifodalanadi. To'xtab-to'xtab qo'llash (takrorlash) uslubi – mashqni ma'lum vaqt oralig'ida qo'llash (dam berib) bilan ifodalanadi. Ikki uslub qo'llanilganida ham mashqlar uzluksiz yoki to'xtab bajarilishi mumkin. Mashqlarni tanlash va ularni qo'llash xususiyatiga qarab trenirovka mashg'uloti umumlashtirilgan (integral) yoki muayyan yo'nalishga qaratilgan bo'lishi mumkin. Maksimal kuchlanish uslubi aksariyat yaxshi tayyorgarlikka ega sportchilarga nisbatan qo'llanilishi tavsiya etiladi. Bu uslub odatda maksimal og'irliklar yoki kuch mashqlarini maksimal marta qaytarish bilan izohlanadi. Mashqlarni umumlashtirilgan tarzda qo'llash ularni bir vaqtning o'zida bir necha sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Mashqlarni muayyan yo'nalishda qo'llash esa aksariyat alohida sifatni shakllantirishga qaratiladi. Bundan tashqari, o'yin va musobaqa usublari mavjud bo'lib, ular mustaqil uslublar shaklida qo'llaniladi.

O'yin uslubi – bu biror harakatni o'yin tarzida yoki o'yin davomida ijro etilishi bilan ifodalanadi. Bu uslub nihoyatda samarali bo'lib, uni qo'llanilishida mashqlar muayyan o'yin vaziyati doirasida bajariladi. Mashg'ulotni aynan shu tarzda olib borilishi shug'ullanuvchilarning emotsional holatini ko'taradi. Ushbu uslub yordamida murakkab texnik-taktik masalalar (taktik fikrlar, taktik kombinatsiyalarni mos tanlash va hokazo) hamda psixologik vaziyatlar hal etiladi. Musobaqa uslubi – aynan

musobaqa mashqlarini bajarish, mashg'ulotni musobaqa tarzida o'tkazish va turli musobaqalarda ishtirok etish bilan bog'liq. Bu uslub mashqlarni yuqori shiddatda bajarilishini taqozo etadi yoki musobaqada g'alaba qozinish uchun qanday shiddat, usul, aniqlik kerak bo'lsa, shunday tarzda bajariladi. Musobaqa usuli sport trenirovkasi jarayonida jamiyki shakllangan texnik-taktik malakalar, kombinatsiyalar, sifatlari, qobiliyatlarni umumlashtirishda, bog'lashda (integrallashtirishda) asosiy rolni o'ynaydi. Shu bilan bir qatorda mazkur uslubni qo'llashda sportchilarni malakasi, mahorati va imkoniyatlarini inobatga olinishi zarur. Qayd etilgan uslublardan tashqari qo'shma yoki aralash uslub, harakatni tahlil qilish usublari mavjud.

Qo'shma uslubni qo'llash natijasida bir vaqtning o'zida bir necha sifatlari (kuch, tezkorlik, chidamkorlik va hokazo) va malakalar (texnik usul, taktik harakat) shakllantiriladi.

Sport trenirovkasi tamoyillari

Sport trenirovkasi jarayoni ma'lum prinsiplar (tamoyillar), tartib-qoida, ilmiy va uslubiy qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

Ushbu qonuniyatlar sportchi tayyorlash tizimini bir tartibda, to'g'ri va samarali tashkil qilishda asosiy omil bo'lib hisoblanadi.

Sport trenirovkasining tamoyillari jamiyki tarbiya va o'rgatish jarayonida umumpedagogik-didaktik prinsiplarga asoslanadi. Lekin sport trenirovkasi davomida qo'llaniladigan shiddatli, og'ir va davomli mashqlar ushbu prinsiplarga alohida e'tibor qaratishni taqozo etadi. Chunki, bu holat shug'ullanuvchilar organizmini to'g'ri taraqqiy ettirish, ularning psixofunksional imkoniyatlarini ehtiyotkorlik bilan kengaytirishga qaratiladi.

Sport nazariyasi va amaliyotida quyidagi asosiy prinsiplar qo'llaniladi: onglik va faollik "imkonbob" (shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos nagruzka berish) va individuallashtirish, muntazamlilik, ko'rgazmali, "o'stira borish" (progressivlashtirish).

Onglik va faollik prinsipi o'quv-trenirovka jarayonida bosqichma-bosqich qo'yiladigan barcha maqsadlarga erishishi,

o‘yin malakalarini o‘zlashtirish va takomillashtirishga qaratilgan muhim shartlardan biridir.

O‘quv trenirovka topshiriqlarini (nagruzkani) shug‘ullanuvchi imkoniyatiga mos tarzda berish (imkonbob) va individuallashtirish prinsipi. Ushbu prinsip – beriladigan barcha trenirovka topshiriqlari shug‘ullanuvchini yoshi, jinsi, tayyorgarligi va individual xususiyatlariga mos bo‘lishni taqozo etadi.

Muntazamlilik prinsipi ko‘p yillik o‘quv-trenirovka jarayonida mashg‘ulot uzluksizligini ta‘minlashda, mashg‘ulotdan mashg‘ulotga talabalar darajasini oshira borishni maqsad qilib qo‘yadi.

“O‘stira borish” (progressivlashtirish) prinsipi o‘quv-trenirovka jarayonida mashg‘ulot topshiriqlarini murakkablashtira borish, nagruzka hajmi va shiddatini oshira borish, mahoratni yangi bosqichlarga olib chiqish.

Ko‘rgazmali prinsip barcha prinsiplarni samarali qo‘llash va maqsadga muvofiq natijaga erishishda alohida ahamiyat kasb etadi.

Shuni ham ta‘kidlab qo‘yish o‘rinliki, yuqorida qayd etilgan barcha prinsiplar quyidagi didaktik tartib-qoidalar asosida qo‘llanilishi zarur:

- oddiydan murakkabga;
- o‘zlashtirilgandan-o‘zlashtirilmaganga;
- osondan-qiyinga.

Sport trenirovkasi qonuniyatlari

Muhokama etilgan prinsiplar sport trenirovkasining qonuniyatlariga mos bo‘lishi shu jarayonni samarali tashkil qilinishini yaratadi.

Sport trenirovkasi quyidagi qonuniyatlar asosida olib boriladi: “Yuqori natijalarga yo‘naltirish”, “Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini ta‘minlash”, “Trenirovka mashg‘ulotlarining uzluksizligi”, “Nagruzkani asta-sekin va maksimal tarzda oshirish”, “Nagruzkani to‘lqinsimon tarzda qo‘llash (o‘zgartira borish)”, “Trenirovka jarayonini qaytalanish (sikl) asosida tashkil qilish”.

Yuqori natijalarga yo'naltirish

O'quv-trenirovka jarayonining bosh maqsadi sportchilarni musobaqaga yuqori "sport formasi" darajasida tayyorlash va ushbu musobaqada yuqori sport natijasiga erishish imkoniyatini yaratish. Demak, muntazam, uzluksiz o'tkaziladigan mashg'ulotlar davomida qo'yiladigan strategik vazifa sportchini yuqori natijalarga yo'naltirish bilan bog'liq.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligini ta'minlash

Voleybol bo'yicha maxsus – ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar 10-12 yoshdan boshlab o'tkaziladi. Lekin "chuqur" ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik jarayonigacha yosh sportchilar har tomonlama jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikka ega bo'lishlari maqsadga muvofiq 15-16 yoshga to'lgan o'smirlar bilan ishlashda universalizatsiya prinsipi ustun turadi. 17-18 yoshda – o'quv-trenirovka jarayoni individuallashtirilgan yo'nalishda bo'ladi. O'yinchilarni mahorat-iste'dodi doirasida ularni egallagan o'yin funksiyalari yanada chuqur ixtisoslashtirilib, shakllantirilib boriladi.

Trenirovka mashg'ulotlarining uzluksizligi

Trenirovka jarayonida uchraydigan turli tanaffuslar sportchi va trenerning oldiga qo'ygan maqsadini yo'q qilishga olib keladi. Shuning uchun ko'p yillik trenirovka jarayonida muntazamlikni uzilishi, turli tanaffuslarni ro'y berishga yo'l qo'ymasdan, uni uzluksizligini ta'minlashi kerak. Lekin, ushbu uzluksizlik trenirovka nagruzkasini dam olish, ish qobiliyatini tiklash bilan almashinib turishi asosida amalga oshirilishi kerak.

Yuklamani asta-sekin va maksimal tarzda o'stira borish

Aynan shu qonuniyat voleybolchilarning barcha kuch-imkoniyatlarini musobaqa vaqtida safarbar qilishga qaratilgan. Buning uchun ko'p yillik trenirovka jarayoni davomida jismoniy,

texnik-taktik tayyorgarlikka oid vazifalar, topshiriqlar va mashqlar asta-sekin “osondan-qiyinga”, “oddiydan-murakkabga”, “o‘zlash-tirilgandan-o‘zlashtirilmaganga” tartibi asosida maksimal hajm va shiddat darajasida ijro etiladi.

Nagruzkani to‘lqinsimon oshirish

Ko‘p yillik trenirovka jarayonida nagruzka to‘lqinsimon tarzda oshira borilishi lozim. Bu qonuniyat organizmni nagruzkadan so‘ng tiklanish muddatiga charchoq asoratlarini “yo‘qolish” vaqtiga bog‘liq bo‘ladi. Shuning uchun nagruzka bilan dam olish, nagruzka bilan organizmni tiklovchi mashq-tadbirlarni muvofiq va samarali qo‘llanilishi alohida ahamiyatga ega.

Trenirovka jarayonining qaytalanishi (sikliyiligi)

O‘quv-trenirovka jarayoni haftalik sikllarga bosqich va davrlarga bo‘linadi. Aynan ushbu sikllar ko‘p yillik jarayonda “spiralsimon” qaytalanish yuqori natijalarga qaratiladi.

O‘rgatish va trenirovka vositalari

Voleybolda ham boshqa sport turlari kabi o‘rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlardir. Ular juda turli-tumandir. Shuning uchun ularni o‘rgatish bosqichidagi ma‘lum vazifalarni hal qilish darajasida 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, o‘ziga xos bo‘lgan mashqlardir. Bunda texnik usullar va taktik harakatlar musobaqa sharoitidagi o‘yin holatlariga mos holda bajariladi.

Trenirovka mashqlari asosiy malakalarni egallashni yengillashtirish, tezlashtirish va ularni qo‘llash samaradorligi, ishonchlilikini 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 tarbiyalashda va zarur jismoniy harakat ko'nikma va malakalarini takomillashtirishda foydalaniladi.

Barcha mashqlar o'zining yo'nalishiga qarab trenirovkalarining tarkibiy qismiga kiritiladi. Bu tayyorgarliklar quyidagilardir: umumiy jismoniy; maxsus jismoniy; texnik; taktik; integral (yaxlit o'yin). Har bir tayyorgarlik turlarining o'ziga xos yetakchi vositalari mavjud bo'lib, ular yordamida mos vazifalar yechiladi. Shu bilan birga bir tayyorgarlik turiga oid bo'lgan mashqlar boshqa tayyorgarlik turidagi mashqlar bilan yaqindan bog'langan bo'ladi. Masalan, shug'ullanuvchida tezkor-kuch sifati zarur darajada rivojlanmagan bo'lsa, u hujum zarbasi berish texnikasini bajara olmaydi. Bu holda tezkor-kuch sifati rivojlantirishga oid mashqlarni berish maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki hujum zarbasini berishning 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. Uslublarni tanlash qo'yilgan vazifa, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, aniq shart-sharoitlarga bog'liq holda tanlanadi va amalga oshiriladi.

Qo'yilgan vazifaga bog'liq ravishda aynan bir vositani turli uslublarda qo'llab 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 usulni umumiy tuzilishini ifoda etadi. Yaqinlashtiruvchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o'tishda ko'prik vazifasini o'taydi. Ma'lum murakkablik asosida qurilgan texnik mashqlar taktik

ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu asosda keyinchalik yakka tartibdagi taktik harakatlar o'rganiladi.

14.4. Sport trenirovkasining davriyligi

Yillik tayyorgarlik siklining davrlar va bosqichlarga bo'linishi ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida yuqori malakali sportchilar tayyorlash, ish qobiliyati va "sport formasini"ni muayyan tartibda, shakllantirish, ushbu faollikni ma'lum muddat ichida (musobaqa sikli davomida) saqlab turish, uni tiklab borish, "vaqtincha yo'qotish" va yana qayta shakllantirish bilan bog'liq vazifalarni yechishga qaratilgan.

"Sport formasini" deb sportchining eng yuqori natijaga erishishga imkon beradigan holatiga aytiladi. Bu holat jismoniy, texnik, taktik va psixofunksional tayyorgarlikning eng yuqori darajada shakllangan "cho'qqi"si bilan belgilanadi.

Sport formasining shakllanishi uch fazadan iborat bo'lib, ular bir yillik va ko'p yillik trenirovka jarayonida ma'lum tartibda almashinib turadi.

Birinchi faza – sport formasini shakllanishiga poydevor yaratish va uni eng takomil darajasiga ko'tarilishini o'z ichiga oladi.

Ikkinchi faza – takomillashgan sport formasini turgun holatda saqlashdan iborat.

Uchinchi faza – sport formasining vaqtincha susayishi bilan farqlanadi.

Nima uchun yuqori darajada shakllangan sport formasini mutasil uzoq vaqt saqlab turish imkoni yo'q degan savol tug'iladi.

Bu savolga quyidagicha izoh berish mumkin:

Birinchi faza – takomillashtirish jarayonining muayyan bosqichida shakllangan sport formasini navbatdagi bosqich uchun mahorat darajasidagi sport formasini bo'la olmaydi.

Ikkinchi faza – shug'ullanuvchi organizmining harakatlarga moslashishida ish qobiliyati doimo yuqoriga qarab uzluksiz o'sib boravermaydi. Mashg'ulotlarning yalpi nagruzkalaridan so'ng organizmda charchoq asoratlari vujudga keladi. Ularni bartaraf etish, "yo'qotish" uchun ish qobiliyatini tiklash zarur. Buning

uchun esa ma'lum muddat kerak. Aynan ana shu tiklanish davri tugagandan so'ng ish qobiliyatini taraqqiy ettirish va sport formasini yanada yuqori darajasiga ko'tarishga imkon yaratiladi.

Uchinchidan – sportchining har tomonlama tayyorgarlik darajasini muntazam oshira borish to'liqsimon yo'nalishda amalga oshirilish kerak. Bu organizmni harakat nagruzkalariga biologik qonuniyatlar asosida moslanib borishi bilan izohlanadi.

Binobarin, sport trenirovkasi jarayoni 3 davrga – tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga bo'linadi.

Tayyorgarlik davri

Ushbu davrda quyidagi vazifalar hal etilishi lozim:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.
2. Voleybol uyiniga xos kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini yanada shakllantirish.
3. Irodaviy-ruhiy va funksional imkoniyatlarni (sifatlarni) boyitish.
4. O'yin malakalari texnikasini o'zlashtira borish va takomillashtirish.
5. Taktik vazifalarni hal etish.
6. Nazariy bilimni oshirish.

Tayyorgarlik davri o'z navbatida 3 bosqichga taqsimlanadi:

1. **Umumtayyorgarlik bosqichi**, mazkur bosqichda tayyorgarlikning barcha turlari bo'yicha ruhiy-jismoniy-funksional bazis (poydevor) yaratiladi, barcha jismoniy sifatlar shakllantiriladi, hayotiy zarur malakalar (chopish, yurish, sakrash, to'xtash va hokazo) takomillashtiriladi.

Bu bosqichda tayyorgarlik turlariga oid vositalar (mashqlar) hajmi quyidagi nisbatda taqsimlanadi:

Umum tayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlar hajmi ko'p, shiddati (mashqlarni ijro etish tezligi) sekin bo'ladi.

2. **Maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichi**. Ushbu bosqich aksariyat sport formasini tarkib topishiga bag'ishlanadi.

Bu bosqichda maxsus jismoniy sifatlar (voleybolga oid kuch-tezkorlik-chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, sakrash,

sakrashga bo'lgan chidamlik) rivojlantiriladi, ruhiy xislatlar (ko'rish chuqurligi, ko'rish doirasi, iroda, diqqat, atrof-muhit-vaziyatni farqlash, tafakkur, hissiyot va hokazo) shakllantiriladi. Trenirovka mashg'ulotlarida ijro etiladigan mashqlar hajmi biroz kamayadi, shiddati esa tezlashadi.

Tayyorgarlik turlari hajmi taxminan quyidagi nisbatda bo'ladi:

3. Musobaqa oldi tayyorgarligi bosqichi. Bu bosqich shug'ullanuvchilarni to'g'ridan-to'g'ri musobaqaga tayyorlash jarayoni bilan ifodalanadi. Tayyorgarlikning barcha turlariga oid mashg'ulotlarda qo'yiladigan vazifalar voleybolchilarni musobaqa o'yinlariga tayyorlashga yo'naltiriladi. Mashg'ulotlar shiddati maksimal darajaga ko'tariladi, hajmi esa kamayadi.

Ushbu bosqichda o'yinlar hajmi oshadi, jamoa qator tayyorlovchi turnirlarda ishtirok etishi maqsadga muvofiq.

Tayyorgarlik turlari hajmi jihatdan quyidagiga nisbatan taqsimlanadi.

Musobaqa davri

Qo'yiladigan vazifalar:

1. Jismoniy va psixofunksional sifatlarni rivojlantirishni davom ettirish.

2. Sport texnikasini takomillashtirish va mukamallashtirish.

3. O'yin taktikasi va taktik kombinatsiyalarini shakllantirish hamda musobaqa tajribasini orttirish.

4. Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini saqlash.

5. Nazariy bilimlar darajasini oshirish.

Ushbu davrda tayyorgarlikning barcha turlari voleybolchilarni musobaqalarda yuqori natijaga erishishlariga qaratiladi.

Jismoniy tayyorgarlik bu davrda sportchilarni musobaqalarga funksional jihatdan tayyorlashga mo'ljallangan bo'lib, maxsus ish qobiliyatini yanada rivojlantirish bilan ifodalanadi. Texnik-taktik tayyorgarlik o'yin malakalari va musobaqa faoliyatini mukamallashtirishga, mahorat darajasiga olib chiqish vazifasini hal etadi. Musobaqa mashqlarini qo'llash o'yin vaziyatlarini model-lashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunda mashg'ulotlarning

shiddati o'ta yuqori tezlikda kechadi. Mazkur davrda o'tkaziladigan musobaqalarni Shartli ravishda uch tabaqaga bo'lish mumkin.

Birinchi tabaqa musobaqalari o'rtoqlik uchrashuvlari, turli turnirlar (xotira turnirlari, umumxalq bayramlarida o'tkaziladigan blis-turnirlar)ni o'z ichiga olishi mumkin.

Ikkinchi tabaqa musobaqalari turli miqyosdagi va nomdagi Kubok musobaqalarini qamrab olishi mumkin.

Uchinchi tabaqa musobaqalari: birinchilik, ichki chempionat va tashqi musobaqalar (tuman, viloyat, Respublika va xalqaro musobaqalar kubok egalari kubogi, chempionlar kubogi, Osiyo chempionati, Osiyo o'yinlari, Jahon Kubogi chempionati, Olimpiya o'yinlari va hokazo).

Musobaqa davrida tayyorgarlikning turlari hajmi jihatdan quyidagicha nisbatga ega bo'ladi.

O'tish davri

O'tish davrining asosiy vazifasi, o'quv-trenirovka va musobaqa jarayonlarining yalpi ta'siri natijasida organizm charchash, zo'riqish hollariga tushib qolmasligini oldini olish maqsadida faol dam olish tadbirlarini tatbiq etish, maxsus ixtisoslashtirilgan voleybol mashqlaridan foydalanishni to'xtatib boshqa sport turlariga oid (kross – yengil atletika, suzish, eshkak eshish, turizm va hokazo) mashqlarni qo'llashdan iborat. Bundan tashqari, bu davrga musobaqa davridagi mashg'ulotlar shiddatini sekin-asta minimal darajasigacha kamaytirish va ish qobiliyatini tiklashga oid vositalar hajmini kengaytirish zarur bo'ladi. Bu davrni tog' yon bag'rida, daryo, dengiz bo'ylarida, o'rmon sharoitida o'tkazish samarali bo'ladi.

O'tish davrining ikkinchi yarmidan boshlab asta-sekin navbatdagi trenirovka sikliga poydevor yaratilishi maqsadga muvofiqdir.

14.5. Ish qobiliyatini tiklash va kuchaytirish

Sport trenirovkasi jarayonida uzluksiz qo'llaniladigan mashg'ulotlar natijasida shug'ullanuvchilar orgnizmining ish qobiliyatini goh susayishi, goh kuchayishi tabiiy hodisadir. Lekin

nagruzkadan so'ng vujudga keladigan charchoq asoratlarini bartaraf etish, organizmning funksional faoliyatini muntazam tiklab borish hamda ish qobiliyatini to'liqinsimon tarzda kuchaytirib borish zaruriyati tiklovchi vositalardan o'z vaqtida maqsadga muvofiq foydalanib turishni taqozo etadi.

Ish qobiliyatini tiklashga qaratilgan vositalar bir necha turlarga bo'linadi. Bular pedagogik, tibbiy-biologik (farmakologik) va psixologik yo'nalishda qo'llaniladigan vositalar.

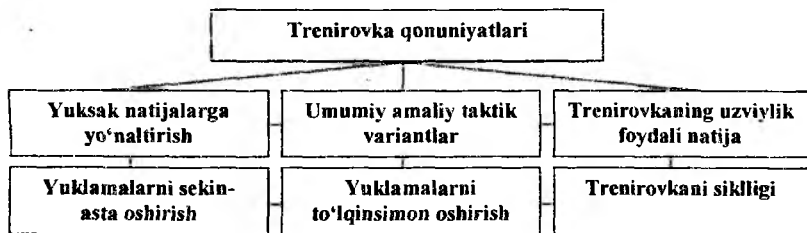
Pedagogik vositalar kichik hajmda, katta amplituda va sekin shiddatda bajariladigan jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi. Bu jismoniy mashqlar tana mushaklarini maksimal taranglashtirish va maksimal bo'shashtirish asosida ijro etiladi. Ushbu mashqlar tana qismlari va bo'g'imlarini "burish", "bukish", "yozish", "siqish", "ishqalash", "uqalash", "silash" kabi jismoniy "muolajalar" bilan ifodalanishi mumkin.

Bunday mashqlarni ma'lum pedagogik tartibda hajmi va shiddati jihatdan munosib me'yorda suv, havo, sauna – muolajalari bilan qo'shib qo'llanishi yaxshi natija beradi.

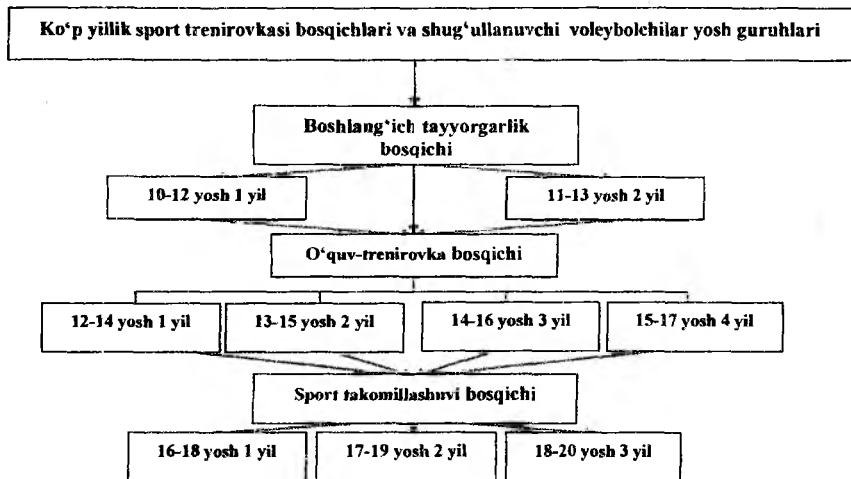
Bundan tashqari xolisona, sekin tarzda o'rmon, tog' yon bag'irlari, daryo qirg'oqlari sharoitida yurish, chopish, velosiped haydash, eshkak eshish kabi muolajalar o'ta samarali vositalar bo'lib hisoblanadi.

Tibbiy-biologik (farmakologik) vositalardan foydalanish shug'ullanuvchi organlari – nerv, yurak-qon tomir, oshqozon, nafas olish sistemalari, hujayra, to'qima va mushaklarni oziqlantiruvchi, ularga quvvat beruvchi va tiklovchi turli vitaminlarga boy sharbatlar, ho'l va quruq mevalar, sabzavot, ko'kat hamda boshqa shunga o'xshash oziqlarni iste'mol qilish bilan ifodalanadi. Bunday muolajalarni yil davomida, ayniqsa yirik musobaqalar oldidan o'tkaziladigan o'quv-trenirovka yig'inlarida va musobaqa davridan so'ng (o'tish davrida) amalga joriy etish o'ta muhim shartlardan biridir.

Ayrim hollarda, ya'ni organizmni to'liq rehabilitatsiya qilish zaruriyati tug'ilganda davolash va sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyasidan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.



9-andoza.

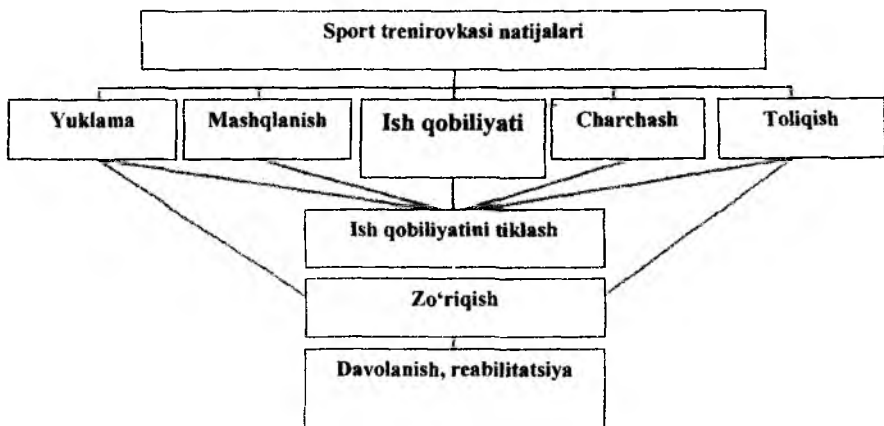


10-andoza.

Psixologik vositalar yordamida shug'ullanuvchilarning nafaqat ish qobiliyati tiklanadi, ruhiyati va irodasi mustahkamlanadi, balki sportchining butun vujudi muayyan musobaqalarga safarbor etiladi, salbiy holatlar (apatiya, lixoradka, ortiqcha hayajonlanish, qo'rqish, hadiksirash, xayol parishonlik va hokazo) bartaraf etiladi.

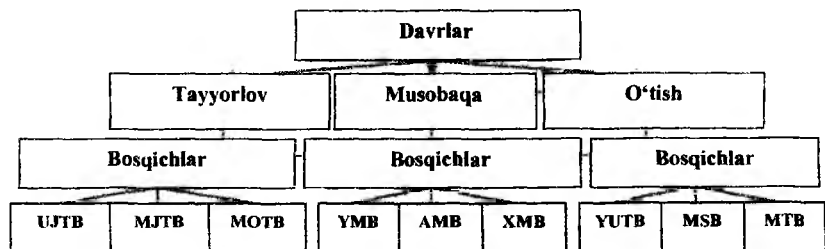
Bu vositalar "ishontirish formulalari" (formula autogennoy trenirovki), "o'zini boshqarish" gipnoz va boshqa shunga o'xshash mashqlar kiradi.

Barcha yoʻnalishda qoʻllaniladigan tiklovchi vositalardan mohirona foydalanish koʻp yillik trenirovka jarayonida yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda muhim rol oʻynaydigan shartlardan biridir. 9,10,11 va 12-andozalarda trenirovkaning qonuniyatlari, koʻp yillik sport trenirovkasi bosqichlari, voleybolchilarning yosh guruhlar, trenirovkaning natijalari, yillik tayyorgarlik siklining davrlari va bosqichlari aks ettirilgan.



11-andoza.

Yillik tayyorgarlik siklining davrlari va bosqichlari



12-andoza.

“Voleybolchilar sport trenirovkasining umumiy asoslari” mavzusi bo‘yicha nazorat savollari

1. Sport trenirovkasi terminologik va mantiqiy mohiyati nimalar bilan ifodalanadi?
2. Sport trenirovkasining maqsadi va vazifalarni tushuntirib bering?
3. Sport trenirovkasining uslublari, vositalari va tamoyillarini batafsil izohlab bering?
4. Sport trenirovkasining davriyligi va “sport formasi” haqida qanday tushunchalarga egasiz?
5. Tayyorlov, musobaqa va o‘tish davrlarining maqsadi, mohiyati hamda mazmuni qanday tushunchalarga egasiz?
6. Tayyorlov davrining qanday bosqichlari bor va ularning mazmuni nimalardan iborat?

15. VOLEYBOLGA TANLOV O‘TKAZISH

Tanlov deb muayyan soha yoki faoliyatda yuksak natijalarga erisha olish imkoniyatlari mavjud kishilarni saralab olish jarayoniga aytiladi.

“Sport tanlovi” – bu muayyan sport turi bo‘yicha muntazam o‘tkaziladigan o‘quv mashg‘ulotlari, shu jumladan musobaqalar bilan bog‘liq bo‘lgan aynan shu jarayonlarda yuqori natijalarga erisha oladigan istiqbolli bolalarni izlab topishga imkon yarata-digan ko‘p yillik pedagogik jarayonidir. Tanlovni maqsadga mos tashkil qilish, bolalardagi nasliy va hayot davomida o‘zlashtirgan harakat qobiliyatlari, ruhiy xislatlari hamda funksional imkoni-yatlarni obyektiv baholash, voleybolga bo‘lgan iste‘dod va bo‘la-jak mahorat belgilarini aniq bashoratlash uchun turli me‘yoriy test (mashqlar) lar majmuasidan foydalanish odat tusiga kirgan.

Sport tanlovi ko‘p yillik sport tayyorgarligi bilan uzviy bog‘liq bo‘lib, sport malakalarini o‘zlashtirishning dastlabki bosqichigacha boshlab eng yuqori bosqichida, ya‘ni milliy terma jamoalari faoliyatida ham amalga oshiriladi. “Tanlov” tushunchasi o‘z ichiga “munosiblik”, ya‘ni insonni bir sohaga (ma‘lum faoliyatga) iste‘dodi bo‘yicha yarashi yoki yaramasligi masalasini kiritadi. Bu degan so‘z inson nafaqat o‘z imkoniyatlari (qaddi-qomati, jismoniy sifatlari, ruhiy xususiyatlari va h.) bilan muayyan faoliyatga (kasbga, ishga, sportga va h.) mos kelishi kerak, balki aynan shu faoliyat mazkur inson mijoziga munosib bo‘lishi maqsadga muvofiqdir (emosiya, aktivatsiya, motivatsiya masalalari). “Tanlov” atamasi o‘z tarkibiga yana sportga oid “chamalov” tushunchasini kiritadi.

Chamalash – bog‘chalarda, maktablarda va sport maktab-larining boshlang‘ich guruhlarida amalga oshirilishi mumkin. To‘g‘ri chamalash murabbiyning iste‘dodiga, uning bilimi va tajri-basiga bog‘liq. Bolaning nasliga, turmush tarzi ko‘rsatkichlariga qarab chamalash ham e‘tiborli ahamiyatga ega.

Sport tanlovi – ko‘p yillik pedagogik jarayondir. Ko‘p yillik sport tayyorgarligi tizimi o‘z mohiyati va maqsadiga binoan ko‘p yillik sport tanlovini o‘z ichiga oladi va mazkur jarayonni 4 bosqichda amalga oshirishi taqozo etadi:

I. Dastlabki tanlov – (7-14).

II. Sportchilarni o‘yin ixtisosligiga (funksiyasiga) saralovchi maxsus tanlov (15-17).

III. Yuqori jamoalarga tanlov (18-20).

IV. Terma jamoalarga tanlov.

Ko‘p yillik sport tayyorgarligi tizimida tanlov jarayonini tashkiliy tartibi quyidagi blok-andozada berilgan.

Bolalarni dastlabki tanlovga tayyorlash maktab sharoitida jismoniy tarbiya o‘qituvchisi tomonidan amalga oshiriladi, o‘quvchilar dastur asosida va baholovchi mashqlar, harakatli xalq o‘yinlari yordamida saralanishi mumkin. Mazkur saralovchi vositalar aynan voleybol o‘yining mohiyatiga nihoyatda yaqin bo‘lishi maqsadga muvofiq. Bunday vositalar tavsiya qilingan adabiyotlarda keng yoritilgan. Dastlabki tanlovga tayyorlash jarayonida o‘quvchilar muntazam tibbiy ko‘rikdan o‘tib turishlari shart. Bu tadbir qanchalik sifatli va samarali amalga oshirilsa, shunchalik sport maktablarida uyushtiriladigan tanlovni sifat darajasi yuqori bo‘ladi.

Dastlabki tanlov. Dastlabki tanlov odatda 3 bosqichda amalga oshiriladi (13-andoza).

I bosqich. Targ‘ibot-tashviqot ishlarini uyushtirib, o‘quvchi bolalarni qiziqtirish, jalb qilish (suhbat, ma‘ruzalar o‘tkazish, voleybol musobaqalari haqida filmlar namoyish qilish).

Ko‘rgazmali musobaqalar uyushtirish, taniqli sportchilar ishtirokida suhbatlar o‘tkazish.

II bosqich. Baholovchi mashqlar, harakatli va xalq o‘yinlari yordamida dastlabki tanlov - qabul o‘tkazish (qaddi-qomat ko‘rsatkichlari, jismoniy sifatlarning rivojlanganligini apparatlar yordamida aniqlash va hokazo). Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha belgilangan me‘yoriy ko‘rsatkichlar 13-andozada aks ettirilgan.

DAVRLAR

Boshlang'ich tanlov	Ko'p yilga mo'ljallangan tanlov	Jamoani tuzish tanlovi
---------------------	---------------------------------	------------------------

Pog'onalar					
Sport iqtisodligiga yondash-tirish	Boshlan-g'ich tayyor-garlik guruhiga tanlov	Sport ixtisosli-giga tanlov	Sport takomil-lashuvi guruhiga tanlov	Sport ustalari jamoasiga tanlov	Terma jamoalarga tanlov

BOSQICHLAR

1-bosqich

Tayyor-garlik tadbirlari	Tayyor-garlikni baholash	Tayyorgar-likni baholash	O'yin samara-sini baho-lash	O'yinchi-larni tanlash	Nomzodlarni tanlash
--------------------------	--------------------------	--------------------------	-----------------------------	------------------------	---------------------

2-bosqich

Naslga qarab chama-lash	Qobil-yatni baholash	O'yin ixtisosli-giga munosiblik	Takomil-lashuv darajasini baholash	Asosiy o'yinchi-larni birlash-tirish	O'yin-chilarni birlashtirish
-------------------------	----------------------	---------------------------------	------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------

3-bosqich

Sport turiga qarab chama-lash	Spotr turiga munosib-li-gi haqida xulosa	Imkoni-yatiga qarab chamalash	O'yin yo'na-lishini baholash	Ma'lum uyinga o'yinchi-larni saralash	Ma'lum uyinga o'yinchilarni saralash
-------------------------------	--	-------------------------------	------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------

13-andoza.

III bosqich. Boshlang'ich tayyorgarlik I yillik o'rgatish davrida bolalarni maxsus sifatleri, texnik-taktik malakalari,

qobiliyatlarini va imkoniyatlarini baholash. Ularni nasliy xislatlarini o'rganish. Texnik va taktik tayyorgarlik bo'yicha tanlov o'tkazish.

Voleybol bilan shug'ullanishga munosibligi. BO'SMga qabul qilish mutaxassis-murabbiy uchun o'ta mas'uliyatli tadbirdir. Bu tadbirni amalda hamma ko'rsatkichlarni bir-biriga taqqoslay bilish, voleybol o'yinining mohiyatiga yaqin ko'rsatkichga ega bo'lgan bolalarni farqlay olish, sport turiga zarur qobiliyatlarni ajrata bilish katta ahamiyatga egadir. Shu bilan bir qatorda tanlov natijalariga ko'ra qabul qilish haqida uzil-kesil xulosaga kelish o'rinsiz, mavjud ko'rsatkichlarni e'tiborga olgan holda saralovni davom ettirish darkor.

Uzluksiz tanlov (saralov) va o'yin funksiyalarini (ixtisoslarini) belgilash. Yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlashda mazkur bosqich tadbirlari hal qiluvchi ahamiyatga loyiq. Albatta uzluksiz tanlov-saralov hamda bolalarni muayyan o'yyn ixtisosliklariga munosibliklarini aniqlash ko'p yillik sport tayyorgarligini barcha bosqichlarida amalga oshirib boriladi. Bu masala, ayniqsa, o'quv trenirovka va takomillashtiruv guruhlarida alohida ahamiyat kasb etadi.

Voleybol bilan shug'ullanishga tanlov asosida qabul qilish jarayonini kuchaytirish maqsadida mavjud tanlov vositalariga qo'shimcha qilib tanlangan sport turi xususiyatini "e'tiborga" olgan yoki maxsus ixtisoslashtirilgan xalq harakatli o'yinlaridan foydalanish tanlovni yanada "toza", maqsadli amalga oshirish imkonini yaratib boradi. Tanlov maxsus testlar asosida o'tkaziladi (16-jadval).

BO'SMga tanlov o'tkazishga mo'ljallangan me'yoriy talabalar (9-10 yosh)

16-jadval

T/r	Testlar	A'lo	Yaxshi	Qoniqarli
	Jismoniy rivojlanish			
	Qiz bolalar			
1.	Tana uzunligi (sm)	156 va yuqori	155-151	150-141
2.	Tana vazni (kg)	o'rtacha	37-40	

sh,	O'ng bilak kuchi (kg)	20 va yuqori	19-16	15-13
4.	Ko'krak aylanasi (sm)	o'rtacha	66-68	
O'g'il bolalar				
1.	Tana uzunligi	153 va yuqori	152-148	147-143
2.	Tana vazni	o'rtacha	38-42	
3.	O'ng bilak kuchi	65 va yuqori	64-59	58-52
4.	Ko'krak aylanasi	o'rtacha	65-67	
Jismoniy rivojlanish				
Qiz bolalar				
1.	30 m yugurish (sek)	5,6 va kam	5,7-6,1	6,2-6,6
2.	5x6 m yugurish (sek)	12,4 va kam	12,5-12,8	12,9-13,3
3.	Archasimon yugurish (sek)	32,0 va kam	32,1-32,6	32,7-33,2
4.	Joydan vertikal sakrash (sm)	37 va yuqori	36-31	30-25
5.	To'ldirma to'pni (1 kg) otish (m)	9,0 va ko'p	8,9-7,0	6,9-5,0
O'g'il bolalar				
1.	30 m yugurish (sek)	5,3 va kam	5,4-5,7	5,8-6,2
2.	5x6 m yugurish (sek)	12,0 va kam	12,2-12,4	12,5-12,8
3.	Archasimon yugurish (sek)	31,0 va kam	31,1-31,6	31,7-32,2
4.	Joydan vertikal sakrash (sm)	40 va yuqori	39-33	32-26
5.	To'ldirma to'pni (1 kg) otish (m)	11 va ko'p	10,9-9,0	8,9-6,0

Sport o'yinlari turlari (voleybol, gandbol, futbol va h.k.) bo'yicha turli yillarda nashrdan chiqarilgan BO'SM dasturlariga muvofiq dastlabki tayyorgarlik guruhlariga qabul qilishda bolalarning yoshi, shug'ullanuvchilar soni, guruhlar soni turlicha berilgan. Masalan, 1982-yilda Yu.D.Jeleznyak, K.A.Shves, N.V.Dolinskayalar muallifligida chop etilgan BO'SM dasturida 10, 11, 12 yoshli bolalar uchun dastlabki tayyorgarlik guruhlariga qabul qilish bo'yicha me'yoriy test mezonlari berilgan. Guruhdagi

shug'ullanuvchilar soni 15 kishi, haftalik mashg'ulotlar hajmi 8 soat, yillik mashg'ulotlar hajmi 416 soat miqdorida berilgan (17, 18-jadvallar).

O'quv guruhlarining jamlanishi va mashg'ulotlar

17-jadval

O'quv yili	Shug'ullanuvchilar yoshi	Guruhda shug'ullanuvchilar soni	Haftalik mashg'ulotlar hajmi (soat)	Yillik mashg'ulotlar hajmi (soat)
Birinchi	9-11	15	8	416
Ikkinchi	10-12	15	8	416

O'quv-mashg'ulot jarayonida tayyorgarlik turlariga ajratilgan mashg'ulotlar hajmi (52 haftaga soatlarda)

18-jadval

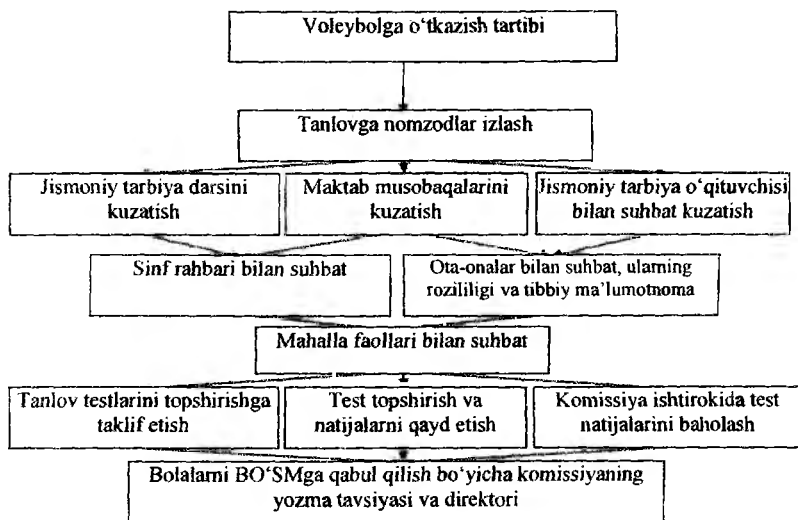
T/r	Tayyorgarlik turlari	1 o'quv-yili 9-11 yosh	2 o'quv-yili 10-12 yosh
1.	Nazariy	8	18
2.	UJT	131	124
3.	MJT	76	64
4.	Texnik	107	99
5.	Taktik	38	51
6.	Integral tayyorgarlik (shu jumladan nazorat o'yinlari)	38	40
7.	Nazorat sinovlari	18	20
JAMI:		416	416
Mashg'ulot kunlari soni		194	188
Mashg'ulotlar soni		208	208
Musobaqa kunlari soni		14	20

Lekin 2009-yilda Yu.D.Jeleznyak, A.V.Chachin, Yu.P.Siromyatnikovlar muallifligida nashrdan chiqarilgan BO'SM dasturida esa sport-sog'lomlashtirish guruhiga qabul qilinadigan bolalar

yoshi 6-8, shug'ullanuvchilar soni 15 ta, haftalik mashg'ulotlar hajmi 6 soat, yillik mashg'ulotlar hajmi 312 soat deb belgilangan.

Dastlabki tayyorgarlik guruhida ushbu ko'rsatgichlar 9 yosh, 15 nafar, 6 soat, 312 soat miqdorigida qabul qilingan.

Boshqa sport o'yinlari turlari bo'yicha foydalanilayotgan dasturlarda ham yuqorida qayd etilgan me'yyoriy ko'rsatgichlar bir-biridan keskin farq qiladi.



14-andoza.

Sport to'garaklari va BO'SMlarga tanlov o'tkazishda bolalar yoshi, shug'ullanuvchilar soni va boshqa ko'rsatgichlarga standart va bir tartibda yondashilmasa, qo'llaniladigan yuklamalar me'yorini aniqlash, ularni hajmini jismoniy va funksional imkoniyatlar dinamikasiga muvofiq "to'liqinsimon" prinsipda oshirishda jiddiy biopedagogik xatolarga duch kelish mumkin. Binobarin, ko'pyillik sport trenirovkasi jarayonida bunday salbiy holatlar yuzaga kelmasligi uchun sport to'garaklari va BO'SMlarga qabul qilishda bolalar guruhlarini A.G.Xripkova tomonidan tabaqalashtirilgan quyidagi yosh guruhleri asosida tuzish maqsadga muvofiq:

1-guruh – 5-6 yosh;

- 2-guruh – 7-8 yosh;
- 3-guruh – 9-10 yosh;
- 4-guruh – 11-12 yosh;
- 5-guruh – 13-14 yosh;
- 6-guruh – 15-16 yosh;
- 7-guruh – 17-18 yosh.

Mamlakatimizda joriy etilgan “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus test sinovlari ham aynan shu tabaqalashtirilgan tizimga asoslangan.

Sport to‘garaklari, BO‘SMlarga tanlov o‘tkazish, qabul qilish hamda tayyorgarlik guruhlarini tuzishda biojismaniy jihatdan progressiv shakllangan kichik yoshdagi bola (shug‘ullanuvchi) katta yosh guruhiga o‘tkazilishi mumkin. Tanlov o‘tkazishning tartibi, uslublari, me‘yoriy testlari va vositalari 14-andoza hamda 19-jadvalda keltirilgan.

Voleybolga tanlov uslublari, me‘yoriy testlar va vositalar

19-jadval

Me‘yoriy testlar	Test o‘tkazish vositalari
Pedagogik uslublilar	
1. Tana uzunligi va vazni	Bo‘y o‘lchagich, tarozi
2. 30m. yugurish	Sekundomer
3. 5x6m. yugurish	Sekundomer
4. Joydan vertikal sakrash	Belga taqilgan o‘lchov lentasi
5. Joydan uzunlikka sakrash	O‘lchov lentasi
6. To‘ldirma to‘pni (1 kg) bosh ortidan ikki qo‘llab uloqtirish	To‘ldirma to‘plar
Fiziologik uslublilar	
1. Yurakni qisqarish chastotasini o‘lchash: tinch holatda, 5 daqiqali sakrash yuklamasidan so‘ng va 5 daqiqa o‘tgandan keyin	Sekundomer Sekundomer
2. Nafas olish chastotasini o‘lchash: tinch holatda, 5 daqi-	

qali sakrash yuklamasidan soʻng va 5 daqiqadan keyin	
Psixologik uslublar	
1. Koʻzni yumib sekundomer strelkasini "0" da toʻxtatish	Sekundomer
2. Qoʻl dinamometrda maksimal kuchdan 50% ni farqlash.	Dinamometr

**“Voleybolga tanlov oʻtkazish” mavzusi boʻyicha
nazorat savollari**

1. Tanlov tushunchasi nimani anglatadi?
2. Tanlovning qanday turlari mavjud va ularning mazmuni nimadan iborat?
3. Tanlovda qoʻllaniladigan uslub va testlardan misol keltiring va ulardan qanday foydalaniladi?
4. Voleybolga qabul qilish tartibi qanday amalga oshiriladi?

16. TURLI YOSH GURUHLARIGA MANSUB VOLEYBOLCHILAR TAYYORLASH XUSUSIYATLARI

Ko'p yillik sport trenirovkasi uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, muayyan yosh guruhlarida o'ziga xos dastur asosida mashg'ulotlar o'tkazish bilan ifodalanadi.

Ushbu jarayon quyidagi bosqichlarda amalga oshiriladi:

- sog'lomlashtirish guruhi – 7-8 yosh;
- dastlabki tayyorgarlik guruhi – 9-10 va 11-12 yosh;
- o'quv-mashg'ulot guruhi – 13-14; 14-15; 15-16; 16-17 yosh;

- takomillashuv guruhi – 17-18; 18-19; 19-20 yosh;

- yuqori sport mahorati guruhi – 17 va undan katta yosh.

Shug'ullanuvchi bolalarning nasliy va hayot davomida jismoniy, psixologik va morfofunktsional imkoniyatlariga qarab, ular kichik yosh guruhidan katta yosh guruhiga o'tkazilishi mumkin.

Bolalarni guruhlarga qabul qilish va ularni bir guruhdan ikkinchi guruhga ko'chirish me'yoriy test sinovlari natijalari asosida amalga oshiriladi.

Barcha guruhlarda o'tkaziladigan o'quv-mashg'ulot jarayoni quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilishi darkor:

- sog'liqni mustahkamlash, chiniqtirish, jismoniy, psixologik va morfofunktsional imkoniyatlarni shakllantirish;

- hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini (o'tirish-turish, yurish-yugurish; sakrash, siljish-to'xtash; tortilish va hokazo) takomillashtirish;

- jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamiylik, egiluvchanlik) taraqqiy ettirish;

- voleybolga oid maxsus sifatlarni (sakrovchanlik, sakrovchanlik chidamkorligi, tezlik-kuch, o'yin chidamkorligi, diqqat, xotira, iroda, zukkolik va hokazo) shakllantirish;

- texnik va taktik malakalarga o'rgatish va takomillashtirish;

– o‘yin mahoratini o‘quv o‘yini va musobaqalarda oshira borish.

O‘quv-trenirovka jarayonida va akademik darslarda beriladigan jismoniy va texnik (voleybol) mashqlar o‘z hajmi, shiddati, murakkabligi va qaytarilish soni jihatlaridan turli yoshdagi va jinsdagi bolalarning funksional hamda jismoniy imkoniyatlarini e‘tiborga olgan holda me‘yorlanishi kerak.

O‘rgatish jarayonida qo‘llaniladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlarning to‘g‘ri taqsimlanishi malakali voleybolchilar tayyorlash samarasini belgilaydi.

Boshlang‘ich o‘rgatish jarayonida mashqlarning aksariyat foizi bolalarning jismoniy va funksional tayyorgarligini shakllantirishga qaratilgan bo‘lishi kerak, qolgan qismi esa texnik-taktik malakalarini o‘zlashtirishga mo‘ljallangan bo‘lishi muhim shartlardan biridir. Bu bosqichda turli harakatli o‘yinlar, shu jumladan voleybol o‘yiniga ixtisoslashtirilgan harakatli o‘yinlarni qo‘llash tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil qilishga yordam beradi. Bunday harakatli o‘yinlar o‘rgatish va takomillashtirish jarayonining barcha bosqichlarida qo‘llanilishi maqsadga muvofiq.

Takomillashtirish bosqichida asta-sekin umumiy jismoniy mashqlar foizi qisqartiriladi, maxsus jismoniy mashqlar va texnik-taktik mashqlar foizi esa ancha ortadi. Mashqlarning hajmi biroz kamaytirilib, shiddati va qaytarilish soni oshirilib boriladi.

Ko‘nikmalarni mukamallashtirish (mustahkamlash) bosqichida mashqlarni ijro etish shiddati musobaqa darajasiga yetkazilishi lozim. Bu bosqichda aksariyat musobaqa mashqlari turli o‘yin vaziyatlariga mos ravishda qo‘llanilishi katta ahamiyatga ega. Har bir o‘yin malakasini (to‘pni kiritish, uzatish, to‘siq qo‘yish, qabul qilish, zarba berish) turli usullarda ijro etishga o‘rgatish, masalan, zarba berishning o‘ng va chap qo‘lda nisbatan bir xilda bajara olish o‘yin malakalarining ijro etish doirasini kengaytiradi va harakat zaxirasini boyitadi.

O‘rgatish va takomillashtirish jarayonida o‘yin malakalarini uzoq vaqt davomida jismoniy, texnik-taktik jihatdan tez, kuchli, chaqqon, aniq va vaziyatga mos samarali ijro etilishini ta‘minlash uchun aksariyat hollarda mashqlar charchash asoratlari mavjud

hollarda bajariladi. Lekin, bunday mashg'ulotlar nihoyatda ehtiyotkorlik bilan qo'llanilishi darkor. Chunki, me'yoridan ortiq yuklama (nagruzka) bola organizmini zo'riqishga, jarohat olishga yoki patologik holatlarga duchor qilishi mumkin.

Yosh voleybolchilarni tayyorlashda ularni psixologik sifatlarini ham parallel tarzda shakllantira borish muhim ahamiyat kasb etadi. Ma'lumki, voleybol o'yinida yoki o'yinning ayrim vaziyatlarida muvaffaqiyatga erishish barcha sifat, mahorat va qobiliyatlarni yuqori taraqqiy etganligi bilan bir qatorda tez fikrlash, tahlil qilish, farqlay bilish, to'g'ri baholash, diqqat, xotra, oldindan sezish (ansipatsiya), iroda, zukkolik hamda "ayyorlik" xislatlarining shakllangan bo'lishini talab qiladi.

Iste'dodli yosh voleybolchilarni tayyorlash samaradorligi ko'p jihatdan sport to'garaklari va sport maktablariga qabul qilishda tanlov jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishga bog'liq bo'ladi.

"Tanlov" – ko'p yillik jarayon bo'lib, o'z ichiga dastlabki tanlov, qayta tanlov (guruhdan guruhga o'tkazishda saralash), o'yin funksiyalari bo'yicha tanlov o'tkazish, jamoa tarkibiga tanlov asosida qabul qilish kabi bosqichlarni kiritadi.

O'quv-trenirovka jarayonida murabbiy o'z rahbarligi ostida shug'ullanayotgan turli yoshga mansub guruh a'zolari tarkibidan qobiliyatli, boshqalarga o'rnak bo'ladigan bolalarni tanlab olishi va ularni o'ziga faol yordamchi qilib tayyorlashi nafaqat mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi, balki sport intizomi, umuman ta'lim-tarbiya jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishga yordam beradi. Ushbu masalaning yana bir ahamiyatli joyi shundaki, yordamchi faollar joyi shundaki, yordamchi faollar ommaviy voleybolni tashkil qilishda, iste'dodli bolalarni izlab topish, turar joylarda – mahallalardagi bolalarni voleybolga jalb qilish, musobaqalar tashkil qilish, me'yoriy mashq-testlarini hamda "Alpomish" va "Barchinoy" testlarini qabul qilishda alohida o'rin egallaydi.

Har bir murabbiyni sport to'garagi va sport maktablarida o'quv-trenirovka jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishi uchun shug'ullanuvchi bolani ta'lim olayotgan maktabi, o'qituvchilari va ota-onalari bilan hamkorlikda ishlashi muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki, murabbiy mashg'ulotlarni samarali

olib borishi, shug'ullanuvchi bolaning mashqlarni o'zlashtirishi, uni mahoratini shakllanishi shu bolani maktab va uydagi ahvoli, kayfiyati, dunyoqarashi, qiziqishi hamda xislat va boshqa omillarga bog'liqdir.

Ma'lumki, shug'ullanuvchi bolani o'quv-trenirovka jarayonida mashqlarni ongli tushungan holda ijro etishi, yuklamani qanday etayotganligini sezishi, malaka va ko'nikmalarni hamda o'yin sirlarini mukammal o'zlashtira olishi ko'p jihatdan uning nazariy-intellektual tayyorgarligiga ham aloqadordir. Demak, har bir murabbiy o'z rahbarligi ostida shug'ullanayotgan bola haqida barcha ma'lumotlarga ega bo'lishi, shu bolani nafaqat malakali sportchi qilib yetishtirishga yordam beradi, balki ma'naviy-madaniy jihatdan yetuk inson qilib tarbiyalashda muhim rol o'ynaydi.

Quyidagi jadvallarda turli yosh guruhlariga rejalashtiriladigan tayyorgarlik turlari va yuklamalar hajmi berilgan:

Sog'lomlashtirish guruhi – 7-8 yosh

20-jadval

T/r	Tayyorgarlik turlari	Yuklamalar hajmi
1.	Nazariy tayyorgarlik	4
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	180
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	10
4.	Texnik tayyorgarlik	80
5.	Taktik tayyorgarlik	6
6.	Integral tayyorgarlik	-
7.	Hakamlilik amaliyoti	8
8.	Musobaqa	14
9.	Nazorat sinovlari	8
JAMI:		312

Shug'ullanuvchi bolalarni yoshi, o'rgatish va takomillashtirish bosqichi hamda guruhlarining nomiga qarab nazariy va amaliy mashg'ulotlarga ajratilgan o'quv soatlari "pastdan" "yuqoriga" qarab taqsimlanadi.

Sog'lomlashtirish va dastlabki tayyorgarlik guruhlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik eng ko'p soatlar hajmini, maxsus

jismoniy tayyorgarlik – kamroq, texnik – yana kamroq va eng kam soatlar hajmini taktik tayyorgarlik egallaydi. Keyingi guruhlarda mashg‘ulotlar hajmi borgan sari ixtisoslashuvga qarab yo‘naltiriladi. Ya‘ni maxsus jismoniy tayyorgarlik soatlar bo‘yicha ustun bo‘ladi, texnik va taktik mashqlar hajmi ortib boradi.

Dastlabki tayyorgarlik guruhi

21-jadval

T/r	Mashg‘ulotlar mazmuni	1-yil 9-11 yosh	2-yil 10-12 yosh
1.	Nazariy tayyorgarlik	8	18
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	131	124
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	76	64
4.	Texnik tayyorgarlik	107	99
5.	Taktik tayyorgarlik	38	51
6.	Integral (o‘yin) tayyorgarlik	38	40
7.	Nazorat test mashqlari sinovi	18	20
JAMI:		416	416
8.	Mashg‘ulot kunlari soni	194	188
9.	Mashg‘ulotlar soni	208	208
10.	Musobaqa kunlari soni	14	20

Aynan shu tamoyil sport trenirovkasining bosqich va davrlarida qo‘llanilishi zarur. Jumladan, tayyorgarlik davrining umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichi (1-bosqich), maxsus jismoniy tayyorgarlik (2-bosqich) va musobaqa oldi bosqich (3-bosqich) larida mashg‘ulotlarning hajmi va shiddati sekin-asta proporsional o‘zgarib boradi. Ya‘ni 1-bosqich hajmi ko‘p, shiddat esa sekin bo‘ladi, 2 va 3-bosqichlarda bu ikki ko‘rsatgichning “joyi” o‘zgarib boradi. Boshqacha qilib aytganda musobaqa davriga yaqinlashgan sari mashqlar hajmi kamayib, shiddati esa maksimal darajaga ko‘tariladi. 15-andozada voleybolchilar tayyorlashning tashkiliy shakllari, 22-jadvalda esa voleybolchilar o‘quv guruhlari va mashg‘ulotlar hajmi keltirilgan.

O'quv-trenirovka guruhi 1-yil – 13-14 yosh

22-jadval

T/ r	Mashg'ulotlar mazmuni	Yil davomida	Tayyorgarlik davri			M-qa davri	O'tish davri	Tayyorgarlik davri			M-qa davri	O'tish davri	
			jami	I	II			III	jami	I			II
1.	Nazariy tayyorgarlik	26	7	3	4	-	4	-	-	8	-	7	-
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	121	46	22	16	8	13	10	8	25	8	7	20
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	89	29	7	14	8	24	-	8	18	4	14	4
4.	Texnik tayyorgarlik	120	35	8	15	12	39	6	8	18	4	14	8
5.	Taktik tayyorgarlik	60	14	3	7	4	26	-	3	9	2	11	-
6.	Integral (o'yin) tayyorgarlik	69	30	8	14	8	11	4	4	12	2	4	8
7.	Uslubchi va hakamlik amaliyoti	11	-	-	-	-	7	-	-	-	-	4	-
8.	Nazorat test mashqlari sinovi	24	9	9	-	-	6	-	-	-	-	6	-
JAMI:													
9.	Mashg'ulot kunlari soni	520	170	60	70	40	130	20	30	90	20	40	70
10.	Mashg'ulotlar soni	184	62	24	28	10	46	8	8	30	8	12	16
11.	Musobaqa kunlari soni	208	68	24	28	16	52	8	8	36	8	12	16
		24	6	-	-	6	8	-	-	6	-	4	-

O'quv-trenirovka guruhi 2-yil – 14-15 yosh

23-jadval

T/r	Mashg'ulotlar mazmuni	Yil davomida	Tayyorgarlik davri			M-qa davri	O'tish davri	Tayyorgarlik davri			M-qa davri	O'tish davri
			I	II	III			I	II	III		
1.	Nazariy tayyorgarlik	34	9	7	2	9	-	8	-	8	8	-
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	140	53	24	21	13	16	19	6	9	4	7
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	103	35	9	14	36	-	18	4	6	8	14
4.	Texnik tayyorgarlik	141	36	12	14	45	4	27	6	9	12	21
5.	Takrik tayyorgarlik	85	31	9	14	26	-	18	4	6	8	10
6.	Integral (o'yin) tayyorgarlik	81	31	9	14	13	4	18	4	6	8	7
7.	Uslubchi va hokamlik amaliyoti	16	-	-	-	8	-	-	-	-	-	8
8.	Nazorat test mashqlari sinovi	24	9	9	-	6	-	-	-	-	-	9
	JAMI:	624	204	72	84	156	24	108	24	36	48	84
9.	Mashg'ulot kunlari soni	174	58	24	26	42	8	28	8	10	10	22
10.	Mashg'ulotlar soni	208	68	24	28	52	8	36	8	12	16	28
11.	Musobaqa kunlari soni	34	10	-	2	10	-	8	-	2	6	6

O'quv-trenirovka guruhi 3-yil – 15-16 yosh

24-jadval

T/r	Mashg'ulotlar mazmuni	Yil davomida	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri
			jami	I	II	III			jami	I	II	III		
1.	Nazariy tayyorgarlik	38	15	4	7	4	7	-	8	1	3	4	8	-
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	139	42	14	24	4	15	16	23	9	9	5	7	36
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	126	36	6	18	12	47	-	22	4	6	12	21	-
4.	Texnik tayyorgarlik	171	43	6	21	16	58	6	27	6	9	12	25	12
5.	Taktik tayyorgarlik	116	32	6	14	12	45	-	25	4	9	12	14	-
6.	Integral (o'yin) tayyorgarlik	136	45	12	21	12	30	8	27	6	9	12	14	12
7.	Ushubchi va hakamlik amaliyoti	24	-	-	-	-	17	-	3	-	-	3	4	-
8.	Nazorat test mashqlari sinovi	30	12	12	-	-	6	-	-	-	-	-	12	-
JAMI:		780	60	60	105	60	225	30	135	30	45	60	105	60
9.	Mashg'ulot kunlari soni	164	16	16	28	8	42	8	28	8	10	10	18	16
10.	Mashg'ulotlar soni	312	24	24	42	24	90	12	54	12	18	24	42	24
11.	Musobaqa kunlari soni	44	-	-	-	8	18	8	8	-	2	6	10	-

O'quv-trenirovka guruhi 4-yil – 16-17 yosh

25-iyul

T/r	Mashg'ulotlar mazmuni	Yil davo mida	Tayyorgarlik davri				O'tish davri	Tayyorgarlik davri			M-qa davri	O'tish davri		
			jami	I	II	III		jami	I	II			III	
														M-qa davri
1.	Nazariy tayyorgarlik	46	32	12	16	4	15	8	18	8	6	4	7	12
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	92	9	2	7	-	13	-	16	2	6	8	8	-
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	141	38	5	21	12	45	4	25	4	9	12	21	8
4.	Texnik tayyorgarlik	235	61	13	28	20	73	14	31	6	9	16	28	28
5.	Taktik tayyorgarlik	164	49	12	21	16	60	-	27	6	9	12	28	-
6.	Integral (o'yin) tayyorgarlik	198	69	16	33	20	45	10	36	8	12	16	14	26
7.	Uslubchi va hakamlik amaliyoti	30	-	-	-	-	13	-	9	2	3	4	8	-
8.	Nazorat test mashqlari sinovi	30	12	12	-	-	6	-	-	-	-	-	12	-
JAMI:		936	270	72	126	72	270	36	162	36	54	72	126	72
9.	Mashg'ulot kunlari soni	158	52	16	28	8	40	8	28	8	12	8	14	16
10.	Mashg'ulotlar soni	364	105	28	49	28	105	14	63	14	21	28	49	28
11.	Musobaqa kunlari soni	50	8	-	-	8	20	-	8	-	-	8	14	-

Sport takomillashuvi guruhi 1-yil – 17-18 yosh

26-jadval

T/r	Mashg'ulotlar mazmuni	Yil davomida	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri	Tayyorgarlik davri			M-qa davri	O'tish davri	
			jami	I	II	III			jami	I	II			III
1.	Nazariy tayyorgarlik	52	10	1	5	4	18	-	12	-	4	8	12	-
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	120	39	12	15	12	34	8	24	9	7	8	7	8
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	163	36	-	15	12	59	8	27	6	9	12	21	12
4.	Texnik tayyorgarlik	272	62	17	25	20	85	18	36	8	12	16	35	36
5.	Taktik tayyorgarlik	271	59	14	25	2	94	14	36	8	12	16	28	40
6.	Integral (o'yin) tayyorgarlik	298	91	28	35	28	97	-	68	16	24	28	42	-
7.	Uslubchi va hakamlik amaliyoti	36	-	-	-	-	15	-	13	1	4	8	8	-
8.	Nazorat test mashqlari sinovi	36	15	15	-	-	6	-	-	-	-	-	15	-
JAMI:		1248	312	96	120	96	408	48	216	48	72	96	168	96
9.	Mashg'ulot kunlari soni	223	54	20	18	16	78	12	29	10	13	16	26	24
10.	Mashg'ulotlar soni	354	105	36	45	24	102	12	69	18	27	24	42	24
11.	Musobaqa kunlari soni	60	10	-	2	8	24	-	10	-	2	8	16	-

Sport takomillashuvi guruhi 2-yil – 18-19 yosh

27-iyul

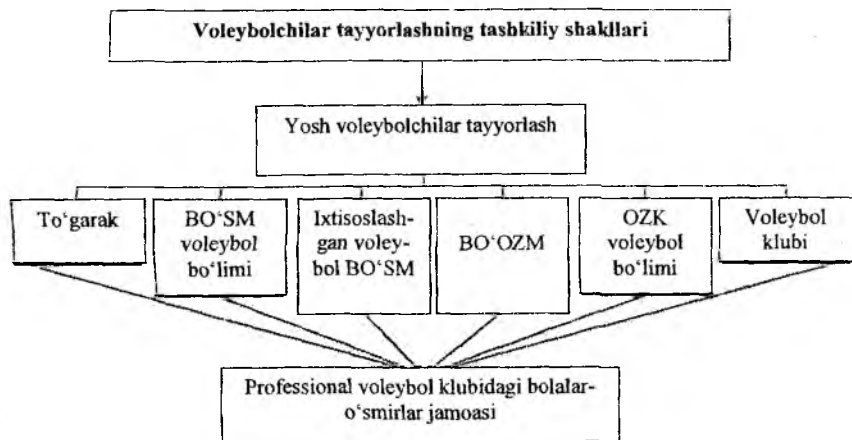
T/r	Mashg'ulotlar mazmumi	Yil davro mida	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri
			jami	I	II	III			jami	I	II	III		
1.	Nazariy tayyorgarlik	60	12	4	8	-	21	-	12	2	6	4	15	-
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	120	41	12	24	5	29	11	20	6	6	8	7	12
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	163	50	9	21	20	47	17	26	5	9	12	8	15
4.	Texnik tayyorgarlik	265	70	12	34	24	90	10	30	8	10	12	29	36
5.	Taktik tayyorgarlik	262	60	9	27	24	96	10	30	8	10	12	33	33
6.	Integral (o'yin) tayyorgarlik	302	64	11	30	23	100	-	85	18	27	40	53	-
7.	Ushubchi va hakamlik amaliyoti	40	-	-	-	-	19	-	13	1	4	8	8	-
8.	Nazorat test mashqlari sinovi	36	15	15	-	-	6	-	-	-	-	-	15	-
	JAMI:	1248	312	72	144	96	408	48	216	48	72	96	168	96
9.	Mashg'ulot kunlari soni	218	54	20	18	16	75	12	29	10	13	16	24	24
10.	Mashg'ulotlar soni	354	105	36	45	24	102	12	69	18	27	24	42	24
11.	Musobaqa kunlari soni	65	10	-	2	8	27	-	10	-	2	8	18	-

Sport takomillashuvi guruhi 3-yil – 19-20 yosh

28-jadval

T/r	Masg'ulotlar mazmuni	Yil davomida	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri	Tayyorgarlik davri			M-qa davri	O'tish davri	
			jami	I	II	III			jami	I	II			III
1.	Nazariy tayyorgarlik	64	14	1	9	4	23	-	12	2	2	8	15	-
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	149	46	12	22	12	40	10	25	6	9	10	12	16
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	193	55	11	24	20	62	14	25	4	9	12	12	25
4.	Texnik tayyorgarlik	347	90	24	46	20	102	18	57	14	21	22	40	40
5.	Taktik tayyorgarlik	338	80	15	37	28	110	18	51	10	17	24	40	39
6.	Integral (o'yin) tayyorgarlik	387	90	12	42	36	142	-	87	18	28	41	68	-
7.	Uslubchi va hakamlik amaliyoti	46	-	-	-	-	25	-	13	6	4	3	8	-
8.	Nazorat test mashqlari sinovi	36	15	15	-	-	6	-	-	-	-	-	15	-
JAMI:		1560	390	90	180	120	510	60	270	60	90	120	210	120
9.	Mashg'ulot kunlari soni	221	59	15	28	16	72	12	39	10	13	16	22	24
10.	Mashg'ulotlar soni	446	114	30	60	24	170	12	74	20	30	24	42	24
11.	Musobaqa kunlari soni	70	10	-	2	8	30	-	10	-	2	-	20	-

Voleybolchilar tayyorlashning tasbkiliy shakllari



15-andoza.

Yosh voleybolchilar o'quv guruhlari va ularda o'tkaziladigan mashg'ulotlar hajmi

29-jadval

O'quv-yili	Yoshi	Soni						Yillik umumiy yuklama hajmi
		Haftalik	Yillik	Shug'ullanuvchi soni	Yillik mashg'ulotlar	Yillik mashg'ulotlar	Musobaqalar kuni	
Boshlang'ich tayyorgarlik guruhi								
1-chi	9	6	288/24	20	144	144	12	312
2-chi	10	6	288/24	18	144	144	12	312
3-chi	11	8	376/40	16	188	188	15	416
O'quv-mashg'ulot guruhi								
1-chi	12	10	472/48	12	196	184	24	520
2-chi	13	12	556/68	12	240	226	34	624
3-chi	14	16	788/88	12	260	216	44	832
4-chi	15	18	886/150	12	308	216	50	936
5-chi	16	20	986/162	12	320	216	54	1040

Sport takomillashuvi guruhi								
1-chi	17	22	1084/180	12	360	220	60	1144
2-chi	18	24	1183/195	12	400	220	65	1248
3-chi	19	28	1386/210	12	460	220	70	1456

Turli yosh guruhlariga mansub voleybolchilar tayyorlash xususiyatlari” mavzusi bo‘yicha nazorat savollari

1. Turli yosh guruhlariga mansub voleybolchilar tayyorlashda qanday omillarga asoslaniladi?

2. Qanday yosh guruhleri mavjud, ularning tayyorgarlik dasturiga tavsif bering?

3. Turli yosh guruhlarida o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar farqi nimalardan iborat?

4. Bir yosh guruhida ikkinchi yosh guruhiga ko‘chirishda qanday omillarga asoslaniladi?

5. Turli yosh guruhlariga xos tayyorgarlik turlari bir-biriga mutanosib bo‘lishi shartli, ushbu mutanosiblik mohiyati nimadan iborat?

17. TEXNIK TAYYORGARLIK ASOSLARI

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

Sportchilarni musobaqalarda ishtirok etish faoliyati ularni ma'lum sport turiga xos bo'lgan harakat malakalarini maromiga yetkazib bajarishlarini taqozo etadi. Harakat malakasini mahorat bilan ijro etish, musobaqalarda 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 erishishi imkoniyati shunchalik yuqori bo'ladi.

G'alabaga erishish – bu musobaqani asosiy maqsadidir. Lekin g'alabaga erishish sportchilarni muayyan va yakuniy maqsadlarga qaratilgan 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.

Texnik tayyorgarlik – bu ko'p yillik faoliyat bo'lib, ma'lum harakatlar 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.

17.2. Texnik tayyorgarlikning vazifasi, bosqichlari, uslublari va vositalari

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

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

Harakat yoki harakatlar majmuasining texnikasini o'zlashtirish shug'ullanuvchida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni yetarli darajada rivojlantirishni taqozo etadi. Bu sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarilishi tartibi va yo'nalishi o'rgatiladigan (o'zlashtiriladigan) 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 alohida 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'liaydi, 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 ularni ijro usullarini kengaytirish, boyitish va takomillashtirish.

Texnik tayyorgarlikni maqsad va vazifalarini amaliyotga joriy etish ixtisoslashtirilgan vositalar (mashqlar) yordamida amalga oshiriladi. Aslida "vositalar" keng ma'noga ega bo'lib, ularni turlari xilma-xildir. Asosiylari, tabiiyki, 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 trenerni 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, tahlil va muhokama kabilarni oladi.

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

Amaliy uslublar:

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

17.3. 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 foydalanish 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.

17.4. 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 izini (nusxasini) qoldirish.

2. Malakani oddiy sharoitda o'zlashtirish.

3. Malakani murakkablashtirilgan sharoitda o'zlashtirish.

4. Malakani o'yinda mukammal egallash va takomillashtirish.

O'rgatish jarayonini qayd etilgan tartibda amalga oshirishda qo'llaniladigan vositalar (mashqlarni) 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.

17.5. Shakllangan malakalarni barqarorlashtirish va mukammallashtirish

Shakllangan texnika tashqi (ekzogen) va ichki (endogen) ta’sirlar natijasida o‘zining tarkibiy (koordinatsion, biomexanik, kinematik jihatlari) nusxasini yo‘qotish mumkin. Masalan, harorat, havo namligi, atmosfera bosimi, tomoshabinlarning olqishi va hokazo tashqi ta’sirlar yoki aylanma tezlanishlar 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-bekati” 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:

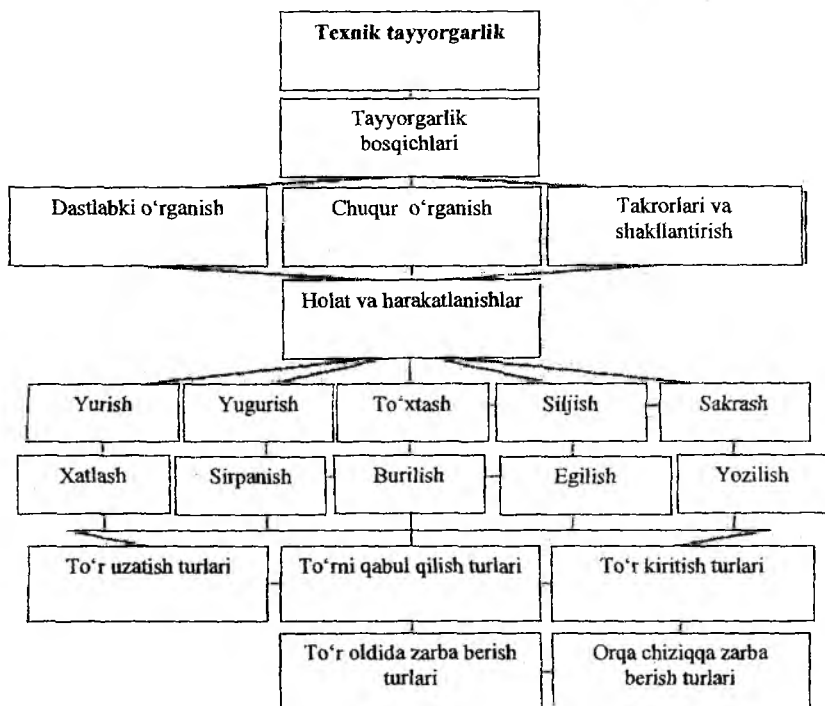
- harakatlanish texnikasi;
- to‘pni o‘yinga kiritish, uning turlari va usullari;
- to‘p uzatish turlari va usullari;
- to‘pni qabul qilish, uni turlari va usullari;

- zarba berish turlari va usullari;
- to‘siq qo‘yish 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 16-andozada qayd etilgan tartibda amalga oshirilishi tavsiya etiladi.



**“Texnik tayyorgarlik asoslari” mavzusi bo‘yicha
nazorat savollari**

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

18. TAKTIK TAYYORGARLIK ASOSLARI

Taktik mahoratni samarali o'zlashtirish imkoniyati jismoniy, taktik va psixofunksion 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 “boyligi” va taktik harakatlarini serqqiralligi.

To'rtinchi omil – texnik-taktik harakatning turg'unligi, o'zgaruvchanligi ko'pvariantligi, tashqi va ichki ta'sirlarga barqarorligi.

Beshinchi omil – psixofunksional (xotira, diqqat, hissiyot, tafakkur, ong, iroda, ko'rish kengligi, yurak, nafas olish va hokazo organlar) imkoniyatlarni shakllanganlik darajasi.

Oltinchi omil – o'yin ixtisosligini 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, tomoshabinlar 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

amalgam oshiriladigan taktik tayyorgarlikning strategik maqsadi bo'lib hisoblanadi.

Taktik tayyorgarlik o'ziga xos uslub va vositalar yordamida shakllantiriladi. Taktik tayyorgarlik ko'rsatgichlarining darajasi va dinamikasi maxsus test mashqlari hamda video tasvirga 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.

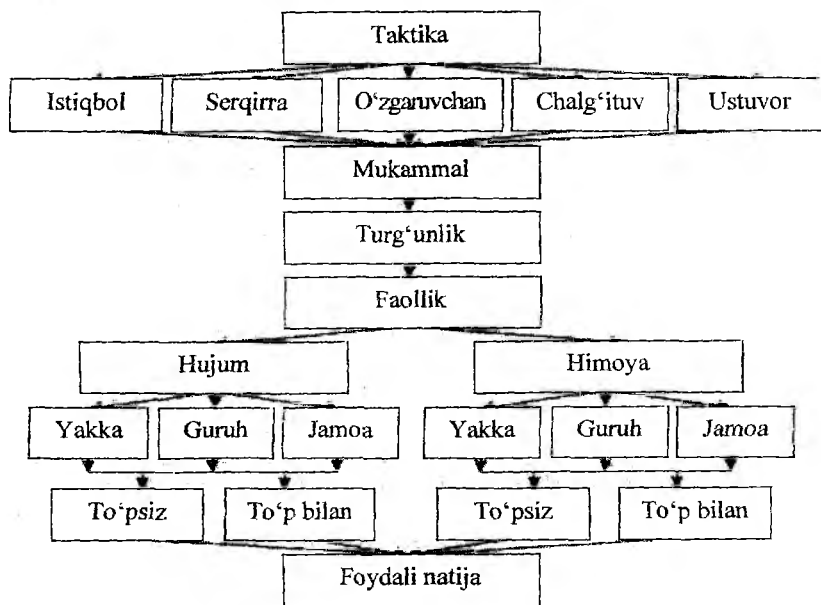
Taktik tayyorgarlik nazariy-intellektual tayyorgarlik va psixologik tayyorgarlik jarayonlari bilan o'zaro chambarchas bog'liqdir. Nazariy mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarning va jamoaning nafaqat xususiy (shaxsiy) taktik imkoniyatlari (taktik usullar, taktik fikrlash, taktik reja tuzish, taktik qaror 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'ulotlarida har o'yinchining o'yin ixtisosligi (o'yin amplitudasi) e'tiborga olinishi darkor.

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

Taktik savodxonlik (bilimdonlik) va taktik mahoratni takomillashtirishda 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 etadi.

Amaliy mashg'ulotlarda texnik-taktik mahoratni integral ravishda shakllantirish foydali natijaga erishish imkoniyatini kengaytiradi. Quyidagi andozada o'yin taktikasining xususiyatlari, hujum va himoya taktikasi turlari ifodalangan. Taktik tayyorgarlikni ushbu tartibda tashkil qilish tavsiya etiladi.



17-andoza.

“Taktik tayyorgarlik asoslari” mavzusi 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.

Asosiy adabiyotlar

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012, 239s.

2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old chilDren/FeDerazione italiana pallovollo.2010, 685s.

3. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2011, 278 b.

4. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений. Т.: Зар қалам. 2006, 240 с.

5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лис. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012, 277 с.

Qo'shimsha adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017, 48 b.

2. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruza, 2017-yil 14-yanvar. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2017, 104 b.

3. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O‘zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24-

yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruza. 2016-yil 7-dekabr. Toshkent: "O'zbekiston" NMIU, 2017, 48 b.

4. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo'shma majlisidagi nutq. – Toshkent: "O'zbekiston" NMIU, 2016, 56 b.

5. Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun. // O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish haqida/ O'zbekiston Respublikasi Qonuni. "Xalq so'zi" gazetasi, 2015-yil 5-sentabr, №174, 1-4 b.

6. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). М.: Советский спорт, 2009, 112с.

7. Айрапетьянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Роль симметричного развития право- и левосторонней моторики в спорте. // Учебно-методическое пособие. Германия, ЛАП ЛАМБЕРТ Академи Пубблишинг. 2015, 73 с.

8. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009, 360с.

9. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2011, 278 b.

10. Pulatov A.A. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo'llanma. T., 2008, 38 b.

Internet saytlari

1. www.lex.uz
2. www.ziynet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. www.rsl.ru

19. JISMONIY TAYYORGARLIK ASOSLARI

Sport faoliyatida texnik-taktik malakalarni samarali ijro etish va muayyan sport turida yuqori natijalarga erishish sportchilarni shakllangan jismoniy tayyorgarligiga bevosita bog'liqdir. Binobarin, jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) maqsadga muvofiq shakllantirish sport tayyorgarligining muhim Shartlaridan biridir.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonlaridan iborat bo'lib, muvofiq sport turining xususiyatiga mos ravishda tashkil qilinishini taqozo etadi.

Ushbu jarayonning asosiy maqsadi umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratiladi.

Umumiy jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi maxsus jismoniy sifatlarni samarali yoki samarasiz shakllanishiga bog'liq bo'ladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini oshirish va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratiladi. Barcha sport turlari kabi voleybolda ham o'yin malakalarini tez, aniq va vaziyatga nisbatan maqsadga muvofiq ijro etish eng avvalo maxsus jismoniy sifatlarga bog'liqdir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari turli yo'nalishda ijro etiladigan maxsus mashqlar bo'limi to'p kiritish, qabul qilish, uzatish, zarba berish, to'siq qo'yish kabi o'yin malakalaridan iboratdir.

Ma'lumki, zamonaviy voleybolda barcha o'yin malakalari aksariyat vaziyatlarda o'ta katta tezlikda tayanchsiz holatda (sakragan vaqtda, ko'krakka yiqilib to'pni qabul qilish) ijro etiladi. Demak, maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonini tashkil qilishda sport tayyorgarligining davri va bosqichlariga qarab sakrash, turli yo'nalishda qisqa oraliqlarga chopish, "yiqilish", to'xtash, debsinish mashqlari alohida yoki o'yin malakalarini ijro etish bilan qo'llanilishi mumkin.

19.1. Maxsus kuchni rivojlantirish

Voleybolda qator o'yin malakalari – to'p kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish – aksariyat kuch sifatining yuqori darajada rivojlanganligini talab qiladi. Binobarin, ushbu malakalarni samarali bajarish uchun qo'l va oyoqlar, umuman tana qismlarining mushaklari tez va kuchli qisqarish imkoniyatiga ega bo'lishi lozim. Boshqacha qilib aytganda, mushaklarning qisqarishi portlovchi kuch bilan amalga oshirilishi kerak.

Demak, voleybolchi kuchini shakllantirishda asosiy e'tibor tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga oid maxsus mashqlarga qaratilishi darkor.

Ushbu maxsus mashqlarni o'yin malakalari bilan bir vaqtda qo'llanilishi yaxshi samara beradi.

Tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash, ayniqsa ularni og'irlik moslamalari (oyoq va belga qo'rg'oshindan qilingan moslama, zarba berishda bilakka o'rnatiriladigan og'irlik moslama) va turli trenajyorlar yordamida rivojlantirish umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida amalga oshirilishi maqsadga muvofiqdir.

Quyida ayrim tana qismlari mushaklarining kuchini rivojlantiruvchi namunaviy mashqlar yoritilgan:

Bilak mushaklari kuchini rivojlantiruvchi mashqlar:

– gantellarni (1-3 kg) qo'llarda ushlab, bilak-kaft bo'g'imida o'ng va chap tomonga aylanma harakat qildirish;

– shu bo'g'imda-gantelni yuqoriga va pastga harakatlantirish;

– to'ldirma to'pni uloqtirish (qo'llar yuqoriga yozilgan holatdan, bilak-kaft bo'g'imiga urg'u berish lozim);

– to'ldirma to'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatish va hokazo.

Yelka mushaklari:

– har xil holatlardan turli uzoqlikka to'ldirma to'pni uloqtirish;

– o'ng va chap qo'l bilan amortizatorida zarba malakasini taqlid qilish;

– qo'llarga tayanib yotgan holatda qo'l bilan "yurish", "siljib yurish", "sakrab yurish";

– shu holatda – turli yo'nalishlarga;

- to‘p (yoki to‘ldirma to‘p) bilan zarba berish;
- o‘tirgan holatda oldinga va orqaga to‘ldirma to‘pni uloqtirish va hokazo.

19.2. Sakrovchanlik

Voleybolda aksariyat o‘yin malakalari sakragan holatlarda ijro etiladi. Shuning uchun ushbu sifat foydali natijaga erishishda hal qiluvchi omil bo‘lib hisoblanadi.

Namunaviy mashqlar:

- o‘z vaznidan 50-70% og‘irliklar bilan o‘tirib-turish;
- 50%dan ortmagan og‘irlikni yelkaga qo‘yib yarim o‘tirgan holatdan shiddat bilan turish;
- turli og‘irlikdagi moslamalar bilan sakrash;
- trenajyorlarda oyoq mushaklarini mashq qildirish;
- turli tezlikda va balandlikda skakalka bilan sakrash;
- turli balandlikdagi to‘siqlar osha sakrash va hokazo.

19.3. Maxsus tezkorlik

Voleybolchining maxsus tezkorligi uni qisqa muddat ichida maydoncha bo‘ylab harakatlanishi va o‘yin malakalarini vaziyat talabiga mos ravishda samarali ijro etishi bilan belgilanadi.

Tezkorlik voleybolda 3 xil shaklda namoyon bo‘ladi:

- turli ishora va vaziyatni fahmlash tezligi (jamoadoshining ishorasi, o‘yin vaziyatini o‘zgarishi va uni baholash, raqib o‘yinchining joylashishi va hokazo);
- ushbu vaziyatlarga nisbatan tezkor va maqsadga muvofiq harakat qilish;
- harakatlanish yoki bir necha harakatlarni ko‘p martalab ijro etish tezligi.

Namunaviy mashqlar:

- murabbiyni ishorasiga turli harakatlar bilan tez va aniq javob berish: Masalan: murabbiy bir marta chapak chalsa – to‘pni yiqilib olish malakasini taqlid qilish, ikki marta chapak chalsa –

sakrab zarba berish taqlidini bajarish, bir qo‘lini yuqoriga ko‘tarsa – sakrab to‘p uzatish taqlidi va hokazo;

– voleybol maydonchasi maketida turli taktik vazifalarni qisqa muddatda yechish (taktik vaziyatni baholash va to‘g‘ri qaror qabul qilish tezligini takomillashtirish);

– har bir zonada shu zona o‘yinchisi funksional harakati (malakasi)ni taqlid qilish (umumiy tezlik baholanadi). Masalan: 1-zona – to‘p kiritish; 6-zona – raqib tomondan yo‘naltirilgan to‘pni yiqilib olish; 5-zona raqib tomondan kiritilgan to‘pni 2-zonaga uzatish; 4-zona – baland uzatilgan to‘p – sakrab zarba berish; 3-zona – qisqa uzatilgan to‘p – sakrab zarba berish; 2-zona – 2, 3 va 4-zonalarda to‘siq qo‘yish va hokazo.

19.4. Maxsus chidamkorlik

Zamonaviy voleybolda turli mazmundagi maxsus chidamkorlik (sakrash chidamkorligi, tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi, o‘yin chidamkorligi) hal qiluvchi omil deb e‘tirof etiladi. Ushbu sifatlar, ayniqsa so‘nggi partiyalarda o‘zini “men”ligini ko‘rsatadi. Chunki, chidamkorlik, shu jumladan yuqorida qayd etilgan chidamkorlik turlari tushunchasi – uzoq vaqt davomida charchamasdan shu sifat yoki o‘yin malakalarini yuqori ish qobiliyati darajasida samarali ijro etish demakdir.

19.4.1. Tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi

Bu maydoncha bo‘ylab harakatlanish va o‘yin malakalarini katta tezlikda ko‘p marta samarali ijro etish imkoniyatini anglatadi. Ushbu sifatlarni rivojlantirish yuqori tezlikda ijro etiladigan maxsus mashqlarni ko‘p martalab qaytarish yordamida amalga oshiriladi.

Bu sifatlarni rivojlantirishda o‘ta charchash yoki zo‘riqish hol-larini oldini olish uchun katta tezlik bilan ijro etilayotgan mashq-lar (yoki mashqlar majmuasi)ning bir marta qaytarilishi 20-30 s bo‘lishi, mashqlarni ijro etish oralig‘i (dam olish) 1-3 daqiqa, qay-tarilish soni esa 4-10 martaga teng bo‘lishi maqsadga muvofiqdir.

Namunaviy mashqlar:

- “mokkisimon” yugurish;
- “archasimon” yugurish;
- “yulduzsimon” yugurish;
- maydonchada diagonal yo‘nalish (X)da yugurish;
- shu mashqlarni og‘irlik moslamalar bilan bajarish;
- 2, 3, 4-zonalarda to‘siq qo‘yish taqlidi;
- 2, 3, 4-zonalarda zarba berish taqlidi;
- turli zonalarda to‘pni yiqilib “olish” taqlidi va hokazo.

19.4.2. Sakrash chidamkorligi

Zamonaviy voleybolda deyarli barcha o‘yin malakalari (to‘p kiritish, qabul qilish va uzatish, zarba berish va to‘siq qo‘yish) ak-sariyat hollarda sakrab ijro etiladi. Demak, bir uchrashuv (o‘yin) davomida sakrab o‘yin malakasini ijro etish juda ko‘p marta qaytariladi. Shuning uchun bu sifat aslida tezkor-kuch sifatini ifoda etsa-da, uni rivojlantirishga va bu sifatni tarbiyalovchi mashqlarga alohida e‘tibor qaratish maqsadga muvofiqdir.

Namunaviy mashqlar:

- 20 kg shtanga (yoki biror yuk) 1,5 daqiqa o‘tirib turish;
- oyoq va belga joylashtirilgan og‘irlik moslamalari bilan imkoni boricha sakrash;
- 1 daqiqa davomida har 30 s dam olishdan so‘ng to‘siq malakasini taqlid qilish (3-5 marta);
- qurbaqacha sakrash estafetasi;
- kengurucha sakrash estafetasi;
- chumchuqcha sakrash estafetasi;
- qopni kiyib sakrash estafetasi;
- trenajyorlarda mashq qilish va hokazo.

19.4.3. O‘yin chidamkorligi

O‘yin chidamkorligi – yuqorida qayd etilgan barcha chidamkorlik turlarini o‘z ichichga oladi va shuni hisobiga voleybol-

chilarning butun o'yin davomida texnik-taktik malakalar samarasi darajasini susaytirmasdan faoliyat ko'rsatishiga zamin yaratadi.

Ushbu sifat integral sifat bo'lib, uni rivojlantirish, odatda, o'yin partiyalarini ko'paytirish (6-9 partiya) hamda o'yinni to'liq (6-6) va to'liqsiz (5-5, 4-4, 3-3) tarkibda tashkil etish yordamida amalga oshirilishi mumkin. Boshqacha qilib aytganda, o'yin vaziyati o'yinchilardan ma'lum mazmun va yo'nalishga xos harakat (malaka) ijrosidan so'ng (balki ijro yakunlamasdan) zudlik bilan umuman boshqa mazmun va yo'nalishdagi harakat (malaka)larni ijro etishga undaydi. Bunday harakatlarni katta tezlikda va samarali bajarish sportchilardan o'ta chaqqonlikni talab qiladi.

Chaqqonlik – bu integral (yig'ma) sifat bo'lib o'z ichiga kuch, tezkorlik, chidamkorlik, egiluvchanlik, sakrovchanlik, qisqa vaqtda vaziyatni farqlab olish va tezkor ravishda to'g'ri qarorga kelib, shiddatli harakat qilish sifat hamda qobiliyatlarini qamrab oladi. Ushbu sifatning yuqori saviyada ijro etilishi vestibulyar apparatining funksional imkoniyatlari shakllangan bo'lishini taqozo etadi.

Namunaviy mashqlar:

– 5 marta oldinga o'naloq (kuvirok) oshish – sakrab zarba berish taqlidi 5 marta orqaga o'naloq oshish – yiqilib to'pni qabul qilish – taqlidi;

– shu mashq to'siq qo'yish va sakrab to'p uzatish taqlidi bilan bajariladi;

– shu mashq sakrab o'ng va chap tomonlarga 360° aylanib qo'nish mashqi bilan ijro etiladi.

Bunday o'yinlar partiyalari oraliqlarida qisqa muddat ichida ijro etiladigan maxsus mashqlar qo'llanilishi mumkin.

Namunaviy mashqlar:

– 15 marta o'ng oyoqda sakrash va mashq tugashi bilan sakrab to'p uzatish taqlidi;

– 15 marta chap oyoqda sakrash va mashq tugashi bilan sakrab to'p uzatish taqlidi;

– shu sakrash mashqlari qaytariladi va mashq tugashi bilan to'pni yiqilib qabul qilish, zarba berish, to'siq qo'yish malakalari taqlid qilinadi;

- “mokkisimon” yugurish – mashq tugashi bilan navbatma-navbat o‘yin malakalarini taqlid qilish;
- “archasimon” yugurish va o‘yin malakalari taqlidi;
- ixtisoslashtirilgan harakatli o‘yinlar;
- ma’lum vaqt davomida (20 s, 30 s, 45 s, 60 s) imkoni boricha ko‘p marta samarali o‘yin malakalarini bajarish (to‘p bilan) va hokazo.

19.4.4. Maxsus chaqqonlik

O‘yin davomida keskin o‘zgarib turuvchi o‘yin vaziyati texnik-taktik malakalarni shu vaziyat talabiga mos ravishda ijro etilishini taqozo etadi:

- to‘siqlar osha (3 ta ketma-ket to‘siqdan) oldinga va orqaga chopish-to‘siq qo‘yish-sakrab zarba berish;
- yiqilib to‘pni qabul qilish – sakrab to‘p uzatish taqlidlari.

19.4.5. Maxsus egiluvchanlik

Voleybol o‘yinida ijro etiluvchi texnik-taktik malakalarni samarali ijro etishda egiluvchanlik sifatining ahamiyati alohida o‘rin egallaydi. Voleybolchining egiluvchanligi o‘ziga xos optimal amplitudada rivojlangan bo‘lishi lozim. Me’yoridan ortiq yoki kam amplitudaga ega egiluvchanlik o‘yin malakasining ijro etilish samarasiga salbiy ta’sir qilishi mumkin. Masalan: ko‘krak bilan yiqilib to‘pni qabul qilishda ortiq-amplitudalik egiluvchanlik jaro-hatlanishga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Maxsus egiluvchanlikni tarbiyalash uchun egilish, bukilish, yozilish, burilish va bo‘g‘imlarni “qisish”ga oid mashqlarni bajarish mumkin.

Namunaviy mashqlar:

- o‘tirgan holatda gavdani bukish-peshona tizzalarga imkoniyati boricha yaqinlashtiriladi, oyoqlar bukilmaydi;
- “bukir ko‘prik” mashqini bajarish;
- tik turgan holatda tananing tos-bel qismidan aylanma (o‘ng va chap tomonga) harakatga keltirish;

– ikki shug‘ullanuvchi turli holatlardan bir-birini bukish, egish, burish, “yozish” mashqlarini bajaradi va hokazo.

Maxsus jismoniy sifatlar taraqqiyotini baholashda qo‘llaniladigan test mashqlari va ko‘rsatkichlari

Sakrash chidamliligi:

1. Chopib kelib 2 (4) zonalardan erkaklar uchun 3 daqiqa, ayollar uchun 2 daqiqa davomida zarba berish mashqini bajarish. Mashqni ijro etish shiddati erkaklar uchun bir daqiqada 12 zarba, ayollar uchun – 10 ta. Ushbu test samarasini baholashda to‘pni ikkita 3x3 nishonga tushirilishi hisobga olinadi. Zarba berish uchun chopib kelish 3 metrli chiziqdan boshlanib, har bir zarbadan so‘ng voleybolchi tezlik bilan dastlabki joyga qaytib keladi va mashq shu tarzda davom ettiriladi. Nishonlar maydonchani 3 metrli chizig‘i ortiga yon chiziqdagi tutash chiziladi. Zarba har bir nishonga navbatma-navbat beriladi. To‘rga tegib ketgan to‘p, maydondan tashqariga chiqqan va nishonga tushmagan to‘p hisoblanmaydi.

Baho: (to‘pni “yo‘qotish”)

	Erkaklar	Ayollar
A‘lo mahorat -	3-4	3-4
Yaxshi mahorat -	6-8	6-8
O‘rta mahorat -	10-12	10-12

2. Joydan ikki oyoq bilan debsinib yuqoriga sakrash (har bir voleybolchi o‘zining bo‘yiga nisbatan – erkaklar – 1 m va ayollar 80 sm balandlikda o‘rnatilgan belgiga ikki qo‘li bilan tegishi kerak).

	Erkaklar	Ayollar
A‘lo mahorat -	70	60
Yaxshi mahorat -	60	50
O‘rta mahorat -	45	35

Tezkor kuch.

Oyoq mushaklari kuchi:

20 soniya ichida tez o'tirib-turish (soni)

	Erkaklar	Ayollar
A'lo mahorat -	22	22
Yaxshi mahorat -	20	18
O'rta mahorat -	17	15

Qo'l kuchi: 10 sekund davomida qo'llar bilan tayanib yotgan holda qo'llarni tez egish va yozish:

	Erkaklar	Ayollar
A'lo mahorat -	14	10
Yaxshi mahorat -	10	7
O'rta mahorat -	7	5

Maxsus tezkorlik (sek)

1. Archasimon yugurish

	Erkaklar	Ayollar
A'lo mahorat -	22,5	23,0
Yaxshi mahorat -	23,5	24,0
O'rta mahorat -	25,0	26,0

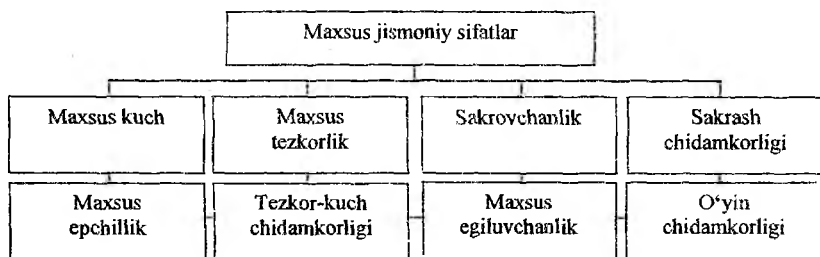
2. Mokkisimon yugurish (9-3-6-3-9 m)

	Erkaklar	Ayollar
A'lo mahorat -	7,0	8,0
Yaxshi mahorat -	7,5	8,5
O'rta mahorat -	8,0	9,0

Voleybolchilar jismoniy tayyorgarligini shakllantirish hamda uni nazorat qilish 18 va 19-andozalarda qayd etilgan tartibda amalga oshirilishi tavsiya etiladi.



18-andoza.



19-andoza.

“Jismoniy tayyorgarlik asoslari” mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Voleybolchilar jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi nimaga qaratiladi?
2. Jismoniy tayyorgarlik qanday bosqichlardan iborat?
3. Jismoniy tayyorgarlik uslublari va vositalari, ularning mohiyati nimalar bilan izohlanadi?

4. Jismoniy tayyorgarlikni tashkil qilishda qanday omillarga asoslaniladi?

5. Jismoniy tayyorgarlik qanday nazorat qilinadi va baholaniladi.

Asosiy adabiyotlar

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012, 239s.

2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/FeDerazione italiana pallovollo.2010, 685s.

3. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2011, 278 b.

4. Isroilov Sh.X. Voleybol. // Olimpiya zaxiralari kollejlari talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: Tasvir, 2008, 144 b.

5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лис. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012, 277 с.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017, 48 b.

2. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun. // O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish haqida/ O'zbekiston Respublikasi Qonuni. “Xalq so'zi” gazetasi., 2015-yil 5-sentabr, №174, 1-4 b.

3. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготов-

ки, учебно-тренировочный). М.: Советский спорт, 2009, 112с.

4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004, 808 с.

5. Айрапетьянс Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Роль симметричного развития право- и левосторонней моторики в спорте. // Учебно-методическое пособие. Германия, ЛАП ЛАМБЕРТ Академи Пубблишинг. 2015, 73 с.

6. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // O'quv qo'llanma. T.: 2007, 148s.

7. Pulatov A.A. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. // Uslubiy qo'llanma. T., 2008, 38 b.

8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, Олимпийская литература, 1999, 316с.

9. Курбанова М.А. Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки: Автореф. дисс. канд. пед. наук. Т.: 2006, 23 с.

Internet saytlari

1. www.lex.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. www.rsl.ru

20. PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK ASOSLARI

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 asoslangan 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'rsatgichlarga ega bo'lsayu, lekin ularning psixologik imkoniyatlari zaif bo'lsa, musobaqa davomida foydali natijaga erishish mushkul bo'lishi ehtimoldan holi 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 darkor.

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, voleyboll va tennis maydonlaridan nisbatan kichik bo‘lgani va unda har bir jamoada 6 o‘yinchining o‘zaro tezkor va o‘zgaruvchan vaziyatlarda harakat qilish hamjihatlik, oraliq-vaqtni 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-vaqtni 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 perefirik-ijrochi organlari mahsuli bo‘lsa, taktika (usul-harakat taktikasi, taktik kombinatsiyalar, taktik fikrlash, oldindan bashorat qilish va h) 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 jihatlari va ustunliklarini e'tiborga olgan texnik-taktik va psixologik mashqlarni modellashtirilgan mazmunda qo'llash zarur. Bunday mashqlarni takrorlash davomida, ularni 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, "man-manlikka" berilmaslik kerak. O'yinchilarda kuchli motivatsiyani shakllantirish darkor. 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 loyihasini 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 munosibligi nazoratdan o'tkaziladi. Zaruriyatga qarab kerakli o'zgartirishlar yoki qo'shimchalar kiritiladi.

6. Mashg'ulotlar va musobaqa oldi jarayonlarida psixologik mashqlar (vositalar) yordamida o'z jamoasi va o'zga jamoalar o'yin uslublari mazmuni hamda ruhiy nusxasi aniqlashtiriladi, ish

qobiliyati, musobaqaoldi holati (hayajonlanish, talvasaga yoki tushkunlikka tushish, qo'rqish, xavotirlanish va h) shakllantiriladi.

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

Muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik. Muayyan musobaqaga tayyorgarlik ko'rish o'tamurakkab va mas'uliyatli jarayondir.

Ma'lumki, har bir sportchi musobaqalarda ancha barvaqt va musobaqa oldi vaziyatlarda mahorati va tajribasidan qat'i nazar turli xil psixologik holatlar (lixoradka-talvasaga tushish, apatiya – tushkunlikka tushish, jangovor holat, hayajonlanish va h.k.)ga duchor bo'ladi. Agar o'yinchi va jamoa uchun bo'lajak raqibning o'yin va psixologik modeli (jismoniy, funksional, texnik-taktik, psixologik imkoniyatlar) yaxshi, batafsil tanish bo'lmasa, salbiy psixologik hissiyotlar kuchayishi, hatto o'z-o'zini boshqaraolmaslikka olib kelishi mumkin. Shuning uchun musobaqaoldi mashg'ulotlarda bo'lajak raqibning barcha imkoniyatlari, shu jumladan uning psixologik imkoniyatlari puxta o'rganiladi. Bunda videofilmlar, "sport razvedkasi" taqdim etgan ma'lumotlar va boshqa ma'lumotlardan keng foydalanish tavsiya etiladi.

Imkoniyatlar va vaziyatlar o'zlashtirilganidan so'ng, ular modellashtirilgan mashg'ulotlar tarkibida mashq qilinadi.

Salbiy psixologik hissiyotlarni bartaraf etish va jangovor psixologik holatlarni shakllantirish uchun quyidagi mashq-formulalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir:

1. "Razvedka" ma'lumotlarini tasavvur etish:

– raqibning har bir imkoniyatlari ko'z oldimda gavdalanmoqda;

– raqibning kamchiliklari va ustunliklari birma-bir aniq ko'rayapman;

– kamchiliklar va ustunliklarni o'z imkoniyatlarim bilan solishtirdim;

– raqibning kamchiliklari va zaif jihatlari xotiramdan mustahkam joy oldi;

– ushbu kamchiliklar va zaif jihatlardan unumli foydalanish loyihasini ishlab chiqdim va uni qo'llash yo'llarini rejalashtirdim;

– o‘zimni kamchiliklarimni bartaraf etish imkoniga erishdim, ularni takrorlanmaslik choralari belgilab qo‘ydim;

– o‘zlashtirgan barcha psixologik va texnik-taktik imkoniyatlarni musobaqaoldi mashg‘ulotlarida sinab ko‘rdim va yaxshi natijaga erishdim;

– musobaqaga barcha imkoniyatlar bo‘yicha tayyorman, jangovor holatga erishish sirlarini puxta o‘zlashtirdim.

2. Musobaqaoldi vaziyatlarida ro‘y beradigan salbiy holatlarni bartaraf etish:

– menga tashqi va ichki “stress-qo‘zg‘atkichlar” ta’sir etmayapti, men ulardan xolos bo‘ldim;

– o‘zimni a‘lo his qilayapman;

– ertangi musobaqa meni qiziqitirmaydi, 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, yaxshi hissiyot, yorqin xotira bilan uyg‘ondim;

– o‘rimda bajargan qayishqoqlik va nafas mashqlarim kayfiyatimni yanada ko‘tardi, o‘zimni yengil his qilmoqdaman, “uchishga tayyorman”;

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

– yuvinish mashqlari menga yangi kuch, a‘lo kayfiyat va ishtahamni kuchaytirdi;

– ertalabki modellashtirilgan yengil mashg‘ulot meni a‘lo “sport formasida” ekanligimni eslatdi;

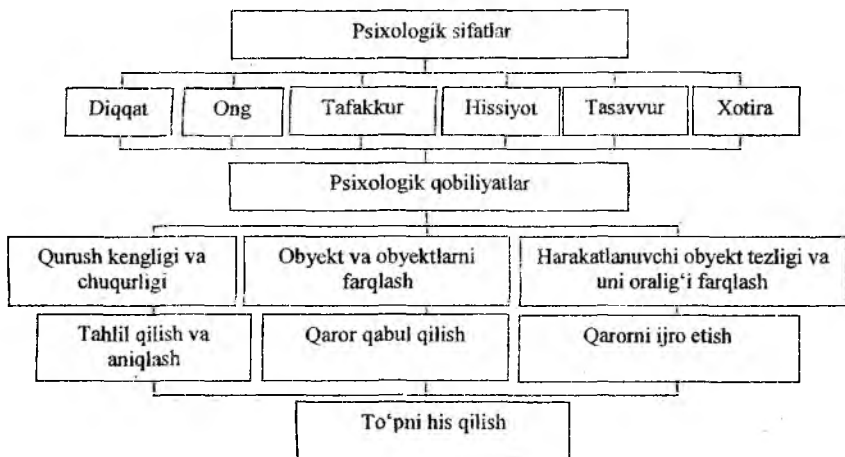
– tushlikdan so‘ng biroz dam oldim, tanam, ruhim va mushaklarimning dam olganligi menga orom bag‘ishladi;

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

– mening xotiram, asab tolalarim, asabim, ichki a‘zolarim osoyishta dam olmoqda;

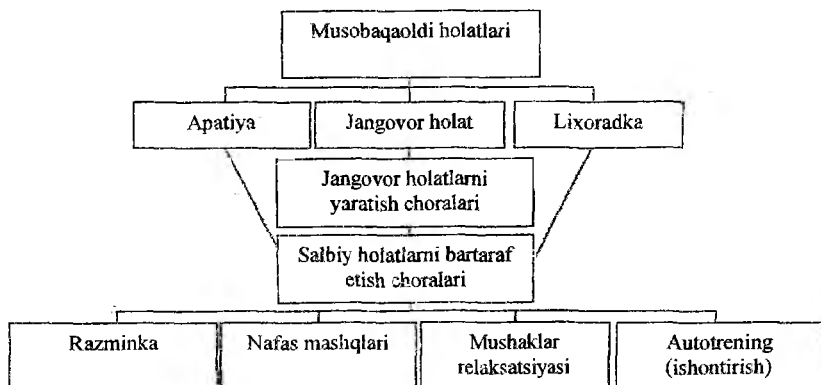
- nafaslarim ravon, yuragimni urishi me'yorida, mushaklarimda energetik zaxiralar jamlanmoqda;
- raqibim kamchiliklari va zaif jihatlarini esladim, ko'z oldimga keltirdim, ularga qarshi kuchli va sirli imkoniyatlarim shaylandi;
- hozir chigilyozdi, qayishqoqlik va maxsus o'yinoldi mashg'ulotida raqibga qarshi imkoniyatlarimni "charxlayman";
- o'yinoldi mashg'ulotida barcha imkoniyatlarimni raqib kamchiliklari, zaif jihatlari va kutilmagan vaziyatlarga qarama-qarshi kurashga shaylantirdim;
- jangovor 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 20 va 21-andozalarda aks ettirilgan tartibga rioya qilish tavsiya etiladi.



20-andoza.

Musobaqaoldi vaziyatlariga xos ruhiy holatlar



21-andoza.

Psixologik tayyorgarlik” mavzusi bo‘yicha nazorat savollari

1. Psixologik tayyorgarlik tushunchasi nimani anglatadi?
2. Qanday psixologik sifatlar 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?

Asosiy adabiyotlar

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012, 239s.
2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/FeDerazione italiana pallavolo.2010, 685s.

3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лис. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012, 277 с.

Qo'shimsha adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017, 48 b.

2. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. // Oliy o‘quv yurtlari uchun darslik. T.: 2011, 278 b.

Internet saytlari

1. www.lex.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. www.rsl.ru

21. YUQORI RAZRYADLI VOLEYBOLCHILAR VA TERMA JAMOALAR BILAN MASHG'ULOT O'TKAZISH XUSUSIYATLARI

Zamonaviy sport musobaqalarida raqobatning keskinlasha borishi va ushbu vaziyat ta'sirida yuksak natijaga erishish imkoniyati sportchilarning jismoniy va psixofunksional imkoniyatlari hamda ularni sport mahoratini maksimal shakllantirish zarurligiga e'tibor qaratadi. Lekin yuksak biojismoniy imkoniyatlarni ta'minlashga qaratilgan o'quv-mashg'ulotlar hajmi va shiddatini uzluksiz oshiraverish ko'ngilsiz oqibatlariga olib kelishi mumkinligi isbot talab qilmaydi. Shunday ekan bugungi sport amaliyotida pirovard foydali (bezarar) natijaga erishish zaruriyati o'quv-mashg'ulot jarayoniga ish qobiliyatini (jismoniy, funksional, texnik-taktik imkoniyatlar) shakllantiruvchi (o'stiruvchi), tiklovchi va kuchaytiruvchi innovatsion pedagogik texnologiyalar tatbiq etilishini taqozo etadi. Bunday texnologiyalarni ham to'g'ridan-to'g'ri "ko'r-ko'rona" qo'llash foydali natija bermasligi ehtimoldan holi emas. Demak, "trener-sportchi-trener" uzluksiz "aloqa" tizimida foydali maqsadga erishish uchun ushbu texnologiyalar muayyan "subyekt" (sportchi)ning ko'pqirrali imkoniyatlariga mos holda qayta ishlab chiqilishi yoki tamomila yangi texnologik yondashuv ixtiro qilinmog'i darkor. Boshqacha qilib aytganda, yuqori malakali, raqobatbardosh sport jamoasini tayyorlashga "bel bog'lagan" trener o'z kasbiy-pedagogik faoliyatiga "tadqiqotchi" va "ixtirochi" sifatida ijodiy yondashishi lozim.

Ma'lumki, yuqori malakali sportchilar tayyorlash jarayoni yuksak sport natijalariga erishish maqsadiga muvofiqlashtirilgan bo'ladi. Binobarin, jamoa treneri chuqur va keng qirrali nazariy bilimlarga ega bo'lishi, mashg'ulotlar hajmi, shiddati, takrorlanishi, davomiyligi va yo'nalishi "subyekt" (sportchi)ga nisbatan qo'llash qonuniyatlari hamda ularni aks ta'sir natijalarini aniq bashorat qilish va pirovard foydali maqsadni ko'ra bilishi darkor.

Yuqori malakali voleybolchilar va terma jamoalar bilan ishlash, ular bilan o'quv-mashg'ulot va integral tayyorgarlik jarayonlarini maqsadli tashkil qilish Jahon miqyosiga mos model ko'rsatgichlarga asoslanish, yordamchi trenerlar va mutaxassis-olimlar tomonidan muntazam o'tkaziladigan kuzatuv natijalaridan unumli foydalanishga bog'liqdir. Masalan, sport takomillashuvi guruhlarida shug'ullanuvchi yuqori malakali voleybolchilarda tayyorgarlik turlari bo'yicha taqsimlanadigan soatlar hajmi quyidagicha bo'lishi tavsiya etiladi:

– Nazariy tayyorgarlik	- 64 s
– UJT	- 149 s
– MJT	- 190 s
– Texnik tayyorgarlik	- 347 s
– Taktik tayyorgarlik	- 338 s
– Integral tayyorgarlik va nazorat o'yinlari	- 387 s
– Hakamlik amaliyoti	- 46 s
– Me'yoriy testlar qabul qilish	- 36 s
Jami:	- 1560 s

Bir tayyorgarlik yilida mashg'ulotlar soni 460 tani tashkil etadi. Shug'ullanuvchilar soni 12 kishi. Musobaqalar soni 70 ta atrofida bo'lishi mumkin.

Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi quyidagi me'yoriy ko'rsatkichlar asosida baholanadi (erkaklar):

- tezkorlik – “archasimon” yugurish (94 m);
- uzatuvchi o'yinchilar – 22,0-22,5 sek;
- hujumchi o'yinchilar – 23,0-23,5 sek.

Joydan vertikal sakrash:

- uzatuvchi o'yinchilar – 85-80 sm;
- hujumchi o'yinchilar – 90-85 sm.

Yugurib kelib sakrash:

- uzatuvchi o'yinchilar – 345-340 sm;
- hujumchi o'yinchilar – 355-350 sm.

Texnik-taktik tayyorgarlik:

- to'p kiritish – 45-50%;

Yuqori malakati voleybolchilar tayyorlash jarayonini boshqarish

Boshqarish maqsadi

O'rinbosarlar tayyorlashni loyihalash

O'rinbosarlar tayyorlashni bashoratlash

Tayyorgarlikni baholash va modellashtirish

Tayyorgarlik ko'rsatgichlarini modellashtirish

Sport formasini shakllantirish

Tayyorgarlik turlarining mazmuni

Musobaqaga tayyorgarlik cho'qqisiga erishish

Model bo'yicha

Tajribalarni umumlashtirish va sport razvedikasi

Bo'lajak musobaqa xususiyatlarini o'rganish

Raqib jamoasi modelini o'rganish va baholash

Dastur bo'yicha

Tarkibni rejalashtirish

Tayyorgarlik jarayonini rejalashtirish

Musobaqada ishtirok etishni rejalashtirish

Ta'minotni rejalashtirish

Ish qobiliyatini tiklashni rejalashtirish

Jarayon bo'yicha

Tanlov va jamoa tarkibini tuzish

Tayyorgarlik jarayoni

Musobaqada ishtirok etish

Faoliyatni ta'minlash

Ish qobiliyatini tiklash

Nazorat bo'yicha

Model va jamoa tartibni nazorat qilish va o'zgartirish kiritish

Tayyorgarlikni nazorat qilish

Natijalarni nazorat qilish

22-andoza.

- birinchi to‘pni uzatuvchiga yetkazib berish – 75-80%;
- hujum:
- muvaffaqiyatli – 50%;
- muvaffaqiyatsiz – 10%;
- samaradorlik – 40-42%.

To‘siq qo‘yish:

- foydali to‘siq – 50%;
- muvaffaqiyatli – 15%;
- muvaffaqiyatsiz – 5%.

Mashg‘ulotlar odatda kuniga 2 marta o‘tkaziladi. Ertalbki mashg‘ulot aksariyat o‘yin texnikasi, taktikasi va taktik kombi-natsiyalarni takomillashtirish, yangi texnik-taktik modellarni o‘zlashtirishga bag‘ishlanadi.

Kuninging ikkinchi yarmida o‘tkaziladigan mashg‘ulotlar yu-qori shiddatda turli o‘yin modellarini o‘zlashtirish, ustuvor taktik modellar asosida o‘yin mashg‘ulotlarini tashkil qilishga mo‘ljalanadi.

Yuqori malakali voleybolchilar mashg‘ulotlarida ish qobiliyatini takomillashtirish, keskin yuklamalardan so‘ng uni tiklab borish va shu qobiliyatni kuchaytirish choralari qo‘llashga qaratiladi.

Nazariy mashg‘ulotlarda bo‘lajak raqib jamoalar o‘yin modellari videomateriallar asosida o‘rganiladi va shu modellar amaliy mashg‘ulotlarda sinab boriladi hamda shakllantiriladi.

Mazkur toifali voleybolchilarda tayyorgarlik turlari (jismoniy, texnik-taktik)ning shakllanish dinamikasi maxsus me‘yoriy test mashqlar yordamida muntazam nazorat qilinadi. Olingan natijalar asosida mashg‘ulotlar mazmuni, hajmi, shiddati, muddati va yo‘nalishlarga maqsadli o‘zgartirishlar kiritiladi.

Mashg‘ulotlar samaradorligini aniqlash va rasmiy musobaqalarga tayyorgarlik ko‘rish maqsadida har haftada nazorat o‘yinlari, modellashtirilgan o‘yinlar va o‘rtoqlik uchrashuvlari o‘tkazilib turilishi darkor. Yuqori malakali voleybolchilar tayyorlash jarayonini tashkil qilish tartibi 22-andozada keltirilgan.

“Yuqori razryadli voleybolchilar va terma jamoalar bilan mashg‘ulot o‘tkazish xususiyatlari” mavzusi bo‘yicha nazorat savollari

1. Yuqori razryadli voleybolchilar bilan mashg‘ulot o‘tkazish qanday xususiyatlar bilan farqlanadi?
2. Terma jamoani tuzish va unda mashg‘ulot o‘tkazish mazmuni qanday xususiyatlarga ega?
3. Yuqori razryadli voleybolchilar va terma jamoalarni tayyorlashda qanday tashkiliy va nazorat ishlari amalga oshiriladi?

Asosiy adabiyotlar

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012, 239s.
2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo.2010, 685s.
3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лис. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: ИЛМ Зиё, 2012, 277 с.

Qo‘shimcha adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017, 48 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. Mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo‘ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo‘nalishlariga bag‘ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma‘ruza, 2017-yil 14-yanvar. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2017. – 104 b.

3. Айрапетьянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Роль симметричного развития право- и левосторонней моторики в спорте. // Учебно-методическое пособие. Германия, ЛАП ЛАМБЕРТ Аадеми Пубблишинг. 2015, 73 с.

4. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009, 360с.

5. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). М.: Советский спорт, 2009, 112с.

6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004, 808 с.

Internet saytlari

1. www.lex.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. w.rsl.ru

22. MUSOBAQADA JAMOANI BOSHQARISH

Musobaqalarda jamoani muvaffaqiyatli ishtirok etishi uchun trener (trenerlar) avvalom bor o'z o'yinchilarning barcha turdagi imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda va bo'lajak raqib jamoalar imkoniyatlariga asoslangan holda strategik va taktik rejalar ishlab chiqadi. Ushbu rejalar mazmuni jamoa a'zolari (albatta o'yinchilarning o'yin ixtisosligi – "amplua" ni e'tiborga olgan holda) bilan muhokama – tahlil qilinadi.

Jamoani boshqarish musobaqadan avval, musobaqa jarayonida va musobaqadan keyingi vaqtlarda amalga oshiriladi.

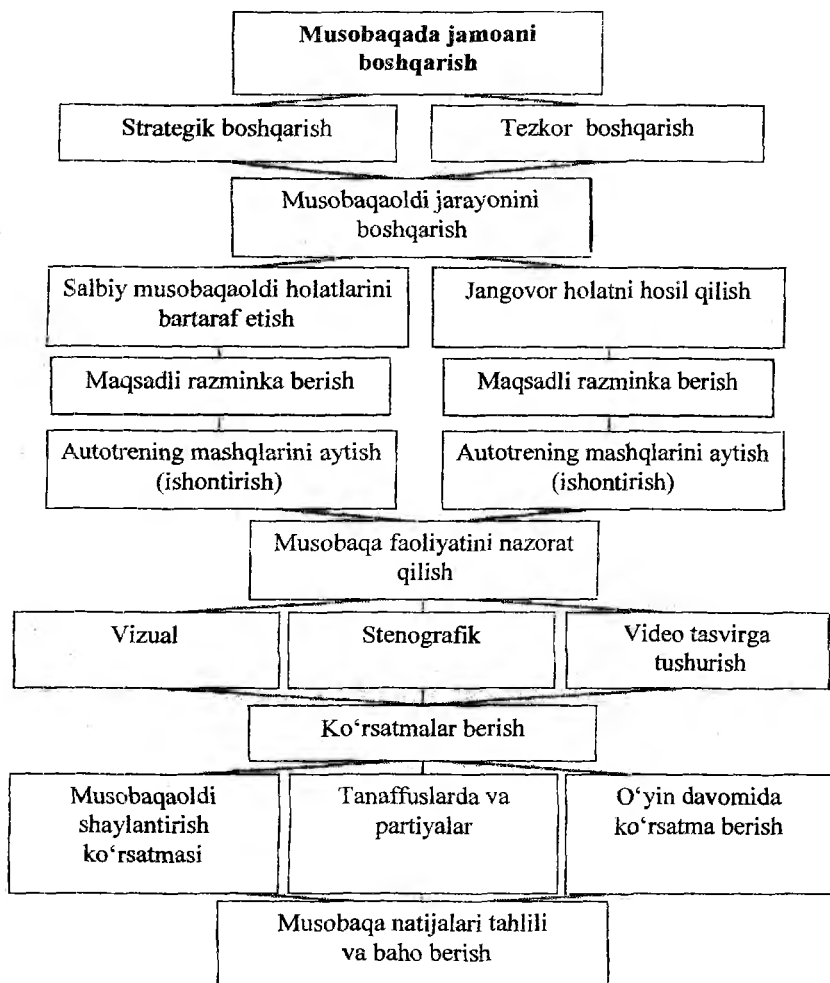
Boshqarish jarayoni uch yo'nalishda olib boriladi: strategik, tezkor va joriy.

Strategik boshqarish – o'z jamoasi taktik modelini aniqlash, o'zgartirishlar kiritish raqib jamoa o'yin modelini o'yinchilarga tanishtirish va ushbu modelga qarshi taktik variantlarni qo'llash kabi jarayonlarni o'z ichiga oladi. Bunda, albatta, musobaqa o'tkazish joyi xususiyatlari (maydondan tashqari bo'shliq zonali kengligi, harorat atmosfera bosimi, havo namligi va h) e'tiborga olinadi.

Bundan tashqari, rasmiy o'yinlarni musobaqa Nizomida ko'rsatilgan uchrashuv sikllari o'rganiladi. Masalan, 3-1-2-1 – ya'ni uch o'yin kuni va bir kun dam olish yoki 4-1-3-1 – ya'ni 4 kun o'yin – 1 kun dam – 3 kun o'yin – 1 kun dam (boshqacha sikllar ham bo'lishi mumkin) sikllariga asoslangan holda "mashg'ulot" va "dam olish" tartibini qo'llash talab qilinadi.

Dam olish kunlari, albatta, "profilaktik" mashg'ulotlar o'tkaziladi, ish qobiliyatini tiklash vositalaridan unumli foydalanish choralari qo'llaniladi.

Tezkor boshqarish – rasmiy o'yindan oldin raqib jamoasi o'yin modeli (so'nggi vaqtdagi o'yin natijalari) o'yinchilarga eslatiladi, qarshi qo'llaniladigan taktik modellar (usullar, taktik kombinatsiyalar xotirada mukammallashtiriladi).



23-andoza.

O'yindan oldin muhim ko'rsatmalar, maslahatlar va tavsiyalar beriladi. O'yinoldi "razminkasi" mazmuni, mohiyati va yo'nalishi belgilanadi, qo'llaniladi hamda boshqariladi.

O'yinda asosiy zaxira tarkiblarini ishtirok etishi avvaldan tuzilgan taktik reja asosida amalga oshiriladi. Raqib

o'yinchilarning kuchli va zaif tomonlari hisobga olinadi hamda ushbu omillardan samarali foydalanish choralari ko'riladi.

O'yin davomida, tanaffuslar va ba'zi to'xtalishlar vaqtida o'yinchilarga muhim ko'rsatmalar berib boriladi. Ko'rsatmalar so'z yoki imo-ishoralar bilan berilishi mumkin.

Tezkor boshqarish samaradorligini ta'minlashda uzatuvchi o'yinchi, yetakchi (lider), jamoa sardori va trener o'rtasidagi uzviy aloqa muhim ahamiyat kasb etadi.

Joriy boshqarish nafaqat o'yin davomida, balki butun musobaqa siklida "ertayu-kech" vaqtlarda amalga oshiriladi. Bunda jamoaning kun tartibi, ovqatlanishi, ertalabki zaryadka, kechki uyqu, madaniy-maishiy tadbirlar boshqarish va nazorat doirasiga kiritiladi.

Musobaqada jamoani boshqarish jarayoni quyidagi andoza bo'yicha ifodalanishi mumkin:

Jamoani boshqarish va boshqaruv natijalari (shu jumladan o'yinlar natijalari) muntazam tahlil qilinadi va o'yinchilar ishtirokida barcha kamchiliklar o'rganiladi hamda ularni bartaraf etish choralari ko'riladi.

Musobaqada jamoani boshqarish turlari va tartibi 23-andozada aks ettirilgan.

“Musobaqalarda jamoani boshqarish” mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. Musobaqalarda jamoani boshqarish jarayoni qanday xususiyatlarga ega?
2. Musobaqada jamoani boshqarish tartibi, mazmuni va maqsadi qanday omillar bilan izohlanadi?
3. Musobaqada jamoani samarali boshqarish uchun qanday omillarga asoslaniladi?
4. Musobaqa oldidan, musobaqa davomida va musobaqa yakunida jamoani boshqarish qanday mazmunga ega bo'ladi?

Asosiy adabiyotlar

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012, 239s.
2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old chilDren/FeDerazione italiana pallovollo.2010, 685s.
3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лис. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012, 277 с.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017, 48 b.
2. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. Mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo‘ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo‘nalishlariga bag‘ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma’ruza, 2017-yil 14-yanvar. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2017, 104 b.
3. Айрапетьянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Роль симметричного развития право- и левосторонней моторики в спорте. // Учебно-методическое пособие. Германия, ЛАП ЛАМБЕРТ Аадеми Публишинг. 2015, 73 с.
4. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009, 360с.
5. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготов-

ки, учебно-тренировочный). М.: Советский спорт, 2009, 112с.

6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004, 808 с.

Internet saytlari

1. www.lex.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. w.rsl.ru

23. O‘ZBEKISTONDA VOLEYBOL TARAQQIYOTINI BOSHQARISH

O‘zbekiston voleybol taraqqiyotini boshqaruvchi davlat tashkilotlari, ularning tarkibi va shahobchalari

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

Sportchi rezervlarni va yuqori malakali sportchilarni yetishtirishni boshqarish mas‘uliyati O‘zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport Qo‘mitasi qaramog‘idagi sport o‘yinlari sho‘basiga yuklanadi. Bunday Qo‘mitalar Respublikamizning har bir tuman, shahar va viloyatlarida mavjud bo‘lib, ular joylarda voleybol taraqqiyotini ta‘minlashga javobgardir.

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

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

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

Sport klublarida, BO‘SM, olimpiya o‘rinbosarlarini tayyorlash. BO‘SMlarda, umumiy ta‘lim maktablarida, akademik litseylarda va oliy o‘quv yurtlarida voleybolni rivojlantirish vazifalari va uning ahamiyati

Respublikamizni barcha o‘quv yurtlarda voleybol eng ommaviy sport turlaridan biri bo‘lib hisoblanadi, qishloqlarda,

xo'jalik jamoalarida, mahalla markazlarida, maktab va o'quv yurtlarida faoliyat ko'rsatayotgan ko'pdan-ko'p voleybol to'garaklarida mazkur sport turi bilan shug'ullanayotganlarning soni sanoqsizdir.

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

Umumiy ta'lim maktablarida voleybol V-IX sinflar uchun o'quv dasturiga dars sifatida kiritilgan. Ko'p yillik tajribalar shuni ko'rsatadiki, voleybolchilar mahoratini oshirish va malakali voleybolchilarni yetishtirish maktab o'quvchilarini mazkur o'yin sirlariga maqsadga muvofiq rejaga asosan ommaviy o'rgatish bilan bog'liqdir. Maktab o'quvchilari o'z mahoratlarini maxsus BO'SMlarda, olimpiya o'rinbosarlari tayyorlash BO'SMlarida yanada "chuqquroq" va kengroq takomillashtirishlari mumkin.

BO'SM va shunga o'xshash maxsus sport maktablari o'z faoliyatlarini asosiy dastur va rejalashtiruv hujjatlari hamda O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunga asosan amalga oshiradilar.

Mahallalarda, turar joylarda, yotoqxonalar, dam olish uylari, oromgohlari, dala shiyponlari va sog'lomlashtirish markazlarida voleybol to'garaklarini tashkil qilish va mazkur sport bilan mun-tazam shug'ullanish nafaqat barcha yoshdagi aholini jismonan ta-komillashtirishga yordam beradi, balki ularni salomatligini mus-tahkamlaydi, bolalarni nojo'ya ishlarga aralashuvlaridan qay-taradi.

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

Mazkur o'quv maskanlarida voleybolni keng ommaviy-lashganini birgina "talabalar sporti haftaligi" musobaqalaridan ham bilsa bo'ladi.

O'zbekiston voleybol federatsiyasi, uning tarkibi va ish funksiyalari

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

Federatsiyaning oliy rahbar organi respublika anjumanidir. U mamlakatda voleybolni rivojlantirishning asosiy masalalarini hal qiladi. Federatsiya anjuman tufayli saylangan o'z prezidiumidan (rayosatidan) iborat.

Rayosat o'z navbatida belgilangan ijroiy qo'mitasiga ega bo'lishi kerak. Qo'mitada federatsiyaning prezidenti rahbarligida direktorat va doimiy hay'atlar tuziladi. Bu hay'atlar quyidagi yo'nalishlar bo'yicha faoliyat ko'rsatadilar:

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

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

Jahonda voleybolni rivojlantirish jarayonini xalqaro tashkilotlar darajasida boshqarish

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

Ovro'ra, Osiyo, Afrika, Shimoliy Amerika, Markaziy Amerika va Karib dengizi, Janubiy Amerika mintaqalarining zonal konferensiyalari mavjud.

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

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

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

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

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

Ma'muriy kengashning qarorlarini Ijroiyy Qo'mita hayotga tatbiq etadi. Ijroiyy Qo'mita o'z prezidentidan, ikki vitse-prezidentidan, bosh kotibi va uni ikki yordamchisidan iborat. FIVBda texnik organlar ham mavjud bo'lib, ular 5 ta doimiy hay'atlardan tashkil topadi.

1. Tashkiliy-sport hay'ati – musobaqalarni tashkil qilish va ularni tahlil etish, ma'lumotlarni yig'ish va voleybol bo'yicha xalqaro sport kalendarini rejalashtirish.

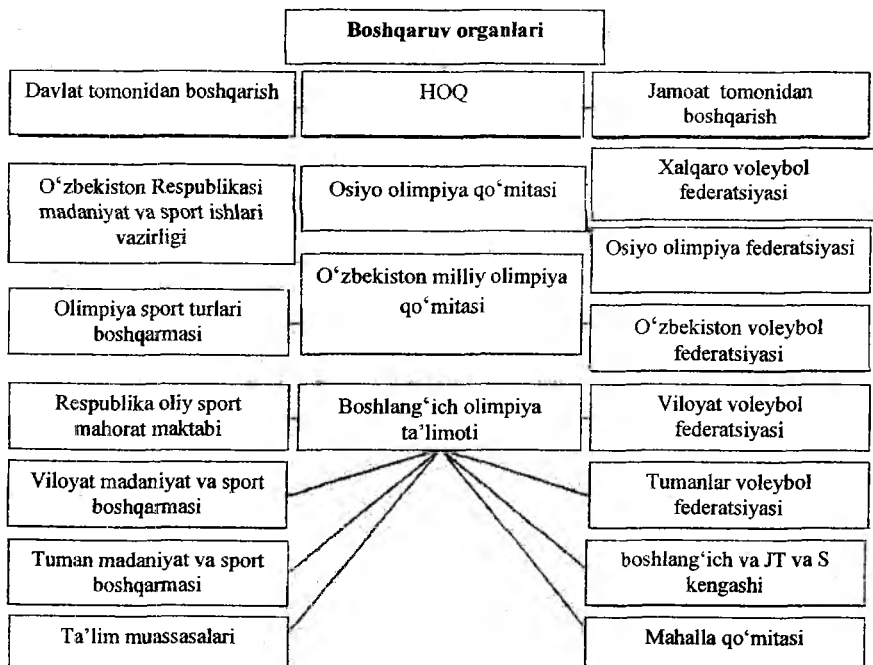
2. Trenerlar bo'yicha hay'at – voleybol endigina rivojlanayotgan mintaq va davlatlarda shu sport turini taraqqiy ettirish tadbirlarini tashkil qilish, trenerlar bilan seminarlar uyushtirish, ularga maslahatlar berish, voleybol bo'yicha "qo'li kalta" davlatlarga yordam sifatida trenerlarni har xil muddatlarga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

3. Arbitraj hay'ati – musobaqalar hakamlarini tayinlash, ularning faoliyatiga rahbarlik qilish, tahlil etish va baholash,

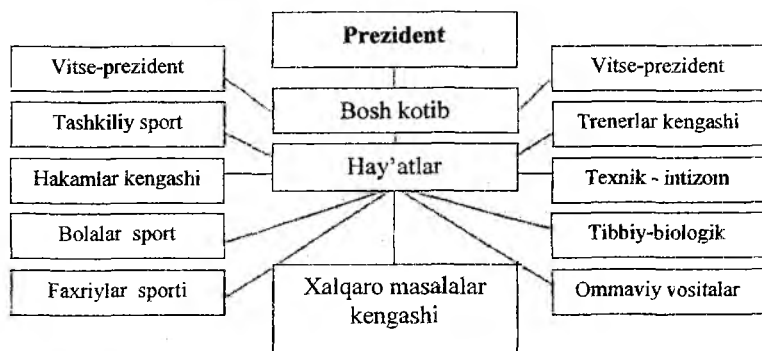
xalqaro seminarlarni uyushtirish, hakamlik qilish bo‘icha uslubiy ko‘rsatmalar ishlab chiqish ishlarini bajaradi.

4. O‘yin qoidalari bo‘yicha hay‘at – Ma‘muriy Kengash va Kongress muhokamasiga o‘yin qoidalari bo‘yicha kiritilgan o‘zgarishlarga oid tavsiyalarni taqdim etish, arbitraj hay‘ati bilan birgalikda hakamlik qilish qoidasini ishlab chiqish va o‘yin qoidalariga yagona fikrda yondashishni ta‘minlash kabi tadbirlarni amalga oshiradi.

5. Tibbiy hay‘at – musobaqalar jarayonida tibbiy xizmat ko‘rsatish, o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlarini tibbiy nazorat qilish, organizm va ish qobiliyatini tiklashga oid tadbir vositalar hamda shikastlanishlarni oldini olish kabi masalalar bo‘yicha taklif, tavsiya va ko‘rsatmalar tayyorlash ishlarini ijro etadi.



24-andoza.



25-andoza.

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

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

O'zbekiston Respublikasi istiqloлга erishganidan so'ng mamlakatimizning milliy voleybol Federatsiyasi hayotida ham unutilmas o'zgarishlar yuz beradi. 1992-yil O'zbekiston milliy voleybol Federatsiyasi Osiyo zonal konfederatsiyasiga a'zo bo'lib qabul qilindi. 24 va 25-andozalarda mamlakatda voleybol taraqqiyotini boshqarish organlari va O'zbekiston voleybol Federatsiyasining tuzilmasi ifodalangan.

“O'zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqarish” mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. O'zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqarishning qanday davlat va jamoat organlari mavjud? Ularni ish faoliyatiga izoh bering.

2. Voleybol taraqqiyotini boshqaruvchi organlar qanday tuzishga ega va ular qanday ishlarni amalga oshiradi?

3. Ommaviy va professional voleybol taraqqiyoti qaysi yoʻnalishlarda boshqariladi?

4. Oʻzbekistonda voleybolning “kechagi”, “bugungi” va “ertangi” holati nimalar bilan izohlanadi?

Asosiy adabiyotlar

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012, 239s.

2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/Federazione italiana pallavolo.2010, 685s.

3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лис. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: ИЛМ Зиё, 2012, 277 с.

Qoʻshimcha adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “Oʻzbekiston” NMIU, 2017, 48 b.

2. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qatʼiy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi boʻlishi kerak. Mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga moʻljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yoʻnalishlariga bagʻishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi maʼruza, 2017-yil 14-yanvar. – Toshkent: “Oʻzbekiston”, 2017, 104 b.

3. Айрапетьянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Роль симметричного развития право- и левосторонней моторики в спорте. // Учебно-методическое пособие. Германия, ЛАП ЛАМБЕРТ Академи Публицинг. 2015, 73 с.

4. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. –М.: ТВТ, 2009, 360с.

5. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). –М.: Советский спорт, 2009, 112с.

6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004, 808 с.

Internet saytlari

1. www.lex.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. w.rsl.ru

24. ILMYIY TADQIQOT ASOSLARI

24.1. Talabalar ilmiy tadqiqot va o'quv tadqiqot ishlari

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport tizimini shakllantirish, uni yanada ommaviylashtirish hamda aholining kundalik iste'moliga aylantirish ushbu sohani ilmiy asosda tashkil qilishni taqozo etadi. Ayniqsa o'zbek sportini raqobatbardosh bosqichga ko'tarish, uni xalqaro miqyosga olib chiqish faqat ilmiy izlanishlar, chuqur tadqiqotlar evaziga amalga oshirilishi mumkin. Bino-barin, soha bo'yicha ta'lim olayotgan har bir bo'lajak mutaxassis ilmiy-nazariy jihatdan to'la-to'kis qurollangan, o'z kasbining ustasi, zamonaviy, ilg'or ilmiy tadqiqot uslublarini o'zlashtirgan bo'lishi lozim. Demak, institut talabalari, shu jumladan voleybol, voleybol va tennis ixtisosliklari talabalari o'quv rejasidagi barcha fanlar qatori ilmiy tadqiqot ishlari bo'yicha zarur bilim, malaka va ko'nikmalarni egallashlari shart. Talabalarning ilmiy tadqiqot ishlari birinchi navbatda sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi hamda texnik-taktik malakalarni takomillashtirishga, o'quv trenirovka jarayonini shakllantirish, jumladan qo'llaniladigan trenirovka va musobaqa nagruzkalarini sportchining jismoniy - funksional imkoniyatlariga muvofiqligini aniqlashga qaratilishi darkor.

26.2. Ilmiy tadqiqot ishlariga qo'yiladigan talablar va ilmiy ishlar turlari

Sport o'yinlari bo'yicha olib boriladigan ilmiy tadqiqot ishlari maxsus yo'naltirilgan murakkab jarayon bo'lib, jismoniy tarbiya va sport amaliyotidagi holat yoki muammolarni o'rganishga qaratiladi. O'rganiladigan ilmiy mavzu mohiyati va yo'nalishi jihatidan dolzarb amaliy ahamiyatga ega bo'lishi kerak.

Har bir ilmiy tadqiqot ishidan avval o'rganiladigan muammo yuzasidan ilmiy «ehtimol» (gipoteza) belgilanadi. Ushbu muammoni o'rganish natijasida shu «ehtimol» isbot asosida tasdiqlanadi yoki tasdiqlanmaganligi e'tirof etiladi.

Ilmiy ish o'z maqsadi va vazifalariga mos keluvchi muayyan reja asosida amalga oshiriladi. Har bir ilmiy ishning pirovard natijasi amaliyotga foydali ta'sir ko'rsatishi lozim. Har bir ilmiy ish o'ziga xos bo'lgan tekshiriluvchi obyekt, ilmiy uslublar va kerakli uskuna-anjomlarga ega bo'lishi shart. Ilmiy tekshirish, asboblari yordamida o'lchash, tekshiruvni o'tkazish shart-sharoitlari yagona standart holatda bo'lishi muhim. Olingan ilmiy ko'rsatkich va natijalar tekshirilgan jarayonni aniq ifoda etishi zarur.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy ish olib boruvchi har bir tadqiqotchi tekshiriluvchi obyekt inson ekanligini yoddan chiqarmasligi talab qilinadi.

Ilmiy tadqiqotning yakuniy natijalari quyidagi ish shakllari bilan ifodalanishi mumkin:

- ilmiy ma'ruza yoki uning tezisi (qisqacha matni);
- ilmiy maqola;
- ilmiy tavsiyanoma;
- ilmiy axborot;
- referat;
- ilmiy hisobot;
- ilmiy qo'llanma;
- diplom ishi;
- magistrlik dissertatsiyasi;
- nomzodlik dissertatsiyasi;
- doktorlik dissertatsiyasi;
- monografiya.

Ilmiy ma'ruza – seminar, konferensiya, simpoziumlarda olimlar diqqatiga taqdim etiladi va o'z ichiga ilmiy tadqiqot ishlari bo'yicha muayyan mavzu mohiyatini ochib berishga qaratiladi.

Ilmiy maqola – muayyan ilmiy tadqiqotning ayrim bosqichi yoki yakunlangan natijalari tahlilini ilmiy jurnal, to'plam va boshqa nashriyotlar orqali e'lon qilinadi.

Ilmiy tavsiyanoma – bosqich yoki yakunlangan ilmiy ish natijalari, ularning tahlili va xulosalari asosida amaliyotga taqdim etiladigan takliflar majmuasini o‘z ichiga oladi. Odatda, bunday tavsiyanomalar avval amaliyotga tatbiq etiladi, so‘ng ularning ahamiyati va amaliy samarasi tan olingach, rasmiy ravishda tasdiqlanadi.

Ilmiy axborot – aksariyat hollarda tezkor yig‘ilishlarda, ilmiy rahbar, ilmiy xodimlar va amaliyot mutaxassislari oldida ilmiy tadqiqotning borishi yoki uning yakuniy natijalari haqida qisqa og‘zaki ma‘lumot berish bilan ifodalanadi.

Referat – ilmiy ishning ushbu shakli tanlangan ilmiy mavzu doirasidagi yoki shu mavzuga bevosita aloqador adabiyotlardan ma‘lumotlar to‘plab, ularni taqqoslash, tahlil qilish va umumlashtirish orqali o‘rganiladigan muammo dolzarbligini isbotlab beruvchi yozma fikr-mulohazalardan iborat bo‘ladi.

Ilmiy hisobot – to‘liq yakunlangan ilmiy tadqiqot yoki uning ayrim qismi bo‘yicha olingan natijalarning atroflicha tahlili va xulosalarini aks ettiruvchi ilmiy ish bo‘lib, yozma ravishda ilmiy ma‘muriyatga taqdim qilish uchun tayyorlanadi. Ilmiy hisobot fan va texnika bo‘yicha davlat ma‘muriyati tomonidan belgilangan talablar asosida ishlab chiqiladi hamda dissertatsiyalar kabi barcha bo‘lim, bob va bandlar matnini o‘z ichiga oladi.

Ilmiy qo‘llanma – ko‘p yillik ilmiy tadqiqot natijalari va xulosalariga asoslangan holda yaratiladi. Ilmiy qo‘llanma turli mavzularga oid masalalar mohiyati, nazariy asoslari, ularni o‘rganish uslubiyati va vositalarini yoritib berishga qaratiladi.

Masalan: sport tayyorgarligining turli davr va bosqichlarida o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlarining ilmiy-uslubiy asoslari ochib berilishi mumkin.

Diplom ishi, magistrlik, nomzodlik va doktorlik dissertatsiyalari – jismoniy tarbiya va sport sohasida muayyan dolzarb mavzuni ilmiy tadqiqot asosida chuqur hamda atroflicha ochib berishga qaratiladi. Ushbu ilmiy ishlar o‘zining maqsad va vazifalari ilmiy yangiligi, amaliy ahamiyati va tavsiyalari, asoslangan xulosalariga ega bo‘lishi lozim.

Monografiya – ko‘p yillik ilmiy tadqiqot va izlanishlar natijalari asosida ishlab chiqiladigan va kitob shaklida nashr qilinadigan yirik ilmiy ish mahsuli.

24.3. Ilmiy tadqiqot uslublari, izlanuvchi obyekt va o‘rganiluvchi predmet

Ilmiy tadqiqot ishlarini tashkil qilish va o‘tkazishda eng asosiy uslublaridan biri pedagogik kuzatuv bo‘lib hisoblanadi. Pedagogik kuzatuv oldindan puxta ishlab chiqilgan maxsus reja asosida amalga oshirilib, o‘z maqsad va vazifalariga ega bo‘lishi darkor. Pedagogik kuzatuvni ma‘lum tartibda muntazam olib borilishi muhim shartlardan biridir.

Pedagogik nazorat muayyan obyekt (sportchi, jamoa, mashg‘ulot, musobaqa va hokazo) ustidan ma‘lum vazifa bilan belgilangan jarayonlar (mashg‘ulot hajmi, shiddati, sportchining funksional holati yoki uning o‘zgarishi va hokazo) bo‘yicha o‘tkaziladi. Har bir kuzatilayotgan jarayon statik qonuniyatlarga ko‘ra aniq isbot qilish uchun yetarli darajada o‘rganilishi kerak.

Sport tizimida, jumladan sport o‘yinchilariga oid sport turlari doirasida ilmiy tadqiqot ishlarini tashkil qilish dastavval shu turlar amaliyotiga xos turli yo‘nalishdagi ilg‘or tajribalarni o‘rganishni talab qiladi. M: yetakchi trenerlar tajribasi, yetakchi sportchilar tajribasi, yetakchi jamoalar tajribalarini o‘rganish. Ushbu tajribalarni o‘rganish uslubiy jihatdan quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

1. Reja tuzish;
2. Maqsad va vazifalarni belgilash.
3. O‘rganiladigan asosiy masalalarni belgilab olish.
4. Olingan natijalarni statistik jihatdan umumlashtirish.

O‘rganiladigan jarayonlar:

- adabiyotlarni tahlil qilish;
- rejalashtirish hujjatlarini o‘rganish;
- pedagogik kuzatuv;
- treniroka mashg‘ulotlarini qayd etish;
- so‘rovnomalar o‘tkazish;

- suhbatlar o‘tkazish;
- mashg‘ulot va musobaqalar natijalarini (o‘yin malakalari soni, hajmi va samarasi) to‘plash;
- kundalik daftarlarni o‘rganish.

Ilmiy tadqiqot uslublari:

- xronometriya;
- stenografiya;
- dinamometriya;
- miografiya;
- pulsometriya;
- kardiografiya;
- spiroografiya;
- radiometriya;
- ensefalografiya va h.k.

Muayyan ilmiy ish dastavval o‘rganish uchun tanlab olingan obyekt yoki jarayonning holati va uning dinamikasi belgilangan maqsadga mos ravishda uzoq vaqt davomida tadqiqot asosida tekshiriladi. Olingan natijalar chuqur va atroflicha tahlil qilinadi. Tekshiruv statistik jihatdan yetarli darajada amalga oshirilganidan so‘ng maxsus rejaga binoan pedagogik tadqiqot 1-2-yil davomida o‘tkazilishi mumkin. Pedagogik tadqiqot o‘tkazish uchun tekshiruvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy va sport tayyorgarligi imkoniyati boricha bir xil bo‘lgan ikkita guruh tanlab olinadi. Tekshiruvchilar soni ularning sport malakasi, belgilangan maqsad va vazifalarga qarab 10-15 tadan 50-100 tagacha bo‘lishi mumkin. Tadqiqotda ishtirok etadigan ikki guruhdan biri **nazorat guruhi**, ikkinchisi esa **tadqiqot guruhi** deb ataladi.

Nazorat guruhi amaldagi dastur asosida shug‘ullanaveradi. Faqat ushbu guruh tadqiqot boshida, o‘rtasida va yakunida tanlangan ilmiy uslublar yordamida tekshiriladi.

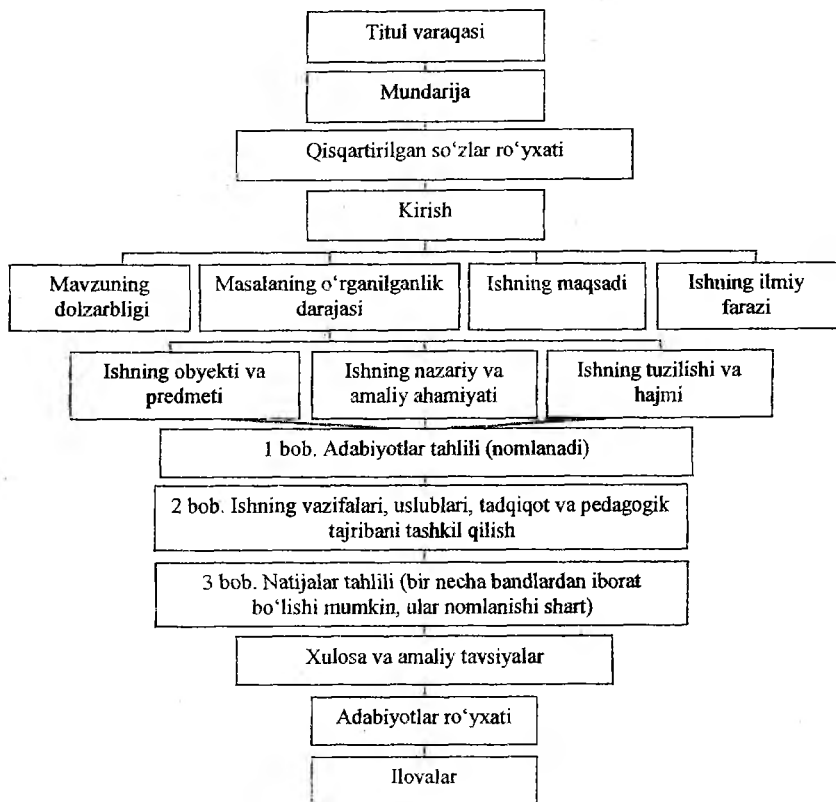
Tadqiqot guruhi esa tadqiqotchi tomonidan ilmiy asosda ishlab chiqilgan maxsus reja dastur bo‘yicha shug‘ullanishni davom ettiradilar. Tadqiqotning maqsad va vazifasiga qarab tekshiriluvchilar har mashg‘ulot davomida yoki bosqichma-bosqich tekshiriladi.

Tadqiqot muddati ikki guruhda bir xil bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

24.4. Ilmiy tadqiqot va uslubiy ishlarni tashkil qilish malakalarini o'zlashtirish

Adabiyotlar bilan ishlash. Talaba ta'lim olish davomida ilmiy adabiyotlar bilan ishlash, ma'lumotlarni tahlil qilish, ularni taqqoslay bilish, umumlashtirish va bibliografik ko'rsatkichlari bilan o'zicha referat tarzida bayon qilib olishni o'rganishi lozim.

Ilmiy ish va BMIning tarkibiy tuzilishi



26-andoza.

Ilmiy uslublarni o'rganish, ularni tadqiqotda qo'llash texnologiyasini o'zlashtirish, tadqiqot natijalarining ilmiy mohiyatini bilgan holda tahlil qilish «ilmini» egallash, natijalarni statistik uslubda hisoblay bilish va boshqa shunga o'xshash bilim va malakalarni shakllantirish talaba uchun ilmiy tadqiqotni samarali tashkil qilishda muhim ahamiyatga ega.

Agar ilmiy uslublardan foydalanish murakkab texnik vositalar (asbob, apparat, kompyuter, trenajyor va h.k.) yordamida amalga oshiriladigan bo'lsa, unda shu texnik asboblarni ishlatish malakasini ham puxta o'zlashtirish kerak bo'ladi.

Kurs yoki diplom ishlarini va umuman ilmiy «mahsulot»ning barcha turlarini «ishlab chiqarish» texnologiyasini o'rganish, ilmiy adabiyotlardan ma'lumotlar to'plash, ilmiy ish mavzusini tanlash, maqsad va vazifalarni tahlil qilish, umumlashtirish va boshqa malaka-ko'nikmalar haqida kengroq ma'lumot olish uchun talabaga quyidagi «Uslubiy qo'llanma» bilan tanishib chiqishni tavsiya qilamiz:

O.T.Rasulov, X.A.Ismatullayev. Jismoniy tarbiya institutida mutaxassislik bo'yicha bitiruv malakaviy (diplom) ishini tayyorlash xususiyatlari. Toshkent. 1993. 20 b.

Ushbu metodik qo'llanma bilan institut kutubxonasida tanishish mumkin.

Asosiy adabiyotlar

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012, 239s.

2. Pitteira.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old chilDren/FeDerazione italiana pallavolo.2010, 685s.

3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лис. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012, 277 с.

Qo‘shimcha adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O‘zbekiston” NMIU, 2017, 48 b.

2. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat’iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo‘lishi kerak. Mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo‘ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo‘nalishlariga bag‘ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma’ruza, 2017-yil 14-yanvar. – Toshkent: “O‘zbekiston”, 2017, 104 b.

3. Айрапетъянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Роль симметричного развития право- и левосторонней моторики в спорте. // Учебно-методическое пособие. Германия, ЛАП ЛАМБЕРТ Аадеми Публишинг. 2015, 73 с.

4. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009, 360с.

5. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). М.: Советский спорт, 2009, 112с..

6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004, 808 с.

Internet saytlari

1. www.lex.uz
2. www.ziyonet.uz
3. www.natlib.uz
4. www.edu.uz
5. w.rsl.ru

“Ilmiy tadqiqot asoslari” mavzusi bo‘yicha nazorat savollari

1. Talabalarning o‘quv tadqiqot va ilmiy tadqiqot ishlari qanday mohiyatga ega?
2. TO‘TI va TITI qanday amalga oshiriladi?
3. TO‘TI va TITIda qanday uslub va test sinovlaridan foydalaniladi?
4. Ilmiy ish (tezis, maqola, BMI va h) qanday tayyorlanadi?
5. TO‘TI va TITI qanday maqsadlarga xizmat qiladi?

NAMUNAVIY TEST SAVOLLARI

Fanga kirish.

Voleybolning paydo bo'lishi va rivojlanish tarixi.

O'zbekistonda jismoniy tarbiya tizimida voleybol

1. Voleybol qachon va qayerda ilk bor Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilgan?

- a) 1953-yil – Xelsinki
- b) 1968-yil – Mexiko
- d) 1956-yil – Melburn
- e) 1964-yil – Tokio

2. Voleybol o'yinining dastlabki qoidalarini kim, qachon va qayerda ishlab chiqdi?

- a) 1895-yil AQSH – V. Morgan
- b) 1897-yil Angliya – D. Smit
- d) 1897-yil AQSH – A. Xolsted
- e) 1896-yil Yaponiya – M. Daymasu

3. Erkaklar orasida Yevropa chempionati birinchi marta qachon va qayerda o'tkazildi?

- a) 1936-yil – Berlinda
- b) 1939-yil – Bryusselda
- d) 1947-yil – Pragada
- e) 1948-yil – Rimda

4. Qachon va qayerda Xalqaro voleybol Federatsiyasi (FIVB) tashkil topgan?

- a) 1920-yil – Rimda
- b) 1925-yil – Bryusselda
- d) 1939-yil – Moskvada
- e) 1948-yil – Parijda

5. Bolalar sog'lomlashtirish oromgohida voleybol bo'yicha musobaqalar o'tkazganda qaysi usullardan foydalangan ma'qul?

- a) aylanma
- b) chiqib ketish
- d) aralash
- e) ko'proq qatnashchilarning xohishiga ko'ra

6. O'zbekistonda voleybol o'yini birinchi marta qayerda paydo bo'ldi?

- a) Andijonda
- b) Toshkentda
- d) Samarqandda
- e) Qo'qonda

7. O'zbekistonda voleybol bo'yicha birinchi rasmiy musobaqa qachon o'tkazilgan?

- a) 1930-yil
- b) 1918-yil
- d) 1925-yil
- e) 1927-yil

8. O'zbek voleybolchilarining birinchi xalqaro uchrashuvi qachon va kim bilan bo'lib o'tgan?

- a) 1930-yilda Pokiston bilan
- b) 1947-yilda Hindiston bilan
- d) 1935-yilda Afg'oniston bilan
- e) 1929-yilda Gruziya bilan

9. Mustaqillik davrida voleybol bo'yicha O'zbekiston Chempionati nechanchi yildan o'tkazila boshladi?

- a) 1991-yildan
- b) 1992-yildan
- d) 1993-yildan
- e) 1994-yildan

10. Mustaqil O‘zbekistonda erkaklar orasidagi birinchi chempionatning g‘olibi bo‘lgan jamoani ko‘rsating

- a) “Kinap” (Samarqand)
- b) “Dinamo” (Toshkent)
- d) “SKIF” (Toshkent)
- e) “Avtomobilist” (Qo‘qon)

Musobaqa qoidalari

1. Maydonni belgilovchi chiziqlarning kengligi qancha?

- a) 3 sm b) 4 sm d) 5 sm e) 7 sm

2. 15-16 yoshli qizlar orasidagi musobaqalarda to‘rning yuqori qirg‘og‘i maydondan qancha balandlikda bo‘lishi kerak?

- a) 2 m b) 2 m 10 sm d) 2 m 15 sm e) 2 m 20 sm

3. O‘yinchilarning o‘zaro to‘g‘ri yoki noto‘g‘ri joylashishi (to‘pni o‘yinga kiritish vaqtida) hakam tomonidan qanday aniqlanadi?

- a) gavdaning holatiga qarab
- b) o‘yinchilar oyoq kaftlari holatiga qarab
- d) qo‘llar holatiga qarab
- e) boshning holatiga qarab

4. Bitta jamoa bir partiya davomida o‘yinchilarni almash-tirish imkoniyatidan ko‘pi bilan necha marta foydalanishi mumkin?

- a) ikki
- b) to‘rt
- d) besh
- e) olti

5. Agar o‘yinga to‘p kiritishni (hakam hushtak chalgani-dan so‘ng) bayonnoma bo‘yicha navbatiga muvofiq uni

bajarishi kerak bo'lgan o'yinchi emas, boshqasi amalga oshirsa, nima qilinadi?

- a) bahsli to'p hisoblanadi
- b) to'g'ri joylashuv tiklanadi, o'yinga yangitdan to'p kiritiladi
- d) jamoa bir ochko bilan jazolanadi, to'pni o'yinga kiritish huquqi raqibga beriladi
- e) jamoa o'yinga to'p kiritish huquqini yo'qotish bilan jazolanadi, to'g'ri joylashuv tiklanadi

6. O'yinga to'p kiritish bajarilayotganda xatolarni qayd etish ikkinchi hakamning vazifasiga kiradimi?

- a) agar chiziqdagi hakam bor bo'lsa, kirmaydi
- b) har qanday holatda ham kirmaydi
- d) kiradi, faqat jamoalarning biriga
- e) agar chiziqdagi hakamlar bo'lmasa, kiradi

7. Bir partiya (I dan IV gacha) jamoalardan biri ko'pi bilan qancha miqdorda ochko yiqqunga qadar davom etadi?

- a) 17
- b) 19
- d) 23
- e) 25

8. 13-14 yoshli qizlar orasidagi musobaqalarda to'rning yuqorigi qirg'og'i maydondan qancha balandlikda bo'lishi kerak?

- a) 2 m
- b) 2 m 05 sm
- d) 2 m 10 sm
- e) 2 m 20 sm

9. Orqa chiziq (1,5,6-zona) o'yinchisiga hujum zonasidan itarilib, hujum zarbasini bajarish (ya'ni to'rning yuqori qirg'og'idan balandda bo'lgan to'pni urish) uchun ruxsat beriladimi?

- a) ruxsat beriladi, agar bu itarilish vaqtida o'yinchi hujum chizig'ini to'liq bosmagan bo'lsa
- b) ruxsat beriladi, agar uning harakatlari majburiy bo'lsa (uchinchi so'nggi zarba)
- d) ruxsat berilmaydi, agar bu uning jamoasi bajarayotgan ikkinchi zarba bo'lsa
- e) hech qachon ruxsat berilmaydi

O'yin texnikasi

1. To'p yuqoridan ikki qo'l bilan uzatilganda, qo'l panjalari bilan to'pning uchrashuvi qayerda yuz beradi?

- a) ko'krak sathida
- b) engak sathida
- d) bosh ustida
- e) yuqorida, yuzning ro'parasida

2. Pastdan to'pni to'g'ri uzatishning aniqligi nimaga bog'liq?

- a) qo'l siltashning yo'nalishi, to'pga urilgan nuqtasiga bog'liq
- b) zarbaning kuchiga bog'liq
- d) to'pni tashlab berishning balandligiga bog'liq
- e) to'pning aylanma harakatsiz parvozigaga bog'liq

3. Hujum zarbasi qanday asosiy bosqichlardan iborat?

- a) dastlabki holat, zarb bilan yugurib kelish, itarilish, zarba
- b) zarb bilan yugurib kelish, itarilish, sakrash, zarba
- d) zarb bilan yugurib kelish, sakrash, hujum zarbasi yerga tushish
- e) zarb bilan yugurib kelish, sakrash, qo'lni siltash, gavdaning faol harakati, zarba, yerga tushish

4. Qanday texnik usullar himoya texnikasi hisoblanadi?

- a) to'siq qo'yish, hujum zarbasi berilgan to'pni yuqoridan va pastdan qabul qilish
- b) hujum zarbasi
- d) yuqoridan va pastdan to'p uzatish
- e) to'pni o'yinga kiritish

5. Hujum zarbasida itarilish vaqtida qo'llarning faol harakati qanday ahamiyatga ega?

- a) kuchni oshirib, to'r tepasidagi zarba balandligini orttiradi
- b) tayanchga beriladigan bosimni kuchaytiradi
- d) itarilish to'g'ri bo'lishiga yordam beradi
- e) sakrash balandligini oshiradi

6. Yuqoridan to'pni to'g'ri uzatishning aniqligi nimaga bog'liq?

- a) to'pning aylanma harakatli parvozigina
- b) to'pning aylanma harakatsiz parvozigina
- d) tashlab berilgan to'pning balandligiga
- e) qo'l siltashning yo'nalishi, to'pga urilgan nuqtasiga

7. Nima uchun to'pga zarba berish vaqtida qo'l to'g'ri bo'lishi kerak?

- a) to'pga beriladigan bosim kuchi ortadi
- b) zarba aniq bo'ladi
- d) kuchni oshiradi, to'r tepasida zarbaning balandligini orttiradi
- e) to'pning aylanma harakatli parvozi uchun

8. Pastdan to'p uzatishni bajarish texnikasi nimaga bog'liq?

- a) dastlabki holatga
- b) to'pning uchish tezligi va trayektoriyasiga
- d) zarba kuchiga
- e) harakatlanish (joyni o'zlashtirish) texnikasiga

9. To'pni o'yinga aylanma harakatsiz kiritish nimaning hisobiga bajariladi?

- a) qo'lning to'g'riligi hisobiga
- b) yuqorilgan pastga qaratib to'pga zarba berish
- d) pastdan yuqoriga qaratib to'pga zarba berish
- e) to'p tashlab berishning balandligi, to'pga keskin, aniq markazga yo'naltirib zarba berish

10. Hujum texnikasiga qanday texnik usullar kiradi?

- a) to'siq qo'yish, yuqoridan va pastdan to'p uzatish, harakatlanish
- b) harakatlanish, to'siq qo'yish
- d) yuqoridan va pastdan to'p uzatish, hujum zarbasi
- e) hujum zarbasi, to'p uzatishlar, o'yinga to'p kiritish, to'siq qo'yish

O'yin taktikasi

1. Nima sababdan voleybolda o'yinchining turishi muhim ahamiyatga ega?

- a) to'pga o'z vaqtida harakat qilishga yordam beradi
- b) yanada oqilona harakatlanishlarga yordam beradi
- d) siljib yugurishning tabiiyligini ta'minlaydi, tezlikning oshishiga yordam beradi
- e) to'pga harakat qilish uchun yuqori darajada tayyor turish zaruriyatini belgilab beradi

2. Hujum zarbasiga to'siq qo'yish uchun sakrash vaqtini qanday aniqlash mumkin?

- a) uzatilgan to'pning trayektoriyasi bo'yicha
- b) hujum qilayotgan o'yinchining yugurib chiqishi bo'yicha
- d) to'siq qo'yuvchining sakrashiga qarab
- e) tezkor-kuch sifatleri bo'yicha

3. Kimni birinchi sur'at o'yinchisi deb aytiladi?

- a) past bo'lyli o'yinchini
- b) pastdan uzatilgan to'pdan hujum qilayotgan o'yinchini
- d) balanddan uzatilgan to'pdan hujum qilayotgan o'yinchini
- e) birinchi bo'lib kombinatsiyani boshlaydigan o'yinchini

4. Voleybolchi tomonidan u yoki bu start turishining qabul qilinishi va uning gavdasining umumiy og'irlik markazi (UOM) joylashishi kimga bog'liq?

- a) o'yinchining bo'yi va harakatchanligiga
- b) tezkor-kuch sifatleri va texnik mahoratiga
- d) siljib yurishlar tezkorlik va taktik maqsadlarga
- e) o'yindagi vaziyatga va bajariladigan o'yin uslubi usuliga

5. O'yin olib borish taktikasi vositalari nima?

- a) o'yindagi fikrlash
- b) taktik kombinatsiyalar
- d) texnik usullar va ularning bajarilish usullari

e) joy tanlash va siljib yurishlar

6. O'yin olib borishning taktik usullari nima?

a) hujum

b) to'p uzatishlar

d) taktik kombinatsiyalar va o'yin tizimi

e) himoya

7. Voleybolchining taktik harakatlarini amalda o'rganish qanday ketma-ketlikda olib boriladi ?

a) videoyozuvlarni (sxemalarni) tomosha qilish mashg'ulotlarda sinab ko'rish, musobaqalarda qo'llash

b) individual, keyin guruhli so'ngra jamoaviy harakatlarni o'rganish

d) imitatsiya, texnika mashqlari, taktik mashqlar

e) raqibsiz, sust raqib bilan, musobaqa shaklida

8. Qaysi zonaga to'pni o'yinga kiritish foydali ekanligi to'g'risidagi qaror qanday individual sifat hisobiga qabul qilinadi?

a) ong, koordinatsiya va xotira hisobiga

b) diqqatni jamlash va reaksiya aniqligi hisobiga

d) taktik-tahliliy fikrlash hisobiga

e) intellektual qobiliyat hisobiga

Voleybolchining jismoniy sifatlari

1. Voleybolchining maydonda siljib yurish tezligi va usuli nimaga bog'liq?

a) voleybolchining chaqqonligiga

b) texnik-taktik tayyorgarligiga

d) o'yin tajribasiga

e) to'pning uchish yo'nalishi tezligi va trayektoriyasiga

2. Voleybolchi siljib yurishining maxsus tezkorligi mashg'ulotining qaysi qismida samaraliroq tarbiyalanadi?

- a) tayyorlov
- b) tayyorlov va yakunlovchi
- d) asosiy qism boshida
- e) tayyorlov va asosiy

3. Voleybolchining maxsus chaqqonligini tarbiyalash qanday vositalar eng samarali hisoblanadi?

- a) umumiy rivojlantiruvchi mashqlar
- b) turizm, suzish
- d) basketbol, mini-futbol
- e) harakatli va sport o'yinlari, maxsus mashqlar

4. Sakrovchanlikka tarbiyalashda qaysi uslublardan ustuvor foydalaniladi?

- a) musobaqa
- b) aylanma mashg'ulot
- d) o'yin
- e) takroriy-dinamik kuchlanishlar

5. Sportchining qaysi jismoniy sifatlari voleybolchi uchun maxsus hisoblanadi?

- a) sakrovchanlik, sakrash chidamliligi o'yin chidamliligi, tezlik chidamliligi
- b) yangi o'yin usullarini tez o'zlashtira olish qobiliyati
- d) kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik
- e) maydonda o'yindagi vaziyat o'zgarishiga tez reaksiya qila olish

Voleybol taktikasi va strategiyasi

1. O'yinchining himoyada muvaffaqiyatli harakat qilishining eng muhim boshlang'ich omillari?

- a) kuzatuvchanlik (diqqat) va harakatlarga tayyor turish
- b) to'pni qabul qilib olish uchun to'g'ri joy tanlash
- d) to'pga siljib borish tezkorligi

e) maqsadga muvofiq harakat, uni o'z vaqtida bajarish to'g'risida qaror qabul qilish

2. Birinchi sur'at o'yinchisi kim?

a) past bo'yi o'yinchi

b) pastdan uzatilgan to'pdan hujum qilayotgan o'yinchi

d) yuqoridan uzatilgan to'pdan hujum qilayotgan o'yinchi

e) kombinatsiyani birinchi boshlayotgan o'yinchi

3. Voleybolchi tomonidan u yoki bu start turishining qabul qilinishi va uning gavdasining UOM joylashishi nimaga bog'liq?

a) o'yinchining bo'yi va harakatchanligiga

b) tezkor-kuch sifatlari va texnik mahoratiga

d) siljib yurish tezkorligi va taktik maqsadlariga

e) o'yindagi vaziyat va bajariladigan o'yin uslubiga

4. O'yin olib borish taktikasi vositalari nima?

a) o'yindagi fikrlash

b) taktik kombinatsiyalar

d) texnik usullar va ularning bajarilish usullar

e) joy tanlash va siljib yurishlar

5. O'yinni olib borishning taktik usullari nima?

a) hujum

b) to'pni o'yinga kiritishlar

d) taktik kombinatsiyalar va o'yin tizimi

e) himoya

6. Voleybolchining taktik harakatlarini amalda o'rganish qanday ketma-ketlikda olib boriladi?

a) videoyozuvlarni (sxemalarni) tomosha qilish, mashg'ulotda sinab ko'rish, musobaqalarda qo'llash

b) individual, keyin guruhli, so'ngra jamoaviy harakatlarni o'rganish

d) imitatsiya, texnika mashqlari, taktik mashqlar

e) raqibsiz, sust raqib bilan, musobaqa shaklida

7. Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi qanday ?

a) zarur qobiliyatlar va sifatlarini rivojlantirish

b) shug'ullanuvchilarni sport kurashi vaziyatidan kelib chiqib texnik usullarni bajarishga o'rgatish

d) hujum va himoyada individual, guruhli hamda jamoaviy harakatlar asosini egallash

e) murakkab o'yin vaziyatlarida texnik usullarining yuqori darajada ishonchligini ta'minlash

Maktab to'garaklarida o'tkaziladigan o'quv trenirovka mashg'ulotlarini rejalashtirish va tashkil qilish

1. Voleybolchi siljib yurishining maxsus tezkorligi mashg'ulotning qaysi qismida samaraliroq tarbiyalanadi?

a) tayyorlov

b) tayyorlov va yakunlovchi

d) asosiy qism boshida

e) tayyorlov va asosiy

2. Voleybolchining maxsus chaqqonlikni tarbiyalashda qaysi vositalar eng samarali?

a) umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

b) turizm, suzish

d) basketbol, mini-futbol

e) harakatli va sport o'yinlari, maxsus mashqlar

Voleybolchilarning psixologik sifatleri

1. Voleybolchiga musobaqa faoliyatida qanday maxsus idrok zarur?

a) ko'z bilan chamalash aniqligi, fahmlash, iroda

b) to'rni his qilish, to'pni his qilish, maydonni his qilish, vaqtni his qilish

d) diqqat, tashabbuskorlik, oldindan ko'zlay bilish

e) harakatlarni idrok qilish, sherigini his qilish

2. Qanday uslublar yordamida shug'ullanuvchilarda o'yin usuli texnikasi to'g'risida tasavvurlar shakllanadi?

- a) mashqlar usublari yordamida
- b) uqtirish usublari yordamida
- d) ishontirish usublari yordamida
- e) namoyish qilish va so'zlab berish usublari yordamida

3. Qaysi individual sifat hisobiga to'pni qaysi zonaga otish afzal ekanligi to'g'risida qaror qabul qilinadi?

- a) ko'rish-mator faollik hisobiga
- b) diqqatni jamlash va reaksiya aniqligi hisobiga
- d) taktik-tahliliy fikrlash hisobiga
- e) intellektual qobiliyat hisobiga

4. Start oldi sharoitlarida sportchining optimal holati qanday nomlanadi?

- a) yuksak tayyorgarlik holati
- b) start oldi faolligi holati
- d) ishdan oldingi tayyorgarlik holati
- e) jangovor tayyorgarlik holati

5. Musobaqa oldidan xavotirga tushish holati qanday bartaraf etiladi?

- a) kontaktli massaj yo'li orqali
- b) tinchlantiruvchi sharbatlarni iste'mol qilish yo'li orqali
- d) tanani silash yo'li orqali
- e) autogen ko'rsatma berish va badan qizdirish yo'li orqali

6. Xolerik temperamentiga mansub kishi (sportchi) o'zini qanday namoyon qiladi?

- a) xotirjam, vazmin, mulohazali
- b) bosiq va fahmli
- d) o'ta qo'zg'aluvchan va tuturuqsiz
- e) odamovi va yashirin

7. Sangvinik kishi (sportchi) qanday o'zini namoyon qiladi?

- a) qayishqoq va o'zgaruvchan
- b) faol va o'zgaruvchan
- d) haddan ziyod harakatchan va yengil moslasha oladigan
- e) mustahkam va qat'iyatli

8. Flegmatik kishi (sportchi) o'zini qanday namoyon qiladi?

- a) kam darajada faol va vazmin
- b) sust qo'zg'aluvchan va egiluvchan
- d) tez qo'zg'aluvchan va tuturuqsiz
- e) og'ir qo'zg'aluvchan va befarq

9. Melanxolik kishi (sportchi) o'zini qanday namoyon qiladi?

- a) haddan tashqari ta'sirchan, emotsional va oson dili og'riydigan
- b) o'ta qo'zg'aluvchan, o'zgaruvchan va oson xafa bo'ladigan
- d) yopiq, etishib bo'lmaydigan va tejamkor
- e) portlovchan, tutruqsiz va betartib

10. Sportchining qaysi asosiy sifatlari mashg'ulot jarayonida shakllantirilishi lozim?

- a) manmanlik, g'araz, egoizm, tuturuqsiz
- b) raqibga nisbatan asabiy reaksiyani namoyish qilish
- d) talabchanlik, ko'ngilchanlik, o'z-o'zini nazorat qilish
- e) boshqa o'yinchilarday udasidan chiqolmaydigan vazifalarni bajarishni talab qilish

Jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik darajasini nazorat qilish

1. Voleybolchining turishi. Oyoqlarining tizzalardan buki-lishi kattaligi nimaga bog'liq?

- a) to'pning uchish trayektoriyasi, o'yinchining keyingi harakatlari xususiyati
- b) to'pning uchish trayektoriyasi hisobga olinadi
- d) siljib yurish uchun tabiiylik
- e) siljib yurish uchun tayyor turish

2. To'pni yuqoridan uzatayotganda to'pning buralmasdan uchishi nimaga bog'liq?

- a) to'pning uchish trayektoriyasiga
- b) to'p uzatishda hamma barmoqlarning ishtirokiga va to'pning uchish yo'nalishiga nisbatan kuch berishning to'g'ri amalga oshirilishiga
- d) to'pga o'z vaqtida harakat qilishga
- e) to'pning uchish tezligiga

3. Hujum qiluvchi zarbaning oqilona texnikasi nimasi bilan ajralib turadi?

- a) kuchliligi bilan
- b) tezligi bilan
- d) sakrash balandliga, to'g'ri uzatilgan qo'l barmoqlari orqali berilgan zarba kuchi hamda aniqligi bilan
- e) tezkor-kuch sifatlari darajasi bilan

4. Hujum zarbasida sakrash balandligi nimaga bog'liq?

- a) o'yinchining bo'yi va vazniga
- b) oyoq mushaklarining kuchiga
- d) oyoq mushaklarining portlovchan kuchiga, qo'llar va gavdaning faol harakatlariga
- e) yugurib chiqish tezligi va chaqqonlikka

5. Hujum zarbasi uchun bir qo'lda to'p uzatishni qanday holatdan bajarish qabul qilingan?

- a) yarim cho'kkalab turgan holatdan
- b) sherigiga orqasi bilan turgan holatdan
- d) tayanchsiz holatdan
- e) chuqur cho'kkalab turgan holatdan

6. Birinchi sur'at o'yinchisi kim?

- a) past bo'yli o'yinchini
- b) pastdan uzatilgan to'pdan hujum qilayotgan o'yinchini
- d) yuqoridan uzatilgan to'p bilan hujum qiluvchi o'yinchini
- e) kombinatsiyani birinchi bo'lib boshlaydigan o'yinchini

7. Testlash natijalari nima uchun qo'llaniladi?

- a) murabbiy faoliyatini baholash uchun
- b) mashg'ulot yuklamalarini to'g'ri tuzish uchun
- d) dam olishni rejalashtirish uchun
- e) hamma javoblar to'g'ri

8. Sakrovchanlikni baholash uchun o'lcham asboblari qanday ataladi?

- a) balandlikni o'lchash
- b) sakrashni o'lchash
- d) Abalakov asbobi
- e) hamma javoblar to'g'ri

9. Joyidan turib va yugurib kelib tik sakrash, 60 va 100m.ga yugurish "archasimon" yugurish, kross tortilish testlari yordamida tayyorgarlikning qanday turi aniqlanadi?

- a) funksional tayyorgarlik
- b) integral tayyorgarlik
- d) jismoniy tayyorgarlik
- e) texnik tayyorgarlik

1. Dars xronometraji qanday asbob bilan aniqlanadi?

- a) tonometr
- b) kalkulator
- d) metrokom
- e) sekundomer

2. O'yin stenografiyasi uslubi nimani aniqlab beradi?

- a) o'yin usullarining sifatini
- b) o'yin usullarining texnikasini
- d) o'yin usullarining taktikasini
- e) o'yin usullarining hajmi va samaradorligini

3. Masofadan o'qitish qanday nomlanadi?

- a) fazoviy o'qitish
- b) innovatsion o'qitish
- d) interaktiv o'qitish
- e) masofaviy o'qitish

4. Sakrovchanlikni baholash uchun o'lchash asboblari qanday nomlanadi?

- a) balandlikni o'lchash
- b) sakrashni o'lchash
- d) Abalakov asbobi
- e) hamma javoblar to'g'ri

5. Joyidan turib va yugurib kelib tik sakrash, 60 va 100m.ga yugurish "archasimon" yugurish, kross tortilish testlari yordamida tayyorgarlikning qanday turi aniqlanadi?

- a) funksional tayyorgarlik
- b) integral tayyorgarlik
- d) jismoniy tayyorgarlik
- e) texnik tayyorgarlik

6. Voleybolchilar tayyorgarligini har kuni nazorat qilish qanday nomlanadi?

- a) tezkor
- b) tez
- d) doimiy
- e) joriy

7. O'quv mashg'ulotlarining sifatli o'tkazilishiga kim mas'ul?

- a) o'quv bo'limi boshlig'i
- b) o'quv ishlari bo'yicha prorektor
- d) oliy ta'lim vazirligi
- e) o'qituvchi

8. Mashg'ulot zichligi va sifati qanday aniqlanadi?

- a) mashg'ulot konspektining uning mazmuniga mosligini tahlil qilish bilan
- b) mashg'ulot xronometraj natijalari tahlili va uning mazmuni bilan
- d) o'qituvchi mahoratining tahlili bilan
- e) hamma javoblar to'g'ri

9. Me'yoriy test mashqlari qanday maqsadda qo'llaniladi?

- a) o'qituvchi faoliyatini nazorat qilishi uchun
- b) mashg'ulot zichligini nazorat qilish uchun
- d) tayyorgarlik dinamikasini nazorat qilish uchun
- e) mashg'ulot materialining yengilligini nazorat qilish uchun

O'rgatish jarayonida texnik vosita va jihozlarni qo'llash

1. Texnik o'qitish vositalari yo'li orqali nima ta'minlanadi?

- a) materialning yengilligi va chuqur o'zlashtirilishi
- b) egallanadigan bilimlarning mustahkamligi oshadi
- d) yodda qoladigan bilimlar mustahkamlanadi
- e) o'qitish muddatlari qisqaradi

2. Masofadan o‘qitish qanday nomlanadi?

- a) fazoviy o‘qitish
- b) innovatsion o‘qitish
- d) interaktiv o‘qitish
- e) masofaviy o‘qitish

3. Sakrovchanlikni baholash uchun o‘lcham asboblari qanday ataladi?

- a) balandlikni o‘lchash
- b) sakrashni o‘lchash
- d) Abalakov asbobi
- e) hamma javoblar to‘g‘ri

4. O‘qitilayotgan materialning yengilligi qanday yo‘l orqali yaxshilash mumkin?

- a) materialni tushunarli tilda berish yo‘li orqali
- b) ko‘rgazmali qo‘rollar va texnik o‘qitish vositalaridan foydalanish yo‘li bilan
- d) o‘qitilayotgan materialning matnini aytib turish yo‘li orqali
- e) hamma javoblar to‘g‘ri

5. O‘qitish jarayonida texnik vositalar va ko‘rgazmali qurollardan qanday maqsadlarda foydalaniladi?

- a) dars zichligini oshirish uchun
- b) materialning o‘zlashtirilishi sifatini nazorat qilish uchun
- d) o‘qitilayotgan materialning dolzarbligini oshirish uchun
- e) materialning yengilligini oshirish va o‘zlashtirilishini yaxshilash uchun

BO‘SMga bolalarni tanlash uslubiyati

1. BO‘SMga voleybol mashg‘ulotiga bolalarni tanlash jarayoni nechta davrga bo‘linadi?

- a) targ‘ibot tadbirlar, harakatli o‘yinlar bo‘yicha mashg‘ulot va umumiy jismoniy tayyorgarligi

b) jismoniy tayyorgarligi bo'yicha nazorat me'yori mini voleybol bo'yicha musobaqa o'tkazish

d) bolalarning oldingi tayyorgarligi, boshlang'ich tanlov, chuqurlashtiruvchi tanlov

e) jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha me'yoriy nazorat, taktik fikrlash darajasini aniqlash

2. BO'SMga tanlov qanday o'tkaziladi?

a) suhbat asosida

b) so'rovnoma asosida

d) ota-onalarning arizasiga binoan

e) maxsus test mashqlari natijalariga ko'ra

3. Voleybol mashg'ulotiga bolani jalb etish uchun nimaga asoslanish kerak?

a) voleybol mashg'ulotiga bo'lgan motivatsiyaga

b) bolani morfologik ko'rsatkichiga

d) jismoniy tayyorgarlik darajasiga

e) barcha me'yoriy ko'rsatkichlar bo'yicha va shaxsni pedagogik kuzatuvda namoyon bo'lgan psixologik qobiliyatlarini baholashiga

4. Voleybol bo'yicha BO'SM dasturiga asoslanib o'quv guruhini nomlanishini to'g'riligini aniqlash?

a) boshlang'ich tayyorgarlik, o'quv-trenirovka, sport takomillashuvi

b) o'g'il bolalar, qiz bolalar, o'smir, o'spirin

d) boshlang'ich guruhi, razryadli guruhlar (IIIr., IIr., Ir.)

e) 12 yoshgacha, 14 yoshgacha, 16 yoshgacha, 18 yoshgacha

5. Boshlang'ich tayyorlov guruhida nechta shug'ullanuvchi bo'lishi kerak?

a) 12

b) 28

d) 24

e) 20

6. BO'SM guruhiga qaysi hujjatlar asosida qabul qilinadi?

a) me'yoriy nazorat natijalariga asoslanib

b) BO‘SMda ishlaydigan rahbarlar, ekspertlar xulosasiga asoslanib

d) da’vo qiluvchining arizasiga, ota-ona ruxsatiga va tibbiy ko‘rik asosida

e) jismoniy tarbiya o‘qituvchisining tavsiyasiga asoslanib

7. BO‘SM ga tanlov qaysi hujjatlar asosida amalga oshadi?

a) BO‘SM yig‘ilishining qaroriga asoslanib

b) ekspertlar bahosining natijalariga, shunga taalluqli xulosaga asoslanib

d) me’yoriy nazorat natijalariga asoslanib

e) tanlovni amalga oshirayotgan murrabiyning xulosasiga asoslanib

8. BO‘SM ning boshlang‘ich tayyorlov guruhiga bolalarni qabul qilish qaysi hujjatlar asosida amalga oshadi?

a) me’yoriy nazorat natijalariga va BO‘SM ma’muriyati xulosasiga asoslanib

b) XT bo‘limi qaroriga asoslanib

d) BO‘SMning qarori va nomzodlar tavsiyasiga tayangan holda qabul hay’yati xulosasiga, ya’ni me’yoriy nazorat natijasi qo‘rsatilgan bayonnoma asosida

e) ekspert hay’yatining tavsiyasiga va XT bo‘limini qaroriga asoslanib

9. Tanlov bu:

a) uch marotobalik tadbir

b) davomiy bo‘lib, bola soniga va ularning mahoratini oshiruvchi tadbir

d) ko‘p bosqichli pedagogik jarayondir

e) bir marotobalik jarayondir

10. Voleybol bo‘limiga bolalarni tanlash uchun qo‘llaniladigan me’yoriy nazorat qaysi hujjatda ko‘rsatilgan?

a) umumta’lim maktabdagi seksiya ishining dasturida

- b) ORBO‘SM dasturida
- d) BO‘SM dasturida
- e) o‘quv-trenirovka jarayonidagi yillik rejasida

Voleybolchilar sport trenirovkasining umumiy asoslari

1. Maydonda voleybolchilarni harakatlanish turi va tezligi nimaga bog‘liq?

- a) voleybolchilar epchilligiga
- b) texnik-taktik tayyorgarligiga
- d) o‘yin tajribasiga
- e) to‘pni uchish trayektoriyasiga, tezligiga va yo‘nalishiga

2. Voleybolchilar sport trenirovkasini davrlarga bo‘lish deganda nimani tushunasiz?

- a) sport mahoratini oshirish uchun jismoniy, texnik, tayyorgarlikni qo‘llash
- b) jamoa sport formasi holatini yuqoriga ko‘tarish uchun asosiy musobaqalar boshida trenirovka jarayonini taqsimlashni ilmiy asoslash
- d) yil davomida mashg‘ulotda jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikni almashtirib foydalanish
- e) nazorat o‘yinlar, matchli uchrashuvlar va turnirlarni vaqti-vaqti bilan o‘tkazish

3. Sport trenirovkasini yillik sikli nechta davrdan iborat?

- a) tayyorlov, musobaqa, o‘tish davri
- b) nazariy, maxsus tayyorlov, tiklanuvchi davri
- d) umumiy jismoniy, texnik, taktik
- s) umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik

4. Trenirovkani tayyorgarlik davri qaysi bosqichlarga bo‘linadi?

- a) jismoniy, oraliq, psixologik tayyorgarlik
- b) umumtayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, musobaqa oldi
- d) texnik, taktik, oraliq tayyorgarlik
- e) boshlang‘ich o‘rgatish, o‘rgatishni davom etish

5. Voleybol bo'yicha BO'SM dasturiga asoslanib o'quv guruhni to'g'ri nomlanishini aniqlash?

a) boshlang'ich tayyorlov, o'quv trenirovka, sport takomillashuvi

b) o'g'il bolalar, qiz bolalar, o'smir, o'spirin

d) boshlang'ich guruh, razryadli guruh (III, II, I.)

e) 12 yoshgacha, 14 yoshgacha, 16 yoshgacha, 18 yoshgacha

6. Sport tayyorgarligini tayyorlov davri necha bosqichdan iborat?

a) ikkitadan

b) beshtadan

d) uchtadan

e) to'rtadan

7. Tayyorgarlikni yillik sikli necha davrdan iborat?

a) to'rtadan

b) ikkitadan

d) uchtadan

e) beshtadan

8. Tayyorgarlikni yillik sikli necha bosqichdan iborat?

a) to'rtadan

b) ikkitadan

d) oltitadan

e) beshtadan

9. Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi qaysi davrga kiradi?

a) musobaqa davri

b) ko'rsatmali

d) tayyorlov

e) o'tish

10. Musobaqaga jamoani tayyorlashda tezkor reja qanday nomlanadi?

a) strategik reja

b) prognostik reja

- d) ko'p yillik reja
- e) istiqbol reja

Har xil yoshdagi guruhlarda yosh voleybolchilarni tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari

1. Nima uchun voleybolchilar holati muhim ahamiyatga ega?

- a) o'z vaqtida to'pga harakatlanishga yordam beradi
- b) ratsional harakatga yordam beradi
- d) tabiiy harakatlanishni ta'minlaydi, tezlikni oshirishga yordam beradi
- e) to'pga harakatlanish uchun yuqori tayyorgarlik darajasini ta'minlaydi

2. Hujum zarbasiga to'siq qo'yish uchun sakrash vaqtini qanday aniqlanadi?

- a) to'p uzatish trayektoriyasi bo'yicha
- b) hujumchi o'yinchini yugurishga qarab
- d) to'siq qo'yuvchining sakrashiga bog'liq
- e) tezkor-kuch sifatiga qarab

3. Voleybolchi holati. Oyoqni tizza qismini chuqur bukulib - yozilishini nima ta'minlaydi?

- a) to'p uchish trayektoriyasi, o'yinchini keyingi harakati
- b) to'p uchish trayektoriyasi hisobga olinadi
- d) harakatlanish tabiiyligi
- e) harakatlanishga tayyorgarlik ko'rish

4. Yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatganda to'pning aylanmay uchishi nimaga bog'liq?

- a) to'pni uchish trayektoriyasiga
- b) to'p uzatishda barcha panjalarni ishtirok etishi, to'p uchish yo'nalishiga to'g'ri chiziq bo'yicha kuchni safarbar etish
- d) to'pga o'z vaqtida harakatlanish
- e) to'pni uchish tezligiga qarab

5. Hujum zarba texnikasini ratsionalligi nima bilan farq qiladi?

- a) kuch
- b) tezlik
- d) sakrash balandligi, to'pni to'g'ri qilib panjalar bilan aniq va kuchli zarbasi
- e) tezkor-kuch sifatining darajasi

6. Hujum zarbasida sakrash balandligi nimaga bog'liq?

- a) o'yinchini og'irligi va bo'yiga bog'liq
- b) oyoqning mushak kuchiga
- d) oyoq mushaklarining portlovchi kuchiga, tana va qo'lni faol harakatiga
- e) yugurish tezligiga va epchillikka

7. Hujum zarbasi uchun qaysi holatda bir qo'llab to'p uzatish mumkin?

- a) oyoqlar to'g'ri turgan holatda
- b) yarim o'tirgan holatda
- d) sherigiga orqa bilan turgan holatda
- e) muallaq holatda

8. Qaysi o'yinchini "birinchi templi" deyishadi?

- a) bo'yi past o'yinchiga
- b) past to'p uzatganda hujum qiluvchi o'yinchiga
- d) yuqori to'p uzatganda hujum qiluvchi o'yinchiga
- e) kombinatsiyani birinchi boshlovchi o'yinchiga

9. Trenirovka mashg'ulotini qaysi qismida voleybolchini maxsus tezkor harakatlanishini tarbiyalash samarali hisoblanadi?

- a) tayyorlov
- b) tayyorlov va yakuniy
- d) asosiy qism boshida
- e) tayyorlov va asosiy

10. Voleybolchilarni maxsus epchillikni tarbiyalash uchun qanday vosita samarali hisoblanadi?

- a) umumrivojlantiruvchi mashqlar
- b) turizm, suzish
- d) basketbol, mini-futbol
- e) harakatli va sport o'yinlari, maxsus mashqlar

Voleybol darsini qismlarga bo'lib va to'liq o'tkazishni tashkil qilish va o'rgatish uslubiyatining ayrim xususiyatlari

1. Maktabda voleybol bo'yicha dars necha qismdan iborat?

- a) oltita
- b) beshta
- d) to'rtta
- e) uchta

2. Trenirovka mashg'ulotining qaysi qismida voleybolchini maxsus tezkor harakatini tarbiyalash samaralidir?

- a) tayyorlov va yakuniy
- b) asosiy qism boshida
- d) tayyorlov va asosiy
- e) yakuniy

3. Voleybolchilarni maxsus epchilligini tarbiyalash uchun qanday vosita samarali hisoblanadi?

- a) umum rivojlantiruvchi mashqlar
- b) turizm, suzish
- d) basketbol, mini-futbol
- e) harakatli va sport o'yinlari, maxsus mashqlar

4. Sakrovchanlikni tarbiyalash uchun qaysi uslubdan ko'proq foydalaniladi?

- a) aylanma trenirovka
- b) o'yin
- d) maksimal yondashish
- e) qaytarma-dinamik yondashish

5. Maktabda jismoniy tarbiya darsi voleybol bo'yicha qanday uslubdan foydalanadi?

- a) frontal, guruhli, yakka
- b) majmuali
- d) aylanma trenirovka
- e) qaytarma

6. Maktabda voleybol bo'yicha dars necha qismdan iborat?

- a) oltita
- b) to'rtta
- d) uchta
- e) ikkita

7. Voleybol bo'yicha dars samaradorligini baholashning qaysi turlari ko'p tarqalgan?

- a) kuzatish va pedagogik tahlil
- b) ko'rib chiqish va ekspert bahosi
- d) tahlil va ekspert tavsiya etilgan baho
- e) xromontaj va pulsometriya

8. Qaysi hujjat asosida voleybol darsi o'tkaziladi?

- a) yillik reja
- b) dars rejasi
- d) mashg'ulot jadvali
- e) dars konspekti

9. Xronometraj orqali darsning qaysi parametri aniqlanadi?

- a) mashq samarasi
- b) dars nagruzkasini dinamikasi
- d) dars zichligi
- e) dars shiddati

10. Voleybol darsining tayyorlov qismi qaysi mashq bilan boshlanadi?

- a) yurish va yugurish mashqlari

- b) o'tirib turib va sakrash mashqlar
- d) saf va navbatdagi mashqlar
- e) gimnastik mashqlar

Maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash uslubiyati

1. Maydonda voleybolchilarni harakatlanish turi va tezligi nimaga bog'liq?

- a) texnik-taktik tayyorgarligiga
- b) o'yin tajribasiga
- d) bajarilayotgan harakat tavsifiga
- e) tupni uchish trayektoriyasiga, tezligiga va yo'nalishiga

2. Trenirovka mashg'ulotining qaysi qismida voleybolchini maxsus tezkor harakatini tarbiyalash samaralidir?

- a) tayyorlov
- b) tayyorlov va yakuniy
- d) asosiy qism boshida
- e) tayyorlov va asosiy

3. Voleybolchilarni maxsus epcillikni tarbiyalash uchun qanday vosita samarali hisoblanadi?

- a) umum rivojlantiruvchi mashqlar
- b) turizm, suzish
- d) basketbol, mini-futbol
- e) harakatli va sport o'yinlari, maxsus mashqlar

4. Sakrovchanlikni tarbiyalash uchun qaysi uslubdan ko'proq foydalaniladi?

- a) aylanma trenirovka
- b) o'yin
- d) maksimal yondashish
- e) qaytarma-dinamik yondashish

5. Sportchini qaysi jismoniy sifati voleybolchilar uchun maxsus sifat hisoblanadi?

- a) sakrovchanlik, sakrash chidamkorlik, o'yin chidamkorligi, tezkor chidamkorligi
- b) yangi texnik usullarini tez o'zlashtirish qobiliyati
- d) kuch, tezkorlik, epchillik, chidamkorlik, egiluvchanlik
- e) maydonda o'yin vaziyatini o'zgarishiga qarab tez to'g'ri yo'l tutib chiqib ketish

6. Voleybolchini maxsus chidamkorligini qaysi turlarini bilasiz?

- a) ko'p marta sakrash qobiliyatiga ega
- b) tezkor, sakrash, o'yin
- d) o'yin vaziyatiga qarab o'z harakat faoliyatini moslashtirish
- e) o'yin vaqtida charchoqni yengish

7. Voleybolchini maxsus kuch sifatini tarbiyalashda qaysi uslub samarali deb hisoblaysiz?

- a) maksimal uslub, qaytarma-dinamik yondashish, aylanma trenirovka
- b) oraliq musobaqa
- d) ko'rgazmali uslub
- e) qaytarma, oraliq o'yin

8. Voleybolchining maxsus epchillik sifatini qanday turlarini bilasiz?

- a) yangi usullarini tez o'zlashtirish, kerakli himoya harakatlari
- b) akrobatik, sakrovchanlik
- d) qiyin sharoitda to'g'ri chamalash, himoyadan hujumga harakatiga tez o'tish
- e) muvozanat epchilligi, muallaq holatda o'z harakatini boshqarish

9. Voleybolchining yosh davrida epchillik sifatini rivojlantirish uchun qaysi vosita samarali hisoblanadi?

- a) harakatli va sport o'yinlari

- b) turistik sayrlar
- d) yengil atletika mashqlari
- e) suzish va suvga sakrash

10. Hujum zarbasida sakrash balandligi nimaga bog‘liq?

- a) o‘yinchini og‘irligi va bo‘yiga bog‘liq
- b) oyoqning mushak kuchiga
- d) oyoq mushaklarining portlovchi kuchiga, tana va qo‘lni faol harakatiga
- e) yugurish tezligiga va epchillikka

Guruhli va jamoali taktik harakatlarga o‘rgatish uslubiyati

1. Qaysi o‘yinchini “birinchi templi” deyishadi?

- a) bo‘yi past o‘yinchiga
- b) past to‘p uzatganda hujum qiluvchi o‘yinchiga
- d) yuqori to‘p uzatganda hujum qiluvchi o‘yinchiga
- e) kombinatsiyani birinchi boshlovchi o‘yinchiga

2. Nima uchun voleybolda o‘yinchining asosiy turishi muhim ahamiyatga ega?

- a) to‘p tomon o‘z vaqtida harakatlanishga yordam beradi
- b) harakatlarni samarali bajarishga yordam beradi
- d) harakatlanishning tabiiyligini ta‘minlaydi, tezlikni oshirishga imkon beradi
- e) to‘p tomon harakatlanish uchun tayyorgarlikning yuqori darajasi zaruriyatini belgilaydi

3. Hujum harakatiga to‘siq qo‘yish uchun sakrash lahzasini qanday aniqlash kerak?

- a) uzatilgan to‘pning trayektoriyasiga qarab
- b) hujumchining zarb bilan yugurib kelishiga qarab
- d) to‘siq qo‘yuvchining sakrashidan kelib chiqib
- e) tezlik-kuch sifatlariga ko‘ra

4. Voleybolchi holati. Oyoqning tizza qismini chuqur bukulib yozilishini nima ta'minlaydi?

- a) to'p uchish trayektoriyasi, o'yinchini keyingi harakati
- b) to'p uchish trayektoriyasi hisobga olinadi
- d) harakatlanish tabiiyligi
- e) harakatlanishga tayyorgarlik ko'rish

5. Yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatganda to'pning aylanmay uchishi nimaga bog'liq?

- a) to'pni uchish trayektoriyasiga
- b) to'p uzatishda barcha panjalarni ishtirok etish, to'p uchish yo'nalishiga to'g'ri chiziq bo'yicha kuchni safarbar etish
- d) to'pga o'z vaqtida harakatlanish
- e) to'pni uchish tezligiga qarab

6. Hujum zarba texnikasini ratsionalligi nima bilan farq qiladi?

- a) kuch
- b) tezlik
- d) sakrash balandligi, to'pni to'g'ri qilib panjalar bilan aniq va kuchli zarbasi
- e) tezkor-kuch sifatini darajasi

7. Hujum zarbasida sakrash balandligi nimaga bog'liq?

- a) o'yinchini og'irligi va bo'yiga bog'liq
- b) oyoqning mushak kuchiga
- d) oyoqning mushaklarining portlovchi kuchiga, tana va qo'lni faol harakatiga
- e) yugurish tezligiga va epchillikka

8. Hujum zarbasi uchun qaysi holatda bir qo'llab to'p uzatish mumkin?

- a) yarim o'tirgan holatda
- b) sherigiga orqa bilan turgan holatda

- d) muallaq holatda
- e) chuqur o'tirgan holatda

9. O'rgatishda va trenirovkada vosita sifatida nimani tushunamiz?

- a) ikki taraflama o'yin, taktika bo'yicha mashqlar
- b) jismoniy mashqlar, sport va harakatli o'yinlar
- d) jismoniy taktik tayyorgarlik bo'yicha nazorat me'yoriy
- e) maxsus yordamchi mashqlar

10. Trenirovka jarayonida qo'llaniladigan barcha uslublar necha guruhga bo'linadi?

- a) uzluksiz va oraliq uslub
- b) o'yin va musobaqa uslubi
- d) to'liqligicha va qismlarga bo'lib o'rgatadigan uslub
- e) so'z, ko'rgazmali va amaliy uslub

Musobaqalarni ilmiy-tashkiliy asoslari. Musobaqani tashkil etish va o'tkazish

1. Musobaqani tashkil etish va o'tkazishda qo'yiladigan maqsad va vazifalar qaysi hujjatda ko'rsatiladi?

- a) voleybol Federatsiyasining ish dasturida
- b) hakamlar hay'ati ish dasturida
- d) musobaqa Nizomida
- e) musobaqani o'tkazuvchi tashkilotning Qarorida

2. Quyidagi me'yoriy nazorat orqali qaysi tayyorgarlik turi aniqlandi? Yugurib kelib va joyida vertikal sakrash; 60-100 m yugurish, "mokkisimon" yugurish, "archasimon" yugurish, kross tortilish?

- a) funksional tayyorgarlik
- b) oraliq tayyorgarlik
- d) jismoniy tayyorgarlik
- e) texnik tayyorgarlik

3. Voleybolchi tayyorgarligini kundalik nazorati deb nimaga aytiladi?

- a) operativ
- b) tezkor
- d) doimiy
- e) joriy

4. Me'yoriy nazorat natijalari nima uchun qo'llaniladi?

- a) murabbiy faoliyatini baholash
- b) trenirovka me'yorini to'g'ri taqsimlash
- d) dam olishni rejalashtirish
- e) barcha javob to'g'ri

5. Voleybol bo'yicha musobaqani tashkillashtirishda o'yin zalini kim tayyorlaydi ?

- a) jadval bo'yicha birinchi yozilgan jamoa
- b) jadval bo'yicha ikkinchi yozilgan jamoa
- d) UVF
- e) qatnashuvchi jamoalarni qabul qiluvchi klub

6. Qaysi hujjatda yutuq tizimi, ochko hisobi va g'oliblik ko'rsatiladi?

- a) musobaqa dasturi
- b) UVF ustavida
- d) bosh hakam tomonidan aniqlanadi
- e) musobaqa nizomida

7. Voleybol bo'yicha musobaqa o'tkazishda o'yin ketma-ketiligi qaysi hujjat asosida ko'rsatiladi?

- a) kalendar reja asosida
- b) bosh hakam ko'rsatmasi asosida
- d) o'yin jadvali bo'yicha
- e) musobaqa Nizomi asosida

1. Dars xronometraji qaysi asbob bilan aniqlanadi?

- a) tonometr
- b) kalkulyator
- d) metronom
- e) sekundomer

2. O'yin stenografiyasi qaysi uslub bilan aniqlanadi?

- a) o'yin texnikasining usuli
- b) o'yin taktikasini usuli
- d) o'yin usulining hajmi va samarasi
- e) hakamlik jamoasini faoliyati

3. Masofada o'rgatish qanday nomlanadi?

- a) atroflicha o'rgatish
- b) innovatsion o'rgatish
- d) interfaol o'rgatish
- e) masofaviy o'rgatish

4. Sakrovchanlikni bahalovchi uskuna o'lchovi nima deb nomalanadi?

- a) balandlik o'lchovi
- b) sakrash o'lchovi
- d) Abalakov uskunasi
- e) barcha javob to'g'ri

5. TITI maqsadi?

- a) talabalarning ilmiy anjumaniga tayyorgarlik
- b) diplom ishini ishlab chiqish
- d) ilmiy maqola tayyorlash
- e) ITI olib borish va malakani takomillashtirish

6. Bilimni o'zlashtirish sifati qanday aniqlanadi?

- a) attestatsiya orqali
- b) ekzamen orqali
- d) anketa orqali
- e) so'rov orqali

Voleybolchilar sport trenirovkasining umumiy asoslari

1. Voleybolchilar sport trenirovkasini davrlarga bo'lish deganda nimani tushunasiz?

a) sport mahoratini oshirish uchun jismoniy, texnik, tayyorgarlikni qo'llash

b) jamoa sport formasi holatini yuqoriga ko'tarish uchun asosiy musobaqalar boshida trenirovka jarayonini taqsimlashni ilmiy asoslash

d) yil davomida mashg'ulotda jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikni almashtirib foydalanish

e) nazorat o'yinlar, matchli uchrashuvlar va turnirlar vaqti-vaqti bilan o'tkazish

2. Sport trenirovkasini yillik sikli nechta davrdan iborat?

a) tayyorlov, musobaqa, o'tish davri

b) nazariy, maxsus-tayyorlov, tiklanuvchi davri

d) umumiy jismoniy, texnik, taktik

e) umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik

3. Trenirovkani tayyorgarlik davri qaysi bosqichlarga bo'linadi?

a) jismoniy, oraliq, psixologik tayyorgarlik

b) umum-tayyorgarlik, maxsus-tayyorgarlik, musobaqa oldi

d) texnik, taktik, oraliq tayyorgarlik

e) boshlang'ich o'rgatish, o'rgatishni davom etish

4. Yoshi katta yoshdagi shaxslar bilan voleybol mashg'ulot o'tkazilganda asosiy e'tiborni kimga qaratishimiz kerak?

a) mashg'ulotni emotsional holatga o'tkazish

b) mashg'ulotni asosiy qismini to'g'ri uslubda o'tkazish

d) barcha mashg'ulotlar oladigan jismoniy me'yorni qat'iy taqsimlash

e) o'quv o'yinni o'tkazayotganda hakamlikni obyektiv tarzda olib borish

5. Voleybol bo'yicha BO'SM dasturiga asoslanib o'quv guruhni to'g'ri nomlanishini aniqlash?

- a) boshlang'ich tayyorlov, o'quv trenirovka, sport takomillashuvi
- b) o'g'il bolalar, qiz bolalar, o'smir, o'spirin
- d) boshlang'ich guruh, razryadli guruh (III, II, I.)
- e) 12 yoshgacha, 14 yoshgacha, 16 yoshgacha, 18 yoshgacha

Jismoniy tayyorgarlik

1. Maydonda voleybolchilarni harakatlanish turi va tezligi nimaga bog'liq?

- a) voleybolchilar epcilligiga
- b) texnik-taktik tayyorgarligiga
- d) o'yin tajribasiga
- e) to'pni uchish trayektoriyasiga, tezligiga va yo'nalishiga

2. Trenirovka mashg'ulotining qaysi qismida voleybolchini maxsus tezkor harakatini tarbiyalash samaralidir?

- a) tayyorlov
- b) tayyorlov va yakuniy
- d) asosiy qism boshida
- e) tayyorlov va asosiy

3. Voleybolchilarning maxsus epcilligini tarbiyalash uchun qanday vosita samarali hisoblanadi?

- a) umum rivojlantiruvchi mashqlar
- b) turizm, suzish
- d) basketbol, mini-futbol
- e) harakatli va sport o'yinlari, maxsus mashqlar

4. Sakrovchanlikni tarbiyalash uchun qaysi uslubdan ko'proq foydalaniladi?

- a) musobaqa
- b) aylanma trenirovka

d) o‘yin

e) qaytarma-dinamik yondashish

5. Sportchini qaysi jismoniy sifati voleybolchilar uchun maxsus sifat hisoblanadi?

a) sakrovchanik, sakrash chidamkorlik, o‘yin chidamkorligi, tezkor chidamkorligi

b) yangi texnik usullarini tez o‘zlashtirish qobiliyati

d) kuch, tezkorlik, epchillik, chidamkorlik, egiluvchanlik

e) maydonda o‘yin vaziyatini o‘zgarishiga qarab tez to‘g‘ri yo‘l tutib chiqib ketish

6. Voleybolchini maxsus chidamkorligini qaysi turlarini bilasiz?

a) ko‘p marta sakrash qobiliyatiga ega

b) tezkor, sakrash, o‘yin

d) o‘yin vaziyatiga qarab tez o‘z harakat faoliyatini moslashtirish

e) o‘yin vaqtida charchoqni yengish

7. Voleybolchini maxsus kuch sifatini tarbiyalashda qaysi uslub samarali deb hisoblaysiz?

a) maksimal uslub, qaytarma-dinamik yondashish, aylanma trenirovka

b) oraliq musobaqa

d) ko‘rgazmali uslub

e) qaytarma, oraliq o‘yin

8. Voleybolchining maxsus epchillik sifatini qanday turlarini bilasiz?

a) sakrash, dumalash

b) yangi usullarini tez o‘zlashtirish, kerakli himoya harakatlari

d) akrobatik, sakrovchanlik

e) muvozanat epchilligi, muallaq holatda o‘z harakatini boshqarish

9. Voleybolchining yosh davrida epchillik sifatini rivojlantirish uchun qaysi vosita samarali hisoblanadi?

- a) harakatli va sport o'yinlari
- b) turistik sayrlar
- d) yengil atletika mashqlari
- e) suzish va suvga sakrash

10. Hujum zarbasida sakrash balandligi nimaga bog'liq?

- a) o'yinchini og'irligi va bo'yiga bog'liq
- b) oyoqning mushak kuchiga
- d) oyoqning mushaklarining portlovchi kuchiga, tana va qo'lni faol harakatiga
- e) yugurish tezligiga va epchillikka

Texnik tayyorgarlik

1. Yuqori taktik mahorat mezoniga nima kiradi?

- a) o'yinni boshqarishning yangi konsepsiyalarini ishlab chiqish
- b) hartomonlamalik, samaradorlik
- d) jismoniy tayyorgarlik darajasi
- e) harakatning ratsional tizimi

2. Nima sababdan voleybolda o'yinchining turishi muhim ahamiyatga ega?

- a) to'pga o'z vaqtida harakat qilishga yordam beradi
- b) yanada samarali harakatlanishlarga yordam beradi
- d) siljib yugurishning tabiiyligini ta'minlaydi, tezlikning oshishiga yordam beradi
- e) to'pga harakat qilish uchun yuqori darajada tayyor turish zaruriyatini belgilab beradi

3. Hujum qiluvchi zarbaga to'siq qo'yish uchun sakrash paytini qanday aniqlash mumkin?

- a) to'pni otish trayektoriyasi bo'yicha

- b) hujum qiluvchi o'yinchining yugurib chiqishi bo'yicha
- d) to'siq qo'yuvchining sakrashiga qarab
- e) tezkor-kuch sifatleri bo'yicha

4. Voleybolchi holati. Oyoqning tizza qismini chuqur bukulib - yozilishi nimani ta'minlaydi?

- a) to'p uchish trayektoriyasi, to'p qabul qiluvchi o'yinchini keyingi harakati
- b) to'p uchish trayektoriyasi hisobga olinadi
- d) harakatlanish tabbiyligi
- e) harakatlanishga tayyorgarlik ko'rish

5. Yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatganda to'pning aylanmay uchishi nimaga bog'liq?

- a) to'pni uchish trayektoriyasiga
- b) to'p uzatishda barcha panjalarni ishtirok etish, to'p uchish yo'nalishiga to'g'ri chiziq bo'yicha kuchni safarbar etish
- d) to'pga o'z vaqtida harakatlanish
- e) to'pni uchish tezligiga qarab

6. Hujum zarba texnikasini ratsionalligi nima bilan farq qiladi?

- a) kuch
- b) tezlik
- d) sakrash balandligi, to'pni to'g'ri qilib panjalar bilan aniq va kuchli zarbasi
- e) tezkor-kuch sifatini darajasi

7. Hujum zarbasida sakrash balandligi nimaga bog'liq?

- a) o'yinchini og'irligi va bo'yiga bog'liq
- b) oyoqning mushak kuchiga
- d) oyoqning mushaklarining portlovchi kuchiga, tana va qo'lni faol harakatiga
- e) yugurish tezligiga va epchillikka

8. Hujum zarbasi uchun qaysi holatda bir qo'llab to'p uzatish mumkin?

- a) oyoqlar to'g'ri turgan holatda
- b) yarim o'tirgan holatda
- d) sherigiga orqa bilan turgan holatda
- e) muallaq holatda

9. Qaysi o'yinchini "birinchi templi" deyishadi?

- a) bo'yi baland o'yinchiga
- b) bo'yi past o'yinchiga
- d) past to'p uzatganda hujum qiluvchi o'yinchiga
- e) kombinatsiyani birinchi boshlovchi o'yinchiga

10. Hujum zarbasi uchun qaysi holatda bir qo'llab to'p uzatish mumkin?

- a) oyoqlar to'g'ri turgan holatda
- b) yarim o'tirgan holatda
- d) sherigiga orqa bilan turgan holatda
- e) muallaq holatda

Taktik tayyorgarlik

1. Nima sababdan voleybolda o'yinchining turishi muhim ahamiyatga ega?

- a) to'pga o'z vaqtida harakat qilishga yordam beradi
- b) yanada samarali harakatlanishlarga yordam beradi
- d) siljib yugurishning tabiiyligini ta'minlaydi, tezlikning oshishiga yordam beradi
- e) to'pga harakat qilish uchun yuqori darajada tayyor turish zaruriyatini belgilab beradi

2. Hujum qiluvchi zarbaga to'siq qo'yish uchun sakrash paytini qanday aniqlash mumkin?

- a) to'pni otsh trayektoriyasi bo'yicha
- b) hujum qiluvchi o'yinchining yugurib chiqishi bo'yicha

- d) to'siq qo'yuvchining sakrashiga qarab
- e) tezkor-kuch sifatleri bo'yicha

3. Voleybolchi holati. Oyoqda tizza qismini chuqur bukilishini nima ta'minlaydi?

- a) to'p uchish trayektoriyasi, to'p qabul qiluvchi o'yinchini keyingi harakati
- b) to'p uchish trayektoriyasi hisobga olinadi
- d) harakatlanish tabbiyligi
- e) harakatlanishga tayyorgarlik ko'rish

4. Yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatganda to'pning aylanmay uchishi nimaga bog'liq?

- a) to'pni uchish trayektoriyasiga
- b) to'p uzatishda barcha panjalarni ishtirok etish, to'p uchish yo'nalishiga to'g'ri chiziq bo'yicha kuchni safarbar etish
- d) to'pga o'z vaqtida harakatlanish
- e) to'pni uchish tezligiga qarab

5. Hujum zarba texnikasini ratsionalligi nima bilan farq qiladi?

- a) kuch
- b) tezlik
- d) sakrash balandligi, to'pni to'g'ri qilib panjalar bilan aniq va kuchli zarbasi
- e) tezkor-kuch sifatini darajasi

6. Hujum zarbasida sakrash balandligi nimaga bog'liq?

- a) o'yinchini og'irligi va bo'yiga bog'liq
- b) oyoqning mushak kuchiga
- d) oyoq mushaklarining portlovchi kuchiga, tana va qo'lni faol harakatiga
- e) yugurish tezligiga va epchillikka

7. Hujum zarbasi uchun qaysi holatda bir qo'llab to'p uzatish mumkin?

- a) oyoqlar to'g'ri turgan holatda
- b) yarim o'tirgan holatda

- d) sherigiga orqa bilan turgan holatda
- e) muallaq holatda

8. Qaysi o'yinchini "birinchi templi" deyishadi?

- a) bo'yi baland o'yinchiga
- b) bo'yi past o'yinchiga
- d) past to'p uzatganda hujum qiluvchi o'yinchiga
- e) kombinatsiyani birinchi boshlovchi o'yinchiga

9. Voleybolchi u yoki bu boshlang'ich vaziyatni egallashi va gavdasining OMU joylashuvi nimalarga bog'liq?

- a) o'yinchining bo'yi va harakatchanligiga
- b) tezlik-kuch sifatlari va texnik mahoratiga
- d) harakatlanish tezligi va taktik g'oyaga
- e) o'yindagi vaziyat va bajariladigan o'yin usiliga

10. O'yin texnikasini olib borish vositasiga nima kiradi?

- a) o'yinda fikrlash
- b) texnika kombinatsiya
- d) texnik usul va ularni bajarish turlari
- e) joy tanlash va harakatlanish

Psixologik tayyorgarlik

1. Musobaqa jarayonida voleybolchiga qanday maxsus psixologik sifatlar zarur?

- a) aniq chamalash, fikrlash, iroda
- b) to'rni sezish, to'pni sezish, maydonni sezish, vaqtni sezish
- d) diqqat, tashabbuskorlik, oldindan ko'ra bilish
- e) harakatni qabul qilish, raqibni sezish

2. Qaysi usul orqali shug'ullanuvchida o'yin texnik usullari haqida tasavvur shakllanadi?

- a) mashq usuli
- b) singdirish usuli
- d) takidlash usuli
- e) ko'rsatish va tushuntirish usuli

3. Qaysi zonaga to'p kiritish maqsadga muvofiqligi qanday shaxsiy sifat qarab aniqlanadi?

- a) ko'rish-motor faolligi hisobiga
- b) muvozanat, xotira hisobiga
- d) reaksiya aniqligi va diqqatni chamalash hisobiga
- e) taktik-anatomik fikrlash hisobiga

4. Start oldi sharoitda optimal holatini qanday atash mumkin?

- a) yuqori tayyorgarlik holati
- b) start oldi faolligi holati
- d) ish oldi tayyorgarlik holati
- e) musobaqa oldi aktivatsiya holati

5. Musobaqadan oldin sarosima holatini qanday bartaraf etish mumkin?

- a) kontaktli massaj olish
- b) tinchlantiruvchi sok yordamida
- d) tanani silash orqali
- e) autogen ko'rsatma va razminka yo'li bilan

6. Temperamentni xolerik bo'lgan sportchi o'zini qanday tutadi?

- a) tinch, vazmin, o'ylab ish qiladigan bo'ladi
- b) portlovchi va faol
- d) qiziqon, og'ir-vazmin emas
- e) hamma narsani ichida saqlaydigan, g'alati

7. Temperamentni sangvinik sportchi o'zini qanday tutadi?

- a) egiluvchan va uddaburon
- b) faol va o'zgaruvchan
- d) me'yordan ortiq harakatchan va tez moslanuvchan
- e) qat'iyatli va turg'un

8. Temperamentni flegmatik bo'lgan sportchi o'zini qanday tutadi?

- a) faol me'yorli – og'ir vazmin
- b) plastik va sekin qo'zg'aluvchi
- d) ta'sirli va og'ir vazmin emas
- e) sekin ta'sirli va boqi beg'am

9. Temperamenti melanxolik sportsmen o'zini qanday tutadi?

- a) me'yordan ortiq o'ziga oladigan, emotsional tez xafa bo'ladigan
- b) tez ta'sirlanadigan, variativ va tez xafa bo'ladigan
- d) hisob-kitobli, yaqinlashib bo'lmaydigan, g'alati
- e) qizziqqon, og'ir vazmin emas, o'ylab ish qilmaydi

10. Trenirovka jarayonida sportchini qaysi asosiy sifatlari shakllanishi kerak?

- a) katta taranglilik, oliftagarchilik, igoistlik, vazmin emaslik
- b) raqibga nisbatan salbiy reaksiya namoyon bo'lishi
- d) mehribon, talabchanlik, o'z-o'ziga nazorat
- e) boshqa o'yinchilardan kuchi yetmaydigan, qila olmaydigan vazifani bajarishni talab etish

Yuqori tasnifdagi guruh va terma jamoalar trenirovka uslubi otining o'ziga xosligi

1. Voleybolchilar sport mahsulotlarining davrlanishi nima?

- a) sport mahoratini oshirish uchun jismoniy, texnik tayyorgarlikdan foydalanish
- b) jamoani asosiy musobaqalar boshlanishidan oldin sport formasi holatiga erishish maqsadida mashg'ulot jarayonini ilmiy asoslangan holda tashkil qilish
- d) yil davomida jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlik bo'yicha mashhulotlarni galma-galdan qo'llash

e) nazorat o'yinlari match uchrashuvlari va turishlarini vaqti-vaqti bilan o'tkazib turish

2. Sport mashg'ulotining yillik sikli qanday davrlarga bo'linadi?

- a) tayyorgarlik, musobaqa, o'tish
- b) nazoriy, maxsus tayyorgarlik, tiklanish
- d) umumiy jismoniy, texnik, taktik
- e) umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik

3. Mashg'ulotning tayyorgarlik davri qanday bosqichlarga bo'linadi?

- a) jismoniy, integral, psixologik tayyorgarlik
- b) umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik musobaqa oldi
- d) texnik, taktik, integral tayyorgarlik
- e) boshlang'ich o'rgatish, kelgusi o'rganish

4. O'rgatish va mashq qildirish vositalari nima?

- a) ikki tomonlama o'yin, taktika bo'yicha mashqlar
- b) jismoniy mashqlar, harakatli va sport o'yinlari
- d) jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat me'yorlari
- e) o'quv va nazorat o'yinlari, musobaqalar

5. Mashg'ulotlarda qo'llaniladigan hamma mashqlar qaysi asosiy-qismlarga (tayyorgarlik turlariga) birlashtiriladi?

- a) integral, taktik, texnik, maxsus jismoniy
- b) o'quv va nazorat o'yinlari, musobaqalar
- d) jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun umumrivojlantiruvchi va maxsus mashqlar
- e) texnika bo'yicha tayyorgarlik va yaqinlashtiruvchi mashqlar

6. Trenirovka jarayonida qo'llaniladigan barcha uslublar necha guruhga bo'linadi?

- a) uzluksiz va oraliq uslub
- b) o'yin va musobaqa uslubi

- d) to'liqligicha va qismlarga bo'lib o'rgatadigan uslub
- e) so'z, ko'rgazmali va amaliy uslub

7. Trenirovka mashg'ulotini tashkillashtirish va o'tkazish turlari?

- a) yakka
- b) tashkiliy
- d) guruhli, jamoali, yakka, frontal va erkin
- e) erkin

Musobaqada jamoani boshqarish

1. Musobaqa oldidan uyinchiga murabbiy tomonidan berilgan ko'rsatmalar nima deb nomlanadi?

- a) start oldi maslahati
- b) o'yin oldi ongga singdirish
- d) musobaqa oldi buyruq
- e) o'yin oldi ko'rsatma

2. O'yin boshlanishidan oldin murabbiy tomonidan berilgan vazifalar nima deb nomlanadi?

- a) dastlabki suhbat
- b) start suhbat
- d) dastlabki qo'rsatmalar
- e) o'yin oldi ko'rsatmalar

3. O'yin vaqtida o'z jamoasiga murabbiy tomonidan taktik ko'rsatmalar qachon beriladi?

- a) o'yin boshida
- b) partiyalar orasida
- d) tanaffusda
- e) barcha javob to'g'ri

4. O'yin oldidan murabbiy tomonidan o'z o'yinчисiga aytilgan ko'rsatmalar nima deb ataladi?

- a) start oldi maslahat

- b) o‘yin oldi buyruq
- d) o‘yin oldi taqsimlash
- e) o‘yin oldi ko‘rsatma

Voleybolchilarni tayyorgarlik jarayonini boshqarish. Boshqarish nazariyasining umumiy asoslari

1. Voleybolchilar sport trenirovkasini davrlarga bo‘lish deganda nimani tushunasiz?

- a) sport mahoratini oshirish uchun jismoniy, texnik, tayyorgarlikni qo‘llash
- b) jamoa sport formasi holatini yuqoriga ko‘tarish uchun asosiy musobaqalar boshida trenirovka jarayonini taqsimlashni ilmiy asoslash
- d) yil davomida mashg‘ulotda jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikni almashtirib foydalanish
- e) nazorat o‘yinlar, machtli uchrashuvlar va turnirlar vaqti-vaqti bilan o‘tkazish

2. Sport trenirovkasini yillik sikli nechta davrdan iborat?

- a) tayyorlov, musobaqa, o‘tish davri
- b) nazariy, maxsus tayyorlov, tiklanuvchi davri
- d) umumiy jismoniy, texnik, taktik
- e) umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik

3. Trenirovkaning tayyorgarlik davri qaysi bosqichlarga bo‘linadi?

- a) jismoniy, oraliq, psixologik tayyorgarlik
- b) umum tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, musobaqa oldi
- d) texnik, taktik, oraliq tayyorgarlik
- e) boshlang‘ich o‘rgatish, o‘rgatishni davom etish

4. Voleybol bo‘yicha BO‘SM dasturiga asoslanib o‘quv guruhni to‘g‘ri nomlanishini aniqlash?

- a) boshlang‘ich tayyorlov, o‘quv trenirovka, sport takomillashuvi

- b) o'g'il bolalar, qiz bolalar, o'smir, o'spirin
- d) boshlang'ich guruh, razryadli guruh (III, II, I.)
- e) 12 yoshgacha, 14 yoshgacha, 16 yoshgacha, 18 yoshgacha

5. Yillik sikl tayyorgarligi jarayonida qo'llaniladigan sikllar qanday ataladi?

- a) musobaqaoldi, bazaviy, musobaqa sikli
- b) muvofiqlashtiruvchi, zarb, yondashtiruvchi, tiklash sikli
- d) mikrosikl, mezosikl, makrosikl
- e) umumtayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik sikli

6. Trenirovkaning mezosikl turlari?

- a) katta, o'rta, kichkina hajmdagi me'yor
- b) boshlang'ich baza tayyorgarligi
- d) maxsus, baza tayyorgarligi
- e) bazali, musobaqa oldi, musobaqa

7. O'rgatish va mashq qildirish vositalari nima?

- a) ikki tomonlama o'yin, taktika bo'yicha mashqlar
- b) jismoniy mashqlar, harakatli va sport o'yinlari
- d) jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat me'yorlari
- e) maxsus yaqinlashtiruvchi mashqlar

8. Sport trenirovkasining asosiy uslublari?

- a) so'z, kurgazmali, amaliy
- b) yordamchi, musobaqa mashqlar
- d) umumtayyorlov mashqlar
- e) maxsus tayyorlov mashqlar

9. Sport tayyorgarligini asosiy boshqarish funksiyasiga nima kiradi?

- a) 4 yilga tayyorlangan perspektiv reja, yillik reja, bosqichli ish rejasi
- b) rejalashtirish, tashkillashtirish, nazorat va hisob
- d) shaxsiy reja, nazorat va hisob
- e) makrosikl, davr va bosqichning alohida ish rejasi

10. Trener pedagogik nazorat natijalarini qanday masadda qo‘llaydi?

- a) voleybolchilar tayyorgarligini yuksak sport formasi darajasiga olib chiqish uchun
- b) yillik hisobotni tayyorlash uchun
- d) voleybolchilar tayyorgarligi jarayonini boshqarish uchun
- e) jamoa tarkibini tashkil qilish uchun

TITI va TO‘TI

1. Quyidagi me‘yoriy nazorat orqali qaysi tayyorgarlik turi aniqlandi? Yugurib kelib va joyida vertikal sakrash; 60-100 m yugurish, “mokkisimon” yugurish, “archasimon” yugurish, kross tortilish?

- a) funksional tayyorgarlik
- b) oraliq tayyorgarlik
- d) jismoniy tayyorgarlik
- e) texnik tayyorgarlik

2. Voleybolchi tayyorgarligini kundalik nazorati deb nimaga aytiladi?

- a) operativ
- b) tezkor
- d) doimiy
- e) joriy

3. Me‘yoriy nazorat natijalari nima uchun qo‘llaniladi?

- a) murabbiy faoliyatini baholash
- b) trenirovka me‘yorini to‘g‘ri taqsimlash
- d) dam olishni rejalashtirish
- e) barcha javob to‘g‘ri

4. Dars xronometraji qaysi asbob bilan aniqlanadi?

- a) tonometr
- b) kalkulator
- d) metronom

e) sekundomer

5. O'yin stepografiyasi qaysi uslub bilan aniqlanadi?

- a) o'yin usulining sifati
- b) o'yin texnikasining usuli
- d) o'yin taktikasini usuli
- e) o'yin usulining hajmi va samarasi

6. Masofada o'rgatish qanday nomlanadi?

- a) atroflicha o'rgatish
- b) innovatsiyali o'rgatish
- d) interfaol o'rgatish
- e) masofada o'rgatish

7. Sakrovchanlikni bahalovchi uskuna o'lchovi nima deb nomlanadi?

- a) balandlik o'lchovi
- b) sakrash o'lchovi
- d) Abalakov uskunasi
- e) barcha javob to'g'ri

8. TITI maqsadi.

- a) talabalarning ilmiy anjumaniga tayyorgarlik
- b) diplom ishini ishlab chiqish
- d) ilmiy maqola tayyorlash
- e) TITI olib borish va malakani takomillashtirish

9. Ilmiy tadqiqotni takomillashtirish bo'yicha bilim va malaka qaysi mashg'ulotda shakllanadi?

- a) sport trenirovkasi asoslari bo'yicha mashg'ulotda
- b) voleybolni rivojlanishini boshqarish bo'yicha ma'ruza mashg'ulotlarida
- d) TITI bo'yicha mashg'ulotda
- e) birinchi javob to'g'ri

GLOSSARIY

O'zbek tilida	Ingliz tilida	Rus tilida
<p>Taktika – yunoncha “taktikus” so‘zdan olingan bo‘lib, o‘zbek tilida “tartiblashtirish” ma’nosini anglatadi.</p>	<p>Tactics – word of Greek origin (tehnuş) means art, mastery of movement (in the sport)</p>	<p>Тактика – Слово от Греческого “тактикус” обозначает “упорядочить”</p>
<p>Voleybolda o‘yin taktikasi – muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida g‘alabaga erishish san’atini anglatadi.</p>	<p>Tactics play – a set tactical actions – individul and collective.</p>	<p>Тактическая игра – победа над одним командой в одиночестве или группе одной команды</p>
<p>Taktik tayyorgarlik – taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. Ushbu jarayonning natijasi taktik mahoratni o‘sganlik darajasini ko‘rsatadi.</p>	<p>Tactical preparation of volleyball players – the pedagogical process directed on the perfect mastering tactical actions and ensuring their high efficiency.</p>	<p>Тактическая подготовка – обратить внимание на развития тактическое мастерств.</p>
<p>Taktik kombinatsiya – bu bir o‘yinchiga hujum qilishi uchun qulay Sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha</p>	<p>Tactical combination of hlayers, aimed at creating one of them conditions for the completion of the attack.</p>	<p>Тактические комбинации – эта взаимодействия многово играков для обеспечения ситуацию нападения</p>

o'yinchining harakat faoliyatidir.		партнера.
"To'lqin" kombinatsiyasida ikki hujumchi ishtirok etadi. Birinchi hujumchi sakrab, yerga tushayotganda, ikkinchi hujumchi sakrab zarba beradi.	"Wave" - game time when the two offensive players in one zone and the transfer is done along net.	Волна – два игрока. Один прыгает, второй нанесет удар по мячу
"Krest" kombinatsiyasida ikki hujumchi bir-birining harakat yo'nalishini kesib, muvofiq uzatilgan to'pdan muvofiq hujumchi zarba beradi.	"The cross" - in this combination of the path of movement of the attackers to strike cross.	Крест два игрока двигаются по сечениям направлениям в атаку
"Eshelon" kombinatsiyasida ikki hujumchi ketma-ket sakraydi, to'p hujumchilarning qaysi biriga qulay uzatiladigan bo'lsa, Shu hujumchi zarba beradi.	"Eshelon" - is a tactical combination when both attacker go on strike in one zone of the grid perpendicular to each other. The first attacker obscures the second striker.	Эшалон – групповое нападения с мячом.
Federatsiya – lotincha so'z birlashma, jamlanma ma'nosini anglatadi	Federation – word of Latine, means the association, organization.	Федерация – от латинского слова обозначает Союз.
Kongress – lotincha so'z uchrashuv.	Congress – word of Latine, means the	Конгресс – от латинского слова

majlis ma'nosini anglatadi.	meeting.	МИТИНГ
Zona – yunoncha soʻz makon, maʼlum umumiy belgilarni tasniflovchi makon, joy maʼnosini anglatadi.	Zone – word of Greek origin (zone) means the place characterized common symbols.	Зона – греческого слова определенний поля действия
Antena – lotincha soʻz qurilma, radiotoʻlqinlarni qabul qiluvchi va tarqatuvchi	Antenna – word of Latine, means the	Антенна - от латинского приспособления чтоб огорадит сетку с края
Kibernetika – yunoncha soʻz boshqaruv sanʼati – mexanik va tirik organizmlarga maʼlumotni uzatish va boshqarish qoidalarini oʻrganuvchi fan	Kybernetica – word of Greek art of management – mechanical and living organisms, data transmission and management practices in studying science.	Кибернетика – Греческое слова механизм живого сушность
Amplua – fransuzcha soʻz “emploi” rol, faoliyat turkumi.	Miffielder – word of French, means the	Амплуа – французская слова “эмплуа” роль, вид действия
Afferent – lotincha “afferentis” uzatuvchi asab tolalari boʻlib, qoʻzgʻatuvchini markaziy asab tizimiga toʻqima	Afferent – word of Latine origin “afferentis”, understanding transmission nerve fibers to centerial neurvious systems	Аффернт – лотинского слова нервний волокна.

<p>orqali uzatib berishi tushuniladi.</p>	<p>through cell.</p>	
<p>Efferent – lotincha so‘z “efferentis” yuboruvchi asab tolalari bo‘lib, qo‘zg‘atuvchini markazdan qochuvchi asab tolalari orqali to‘qimaga yuborilishi tushuniladi.</p>	<p>Efferent – word of origin “efferentis” transmission nerve fibers, understanding ran through nerve fibers to the center of the pathogen cells. “</p>	<p>Эфферент – от латинского слова возбудитель нервних клеток</p>
<p>Retseptor – lotincha so‘z “recipere” qabul qilmoq – afferent asab tolalari tashqi (eksterotseptorlar) yoki ichki (inverotseptorlar) qo‘zg‘atuvchilari orqali asab impulsiga o‘tkazishi tushuniladi.</p>	<p>Receptor – word of Latine origin “recipere” means the accept – understanding transmission afferent nerve fibers to nerve impulse through external (exteroreceptors) or internal (interoreceptors) rans.</p>	<p>Ресептор – от латинского слова орган принимающий информацию через нервних импульсов в СНС.</p>

VOLEYBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI FANIDAN UMUMIY TEST SAVOLLARI

1-savol

Zamonaviy voleybolda hujum zarbasining samaradorligi nimani hisobiga ortadi?

Orqa zonalardan zarba berish hisobiga,
kombinatsion hujum hisobiga,
antenna oldidan zarba berish hisobiga,
chap qo'l bilan zarba berish hisobiga.

2-savol

Zamonaviy voleybolda qaysi to'p kiritish usuli ustuvor bo'lib bormoqda?

sakrab kuchli to'p kiritish,
to'pni aylantirmasdan kiritish,
sakrab to'pni aniq kiritish,
to'pni aylantirib kiritish.

3-savol

Zamonaviy voleybolda himoya samaradorligi nimani hisobiga ortadi?

“libero” o'yinchisining hisobiga,
orqa zonalarni zich qo'riqlash hisobiga,
to'siq qo'yuvchilarni qo'riqlash hisobiga,
qabul qiluvchi o'yinchilarni qo'riqlash hisobiga.

4-savol

Zamonaviy voleybolda texnik tanaffuslar nima maqsadda beriladi?

shou-reklama uyushtirish va tomoshabinlar qiziqishini kuchaytirish maqsadida,
o'yinchilarga dam berish maqsadida,
o'yinchilarga ko'rsatma berish maqsadida,
maydon va uskunalar holatini tekshirish maqsadida.

5-savol

Zamonaviy voleybolda an'anaviy sakrab ijro etiladigan o'yin usullaridan tashqari yana qanday o'yin usuli sakrab ijro etilmoqda?

to'p kiritish,
to'pni qabul qilish,
orqa zonalardan zarba berish,
"libero" o'yinchisining sakrab uzatishi.

6-savol

Maktabda voleybol bo'yicha jismoniy tarbiya darsida qanday uslublar qo'llaniladi?

yalpi, guruhli, individual,
takroriy,
kompleks,
aylanma mashg'ulot.

7-savol

O'rgatish va mashq qildirish vositalari nima?
jismoniy mashqlar, harakatli va sport o'yinlari,
ikki tomonlama o'yin, taktika bo'yicha mashqlar,
jismoniy texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat me'yorlari,
maxsus yaqinlashtiruvchi mashqlar.

8-savol

O'rgatish jarayoni obyekti?
Shug'ullanuvchilar,
Jismoniy mashqlar,
Texnik mashqlar,
Taktik mashqlar.

9-savol

Qanday jismoniy mashqlar yordamchi (mashq qildiruvchi) mashqlarga kiradi?

maxsus va umumiy rivojlantiruvchi,
taktika bo'yicha,

texnika bo'yicha,
musobaqa.

10-savol

Voleybolga dastlabki o'rgatishda dars shiddati qanday bo'ladi?

sekin,
o'rtacha,
yuqori,
maksimal.

11-savol

Darsni uzviyligi va materialni munosibligini ta'minlash uchun qanday prinsip qo'llaniladi?

muntazamlik,
mukammallik,
ko'rgazmali,
mutanosiblik.

12-savol

O'zlashtirilgan o'yin ko'nikmalarini mustahkamlash uchun qanday prinsip qo'llaniladi?

mukammallik,
muntazamlik,
mutanosiblik,
takrorlov.

13-savol

Dars yuklamalarini zararsiz o'zlashtirishni ta'minlash uchun qanday prinsip qo'llaniladi?

mutanosiblik,
muntazamlik,
mukammallik,
miqdorlash.

14-savol

O'yinlarga o'rgatishda onglilik prinsipi nima uchun qo'llaniladi?

o'yin haqida chuqur tasavvur hosil qilish uchun,
o'yinni tez o'zlashtirish uchun,
o'yin elementlarini mukammallashtirish uchun,
o'yin mahoratini shakllantirish uchun.

15-savol

O'yinlarga o'rgatishda mutanosiblik prinsipi nima uchun qo'llaniladi?

yuklamalarni bolalar yoshi, jinsi va imkoniyatlariga qarab qo'llash uchun,

yuklamalarni bolalar qobiliyatiga qarab qo'llash uchun,
yuklamalarni bolalar soniga qarab qo'llash uchun,
yuklamalarni bolalar taklifiga binoan qo'llash kerak.

16-savol

O'yinlarga o'rgatishda ko'rgazmali prinsip nima uchun qo'llaniladi?

o'yin haqidagi tasavvurni kuchaytirish va nusxa ko'chirish uchun,

mutassadi rahbarlarga ko'rsatish uchun,
faollikni kuchaytirish uchun,
eslab qolish qobiliyatini shakllantirish uchun.

17-savol

Darsda o'quvchilar charchab qolishsa o'qituvchi qanday chora ko'rishi kerak?

jismoniy va ruhiy qobiliyatni tiklovchi mashqlar qo'llashi kerak,

yuklama hajmini kamaytirish kerak,
yuklama shiddatini tushintirish kerak,
darsni davom ettirib, irodani shakllantirish kerak.

18-savol

Darsni asosiy qismida shikastlanishlar oldini olish nimaga bog'liq?

darsning tayyorgarlik qismida chigil yozish mashqlarini to'g'ri qo'llashga,

o'yin mashqlarini to'g'ri bajarishga,
mashqlarni to'g'ri tushuntirishga,
dars bayonnomasini to'g'ri tuzilishiga.

19-savol

O'tgan darsdan qolgan bilim qoldig'i qachon va qanday aniqlanadi?

dars boshida savol-javob o'tkazish yo'li bilan,
darsda o'quvchilarning harakatini tahlil qilish yo'li bilan,
dars yakunida savol-javob natijalarini tahlil qilish yo'li bilan,
dars yakunida mustaqil ishni tekshirish yo'li bilan.

20-savol

Agar darsning asosiy qismining vazifasi texnikaga dastlabki o'rgatishga bag'ishlangan bo'lsa, uning shiddati qanday bo'lishi kerak?

sust,
yuqori,
o'zgaruvchan,
o'rtacha.

21-savol

Voleybolchining maydonda siljib yurish tezligi va usuli nimaga bog'liq?

to'pning uchish yo'nalishi tezligi va trayektoriyasiga,
voleybolchining chaqqonligiga,
texnik-taktik tayyorgarligiga,
o'yin tajribasiga.

22-savol

Mashg'ulotning qaysi qismida voleybolchini siljib yurish tezkorligi samaraliroq tarbiyalanadi?

tayyorlov va asosiy qismida,
tayyorlov qismida,
tayyorlov va yakunlovchi qismida,
asosiy qismi boshida.

23-savol

O'rgatishning natijasi – bu...?
o'zlashtirish,
mahorat,
qobiliyat,
iste'dod.

24-savol

Qanday uslublar yordamida shug'ullanuvchilarda o'yin usuli texnikasi to'g'risida tasavvurlar shakllanadi?
namoyish qilish va suzlab berish uslublari yordamida,
mashqlar uslublari yordamida,
uqtirish uslublari yordamida,
shontirish uslublari yordamida.

25-savol

Shug'ullanuvchilar harakat texnikasida yuz beradigan kamchiliklarni bartaraf etish uslubi qanday nomlanadi?
xatolarni tuzatish uslubi,
oynasimon ko'rsatish uslubi,
qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi,
tushuntirish uslubi.

26-savol

Voleybol ko'nikmalariga dastlabki o'rgatishning 1-bosqichi qanday nomlanadi?
o'rgatiladigan ko'nikma bilan tanishtirish,
dastlabki o'rgatish,
dastlabki o'zlashtirish,
o'rgatiladigan ko'nikmani shakllantirish.

27-savol

Voleybol ko'nikmalariga dastlabki o'rgatishning 2-bosqichi qanday nomlanadi

- ko'nikmani oddiy sharoitda o'rgatish,
- ko'nikmani o'zgaruvchan sharoitda o'rgatish,
- ko'nikmani vaziyatli sharoitda o'rgatish,
- ko'nikmani dinamik sharoitda o'rgatish.

28-savol

Voleybol ko'nikmalariga dastlabki o'rgatishning 3-bosqichi qanday nomlanadi?

- ko'nikmani murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish,
- ko'nikmani raqib qarshiligida o'rgatish,
- ko'nikmani juftlikda o'rgatish,
- ko'nikmani o'zgaruvchan sharoitda o'rgatish.

29-savol

Voleybol ko'nikmalariga dastlabki o'rgatishning 4-bosqichi qanday nomlanadi?

- ko'nikmani o'yinda mukammallashtirish,
- ko'nikmani vaziyatli sharoitda shakllantirish,
- ko'nikmani musobaqada takomillashtirish,
- ko'nikmani jamoa tarkibida shakllantirish.

30-savol

To'psiz ijro etiladigan texnik mashq qanday nomlanadi?

- taqlidiy mashq,
- yondashturuvchi mashq,
- tayyorlov mashqi,
- yordamchi mashqi.

31-savol

BO'SMga voleybol mashg'ulotiga bolalarni tanlash jarayoni nechta davrga bo'linadi?

- bolalarning oldingi tayyorgarligi, boshlang'ich tanlov,
- chuqurlashtiruvchi tanlov,

targ'ibot tadbirlar, harakatli o'yinlar bo'yicha mashg'ulot va umumiy jismoniy tayyorgarligi,

jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha me'yoriy nazorat, taktik fikrlash darajasini aniqlash,

jismoniy tayyorgarligi bo'yicha nazorat me'yori mini voleybol bo'yicha musobaqa o'tkazish.

32-savol

BO'SMga tanlov qanday o'tkaziladi?

maxsus test mashqlari natijalariga ko'ra,

suhbat asosida,

so'rovnoma asosida,

ota-onalarning arizasiga binoan.

33-savol

Voleybol mashg'ulotiga bolani jalb etish uchun nimaga asoslanish kerak?

barcha me'yoriy ko'rsatkichlar bo'yicha va shaxsni pedagogik kuzatuvda namoyon bo'lgan psixologik qobiliyatlarini baholashiga,

voleybol mashg'ulotiga bo'lgan motivatsiyaga,

bolani morfologik ko'rsatkichiga,

jismoniy tayyorgarlik darajasiga.

34-savol

BO'SM guruhiga qaysi hujjatlar asosida qabul qilinadi?

da'vo qiluvchining arizasiga, ota-ona ruxsatiga va tibbiy ko'rik asosida,

me'yoriy nazorat natijalariga asoslanib,

BO'SMda ishlaydigan rahbarlar, ekspertlar xulosasiga asoslanib,

jismoniy tarbiya o'qituvchisining tavsiyasiga asoslanib.

35-savol

BO'SM ga tanlov qaysi hujjatlar asosida amalga oshadi?

me'yoriy nazorat natijalariga asoslanib,

BO‘SM yig‘ilishining qaroriga asoslanib,
ekspertlar bahosining natijalariga, shunga taalluqli xulosaga
asoslanib,
tanlovni amalga oshirayotgan murrabiyning xulosasiga
asoslanib.

36-savol

**BO‘SM ning boshlang‘ich tayyorlov guruhiga bolalarni
qabul qilish qaysi hujjatlar asosida amalga oshadi?**

BO‘SMning qarori va nomzodlar tavsiyasiga tayangan holda
qabul hay‘ati xulosasiga, ya‘ni me‘yoriy nazorat natijasi
ko‘rsatilgan bayonnoma asosida,

me‘yoriy nazorat natijalariga va BO‘SM ma‘muriyati
xulosasiga asoslanib,

XT bo‘limi qaroriga asoslanib,
ekspert hay‘atining tavsiyasiga va XT bo‘limini qaroriga
asoslanib.

37-savol

**Voleybol bo‘limiga saralash nazorat testi qaysi hujjatda
ko‘rsatilgan?**

BO‘SM dasturida,
umumta‘lim maktabdagi seksiya ishining dasturida,
ORBO‘SM dasturida,
o‘quv-trenirovka jarayonidagi yillik rejasida.

38-savol

Tanlov bu:

ko‘p bosqichli pedagogik jarayondir,
uch marotabalik tadbir,
davomiy bo‘lib, bola soniga va ularning mahoratini oshiruvchi
tadbir,
bir maratobalik jarayondir.

39-savol

Sport takomillashuv guruhiga yaroqliligiga saralash qaysi bosqichga kiradi?

birinchiga,
uchinchiga,
ikkinchiga,
to'rtinchiga.

40-savol

Voleybolga saralashni ikkinchi bosqichi – bu.....

yosh sportchilarni istiqbolini baholash (jamoalar ustalarini maqsadli almashtirishga yo'naltirilgan),
jamoalar liderini saralash,
murabbiylarni almashtirishga tayyorgarlik,
psixologik tayyorgarligini aniqlash.

41-savol

Uchinchi bosqich saralashida nima sodir bo'ladi?

Terma jamoalar va malakali sportchilarni jamlash,
Hakamlar hay'atini jamlash,
Murabbiylar kengashini jamlash,
Ota-onalar qo'mitasini jamlash.

42-savol

Voleybol bo'yicha BO'SM dasturiga asoslanib o'quv guruhini nomlanishini to'g'riligini aniqlash?

boshlang'ich tayyorgarlik, o'quv-trenirovka, sport takomillashuvi,

o'g'il bolalar, qiz bolalar, o'smir, o'spirin,
boshlang'ich guruhi, razryadli guruhlar (IIIr., IIr., Ir.),
12 yoshgacha, 14 yoshgacha, 16 yoshgacha, 18 yoshgacha.

43-savol

Voleybolchilar sport trenirovkasini davrlarga bo'lish deganda nimani tushunasiz?

yil davomida mashg'ulotda jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikni almashtirib foydalanish,

sport mahoratini oshirish uchun jismoniy, texnik, tayyorgarlikni qo'llash,

jamo'a sport mahorat holatini yuqoriga ko'tarish uchun asosiy musobaqalar boshida trenirovka jarayonini taqsimlashni ilmiy asoslash,

nazorat o'yinlar, matchli uchrashuvlar va turnirlarni vaqti-vaqti bilan o'tkazish.

44-savol

Sport trenirovkasini yillik sikli nechta davrdan iborat?

tayyorlov, musobaqa, o'tish davri,

nazariy, maxsus tayyorlov, tiklanuvchi davri,

umumiy jismoniy, texnik, taktik,

umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik.

45-savol

Trenirovkani tayyorgarlik davri qaysi bosqichlarga bo'linadi?

umumtayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, musobaqa oldi,

jismoniy, oraliq, psixologik tayyorgarlik,

texnik, taktik, oraliq tayyorgarlik,

boshlang'ich o'rgatish, o'rgatishni davom etish.

46-savol

Musobaqa oldi tayyorgarlik bosqichi qaysi davrga kiradi?

tayyorlov,

musobaqa davri,

ko'rsatmali,

o'tish.

47-savol

O'rgatish jarayonini samarali tashkil qilish qanday prinsiplarga bog'liq?

didaktik prinsiplarga,
psixologik prinsiplarga,
 mantiqiy prinsiplarga,
dialektik prinsiplarga.

48-savol

Musobaqaga jamoani tayyorlashda ko'p yillik reja qanday nomlanadi?

istiqbol reja,
strategik reja,
prognostik reja,
ko'p yillik reja.

49-savol

Voleybolchilar sport trenirovkasini davrlash deganda nimani tushunasiz?

yil davomida mashg'ulotda jismoniy, texnik, taktik taqsimlashni almashtirib foydalanish,

sport mahoratini oshirish uchun jismoniy, texnik tayyorgarlikni qo'llash,

jamoani sport mahorati holatini yuqoriga ko'tarish asosiy musobaqalar boshida trenirovka jarayonini taqsimlashni ilmiy asoslash,

nazorat o'yinlar, matchli uchrashuvlar va turnirlarni vaqti-vaqti bilan o'tkazish.

50-savol

Jamoani tayyorlashda qaysi istiqbol rejaga asoslanadi?

olimpiya sikliga tayyorlash,

yil rejaga asoslanib tayyorlash,

makrotsiklga asoslanib tayyorlash,

yillar davomida rejaga asoslanib tayyorlash.

51-savol

O'quv-yig'in mashg'ulotini rejalashtirish qaysi hujjat asosida tuziladi?

O'quv-yig'in dasturi asosida,
Shug'ullanuvchilarning tayyorgarligiga qarab,
Sovrinli o'rin olish sharti bilan,
Rahbarning ko'rsatmasiga binoan.

52-savol

Yillik tayyorgarlik siklini rejalashtirishda qanday omillarga ustuvor ahamiyat beriladi?

o'tgan yilgi tayyorgarlik va musobaqa natijalariga,
test ko'rsatgichlariga,
o'tgan yilgi rejalashtiruv hujjatlariga,
taqvim rejasida qayd etilgan musobaqalar miqyosiga.

53-savol

Sport maktabida qaysi hujjat asosida yillik reja ishlab chiqiladi?

istiqbol rejasi asosida,
kalendar reja asosida,
shaxsiy ish reja asosida,
tayyorgarlik dasturi asosida.

54-savol

O'tish davrini rejalashtirish qanday maqsadni ko'zlaydi?
boshqa sport turlari bilan sekin shiddatda shug'ullanish hisobiga maxsus harakatning funksiyalarini tiklash,
organizmga dam berish va toliqish alomalarini yo'qotish,
harakat funksiyalarini faollashtirish,
shu qobiliyatni oshirish.

55-savol

Voleybolchining yosh davrida epchillik sifatini rivojlantirish uchun qaysi vosita samarali hisoblanadi?
harakatli va sport o'yinlari,

turistik sayirlar,
yengil atletika mashqlari,
suzish va suvga sakrash.

56-savol

7-8 yoshli voleybol bilan shug'ullanuvchilarning guruhini nima deb nomlanadi?

sog'lomlashtiruvchi guruh,
tayyorgarlik guruhi,
boshlang'ich guruh,
tibbiy guruh.

57-savol

Voleybol bilan shug'ullanuvchi 9-12 yoshli bolalar guruhini nima deb nomlanadi?

boshlang'ich tayyorlov guruhi,
sog'lomlashtiruvchi guruh,
tayyorlov guruhi,
boshlang'ich guruh.

58-savol

Voleybol bilan shug'ullanuvchi 13-15 yoshli bolalar guruhini nima deb nomlanadi?

o'quv-mashg'ulot g'ururi,
boshlang'ich tayyorlov g'ururi,
tayyorlov guruhi,
yuqorgi guruh.

59-savol

Turli yoshdagi voleybolchilar mashg'ulotlarida qo'llaniladigan yuklamalar mavjudligini qanday aniqlanadi?

test asosida aniqlanadi,
murabbiyning uddaburonligi asosida aniqlanadi,
jismoniy tayyorgarligi asosida aniqlanadi,
emotsional holati asosida aniqlanadi.

60-savol

Trenirovka jarayonida qo'llaniladigan barcha uslublar necha guruhga bo'linadi?

So'z, ko'rgazmali va amaliy uslublar,
uzluksiz va oraliq uslub,
o'yin va musobaqa uslubi,
to'liqligicha va qismlarga bo'lib o'rgatadigan uslub.

61-savol

Voleybol bo'yicha musobaqa qaysi hujjat asosida o'tkaziladi?

musobaqa nizomi asosida,
musobaqa kalendar rejasi asosida,
jismoniy tarbiya jamoasi rejasi asosida,
tuman voleybol federatsiyasi rejasi asosida.

62-savol

Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish maqsadi, vazifalari hamda boshqa shartlari qaysi hujjatda qayd qilinadi?

musobaqalar to'g'risidagi nizomda,
voleybol Federatsiyasi ish rejasida,
hakamlar hay'ati ish rejasida,
sport ishlari vazirligi ish rejasida.

63-savol

Voleybol bo'yicha musobaqa o'tkazishda o'yin ketma-ketligi qaysi hujjat asosida ko'rsatiladi?

o'yin jadvalida,
kalendar reja asosida,
bosh hakam ko'rsatmasi asosida,
musobaqa nizomi asosida.

64-savol

Musobaqa to'g'risidagi nizom qachon ishlab chiqilishi va tasdiqlanishi lozim?

har qanday kalendar yil boshlanishidan oldin,
musobaqalar boshlanishidan bir hafta oldin,

musobaqalar boshlanishidan 10 kun oldin,
oldindan, musobaqalar miqyosiga qarab.

65-savol

Barcha musobaqalarni o'tkazishda kim mas'ul?

bosh hakam,

hakam-kotib,

1-hakam,

e'lon qiluvchi hakam.

66-savol

Jamoani norozinomasi qaysi hujjatda rasmiylashtiriladi?

musobaqa bayonnomasida,

musobaqa hisobotida,

hakamlar hayati yig'ilishi bayonnomasida,

arizada.

67-savol

O'yin bayonnomasini kim olib boradi?

hakam-kotib,

2-hakam,

chiziq hakami,

bosh hakam.

68-savol

Hakamlar brigadasi o'yin boshlanishdan oldin qancha oldin kelishi kerak?

o'yindan 1 soat oldin,

o'yindan 45 daqiqa oldin,

o'yindan 30 daqiqa oldin,

o'yindan 15 daqiqa oldin.

69-savol

Xalqaro musobaqalarida hakamlar brigadasi nechta hakamni tashkil qiladi?

9,

8,
10,
7.

70-savol

Kinga o'yin vaqtida murabbiylar o'rindig'ida o'tirishga ruxsat berilishi qaysi hujjatda qayd etiladi?

musobaqa,
nizomida,
voleybol federatsiyasi ustavida,
texnik zayavkada.

71-savol

Maktabda voleybol bo'yicha musobaqalar o'tkazishda qanday tizimdan foydalanish lozim?

aylanma,
chiqib ketish bilan,
aralash,
ko'pchilik qatnashchilarning xohishlariga ko'ra.

72-savol

O'yin oldidan hakamlarni tanishtirish qaysi hakam tomonidan amalga osbiriladi?

hakam-ma'lumotchi,
bosh hakam,
hakam-yo'riqchi,
zaxiradagi hakam.

73-savol

Har bir o'yin partiyalarining davom etish vaqti qaysi hujjatda qayd etiladi?

musobaqa qaydnomasida,
musobaqa hisobatida,
bosh hakamning maxsus daftarida,
elektron tabloda.

74-savol

Musobaqa o'tkazish zalida yorug'lik darajasi qancha bo'lishi kerak?

1000-1500 lyuks,

500 lyuks,

750-1000lyuks,

1000-1200 lyuks.

75-savol

Musobaqa o'tkazish zalida minimal havo harorati qancha bo'lishi kerak?

10°C,

15°C,

20°C,

25°C.

76-savol

Musobaqa o'tkazish zalida harorat necha gradusdan oshmasligi kerak?

25° C dan,

20° C dan,

15° C dan,

30° C dan.

77-savol

Chiziq hakamlari xatolarni qanday aniqlaydi?

bayroqcha bilan ishora qilib,

hushtak bilan,

qo'li bilan,

jest bilan.

78-savol

Yiqilayotgan o'yinchini qayd etishga ikkinchi hakamni haqqi bormi?

haqqi yo'q,

chiziq hakami bor bo'lsa, haqqi yo'q,

faqat bir jamoa tarafga ko'rsatishi mumkun,
haqqi bor, agar chiziq hakami yo'q bo'lsa.

79-savol

Birinchi hakam qanday xatolarni belgilash va qaysi paytda o'yinchilarni jazolash huquqiga ega?

faqat o'yin davomida to'r oldida zarba berish va to'siq qo'yish xatosini belgilash,

faqat to'pni o'yinga kiritishdagi xatoni,

faqat to'r oldida xatoga yo'l qo'yilsa,

faqat to'pni qabul qilayotganda.

80-savol

Musobaqalarning bevosita o'tkazilish paytida bosh hakamning asosiy vazifalari qanday?

hamma o'yinlardagi harakatlarning xolisonaligini va sifatini ta'minlash,

har bir o'yinning o'z vaqtida boshlanishini (jadvalga binoan) kuzatib borish,

musobaqalar borishi to'g'risida o'z vaqtida axborot berish uchun choralar,

hakamlar hay'ati ishini o'z vaqtida baholash.

81-savol

To'pni qabul qilayotgan jamoa o'yinbilari to'g'ri yoki noto'g'ri joylashganliklarini qaysi hakam aniqlashi kerak?

2-chi hakam,

1-chi hakam,

hakam-kotib,

1-chi va 2-chi hakamlar.

82-savol

Musobaqani o'tkazish joyi va shartlari qaysu hujjatda ko'rsatiladi?

musobaqa nizomi,

musobaqa o`yinlarining jadvali,
musobaqaning dasturi,
musobaqaning taqvim rejasi.

83-savol

Voleybol musobaqasini o`tkazishni qanday tizimlari bor?

aylanma, chiqib ketish, aralash,
qisqartirilgan, uzaytirilgan,
oddiy,
qiyinlashtirilgan.

84-savol

Nima uchun saralash musobaqalarini o`tkazishadi?

yuqori toifadagi musobaqaga ishtirok etishga tayyor jamoani
aniqlash uchun,
g`olibni aniqlash uchun,
sust jamoani aniqlash uchun,
eng yaxshi trenerni aniqlash uchun.

85-savol

TITI maqsadi?

ITI olib borish va malakani takomillashtirish,
ilmiy maqola tayyorlash,
diplom ishini ishlab chiqish,
talabalarning ilmiy anjumaniga tayyorgarlik.

86-savol

Bilimni o`zlashtirish sifati qanday aniqlanadi?

attestatsiya orqali,
ekzamen orqali,
anketa orqali,
so`rov orqali.

87-savol

“Archasimon” yugurish yordamida qaysi jismoniy sifatni baholash mumkin?

tezkor chidamkorlik,
tezlik,
chidamkorlik,
tezkor-kuch sifatini.

88-savol

Mashg‘ulot davomida o‘tkaziladigan tadqiqot obyekti—bu...?

shug‘ullanuvchilar,
mashg‘ulot yuklamasi,
mashg‘ulotning hajmi,
mashg‘ulotning shiddati.

89-savol

Mashg‘ulot davomida o‘tkaziladigan tadqiqot natijalaridan nima uchun foydalaniladi?

mashg‘ulotni ilmiy asosda tashkil qilish uchun,
rahbarga hisobot berish uchun,
maqollar yozish uchun,
trenerlar seminarda ma’ruza qilish uchun.

90-savol

Ilmiy tadqiqot nima uchun kerak?

mashg‘ulot yuklamasini sportchiga mosligini asoslash uchun,
ilmiy ma’lumot olish uchun,
maqola yozish uchun,
dissertatsiya yozish uchun.

91-savol

Bitiruv malakaviy ishning I bobida nima haqida ma’lumot beriladi?

BMI mavzusi bo‘yicha mutaxassislar fikrlari,
BMIning o‘tkazish uslublari haqida,
BMIning amaliy ahamiyati haqida,

BMIning ilmiy ahamiyati.

92-savol

BMIning II bobi nimaga bag'ishlanadi?

Ishning maqsadi, vazifalari va tadqiqot uslubiga,
BMIning mazmunini yoritish,
BMIning natijalarini tahlil qilishga,
BMI xulosalarini ochib berishga.

93-savol

BMIning III bobi nimaga bag'ishlanadi?

BMI bo'yicha o'tkazilgan tadqiqot natijalarini tahlil qilish,
BMI bo'yicha avval qanday ishlar qilinganligini ochib berish,
BMIning amaliy ahamiyatini ochib berish,
BMIning ilmiy ahamiyatini ochib berish.

94-savol

O'yin taktikasini o'rgatish va uni takomillashtirish uchun qanday uslublardan foydalaniladi?

taktik elementlarini qismlarga bo'lib va yaxlit o'rgatish, harakatlari tahlil, musobaqa faoliyati qismlarini modellovchi harakatlarni takomillashtirish,

musobaqa, o'zgaruvchan, o'yin,
hikoya qilish, ko'rsatish, tahlil,
integral, takroriy, katta kuch talab qiluvchi.

95-savol

Psixologik (ruhiy) tayyorlash uslubi bular....

ishontirish, tushuntirish, namuna, rag'batlantirish, topshiriqlarni mustaqil bajarish, mashqlarni bajarilishi vaqtida sharoitlarni murakkatlashtirish, mashg'ulotga xos etuvchi omillarni kiritish, o'z-o'zini ishontirish musobaqa sharoitini yaratish,

musobaqa, o'yin, integral, takroriy,
o'zgaruvchan, takroriy, o'z-o'zini ishontirish,
tushuntirish, ko'rsatish, ishontirish.

96-savol

Voleybolchilar integral tayyorgarligi vaqtida qanday metodikalardan foydalandi?

o'yin, musobaqa, juftlashgan ta'sir ko'rsatuvchi usul,
o'zgaruvchan, takroriy, ishontirish,
hikoya qilish, ishontirish, ko'rsatish,
aylanma, katta kuch talab qiluvchi, musobaqa.

97-savol

Har bir sportchining vazifasi yoshiga, jinsiga, tayyorgarlik darajasi, sog'lig'i, asab faoliyatiga qarab qaysi prinsipga qarashli?

tushunarli va yakkalik prinsipi,
oldinga intilash prinsipi,
muntazamiylilik prinsipi,
ko'rgazmalilik prinsipi.

98-savol

Boshlang'ich bosqichda texnik - taktik harakatlariga shug'ullanuvchilarni to'g'ri ta'savvur qilishi

ko'rgazmalilik prinsipi,
muntazamiylilik prinsipi,
onglilik va faollik prinsipi,
oldinga intilish prinsipi.

99-savol

Vazifani qiyinlashtirish, yuklama hajmini oshirish va shiddati nimaga bog'liq

oldinga intilash prinsipi,
onglilik va faollik prinsipi,
ko'rgazmalilik prinsipi,
muntazamiylilik prinsipi.

100-savol

Voleybolchilarning tezkor chidamkorligini bilish uchun qanday testlardan foydalaniladi?

mokkisimon yugurish "archasimon" yugurish,

30m ga yugurish,
60 m ga yugurish,
diogonal bo'ylab yugurish.

101-savol

Yotgan holda qo'llarni tezkor bukib yozishda qanday kuch rivojlanadi?

portlovchi kuch,
statik kuch,
absolyut kuch,
inersion kuch.

102-savol

Sakrovchanlikni tarbiyalashda qanday uslublardan ustuvor foydalaniladi?

takroriy-dinamik kuchlanishlar,
aylanma mashg'ulot,
o'yin,
musobaqa.

103-savol

Voleybolchini maxsus chidamkorligini qaysi turlarini bilasiz?

tezkor, sakrash, o'yin,
o'yin vaqtida charchoqni yengish,
o'yin vaziyatiga qarab, tez o'z harakat faoliyatini moslashtirish,
himoya taktikasi.

104-savol

Voleybolchining maxsus kuchini tarbiyalashda qaysi uslublar eng samarali?

maksimal, takroriy-dinamik kuchlanishlar, aylanma mashg'ulot uslublari,
takroriy, oraliqli o'yin,

oraliqli, musobaqa,
ko'rgazmali uslublar.

105-savol

Voleybolchining maxsus epchillik sifatini qanday turlarini bilasiz?

muvozanat epchilligi, muallaq holatda o'z harakatini boshqarish,

yangi usullarini tez o'zlashtirish, kerakli himoya harakatlari, akrobatik, sakrovchanlik,

qiyin sharoitda to'g'ri chamalash, himoyadan hujum harakatiga tez o'tish.

106-savol

Sport o'yinida epchillikning eng foydali natijasi bu.....?

harakat aniqligi,

harakat texnikasi,

taktik harakat,

harakat qilishga ketgan vaqt.

107-savol

Hujum zarbasida sakrash balandligi nimaga bog'liq?

oyoq mushaklarining portlovchan kuchiga, qo'llar va gavdaning faol harakatlariga,

o'yinchining bo'yi va vazniga,

oyoq mushaklarining kuchiga,

yugurib chiqish tezligi va chaqqonlikka.

108-savol

Musobaqa siklida yoki butun o'yin davomida voleybolchini maxsus ish qobiliyatini uzoq vaqt saqlab qolishni ta'minlovchi maxsus jismoniy sifatning nomi nima?

O'yin chidamkorligi,

kuch chidamkorligi,

organizm turg'unligi,

tezkor chidamkorligi.

109-savol

Voleybolchining maxsus epchillik sifatini qanday turlarini bilasiz?

muvozanat epchilligi, muallaq holatda o'z harakatini boshqarish,
sakrash, dumalash,
akrobatik, sakrovchanlik,
yangi usullarini tez o'zlashtirish, kerakli himoya harakatlari.

110-savol

Voleybolchini maxsus kuch sifatini tarbiyalashda qaysi uslub samarali deb hisoblaysiz?

qaytarma, oraliq o'yin,
ko'rgazmali uslub,
oraliq musobaqa,
maksimal uslub, qaytarma-dinamik yondashish, aylanma trenirovka.

111-savol

Voleybolchini maxsus chidamkorligini qaysi turlarini bilasiz?

tezkor, sakrash, o'yin,
ko'p marta sakrash qobiliyatiga ega,
o'yin vaziyatiga qarab tez o'z harakat faoliyatini moslashtirish,
o'yin vaqtida charchoqni yengish.

112-savol

Sportchini qaysi jismoniy sifati voleybolchilar uchun maxsus sifat hisoblanadi?

sakrovchanik, sakrash chidamkorlik, o'yin chidamkorligi, tezkor chidamkorligi,
yangi texnik usullarini tez o'zlashtirish qobiliyati,
kuch, tezkorlik, epchillik, chidamkorlik, egiluvchanlik,
maydonda o'yin vaziyatini o'zgarishiga qarab tez to'g'ri yo'l tutib chiqib ketish.

113-savol

Trenirovka mashg'ulotining qaysi qismida voleybolchini maxsus tezkor harakatini tarbiyalash samaralidir?

tayyorlov,
tayyorlov va yakuniy,
asosiy qism boshida,
tayyorlov va asosiy.

114-savol

Maydonda voleybolchilarni harakatlanish turi va tezligi nimaga bog'liq?

to'pni uchish trayektoriyasiga, tezligiga va yo'nalishiga,
o'yin tajribasiga,
texnik-taktik tayyorgarligiga,
voleybolchilar ephilligiga.

115-savol

Voleybolchilarning maxsus ephilligini tarbiyalash uchun qanday vosita samarali hisoblanadi?

harakatli va sport o'yinlari, maxsus mashqlar,
basketbol, mini-futbol,
turizm, suzish,
umum rivojlantiruvchi mashqlar.

116-savol

Yotgan holda qo'llarni tezkor bukib yozishda qanday kuch rivojlanadi?

portlovchi kuch,
statik kuch,
absolyut kuch,
inersion kuch.

117-savol

Sakrovchanlikni tarbiyalashda qanday usublardan ustuvor foydalaniladi?

takroriy-dinamik kuchlanishlar,
aylanma mashg'ulot,

o'yin,
musobaqa.

118-savol

Voleybolistlarning tezkor chidamkorligini bilish uchun qanday testlardan foydalaniladi?

Mokkisimon yugurish "archasimon" yugurish,
30m ga yugurish,
60 m ga yugurish,
diagonal bo'ylab yugurish.

119-savol

Voleybolchini maxsus chidamkorligini qaysi turlarini bilasiz?

tezkor, sakrash, o'yin,
ko'p marta sakrash qobiliyatiga ega,
o'yin vaziyatiga qarab tez o'z harakat faoliyatini moslashtirish,
o'yin vaqtida charchoqni yengish.

120-savol

Voleybolchining maxsus kuchini tarbiyalashda qaysi uslublar eng samarali?

maksimal, takroriy-dinamik kuchlanishlar, aylanma mashg'ulot uslublari,
takroriy, oraliqli o'yin,
oraliqli, musobaqa,
ko'rgazmali uslublar.

121-savol

Voleybolchining maxsus epchillik sifatini qanday turlarini bilasiz?

muvozanat epchilligi, muallaq holatda o'z harakatini boshqarish,
yangi usullarini tez-o'zlashtirish, kerakli himoya harakatlari,
akrobatik, sakrovchanlik,

qiyin sharoitda to'g'ri chamalash, himoyadan hujum harakatiga tez o'tish.

122-savol

Sport o'yinlarida chaqqonlikning foydali natijasi bu....?
harakat aniqligi,
harakat texnikasi,
harakat taktikasi,
harakatni ijro etish sarflangan vaqt.

123-savol

Hujum zarbasida sakrash balandligi nimaga bog'liq?
oyoq mushaklarining portlovchan kuchiga, qo'llar va gavdaning faol harakatlariga,
o'yinchining bo'yi va vazniga,
oyoq mushaklarining kuchiga,
yugurib chiqish tezligi va chaqqonlikka.

124-savol

"Mokkisimon" va "archasimon" yugurish voleybolchini qaysi sifatini tarbiyalaydi?
tezkor chidamkorlik,
kuch chidamkorligi,
maxsus epchillik,
tez harakatlanish.

125-savol

Joyidan turib va yugurib kelib tik sakrash, 60 va 100m. ga yugurish "archasimon" yugurish, kross, tortilish testlari yordamida tayyorgarlikning qanday turi aniqlanadi?
jismoniy tayyorgarlik,
texnik tayyorgarlik,
funktional tayyorgarlik,
integral tayyorgarlik.

126-savol

Juftlikda to'ldirma to'pni otish qanday kuchni rivojlantiradi?

- qo'llarni tezkor-inersion kuchini,
- qo'llarni absolyut kuchini,
- qo'llarni statik kuchini,
- qo'llarni dinamik kuchini.

127-savol

Turnikda tortilish qo'llarni qaysi kuchini rivojlantiradi?

- qo'llarni bukuvchi mushaklar kuchini,
- qo'llarni portlovchi kuchini,
- qo'llarni yozuvchi mushaklar kuchini,
- qo'llarni dinamik kuchini.

128-savol

Qo'llarga tayanib yotgan holatda ularni ma'lum muddat ichida maksimal marta bukish yozish qanday kuchni rivojlantiradi?

- qo'llarni tezkor-kuch chidamkorligi,
- qo'llarni tezkorlik chidamkorligi,
- qo'llarni kuch chidamkorligi,
- qo'llarni maxsus chidamkorligi.

129-savol

Ma'lum balandlikda osilgan predmetga sakrab maksimal marta qo'l tekkizish qanday sifatni rivojlantiradi?

- sakrash chidamkorligini,
- sakrash tezligini,
- sakrash shiddatini,
- oyoqlarni tezkor kuchini.

130-savol

O'zgaruvchan yo'nalishlarda tezkor harakatlanish mashqlar qanday jismoniy sifatni rivojlantiradi?

- chaqqonlik,
- tezkorlik,

tezkorlik chidamkorligi,
tezkorlik-kuch.

131-savol

Sakrash – bu:

maxsus harakat ko‘nikmasi,
maxsus harakat usuli,
maxsus harakat malakasi,
maxsus harakat sifati.

132-savol

Yugurish tezligi nimaga bog‘liq?

mushaklarni ishlash chastotasiga,
mushaklarni qisqarish kuchiga,
mushaklarni qisqarish tezligiga,
mushaklar chidamkorligiga.

133-savol

Sakrash qanday kuch turi asosida ijro etiladi?

portlovchi kuch,
absolyut kuch,
inersion kuch,
statik kuch.

134-savol

Anaerob chidamkorlik qanday mashqlar evaziga rivojlanadi?

o‘zgaruvchan yo‘nalishli tezkor mashqlar evaziga,
uzoq masofaga yugurish mashqlari evaziga,
siklik mashqlar evaziga,
sekin shiddatli mashqlar evaziga.

135-savol

Texnik-taktik harakatlarni samarali ijro etilishi qanday sifatlarga bog‘liq?

jismoniy sifatlarga,

psixologik sifatlarga,
funktional sifatlarga,
irodaviy sifatlarga.

136-savol

Oddiy reaksiya nimani anglatadi?

muayyan bir signalga aks ta'sir ko'rsatish tezligini,
bir necha signallarni aynan kerakligiga aks ta'sir ko'rsatish
tezligini,

namoyish etilgan signalga aks ta'sir etish tezligini,
signalni ko'rish, sezish yoki eshitish tezligiga.

137-savol

Harakatning tezligi nimani anglatadi?

harakatni bajarishga qaror qabul qilish vaqtini,
harakatni bajarish vaqtini,
harakatni farqlash va uni bajarish vaqtini,
harakatni sifatli ijro etish vaqtini.

138-savol

Tezlikni ta'minlovchi funktsional tuzilma-bu...?

nerv-mushak tizimi,
tayanch-harakat tizimi,
tashqi ijrochi organlar tizimi,
ichki ijrochi organlar tizimi.

139-savol

Murakkab harakat reaksiyasi-bu....?

signallar ichidan kerakligini tanlab ta'sir ko'rsatish vaqti,
turli harakatlardan iborat topshiriqlarni bajarish vaqti,
butun tananing vaziyatga mos harakatni ijro etish vaqti,
bir necha signallarga bir vaqtni o'zida aks ta'sir ko'rsatish
tezligi.

140-savol

Tezkorlik nimaga bog'liq?

signallar ichidan kerakligini tanlab ta'sir ko'rsatish vaqti, turli harakatlardan iborat topshiriqlarni bajarish vaqti, butun tananing vaziyatga mos harakatni ijro etish vaqti, bir necha signallarga bir vaqtni o'zida aks ta'sir ko'rsatish tezligi

141-savol

Jismoniy tayyorgarlikning ustuvor vazifasi nimaga qaratiladi?

sog'liqni mustahkamlashga, jismoniy imkoniyatlarni rivojlantirishga, irodani mustahkamlashga, ish qobiliyatini oshirishga.

142-savol

Absolyut kuch qanday kuchni anglatadi?

vazndan qat'i nazar namoyish etiladigan maksimal kuchni, maksimal og'irlikni ko'chira oladigan kuchni, tashki qarshilikni yenga oladigan kuchni, ichki qarshilikni yenga oladigan kuchni.

143-savol

Portlovchi kuch bu qanday kuch?

bu qisqa vaqt orlig'ida bajariladigan kuch, bu bir marta namoyish etiladigan kuch, bu harakat davomida namoyish etiladigan kuch, bu joydan turib namoyish etiladigan kuch.

144-savol

Nisbiy kuch bu...?

o'z vaznining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan kuch, vazndan qat'iy nazar bajariladigan kuch,

qisqa vaqtda ijro etiladigan kuch,
tashqi qarshilikni yengadigan kuch.

145-savol

Uzoq vaqt davomida toliqmay harakat samaradorligini saqlab qolish qobiliyati qanday nomlanadi?

chidamkorlik,
chiniqqanlik,
tezkorlik-kuch faolligi,
qarshilikni yengish qobiliyati.

146-savol

Aerob chidamkorlik qanday mashqlar yordamida rivojlantiriladi?

uzoq vaqt davomida qo'llaniladigan sekin shiddatli mashqlar yordamida,

uzoq vaqt davomida og'irliklar bilan qo'llaniladigan mashqlar yordamida,

uzoq vaqt davomida qo'llaniladigan tezkorlik mashqlari yordamida,

uzoq vaqt davomida qo'llaniladigan kuch mashqlari yordamida.

147-savol

Voleybolchilarni butun o'qitish va takomillashtirish davri davomida muntazam ravishda mashg'ulotlarning o'tkazishi tamoyiliga taalluqli.

tizimli,
ongli va faol,
ko'rgazmali,
tushunarli va yakka.

148-savol

Me'yoriy test mashqlari qanday maqsadda qo'llaniladi?
tayyorgarlik dinamikasini nazorat qilish uchun,
mashg'ulot zichligini nazorat qilish uchun,

o'qituvchi faoliyatini nazorat qilishi uchun,
mashg'ulot materialining yengilligini nazorat qilish uchun.

149-savol

Ilmiy tadqiqot ishlari uslublariga qaysi uslublar kiradi?

Nazariy tahlillar, savol-javob, kuzatuv, tadqiqot, testlash,
morfofunksional ko'rsatkichlarni o'lchash,
Nazorat uslubi, ijtimoy uslublari, nazariy tahlillar uslubi,
Antopometrik izlanish uslublari, testlash,
Jismoniy sifatlar va texnik mashqlarni bajarish.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Asosiy adabiyotlar

1. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.

2. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old chilDren/FeDerazione italiana pallovollo.2010.-685s.

3. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2011, 278 b.

4. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений. –Т.: “Зар қалам”, 2006, 240 с.

5. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. Учеб. для учащ. колл. и акад. лицеев. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. –Т.: “Илм Зиё”, 2012, 277 с.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Mirziyoyev Sh.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob xalqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O'zbekiston” NMIU, 2017, 48 b.

2. Mirziyoyev Sh.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. Mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi ma'ruza, 2017-yil 14-yanvar. – Toshkent: “O'zbekiston”, 2017, 104 b.

3. Mirziyoyev Sh.M. Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash – yurt taraqqiyoti va xalq farovonligining garovi. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi qabul qilinganining 24-yilligiga bag'ishlangan tantanali marosimdagi ma'ruza. 2016-yil 7-dekabr. –Toshkent: “O'zbekiston” NMIU, 2017, 48 b.

4. Mirziyoyev Sh.M. Erkin va farovon, demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti lavozimiga kirishish tantanali marosimiga bag'ishlangan Oliy Majlis palatalarining qo'shma majlisidagi nutq. – Toshkent: “O'zbekiston” NMIU, 2016, 56 b.

5. «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun. // O'zbekiston Respublikasi Qonuniga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish haqida/ O'zbekiston Respublikasi Qonuni. // “Xalq so'zi” gazetasi, 2015-yil, 5-sentabr, №174, 1–4 b.

6. O'zbekiston Respublikasi “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi”. // “Ma'rifat” gazetasi, 1998, 1-aprel.

7. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi Qarori, 29-may 1999-yil.

8. “O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida”. Vazirlar Mahkamasining 31-oktabr 2002-yil №374 Qarori.

9. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений.–Т.: “Зар қалам”, 2006, 240 с.

10. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование. Методическое пособие. Олимпия. Человек, –М., 2008, 54 с.

11. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. 2003 конспекта уроков для Учителей физкультуры. // Спортивные игры, подвижные игры. –М.: Владос, 2003, 108-125с.

12. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. –Киев: Олимпийская литература, 2002, 294 с.

13. Гарипов А.Т., Клещев Ю.Ю., Фомин Э.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов. Методические рекомендации. –М.: ВФВ, 2009, 45 с.

14. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. –М.: Терра-Спорт, 2006, 272 с.

15. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и

спорте. Учеб. пособие для студ. ВУЗов. –М.: Академия, 2002, 264 с.

16. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. –М.: Олимпия ПРЕСС, 2005, 111 с.

17. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол. Примерные программы для ДЮСШ и СДЮШОР. // Советский спорт. –М.: 2009, 130 с.

18. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. –Киев: Олимпийская литература, 2004, 808 с.

19. Pulatov A.A. Voleybolning rasmiy qoidalari. O‘zDJTI nashriyot-matbaa bo‘limi. –Т., 2002, 53 b.

20. Pulatov A.A. Voleybol. //JTI I kurs talabalariga mo‘ljallangan ma‘ruzalar to‘plami. –Т., 2004, 71 b.

21. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. O‘quv qo‘llanma. –Т., 2007, 148 b.

22. Pulatov A.A., Isroilov Sh.X., Qurbonova M.A., Kdirova M.A. I-IV kurs talabarlari bilan seminar va uslubiy mashg‘ulotlar o‘tkazish bo‘yicha uslubiy ishlanmalar (voleybol nazariyasi va uslubiyati bo‘yicha). –Т., 2008, 78 b.

23. Pulatov A.A. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubiyati. Uslubiy qo‘llanma. –Т., 2008, 38 b.

24. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Научно-методическая деятельность. Учебник. –М.: Физкультура, 2005, 287с.

25. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под. ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. –М.: Академия, 2004, 520 с.

26. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности “Физическая культура”. –М.: Академия, 2008, 478 с.

27. Хулио Веласко (Аргентина), Даг Бил (США), Филип Блен (Франция), Джузеппе Азарра (Италия). Современный волейбол. Тренировка. Управление. Тенденции. –М.: ВФВ, 2008, 31с.

28. Чесноков Ю.Б. Техника игры. Методический сборник. –М.: ВФВ, 2008, 48 с.

29. Шнайдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол. Пособие для ст-в фак-в физ-ры. Олимпия. Человек, –М., 2008, 55 с.

30. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта. Учебное пособие. –Т., 2005, 260с.

31. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. –Т., 2009, 77 b.

32. Qurbonova M.A., Qosimova M.U. Milliy va harakatli o'yinlar. Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. –Т., 2009, 67 b.

KIRISH.....	3
1 FANGA KIRISH.....	5
2. VOLEYBOLNING TARIXI, BUGUNGI HOLATI VA UNI RIVOJLANTIRISH ISTIQBOLI	
2.1. Voleybolni vujudga kelishi va uning mazmunini evolutsion o'zgarishi hamda rivojlanish bosqich- lari.....	13
2.2. O'zbekistonda voleybolning vujudga kelishi va rivojlanish tarixi	26
3. HUJUM VA HIMOYA TEXNIKASI	
3.1. O'yin texnikasi haqida tushuncha.....	43
3.2. Hujum texnikasi va uning tasnifi.....	46
3.3. Himoya texnikasi va uning tasnifi.....	82
3.4. Texnik usurllar va ularning kinematikasi.....	88
4. HUJUM VA HIMOYA TAKTIKASI	
4.1. O'yin taktikasi haqida tushuncha.....	92
4.2. Hujum taktikasi.....	94
4.3. Himoya taktikasi.....	102
5. MUSOBAQA QOIDALARI VA HAKAMLIK QILISH USLUBIYATI	
5.1. Musobaqa qoidalarining vujudga kelishi va shakllanishi.....	123
5.2. O'yinning mohiyati va mazmuni.....	126
5.3. Inshootlar va uskunalar.....	126
5.4. Hakamlar va hakamlilik qilish.....	128
5.5. Musobaqa o'tkazish tizimlari.....	131
6. O'YIN TEXNIKASIGA (DASTLABKI) O'RGATISH USLUBIYATI	
6.1. O'rgatishning umumiy asoslari.....	139
6.2. Dastlabki o'rgatish va uning mohiyati.....	141

6.3.	O'rgatish bosqichlari va uslublari.....	143
6.4.	O'rgatish tamoyillari, vositalari va trenirovka....	145
6.5.	O'rgatish va mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan texnik vositalar.....	154
6.6.	Texnik-taktik mahoratni baholash.....	159
6.7.	O'yin sharoitida shug'ullanuvchilar faoliyatini baholash.....	160

7. JISMONIY TAYYORGARLIK VA JISMONIY SIFATLARNI TARBİYALASH USLUBIYATI

7.1.	Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari.....	167
7.2.	Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari	170
7.3.	Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari.....	171
7.4.	Tezkorlikni tarbiyalash.....	173
7.5.	Kuch sifatini tarbiyalash.....	180
7.6.	Chaqqonlikni tarbiyalash.....	184
7.7.	Chidamkorlikni tarbiyalash.....	186
7.8.	Egiluvchanlikni tarbiyalash.....	194

8. MUSOBAQANI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH ASOSLARI

8.1.	Musobaqa o'tkazishga tayyorgarlik ko'rish.....	198
8.2.	Musobaqa Nizomi.....	199
8.3.	Musobaqaga rahbarlik qilish.....	199
8.4.	Musobaqa ishtirokchilari	200
8.5.	Natijalarni aniqlash.....	201
8.6.	Rag'batlantirish.....	201
8.7.	Musobaqani ochilish va yopilish marosimlari	202

9. VOLEYBOL DARSNI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH USLUBIYATI

9.1.	Darsning maqsadi va vazifalari.....	206
9.2.	Darsning tuzilishi va mazmuni.....	207
9.3.	Darsni rejalashtirish va o'tkazish tartibi.....	209

10. PEDAGOGIK NAZORAT VA

REJALASHTIRISHNING UMUMIY ASOSLARI

- | | | |
|-------|---|-----|
| 10.1. | Boshqaruv jarayoni haqida tushuncha | 214 |
| 10.2. | Rejalashtirish va tayyorgarlik jarayoni | 215 |
| 10.3. | Yillik rejalashtiruv hujjati..... | 218 |
| 10.4. | Pedagogik va tibbiy-biologik nazorat | 223 |

11. ZAMONAVIY VOLEYBOLNING DOLZARB

MASALALARI

12. O‘YIN TAKTIKASIGA O‘RGATISH

USLUBIYATI

- | | | |
|-------|--|-----|
| 12.1. | Hujumda qo‘llaniladigan yakka taktik harakatlarga o‘rgatish..... | 238 |
| 12.2. | Hujumda ijro etiladigan guruhli taktik harakatlarga o‘rgatish..... | 242 |
| 12.3. | Hujumda qo‘llaniladigan jamoa taktik harakatlariga o‘rgatish..... | 243 |
| 12.4. | Guruhli taktik harakatlarga o‘rgatish..... | 247 |
| 12.5. | Jamoa taktik harakatlariga o‘rgatish..... | 249 |

13. VOLEYBOLDA – STRATEGIYA VA TAKTIKA

- | | | |
|-------|--|-----|
| 13.1. | Strategiya va taktika haqida tushuncha | 273 |
| 13.2. | Strategik reja va sport razvedkasi | 276 |
| 13.3. | O‘yinchining o‘yin ixtisosligi va jamoa taktikasini tuzish | 277 |
| 13.4. | O‘yin faoliyatida sardorning ahamiyati | 278 |

14. VOLEYBOLCHILAR SPORT TRENIROV-

KASINING UMUMIY ASOSLARI

- | | | |
|-------|--|-----|
| 14.1. | “Sport” va “Sport trenirovkasi” haqida tushuncha..... | 281 |
| 14.2. | Sport trenirovkasini maqsadi, vazifalari va mazmuni..... | 282 |
| 14.3. | Sport trenirovkasining tamoyillari, uslublari va vositalari..... | 283 |

14.4.	Sport trenirovkasining davriyligi.....	291
14.5.	Ish qobiliyatini tiklash va kuchaytirish.....	294
15. VOLEYBOLGA TANLOV O‘TKAZISH		
16. TURLI YOSH GURUHLARIGA MANSUB VOLEYBOLCHILAR TAYYORLASH XUSU- SIYATLARI		
17. TEXNIK TAYYORGARLIK ASOSLARI		
Sport mahoratini ko‘p yillik takomillashuvi jara-		
17.1.	yonida texnik tayyorgarlikning o‘rni, ahamiyati va tafsiloti.....	322
17.2.	Texnik tayyorgarlikning vazifasi, bosqichlari, uslublari va vositalari.....	323
17.3.	Texnik mahoratni shakllantiruvchi omillar.	325
17.4.	Harakatni ijro etish texnikasini tarbiyalash (o‘z- lashtirish) uslubiyati.....	326
17.5.	Shakllangan malakalarni barqarorlashtirish va mukammallashtirish.....	327
18. TAKTIK TAYYORGARLIK ASOSLARI.		
19. JISMONIY TAYYORGARLIK ASOSLARI		
19.1.	Maxsus kuchni rivojlantirish.....	336
19.2.	Sakrovchanlik.....	337
19.3.	Maxsus tezkorlik.....	337
19.4.	Maxsus chidamkorlik.....	338
19.4.1.	Tezkor va tezkor-kuch chidamkorligi.....	338
19.4.2.	Sakrash chidamkorligi.....	339
19.4.3.	O‘yin chidamkorligi.....	339
19.4.4.	Maxsus chaqqonlik.....	341
19.4.5	Maxsus egiluvchanlik.....	341
20. PSIXOLOGIK TAYYORGARLIK ASOSLARI		

21.	YUQORI RAZRYADLI VOLEYBOLCHILAR VA TERMA JAMOALAR BILAN MASHG‘U- LOT O‘TKAZISH XUSUSIYATLARI	
22.	MUSOBAQADA JAMOANI BOSHQARISH	
	23. O‘ZBEKISTONDA VOLEYBOL TARAQQIYOTINI BOSHQARISH	
	24. ILMIY TADQIQOT ASOSLARI	
24.1.	Talabalar ilmiy tadqiqot va o‘quv tadqiqot ishlari.....	374
24.2.	Ilmiy tadqiqot ishlariga qo‘yiladigan talablar va ilmiy ishlar turlari.....	374
24.3.	Ilmiy tadqiqot uslublari, izlanuvchi obyekt va o‘rganiluvchi predmet.....	377
24.4.	Ilmiy tadqiqot va uslubiy ishlarni tashkil qilish malakalarini o‘zlashtirish.....	379
	NAMUNAVIY TEST SAVOLLARI.....	383
	GLOSSARIY.....	432
	VOLEYBOL NAZARIYASIYASI VA USLUBIYATI FANIDAN UMUMIY TEST SAVOLLARI.....	436
	FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR	471

M.A. QDIROVA, A.A. PULATOV, A.A. UMMATOV

VOLEYBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI

Toshkent – «Fan va texnologiya» – 2018

Muharrir:	M.Hayitova
Tex. muharrir:	A.Moydinov
Musavvir:	F.Tishabayev
Musahhih:	Sh.Mirqosimova
Kompyuterda sahifalovchi:	N.Rahmatullayeva

E-mail: tipografiyacent@mail.ru Tel: 245-57-63, 245-61-61.

Nashr.lits. AL№149, 14.08.09. Bosishga ruxsat etildi 24.11.2018.

Bichimi 60x84 ¹/₁₆. «Timez Uz» garniturası. Ofset bosma usulida bosildi.

Shartli bosma tabog‘i 29,75. Nashriyot bosma tabog‘i 30,0.

Tiraji 300. Buyurtma № 468.

**«Fan va texnologiyalar Markazining bosmaxonasi» da chop etildi.
100066, Toshkent sh., Olmazor ko‘chasi, 171-uy.**

F
T **FAN VA** 
TEKNOLOGIYALAR

ISBN 978-9943-11-885-0



9 789943 118850