

**ADAPTIV SPORT O'YINLARINI  
O'RGATISH METODIKASI**

# **PARAVOLEYBOL**



**M.X. Mirjamolov, N.Sh. Bobomurodov,  
M.A. Kdirova, L.T. Davlatova**

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT  
VAZIRLIGI  
JISMONIY TARBIYA VA SPORT ILMIY TADQIQOTLAR INSTITUTI**

**M.X. Mirjamolov, N.Sh. Bobomurodov,  
M.A. Kdirova, L.T. Davlatova.**

***Adaptiv sport o‘yinlarini o‘rgatish  
metodikasi (paravoleybol)***

**(DARSLIK)**

**61010300- Sport faoliyati (Adaptiv jismoniy tarbiya va sport)**

O‘zbekiston Respublikasi yoshlar siyosati va sport vazirligi huzuridagi  
Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti direktorining 2023-yil  
2-noyabrdagi “40”-sonli buyrug‘iga asosan 61010300-Adaptiv jismoniy tarbiya va  
sport (parasport) talabalari uchun darslik sifatida tavsiya etilgan

Ro‘yxatga olish raqami D-0017

**TOSHKENT – 2023**

UO`K 796.325-056.26(075.8)

KBK 75.569ya73

D 14

**M.X. Mirjamolov, N.Sh. Bobomurodov, M.A. Kdirova, Davlatova, L.T. Adaptiv sport o‘yinlarini (voleybol)o‘rgatish metodikasi [Matn] : darslik / M.X. Mirjamolov, N.Sh. Bobomurodov, M.A. Kdirova, L.T. Davlatova. – Toshkent : Ideal press, 2023. – 212 b.**

#### **Mualliflar:**

- M.X. Mirjamolov** - Jismoniy tarbiya va sport ilmiy tadqiqotlar instituti direktori, pedagogika fanlari doktori (DSc), professor
- N.Sh. Bobomurodov** - Paralimpiya sport turlari bo‘yicha mutaxassislarni tayyorlash instituti, “Paralimpiya sport turlari nazariyasi va uslubiyati” kafedrasini mudiri, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
- M.A. Kdirova** - IIV Akademiyasi “Jangovor va jismoniy tayyorgarlik” kafedrasini pedagogika fanlari nomzodi, dotsent
- L.T. Davlatova** - O‘zDJTSU “Adaptiv jismoniy tarbiya va parasport” kafedrasini katta o‘qituvchisi

#### **Taqrizchilar:**

- A.A. Po‘latov** - O‘zDJTSU “Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati” kafedrasini professori
- O.E. Xudayberganov** - UDPI “Texnologiya va jismoniy madaniyat” kafedrasini pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent

## ANNOTATSIYA

Mazkur darslik oliy o'quv yurtlarining 61010300-Sport faoliyati (Adaptiv jismoniy tarbiya va sport) bakalavr yo'nalishiga mo'ljallangan bo'lib, "Adaptiv sport o'yinlarini o'qitish metodikasi (paravoleybol)" fani o'quv dasturi asosida yaratilgan. Ushbu darslikda adaptiv sportning asosiy vazifalari va adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'yin usullari va texnik uslublarni takomillashtirish hamda o'yin qoidalarining ahamiyati ochib berilgan. Bundan tashqari "Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'qitish metodikasi"da amaliy mashg'ulotlarda o'rgatish bosqichlari va vositalari samaradorligi, o'yinchilarning tayanch-harakat tizimidagi nozologiyalarining tasnifi, harakat malakalarini rivojlantirishga qaratilgan o'yin texnikasi va taktikasining ahamiyati, orgatish texnologiyalari hamda Adaptiv sport o'yinlarini o'rgatish (paravoleybol) metodikasida musobaqalarni tashkil qilish asoslari, inshooatlari va uskunlalarining mazmuni yoritib berilgan.

## АННОТАЦІЯ

Данный учебник предназначен для бакалавриата высших учебных заведений по направлению 61010300-Спортивная деятельность (Адаптивная физическая культура и спорт) и создан на основе учебной программы по дисциплине "Методика обучения адаптивным спортивным играм (параволлейбол)". В данном учебнике раскрываются основные задачи адаптивного спорта и совершенствование игровых и технических приемов в адаптивных спортивных играх (параволлейбол), а также значение правил игры. Кроме того, в "Методике обучения адаптивным спортивным играм (параволлейбол)" освещаются эффективность этапов и средств обучения на практических занятиях, классификация нозологий опорно-двигательного аппарата игроков, значение игровых приемов и тактик, направленных на развитие двигательных навыков, технологии обучения и содержание основ, конструкций и предложений по организации соревнований в методике обучения адаптивным спортивным играм (параволлейболу).

## ANNOTATION

This manual was intended for the bachelor's course of 61010300-Sports activities (Adaptive physical education and sports) of higher educational institutions and was created on the basis of the curriculum of the subject "Methodology of teaching adaptive sports games (paravolleyball). In this textbook, the main tasks of adaptive sports and the improvement of adaptive sports games (paravolleyball) playing methods and technical methods, as well as the importance of game rules are revealed. In addition, in the "Methodology of teaching adaptive sports games (paravolleyball)" the effectiveness of training stages and tools in practical training, the classification of nosologies in the musculoskeletal system of players, the importance of game techniques and tactics aimed at developing movement skills, teaching technologies and adaptive sports games (paravolleyball) in the teaching methodology, the content of the foundations, facilities and equipment of competitions is explained.

## KIRISH

Dunyoda adaptiv jismoniy tarbiya va paravoleybol sport turlari bilan muntazam shug'ullanish uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, imkoniyati cheklangan talabalarni paravoleybolga o'rgatishda maxsus harakat imkoniyatlarini oshirish uslubiyatini ishlab chiqish hamda ushbu sport turi orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, imkoniyati cheklangan shaxslarni nogironlik nazologiyalaridan kelib chiqib ular orasidan iqtidorli sportchilarni paravoleybol sportiga saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda sport mashg'ulotlarini tashkil qilishda qo'llaniladigan vosita va usullarni tayanch-harakat apparatida shikastlangan va oyoq amputatsiyasidagi talabalar harakat faolligini oshirishga va o'yin qoidalarining takomillashtirib borishi bilan jamoaviy raqobatning keskinlashuviga qaratilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Mamlakatimizda ijtimoiy masalalarni, xususan, nogironlik bilan bog'liq muammolarni hal etishga katta e'tibor qaratilmoqda:

O'zbekiston Respublikasi Mustaqil Davlatlar Hamdo'stligida birinchilardan bo'lib "Nogironlarning ijtimoiy himoyasi haqida nogironlarning xuquqlarini o'z ichiga olgan xuquqiy baza yaratdi."

2009 yilning 27 fevral kuni O'zbekiston "Nogironlarning huquqlari haqida"gi BMT ning Konvensiyasiga qo'shildi va imkoniyati cheklanganalarning huquqlarini xalqaro standartlarda himoya qilish tarafdorligini ko'rsatdi.

Yurtimizda jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarga sport bilan shug'ullanish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ularning xalkaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash va davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash maqsadida, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 1-dekabrda PF-5270-son "Nogironligi bo'lgan shaxslarni davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son va 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy

sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son farmonlariga muvofiq 2021 yil 18-mayda O'zbekiston Respublikasi Prezidentining "Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-5114 sonli qarori qabul qilindi.

Yurtimizda so'nggi yillarda jismoniy tarbiya va sport sohasida amalga oshirilayotgan islohatlarning bosh maqsadi – ham aqliy, ham jismoniy barkamol avlodni shakllantirish va sog'lom turmush tarzini qaror toptirishdan iborat. Yurtimizda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishi mazkur sohadagi ijtimoiy munosabatlarning huquqiy asoslarini takomillashtirishni davrning o'zi taqozo etmoqda.

Bu esa o'z navbatida, umumiy salomatlikni yanada mustahkamlash, aholining o'rtacha umr ko'rish darajasini yanada oshirish, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanuvchilar sonining oshishi va sportda yuqori natijalarga erishishning omili bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarga sport bilan shug'ullanish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ularning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash va davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash maqsadida, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son va 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son farmonlari asosida bir qancha ishlar amalga oshirilib kelinmoqda.

Respublikamizda jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarni tanlab olish, ularni sport turlariga yo'naltirish va tayyorlash uchun bugungi kunda yurtimizda juda ko'plab shart-sharoitlar yaratilgan bo'lib, sportda yuqori natijalarga erishish maqsadida ko'plab imkoniyatlar yaratilib kelinmoqda, jumladan bugungi kunda imkoniyati cheklangan talabalar nozologiyalarini o'rgangan holda adaptiv sport turlari: adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida o'rgatish mashg'ulotlari nazariyasi va ommaviy sport turlari

metodologiyasining muammolaridan biri talabalarda adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida sport turidagi samarali harakatlarga o'rgatish jarayonini rivojlantirish vazifasini amalga oshirishdan iboratdir.

Bu vazifani amalga oshirish ayniqsa, adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida harakat texnikalarini bajarish imkoniyati cheklangan shaxslarda birmuncha murakkab sanaladi, bunda harakatlar texnikasini rivojlantirish uchun asosan elementar vosita va usullar yordamida qolaversa maxsus va umumiy mashqlar kompleksi yordamida amalga oshiriladi, aqliy faoliyat jarayonlarini sezilarli darajada o'zgartirishga, o'stirishga erishiladi.

Imkoniyati cheklangan talabalarni adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida an'anaviy o'qitish metodikasi tarzida yo'lga qo'yilgan bo'lib, asosan qat'iy tartibda harakat texnikalarini o'zlashtirish va ularda ko'nikma malaka hosil qilish, mashg'ulot jarayonini reproduktiv xarakterda, o'qituvchi va talaba hamkorligi mazmunida muayyan vositalar ishtirokida harakatlarning izchilligi maqsadli ravishda rejalashtiriladi va unda o'rgatish va o'rganish xususiyatlari umumlashtirilgan holatda mashg'ulotlar davomiyligi amalga oshiriladi.

Ma'lumki hozirgi kunda kunda Respublikamizda aholining turmush farovonligini oshirish, sog'liqni mustahkamlash, jismoniy tarbiya va sportni aholi o'rtasida ommalashtirish, kelajagimiz bo'lmish yosh avlodni har tomonlama yetuk va jismonan barkamol qilib tarbiyalash bo'yicha juda katta ishlar amalga oshirilmoqda.

Adaptiv jismoniy tarbiyaning o'zaro bir-biri bilan bog'liq bo'lgan tomonlari to'plami uning mohiyati maxsus pedagogik ta'limi: o'quv-o'rganish, rivojlanish, tayyorgarlik, aniqlashtirish (korreksion), tarbiyaviy va funksional ko'rsatgichlarini yaxshilashga qaratiladi.

Bu vazifalarni amalga oshirish uchun nazariy bilimlarni chuqur o'rganishimiz, sog'lom turmush tarzini shakllantirish va takomillashtirishda yangi bilimlarni egallashimiz, zamon talablari darajasida ta'lim texnologiyalaridan foydalanib, kelajak avlod vakillarini vatanparvar, o'z kasbining yetuk bilimdon egasi qilib tarbiyalamog'imiz darkordir.

## I BOB. ADAPTIV SPORT O'YINLARINI O'RGATISH METODIKASI (PARAVOLEYBOL) SPORT TURNING KELIB CHIQISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

### *1.1. Adaptiv sport o'yinlarini o'rgatish metodikasi (paravoleybol) sport turining rivojlanish bosqichlari*

*Tayanch so'zlar:* Stress, sitsbol, emotsional, psixofizik, kombinatsiya, reabilitatsiya, individual, nogiron.

O'yin - bu shaxsning mustaqil faoliyat turi. O'yin, boshqa hech qanday ta'sir ko'rsatmagani kabi, bilim, tajriba va eng avvalo istak, ma'lum ko'nikmalar tufayli o'yinchilarga o'z tasavvurlarini boyitishga, madaniyat qadriyatlarini o'zlashtirishga va rivojlanishiga imkon beradigan faoliyatdir.

Faoliyat- kishilarning tashqi olamga faol munosabati shakli, insonning o'zini o'zi maqsadga muvofiq tarzda o'zgartirish usuli, inson borlig'ining muhim xususiyatlaridan biri hisoblanadi. Faqat faoliyat zamiridagina inson mohiyati namoyon bo'lishi, jamiyatning, har qanday ijtimoiy tuzilmaning mavjudligi ta'minlanishi mumkin.

Shaxsiy-individual darajadagi sport o'yinlari-jamoa o'yinchilarining intilishlari, istaklari, mustaqilligi va ijodiy faolligini birlashtiradi va shu bilan har bir guruh a'zosining jamoaga qo'shilishdagi individual ehtiyojlarini qondiradi.

Jamoaviy o'yinlar jismoniy va ruhiy-emotsional holatlarga asosan nogiron sportchilarni hayot sharoitlariga psixofizik moslashuvining samarali vositasi bo'lib xizmat qilishiga, stress omillarini kuchsizlantirishga va uning psixofiziologik hususiyatlarini tiklanishiga yordam beradi.

O'yin qoidalari doirasida, o'yinchilar o'rtasida to'g'ri ijtimoiy xulq-atvorni ta'minlash va jamoaviy, o'zaro munosabatni shakllantirish hamda nogironligi bo'lgan sportchining o'ziga xos masuliyati, maqsadga erishishda birlik, ya'ni jamoaning jipsligini shakllantirishga o'z ta'sirini ko'rsatadi.

Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasi- bu to'r bilan bo'lingan maydonda ikki jamoa o'ynaydigan o'yin. O'yinning maqsadi – to'pni raqib maydoniga tushishi va raqiblarning bir xil harakatlariga xalaqit berishi uchun



to‘r ustidan yuborish kabi xolat harakatlarini aniqlikda bajarishdir. Jamoa to‘pni qaytarish uchun (to‘siqni to‘sib qo‘yishdan tashqari) uchta zarbaga ega.

To‘p o‘yinga o‘yinchi orqali kiritiladi: O‘yinchi to‘pni to‘r orqali raqib tomonga zarba berish orqali amalga oshiradi.

1953 yilda Gollandiyada birinchi nogironlar sport klubi tashkil etildi, uning asosiy sport turlari yengil atletika va sitbol bo‘lgan. Biroz vaqt o‘tgach, Tammo van der Sher va Anton Albers Germaniya, Niderlandiya va Skandinaviya mamlakatlarida keng tarqalgan voleybol, sitbol va fistbol qoidalarini birlashtirgan o‘yin qoidalarini o‘ylab topdilar va ishlab chiqdilar.

1956 yilda Daniya sport qo‘mitasi paravoleybol deb nomlangan yangi sport intizomini tan oldi, bu sitbol va voleybolning kombinatsiyasiga aylandi.

Nogironligi bo‘lgan sportchilar o‘rtasida sitbol va fistbolning mashhurligi uzoq vaqt davomida paravoleybolning xalqaro tan olinishiga to‘sqinlik qildi. Arnhem VI Paralimpiya o‘yinlarining poytaxti deb e‘lon qilinganidan va paravoleybol musobaqa dasturiga kiritilganidan keyin ushbu sport turning rivojlanishining yangi bosqichi boshlandi.

1979 yilda Haarlemda Gollandiyada ishlab chiqilgan yagona o‘yin qoidalari bo‘yicha xalqaro turnir bo‘lib o‘tdi. Gollandiyalik Piter Yon 1980 yilda tashkil etilgan Butunjahon nogironlar uchun voleybol tashkilotining (WOVD) birinchi prezidenti bo‘ldi.

Paravoleybol 1956 yilda Gollandiyada paydo bo‘lgan. Tammo van der Scher va Anton Albers tomonidan ishlab chiqilgan va ushbu o‘yin Germaniya va Gollandiyada keng tarqalgan voleybol va stolbol qoidalarini birlashtirdi.

Biz barchamiz an‘anaviy voleybolga odatlanganmiz, u yerda ikkita jamoa, maydon, baland va standart qoidalar mavjud. Uning o‘ziga xos xususiyati nimada?

Shunday qilib, birinchi navbatda, o‘yinni tomosha qilganingizda, o‘yin maydon atrofida joylashgan juda ko‘p to‘plarga e‘tibor qaratiladi. Bularning barchasi o‘yinchilarga, ularga o‘tirish joyidan yetib borishni osonlashtirishga mo‘ljallangandir.

Ushbu sport turi turli sabablarga ko'ra to'liq balandlikda o'ynay olmaydigan odamlar uchun mo'ljallangan. Ushbu o'yin tayanch-harakat apparatida shikastlanishi bo'lgan nogironligi bor shaxslar uchun hamda sog'lom insonlar orasida o'ynalishi mumkin bo'lgan sport turidir.



**1-rasm. Paravoleybol sport turida harakatlanish**

Nogironlik muammosi iqtisodiy rivojlanish darajasidan qa'tiy nazar barcha mamlakatlarda mavjud bo'lgan global muammodir. Har yili minglab odamlar nogiron deb tan olinadi, ularning uchdan bir qismidan ko'prog'i mehnatga layoqatli odamlardir. Nogironlik bolalar va o'smirlar orasida tobora ko'payib bormoqda. Shu munosabat bilan nogironlarni ijtimoiy rehabilitatsiya qilishda eng samarali bo'lgan jismoniy tarbiya va sport alohida o'rin tutadi va ko'p hollarda nogironni to'liq yoki qisman rehabilitatsiya qilish va uning normal ijtimoiy hayotga qaytishi uchun yagona mavjud vositadir.

Gap shundaki, nogironlik bilan bog'liq jismoniy cheklovlar deyarli har doim ruhiy stress bilan birga keladi, bu tashqi dunyo bilan ijtimoiy aloqani qiyinlashtiradi. Bunday sharoitda shaxsiy qadr-qimmatini yo'qotish va o'ziga bo'lgan ishonchni kamaytirish natijasida ijtimoiy muhit ta'sirining buzilish holatlari rivojlanishi mumkin.

Faol jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari, sport mashg'ulotlarida ishtirok etish aqliy muvozanatni tiklaydi, o'ziga ishonch va o'zini hurmat qilish tuyg'usini shakllantiradi, faol hayotga qaytish imkoniyatini beradi.

Ushbu psixologik elementlarga qo'shimcha ravishda, sport harakatlarida ishtirok etish tananing barcha tizimlarini faollashtirishga va shakllantirishga yordam beradi va bu o'z navbatida, nogironning jismoniy va ijtimoiy rehabilitatsiyasining muhim omili ham hisoblanadi.

Adaptiv jismoniy tarbiya (AJT) – funksional, shu jumladan, harakat imkoniyatlarini mutloq yoki uzoq muddatga yo'qotgan insonlar jismoniy tarbiyasining turli jihatlarini o'rganuvchi fan.

Bugungi kunda ko'plab mamlakatlar “nogiron” so'zini negativ-psixologik bosimi tufayli, uning ishlatilishidan voz kechishadi. Buning o'rniga: layoqatsiz shaxs, jismoniy kamchiliklarga ega bo'lgan shaxs, funksional (jismoniy) cheklanishlar (buzilishlar)ga ega shaxs, maxsus ehtiyojlarga ega bo'lgan noodatiy shaxslar (bolalar.).

Nogironlik – kasallik, jarohat va tug'ma kamchiligi bo'lganligi sababli o'ziga o'zi xizmat ko'rsatish, mustaqil harakatlanish, muloqotga kirishish, shaxsiy xatti-harakatlarini nazorat qilish, mehnat faoliyatini o'rganish, ya'ni umumiy yoki kasbiy mehnat qilish imkoniyatining yo'qotilishi.

#### ***Adaptiv sportning asosiy vazifalari:***

*AJT ning asosiy vazifalari quydagilardan iborat:*

Ruhiy rivojlantirish, atrof muxitni to'g'ri qabul qila bilish; organizmni funksional holatini oshirish;

kasallikni, uning asoratini maxsus usullar yordamida bartaraf etish; ijobiy ruxni tiklab, salbiy ruxni yo'qotish; organizmning tayanch funksiyalarini rivojlantirish (chiniqtirish);

organizmning faol funksional xolatini saqlash, psixologik va jismoniy qiyinchiliklarini yengish borasida muhim bo'lgan bilim va ko'nikmalarni oshirib borish; barkamol jismoniy rivojlanish.

Nogironlar sporti jismoniy imkoniyati cheklangan va surunkali kasallar bo‘sh vaqtini o‘tkazish uchun saralangan sport harakatlari, qayta tiklash va yuqori natijalarga erishishga qaratilgan bo‘lib, yoshlar, o‘smirlar, kattalar, qariyalar uchun sport bilan shug‘ullanish moslashgan klublarda o‘tkaziladi.

Nogironlar sportini bir nechta tushuncha orqali ko‘rishimiz mumkin. Masalan: Umumiy tushuncha “O‘z sport turi bo‘yicha shaxsiy yuqori natijalarga erishish”.

Keng manoda: “Har xil sport mashg‘uloti bu sport yutug‘i, shuningdek yutuqlarga aniqlik kiritish harakat odatining muxim qismidir, har xil sport turlarida va sport harakatida aniqlik kiritildi”.

Tor manoda: “Bu sportda yuqori maqsadlarga erishish va bor kuchi bilan shug‘ullanayotgan odam o‘zi uchun rekord natijaga erishish yoki shu davr uchun individual xususiyatlarni o‘stirishga qaratilgan”.

Shuningdek nogironlar sporti – bu sportda surunkali kasallar, jaroxat olganlar, og‘ir harakatlanadigan odamlar shug‘ullanadi, shuning uchun nogironlar sporti turli tuman harakatlarga bo‘lingan:

- Nogironlar sportining ommaviy turi;
- Ambulatoriya sharoitida qayta tiklash sporti (yoki jismoniy davolash sport turi madaniyati);
- Maktab jismoniy madaniyati moslashtirilgan maktablarda va internatlarda;
- Sport musobaqalari;
- Sportda yuqori yutuqlarga erishish: shug‘ullanuvchi milliy, xalqaro va paraolimpiada musobaqalari jarayonida qatnashishi uchun.

#### ***Nogironlar sportining asosiy maqsadi:***

*Nogironlarni salomatlik darajasini qayta tiklash va surunkali kasalliklarni jismoniy mashqlar yordamida asoratlarini yo‘qotish, yosh avlodning jismoniy va aqliy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirishga va ularni mehnatga tayyorlashga yordam berish, hayotiy duyoqarashini shakllantirish.*

Hozirgi vaqtda nogironlar uchun sportning uchta yo‘nalishi eng keng tarqalgan bo‘lib bu: Paralimpiya, Surdolimpiya va Maxsus Olimpiyada musobaqalaridir.

Masalan, Yugorsk nogironlar uchun sport markazi har uchala yoʻnalishda ham nogironlar uchun sportning 28 ta turini rivojlantirish boʻyicha ish olib boradi.

2009 yilda Ugra nogiron sportchilari umumrossiya va xalqaro musobaqalarda 110 ta medalni qoʻlga kiritdilar: Rossiya Federatsiyasi chempionatlarida birgina Omsk viloyatini misol taqriqasida olishimiz mumkin.

Masalan yuqoridagi chempionatda - 27 ta oltin, 38 ta kumush va 21 ta bronza medallari; xalqaro musobaqalarda - 14 oltin, 7 kumush va 3 bronza medallarini qoʻlga kiritishdi.

2002 yilda Omsk mintaqaviy ixtisoslashtirilgan paralimpiya mashqlari markazi tashkil etildi. Markazda yengil atletika, suzish, voleybol, nogironlar aravachasida qilichbozlik, oʻq otish, bochcha va velosport turlari rivojlantirilgan.

Markaz tarbiyalanuvchilari orasida sharaflı sport ustalari - Natalya Gudkova - bronza (Atlanta), oltin (Sidney) va otish bahslarida kumush (Afina), Dmitriy Polin-suzish boʻyicha Afina paralimpiya chempioni, Aleksey Fomenkov - Pekin Paralimpiya suzish chempioni.

Aleksey Ivanov - Sidneyda Paralimpiya oʻyinlarining kumush medali (nogironlar aravachasida 5000 metr), Vladimir Andryushchenko - Afina Paralimpiya oʻyinlarining kumush medali (disk uloqtirish) va Pekin (otish boʻyicha), Elena Andryuschenko - 400 metrga yugurish boʻyicha Paralimpiya oʻyinlarining ikki karra bronza medali, Sidney), Evgeniy Gudkov - 2008 yildagi Paralimpiya oʻyinlarining kumush medali sovrindori, nayza uloqtirish boʻyicha bir nechta chempion va rekordchi. 2008 yil Pekinda boʻlib oʻtgan XIII oʻyinlarda markaz oʻquvchilari bitta oltin va uchta kumush medalni qoʻlga kiritib, viloyat sportchilari tarixida eng yaxshi natijani qayd etishdi.

2012 yilda Londonda boʻlib oʻtgan Paralimpiya oʻyinlarida Omsk uchta medalni qoʻlga kiritdi: zarbli zarbada Nikita Proxorov oltin, nayza uloqtirishda Natalya Gudkova va Vladimir Andryushchenko kumush medalni qoʻlga kiritdi.

Shuningdek, qilichbozlar Yuliya Efimova, Artur Yusupov va Aleksandr Kuzyukov, sportchilar Ivan Prokopyev va Yevgeniy Gudkov, suzuvchi Aleksey Fomenkov va tennischi Pavel Lukyanov medallar uchun kurash olib borishdi.

Har yili Omsk viloyatida suzish, atletika, shaxmat, nogironlar uchun yozgi mintaqaviy sport o'yinlari va Omsk viloyati chempionatlari o'tkaziladi. Omsk viloyati Mehnat va ijtimoiy rivojlanish vazirligining reabilitatsiya markazi asosida, Chernooluchye shahrida bolalarning yozgi sport kuni o'tkaziladi.

### **Nazorat uchun savol va topshiriqlar**

1. O'yin tushunchasini yoritib bering.
2. Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasining rivojlanish tarixi haqida gapirib bering.
3. Adaptiv sportning asosiy maqsadi nimalardan iborat?
4. Adaptiv sportning asosiy vazifalari nimalardan iborat?
5. Nogironlar uchun sportning uchta yo'nalishi eng keng tarqalgan sport musobaqalari haqida ma'lumot bering.
6. Paravoleybol qachon musobaqalar dasturiga kiritilgan?
7. Nogironlar uchun o'tkaziladigan spartakiada o'yinlari haqida gapirib bering.
8. 2012 yilda bo'lib o'tgan Paralimpiya o'yinlari haqida nimalarni bilasiz?

## ***1.2. Adaptiv sport o'yinlarini o'rgatish (paravoleybol) metodikasida asosiy tushuncha va atamalar***

***Tayanch so'zlar:*** *Texnika, taktika, strategiya, texnik tayyorgarli, taktik tayyorgarlik, yuklama, kuch, tezkorlik, chidamkorlik, amplua, adduksiya, amputant, displaziya, endoprotezlash, ekstrimita, dislokatsiya, goniometr.*

“Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasi” fanida (shu jumladan, voleybol amaliyotida ham) tez-tez takrorlanib turadigan tushunchalar va atamalar mohiyatini bilish, ularning mantiqiy ma'nosini anglab olish ushbu darslik mavzulari va materiallarini yanada chuqurroq o'zlashtirish imkonini yaratadi.

*Texnika* – yunoncha (texnus) so'zidan kelib chiqqan bo'lib, o'zbek tilida “san'at” ma'nosini anglatadi. Sport amaliyotida, xususan, paravoleybolda “texnika” harakat malakalari, o'yin usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro etish tartibini ifodalaydi. Muayyan harakat (o'yin usuli – zarba, to'p uzatish, to'p kiritish va h.k.) texnikasi maxsus mashqlar yordamida qanchalik ko'p va uzoq vaqt takomillashtirilsa, u shunchalik go'zal, chiroyli, yengil, bioenergetik jihatdan tejimli, samarali, aniq va “san'at” darajasida ijro etiladi.

*Taktika* – yunoncha (taktikus) so'zidan olingan bo'lib, o'zbek tilida “tartiblashtirish” ma'nosini anglatadi.

*Strategiya* – yunoncha (strategia) so'zidan olingan bo'lib, harbiy sohada, siyosiy partiyalarda eng samarali yo'l, usul yoki vositani tanlab, g'alaba sari olib borish ma'nosini ifodalaydi.

*O'yin malakalari* – o'yin vositalari (to'p uzatish, to'p qabul qilish, zarba, to'siq, to'p kiritish) ni ifodalovchi harakat turlarini anglatadi.

*O'yin usullari* – o'yin malakalarini turlicha usullar (yuqoridan va pastdan ikki qo'llab hamda bir qo'llab to'p uzatish, to'g'ri yo'nalishda zarba berish yoki burib zarba berish, to'p kiritish turlari va h.k.) da ijro etishni ifodalaydi.

*Taktik harakat* – samarali natija yoki g'alabaga qaratilgan hamda yakka, guruh va jamoa ishtirokida ijro etiladigan malakalarni anglatadi.

*Texnik tayyorgarlik* – texnik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. Ushbu jarayonning natijasi texnik mahoratni o‘sganlik darajasini ko‘rsatadi.

*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.

*Tanlov va o‘yin ixtisosligi (amplua)ga yo‘naltirish* – nasliy va hayot davomida erishilgan jismoniy (bo‘yi, vazni, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik va h.k.) va psixo-fiziologik (harakat reaksiyasi, ko‘rish doirasi, ko‘rish o‘tkirligi, diqqatning jamlanishi, eslab qolish qobiliyati, yurakni qisqarish chastotasi, nafas olish chastotasi, arterial qon bosimi va h.k.) ko‘rsatkichlarni baholash asosida sport turiga saralab olish hamda boshlang‘ich tayyorgarlik yakuniga borib va o‘quv-mashg‘ulot 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-mashg‘ulot yili yakunida o‘tkazilishi tavsiya etiladi. Terma va klub jamoalariga qabul qilish (saralash) ham tanlov asosida amalga oshiriladi.

Adaptiv sport o‘yinlarini (paravoleybol) o‘rgatish metodikasida shug‘ullanuvchilarni nazologik jihatlariga alohida e‘tibor qaratish alohida ahamiyatga ega. Bu esa paravoleybolni o‘rganishning o‘ziga xos xususiyatlari bilan bog‘liq. Birinchidan, boshlang‘ich bosqishda paravoleybolchilarning jismoniy rivojlanishiga faqat paravoleybol - texnik mashqlar va ikki tomonlama o‘yinning ta‘siri samarasi o‘rganiladi.

Ikkinchidan, o‘yinning texnik usullarini va taktik harakatlarni o‘zlashtirish paravoleybol o‘ynashga xos jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasiga bog‘liq



bo'ladi. Uchinchidan, jismoniy tayyorgarlikning hal qiluvchi roli uzoq muddatli musobaqalar sharoitida, shuningdek, o'yin 5 o'yin davom etganda namoyon bo'ladi.

### ***Butun dunyo va Evropada paravoleybolning rivojlanishi***

Paravoleybol butun dunyoda juda mashhur. Yetakchi jamoalarning (erkaklar ham, ayollar ham) tarixiy markazi Yevropa hisoblanadi.

Qit'a chempionatida odatda 12 erkaklar va 7 ayollar terma jamoalari to'qnash keladi. Erkaklar jamoalari orasida Jahon va Yevropaning eng kuchlilari Bosniya va Gersegovina termasi (2004 yil Olimpiada chempioni, 2006 yil jahon chempioni), Germaniya, Xorvatiya, Rossiya, Finlyandiya terma jamoalari; ayollar jamoalari orasida - Gollandiya terma jamoasi (2006 yilgi Jahon chempioni), Sloveniya, Litva terma jamoalaridir.

Jahonda erkaklar jamoalari orasida Eron, Misr, Xitoy terma jamoalari favorit hisoblanadi; ayollar o'rtasida - Xitoy, Yaponiya, AQSh terma jamoalaridir.

1981 yilda Bonnda o'nta jamoa ishtirokida para bo'yicha birinchi rasmiy Evropa chempionati bo'lib o'tdi. 1983-yildan erkaklar jamoalari, 1993-yildan esa ayollar o'rtasida jahon chempionatlari o'tkazib kelinmoqda.

2004 yilda Paralimpiya o'yinlarida ayollar paravoleybol bo'yicha ilk debyutini o'tkazdi. Erkaklar o'rtasidagi Paralimpiya o'yinlari va jahon chempionati g'oliblari Eron (4 karra Olimpiya chempioni), Bosniya va Gersegovina va Gollandiya terma jamoalari, ayollar o'rtasida Xitoy terma jamoasi Paralimpiya o'yinlarida uchta g'alabaga erishdi.

2012-yilda Londonda bo'lib o'tgan Paralimpiya o'yinlarida erkaklar jamoalari o'rtasida o'rinlar quyidagicha egallangan: 1-o'rin - Bosniya va Gersegovina, 2-o'rin - Eron, 3-o'rin - Germaniya, 4-o'rin - Rossiya. Eron, Bosniya va Gersegovina, Germaniya milliy chempionatlarida 60-70 tagacha jamoa qatnashadi, bu esa, albatta, ushbu mamlakatlar terma jamoalarining professional mahorati oshishiga xizmat qiladi.

### ***Rossiyada paravoleybol sport turining shakllanishi***

2008 yil aprel oyida Rossiya terma jamoasi sharafini himoya qilgan jamoa paravoleybolchilari faqat Eronga yutqazib, Misrda bo'lib o'tgan Jahon

championatining kumush medali sovrindori bo'lishdi va may oyida "Ochiq Sarayev kubogi – 2008" uchun nufuzli klub turnirida kumush medalni qo'lga kiritishdi.

AVS Rodnik Bosniyada bo'lib o'tgan Yekaterinburg Open Sarayev - 2010 kubogida bronza, 2011 yilda esa kumush medallarni qo'lga kiritdi. "Open Sarayev - 2012" xalqaro turnirida Rossiya terma jamoasidan iborat "AVS Rodnik" jamoasidan tashqari yana 7 ta jamoa sportchilari g'oliblik uchun kurashdi: Germaniya, Serbiya, Xorvatiya, Polsha va Bosniya va Gersegovinadan 3 ta jamoa. Ochiq Sarayev - 2012 natijalariga ko'ra, AVS Rodnik jamoasi Fantomi (Bosniya va Gersegovina) jamoasiga 1:3 hisobida imkoniyatni boy berib, 2-o'rinni egalladi. 1988 yilda Omskda tayanch-harakat tizimi shikastlangan shaxslar uchun "Omich" paravoleybol jamoasi tashkil etildi. Uning birinchi chiqishida Afg'on urushidan qaytgan nogironlar o'ynadi.

Jamoa Sibir va Uzoq Sharq chempioni (1990), Sibir va Uzoq Sharq kubogi g'olibi (1996), Parasibir g'olibi (1997), Rossiya chempionati finalchisi (1998), Rossiya chempionatining bronza medali sovrindori (2002, 2010) bo'lgan. Moskvalik sportchilar 2011 yilda ayollar jamoalari o'rtasida paravoleybol bo'yicha Rossiya chempionatida oltin medalni qo'lga kiritishdi, Sverdlovsk viloyati voleybolchilari kumush medalni qo'lga kiritishdi.



*2-rasm. Rossiya chempionlari*

2011-yil oktabr oyida Rotterdam (Gollandiya) da ayollar va erkaklar jamoalari o'rtasida paravoleybol bo'yicha Yevropa chempionati bo'lib o'tdi.

2012-yil fevral oyida bo'lib o'tgan Qit'alararo kubokda Londonga yo'llanma uchun kurash olib boruvchi, mamlakatning olti karra chempioni, jamoaviy sport turlari bo'yicha "Izmailovo" sport o'quv markazi o'quvchilari vakili bo'lgan Rossiyaning paravoleybol bo'yicha ayollar jamoasi uchinchi o'rinni egalladi.

Bundan tashqari ushbu chempionatda ikkinchi o'rinni qo'lga kiritib, Paralimpiya o'yinlariga yo'llanmani qo'lga kiritishdi. Qohirada (Misr) 2012 yilda paravoleybol bo'yicha jahon chempionatida Rossiya ayollar terma jamoasi uchinchi o'rin uchun o'yinda Sloveniya terma jamoasi bilan to'qnash keldi va 3:1 hisobida g'alaba qozongan Rossiya terma jamoasi jahon chempionatining bronza medali sohibiga aylandi.

### ***O'tirgan holda o'ynaladigan bu sport turida voleybolchilarning tayanch-harakat tizimi shikastlanishining tasnifi***

O'tirgan holda o'ynaladigan voleybol yirik musobaqalarida nogironlar o'rtasida yurish, shug'ullanish bu sportchilarning o'ziga xos darajaga ega ekanligidan dalolatligidan hamdir. Birinchi guruh uchun oyoq-qo'llari amputatsiya qilingan shaxslar kiradi. Ikkinchisida - yengilroq nuqsonlari ega bo'lganlar, masalan, "jarrohlikdan keyingi" tizzalar yoki umurtqa pog'onasining yengil shikastlanishi bilan ifodalanadigan jarohat ko'rinishlaridir.

Maydondagi o'yinchilar soni 12 ballga to'g'ri kelishi kerak. Oyoq-qo'li amputant o'yinchi - 3 ball, yengil jismoniy nuqsoni mavjud shaxslar – 2 ball, sog'lomlar- 1 ball.

Paravoleybolda VS1 va VS2 bo'yicha ikkita sport sinfi mavjud.

VS1.Sport toifasidagi sportchilarda o'tirgan voleybolda zarur bo'lgan asosiy funksiyalarni jiddiyroq cheklaydigan nuqsonlar mavjud. Masalan, to'piq darajasidagi amputatsiya.

VS2.Sport sinfidagi sportchilarda o'tirgan voleybolda zarur bo'lgan asosiy funksiyalarga minimal ta'sir qiladigan nuqsonlar mavjud sportchilar. Masalan, bir tomonlama Lisfrank oyoq amputatsiyasiga ega bo'lishlari kerak.

Kombinatsiyalar har qanday bo'lishi mumkin.

1. Pastki oyoq amputatsiyasi: – oyoqni Lisfrank bo'g'imi orqali kesib tashlash;  
– Chopart bo'g'imi orqali oyoq amputatsiyasi.

2. Yuqori oyoq-qo'lining 33% dan ortiq qisqarishi. Bir pastki oyoq-qo'lining 7 sm ga qisqarishi.

3. Pastki oyoq-qo'llarning, mushak kuchining 5 ballga kamayishi.

Mushaklar kuchi 5 ballga kamaygan sportchilar quyidagi hollarda musobaqaga qo'yilmaydi:

- oyoq to'pig'ining bir tomondan orqaga egilishini cheklash;

- bir tomondan kestirib, bukilishning cheklanganligi;

– sonning bir tomondan adduksiya (uzoqlashishi) chegaralanishi.

4. Harakatlardagi tarkiblar.

Son: – 45° egilish chegarasi;

Tizza: – 45° egilish chegarasi;

– tortishishning 45° ga cheklanishi (bo'g'imning ko'ndalang beqarorligi kamida 15°).

#### ***Oyoq bilagi:***

Oldinga va orqaga harakatlar 5° dan oshmaydi.

Yelka: - egilishi va bukilishi 90° dan oshmaydi.

Tirsak: - kamida 45 ° bo'g'implarning egilishi.

Sinov goniometr - goniometr yordamida amalga oshiriladi.

Kasalliklari (tayanch-harakat apparati shikastlanishi bilan nogironlikning turli shakllari) bo'lgan sportchilar tibbiy komissiya mutaxassislari tomonidan ko'rikdan o'tkazilgandan so'ng musobaqalarga kiritilishi mumkin, tashxislar rasmlar yoki yozma xulosalar bilan tasdiqlanadi.

Jamoa tarkibiga quyidagi kasalliklarga uchragan 2 nafardan ortiq sportchi kiritilmasligi kerak:

- tizza yoki son bo'g'imining displaziyasi;
- tizza yoki sonni endoprotezlash;
- pastki ekstremitalarning qon aylanishining buzilishi;

- tizzaning 1,5 sm ga beqarorligi (oldinga/orqaga);
- elka bo‘g‘imining dislokatsiyasi;
- pastki ekstremitalarning aylanish harakatining aniq cheklanishi.

Yuqoridagi holatlar mavjudligi va kasallanishdagi axborotlar jamoa rahbari tomonida tibbiy komissiyaga taqdim etiladi va bu axborot tibbiy xulosa bilan yakunlanadi.

Yuqoridagi kasallikka chalingan bitta sportchi va bitta sog‘lom sportchi bir vaqtning o‘zida setda bo‘lishi mumkin;

bir jamoaga ikkita sog‘lom sportchi kiritilishi mumkin.

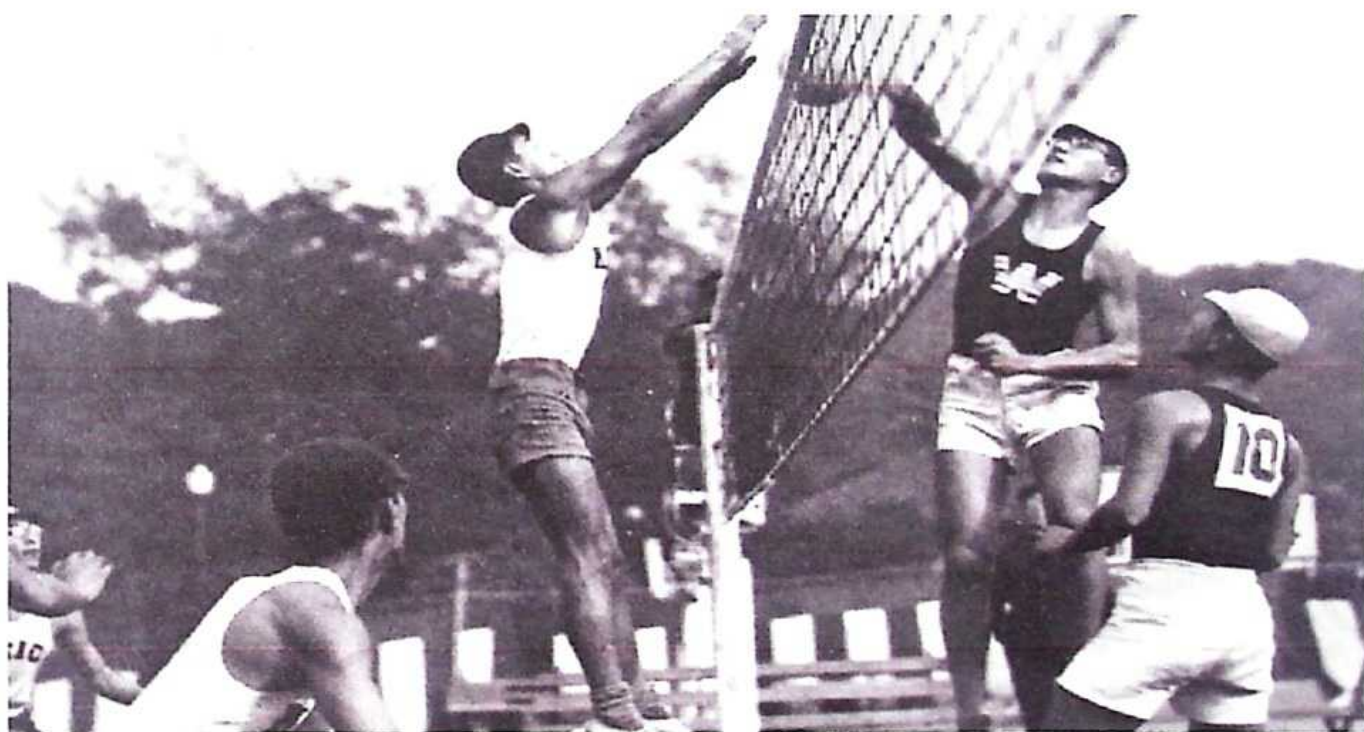
### **Nazorat uchun savol va topshiriqlar**

1. Adaptiv sport o‘yinlarini (paravoleybol) o‘rgatish metodikasida atamalar haqida ma’lumot bering.
2. Texnik tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?
3. Taktika atamasini kengroq yoritib bering.
4. Butun dunyo va Evropada Paravoleybolning rivojlanishi tarixi haqida ma’lumot bering.
5. Displaziya nima?
6. Endoprotezlash haqida tushuncha bering.
7. Paravoleybol sport turida paravoleybolchilarning tayanch-harakat tizimi shkastlanishining tasnifini aytib bering.
8. Taktik harakatlar nima?
9. Mashg‘ulot yuklamasi tushunchasini yoritib bering.
10. Strategiya nima?

### *1.3. O'zbekistonda an'anaviy voleybol sport turining rivojlanish bosqichlari*

*Tayanch so'zlar: Partiya, strategiya, texnik tayyorgarlik, taktik tayyorgarlik, yuklama, kuch, tezkorlik, chidamkorlik, ampula.*

Voleybolning yanada ommaviylashishiga va voleybolchilar mahoratining oshishiga 1939-yilda o'tkazilgan mamlakat birinchiligining 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.



**3-rasm. An'anaviy voleybol o'yini**

Toshkentning erkaklar jamoasi uchinchi, ayollar jamoasi to'rtinchi o'rinni egalladi. Ulug' Vatan urushi yillarida musobaqalar soni ancha kamaygan bo'lsada, 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 muvaffaq bo'lishdi. 1945-yildan boshlab jismoniy tarbiya va sport hamda jamoalarni qayta tiklash davri kuchga kira boshladi.

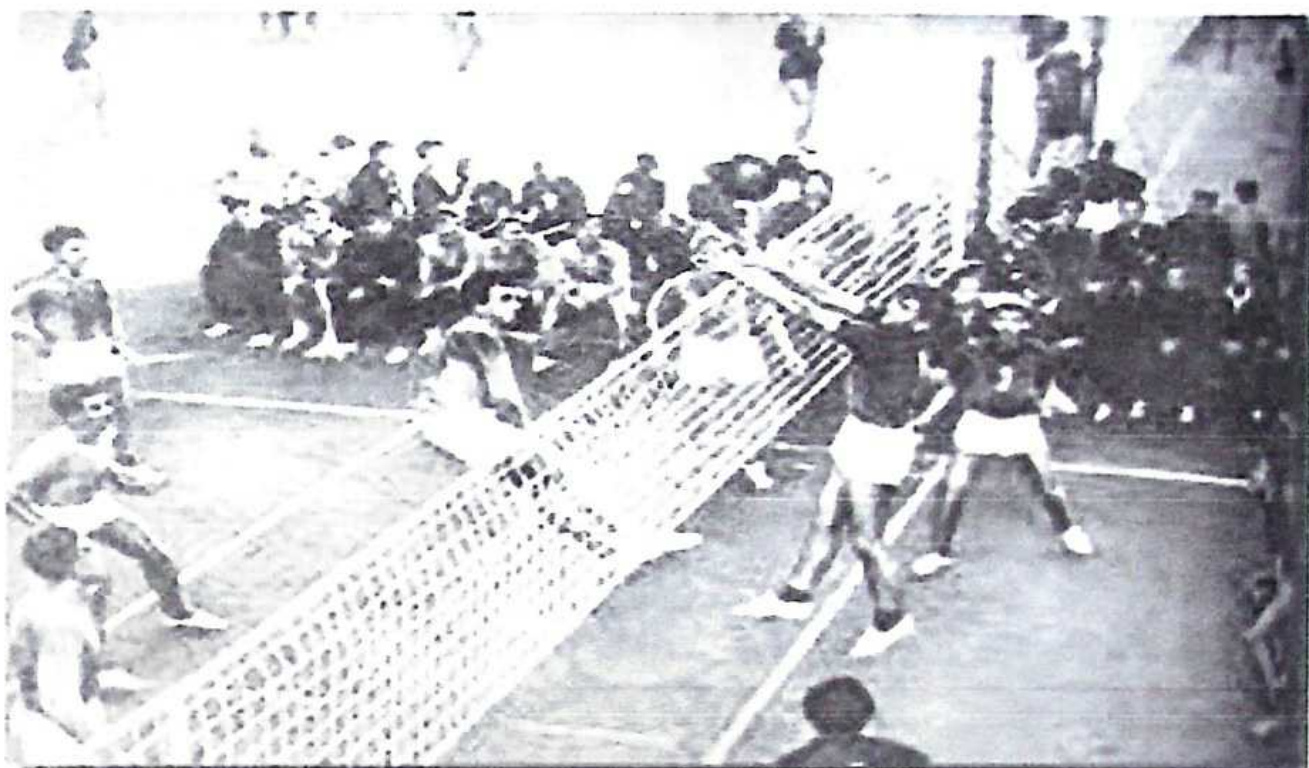
1946-yili Toshkent, Andijon, Samarqandda shahar birinchiliklari, shu yil iyun oyida Respublika birinchiligi o'tkazilgan bo'lsa, oktabrda Toshkentning "Lokomotiv" jamoasi Odessa shahrida "mamlakat" birinchiligida ishtirok etib, jamoa o'z guruhlarida to'rtinchi va uchinchi o'rinlarni egalladi. 1947-yil 1-yanvarda berilgan hisobotlarga ko'ra, voleybol bilan muntazam shug'ullanuvchilarning soni 9278 kishini tashkil etgan.

Respublika bo'yicha I 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'lmagan.

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 ommaviylikini oshirish" haqidagi qarori alohida kuch bag'ishladi.

1949-yildan qishloq sportchilariga, jumladan, kolxozchi-voleybolchilar sport harakatini jadallashtirishga katta e'tibor berildi.



**4-rasm. Voleybol musobaqalari jarayoni**

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'lsada, o'zbek voleybolchilarining mahorati hali ittifoqdagi kuchli jamoalardan 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 tashlanib bordi.

O'yinlarda turli taktik kombinatsiyalar qo'llanila boshlandi. 1950 yilning iyulida Toshkent Temiryo'lchilar bog'ining sport maydonchalarida erkaklar va ayollar jamoalari o'rtasida Ittifoq Kubogi o'ynalari 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 “V” guruhlariga bo‘lingan holda tashkil etila boshladi. O‘zbek voleybolchilari “V” 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 jismomy 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 musobaqalarini rejalashtirdilar.

Chunonchi, 1955-yil yakunda 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.



**5-rasm. Voleybol musobaqalarida to‘siq qo‘yish jarayoni**

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 “Ittifoqdosh” 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‘rinm egalladi.

Aynan shu yili O‘zbek voleybolchilari trener L.L. Kiblimskiy rahbarligida “Dinamo” Markaziy Uyushmasi birinchiligida g‘olib bo‘lishdi va O‘zbekiston voleybol tarixida ilk bor 6 ta sport ustasi darajasidagi sportbilariga ega bo‘ldi.

Bular: G. Xudyakov, G. Bagirov, Y. Simonov, V. Kucherov, V. Ananich va R. Xusainovlardir. Ayollar o‘rtasida esa L. Velichko, E. Sklyarova, M. Katasonova, 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.



**6-rasm. Voleybol musobaqalarida sakrab to‘pga qarshi zarba berish**

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.

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'zbekistomning "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, Y. Simonov, V. Kucherov, V. Ananich, ayollar jamoasidan esa M. Katasonova, E. Sklyarova, L. Raxmanqulova, Y. Xoliqnazarova va L. Korchaginalaming 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 ko'pgina 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.

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, istiqloldan so'ng o'zbek voleybolining taraqqiyoti respublikamizda yangicha yo'nalishda davom etishi ko'zga tashlandi.

Jumladan, 1992-yildan boshlab mmtazam 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.), "SKJF" (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. Jimov, 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.



**7-rasm. Voleybol musobaqalarida to‘pni qaytarish**

Musobaqa o‘yinlarining mazmunli, qiziqarli va shu bilan bir qatorda talab doirasida o‘tkazishda O‘zbekiston voleybol Federatsiyasining ko‘pgina mutaxassislarining xizmatlari katta.

### Nazorat uchun savol va topshiriqlar

1. O'zbekistonda voleybolning yanada ommaviylash tarixi haqida gapirib bering.
2. 1941yillarda voleybol musobaqalarining sonini kamayishi sabablari nimardan iborat bo'lgan?
3. "Ittifoq" xalqlari Spartakiadasi haqida gapirib bering.
4. Ayollar jamoalaridan "SKIF" (Toshkent) o'yinchilarining musobaqlarda qo'lga kiritgan yutuqlari haqida ma'lumot bering.
5. Paralimpiya musobaqalari ishtirokchilaridan kimlarni bilasiz?
6. Jismoniy madaniyat tushunchasiga ta'rif bering.
7. O'zbekistonda voleybol sport turning yanada ommalashish omillari haqida ma'lumot bering.
8. 1970 yillardagi halqaro rasmiy va o'rtoqlik musobaqalar tarixi haqida gapirib bering.
9. O'yinlarda turli taktik kombinatsiyalarni qo'llanilishi tarixi haqida nimalarni bilasiz?
10. 1947 yillardagi sport inshootlari takomillashuvi tarixi haqida gapirib bering.

## II BOB. ADAPTIV SPORT O'YINLARINI (PARAVOLEYBOL) O'RGATISH METODIKASIDA HARAKAT TURLARIGA O'RGATISH USLUBIYATI

### 2.1. Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida harakat texnikasi qoidalari

*Tayanch so'zlar:* Dinamik, antenna, libero, texnik, hujum, kinematik, faza.

Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) sport metodikasi- bu dinamik sport o'yini bo'lib, unda an'anaviy voleybolda bo'lgani kabi 6 ta asosiy o'yinchi va 6 ta zahira o'yinchilaridan iborat jamoa o'ynaydi. Asosan, o'yin qoidalari an'anaviy voleybol qoidalariga kabi amalga oshiriladi.

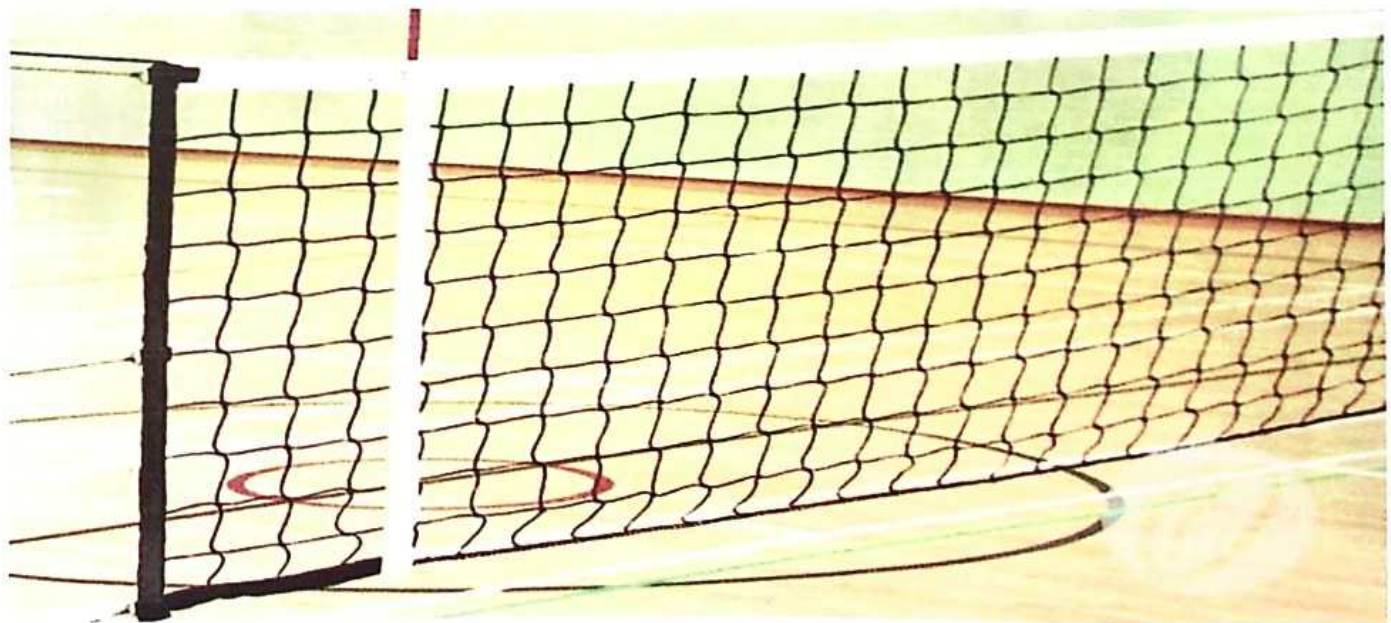
Asosiy farqlari bu: paravoleybol maydonchasining o'lchamlari:  $10 \times 6$  m, to'r ikkala teng qismga bo'linadi (jamoalardan birining maydonchasi:  $5 \times 3$  m).

Aniq o'lchamlari:  $7 \times 0,8$  m. To'rning balandligi poldan 115 sm erkaklar uchun, ayollar uchun - poldan 105 sm bo'ladi.

Asosiy maydon antennalar va chegara chiziqlari bilan belgilanadi.

Chiziqlar uzunligi chetidan 6 m va 3 m.

Hujumning orqa chizig'i markaziy chiziqdan 2 metr masofada joylashgan bo'ladi.



8-rasm. Paravoleybol sport turning to'r ko'rinishi



Gol urish, almashtirish, tanaffus, libero o'yinchisi va boshqalar bularning barchasi an'anaviy voleybol qoidalariga ko'ra amal qiladi. O'yin qoidalari an'anaviy voleyboldan ikkita asosiy farq bilan ajralib turadi ya'ni:

1. Qabul qiluvchi tomonning oldingi chizig'i o'yinchilari o'yinni himoya qilish huquqiga ega.

2. To'pga tegib turgan paytda (ayniqsa oldingi chiziqda) o'yinchi tanani, ya'ni bel qismini poldan yuqoriga ko'tarishi mumkin emas.

To'pni o'yinga kiritish, zarba berish hamda mashg'ulot vaqtida harakatlanish sportchi tanasining dumba va yelkasiga qadar bo'lgan qismi to'p bilan aloqada bo'lishni kerak. To'p raqib jamoaning jarima maydonchasiga oshirib berishidan oldin har bir jamoaga uch martadan ko'p bo'lmagan zarbalar berilishi mumkin.

Uchrashuv g'olibi beshta setda aniqlanadi. Dastlabki to'rta to'plamdagi ballar 25 ballgacha, beshinchisida - 15 ballgacha. Barcha to'plamlarda kamida ikkita ochko to'planishi kerak.



**9-rasm. O'tirgan holda harakatlanib to'p bilan ishlash**

### *Asosiy texnik elementlarga o'rgatish metodikasi*

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 (texnus) so'z bo'lib, juda keng ma'noda foydalaniladi va o'zbek tilida “san'at” tushunchasini anglatadi.

Barcha o'yin texnikasini o'rganish harakatning tabiati to'g'risida to'g'ri tasavvur hosil qilish uchun texnikani ko'rsatish, tushuntirish va sinashdan boshlanadi.

Sportda ham muayyan harakat malakasining o'ziga xos texnik ko'rsatkichlari, o'lchamlari va uni ijro etishda shakllangan texnik tartibi mavjuddir.

Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida o'yin 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 holda 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.

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

Bundan tashqari, texnik sharoitlarda o'qitiladi, unda shug'ullanuvchilar o'rgangan texnik harakatlarni o'rganadilar, so'ngra mashg'ulot o'yinga yaqin bo'lgan murakkab sharoitlardada davom ettiriladi.

Texnik elementlarni paravoleybolida bajarishning o'ziga xos xususiyati shundaki, oyoqlar texnikani bajarishda qisman qatnashmaydi, asosiy yuk qo'llarga, yelka va umurtqa pog'onasiga tushadi.

Tayyorgarlik fazasining ahamiyati harakatni bosh fazada bajarish uchun qulay sharoit yaratishdan iborat. Bu sharoitlar o'tirgan holatda harakatlanish, aylanma harakatlarni (to'siq qo'yganda, koptokni o'yinga kiritganda, hujum zarbasini berishda) bajarish bilan yaratiladi.

Asosiy fazadagi harakatlar bevosita asosiy harakat vazifalarini hal qilishga qaratiladi. Biodinamik nuqtai nazardan bu fazadagi eng muhim narsa harakatlantiruvchi kuchlardan tegishli vaziyatda, tegishli yo'nalishda samarali foydalanishdan iboratdir.

Yakunlovchi fazadagi harakatlar gavda muvozanatini saqlash maqsadida so'nib boradi yoki keskin tormozlanadi.

Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasi juda dinamik o'yin bo'lganligi sababli paravoleybolchi turli texnik usullarni egallashi, o'yin vaziyatidan kelib chiqqan holda ularni tanlay olishi va uni tez, aniq bajarishi lozim. Bu esa o'yinchining texnik mahoratini belgilaydi.

Yuqori texnik mahorat belgilari quyidagilar bilan ifodalanadi:

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

Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida taraqqiyotining har hil davrlarida texnik harakatlarni bajarish usullari, talablari, shakli, rivojlanib takomillashib boradi.

Texnik usullarning o'zgarishiga o'yin qoidalarining o'zgarishi, taktik harakatlarning takomillashuvi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligi darajasining o'sib borishi asosiy sabab bo'ladi.

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

Bundan tashqari, qoidalarga ko'ra, har qanday texnik elementlarni bajarayotganda to'p bilan aloqa qilish paytida (ayniqsa oldingi chiziqda), o'yinchi tanani, ya'ni bel qisimini to'ring ichki qismiga o'tkazishiga haqli emas, shuning uchun tanani faqat sagittal va frontal tekisliklarda aylantirishi mumkin bo'ladi.

### **Nazorat savol va topshiriqlari**

1. Texnik elementlarga o'rgatish usullari haqida ma'lumot bering.
2. O'yin texnikasi haqida tushuncha bering.
3. "Texnika" so'zining ma'nosi nima?
4. Hujum va himoya harakatlari va ularning turlarini ayting.
5. O'yin fazalarining bosqichlari va ularning mashg'ulot davomida qo'llanilishi yuzasidan fikr bildiring.
6. Paravoleybol sport turida texnik usullarni aytib bering.
7. Harakat texnikalari uslubiyatini qisqacha tushuntirib bering.
8. Paravoleybol sport turida o'yin asosiy qoidalari qanday?
9. Hujum va himoyadagi o'yin dinamikasining farqlarini ko'rsating.
10. Asosiy fazadagi harakatlar nimalardan iborat?

## **2.2. Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida harakat uslublari qoidalari**

**Tayanch so'zlar:** *Amputatsiya, zona, to'siq, kombinatsiya, hujum, amplituda, koordinatsion, zarba, texnika, taktika, funksional.*

Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida sportchining harakati - bu asosiy o'yin harakatlariga tayyorgarlik ko'rish uchun maydonni tanlashda o'yinchining harakati, uning muvaffaqiyati ular qanchalik puxta tayyorlanishiga bog'liqdir.

Jahonda tayanch-harakat apparati shikastlangan shaxslarni paravoleybolga o'rgatish uslubiyatini tadbiiq qilish, ushbu sport turi bilan shug'ullanuvchi imkoniyati cheklangan talabalarni o'quv-mashg'ulotlari jarayonini samarali tashkil etish orqali ularni jismoniy imkoniyatlarini oshirish va shug'ullanuvchilarni individual va jamoaviy mashg'ulot rejalarini tashkil qilish evaziga ularda harakat ko'nikmalarini rivojlantirish jismoniy, texnik hamda funksional tayyorgarligini yaxshilash bo'yicha ko'plab ilmiy tadqiqot ishlari olib borilmoqda.

Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida harakatlar asosan qo'llab-quvvatlash va qo'llar harakati tufayli sodir bo'ladi.

Amputatsiya qilingan oyoq tizzada egilib, tovonga yo'naltirilgan bo'lsa, sog'lom oyoq ham tizzadan bukilgan va tashqariga burilgan holda harakatlanishi mumkin.

Sog'lom qo'llardagi harakatlar oyoqning tirgak qismi bilan itarish harakati tufayli sodir bo'ladi. Tizzadan pastki qismda ikkala oyoq bo'lmaganda, ikkala oyoq ham tizzada egiladi: biri ichkariga, ikkinchisi tashqi tomonga.

Asosiy harakatlar qo'llardagi harakat tufayli sodir bo'ladi. Harakat paytida tizzadan yuqorisida bir oyoq bo'lmaganda, sog'lom oyoq tizzaga egilib, tashqariga yo'naltiriladi. Harakat sog'lom oyoqning ichki qismini itarish va pog'onani polga surish orqali amalga oshiriladi. Ikkala oyoq ham amputatsiya qilinganda, harakatlar qo'llar orqali amalga oshiriladi.

### ***Holatlar va harakatlanish, dastlabki holatlar***

*Holatlar.* Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasi 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.

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 holatlar egallanadi.

Bunda umumiy og'irlik markazining holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'yinchining bo'yi va uning koordinatsion qobiliyati umumiy og'irlik markazga sezilarli ta'sir ko'rsatadi.

Shuning uchun ham samarali o'tirish holati shunday bo'lishi kerakki, bunda umumiy og'irlik markazi tayanch holatida muvozanatni saqlab, zarur harakatlanish va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini bera olsin.



**10-rasm. Paravoleybolda to'p uzatish holati**



**11-rasm. Paravoleybolda ikki qo'lda to'pni qabul qilish**

O'tirgan holatlarda harakatlarning qo'llanilish xususiyatiga qarab statik (o'yinchining harakatsiz) yoki dinamik (asosiy tayanchni bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazish bilan to'pni qabul qilish, hujum zarbasini berish yoki to'siq qo'yishni kutishda) holatlarda bo'ladi. Bu o'tirish holatlarida qo'llar yelka 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, qo'llar polga tayangan holda harakatlanib (oldinga, orqaga, yon tomonga), turli harakatlarni amalga oshiradi.

Yon tomonga harakatlanishda 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 masofadan boshlanadi.

***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'minlashi darkor.

Texnik usulning bajarilishidan qat'iy nazar, dastlabki holatlar birmuncha statikligi bilan farqlanadi: to'pni uzatishdan oldin, pastdan to'pni qabul qilishda, to'siq qo'yishda va hujum zarbasini berishda.

### ***To'p uzatish***

Bu texnik usul orqali hujumni tashkil qilish va amalga oshirish uchun qulay sharoit yuzaga keltiriladi. To'pni: o'tirgan holatda ikki qo'l bilan, bir qo'llab, o'ng va chap tomonga, orqaga yiqilib turib ikki qo'llab uzatish mumkin. Oxirgi usuldan voleybolda 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.

To'pni uzatish texnikasi o'tirgan holatda dastlabki holat, qo'lning to'pga qarama-qarshi harakati va to'pni yo'naltirishdan iborat bo'ladi.

Qo'llar to'p bilan yuz tepasida to'qnashadi. Bunda bosh barmoq asosiy yuklamani 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 umumiy og'irlik markazi birmuncha bel qismga tushadi.





**12-rasm. O'tirgan holda dastlabki holat harakati**

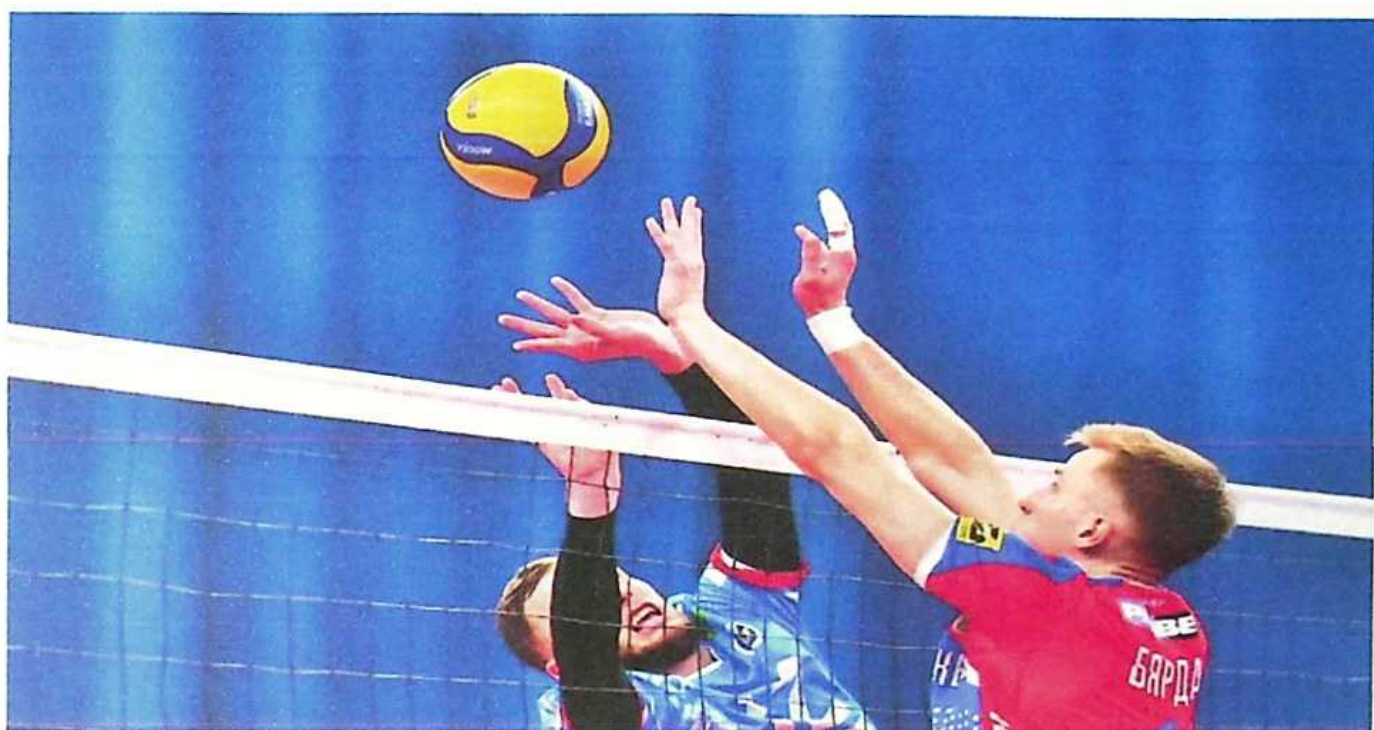
### ***To'p kiritish***

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 o'tirgan 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.

Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida pastdan to'g'ri, yuqoridan to'g'ri, yondan yuqoridan to'g'ri to'p kiritish usullari mavjud.

Bu usullarni bajarishda to'pga zarba berish turli tarzdagi ketma-ketlikda bajariladi.



**13-rasm. To‘r oldida to‘p bilan ishlash**



**14-rasm. To‘pni yuqoridan ikki qo‘l bilan uzatish**

Yuqoridan to‘pni uzatish metodikasini amalga oshirishda dastlabki joylashuv tananing tekis joylashuvi bilan tavsiflanadi, bunda qo‘l tirsaklari ozgina egilgan, qo‘llar yuzning tepa qismida joylashgan, biroz orqaga yotqizilgan, barmoqlar birbirlariga suyanmagan holda, bir oz egilib, yarim sharni hosil qiladi.

To'pni uzatish ya'ni yo'naltirish paytida (to'p bilan ishlash vaqtida) qo'llarning sezish darajasi oshadi. To'pning harakati asosan, bosh barmoqlar, ko'rsatkich va o'rta barmoqlar tomonidan amalga oshiriladi, to'pning yuzasiga barmoq uchlari tegib turadi.

Nomlanmagan barmoqlar to'pga ozgina tegishi mumkin. Keyin, qo'llar va tananing muvofiqlashtirilgan uzatilishi bilan to'p yuqoriga qarab oldinga siljiydi.



**15-rasm. Jarayonda to'p bilan ikki qo'lda ishlash**

To'p bilan ishlashda yangi harakatni amalga oshirishda o'yinchi qo'llarini tirsak qo'shilishi bilan to'pni yanada faolroq uzatadi va barmoqlar harakatida to'pni kerakli yo'nalishda harakatlantira oladi. To'pni tashqariga chiqarib yuborgandan so'ng, qo'llar egilishda davom etadi.

To'pga tegayotganda bilak bo'g'imi va qo'llarning ma'lum bir kuchlanishiga e'tibor qaratish kerak. To'pni uzatishning turli xil turlari mavjud: havo orqali uzatish, bir qo'li bilan va havo orqali uzatishdir.



16-rasm. To'pni sherigiga uzatish



17-rasm. O'tirgan holda mashg'ulot jarayoni

### **Nazorat savollari**

1. Asosiy o'yin qoidalari haqida tushuncha bering.
2. An'anaviy voleybol sport turi o'rtasidagi farqlar nimalardan iborat?
3. Uchrashuv nechta setda olib boriladi?
4. O'yindagi texnik elementlarning hussiyatlari haqida tushuncha bering.
5. O'yindagi asosiy elementlar haqida ma'lumot bering.
6. To'p bilan ishlashda harakat usullari haqida ma'lumot bering.
7. O'yindagi texnik elementlarning hussiyatlari haqida tushuncha bering.
8. Texnik usullar haqida gaprib bering.
9. O'yin qoidalaridagi asosiy qoidalar nimalardan iborat?
10. Ushbu o'yin turning adaptiv sportda ahamiyatli jihati nimada?

### *2.3. Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida to'pni bosh orqasidan uzatish texnikasi va uslubi*

*Tayanch so'zlar: Vertikal, vizual, traektoriya, amplituda, zona, taktika, hujum, kombinatsiya, psixologik tayyorgarlik.*

Dastlabki holatda qo'llar boshning tepa qismida bo'lishi va to'pni raqib tomonga o'tkazishda bilak balandligi, qo'llar va barmoqlarning tezlanish mexanizmiga bog'liq.



**18-rasm. Dastlabki holatda to'p bilan ishlash**

To'plar bilan ishlashda, raqib tomonga to'pni uzatish jarayonida dastlabki holatda qo'llar yuqorida, tanadan vertikal holatda, nigoh yuqoriga qarab yo'naltirilgan tarzda to'p yo'naltiriladi- shuning uchun qo'llarning yuqoriga qarab harakatlanishi va to'pni vizual nazorat qilish uchun sharoitlar yaratiladi.

O'yinchilarning diqqatini havoda harakatlanib ketayotgan to'pga qaratish kerak. Texnikani bajarish mahoratini mustahkamlash uchun yuqoridan ikki qo'l bilan uzatish har bir jamoa hujumchisining taktik mahoratini amalga oshirishiga bog'liq.



**19-rasm. Dastlabki holatda bir qo'lda to'p uzatish**

Mashg'ulot jarayonida ikki bosqichli harakatlar mavjud. Birinchi bosqichda asosiy e'tibor qo'llarning to'g'ri joylashishiga, ayniqsa barmoqlar va qo'llarning to'p bilan ishlash paytidagi holatiga qaratiladi.

Murabbiyning ikkinchi bosqichida raqib to'pni aniq tashlaganida, qo'llar va barmoqlarning harakatlarini to'liq muvofiqlashtirishga qaratilgan mashqlar qo'llaniladi.

Bunday mashqlar o'rganish paytida asosiy mashqlar hisoblanadi. Ular mashqlarni o'zlashtirgandan keyingina maxsus mashqlarga o'tadilar, bunda to'pni uzatish o'yinda bo'lgani kabi amalga oshiriladi.

To'g'ridan-to'g'ri va yon tomondan zarbalarni amalga oshirish. Yon hujum bu hujumning samarali usuli bo'lib, to'r ustida o'tib keyingi maydonga aniq tushishi zarur bo'lgan zaruriy holatdir. Asosiy va eng keng tarqalgan usul - bu harakatda to'g'ridan-to'g'ri hujum qilish, bu zarbadan keyin to'pning yo'nalishi voleybolchining harakat yo'nalishiga to'g'ri keladi.

Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida xujum harakatlarini amalga oshirayotganda, sakrash, sakragan holda yana dastlabki holatiga qaytish kabi hujumning individual bosqichlari va pastki bosqichlari hisobga olinmaydi ya'ni ushbu sport turi qoidalariga binoan holatlar faqat o'tirgan holatda bajarilishini inobatga olinadigan bo'lsa o'yin davomida o'z o'midan turib ketib harakatlanish va o'tirgan holda tepaga yerdan ko'tarilgan holatda bo'lish holatlari yuzaga kelsa albatta inobatga olinmaydi.

To'p tashlashda asosiy e'tibor kerakli harakatlarni tanlashga qaratiladi. O'yinchining to'rga qarab harakatlanishi to'pning traektoriyasiga bog'liq: traektoriya qanchalik baland bo'lsa, harakat tezligi shunchalik past bo'ladi va aksincha.



**20-rasm. Dastlabki holatda to'p traektoriyasini belgilash**

***Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) o'rgatish metodikasi mashg'ulotlari  
jarayonida to'g'ridan-to'g'ri hujum qilish texnikasiga o'rgatish***

Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida paravoleybolchilarni tayyorlash jismoniy tayyorgarlik, texnik, taktik, axloqiy-irodaviy va nazariy tayyorgarlikdan iborat.



Jismoniy tarbiya va paravoleybol texnikasini o'rgatish, o'qitish taktikasi va texnikasi, shuningdek, jismoniy tayyorgarlik bilan taktik ko'nikmalarni shakllantirish o'rtasida o'zaro uzviy bog'liqlik mavjud.

Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasining mashg'ulot jarayonida to'g'ridan-to'g'ri hujum qilish texnikasiga o'rgatishda barcha mashqlar ma'lum bir tarzda guruhlangan bo'ladi. Bu guruhlash paravoleybolchilarni tayyorlash jarayonida muayyan mashqlarning ahamiyatiga asoslanadi. Barcha mashqlar shartli ravishda ikkita katta guruhga bo'linadi: asosiy va yordamchi.

Asosiy mashqlar - texnika, taktika va adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasi bo'yicha mashqlar, ya'ni adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasini boshqa sport turlaridan ajratib turadigan va uning mohiyatini tashkil etadigan o'ziga xosligi. Bu mashqlarda texnik va taktik harakatlar o'yindagidek bajariladi.

Texnika mashqlarining maqsadi u yoki bu texnikani, asosan, individual asosda, shuningdek, sheriklar yordamida takomillashtirishdir. Mashqlarning aksariyati taktik ko'nikmalarni shakllantirish uchun qulay sharoitlarda texnikani takomillashtirishga qaratilgan.

Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida qabul qilingan taktika mashqlari individual, guruh va jamoaviy taktik harakatlarga jalb qilinganlarni o'rgatish uchun mo'ljallangan.

Paravoleybolning ikki tomonlama o'yin jarayonida jismoniy sifatlar, texnik texnika va taktik mahorat yaxshilanadi.

Yordamchi mashqlar asosiy mashqlarni yaxshiroq o'zlashtirishga va ishtirokchilarni har tomonlama tayyorlashga xizmat qiladi. Ular umumiy va maxsus bo'linadi.

Umumiy rivojlanish mashqlari ishtirokchilarning ko'p qirrali jismoniy tayyorgarligiga yordam beradi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazishda gimnastika, akrobatika, yengil atletika, sport va ochiq o'yinlar vositalaridan foydalaniladi.

Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasining texnik va taktik harakatlarini o'rganishni va o'yin ko'nikmalarini o'zlashtirishni tezlashtirish va yengillashtirish uchun maxsus mashqlar qo'llaniladi. Ular o'z o'rnida tayyorgarlik mashqlariga bo'linadi, ularning asosiy vazifasi maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va yetakchi, bevosita texnikaning tuzilishini o'zlashtirishga qaratilgandir. Yetakchi mashqlar guruhiga esa taqlid mashqlari kiradi (to'psiz texnikani bajarish).

Umumiy rivojlantiruvchi va tayyorgarlik mashqlari asosan organizmning funksional imkoniyatlarini rivojlantirishga qaratilgan bo'lsa, yetakchi va asosiy mashqlar harakat ko'nikmalarini (texnikani o'zlashtirish) va taktik ko'nikmalarni shakllantirishga qaratilgan. Umuman olganda, malakali paravoleybolchilarni tayyorlash uchun barcha mashqlar har tomonlama jismoniy rivojlantirishga qarailgan muammolarni hal qiladi

Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasi bo'yicha ko'nikmalarni shakllantirish butun o'quv va mashg'ulot jarayonida amalga oshiriladigan ko'p qirrali jismoniy tayyorgarlikdan boshlanadi. Paravoleybol har tomonlama jismoniy tayyorgarlikda o'yin uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish uchun maxsus mashqlar muhim o'rinni egallaydi.

Tayyorgarlik va yetakchi mashqlar yordamida paravoleybolning texnikasi va taktikasini o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy sifatlar va muvofiqlashtirish qobiliyatlari rivojlantiriladi. Bunday mashqlar o'yinda paravoleybolchiga xos bo'lgan voleybol texnikasi va harakatlarining strukturaviy elementlarini o'z ichiga oladi.

Mashq qilishda umumiy va maxsus tayyorgarlikdan foydalanganda, paravoleybol texnikasini o'rganish ancha muvaffaqiyatli bo'ladi. Dastlab, mashg'ulotlar texnikaning asoslarini o'zlashtirishni osonlashtiradigan sharoitlarda amalga oshiriladi va iloji bo'lsa, odatda vosita mahoratini shakllantirishning dastlabki bosqichiga xos bo'lgan keraksiz harakatlarni istisno qiladi. Bunga yetakchi mashqlar orqali erishiladi. Texnikada mashqlar ham mavjud bo'lib, ularning maqsadi vosita mahoratining asoslarini mustahkamlashdir.

Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida shug'ullanuvchilar texnika asoslarini puxta egallashlari bilan texnikani bajarish shartlari asta-sekin o'zgarib boradi, shunday qilib texnikani o'rganish jarayonida sportchilarda texnikani o'yinda qo'llash bilan bog'liq taktik ko'nikmalar hosil bo'ladi.

Har tomonlama va maxsus tayyorgarlikning doimiy uyg'unligi paravoleybolchilar bilan mashg'ulotlarda muvaffaqiyatga erishishni ta'minlaydi. Bu yosh paravoleybolchilar bilan ishlashda muhim ahamiyatga ega.

Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida texnikani soddalashtirilgan sharoitda o'rganish paravoleybolchilarga texnikaning asosiy tuzilishini o'zlashtirishga yordam beradi. Dastlabki mashg'ulotlar paytida texnikani uning asosiy tuzilishini buzmasdan bajarish uchun sharoitlarni yengillashtirish muhimdir.

Ushbu bosqichda mashg'ulotning muvaffaqiyati ko'p jihatdan yetakchi mashqlarni to'g'ri tanlashga bog'liq: ularning tuzilishida ular texnikaga yaqin bo'lishi kerak va murakkabligi bo'yicha ishtirokchilarning kuchli va imkoniyatlariga mos kelishi kerak.

Texnikalarni o'rganishda ikkita asosiy usul qo'llaniladi - yaxlit o'rganish va qismlarga bo'lingan holda o'rganish.

Bu o'rganilayotgan harakat haqida to'liqroq tasavvur hosil qiladi va vosita mahoratini shakllantirish uchun yaxshi mantiqiy asos yaratadi.

Odatda bu usul tuzilish va amalga oshirishda murakkab bo'lmagan oddiy texnikalarni o'rganishda qo'llaniladi.

Qismlarga bo'lingan holda o'rganishda texnika alohida qismlarga bo'linadi, asosiy qismlar yoki ayniqsa murakkab qismlar ajratiladi. Talabalarni yaxlit harakatni amalga oshirishga imkon qadar tezroq jalb qilish kerak.

Yaxlit va qismlarga bo'lingan holda o'rganish va o'rgatish usuli mahorat bilan uyg'unlashishi kerak. Birinchidan, texnika yaxlit holda o'rganiladi, so'ngra ular uning tarkibiy qismlariga o'tadilar.

O'yinga yaqin sharoitda texnikani o'rgatish texnikaning yaxshi ma'lum bo'lishini nazarda tutadi. Bu yerda har xil o'zgaruvchan sharoitlarda texnikani to'g'ri bajarish ko'nikmalarini rivojlantirish birinchi o'ringa chiqadi. Texnologiyani takomillashtirish jarayonida taktik ko'nikmalar tarbiyalanadi.

Ushbu bosqichda, ayniqsa, ishtirok etganlarning individual xususiyatlarini diqqat bilan aniqlash kerak.

Maxsus (tayyorgarlik) mashqlarni mohirona qo'llashga asoslangan texnikani to'g'ri o'rgatish ishtirokchilar orasida xatolarning paydo bo'lishining oldini oladi. Mashg'ulot davomida bir qator xatolar ehtimolini istisno qiladigan shart-sharoitlarni yaratish kerak. Agar xatolar paydo bo'lsa, ularni darhol tuzatish kerak. Albatta, birinchi navbatda, uni tezda bartaraf etish uchun u yoki bu xatoga sabab bo'lgan sababni o'rganish va bartaraf etish taktikalarini o'rgatish kerak.

Mashg'ulot yoki o'quv jarayonida sportchilarning muvaffaqiyatini baholash katta ahamiyatga ega. Faoliyatni baholash guruhda qatnashuvchilar tomonidan, shuningdek, o'yinda qatnashish uchun texnika va taktik harakatlarni o'zlashtirish kuzatuvlariga asoslanadi.

Kuzatishlarni fotografiya yoki undan ham yaxshiroq suratga olish bilan to'ldirish mumkin bo'lsa yaxshi bo'ladi.

O'rgatishning nazariy mashg'ulotlarida o'quv faoliyatini baholash uchun jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat testlari bilan ta'minlanishi zarur.

Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida texnik harakatlarni o'rgatish va uni amaliyotda qo'llash borasidagi ko'nikmalarni asosan amaliy mashg'ulotlarda amalga oshiriladi.

Masalan: paravoleybolda zarbani amalga oshirayotganda, paravoleybolchi tebranma harakati bilan ikkala qo'lni oldinga qarata yo'naltiradi.

Bir joydan ikkinchi joyga siljish harakatlarini amalga oshirganidan keyin bir qo'l yelka balandligi darajasida ushlab turiladi, keying ishchi qo'l harakatlanayotganda, tirsaklar bir birlariga yaqin holatga kelishib bir oz egilish hosil qilingan holda, yelka orqaga tortiladi, tanasi sal egilgan holatni amalga oshiradi.

Shuni yodda tutish kerakki, o'tirgan holda o'ynaladigan voleybolda har bir keyingi harakat oldingisidan ko'ra, eng yaxshi shartlarni bajarishi kerak.

To'pga zarba berish tananing keskin burilishi va qo'lning oldinga harakatlanishi bilan boshlanadi.

Bunda albatta tirsak yana qo'lni ushlab turadi. Yakuniy harakatlarning samaradorligi siljish amplitudasining kattaligiga va harakatning asosiy bosqichida ushbu harakat davomiyligining kamayishiga bog'liq.



*21-rasm. To'r ustidan to'pni uzatishga bo'lgan harakat holati*

#### *Qo'l bilan to'pni harakatlantirish va to'pni uzatishdagi zarba holatlari*

Vertikal o'qdan chapga o'tayotganda, zarba harakatida qo'l kichik maydon bo'ylab oldinga – o'ngga siljiydi, shunda qo'l yuqoridan va o'ngdan to'p tomon harakatlanadi. Shu bilan birga qo'llar hamda bosh barmoq yuqoriga ko'tariladi.

Qo'lning harakati bilan birga chap yelka biroz oldinga suriladi. To'pni urgandan so'ng, qo'l oldinga - pastga tushiriladi.



**22-rasm. To‘r ustidan to‘pga zarba berish**

Zarba harakatida o‘ng tomonga harakatlanayotganda, qo‘l chapdan yuqoriga ko‘tarilib, chap tomondan oldinga siljiydi.

O‘ng qo‘lning bosh barmog‘i esa pastga tushirilgan holatda bo‘ladi, chap yelka biroz ko‘tarilgan holatda bo‘ladi.

To‘pga zarba bergandan so‘ng, qo‘l bir oz pastga tushadi va to‘p havodagi harakat yo‘nalishi uchish ko‘rinishini beradi.

#### ***Adaptiv sport o‘yinlari (paravoleybol) o‘rgatish metodikasida aldamchi zarbalar***

Adaptiv sport o‘yinlarini (paravoleybol) o‘rgatish metodikasi mashg‘ulotlarida ba‘zan to‘pni to‘rga yaqinroq yo‘naltirish, uni to‘siq ustiga yoki himoyalanmagan joyga tashlash muhim vazifalardan biri hisoblanadi. Bu holat texnik harakatlarni amalga oshirishning bir ko‘rinishidir.

Kutilmagan holat harakatida to‘siqning tepasida aldayotganingizda, qo‘l to‘g‘ridan-to‘g‘ri zarba berish bilan bir xil tarzda harakatlanadi:

- u yuqoriga ko‘tariladi, biroz egilib, tirsak oldinga suriladi;
- zarba berishdan oldin, qo‘l deyarli cho‘zilganida, bilak oldinga siljishni to‘xtatadi va keskin ravishda yuqoriga qarab cho‘ziladi.

O‘yin vaqtida hujumli zarbalar berishda bir qancha xatolarga duch kelish mumkin.



**23-rasm. Paravoleybolda o‘yin kombinatsiyalari**

O‘yin kombinatsiyalarini aniq amalga oshirishda yetakchi mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiq sanaladi.

1. Hujum zarbasini taqlid qilish. Qo‘l tirsagining tebranishiga va o‘sha holatda qo‘lning tirsak qismining tekislanishiga va qo‘lning yakuniy harakatiga e‘tibor bering.

2. Devorga qarama-qarshi yakka holda turib bajariladigan mashqlar: tennis to‘pini polga devorga qarshi urish bilan uloqtirish, to‘pni otish paytida qo‘lni tekislash va albatta qo‘lning oxirgi harakatiga e‘tibor berish;

3. To‘rda bajariladigan mashqlar:

a) tennis to‘pini to‘rning ustiga qarama-qarshi tomonga uloqtirish; tirsak qo‘shilishidagi holatlarga, tekislanishiga va qo‘lning yakuniy harakatiga e‘tibor berish;

b) to‘pni ikki qo‘l bilan to‘r orqali qarama-qarshi tomonga uloqtirish; qo‘llarni tirsak qo‘shilishida tekislash va qo‘llarning yakuniy harakatiga e‘tibor berish.



**24-rasm. Paravoleybolda taktik zarbalar**



**25-rasm. Paravoleybolda taktik kombinatsiyalar**

### **Maxsus mashqlar**

1. Juft (juftlikda) holatda bajariladigan mashqlar: sherik to'pni qo'lida o'yinchining oldida, undan 15-20 sm masofada cho'zilgan qo'l balandligida ushlab turadi. To'p bilan ishlash paytida qo'lning yakuniy harakatida qo'lni oldinga cho'zilishiga e'tibor bering.

2. Xuddi shu holatda, lekin sherik to'pni yuqoriga yo'naltirish holatiga e'tibor bering.

3. Raqib hujumni amalga oshirishda asosiy harakatni pastki qismdan keyin avval 4-zonadan, keyin 2 va 3-zonalardan zarba berishiga ahamiyat berish.



### **Nazorat savollari.**

1. Harakatdagi to'g'ridan-to'g'ri hujum zarbasi haqida tushuncha bering
2. Qo'l bilan uzatishda zarbalar ahamiyati haqida ma'lumot bering.
3. Yetakchi mashqlar va ularni turlari haqida gapirib bering.
4. O'yinda to'p bilan ishlash turlari haqida ma'lumot bering.
5. Texnikani bajarish mahorati deganda nimani tushunasiz?
6. Maxsus mashqlar haqida ma'lumot bering.
7. To'pni uzatish va qabul qilish texnikasini tushuntirib bering.
8. O'yinda hujum harakat texnikalari haqida gapirib bering.
9. Mashg'ulot jarayonlaridagi bosqichli harakat elementlarini bilasizmi?
10. To'p bilan ishlash texnikalari haqida ma'lumot bering.

#### ***2.4. Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida himoya texnikasi asoslari***

***Tayanch so'zlar:*** *To'siq, kombinatsiya, hujum, zona, zarba, parallel, hujum.*

To'siq qo'yish - o'z mohiyati bilan xujumchi o'yinchi tomonidan beriladigan zarba yo'lini to'sish harakatini anglatadi. Lekin ushbu himoya usulini yuksak mahorat bilan ijro etish deyarli barcha holatlarda ochko olish imkoniyatini qo'lga kiritish bilan yakunlanadi.

Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasi amaliyotida yuz beradigan o'yin vaziyatlari va rejalashtirilgan taktik vazifaga qarab yakka yoki guruhli to'siq qo'yish harakatlari amalga oshiriladi.

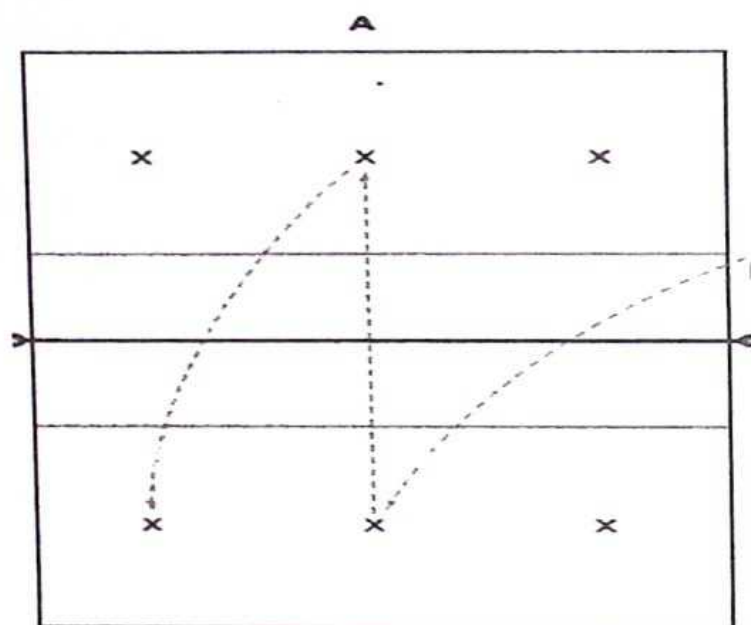
To'siq qo'yish shug'ullanishni ilk qadamidan boshlab o'rgatish maqsadga muvofiq sanaladi. To'siq qo'yish – bu raqib tomonidan yo'naltirilgan xujum zarbasini o'z vaqtida qo'llarni ko'tarib to'p yo'nalishini to'sishdan iboratdir.

Mazkur o'yin (himoya) usuli muayyan sifat va qobiliyatlarga bog'liqdir. Ularni maxsus ixtisoslashtirilgan mashqlar yordamida shakllantiriladi (jismoniy tayyorgarlikda bo'lish).

Qo'llar bilan to'siq qo'yib to'p yo'nalishini to'sish va joyiga to'g'ri yo'nalishda zarba berayotgan xujumchining yo'nalishi va joyiga mos bo'lishi kerak. Yana bir sharti 4- zonadan xujum zarbasi amalga oshirilayotganda to'siqchi to'pdan biroz chaproq joylashadi, 2-zonadan zarba berilayotganda esa aksincha ko'rinish amalga oshiriladi.

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, xujumchiga qarshi va uni yo'nalishi hamda to'pga zarba berish yo'nalishini aniqlashga intilishi kerak. O'yin vaqtida yo'nalish vaziyatidan kelib chiqib vaqtida yana to'pni nazorat qilishi lozim bo'ladi.



26-rasm. Dastlabki holatda tezkor to‘p taktikasi



27-rasm. Dastlabki holatda to‘siq qo‘yish

To‘siq qo‘yishni osonlashtirish uchun to‘rga hech qanday o‘zgartirish kiritilmaydi aks holda to‘siq qo‘yishni ham, zarba berishni ham “oraliq – vaqt” xususiyatlari noto‘g‘ri shakllanishiga olib kelinishi ehtimoldan holi emas.

Adaptiv sport o‘yinlarini (paravoleybol) o‘rgatish metodikasida mashqlarni o‘zlashtirish quyidagi metodik tartibda amalga oshirilishi darkor: avval zarba berish faqat bir zonadan va bir yo‘nalishda ijro etiladi, keyin ikki “qo‘shni” zonalardan (4-3, 2-3), uch zona (4, 3, 2, 4 va x.k), so‘ng uzoqdagi zonalardan (4, 2, 4, 2).

1. To‘siq qo‘yuvchi o‘yinchi to‘r oldida dastlabki holatda joylashadi. Qarshi tomondagi sherik to‘pni to‘r ustiga to‘rdan 10-15 sm berishga tashlaydi. To‘siqchi

to'pni eng yuqori nuqtasida kaftlari bilan zarba beradi (avval osilgan to'p uriladi). Shu mashq sherikni chalg'itib tashlagan to'piga nisbatan bajariladi.

2. Xujum zarbalari ikki "qo'shni" zonalarda 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).

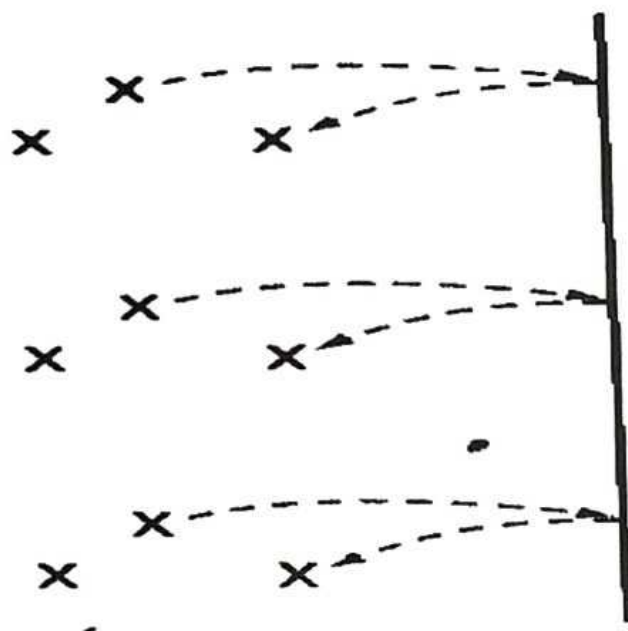
3. Guruhli to'siq qo'yishga quyidagi tartibda o'rgatiladi. Bunda asosiy e'tibor to'siq qo'yuvchi o'yinchilar hamjixatligi, o'z vaqtida birga harakatlanishlari, qo'llarni to'r ustiga bir vaqtni o'zida ko'tarish va to'siqlar zichligiga e'tibor qaratishi kerak bo'ladi.

4. To'siqchi tor oldida joylashadi, zarbalar navbatma-navbat 4, 3, 2, 4 va hokazo zonalardan bajariladi. To'p uzatish 3- zonadan ijro etiladi. Zarba yo'nalishi ham, yo'naltiriladigan zona ham ma'lum emas. Shu mashq, faqat to'siqchi o'tirgan holatiga qarab to'siq qo'yadi.

5. To'siqchi tor oldiga joylashadi, qarshi tomon-xujumda guruh taktik harakati asosida zarba beriladi, bunda 3, 3 va 2- zona o'yinchilari ishtirok etadi va to'pni bog'lovchi o'yinchi uzatib beradi to'siqchiga zarba berish yo'nalishi ham, zonasi ham noma'lum. Shu mashq, lekin to'siqchi o'tirgan holatiga qarab ham to'siq qo'yadi.



**28-rasm. To'siq qo'yuvchi o'yinchi to'r oldida**



**29-rasm. Dastlabki holatda uch marta urinish**

6. O'tirgan holatida 3 nafar to'siqchi yonma-yon joylashadi, zarbalar to'pni o'z irg'itishidan navbatma-navbat 4, 3, 2- zonalardan bajariladi. Ikki to'siqchidan iborat to'siq 4 va 2- zonalardan yo'naltirilgan zarbalarga qarshi qo'yiladi, 3-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.

7. Mashqlar bajarilishi borasida zarbalar to'p uzatishlardan boshlanadi. Bog'lovchi o'yinchiga to'p maydon orqasidan uzatiladi. Ikkinchi to'p kimga uzatilishi noma'lum. Shu mashq, lekin to'siqchilar o'tirgan holatida to'siq qo'yishadi.

8. To'siqchilar o'z joylarida o'tirgan holatida joylashadilar, xujumchi o'yinchilar harakati to'siqchilarga ma'lum, lekin zarba yo'nalishi noma'lum. Shu mashq, faqat to'siqchilar o'tirgan holatida 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- 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'l-kaft esa to'pga qaratiladi, ammo 1-zonaga zarba berilganda, aksincha).

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

To'siq qo'yish to'psiz va to'p ishtirokida takomillshtiriladi. To'psiz bajariladigan mashqlar harakatlanish tezligi, chidamkorligi va guruh bo'lib to'siq qo'yishda hamjixatlikni shakllantirish uchun qo'llaniladi.

To'p ishtirokida bajariladigan mashqlar esa jamoaning himoyada o'ynash tizimini shakllantirish maqsadida qo'llaniladi. Buning uchun tayyorlov mashqlarini qo'shmcha mashqlar bilan uyg'unlashtirib takrorlab borish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Mashg'ulotlarga tayyorgarlik jarayonlarini tashkil etishda bajarilishi mumkin bo'lgan himoya mashqlarini takomillashtirish zarur:

1. To'r oldida to'siq qo'yishni taqlid qilib ko'p martalab takrorlash.

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'rning ikki tomonida turib, tezkor o'ng va chap tomonga harakatlanib, qo'llarni qo'llarga tekkazib to'siq qo'yish.

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

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

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

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

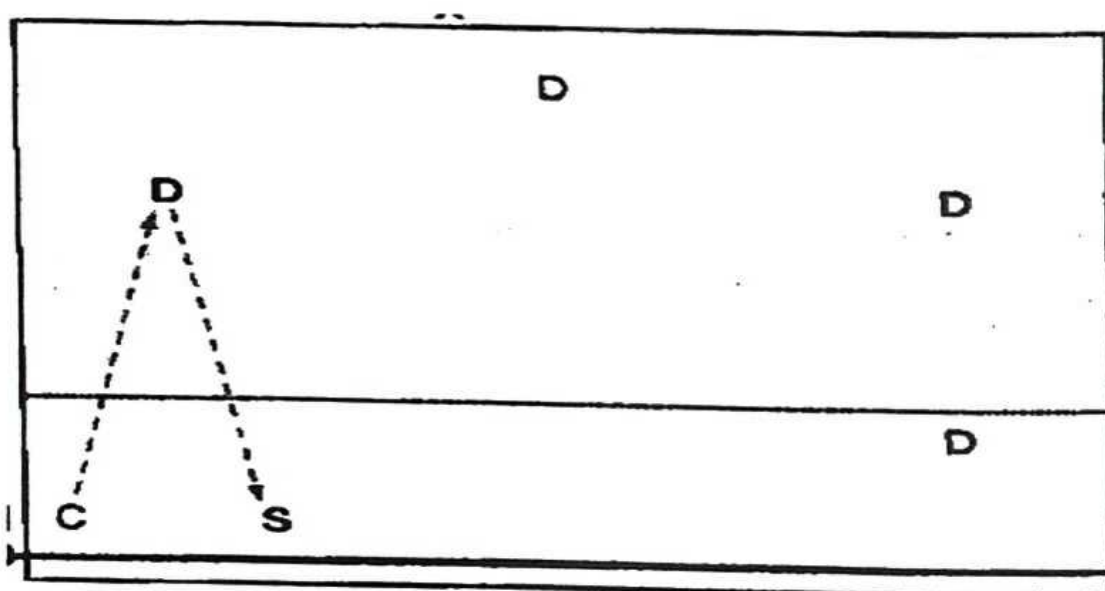
9. Dastlabki holat – o'yinchilar 4, 3, 2- zonalarda joylashadi. 3 va 2-zonada turgan to'siqchilar o'ng tomonga harakatlanib, 2- zonada to'siq qo'yadi, 4- zonada

turgan o'yinchi esa – o'z zonasida to'siq qo'yadi. Shundan keyin barcha uch o'yinchi 3- zonaga kelib, uchlik to'sig'ini bajarishadi.

10. Dastlabki holat – xujumchi o'yinchilar to'p bilan 4 va 2- zonada kalonna shaklida joylashadi. Maydonning boshqa tomonida 3- zonada to'siqchi o'yinchi joylashadi va 3- zonada turgan to'siqchi to'siq qo'yadi va dastlabki holatga qaytadi. Keyin 2- zonada turgan o'yinchi zarbasiga to'siq qo'yadi.

11. Dastlabki holat – shu mashq, lekin xujumchilar 4, 3, 2- zonalarda joylashadi.

12. 3 -zonada o'yinchi to'p uzatishidan 4- zonadan xujum zarbasi bajariladi.



31-rasm. Dastlabki holatda bog'lovchi o'yinchilarni joylashishi

### Nazorat uchun savol va topshiriqlar

1. To'siq tushunchasi haqida ma'lumot bering.
2. To'siq himoyalari mashqlari tarki turlari nimalardan iborat?
3. Yetakchi mashqlar va ularni turlari haqida gapirib bering.
4. O'yinda to'p bilan ishlash turlari haqida ma'lumot bering.
5. Himoya texnikani bajarish deganda nimani tushunasiz?
6. Maxsus mashqlar haqida ma'lumot bering.
7. To'pni uzatish va qabul qilib olish texnikalarini aytib bering.
8. O'yinda hujum harakat texnikalari haqida gapirib bering.
9. Mashg'ulot jarayonlaridagi bosqichli harakat elementlarini bilasizmi?
10. To'p bilan ishlash texnikalari haqida ma'lumot bering.

## 2.5. Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasi mashg'ulotlarida himoya texnikasi va taktik usullari

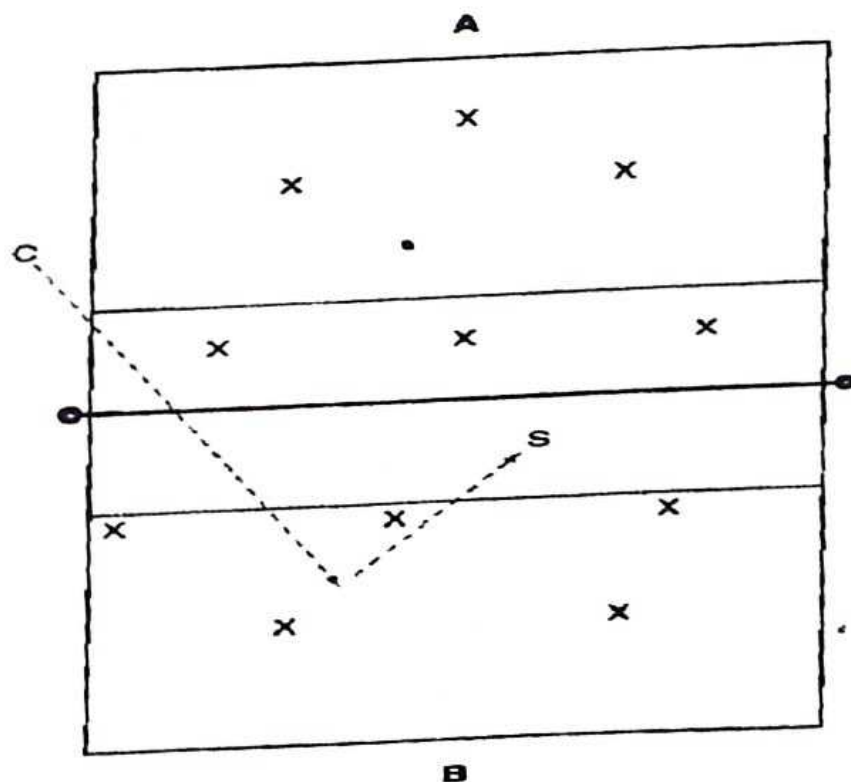
**Tayanch so'zlar:** *Afferent, efferent, zona, zarba, parallel, hujum, to'siq, kombinatsiya, hujum, tezkor.*

Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'qitish metodikasi mashg'ulotlarida himoya texnikasi va taktik usullarini amalga oshirishda bog'lovchi o'yinchi to'pni o'ynash vaqtida to'siq qo'yuvchi 3- zonada to'siqni taqlid qiladi, keyin 2- zonadan beriladigan xujum zarbasi to'siq qo'yish uchun harakatni amalga oshiradi:

1. Dastlabki holat – avvalgidek, lekin uch xujumchi ishtirokida juftlikda to'siq qo'yiladi. 3-zonadan zarba berilganda esa uchlikda to'siq qo'yiladi.

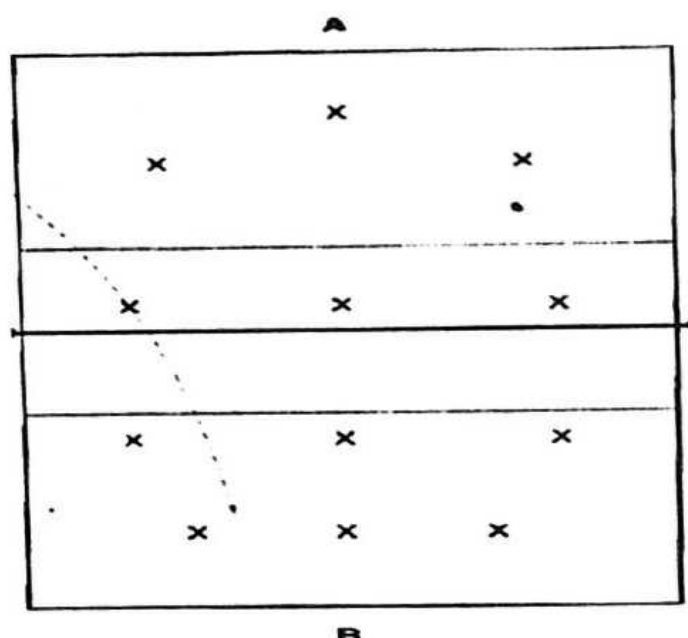
2. 3-zonadan past to'pdan zarba berish, 4 va 2 zonalardan tezkor va past uzatilgan to'plardan zarba berish. To'siq qo'yish uchlikda bajariladi. 3.4, 3, 2-zonalardan berilgan zarbalarga navbatma-navbat yakka to'siq qo'yish.

To'siqdan keyin har bir zonada 1, 6, 5- zona o'yinchilari yo'llagan zarbalarni qabul qilish.



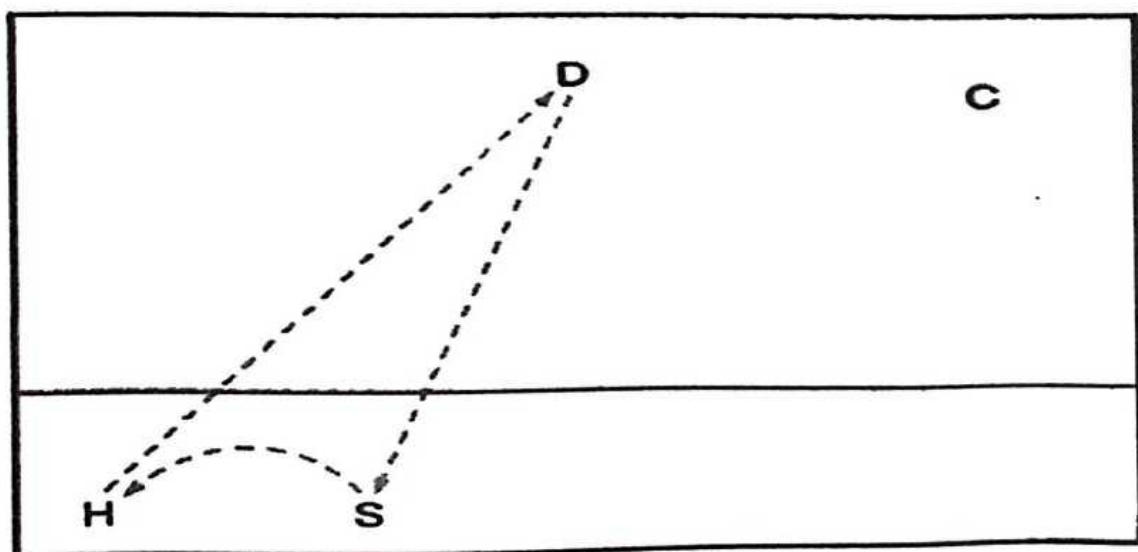
32-rasm. Dastlabki holatda bir joydan keying joyga harakatlanish





33-rasm. Dastlabki holatda jamoalarni joylashishi

Kombinatsiya asosida bajarilgan xujum zarbalariga to‘siq qo‘yish bu 2-zonada past to‘p uzatishdan xujum zarbasi bajariladi, 4- zonadan esa baland uzatilgan to‘pdan va 3- zonada turgan o‘yinchiga qarab navbatma-navbat to‘siq qo‘yiladi, shuningdek 6- zonada turgan o‘yinchi 2- zonaga xujum zarbasi uchun birinchi to‘pni uzatadi va 4- zonada turgan o‘yinchi to‘siq qo‘yadi va shu zahoti 3- zonaga harakatlanib, uzatilgan to‘pdan beriladigan zarbaga ulgurishi talab etiladi hamda dastlabki holat – 4, 3, 2- zonalarda to‘siq qo‘yuvchilar joylashadi, qarshi tomonda xujumchilar joylashadi va 4 va 2- zonalarga uzatiladigan ikkinchi to‘plarga navbatma-navbat zarbalar beriladi hamda 4 va 2- zonalarda juftlik to‘sig‘ini qo‘yish amalga oshiriladi.



34-rasm. Paravoleybolda taktik kombinatsiyalar

Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasi mashg'ulotlari jarayonida hujumchi havoda harakatlanayotgan to'pga zarba beradi va iloji boricha hujumchidan oldinroq tezroq harakatni amalga oshiradi.

To'siq qo'yganda, qo'llar to'r ustida yoki to'rga qarama qarshi holatida qo'yiladi ya'ni qo'llar ko'tarilgan holatda to'siq qo'yishga xos bo'lgan harakat ko'rinishi faqat to'rning yuqori qismida, to'rga tegmagan holatda bo'lishi talab etiladi. To'siq qo'yishda qo'l harakatlari ayniqsa, kaftlarning qanday qo'yilishi zarba yo'nalishiga bog'liq bo'ladi.

Yuqori va o'rtacha balandlikda uzatilgan to'plarga to'siq qo'yuvchi harakati, hujumchining taktik harakatlarini amalga oshirishidan so'ng amalga oshiriladi. Past va tezkor uzatilgan to'plarga hujumchi teng barobarda harakatlanishi talab etiladi.

Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida g'alabaga erishish sanhatiga aytiladi. O'yin taktikasi bir jamoani ikinchi jamoaga qarshi qo'llaydigan texnik usullariga asoslanadi. O'yin taktikasi turli kombinatsion xujum turlari asosida tashkil etiladi.

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

Muayyan musobaqalarga mo'ljallangan taktik yo'nalish, taktik shakl, usul va vositalar oldindan rejalashtirilgan strategik dastur asosida tashkil etilishi 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 nuqtai nazaridan murakkab vaziyatda eng samarali qarorni to'ish va unga munosib harakat qilish bilan bog'liq bo'lgan o'z-o'zini sozlab boshqarish va foydali natijaga erishishni anglatadi.

Taktik harakat markaziy nerv sistemasining afferent- efferent nerv retseptorlari tashqi muhit ta'sirotlarini qabul qilish, xotirada saqlash, tahlil qilish, vaziyatga munosib ravishda qayta ishlab motivatsiyani qoniqtiruvchi qarorga kelish kabi faoliyatlar bilan bog'liq bo'lgan psixofiziologik jarayondir.

Taktik harakatning samarali bo'lishida bosh miya yarim sharlari faoliyati asosida vaziyatni oldindan bilish (xis qilish) 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 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. O'yin taktikasi ikki qismdan xujum va himoya taktikasidan iborat bo'lib, individual, guruhli va jamoa taktik harakatlari asosida amalga oshiriladi.

### **Nazorat savollari**

1. O'yinchining tayyorgarlik mashg'ulotlaridagi taktik usullari nimalardan iborat?
2. Hujum jarayonida to'siq tushunchasining ahamiyati haqida ma'lumot bering.
3. Yetakchi mashqlar va ularni turlari haqida gapirib bering.
4. O'yinda to'p bilan ishlash turlari haqida ma'lumot bering.
5. Himoya texnikani bajarish deganda nimani tushunasiz?
6. Maxsus mashqlar haqida ma'lumot bering
7. To'pni uzatish va qabul qilib olish texnikalarini aytib bering.
8. O'yinda hujum harakat texnikalari haqida gapirib bering.
9. To'p bilan ishlash texnikalari haqida ma'lumot bering.
10. Kombinatsiya asosida amalga oshiriladigan taktik jarayonlarni aytib bering.

### III BOB. ADAPTIV SPORT O‘YINLARINI (PARAVOLEYBOL) TEXNIKASI VA TAKTIKASIGA O‘RGATISH USLUBIYATI

#### 3.1. *Adaptiv sport o‘yinlarini (paravoleybol) o‘rgatishda himoya texnika va taktikasi*

*Tayanch so‘zlar:* Biodinamik, texnik, tezlik, faza, texnik tayyorgarlik, kombinatsiya, sagittal, frantal, hujum, morfologik, dinamik, kinematik, potensial.

Adaptiv sport o‘yinlarini (paravoleybol) o‘rgatish metodikasi o‘z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan boshqa sport o‘yinlaridan farq qiladi. Paravoleybol o‘yini nisbatan kichik bo‘lgan, ya‘ni o‘rtasidan teng ikkiga bo‘lingan to‘g‘ri burchakli to‘rtburchak shaklidagi maydonchada amalga oshiriladi.

Adaptiv sport o‘yinlarini (paravoleybol) o‘rgatish metodikasida turli o‘yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo‘lib, o‘ta katta shiddat va tezlikda o‘tadi.

Binobarin, adaptiv sport o‘yinlarini (paravoleybol) o‘rgatish metodikasi yuqorida zikr etilgan o‘ziga xos xususiyatlari o‘yinchilardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab qiladi. 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.

Adaptiv sport o‘yinlarini (paravoleybol) o‘rgatish metodikasida harakat texnikasi - bu bir vaqtning o‘zida ketma-ket va muayyan maqsadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslaishgan harakat yoki harakatlar majmuasidir. O‘yin texnikasi esa – harakatni aniq, tez, yengil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib yuqori samarada bajarishga mo‘ljallangan bo‘lishi lozim.

Adaptiv sport o‘yinlarini (paravoleybol) o‘rgatish metodikasida 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

xususiyatlaridan biridir (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 qismlari - harakatning asosiy mexanizmini holatini o'zgartirmaydigan ikkinchi darajali xususiyat ko'rinishlaridan biridir.

Texnika qismlari turli sportchilarda turlicha bo'lib, bu ularning morfologik va funksional imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi.

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

Tayyorgarlik fazasining ahamiyati harakatni bosh fazada bajarish uchun qulay sharoit yaratishdan iborat. Bu sharoitlar o'tirgan holatda harakatlarni amalga oshirish, aylanma harakatlarni (to'siq qo'yganda, to'pni 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 yo'nalishda samarali foydalanishdan iboratdir.

Yakunlovchi fazadagi harakatlar gavda muvozanatini saqlaish maqsadida so'nib boradi yoki keskin tormozlanadi. Paravoleybol juda dinamik o'yin bo'lganligi sababli sportchi turli texnik usullarni egallashi, o'yin vaziyatidan kelib chiqqan holda ularni tanlay olishi va uni tez, aniq bajarishi lozim. Bu esa o'yinchining texnik mahoratini belgilaydi.

Yuqori texnik mahorat belgilari quyidagilar bilan ifodalanadi:

- harakat usullarining aniq va samarali bajarilishi;
- xalal beruvchi omillar (charchaish, tashqi sharoitning salbiy ta'sirlari)

mavjudligida harakatlarning bajarilish barqarorligi;

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

- usullarning bajarilish ishonchliligi.

Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasi taraqqiyotining har xil davrlarida texnik harakatlarni bajarish usullari, talablari, shakli, mazmuni o'zgaradi va takomillashib boradi. Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida texnik usullarning o'zgarishiga o'yin qoidalarining o'zgarishi, taktik harakatlarning takomillashuvi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligi darajasining o'sib borishi asosiy sabab bo'ladi.

Hujum va himoyadagi o'yin dinamikasining o'sishi, harakatlar potensialining oshib borishi, hujum va himoyadagi kombinatsiyalar arsenalining kengayishi ham texnik usullarni yangilaishga yoki qayta qurishga turtki bo'ladi. Shunday bo'lsada, o'yin texnikasida foydalaniladigan usullarning bundan-da samaraliroq imkoniyatlari yo'q deb bo'lmaydi. Malakali sportchilarning funksional va jismoniy imkoniyatlari o'yin texnikasiga yangi, ilg'or usullarni kiritish va uni ro'yobga chiqarish uchun imkoniyat yaratadi.

Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida o'yin texnikasini tasniflash – ularni shakli, mazmuni, qo'llaniladigan usullarning nimaga mo'ljallanganligi, harakatlarning bir-biriga bog'liqligi, harakatlarning kinematik va dinamik tuzilishiga qarab ma'lum guruhlar va bo'limlarga ajratishdir.

Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasi texnikasi ikkita katta bo'lim: hujum va himoya texnikalariga bo'linadi.

O'z navbatida, yuqoridagi bo'limlar ham texnik usullarning shakli va mazmuniga ko'ra bir qancha guruhlariga bo'linadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning o'ziga xos bajarish usullari mavjud bo'ladi.

### ***Hujum texnikasi va uning tasnifi***

*Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida holatlar.*

Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida 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'ynaishi uchun yuqori tayyorgarlik ko'rishi talab etiladi. Shu maqsadda turli harakat usullarini bajarish uchun turlicha holatlarni egallash kerak.

Hujum zarbasini berish va to'siq qo'yishda - balandroq, o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda - o'rta, hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabul qilishda - past holatlar egallanadi.

Bunda UOM (umumiy og'irlik markazi) ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'yinchining o'tirgan holda bo'yi va uning koordinatsion qobiliyati UOMga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham samarali o'tirish holati shunday bo'lishi kerakki, bunda UOM tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini bera olsin.

*Harakatlanish.* O'yinchi ma'lum bir texnik usulni bajarish uchun maydon bo'ylab siljish orqali harakatlanadi. Bunda usul va o'yinning vaziyatiga bog'liq holda, harakatlanishlarni (oldinga, orqaga, yon tomonga), amalga oshiradi.

Yon tomonga harakatlanishdan 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 holatdan boshlanadi.

*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'minlanishi darkor. Texnik usulning bajarilishidan qat'iy nazar, dastlabki holatlar birmuncha statik ligi bilan farqlanadi: to'pni uzatishdan oldin pastdan to'pni qabul qilishda to'siq qo'yishda va hujum zarbasini berishda.

### ***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, o'tirgan holatda bir qo'l bilan, orqaga sal egilgan holatda uzatish mumkin. Oxirgi usuldan paravoleybolda kamdankam, keskin holat yuzaga kelganda foydalaniladi.

To'pni uzatish texnikasi dastlabki holat, qo'lning to'pga qarama-qarshi harakati va o'z holatida to'pni yo'naltirishdan iborat bo'ladi.

Dastlabki holatdan to'p tomon harakatlengandan so'ng paravoleybolchi vertikal holatda, oyoqlarining bukilib darajasi to'p yo'nalishining balandligiga va uchish tezligiga bog'liq holda, qo'l 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.

Qo'llar to'p bilan yuz tepasida to'qnashadi. Bunda bosh barmoq asosiy yuklamani qabul qiladi, ko'rsatkich barmoqlar esa zarba berishda asosiy bo'ladi. Qo'llar to'pni uzatish oxirida to'liq to'g'rilangan holatda bo'ladi.

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 ishlaishi hisobiga harakatlanishning yuqori nuqtasidan to'p uzatiladi. Xuddi shu holatda qisqa to'p uzatishda asosiy harakat qo'l barmoqlarining faol ishlaishi hisobiga amalga oshiriladi.

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 bukilib hisobiga bo'ladi. Orqaga to'p uzatish xuddi tayanch holatda orqaga to'p uzatish kabi bajariladi.

To'p uzatishning eng murakkab usuli bu 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. Kaftlar oldinga qaratiladi, barmoqlar bukilib, tarang holga keltiriladi. To'p uzatish tirsak bo'g'inining bukib-yozilishi hisobiga bajariladi.



### **Nazorat uchun savol va topshiriqlar**

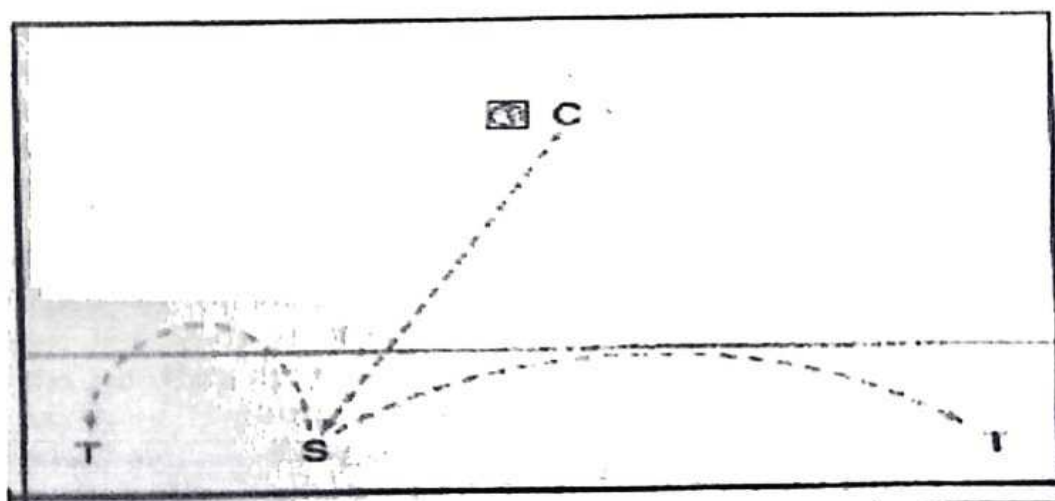
1. Texnika va taktika atamaları haqida tushuncha bering.
2. Xujum himoya texnikasi, taktikasi haqida ma'lumot bering.
3. Himoya texnikasi taktikaning o'zaro bog'liqligi nimada?
4. To'p bilash ishlash texnikasi deganda nimani tushunasiz?
5. Texnikani bajarish mahorati deganda nimani tushunasiz?
6. To'pni uzatish va qabul qilib olish texnikalarini aytib bering.
7. O'yinda hujum harakat texnikalari haqida gapirib bering.
8. Mashg'ulot jarayonlaridagi bosqichli harakat elementlarini bilasizmi?
9. O'yindagi tezlanish mexanizmlarining ahamiyatli jihatlarini aytib bering.
10. Taktikani bajarish mahorati deganda nimani tushunasiz?

### **3.2. Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida o'yin kombinatsiyalarini tashkil qilish usullari**

**Tayanch so'zlar:** Tezlik, kombinatsiya, hujum, texnik-taktik, funksional, treaktoriya, amplituda, fazo, start, reaksiya.

To'p uzatish har bir o'yinchi tomonidan, ayniqsa bog'lovchi o'yinchi tomonidan xujum harakatlari va kombinatsiyalarni samarali yakunlashda, musobaqa taqdirini hal qilishga qodir texnik-taktik usul sifatida tan olinadi.

Ushbu usul to'pni o'z vaqtida, zarur tezlikda, balandlikda va yo'nalishda, hamda, albatta yuksak aniqlikda ijro etilishi bilan ustuvor qiymat topadi. Aniq vaziyatlar, raqib tomonidan yo'naltirilgan to'pni havoda harakatlanish tezligi, yo'nalishi, balandligiga qarab yoki to'pni qabul qiluvchi o'yinchining shu usulni bajarish aniqligiga qarab xujumga to'p uzatish turlari xilma-xil bo'lishi mumkin.



**35-rasm. Paravoleybolda dastlabki holatda oldinga-orqaga harakat qilishni tanlash texnikasi**

Mazkur o'yin usuli xujum 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 ustivor 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.

To'p uzatishda, birinchidan, to'pni yo'nalishi va harakat 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.

### ***Harakatlarga o'rgatishda yordamchi mashqlar***

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 bukiladi va to'p qo'llarga tegish vaqtida oyoq-qo'l-tana yozilib, rostlanadi - to'p uzatiladi.

Bilaklar va barmoqlarni polda yotgan to'pga joylashishi o'zlashtiriladi. Katta barmoqlar bir-biri tomon yo'naltiriladi, ko'rsatgich barmoqlar bir-biriga burchak shaklida harakatlantiriladi, qolgan barmoqlar to'pni yon-yuqori tomoniga tekkizaladi.

To'p poldan yuqoriga asosiy holat va yuz ustigacha ko'tariladi. (bu mashq bir necha bor takrorlanadi).

Keyin start (asosiy) holatida yuz ustida joylashtirilgan bilak-barmoqlarga to'p qo'yiladi (bir necha bor) – barmoqlar va ularning taranglashgan darajasi tekshiriladi.



**36-rasm. To'pni asosiy holatdan bosh ustigacha ko'tarish**

Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasi amaliyotida to'p uzatish asosan oldinga, orqaga, yon tomonga amalga oshiriladi.

*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'llarni to'p uzatishga uzoqligi, tezligi mos egilib-yozilishini muvofiq holda harakatlantirish bilan;
- barmoqlar va bilaklarni to'pga nisbatan faol harakati bilan.

### **Nazorat uchun savol va topshiriqlar**

1. Asosiy o'yin qoidalari haqida tushuncha bering.
2. Mashg'ulotda to'p amaliyoti qanday bajariladi?
3. Uchrashuv nechta setda olib boriladi?
4. O'yindagi texnik elementlarning hussiyatlari haqida tushuncha bering.
5. O'yindagi asosiy elementlar haqida ma'lumot bering.
6. To'p bilan ishlashda harakat usullari haqida ma'lumot bering.
7. Uchrashuv nechta setda olib boriladi?
8. O'yindagi texnik elementlarning hussiyatlari haqida tushuncha bering.
9. Texnik usullar haqida gaprib bering.
10. O'yin qoidalaridagi asosiy qoidalar nimalardan iborat?

### **3.3. Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) da amaliy mashg'ulotlar**

**Tayanch so'zlar:** *Texnik, faza, faza, aldamchi, hujum, biomexanik, kombinatsiya.*

#### **To'p kiritish**

Ushbu sport turida texnik usullarni qo'llash orqali to'p o'yinga kiritiladi. Texnik usullarning asosiy maqsadi to'pni raqib jamoasiga iloji boricha murakkab variantda yetkazib berishdir. Shuning uchun bu usul hujum texnikasining vositasi bo'lib hisoblanadi.



**37-rasm. Dastlabki holat to'pni pastdan kiritish**



**38-rasm. Dastlabki holat to'pni to'g'ridan kiritish**

To'pni kiritish dastlabki holatdan va uchta ketma-ket fazalardan ya'ni: tayyorgarlik (to'pni tashlash, qo'lni silkish), asosiy (zarba berish) va yakunlovchi (qo'lni tushirish va keyingi harakat) fazalardan iborat.

Paravoleybolda pastdan to'g'ri, yondan to'g'ri to'p kiritish usullari mavjud.

Bu usullarni bajarishda to'pga zarba berish turli *tarzdagi* ketma-ketlikda bajariladi.

Pastdan to'pni to'g'ri kiritish. O'yinchi oldinga engashib, oyoqlarini tizza qismida bukkan yoki tayangan holda, bir oyog'ini (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi oldinga tayangan holatda turadi

Zarba berishda bir qo'l keskin ravishda orqaga harakatlantiriladi. Ikkinchi qo'l zarbani pastdan yuqoriga yoki to'g'riga yo'naltiriladi. O'yinchi bir vaqtning o'zida o'z muvozanatini to'g'rilaydi va gavdaning og'irligini oldingi bel qismga 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.

#### ***Yuqoridan to'pni to'g'riga to'g'ri yo'naltirish***

O'yinchi to'rga qaragan holdagi holatni egallaydi.

Bu usul ikki xil variantda: to'pga o'n tomonga qarab aylanma harakat berib va aksincha chap tomonga qarab 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.

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).



**39-rasm. Dastlabki holat to'pni yuqoridan uzatish**

***Adaptiv sport o'yinlarida (paravoleybol) o'rgatish metodikasida to'pni o'yinga kiritish texnikasi***

Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) o'rgatish metodikasida standart xolatdan ijro etiladigan to'p kiritish nafaqat o'yinni boshlash maqsadida qo'llaniladigan vosita, balki borgan sari ochkoga erishadigan o'ta salmoqli xujum usullaridan biriga aylanib bormoqda.

Shuning uchun ham yetakchi murabbiylar to'p kiritish mahoratini raqib o'yinchilarini maydonda joylashishi holatiga qarab shartli ravishda yaratiladigan modellashtirilgan o'yin vaziyatlari ta'sirida muayyan o'yin vazifalariga muvofiq mashqlantiradilar.

To'p kiritish faol xujum vositasi sifatida ochko olish yoki raqib xujumini maqsadli tashkil qilishga yo'l bermaydigan texnik-taktik usuldir. Bunday natija to'p kiritish aniqligi va kuchliligi bilan ta'minlanishi mumkin.

To'p kiritish mahoratini shakllantirish jismoniy yuklanganlik va ruxiy zo'riqqanlik darajasini e'tiborga olgan holda amalga oshiriladi.

Bu borada ustunlik to'p kiritish usullarining ikki turi bilan ta'minlanadi.

Ulardan biri, xatto 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, adaptiv sport o'yinlari (voleybol) o'rgatish metodikasida to'p kiritish muhim o'rin egallaydi, uni muvaffaqiyatli kiritish ochko olish imkoniyatini yaratsa, yo'qotish (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 yordam beruvchi mashqlar va texnikani shakllantiruvchi mashqlarni tanlash hamda ularni qo'llash ketma-ketligi bir xil tartibda amalga oshiriladi.

### ***Harakatlarga o'rgatishda yordamchi mashqlar***

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

-Aniqlikka mo'ljallangan joyga to'pni kiritish:

-Maydon ichi chegarasida amalga oshiriladigan harakat holatlariga bag'ishlangan mashqlar kompleksi;

-Maydonning o'ng va chap tomoniga, orqa va oldi tomoniga harakatlantirishga qaratilgan mashqalar;

-Orqa chiziq zonalarida himoya vazifalarini bajarishga qaratilgan mashqlar;

Maydonning har xil nuqtasida turgan sherikka va oraliq masofalarga yonma-yon joylashgan ikki o'yinchi o'rtasida bajariladigan mashqlar majmuasi.

### ***Hujum zarbalari***

Hujum zarbasi – jamoaning hujum harakatini yakunlovchi samarali usul hisoblanadi. Bu harakatlar to'ring yuqori qismida 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 o'z joyidan siljib harakatlanish yo'nalishiga mos tushadi) va yo'nalishni o'zgartirib (bunda zarba berilgan to'p yo'nalishi hujumning o'z joyidan siljib harakatlanish yo'nalishiga mos tushmaydi).

To'pning havoda harakatlanish tezligiga qarab hujum zarbalari quyidagicha farqlanadi: zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish bilan kuchli (tezkor), kaftli (tezlanishli) va aldamchi (sekin) harakatlar. 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 2 fazada bajariladi: to'pga zarba berish va o'z o'mida muvozanatni saqlab qolish.

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.

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. To'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalarining tuzilishi to'g'ri zarba berish texnikasiga o'xshashdir.

Biomexanika nuqtayi nazaridan, yo'nalishi o'zgartirilgan hujum zarbalarini berishda asosiy o'rinni yelka, tirsak, kaft va barmoqlar egallaydi.

### **Nazorat savollari**

1. Hujum zarbalari haqida umumiy ma'lumot bering.
2. Zarba berish fazalari tushunchasini yoritib bering.
3. Texnik harakatlar haqida gapirib bering.
4. To'pni uzatish va qabul qilib olish texnikalarini aytib bering.
5. O'yinda hujum harakat texnikalari haqida gapirib bering.
6. Mashg'ulot jarayonlaridagi bosqichli harakat elementlarini bilasizmi?
7. To'p bilan ishlash texnikalari haqida ma'lumot bering.
8. O'yindagi tezlanish mexanizmlarining ahamiyatli jihatlarini aytib bering.
9. To'p yo'nalishlaridagi asosiy fazalar va ularning ahamiyati nimada?
10. Mashg'ulot davomidagi yondoshtiruvchi mashqlar va ularning ahamiyatli jihatlarini haqida gapirib bering.

### **3.4. Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'qitish metodikasida xujum harakatlarini shakllantiruvchi mashg'ulotlar**

**Tayanch so'zlar:** Hujum, zarba, taktik, zona, treaktoriya, amplituda, masofa, to'siq.

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

Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) o'rgatish metodikasi amaliyotida yuzaga keladigan o'yin vaziyatlari va xujum 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, xujum zarbasi va boshqa xujum harakatlari bilan ifodalanadi. Bu harakatlar o'yin davomida uzliksiz takrorlanib turadi.

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

-Bog'lovchi o'yinchini xujum zonasida harakatlanib qulay joyni tanlashi.

-Bog'lovchi o'yinchini orqa chiziq zonalari o'yinchisi ortidan oldingi zonalarga maqsadli chiqishi.

-Bunday vazifa kiritilayotgan to'pni qabul qilishda bajariladi.

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

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

Dastlabki joylashish holatini tanlashda har bir o'yinchi o'ziga qulay joyni egallashi lozim, masalan, 4 - zona - 3m.li xujum 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.



**40-rasm. Paravoleybolda hujum taktikasi**

Xujum zarbasi uchun chiqish uch yo'nalishda kechadi: to'g'ri to'r o'rtasi - 3-zonaga, 3- va 4- zona o'rtasiga yoki to'r chegarasiga (antennaga). 2- zonadan o'yinchi yon chiziqdan biroz uzoqroq va qisman orqaga siljigan holatda turishi mumkin. 3- zonanadan, 3- va 2- zonalar o'rtasidan va to'rning o'ng tomon chegarasidan xujum tashkil qilish uchun ham o'yinchi muvofiq yo'nalishda harakatlanadi, 2- zonanadan 4- zonaga ham xujum zarbasi uchun chiqish imkoniyati bo'lishi mumkin.

Shunday xatolar uchraydiki, 3- zonada turgan o'yinchi oldindan 4 yoki 3-zonaga xujum qilish uchun chiqish kerak bo'lgan holatlar.

Bunday holatda u uch metrlik chiziq o'rtasining chaproq tomonida yoki o'ngroq tomonida joylashishi lozim bo'ladi. 3- zonanadan xujum qilishda o'yinchilar to'rga nisbatan burchak yo'nalishida chiqishi darkor. Agar o'yinchi to'p uzatuvchining orqa tomonidan xujum qilmoqchi bo'lsa, (2-yoki 4- zonanadan), unda u o'ziga qulay bo'lishi uchun "orqaga - yonga - oldinga o'ng tomonga yoki chap tomonga harakatlanishi zarur.

Agar o'yinchi to'rdan 1-2 m oraliqda joylashgan bo'lsa, unda u to'p kiritish vaqtida biroz orqaga siljib turishi kerak.

O'yinchilar xujum zarbalariga chiqishi uchun quyidagi holatlarga amal qilishi lozim:

- xujum xavfini yaratish;
- boshqa zonalarga harakatlanib to'siq qo'yuvchilarni chalg'itish;
- har zumda xujum 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 ishlash harakat holatlari***

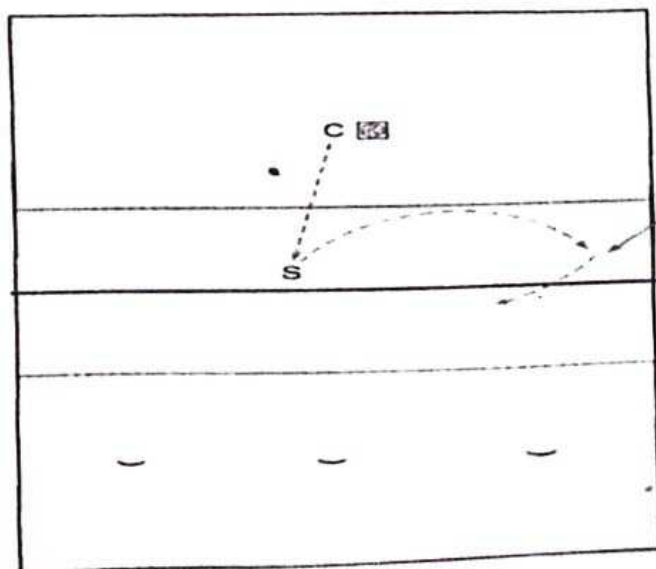
Bularga - xujum usulini tanlash, uni o'z vaqtida va samarali qo'llash choralari kiradi. O'yinchi raqibga xavf solishi, ruxiy ta'sir etishi, to'p kiritish usullarini almashtirib uni chalg'itishi, turli o'zgaruvchan yo'nalishlarda aniq zarba berib, raqibning himoya tizimini izdan chiqarishi, goh kuchli, goh sekin, goh chalg'ituvchi zarbalar berib psixik muvozanatni buzishga urinishi mumkin.

Bundan tashqari xujum 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 xujumni tashkil qilishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Ko'pincha to'p kiritish ochkoga erishish bilan yakunlanadi.

Bunda maydonning bo'sh joylariga to'p kiritish orqali qo'lga kiritiladi.

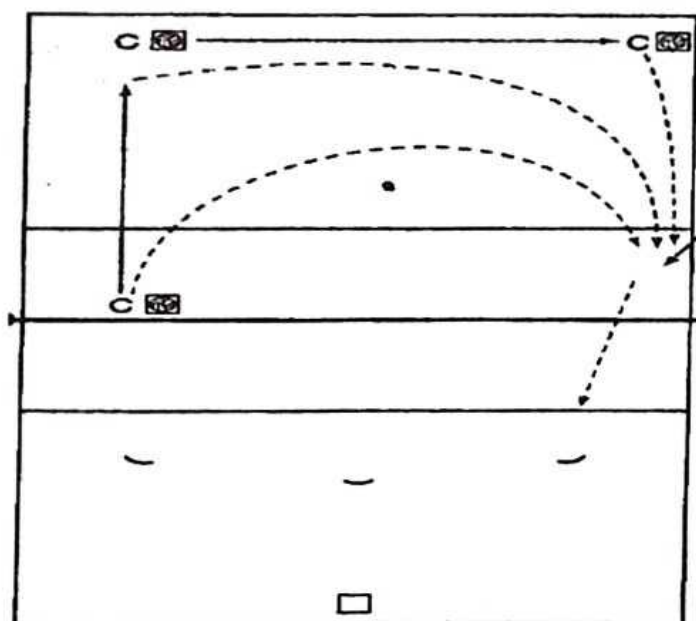


**41-rasm. Bir daqiqa - xujumda yutuq**

To'p kiritish taktikasi asosan raqib jamoaning o'yin xususiyatlariga qarab tuziladi. Kiritilayotgan to'pni qabul qilishda raqib jamoasi joy almashinishsa yoki tomonlarga harakatlanib joylashishsa, unda to'pni asosiy xujumchiga yoki ikkinchi to'pni uzatuvchi o'yinchiga yo'llash yaxshi natija beradi.

Xujum holatida to'pni uzatish taktik jixatdan to'g'ri qaror qabul qilishda quyidagi omillarni nazarda tutish kerak;

To'pni havoda harakatlanish tezligi, balandligi va yo'nalishi, to'p uzatish oralig'i, xujumchi o'yinchining xujum 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 qobilitiga ega bo'lishi talab etiladi.



**42-rasm. To'rtburchakdan xujum**

### ***Muayyan o'yinlarda xujum harakatlarini samaradorligi***

1. Raqib to'siqlarining joylashishi, jumladan zaif to'siqchini ko'rinishdagi holatini ko'ra bilish;
2. Xujum qilish uchun qulay joy tanlash, xujumchi qanday uzatilgan to'pdan foydalanib zarba berishi.
3. Bog'lovchi va xujumchi o'yinchilar oralig'ini e'tiborga olish.
4. To'p uzatish to'rga nisbatan qanday burchakda amalga oshiriladi (to'rt bo'ylab, maydon orasidan).
5. Bog'lovchi o'yinchi qiyin va noqulay vaziyatlarda to'pni yaqin turgan xujumchiga uzatishini yodida saqlamog'i lozim. Maydon oxiridan (3 m va undan

ortiq) to'p uzatilganda, uni maksimal aniqlikda amalga oshirish xujum samaradorligini oshiradi.

6. Har doim birgina xujumchiga to'p uzatilmaslik lozim.

Bunday xususiyat birinchi to'pni uzatishda ham, to'pni qisqa masofada uzatishda ham muhim rol o'ynaydi.

Muhokama etilayotgan usulni ijro etishga mo'ljallangan individual taktik harakatlarga chalg'ituvchi harakatlar yordamida 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 xujumchiga uzatildi – deb ishonsin, lekin so'ngi fursatda to'p qarama-qarshi joyda turgan xujumchiga uzatilishi kerak.

Hujum zarbalarini ijro etishda qo'llaniladigan individual taktika shunday muhimki, qachonki xujumchi 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 xis qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday harakat holatlari o'yinchida ko'rish kengligi (preferik ko'rish), diqqatni jamlash va to'g'ri qaror qabul qilish pirovard samaradorlikni oshiradi.

Hujum qilishda to'pni to'siqlar oralig'idan u yoki bu yonidan va to'pni to'siqqa urib maydon tashqarisiga chiqarib yuborish holati hal qiluvchi harakat mezonini ta'minlaydi.

Raqibning oldingi chiziq o'yinchilari himoyasini ishg'ol qilish (to'siqda, himoyalashda, 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 qabul qilish 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'zgaruvchan yo'nalishlar bo'ylab kuch bilan sekin-aniq, chalg'itib, to'pni zaif ko'rinishdagi o'yinchiga yo'llashi foydali 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 xujumchiga uzatib to'siqsiz zarba berishga imkon yaratadi.

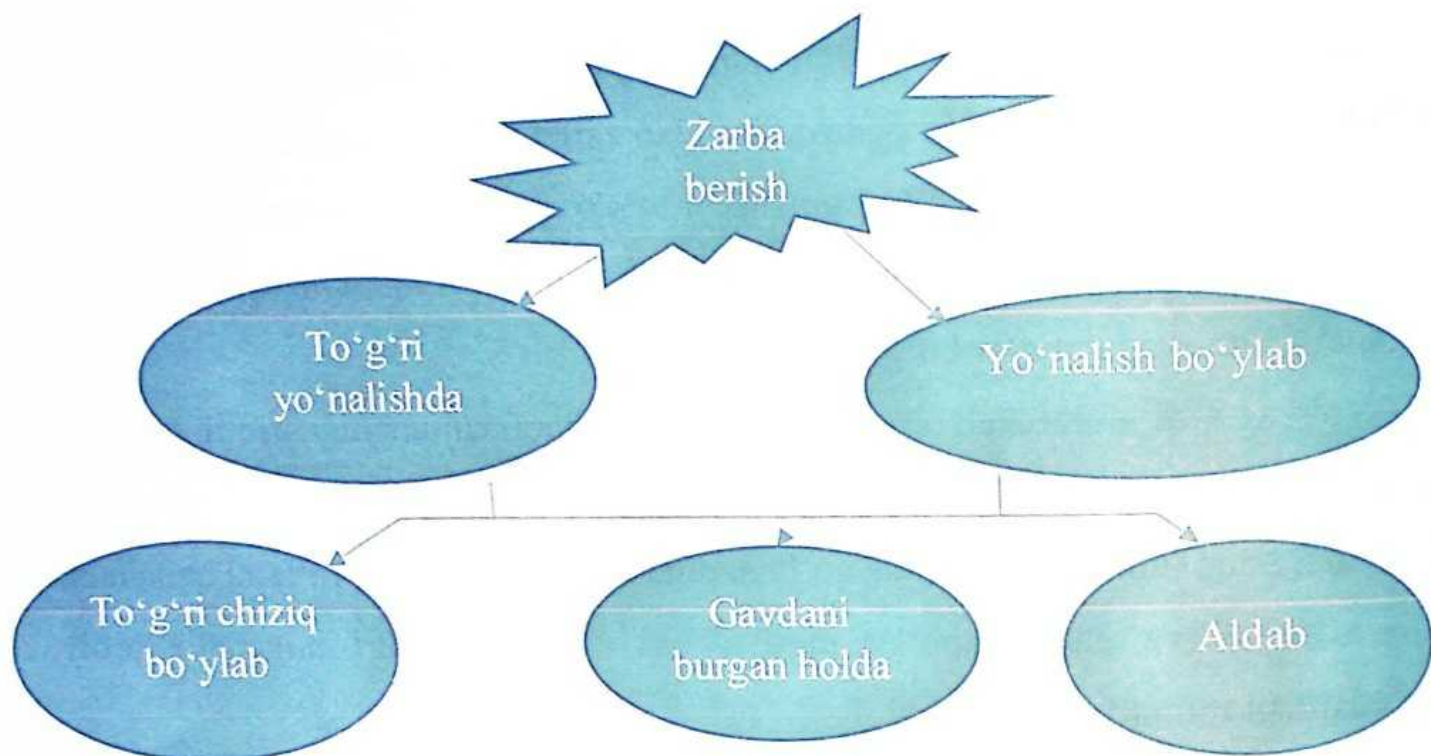
Bu borada individual tartibda qo'llanadigan taktik variantlar ko'lami qanchalik keng, xilma-xil va serqirrali bo'lsa, partiya yoki o'yinning taqdiri shunchalik ijobiy yakunlanishi mumkin.

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

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;
- v) Aniq vazifani bajaruvchi raqib himoyachilariga qarshi zarbalar berish.
- g) Kiritilgan to'pni qabul qilgandan so'ng to'siqqa va himoyachilarga qarshi zarbalar berish.





### Himoya texnikasi va uning tasnifi

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

#### *Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) o'rgatish metodikasi mashg'ulotlarida to'pni qabul qilish uslubiyati*

Mashg'ulot jarayonida amalga oshiriladigan harakat ya'ni to'p o'yinga kiritilganda, hujum zarbasidan so'ng va to'siqdan qaytganda amalga oshiriladi.

O'yinga kiritilgan to'pni sifatli qabul qilish hujum harakatlarining 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.

To'pni qabul qilish vaqtida tirsaklarni bukish mumkin emas. Qo'llar bilan oldinga yuqoriga harakat qilinadi.

To'pga nisbatan kuchli qarama-qarshi harakat qilish kerak emas. Bunda qo'llar to'p tomon yaqinlaishtirilib, uning tagiga kiritiladi.

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'lsayu, to'p o'ng tomonga yo'nalayotgan bo'lsa, to'pni qabul qiluvchi qo'llarni to'g'ri oldinga chiqaradi va o'ng qo'l yuqoriga chiqarib buradi, chap tomonga yo'nalayotgan bo'lsa, chap qo'l yuqoriga chiqariladi.

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 traektoriyada 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 amalga oshiriladi. Tayanch holatda bajariladigan usul o'yinchining yoniga tezlik bilan tushayotgan to'pni qabul qilishda foydalaniladi.

To'pni qabul qilish yopiq holdagi kaft yuzasi bilan bajariladi.

To'pga zarba berilgandan so'ng, o'yinchi tayanch holatda zarur tomonga burilib amalga oshiriladi.

Iloji boricha harakatlarni amalga oshirishda jarohat yoki lat yemaslikka va uni oldini olishga e'tiborni qaratish lozim.

### ***Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) o'rgatish metodikasi mashg'ulotlarida to'siq qo'yish uslubiyati***

To'siq – raqibning hujum zarbasiga qarshi harakat qilishning eng asosiy usuli hisoblanadi. Texnik nuqtayi nazardan to'siq 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 muvozanat saqlash holatida, qo'llarni yelka sathida ko'tarib turadi.

Hujum qilinayotgan joyning masofasiga qarab to'r yaqinida yon tomonlarga harakatlanish kabi harakatlarni bajarish mumkin.

Qo'llar tirsakdan bir oz bukilgan holatda to'r barobariga 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 yaqinlaishtiriladi va bilak bo'g'inlari hisobiga faol bukiladi. Bundan asosiy maqsad berilgan zarbani amortizatsiyalaish va to'pni raqib jamoasining maydonchasiga yo'naltirishdan iboratdir.

### **Nazorat savollari**

1. Hujum zarbalari haqida umumiy ma'lumot bering.
2. Zarba berish fazalari tushunchasini yoritib bering.
3. To'siq tushunchasi haqida gapirib bering.
4. To'pni uzatish va qabul qilib olish texnikalarini aytib bering.
5. O'yinda taktik harakat texnikalari haqida gapirib bering.
6. Mashg'ulot jarayonlaridagi bosqichli harakat elementlarini bilasizmi?
7. To'p bilan ishlash texnikalari haqida ma'lumot bering.
8. O'yindagi tezlanish mexanizmlarining ahamiyatli jihatlarini aytib bering.
9. To'p yo'nalishlaridagi asosiy fazalar va ularning ahamiyati nimada?
10. Mashg'ulot davomidagi yondoshtiruvchi mashqlar va ularning ahamiyatli jihatleri haqida gapirib bering.

## IV BOB. ADAPTIV SPORT O'YINLARI (PARAVOLEYBOL) O'RGATISH METODIKASIDA TEXNIK USULLARI VA UNING KINEMATIKASI

### *4.1. Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) o'rgatish metodikasida hujumda taktik usullar*

*Tayanch so'zlar:* Texnik usullar, kombinatsiya, temp, taktika, reproduktiv, global, jismoniy qobiliyat, psixofizologik, kibernetika, motivizatsiya, strategik, lokal, statik, afferent, efferent, retseptor, kinematika, hujum, biomexanik.

Texnik usullarni (o'yin usullarini) samarali ijro etish tana va tana qismlarning kinematikaning mukammal shakllanganligi bilan bog'liqdir. Lekin har bir texnik usulni tayanch holatda ijro etilishiga qarab ushbu usul samaradarligiga turli omillar ta'sir ko'rsatadi.

Ammo shu bilan bir qatordagi texnik usullarga, ta'rif berish yoki ularni kinematik elementlariga o'rgatishda mashg'ulot va musobaqa o'tkazish joylarining (pol yuzasi) qoplamalari, maxsus har bir o'yinchiga alohida ajratilgan yumshoq o'rindiqli moslamasi, to'p sifati (qanday xomashyodan qilinganlini) 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, navbatdagi kinematik jarayon va yakuniy holat foydali natijaga qaratilgan bo'lishi zarurligi va so'z (tushuntirish) va reproduktiv varianti yoritilishi talab etiladi.

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

Shunday ekan texnik usullarning tashqi ko'rinishi ana shu ko'rsatgichlarni ham o'zida mujassam qilgan bo'lishi darkor.

Nihoyat texnik usulga ta'rif berishda yoki unga o'rgatishda shu usulni

bajarishdan oldin va keyin statik muvozanatni saqlash (qaddi – qomatning shakli) na'munasi ko'rsatilishi e'tiborga molikdir.

### ***Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) o'rgatish metodikasida taktika***

Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) o'rgatish metodikasida o'yin taktikasi deb muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida g'alabaga erishish sanhatiga 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 rejalaishtirilgan 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 bo'lib boshlaydigan o'yinchiga tegishli bo'lib, u deyarli “past” va tez uzatiladigan to'p bilan hujum uyushtiradi.

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

Bog'lovchi o'yinchi o'yinning borishini to'g'ri baholay olishi va turlicha bo'lgan o'yin vaziyatlaridan hujumni samarali tashkil eta olishi lozim. Shu sababli bu funksiyani bajarishga o'yinni nozik jihatlarigacha tushunadigan, jamoaning fikrini tezda anglab, o'yin mohiyatiga mos kombinatsiyalarni tashkil eta oladigan, keng fikrli, vazmin o'yinchilar tanlanadi.

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

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



**43-rasm. Taktik harakatlar**

Muayyan musobaqalarga mo'ljallangan taktik yo'nalish, taktik shakl, usul va vositalar oldindan rejalashtirilgan strategik dasturga bo'ysinishi 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 markaziy nerv sistemasining afferent - efferent nerv retseptorlari, 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 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'ulotlar jarayonida hali ro'y bermagan vaziyatni oldindan fahmlash, unga xos qarorni tayyorlash va taxminiy harakat rejasini xotirada aks ettirish qobiliyatlarini rivojlantirishga oid mashqlarni tanlaish 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'llaishda 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.

### **Nazorat savollari**

1. Taktika haqida umumiy ma'lumot bering.
2. Taktik fazalar tushunchasini aytib bering.
3. O'yin taktikasi haqida gapirib bering.
4. O'yinni samarali tashkil etish usullarini aytib bering.
5. O'yinda taktik harakat texnikalari haqida gapirib bering.
6. Mashg'ulot jarayonlaridagi bosqichli harakat elementlarini bilasizmi?
7. To'p bilan ishlash texnikalari haqida ma'lumot bering.
8. O'yindagi tezlanish mexanizmlarining ahamiyatli jihatlarini aytib bering.

#### 4.2. Adaptiv sport o'yinlarida (paravoleybol) o'rgatish metodikasida hujum taktikasi

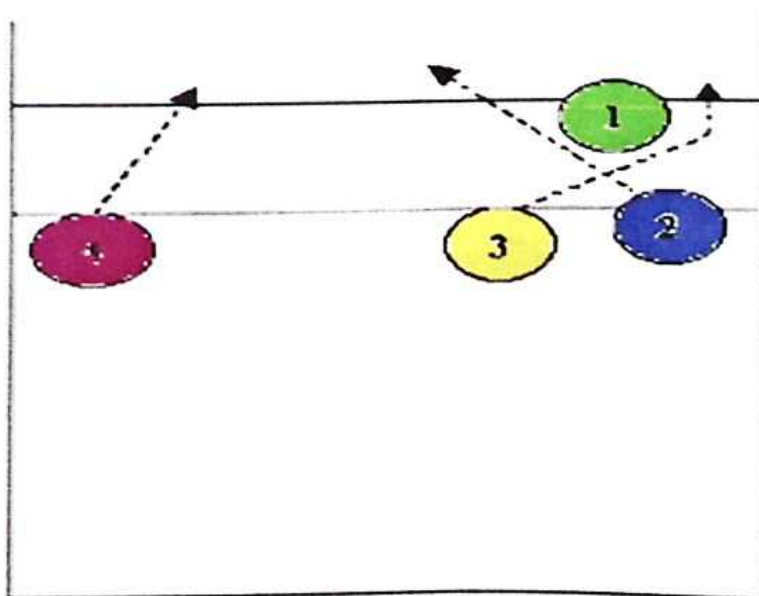
**Tayanch so'zlar:** Hujum, taktika, kombinatsiya, treaktoriya, zarba, texnik usullar, dioganal.

Adaptiv sport o'yinlarida (paravoleybol) o'rgatish metodikasida hujum taktikasi deganda jamoaning taktik harakati, guruhli taktik harakat va individual taktik harakatlar tushuniladi.

Adaptiv sport o'yinlarida (paravoleybol) o'rgatish metodikasida hujum 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.

Adaptiv sport o'yinlarida (paravoleybol) o'rgatish metodikasida hujum 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.

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.

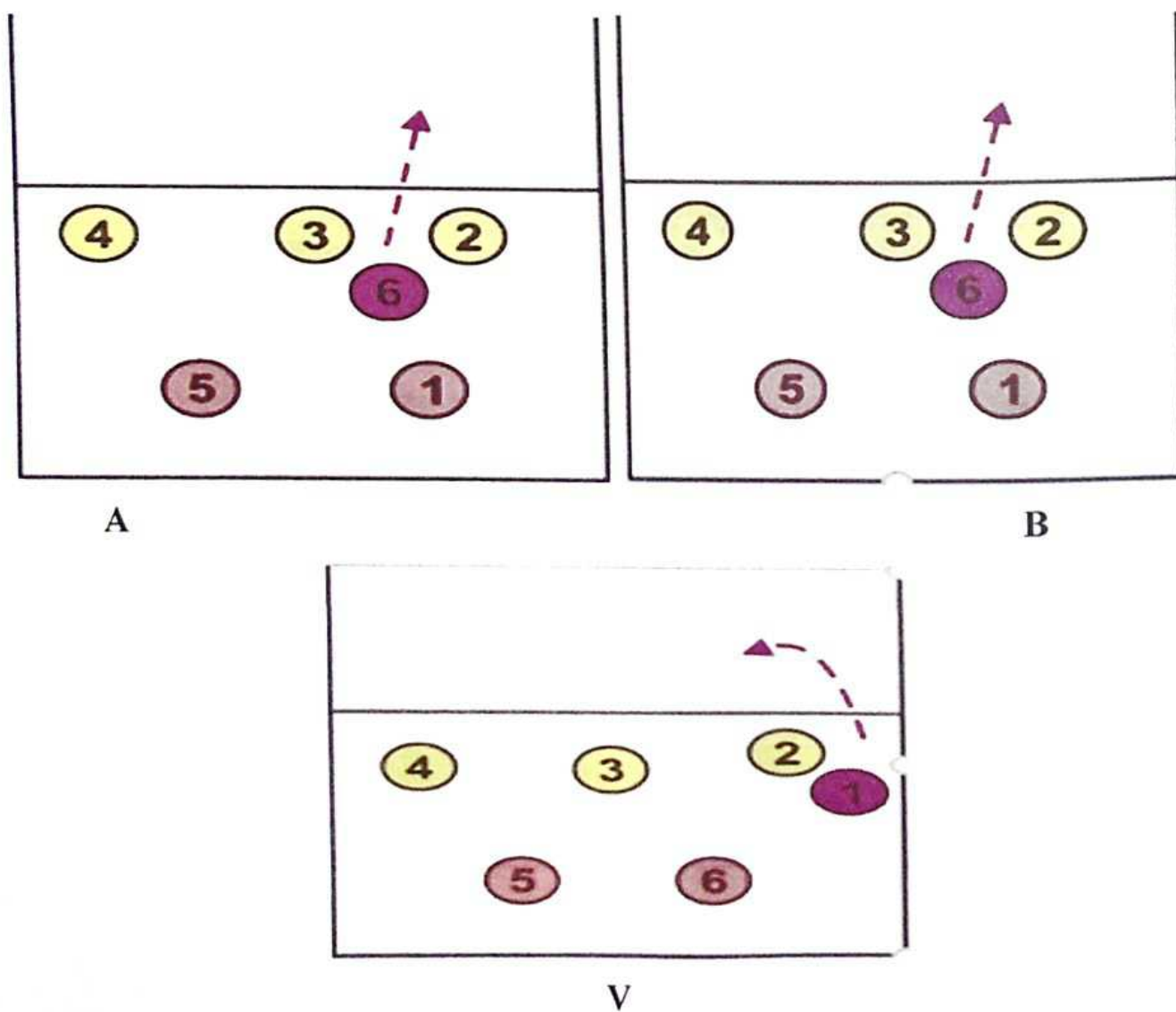




Hujumni uyushtirishda bog'lovchi o'yinchi orqa qatordan to'r oldiga chiqib ikkinchi to'pni uzatganda, hujum qilish va uning samarasini oshirish imkoniyati kengayadi.

Birinchi to'pni uzatishdan so'ng hujum qilish yoki aldab to'p tashlash hujum harakatlarini samarali hal qilishga imkon bersada, ammo bu usullarni bajarish uchun zarur sharoit (uzatilgan to'pning juda qulay bo'lishi) va hujumchidan katta malaka talab etiladi.

Adaptiv sport o'yinlarida (paravoleybol) o'rgatish metodikasida aldanchi holatda to'p ganda, hujumchi yoki bog'lovchi o'yinchi (oldingi zonada joylaishgan vaqtdagina) iloji boricha yuqoriga yo'naltirilgan holatda hujum zarbasini bajarayotganday bo'lib, aldanchi 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 joylaishganda;
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 tashlaishni amalga oshirishi.

Har bir guruhli harakat oldindan kelishilgan va o'rgatilgan taktik kombinatsiyalar orqali bajariladi.

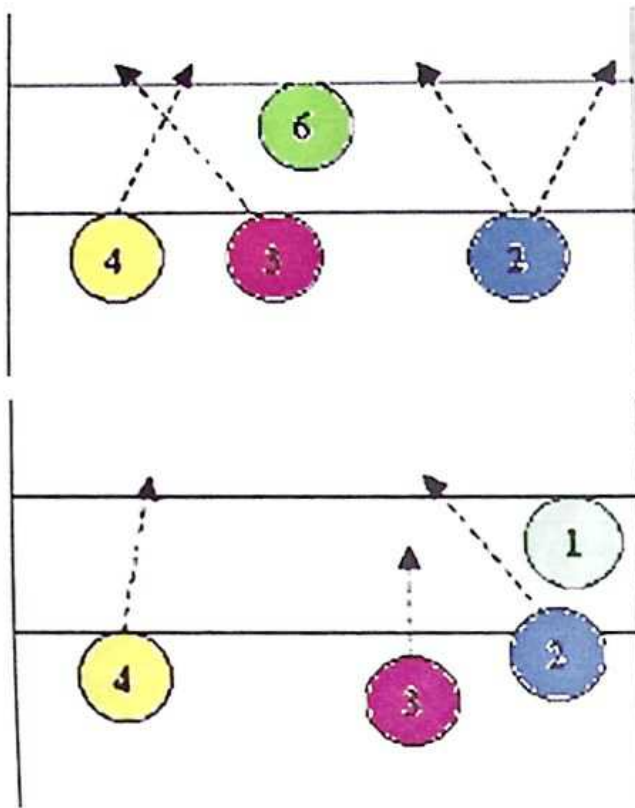
Hujumchilar hujum harakatlarini amalga oshirishda quyidagi tartibda harakatlanadilar: harakat yo'nalishini o'zgartirmasdan (har kim o'z zonasida); harakat yo'nalishini o'zgartirib; chalkaish harakat yo'nalishida.

Yuqorida ko'rsatilgan yo'nalishlar bo'yicha tashkil qilinadigan taktik kombinatsiyalarni ko'rib chiqamiz.

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

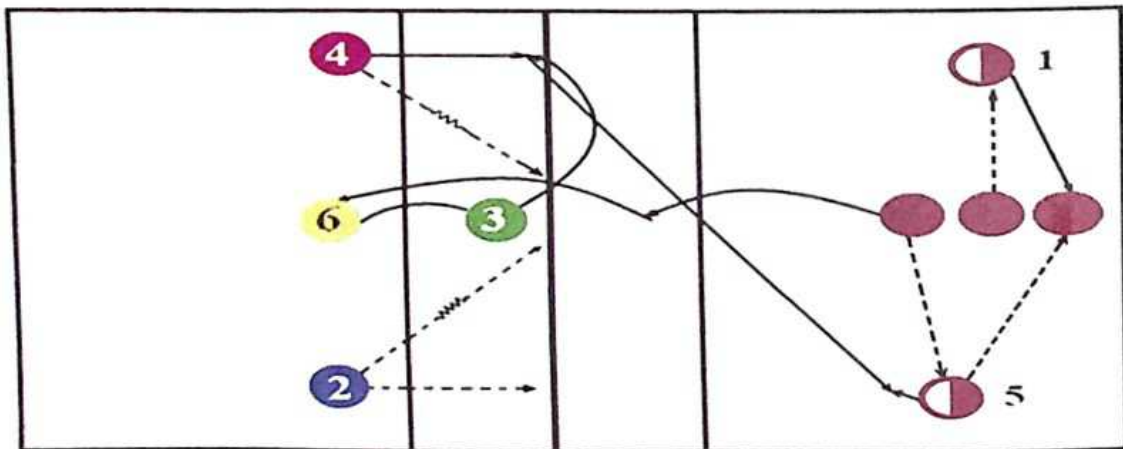
2. To'pni qabul qiluvchi uni 3-zonadagi bog'lovchi o'yinchiga yetkazib beradi. Bog'lovchi o'yinchi esa to'pni quyidagicha uzatib berishi mumkin: 4-3-zonalar oralig'iga qisqa zarba uchun; past traektoriya bo'yicha o'z zonasiga; past traektoriya bo'yicha bosh orqasiga; 3-2-zonalar oralig'iga qisqartirilgan masofa bo'yicha. Hujumchilar zarba berish uchun mahlum burchak asosida harakatlanadilar.

Hujumchilarning shu tartibdagi bir qator harakatlari ma'lum ma'nodagi kombinatsiyalarning nomlanishiga sabab bo'ladi.

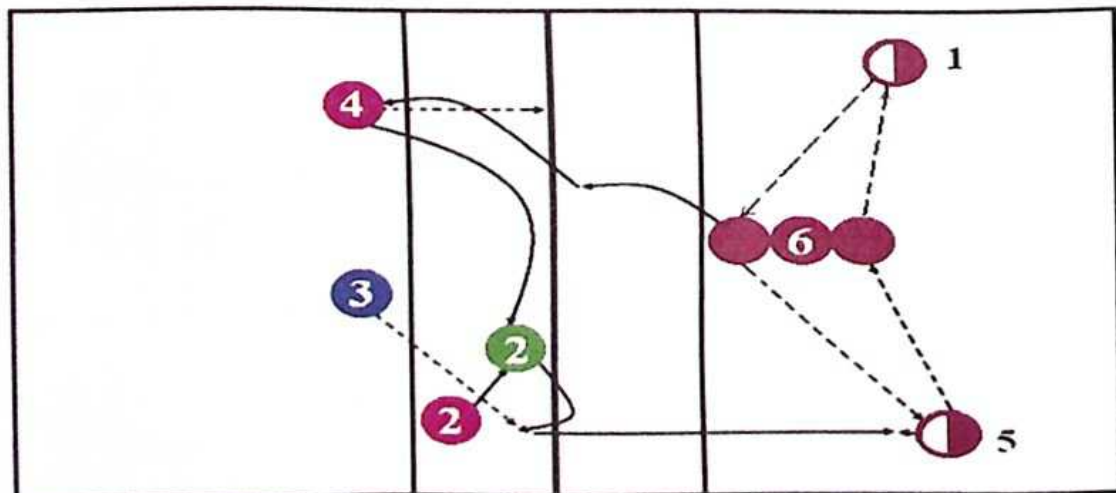


44-rasm. Taktik kombinatsiyalar

Aldamchi chalkashma kesim harakatlanishlar bilan amalga oshiriladigan taktik kombinatsiyalarni bajarish yuqori tayyorgarlik va malakani talab etadi.



45-rasm. Kombinatsiyalar bo'yicha harakatlanish



46-rasm. Aldamchi harakatlar

Ushbu variantdagi kombinatsiya birmuncha murakkabroq hisoblanadi.

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

Bunday hujum harakatlarini faqatgina birinchi to'pni 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 ikkinchi variantda aldamchi to'p tashlash amalga oshiriladi.

Afsuski, yosh paravoleybolchilar 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'llaish 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.

***Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida hujum zarbasi uchun to'p uzatishda o'yinchining harakatlariga quyidagilar kiradi:***

- 1) bog'lovchi o'yinchi oldida turgan hujumchiga to'p uzatish harakati;
- 2) bog'lovchi o'yinchi orqasida turgan hujumchiga to'p uzatish harakati;
- 3) hujumchilarga bir me'yorda to'p uzatishni taqsimlaish harakati;
- 4) raqib jamoasining kuchsiz to'siq qo'yuvchisiga nisbatan to'p uzatish harakat holatini amalga oshirishi;
- 5) to'pni qabul qilish va o'yinning taktik rejasidan kelib chiqib to'p uzatish traektoriyasini belgilaish;

***Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida to'pni o'yinga kiritishda quyidagilar asosiy taktik harakatlar hisoblanadi:***

- 1) to'pni kuch jihatiga ko'ra ketma ketlikda harakatga keltirish;
- 2) to'pni raqib jamoasining samarasiz qabul qiluvchi o'yinchisi tomon yo'naltirish va bu holatni oldindan ko'ra bilish xususitiga tayanish zarur bo'ladi;
- 3) to'pni raqibning asosiy hujumchisiga yo'llash;
- 4) to'pni iloji boricha jamoaga yangi tushgan o'yinchisi tomon 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 navbatlaishtirish;
- 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;

***Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida 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.

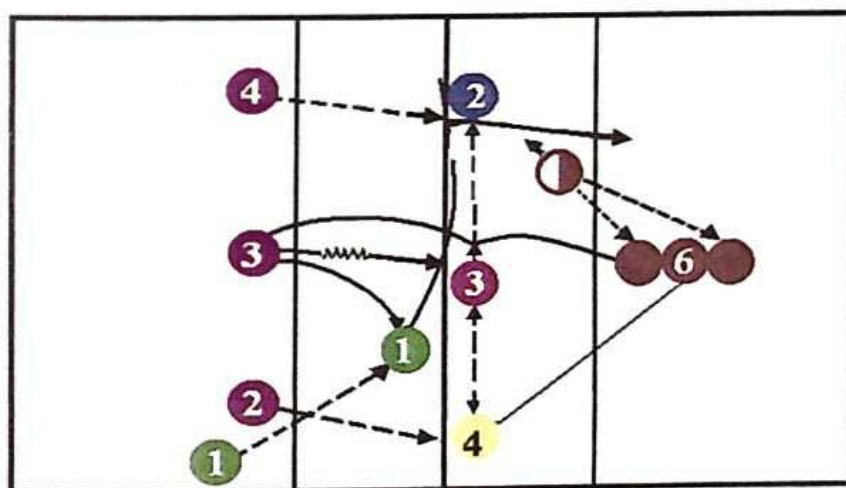
Jamoa harakatlarining mazmuni quyidagi asosiy omillar: raqib jamoasi hujum harakatlarining xususiyatlari; o'yinchilarning o'yin mahoratlari; o'yin xususiyatidan kelib chiqib navbatdagi harakatlarni amalga oshirish bilan belgilanadi.

Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) o'rgatish metodikasida jamoa o'z himoya burchagi tizimi asosida tashkil qiladi.

Yuqorida sanab o'tilgan omillar va o'yin vaziyatidan kelib chiqib, maqbul bo'lgan himoya taktikalaridan birini qo'llaishi kerak bo'ladi.

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda o'yinchilarning maydon bo'yicha joylashuvi asosan ikki variantda bo'ladi: chiziqli va yo'nalish bo'yicha.

Chiziqli variantdan barcha o'yinchilar to'pni qabul qilish malakasiga ega bo'lganda va hujumda murakkab bo'lmagan kombinatsiyalarni uyushtirish rejalashtirilganda foydalaniladi.



47-rasm. *Jamoaviy hujum kombinatsiyalari*

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

- a) maydonda joy tanlash (to'rdan qancha masofada joylaishish);
- b) raqib tomonidan o'yinga kiritilgan to'pning turli kuchlanishdagi holatini inobatga olish;
- v) to'r yoniga chiqayotgan bog'lovchiga to'p yo'llash ehtimolli holatlari.

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.

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 yondoshib 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 joylaishib, 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;

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

g) 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 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 joylaishgani ma'qulroq bo'ladi, chunki to'p qabul qilish uchun oldinga harakat qilish orqaga harakat qilishdan ancha yengildir.

Hujum zarbalarini qabul qilishda joy zarba yo'nalishi, uzatilgan to'pning traektoriyasi 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 maqsadga muvofiqdir:

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 siljib kelsa, zarba egri yoki aldab tashlash bilan bajariladi;

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

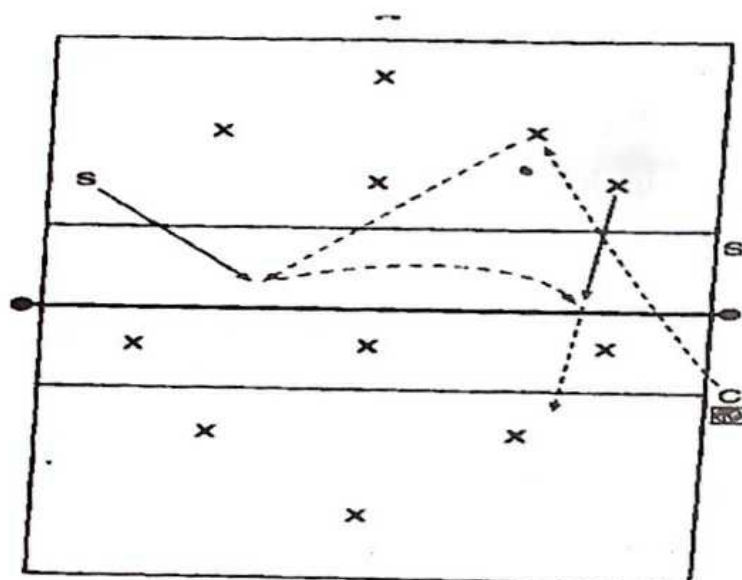
Hujumchini himoyalashda unga nisbatan bo'lgan masofani, raqib tomonidan qo'yilgan to'siq xususiyatini, zarba uchun uzatilgan to'pning holatini bilish zarur.

Agar to'p to'rga yaqin berilib, zarbaga to'siq qo'yilgan bo'lsa, to'p ko'pchilik hollarda vertikal ravishda qaytadi.

Pastlab berilgan va to'rdan uzoqlashgan to'pga zarba berilganda, uning to'siqdan (yoki to'rdan) orqa zonalarga tushish ehtimoli yuqori bo'ladi.

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.





48-rasm. *Guruhli harakatlanish*

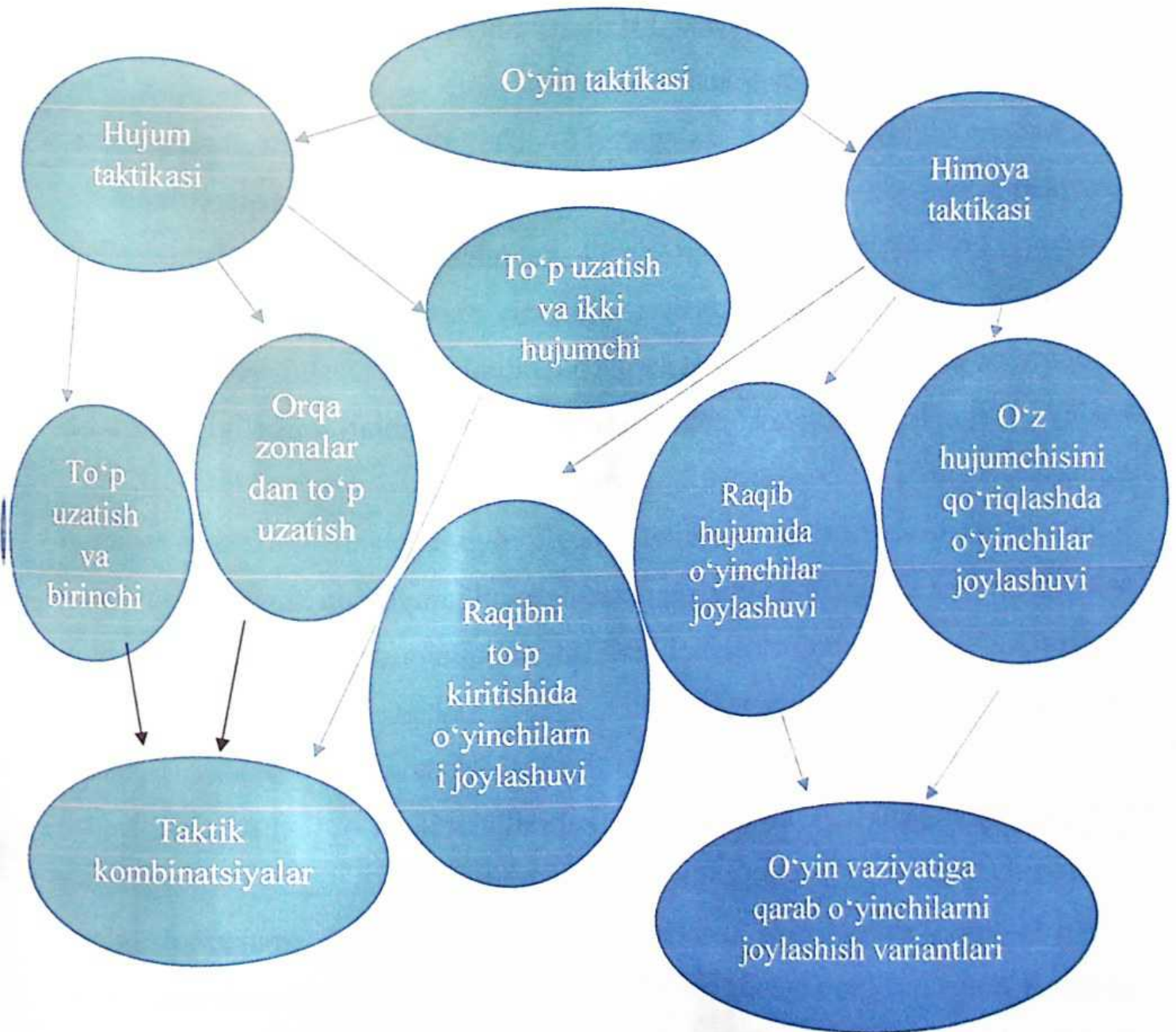
### Nazorat savollari

1. Hujum zarbalari haqida umumiy ma'lumot bering.
2. Zarba berish fazalari tushunchasini yoritib bering.
3. To'siq tushunchasi haqida gapirib bering.
4. To'pni uzatish va qabul qilib olish texnikalarini aytib bering.
5. O'yinda taktik harakat texnikalari haqida gapirib bering.
6. Mashg'ulot jarayonlaridagi bosqichli harakat elementlarini bilasizmi?
7. To'p bilan ishlash texnikalari haqida ma'lumot bering.
8. O'yindagi tezlanish mexanizmlarining ahamiyatli jihatlarini aytib bering.
9. To'p yo'nalishlaridagi asosiy fazalar va ularning ahamiyati nimada?
10. Mashg'ulot davomidagi yondoshtiruvchi mashqlar va ularning ahamiyatli jihatlarini haqida gapirib bering.

### 4.3. Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) da himoya mashg'ulotlari

**Tayanch so'zlar:** Taktika, texnika, zona, kombinatsiya, adaptiv, usul, vosita, biopsixologik, biomexanik.

To'siq qo'yish - o'z mohiyati bilan xujumchi 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. Adaptiv sport o'yinlari paravoleybol amaliyotida o'yin vaziyatlari va rejalashtirilgan taktik vazifaga qarab yakka yoki guruhli to'siq qo'yish ijro etiladi.



## *Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida texnik va taktikaga o'rgatish texnologiyasi*

Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasi amaliyotida dastlabki o'rgatish jarayonida o'rgatish uslublari va vositalaridan to'g'ri foydalanish keyingi bosqichlarda sport mahoratini samarali shakllanishiga imkon yaratadi.

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 lozim.

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

Alohida e'tibor qaratish muhimki, nogironligi bo'lgan shaxslarni sportini samarali tashkil qilish, ko'p yillik sport mashg'uloti jarayonida shug'ullanuvchilar sog'ligi va ularning sport mahoratini shakllantirish 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 ob'ekt sifatida azaldan ko'pdan-ko'p tadqiqotchi olimlar diqqatini jalb qilib kelgan.

Ularning tadqiqotlarida jismoniy sifatlarning mohiyati, mazmuni, ularni jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa jarayonlardagi ahamiyati va rivojlantirish muammolari atroflicha yoritilgan.

Adaptiv 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 sogʻligi, uning aqliy va jismoniy faolligi, koʻp yillik sport mashgʻulotlari davomida sport mahoratining shakllana borishi ustuvor jihatdan shu ikki tayyorgarlik turlari mazmuni va darajasi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlarida qoʻyiladigan asosiy maqsad - sogʻliqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishish va jismoniy sifatlarni rivojlantirish

### *Adaptiv sport oʻyinlari (paravoleybol)ga dastlabki oʻrgatishning mohiyati*

Adaptiv sportda sport amaliyotiga dastlabki oʻrgatish jarayonida dastlabki oʻrgatishda nogironligi boʻlgan imkoniyati cheklangan shaxslarni nozologik jihatlari inobatga olingan holda oʻz tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtai nazaridan qanchalik puxta asoslangan boʻlsa, sifatli boʻlsa, shunchalik sport oʻrinbosarlarini tayyorlash yoʻli qisqaroq va osonroq boʻladi.

Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shart-sharoitlaridan biri – bu paravoleybolchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada boʻlishidir.

Harakat - oʻyin malakalari - toʻpni uzatish, qabul qilish (himoya), toʻpni oʻyinga kiritish, zarba berish, toʻsiq qoʻyish - belgilangan bosqichlarda, maʼlum uslublar va vositalar yordamida oʻzlashtiriladi, mukammallaishtiriladi, takomillashtiriladi. Mazkur jarayon pedagogik, biopsixologik va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

Oʻrgatish jarayoni - bu pedagogik jarayon boʻlib, murabbiy-oʻqituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi.

Lekin shunday boʻlsada, harakatni (oʻyin malakasini) ijro etish texnikasiga oʻrgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bogʻliqdir: sportchining faolligi, mashgʻulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashgʻulot oʻtkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqishi, harakat “boyliqi”, tajribasi va hokazo. Shuni ham aytilish zarurki, harakat texnikasini oʻzlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga ham bogʻliqdir.

Yuqorida keltirilgan ma'lumot va o'rgatish jarayonida e'tiborga olinadigan omillar ma'lum uslubiy tartibda asoslangan rejalaishtiruv hujjatlaridan joy olishi 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 sayqallaish 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.

### *Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) o'rgatish metodikasida o'rgatish uslublari*

Birinchi bosqich – o'rganiladigan harakat texnikasi bilan tanishish. Bunda, aytib berish, ko'rsatish va tushuntirish uslublari qo'llaniladi.

Ikkinchi bosqich – texnikani soddalaishtirilgan (oddiylashtirilgan) holatda o'rganish. Mazkur o'rganish bosqichida muvaffaqiyat ko'p holatlarda yondoshtiruvchi mashqlarning to'g'ri tanlanganligiga bog'liqdir.

Ular o'zining tuzilishi shakliga ko'ra o'rganilayotgan harakat texnikasiga yaqin va o'quvchilar bajara oladigan bo'lishi kerak.

Murakkab tuzilishga ega bo'lgan harakat (hujum zarbasi), uni tashkil qiluvchi asosiy zvenolarga (qismlarga) ajratib beriladi. Bu bosqichda boshqarish uslublariidan foydalaniladi (bu 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'llaish), axborot (to'pga bo'lgan zarba kuchi, tushish aniqligi, yorug'lik yoki ovozni belgilaish) kabi uslublari alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

Uchinchi bosqich – texnikani murakkablashtirilgan sharoitda oʻrgatish. Bunda quyidagilar qoʻllaniladi: takroriy usul, harakatni murakkab sharoitlarda bajaritirish, oʻyin va baholash uslubi, qoʻshma uslub, «davra aylana» mashqlari, takrorlash uslubi bu bosqichda eng asosiydir.

Koʻp marotaba takrorlashgina malakani shakllantiradi. Malaka hosil qilish uchun takrorlash turli sharoitlarda mashq bajarishni (harakat sharoitini oʻzgartirishni, asta-sekin murakkablashishni) taqazo etadi.

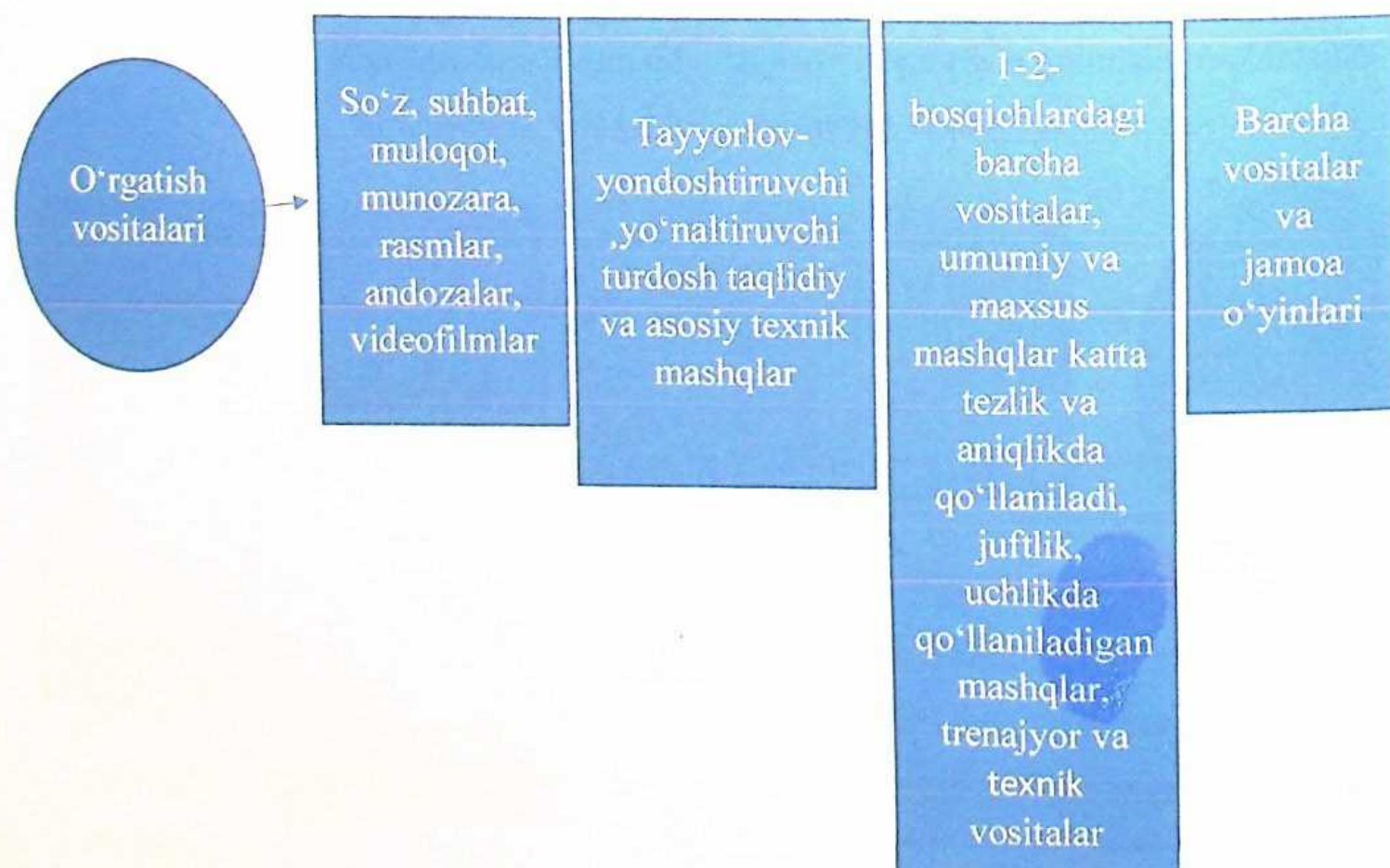
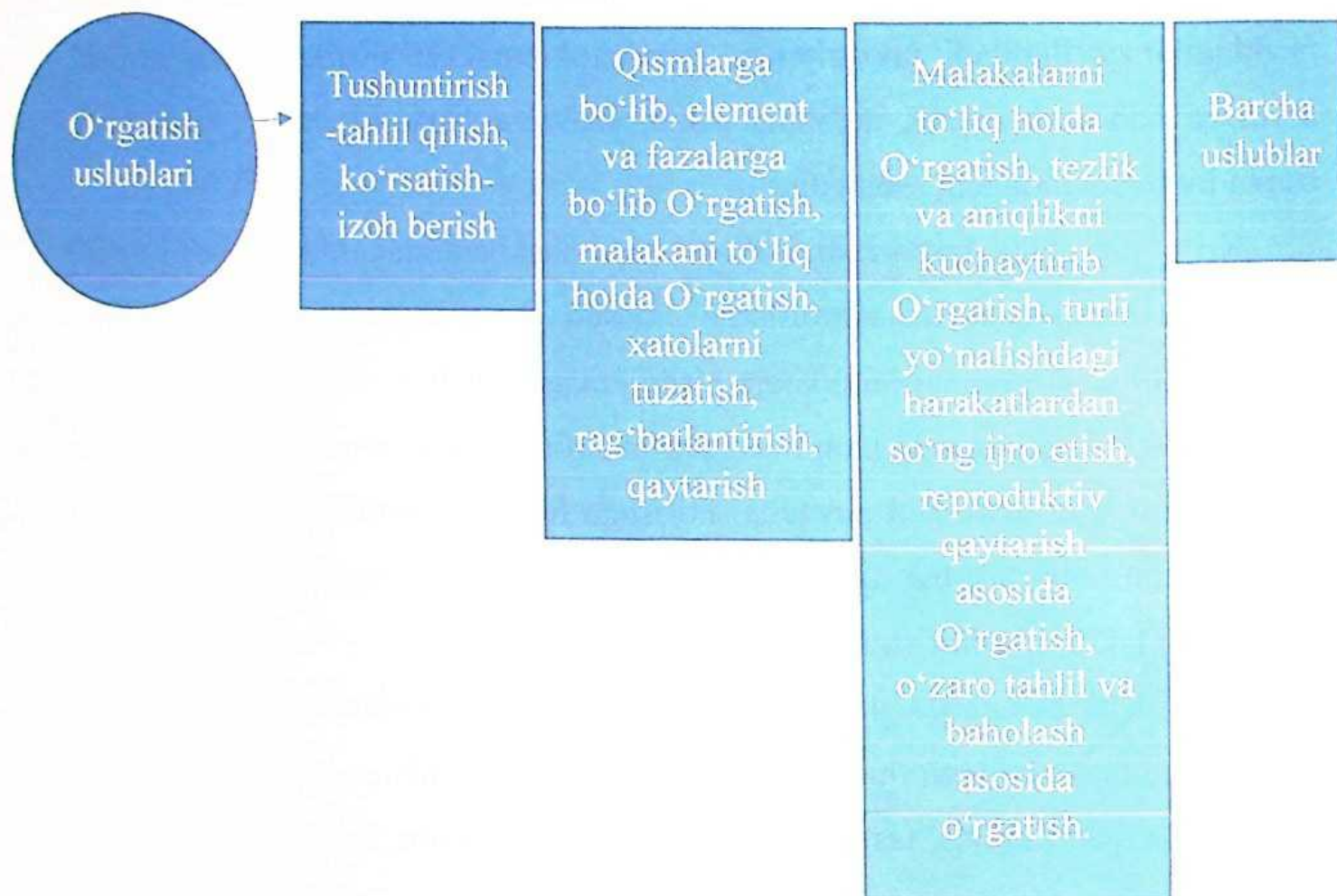
Hattoki charchaganda ham mashqlar bajaritiriladi, qoʻshma va oʻyin uslublari bir vaqtni oʻzida texnikani sayqallaishtirishga hamda maxsus jismoniy sifatlarni oʻstirish masalalarini hal qilishga hamda texnik-taktik tayyorgarlik va oʻyin mahoratini takomillashtirishga qaratilgan boʻladi.

Toʻrtinchi bosqich – harakatni oʻyin jarayonida mustahkamlashni koʻzda tutadi. Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi qoʻllanadi (rasmlar, jadvallar, oʻquv filmlari, tasviriy filmlar), oʻyin jarayonida texnik-taktik, maxsus tayyorgarlik topshiriqlari, oʻyin va “bellashish” usullari.

Tayyorgarlik va oʻquv oʻyinlarida har bir usulni (malakani) oʻrganish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish koʻzda tutiladi. Malakani mustahkamlaishning eng yuqori vositasi – bu musobaqalashishdir.

### ***Oʻrgatish bosqichlari, uslublari va vositalari***





O'rgatishda 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 fikrlashtirishga o'rgatadi.

### ***O'rgatish tamoyili, vositalari va mashg'ulot***

O'rgatish jarayonida uslublar va vositalardan foydalanish muayyan tartibda qo'llaniladigan pedagogik tamoyillar asosida amalga oshiriladi.

Ushbu tamoyillar quyidagilardan iborat: ilmiylik, onglilik va faollik, muntazamlik va uzviy bog'liqlik, mutanosiblik va muvofiqlik, mukammallik, uzluksizlik, “yengildan og'iriga”, “o'tilganidan o'tilmaganiga”, “oddiydan murakkabga”, umumiy va maxsus tayyorgarlik borligi.

Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida 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 sportchilarning musobaqa faoliyati asos qilib olingan. Shunga bog'liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi: asosiy yoki musobaqa va yordamchi yoki mashg'ulot.

***Musobaqa mashqlari*** adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasiga xos bo'lgan maxsus va xususiy mashqlardir. Bunda texnik usullar va taktik harakatlar musobaqa sharoitidagi o'yin holatlariga mos holda bajariladi.

***Mashg'ulot mashqlari*** asosiy malakalarni egallashni yengillashtirish, tezlashtirish va ularni qo'llash samaradorligi, ishonchliligini ta'minlashga qaratilganidir. Ular maxsus va umumrivojlantiruvchi mashqlardan tashkil topadi.

***Maxsus mashqlar*** ikki guruhga bo'linadi: tayyorgarlik mashqlari; yordamchii 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 mashg'ulotlarning 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 tezkor-kuch sifati zarur darajada rivojlanmagan bo'lsa, u hujum zarbasi berish texnikasini bajara olmaydi.

Bu holda tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga oid mashqlarni berish maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki hujum zarbasini takrorlash hajmini oshirish bu holda samara bermaydi.

Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasi 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.

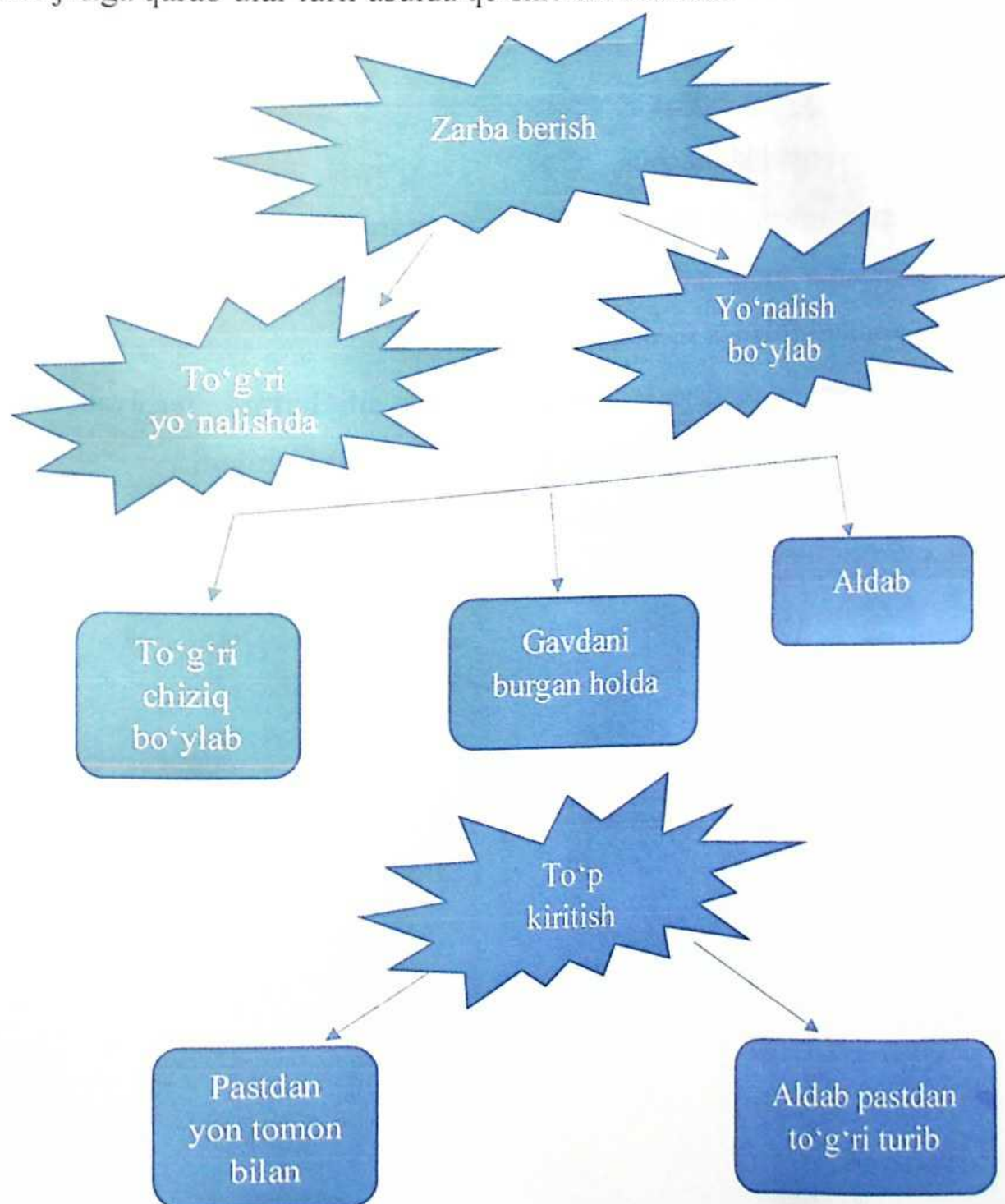
Qo'yilgan vazifaga bog'liq ravishda aynan bir vositani turli uslublarda qo'llab, undan turlicha foydalansh mumkin. Bundan tashqari, har bir tayyorgarlik turida vazifalar va turlarning ketma-ketligi ham ma'lum mantiqiy bog'liqlikka egadir.

Yordamchi 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.

**Umumrivojlantiruvchi mashqlar.** Bu bo‘limning asosiy vositalari tarkibiga asosan tanlangan o‘ziga xos tasnifga mos harakatli o‘yinlar kiradi. Mashqlarni bajarish vaqtida qo‘llar tirsak qismidan bukilgan bo‘lib, harakatlanishga faol yordam berishi kerak.

**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. Mashqni o‘zlashtirish darajasiga qarab ular turli usulda qo‘shib olib boriladi.



## *Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida o'rgatish va mashg'ulotlarda qo'llaniladigan texnik vositalar*

Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasi mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazishda o'ziga xos bo'lgan jihozlar hamda asbob-anjomlardan foydalaniladi.

Bu jihozlar va asbob-anjomlar paravoleybol 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 sifatlarini tarbiyalashda foydalaniladigan turli qurilmalar, to'ldirma to'plar, gantellar kiritiladi.

Shtanga, gantellar. Kuch, tezkorlik-kuch va kuch-chidamliliklarini rivojlantirishda keng qo'llaniladi.

### **Nazorat savollari**

1. O'rgatish bosqichlari haqida umumiy ma'lumot bering.
2. O'rgatish texnologiyalari va ularning uslublari haqida ma'lumot bering.
3. O'rgatish va mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan texnik vositalar haqida ma'lumot bering.
4. Guruhliharakatlanish texnikasi haqida gapirib bering.
5. O'yinda taktik harakat texnikalari haqida gapirib bering.
6. Umumrivojlantiruvchi mashqlar haqida ma'lumot bering.
7. Tayyorlov mashqlar haqida ma'lumot bering.
8. Maxsus mashqlar haqida ma'lumot bering.
9. Musobaqa mashqlar haqida ma'lumot bering.
10. Mashg'ulot davomidagi yondoshtiruvchi mashqlar va ularning ahamiyatli jihatlari haqida gapirib bering.

#### ***4.4. Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) da o'yin taktikasiga o'rgatish***

***Tayanch so'zlar:*** *To'p, to'siq, taktika, texnika, zona, kombinatsiya, adaptiv, usul, vosita, adaptiv, tayanch, bog'lovchi.*

O'yin malakalari texnikasiga o'rgatishda shu malakalarni (o'tirgan holda 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 tamoyillar asosida amalga oshiriladi.

#### ***Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) sport o'yinlarida hujumda qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarga o'rgatish***

##### ***O'tirgan holda to'p uzatishda tayyorlov mashqlari:***

1. Ko'rsatmaga (signalga) binoan: harakatlanish vaqtida turli usullarda tezlanishlar: tezlanishlar davomida turli usulda to'xtash; harakatlanish turini o'zgartirish; harakatlanish va tezlanish yo'nalishini o'zgartirish; harakatlanish tezligini o'zgartirish.

2. To'ldirma to'pni o'z ustiga tashlab, o'z sheriklari harakatlarini kuzatish; sheriklarini hatti-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.

##### ***Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) o'rgatish metodidasida taktikaga oid mashqlar.***

Bunday mashqlarning mohiyati shundan iboratki, shug'ullanuvchilarga taktik harakat usulini tanlash va uning samaradorligini baholash sharoiti yaratiladi.

1. O'yinchi 6 (5,1)-zonada joylaishadi, uning sheriklari (hujumchilar) 4,2-zonalarda, bog'lovchi (to'p uzatib beruvchi) 3-zonada joylaishadilar. Raqib o'yinchi qarshi maydondan, to'r ustidan o'zi tashlagan to'pni ikki qo'l bilan uzatib, tayanch holatda o'tirgan holda 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 yoʻllaniladigan toʻpni baland-pastligi, tezligi yoki sekinligi oldindan maʼlum boʻlmaydi.

Aynan shu mashq orqada 6-zonada joylaishgan oʻyinchini 5 va 1-zonalarda joylashgan holatda bajariladi. 2. Qayd etilgan mashqlar qarshi maydonda joylashgan 2 ta toʻsiq qoʻyuvchi oʻyinchilar ishtirokida bajariladi. 3. Aynan shu mashqlar 3 ta toʻsiq qoʻyuvchi oʻyinchilar ishtirokida bajariladi.

4. “Birinchi” toʻpni uzatuvchi oʻyinga 6,5,1-zonalarda joylaishadi, qarshi maydondan toʻp turli tezlikda, balandlikda va yoʻnalishda favqulodda uzatiladi. Bogʻlovchi oʻyinchi navbatma-navbat 1,6,5-zonalardan toʻp oldidagi zonalarga (2,3,4) chiqadi. 6,5,1-zonalarda (galma-gal) oʻyinchi “birinchi” toʻpni bogʻlovchi oʻyiniga aniq va sifatli uzatadi.

#### ***Oʻtirgan holda toʻp kiritish. Tayyorlov va yordamchi mashqlar***

1. Juftlikda: bir oʻyinchiga maxsus toʻp, u maʼlum signalga binoan toʻpni bir qoʻl bilan pastdan (pastdan toʻp kiritish), yuqoridan, yon tomon bilan sherigiga uzatadi. Shu mashq orqa chiziqdan toʻr ustidan toʻp kiritish asosida bajariladi.

2. Shu mashq turli zonalarga toʻp kiritish asosida ijro etiladi.

3. Toʻp orqa chiziq atrofida osilgan holatda joylashtiriladi. Toʻp toʻrga nisbatan toʻgʻri turib va yonlama turib, xayolan turli zonalarga uriladi (kiritiladi).

***Texnikaga oid mashqlar.*** Bunday mashqlarning maqsadi – aniq toʻp kiritish mukammalligini taʼminlashdan iborat. 1. Toʻp kiritish turlarini (pastdan, toʻgʻri va yonlama, yuqoridan toʻgʻri va yonlama), tezligini, balandligini, yoʻnalishini oʻzgartirib bajarish, toʻp kiritishni tayanch holatda ijro etish.

2. Aniq toʻp kiritish: turli zonalarda joylashgan oʻyinchilarga; turli zonalarda joylashgan ikki oʻyinchi oʻrtasiga; bogʻlovchi oʻyinchiga; asosiy hujumchilarga.

***Taktikaga oid mashqlar.*** Taktikaga oid mashqlarning asosiy maqsadi - raqibni taktik rejasiga qarshi, toʻp qabul qilishni qiyinlashtirish va ochko olish niyatida voleybolchini toʻp kiritish usullari, tezligi va yoʻnalishini tanlashga oʻrgatishdan iborat.

Toʻp kirituvchi oʻyinchi turli zonalarga turli usullarda navbatma-navbat toʻp kiritishi mumkin.

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'lovchi o'yinchi orqali ham to'pni kiritsa bo'ladi va x.k, asosiy hujumchi orqali to'p kiritiladi; o'yinchi almashtirgan holatda yangi o'yinchi orqali unga qarshi ishlatilgan taktik holatlar orqali o'yinga to'p kiritiladi va h.k.

***Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) o'rgatish metodikasida hujumda jamoani taktik harakatlarga o'rgatishning samaradorligi***

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

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

1. Dastavval jamoani qaysi taktik tizim bo'yicha o'ynashi aniqlanadi;
2. Shu asosda eng samarali guruhli taktik harakatlar tanlanadi;
3. Keyingi bosqichda yakka taktik harakatlarga o'yin vaziyatini yakunlovchi elementi sifatida ustuvorlik beriladi.

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

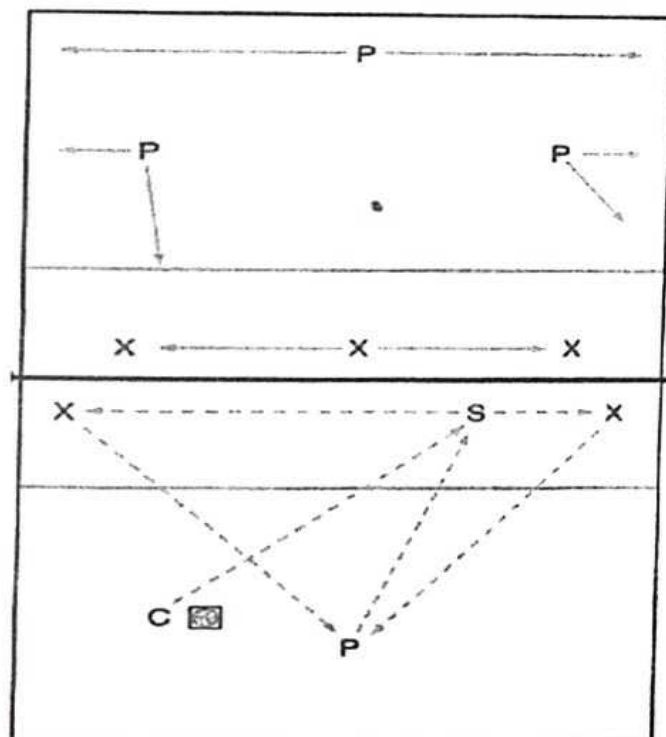
Jamoa taktik harakatlariga o'rgatish 6 o'yinchi – “jamo” ishtirokida tashkil etiladi.

Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlariga o'rgatishda ham tayyorlov, yordamchi, texnika va taktikaga oid mashqlar qo'llaniladi.

Bundan tashqari, mashg'ulotlarda turli jamoa taktik harakatlarini maydonda taqlid qilish, to'ldirma to'p, gandbol to'pi, tennis to'pi va voleybol to'pi yordamida jamoa oldiga qo'yilgan turli taktik vazifalar hal etiladi.

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

Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni shakllantiruvchi mashqlarni harakatlanish usullariga o'rgatish, o'zlashtirilgan harakatlarni esa oshirish lozim.



49-rasm. *Jamoali harakatlanish*

#### Nazorat savollari

1. O'rgatish va mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan texnik vositalar haqida tushuncha bering.
2. Texnikaga oid mashqlar haqida tushuncha bering.
3. Taktikaga oid mashqlar deganda nimani tushunasiz?
4. Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar haqida ma'lumot bering.
5. O'rgatish bosqichlari haqida umumiy ma'lumot bering.
6. O'rgatish texnologiyalari va ularning uslublari haqida ma'lumot bering.
7. O'rgatish va mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan texnik vositalar haqida ma'lumot bering.
8. Guruhli harakatlanish texnikasi haqida gapirib bering.
9. O'yinda taktik harakat texnikalari haqida gapirib bering.
10. Mashg'ulot davomidagi yondoshtiruvchi mashqlar va ularning ahamiyatli jihatlari haqida gapirib bering.



## V BOB. ADAPTIV SPORT O'YINLARINI (PARAVOLEYBOL) O'RGATISH METODIKASIDA TASNIFLAR

### 5.1. Sportchilarning tayanch-harakat tizimidagi nozologik tasnif tushunchalari

*Tayanch so'zlar:* Adaptiv, amputatsiya, goniometr, dizplaziya, endoprotez, impuls, protez, gemiplegiya, spastik diplegiya, giperkinetik, gemiparetik adekvat, vegetativ.

Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) o'rgatish metodikasi bo'yicha nogironlar o'rtasida o'tkaziladigan yirik musobaqalarda sportchilarning gradatsiyasi mavjud.

Birinchi guruhga VS1 – VS2 sinflarining oyoq-qo'llari amputatsiya qilingan kishilar kiradi. Ikkinchisida - yengilroq nuqsonlari bo'lganlar, masalan, “jarrohlikdan keyingi” tizzalar yoki umurtqa pog'onasiga qisman zarar yetishi yoki shikastlanishlari bo'lgan shaxslar kiradi.

Maydondagi o'yinchilar soni 12 ochkoga to'g'ri kelishi kerak. Tizza amputatsiyada - 3 ball, yengil jismoniy nogironlikda – 2 ball, sog'lomlarda – 1ball. Har qanday holatda har hil kombinatsiya bo'lishi mumkin.

#### **1. Oyoq amputatsiyasi;**

- oyoqni panja yuza qismini amputatsiya qilinishi;
- oyoq qismlarida amputatsiya.

#### **2. Pastki oyoq mushaklarining kuchini kamaytirish.**

-Mushak kuchi 5 pog'onaga pasaygan sportchilarga quyidagi hollarda musobaqaga yo'l qo'yilmaydi:

- oyoq qismini egilishining cheklanishi;
- bir tomondan oyoq egilishini cheklanishi;

#### **4. Son- bo'g'imlarining harakatchanligi.**

Amputatsiya holatda:

- egilishni 45<sup>0</sup> gacha cheklash;
- tizzalarning bukish holatini 45<sup>0</sup> gacha cheklash.

#### **Tizza:**

- egiluvchanlikni 45<sup>0</sup> gacha cheklash;

- 45<sup>0</sup> gacha kengayishning cheklanishi.

Sinov nazorati- goniometr yordamida amalga oshiriladi. Kasalliklarga chalingan sportchilar (mushak-skelet tizimining shikastlanishi bilan turli xil nogironlik turlari) tibbiy komissiya mutaxassislari tomonidan tekshirilgandan so'ng musobaqaga qabul qilinishi mumkin; tashxis fotosuratlar yoki yozma hisobotlar bilan tasdiqlanadi.

Jamoadagi quyidagi kasalliklarga chalingan 2 nafardan ortiq sportchi bo'lmasligi kerak:

- tizza yoki son bo'g'imi qo'shilishidagi displaziya;
- tizza yoki sonning endoprotezi;
- pastki bo'gimlarning qon aylanishi buzilishi;
- tizzaning 1,5 sm beqarorligi (oldinga orqaga);
- yelka bo'g'imining chiqishi;
- pastki bo'gimlarning aylanish harakatining aniq cheklanishi.

Ushbu kasalliklarning mavjudligi guruh rahbari tomonidan ishonch yorliqlari va tibbiy komissiyalarga taqdim etilgan tibbiy xulosa bilan tasdiqlanadi.

Yuqorida ko'rsatilgan kasallikka chalingan bitta sportchi va bitta sog'lom sportchi bir vaqtning o'zida jamoada bo'lishi mumkin.

### ***Funksional kamciliklari bo'lgan kishilar rehabilitatsiyasining fiziologik asoslari***

Qo'l-oyoqlarda kelib chiqishi turlicha bo'lgan shikastlanishlar, surunkali osteomielit (suyak yallig'lanishi), qo'l-oyoqlar shaklining jarohatlar yoki falaj oqibatidagi tuzatib bo'lmas o'zgarishlari, o'smalar, oyoq kafti va boldir qorasoniga olib kelishi mumkin bo'lgan tomir kasalliklari, oyoq kaftining asab tolalari shikastlanishi natijasida paydo bo'lgan – trofik yaralar, tug'ma nuqsonlar va shikastlanishlar tufayli ko'pincha qo'l-oyoqlarni turli joyidan amputatsiya qilishga (kesishga) to'g'ri keladi.

Tarixan amputatsiyaga har xil munosabat yuzaga kelgan. Agar amputatsiya bevosita jarohatlanishdan keyin amalga oshirilsa, uni majruhlikka olib keladigan operatsiya deb atash mumkin, lekin shu holatda ham nogironlikning sababi

operatsiyada emas, balki qo‘l-oyoqning biror qismini yashash qobiliyatidan mahrum etuvchi og‘ir, tuzatib bo‘lmas shikastlanishda deb hisoblanadi.

Agar amputatsiyadan keyin nogironlik darajasi kamayib, mehnat qobiliyati tiklansa, bu holatda qo‘l-oyoqning kesilishini tiklovchi operatsiya deb hisoblash mumkin.

Amputatsiya qilinganlarning ko‘pchiligi protezlar bilan ta‘minlangach, agar umumiy ahvoli va yoshi imkon bersa, ayniqsa, qo‘l yoki oyoqning bir tomonlama amputatsiyada, agar kesilgan joy yaxshi bitgan bo‘lsa, jamiyatning to‘laqonli a‘zosi bo‘lishlari va mehnat qilishlari mumkin.

Amputatsiya oqibatida organizmda paydo bo‘ladigan o‘zgarishlar qo‘l yoki oyoq va uning funksiyalarini yo‘qotish bilan bog‘liq.

Ularning yo‘qotilishi ulkan ruhiy jarohat va organizm faoliyatidagi jiddiy o‘zgarishlarga olib keladi.

Qo‘l-oyoqlarning qolgan qismi o‘ziga xos chekka a‘zo bo‘lib, undan har xil impulslar chiqadi va markaziy asab tizimiga yo‘naladi.

Tayanch-harakat apparatiga biomexanik talablarning o‘zgarishi hamda protezlash bilan bog‘liq ravishda yangicha talablar qo‘yiladi, ularni amalga oshirishda esa jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlarining ahamiyati juda katta.

Dastlabki vaqtda bu mashg‘ulotlarning umumiy vazifalari, eng avvalo, organizmning psixofizik holatiga, umumiy mustahkamlanishiga, rehabilitatsiya imkoniyatlaridan yana ham to‘liqroq foydalanish uchun zarur bo‘lgan harakat ko‘nikmalari va sifatlarini rivojlantirishga ta‘sir ko‘rsatishdan iborat.

Shaxsiy vazifalarga esa oyoq nazologiyasida qon aylanishini yaxshilash, kontrekturalar oldini olish va bartaraf etish, mushaklarni yashash qobiliyati buzilishining oldini olish, mushaklar kuchini, chidamliligini oshirish, oyoq nazologiyasining tayanch sifatidagi qobiliyatini, muvozanatini va mushak-bo‘g‘imlarni rivojlantirish, qaddi qomatning buzilishi va yassi tovonlikning oldini olish, kerakli ko‘nikmalarni shakllantirish, protezlarda yurishga, yordamchi vositalar yordamida harakatlanishga o‘rgatish kabilar kiradi.

Reabilitatsiyaga muhtoj nogironlarning katta guruhini bolalar serebral falaji (BSF) bilan ogʻrigan bemorlar tashkil etadi.

Miyaning homila rivojlanayotgan davrda, bola tugʻilayotganda yoki tugʻilganidan keyin paydo boʻladigan polietiologik (kelib chiqishi turlicha) kasallik sifatida bolalar serebral falaji uzoq muddat davom etadi. Uning 5 ta asosiy shakli farqlanadi: ikkilangan gemiplegiya, spastik diplegiya, giperkinetik, atonik-astatik va gemiparetik shakllar.

Bolalar serebral falaji bilan kasallangan bemorlardagi statokinetik izdan chiqishlar asosida uch xil omil mavjud boʻladi: poznotonik reflekslarning rivojlanishidagi patologiyalar, mushaklar tonusining buzilishi va parezlar. patologik-tonik va oʻrnatiladigan reflekslar bolalar serebral falaji bilan ogʻrigan bemorning asosan turgan hamda yurgan vaqtida namoyon boʻluvchi egilgan holati shakllanishida ishga tushiruvchi mexanizm rolini oʻynaydi.

Mushaklar parezi eng oddiy va murakkab harakatlar vaqtida ularning faoliyatini keskin cheklaydi, bu faol harakatlanish qobiliyati buzilishiga, turgʻunlikning kamayishiga olib keladi. Mushaklar tonusining spastik turdagi oʻzgarishi boʻgʻimlar harakatchanligini cheklashi, ularning notoʻgʻri holatda qotib qolishiga sabab boʻladi.

Orqa miyadagi harakatlanish neyronlarining katta qismi nobud boʻlishi yoki harakatlantiruvchi ildizlarining (asablarning) shikastlanishi natijasida alohida mushaklar yoki mushak majmualariga qisman yoxud toʻliq siljishi yuz beradi, bu parezlangan mushak bajaruvchi harakatlar tarkibining qashshoqlashuviga olib keladi.

Qoʻl-oyoqlar falajlanishi bilan kasallangan bemorlar reabilitatsiyasining umumiy fiziologik tamoyillari amputatsiyadan keyingi nuqsonlari boʻlgan nogironlar reabilitatsiyasi tamoyillariga koʻp jihatdan oʻxshaydi. Shu bilan birga, ortopedik apparatlarning (ortezlarning) protezlarga nisbatan oʻziga xosligi parezlangan mushaklar faoliyatiga davolovchi taʼsir koʻrsatishi bilan bogʻliq.

Falajlarning xususiyati va kelib chiqishidan qat'iy nazar, kuchsizlangan mushaklarni funksional jihatdan foydali asosda shug'ullantirish reabilitatsiyaning zarur sharti sanaladi.

Sust falajlanishda faol harakatlanish vositasida bo'g'imlar shaklining buzilishi oldini olish, mushaklar faoliyatining patologik shartlarini bartaraf etish, spastik falajlanishda esa mushaklar spastikligi pasayishiga, dastlabki holatning normallasuviga hamda harakatlarning to'g'ri muvozanati shakllanishiga yordam berish zarur.

Nogiron yoki surunkali kasalliklar bilan og'rigan bemorning harakat imkoniyatlari faqat amputatsiya qilingan qismning uzun-qisqaligi, mushaklar tuzilishi yoki oyoq nazologiyasi anatomik-funksional holati, protez-ortopedik mahsulotlarning sifati bilangina emas, balki organizmning adekvat (o'xshash) hayot faoliyatini tapminlovchi vegetativ tizimlarning zahiradagi imkoniyatlari bilan ham belgilanadi.

Davolovchi jismoniy tarbiyaning ko'proq kontrakturalar, mushaklar atrofidagi oldini olish va ularni davolashga, o'z-o'ziga xizmat ko'rsatish ko'nikmalarini o'zlashtirish, protez-ortopedik mahsulotlardan foydalanishga o'rgatish va hokazolarga yo'naltirilgan an'anaviy usullari har doim ham adekvat harakat faolligi va jismoniy mashg'ulotlarni ta'minlab berolmaydi.

Shunga ko'ra reabilitatsiya va tiklash davrida nogironlar sporti vositalari, jumladan, kolyaskada basketbol, sitsbol, badminton, stol tennisi o'yinlaridan, parayengil atletika, suzish, velosport va boshqa mashg'ulotlardan foydalanish tavsiya etiladi.

### Nazorat savollari

1. Paravoleybolda o'yinchilarning tayanch-harakat tizimidagi nozologiyalarining tasnifi umumiy ma'lumot bering.
2. O'rgatish texnologiyalari va ularning uslublari haqida ma'lumot bering.
3. O'rgatish va mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan texnik vositalar haqida ma'lumot bering.
4. Harakat imkoniyatlari haqida gapirib bering.
5. O'yinda taktik harakat texnikalari haqida gapirib bering.
6. Qo'l-oyoqlar falajlanishi bilan kasallangan bemorlar reabilitatsiyasi haqida ma'lumot bering.
7. Bosh miya falajlanishi bilan kasallangan bemorlar reabilitatsiyasining fiziologik jarayonlari haqida ma'lumot bering.
8. Amputatsiya tushunchasi haqida ma'lumot bering.
9. Orqa miya falajligi bilan kasallangan bemorlarreabilitatsiyasi haqida ma'lumot bering.
10. Mashg'ulot davomidagi yondoshtiruvchi mashqlar va ularning ahamiyatli jihatlari haqida gapirib bering.

## **5.2. Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) o'rgatish uslubiy ko'rsatmalar**

**Tayanch so'zlar:** *Fizologik, yuklama, stress, koordinatsiya, texnika, diqqat, zaif, zarba, element.*

Sport o'yinlarini o'tkazish bo'yicha mavjud uslubiy ko'rsatmalar va sharoitlar quyidagilardir:

1) har bir o'yin yoki topshirig'i jismoniy, fiziologik hamda ruhiy nuqtai nazardan muayyan vazifalarni bajarishi kerak – o'yin toliqtirishi yoki bo'shashtirishi va xotirjamlik olib kelishi mumkin; o'yinlarni mashg'ulotni o'tkazish ritmiga muvofiq holda tanlab qo'llash zarur;

2) o'yin yoki o'yin topshirig'ini kirish qismida bajarish mumkin, shunda har xil harakat vazifalari bo'lgan o'yinlarga ustunlik beriladi, asosiy qismda o'yin bo'shashtirishga, biror yangi mashq ustida diqqat bilan ishlash paytida bir oz dam olishga yordam beradi; mashg'ulotni o'yin bilan yakunlash mumkin, shunda u mashg'ulotning eng muhim qismiga aylanadi;

3) o'yinchilar o'yin va uning qoidalarini yaxshi bilishlari lozim; o'yin yoki topshiriqda xatoga yo'l qo'yish o'yinning ahamiyatini tushiribgina qolmay, uning mashg'ulot maqsadlari uchun samaradorligini ham pasaytiradi;

4) o'yin yoki o'yin topshirig'i uchun zarur jihozlar avvaldan tanlab, tayyorlab qo'yilishi kerak (vaqtni tejash maqsadida);

5) o'yin yoki o'yin topshirig'ining g'oyasi hamda qoidalarini ishtirokchilarga qisqa qilib, oddiy so'zlar bilan tushuntirish, ular yaxshi tushunganligini tekshirib ko'rish uchun sinov o'yinini o'tkazish (bu o'yinda murabbiy ham qatnashishi mumkin) lozim; bundan tashqari, ko'rgazmalilik vaqtni tejashga ham yordam beradi;

6) shug'ullanuvchilarning hammasiga o'yin yoki o'yin topshirig'ida ishtirok etish uchun imkon berish kerak;

7) murabbiy hissiyotlarga berilmasligi, yangi kelganlar, zaiflar va o'rganishda ortda qolayotganlarni qo'llab-quvvatlab, ularning ko'nglini ko'tarib turishi kerak;

8) mashg'ulot va uning qismlari oldiga qo'yilgan maqsadlarga qanchalik erishilganligini imkon qadar xolis baholash, buning sabablarini aniqlash lozim.

Turli o'yin va o'yin topshiriqlariga o'rgatish *eng oddiy texnik usullarga* o'rgatgandan boshlanadi:

1. Sport turining maxsus texnikasi ustida ish boshlashdan avval maxsus jismoniy tayyorgarlik olib boriladi, masalan, yadro itqitish texnikasini o'rgatishdan oldin oyoq va belning rostlovchi mushaklarini mustahkamlash uchun mashqlar berish kerak.

2. Kelajakda ehtimoli bo'lgan qayta o'rgatishning avvaldan oldini olish uchun boshidanoq harakat vazifasini hal etishning eng oqilona variantini topishga yordam beradigan texnikaga ishlov berish lozim.

3. Sport texnikasini o'zlashtirish va uni takomillashtirish uchun harakat tafsilotlarini (qismlarini) bilib olish malakasi juda muhim bo'lganligi tufayli o'quv-mashq jarayoniga texnikani kuzatish va bilish qobiliyatini rivojlantirishni ham kiritish zarur.

4. Texnikani o'rgatish tezligi harakat tajribasiga (ya'ni harakat dasturi tarkibiy qismlarini tayyorlashga) bog'liq. Shuning uchun texnikaning poydevori bo'lmish (bazaviy) asoslari ustidagi ish keyingi o'rgatish jarayonini ancha yengillashtiradi.

5. Texnikaga yetarlicha ishlov bermay, uni mustahkamlamay turib, musobaqalarda vaqtdan ilgari ishtirok etish texnika ko'nikmalarining rivojlantirishiga salbiy ta'sir ko'rsatadi (jumladan, musobaqalarda stress holatini boshidan o'tkazayotgani tufayli).

6. Texnikani o'rgatish jarayoni mashg'ulotlar orasidagi katta tanaffuslar bilan amalga oshirilmasligi kerak, chunki bunda texnikani o'rganish mashg'ulotlarining samaradorligi pasayadi.

7. Organizm toliqqan vaqtida (ayniqsa, o'rgatishning dastlabki bosqichlarida) texnika ustida ishlash yaramaydi, takrorlar soni jismoniy imkoniyatlar yoki diqqatning jamlanganligiga bog'liq, chunki toliqqan asab tizimi jarayonlar va harakatlarning maqbul koordinatsiyasini kafolatlay olmaydi.

To'p bilan o'ynaladigan o'yinlarga o'zgartirishlar kiritishning mavjud imkoniyatlari sog'lom kishilar sportidagiga o'zshaydi. Ularning eng asosiylarini ko'rib chiqamiz:



1. Jamoadagi o'yinchilar soni va jamoa tarkibini o'zgartirish:

- bir jamoadagi son jihatdan ustunlik (masalan, 4:3, 4:2);
- jamoada o'yinchilar sonini kamaytirish (4:4 o'rniga 2:2);
- nishonga urishdan keyin boshqa jamoaga o'tish;

2. Maydoncha yoki o'yin o'tkaziladigan joy o'lchamlarini o'zgartirish:

- kattalashtirilgan yoki kichraytirilgan maydoncha;
- maydoncha bo'laklari o'lchamlarining turlicha bo'lishi;
- betaraf zonalari bo'lgan maydonchalar;
- zarba berish aylanasini kattalashtirish yoki kichraytirish;
- sport zali devorlaridan foydalanish;
- faqat ma'lum bir zonadan nishonga urilishidan himoyalash.

3. O'yin vaqtini o'zgartirish:

- o'yin vaqtini turlicha o'zgartirish (qisqartirish yoki uzaytirish);
- vaqt tugaguncha emas, masalan, muayyan hisobga yetguncha o'ynash.

4. Jihozlar, sport anjomlari, ularning o'lchamlari, o'yin vazifasini o'zgartirish:

- yengil yoki og'ir, katta yoki kichik, yumshoq yoki qattiq to'plar;
- nishonga olish maydoni turlicha bo'lgan anjomlar;
- stol tennisida stolning turlicha balandligi va orasidagi masofaning har xil

bo'lishi;

- xom ashyosining har xil bo'lishi;

- past yoki baland, kichkina va katta, keng yoki tor, har xil darvoza va

nishonlar.

5. Murakkablik darajasini o'zgartirish:

- joydan turib yoki harakatda;
- raqib bilan yoki raqibsiz;
- murakkablikning turlicha darajalarida (sust, yarim faol yoki faol raqib);
- oddiy yoki majmuali harakatlar;
- alohida va jamoali taktik topshiriqlar;
- har xil alohida topshiriqlar (to'p tegishi miqdorini kamaytirish, "kuchsiz" qo'l

bilan o'ynash).

Elementni o'rgatish  
(umumiy va aniq koordinatsiyani  
rivojlantirish)

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

Yengillashtirilgan sharoitlar

Element

Joyidan turib

Harakatda

Elementlarni mustahkamlash  
(aniq koordinatsiya va elementni erkin bajara olishning  
barqarorlashuvi)

Raqibsiz

Elementni bajarish

- harakat surpati;

shartlarining opzgarishi:

- masofa;

- harakatlarning yopnalishi;

Mashqning boshqa elementlar bilan bog'liqligi: mashqlar majmuasi

**Elementlarni takomillashtirish**

(aniq koordinatsiya va elementni erkin bajara olishning barqarorlashuvi)

Raqib bilan taktik jixat

6. Yugurish yoki to'p harakati trayektoriyasini o'zgartirish:

- faqat muayyan tomondan hujum qilish;

- barcha o'yinchilar ko'rsatilgan zona orqali yugurib o'tishlari shart;

- orqaga (oldinga) uzatishlarni amalga oshirish mumkin emas yoki oldinga

faqat to'pni olib yurish mumkin;

- barcha hujumlar faqat bir o'yinchi orqali (bir o'yinchi orqali muayyan navbat bilan) amalga oshirilishi mumkin.

7. Sur'atni o'zgartirish:

- hujum vaqtini chegaralash;  
- faqat ma'lum zonada to'pga egalik qilish vaqtini chegaralagan holda to'pni olib yurish;

- ayrim zonalarda o'yinchilar ma'lum vaqt davomida bo'lishlari mumkin;

- butun jamoaning to'pga egalik qilish vaqti chegaralangan bo'ladi.

8. To'pni tashlash yoki zarba turini o'zgartirish:

- to'pni faqat ma'lum usul bilan urish;

- to'pni faqat bitta ("kuchsiz") qo'l bilan yoki faqat ikki qo'llab uzatish;

- hujumni faqat to'pni tashlash yoki zarba bilan yakunlash.



**50-rasm. Adaptiv sport o'yinlarida mashg'ulot jarayoni**

9. Qo'shimcha anjomlar, to'siqlar, vazifalardan foydalanish yordamida topshiriqni o'zgartirish:

- bir necha to'p yoki har xil to'plar;

- nishonga tekkizilgandan so'ng qo'shimcha topshiriqni bajarish (gimnastika mashqi, tezlanish);

- zarba yoki to'p tashlashni faqat to'shak yoki zona ustidan sakrab o'tib amalga oshirish.

10. Dastlabki holatni o'zgartirish:

- voleybolda – “yo'lakcha” yasash;
- stol tennisi, basketbol, futbolda – o'tirgan holda.

11. O'yin tuzilishini o'zgartirish:

- ikki jamoaning bir darvozaga (savatga) to'p tashlashi asosidagi o'yin;
- har bir jamoaga 2 tadan, 3 tadan darvoza (savat, nishon) asosida 2 jamoaning o'yini;

- bitta darvozaga bir necha darvozabon asosidagi o'yin.

12. Taktikani o'zgartirish:

- himoyachilarning harakatlanish maydonini cheklash;
- himoyaning myayyan turlarini (shaxsiy, zonali, aralash) qo'llash;
- hujumda har bir o'yinchining majburiy uzatishlari;
- har bir hujumdan keyin o'yinchilarni almashtirish;
- signal bo'yicha hujumchilar jamoasi himoyaga o'tadi.



**51-rasm. Sport o'ynlarini o'tkazishda uslubiy ko'rsatmalar**

**Taktik sifatlarga** ishlov berish – bu juda murakkab jarayon bo'lib, u turli-tuman tarkibiy qismlardan iborat. Har xil taktik vaziyatlar bilan tanishish maqsadida taktikani o'rgatish bo'yicha nazariy mashg'ulotlarga e'tibor berish kerak.

## *Sport o'yinlarida taktik harakatlarni o'rgatish uslubiy qadamlari*

*1-qadam.* Taktik harakat maqsadlariga erishish uchun zarur bo'lgan turli asosiy harakat shakllari va ularning variantlarini o'rgatish (hamda mustahkamlash).

*Sharti:* - asosiy taktik ko'nikmalar;

- oddiy taktik faoliyatni (masalan, harakatli o'yinlarni) bilish;

*Maqsadlar:*

- alohida va guruhli (jamoali) taktik faoliyatlarga ishlov berish;

- bir yoki bir necha o'yinchining maqsadga muvofiq harakat koordinatsiyasi.

*Misollar:*

- topshiriqlarni amalga oshirish uchun bazaviy shakllar;

- raqibni to'p bilan aldab o'tish;

- sur'atni o'zgartirib harakatlangan holda aldab o'tish.

*2-qadam.* Qarorning maqbul variantlarini tanlash va soddalashtirilgan vaziyatlarda

(sharoitlarda) harakatni amalga oshirish uchun o'yin vaziyatini to'g'ri baholash malakasini rivojlantirish.

*Misollar:*

-harakat va faoliyatning trayektoriyasi oldindan belgilangan mashqlar;

-yarim faol, keyin faol raqib bilan ikkita mavjud variantdan birini tanlash (muqobilli tizim);

-yarim faol va faol raqiblar bilan uchta (va undan ko'p) ehtimoliy variantdan birini tanlash.

*3-qadam.* O'yin vaziyati, raqibning o'zini tutishi hamda jamoaning mashq va musobaqa o'yinlaridagi taktik xatti-harakatlari rejasiga muvofiq ravishda taktik qarorlarni to'g'ri qabul qilish uchun sifatlarni rivojlantirish.

*Vazifalar:*

➤ mustaqil qaror qabul qilish uchun vaziyatlarni ongli ravishda foydalanish qobiliyatini rivojlantirish;

➤ mustaqil qaror qabul qilish uchun ongli ravishda vaziyatlarni yuzaga keltirish qobiliyatini rivojlantirish.

*Keyinchalik:*

- ✓ Shartli yengillashtirilgan o'yinlar.
- ✓ O'yin mashqlari va mashq o'yinlari.
- ✓ Shartli murakkablashtirilgan o'yinlar.
- ✓ Musobaqa sharoitiga yaqinlashtirilgan o'yinlar.
- ✓ Musobaqalar.

**Nazorat savollari**

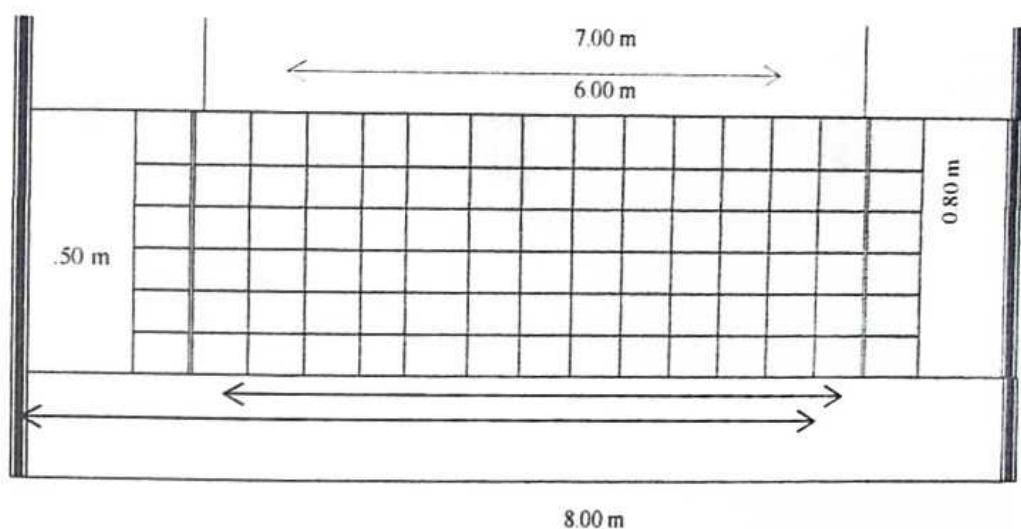
1. Sport o'yinlarida idrok etish tushunchasini ochib bering.
2. Harakat dasturini saralab olish bosqichlari haqida nimalarni bilasiz?
3. O'rgatish va mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan texnik vositalar haqida ma'lumot bering.
4. Harakat imkoniyatlari haqida gapirib bering.
5. O'yinda taktik harakat texnikalari haqida gapirib bering.
6. Faoliyat maqsadlari va mavjud harakat dasturlari bilan bog'liq bo'lgan ehtimoldagi qaror tahlili haqida ma'lumot bering.
7. Taktik sifatlar haqida ma'lumot bering.
8. Amputatsiya tushunchasi haqida ma'lumot bering.
9. Musobaqalar haqida ma'lumot bering.
10. Mashg'ulot davomidagi yondoshtiruvchi mashqlar va ularning ahamiyatli jihatlari haqida gapirib bering.

**5.3. Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'qitish metodikasida sitsbol va paravoleybol o'yinlari orasidagi tafovutlar**

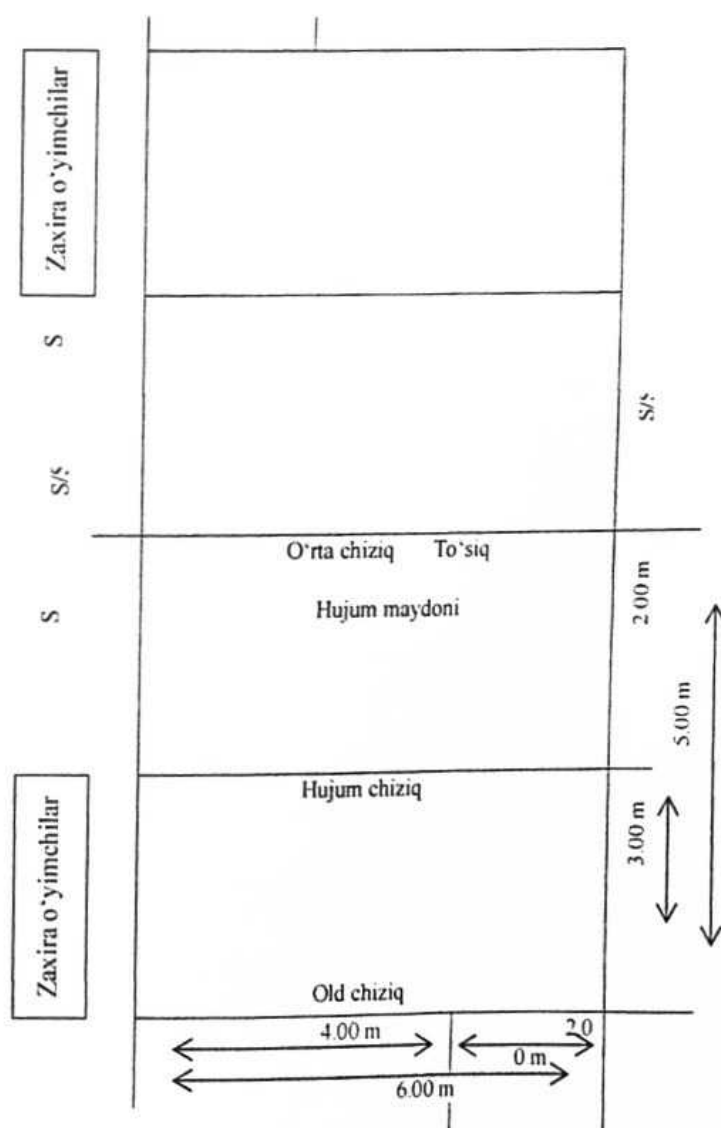
**Tayanch so'zlar:** Sitsbol, jamoa, himoya, hujum, uslubiyat, to'siq, start, koordinatsiya.

<b>Sitsbol</b>	<b>Paravoleybol</b>
O'yinchilar o'rin almashmaydilar	O'yinchilar o'rin almashadilar
O'yin boshlanishi 3 ta pasdan keyin	O'yin to'pni o'yinga kiritishdan boshlanadi
Maydonchani o'lchamlari kattaroq	Maydonchani o'lchamlari kichikroq
To'pga faqat ochiq qo'lni tekkizish mumkin	Gavdani ko'tarish mumkin emas Qo'llar bilan har qanday harakatni bajarish mumkin
Maydoncha arqon bilan ikkiga ajratiladi	Maydoncha to'r bilan ikkiga ajratiladi
Jamoadada 5 ta o'yinchi	Jamoadada 6 ta o'yinchi
O'yin vaqti chegaralangan	Ochkolar hisobi olib boriladi
Xatoga yo'l qo'yilsa, to'p qoldiriladi	Xatoga yo'l qoyilsa, to'p boshqa jamoaga o'tkaziladi
To'pni polga urish mumkin	To'p polga urilmaydi

O'yinda standart voleybol to'pi qo'llaniladi. Paravoleybol va sitsbolda maydoncha hamda jihozlarning quyida keltirilgan: 7,00x0,80 m o'lchamli to'r balandligi 1,00 m yoki undan ortiq bo'lgan ustunlarga osiladi. To'r teshiklari o'lchami – 10x10 sm, antenaning uzunligi 80 sm gacha. Erkaklar jamoalari o'yini uchun to'rning balandligi 1,15 m, ayollar jamoalari uchun – 1,05 m.

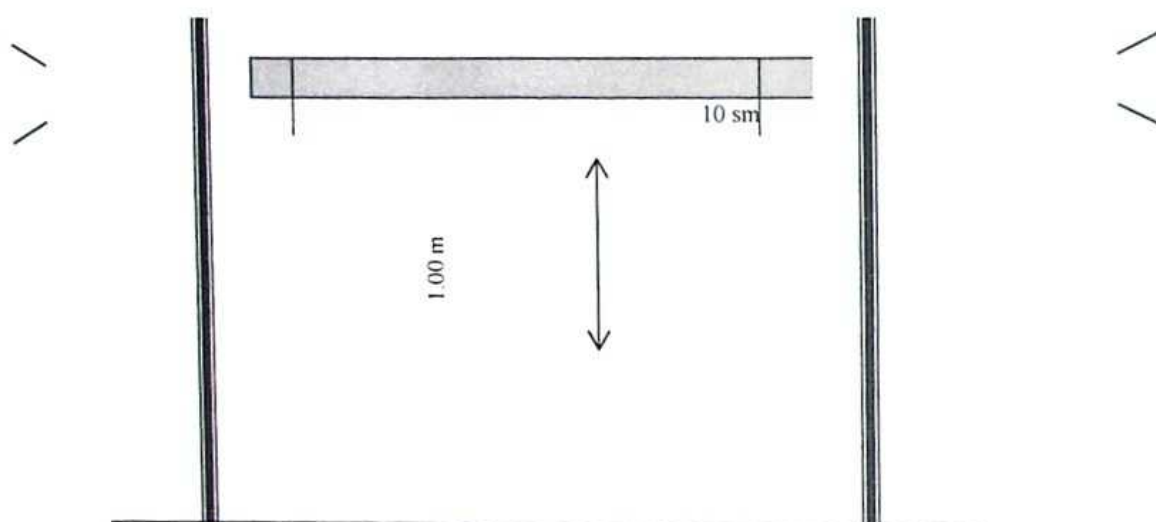


Paravoleybolda maydon o'lchamlari 6,00x10,00 m ni tashkil etadi. Chiziqlar kengligi – 5 sm.

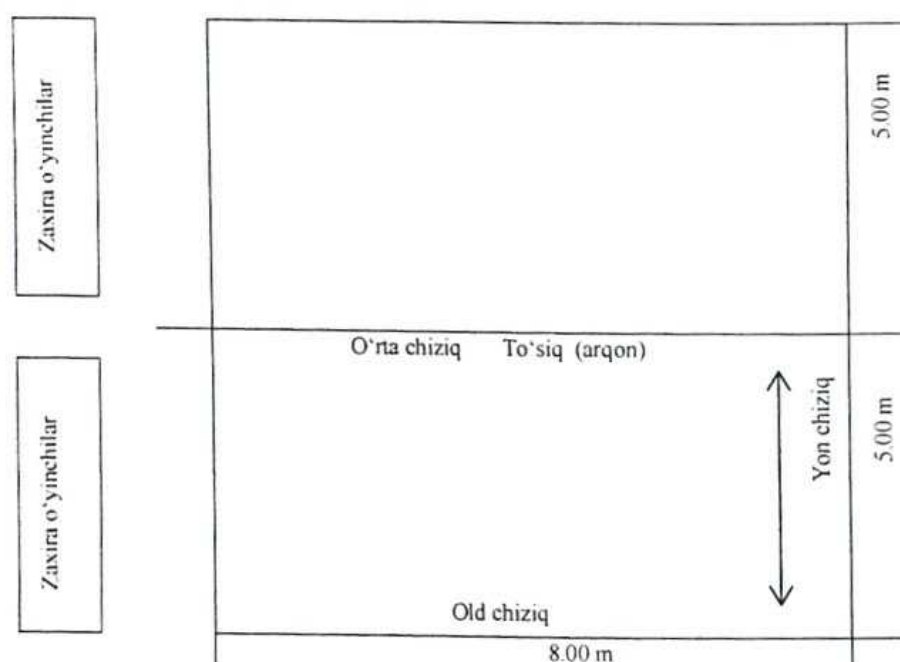


Sitsbol o'yini maydonchasi o'lchamlari va maydonchani ikkiga bo'linishi bilan farqlanadi. Sitsbol o'ynaladigan maydoncha arqon yoki tasma bilan ikki qismga bo'linadi. Arqon yoki tasmani balandligi – poldan 1,00 m.





Sitsbol o'yini maydonchasining o'lchamlari  $8,00 \times 10,00$  m ni tashkil etadi.



Sitsbol va paravoleybolda harakatlanishning asosiy turlari:

- joydan-joyga ko'chish (holat va vaziyatlarni almashtirish):

- himoyada – hujum zarbalariga qarshilik ko'rsatish, badanni qizdirib olish, to'siq qo'yish;
- hujumda – hujum zarbasi, hujum zarbasidan keyin himoya vaziyatiga qaytish;



52-rasm. *Hujumda – hujum zarbasi.*



53-rasm. *Himoyada – to‘pni qabul qilish.*

- uzatishlar:

-himoyada – to‘pni qabul qilish; badanni qizdirib olish;

-hujumda – ikkinchi pas (hujum zarbasidan avval), hujum zarbasi;

- to‘siq – hujum zarbasiga qarshi harakat.

Sitsbol va paravoleybolida o'rgatish *uslubiyati* bir necha izchil qadamdan iborat bo'ladi:

1. Qo'l, yelka, orqa mushaklarini mustahkamlash va cho'zilishga yordam beruvchi. shuningdek, maydonchadagi harakatchanlikni oshiruvchi mashqlar ko'magida joydan-joyga ko'chishni o'rgatish (har xil yo'nalishdagi ko'chishlar, yonlamasiga, burilishlar, to'xtashlar bilan harakatlanish).

2. To'pga ko'nikishni yuzaga keltiruvchi mashqlar:

- to'p bilan mustaqil ishlash – to'p qo'lda, qo'ldan-qo'lga o'tkazish, aylantirish, yuqoriga otish, ilib olish, gavda, oyoqlar atrofida aylantirish;

- passiv uzatishlar (devorga, to'g'ri yo'nalishda, sapchitib);

- faol uzatishlar (juftlikda, uchlikda, juft bo'lib devorga urish, doira bo'lib uzatish).

3. Harakatda bajariladigan mashqlar, ularga diagonal bo'ylab, estafetali har xil harakatlanishlar kiradi.

4. Texnika asoslarini o'rgatish:

- pastdan uzatish texnikasi (ochiq qo'l – kaft bilan, uning teskari tomoni bilan urish);

- yuqoridan uzatish (ikki qo'llab) texnikasi.

5. Uzatishlar va o'zaro harakatlarni o'zlashtirish hamda takomillashtirish mashqlari:

- to'pni o'yinga kiritishga qaratilgan mashqlar;

- hujum zarbalari bo'yicha mashqlar;

- himoyadagi harakatlar.

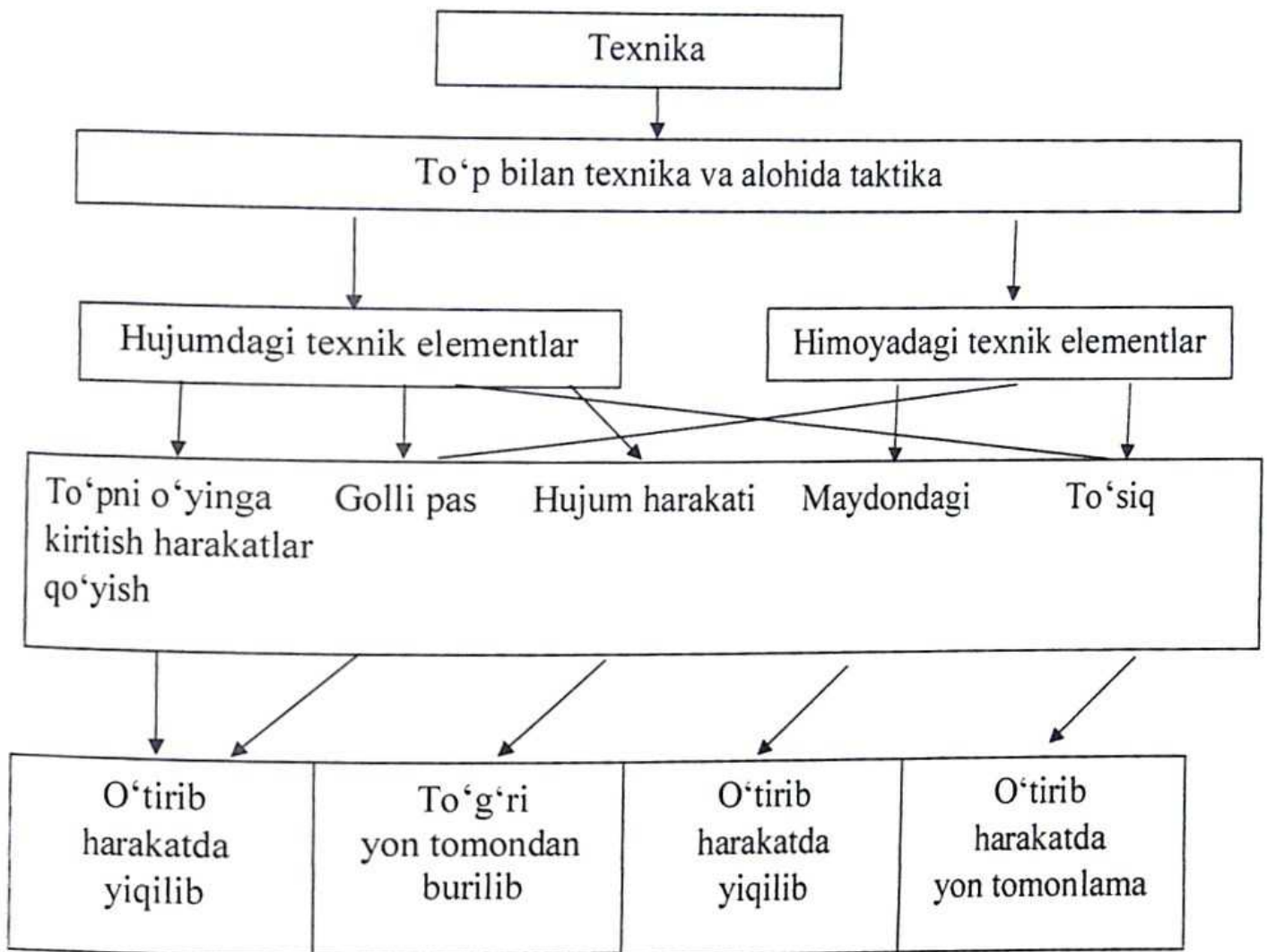
6. Texnika elementlarining aniqligi ustida ishlash (hujum zarbasi, to'pni o'yinga kiritish, uzatishlar).

7. Eng kam ko'chishlar bilan o'ynash.

8. Me'yoridagi ko'chishlar bilan o'ynash.

9. O'yinchilarni shikastlanish turiga qarab vaziyatlarga taqsimlash.

## Paravoleybol va sitsbolda texnikaning asosiy tarkibiy qismlari



Sitsbol va paravoleybol bilan shug'ullana boshlovchining texnik-taktik tayyorlash *dasturi* bir necha bosqichdan iborat:

### 1. Harakat ko'nikmalarini o'rgatish:

*Birinchi bosqich* – uchta asosiy ko'nikmani egallash (o'yinda ishtirok etishning sharti), o'z tarkibiga quyidagilarni oladi:

- oldinga va orqaga tez harakatlanish (gavdani burib yoki burmasdan);
- o'tirgan holda va yiqilib to'pni qabul qilish;
- pastdan to'pni o'yinga kiritish.

Ayni vaqtda quyidagi izchillikda hujum zarbasini o'rgatishga o'tiladi:

- yuqoridan frontal usulda to'pni o'yinga kiritish (“tennisdagiday”, to'pni burab urish);

- harakatlanish va hujum harakati uchun zarur vaziyatni egallash.

*Ikkinchi bosqich* – uchta asosiy ko'nikma va “tennisdagiday” o'yinga kiritishni mustahkamlash, boshqa ko'nikmalarni o'rgatish:

- o'tirgan holda va yiqilib, himoyada to'pni urib yuborish;
- harakatlanish yo'nalishida va gavdani burib hujum zarbasini amalga oshirish;
- to'pga to'siq qo'yish;
- harakatlanish va to'p tomon otilish.

Boshlovchilar bilan ishlash turi: tushuntirish, namoyish qilish, yaqinlashtiruvchi mashqlar, tahrir qilish.

2. Ishni tashkil etish – alohida harakatlarni o'rgatishdan kombinatsiyali harakatlargacha:

- avval alohida harakatlarga oddiy shaklda ishlov berish;
- sherik bilan maydonda mashq qilish (shu tariqa sportchi o'z harakatlarini tegishli makonga moslashtirish hamda sherik harakatlariga “javob qaytarishni” o'rganadi);

- maydondagi o'yin vaziyatlariga muvofiq ravishda alohida harakatlarni imkoni boricha tezroq boshqa harakatlar bilan kombinatsiyalash zarur.

3. Maxsus jismoniy tayyorgarlik. Quyidagi yaqinlashtiruvchi mashqlar yordamida harakatlarni o'rganish jarayonini ancha yengillashtirish mumkin:

- tayyorgarlik holatidagi start olish (harakatlanishni boshlash) va to'xtashlar, tez burilishlar;

- har tomonga yiqilishlar;
- voleybol to'pi, meditsinbolni (to'ldirma to'pni) otish va qabul qilish.

Umumiy koordinatsiyada harakatlar egallab olingach, ulardan quyidagi jismoniy ko'nikmalarga ishlov berishda foydalanish mumkin:

- tezkor sur'atda harakatlanish (ko'chish) chog'ida to'pni qabul qilish va uzatish;

- himoya harakatlari chog'ida reaksiyani tezlashtirishga qaratilgan mashqlar (topshiriqlarni almashtirish);

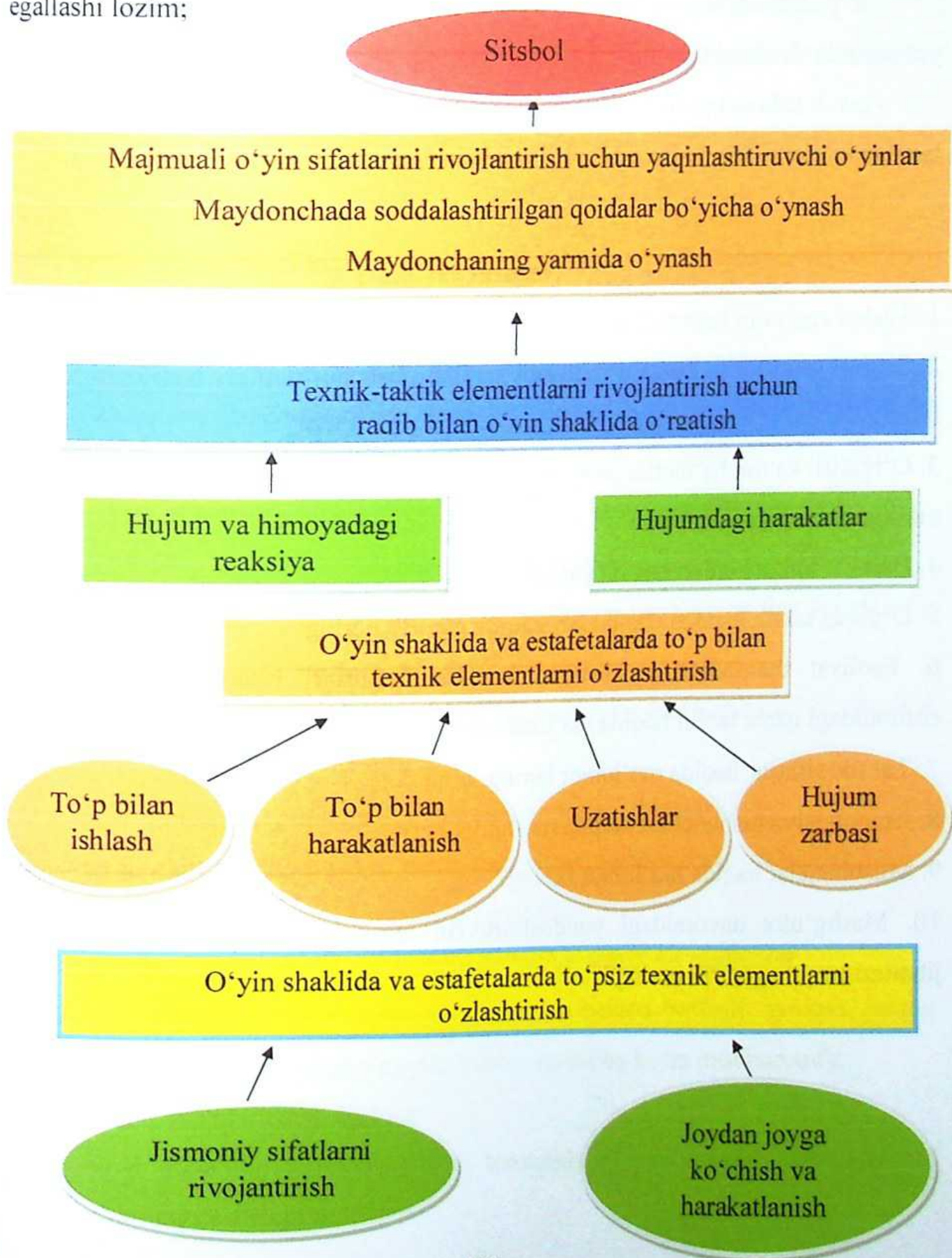
- ko'nikmaning jamlanishini yaxshilash maqsadida to'pni uzatishlar, o'yinga kiritish zarbalari yoki qabul qilish chog'ida nishonga urish.

Tajribali sportchilar bilan ish olib borish turlari: ko'rsatish va yordam berish, istak uyg'otish, talab qilish.

O'yinni o'rganib olish jarayonini sxema tarkibida tasvirlash mumkin, bunda o'yinchilik sifatleri umumjismaniy tayyorgarlik tizimiga asoslanadi va faqat shundan so'ng ularga o'yinning texnik va texnik-taktik elementlari tirkaladi.

Yuqoridagi o'rgatish usulini qo'llash bo'yicha taktik ko'rsatmalar:

- harakatlar o'ta tez bo'lishi, to'pga nisbatan imkon qadar to'g'riroq vaziyatni egallashi lozim;



- to'pga nisbatan vaziyat oldinga qo'yilgan maqsadga muvofiq ravishda o'zgartiriladi, ya'ni yuqoridan uzatish uchun o'yinchi to'pning tagida, pastroqdan uzatish esa to'pning orqasida turadi;

- to'p darvozi trayektoriyasi qanchalik past bo'lsa, sportchi shunchalik pastga engashishi kerak;

- to'p darvozining mo'ljali qanchalik uzoqda bo'lsa, qo'l, panja, gavda shu yo'nalishda shunchalik rostlanishi kerak;

- uchib kelayotgan to'p darvozining keskinligini e'tiborga olishi zarur, chunki bunday to'plarni qabul qilganda, qo'llar orasi keng ochilmaydi.

### **Nazorat savollari**

1. Sitsbol sport turi tushunchasini ochib bering.
2. Sitsbol sport turida harakat dasturini saralab olish bosqichlari haqida nimalarni bilasiz?
3. O'rgatish va mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan texnik vositalar haqida ma'lumot bering.
4. Harakat imkoniyatlari haqida gapirib bering.
5. O'yinda taktik harakat texnikalari haqida gapirib bering.
6. Faoliyat maqsadlari va mavjud harakat dasturlari bilan bog'liq bo'lgan ehtimoldagi qaror tahlili haqida ma'lumot bering.
7. Taktik sifatlar haqida ma'lumot bering.
8. Amputatsiya tushunchasi haqida ma'lumot bering.
9. Musobaqalar haqida ma'lumot bering?
10. Mashg'ulot davomidagi yondoshtiruvchi mashqlar va ularning ahamiyatli jihatlari haqida gapirib bering?

#### **5.4. Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'qitish metodikasida Sitsbol va paravoleybol o'yinlarida hujum zarbasi va hujum vaqtidagi himoya bo'yicha taktik ko'rsatmalar**

**Tayanch so'zlar:** Sitsbol, hujum, to'siq, zarba, usul, raqib, himoya, o'yinchi, adaptiv.

##### **Hujumda:**

- o'yinchi gavdasining old tomonidagi to'pga zarba berish uchun sharoit yaratuvchi vaziyatni egallaydi;
- to'p to'r ustidan maqbul balandlikda uchib o'tishi lozim, toki to'siqni chetlab o'tsin;
- zarbani raqib maydonchasidagi bo'sh joylarga yoki himoyada kuchsiz bo'lgan o'yinchilarga yo'naltirish;
- bir kishilik to'siq qo'yishda yo'nalishni emas, to'pni to'sish;
- o'z vaqtida, vaziyatga qarab, qanday to'siq qo'yishni (bir kishilikmi yoki ikki kishilikmi) yoki ikki kishilik to'siqda kim to'pga to'siq qo'yishini hal qilib olish;
- boshqa o'yinchilarning to'siqni qanday qo'yishlariga e'tibor berish;

##### **Maydonda himoyada:**

- gavadaga yaqin uchub kelgan to'pni imkon bo'lsa, ikki qo'llab to'pni urib yuborish;
- himoyadagi harakatlarda to'pga qo'l tekkizishning o'zi kamlik qiladi, uni faol ravishda o'yinga kiritishga urinish;
- to'p polga tegmagunicha uni yo'qotilgan deb hisoblamaslik;
- yengil qabul qilinadigan to'plarni yuqoridan raqibga uzatishga intilish;
- uzatishdan so'ng darhol o'z joyiga qaytish.

##### **To'pni o'yinga kiritish bo'yicha taktik ko'rsatmalar**

To'pni o'yinga kiritish zarbasining aniq va bexato bo'lishi, ayniqsa, jamoa uchun tang holat yuzaga kelgan paytda kuchli zarbadan ko'ra muhimroqdir.

To'pni o'yinga kiritish zarbasi:

- maydonchanning raqibga qarashli tomonida to'r yaqinidagi, yon yoki old chiziq yaqinidagi bo'sh joylarga;



- himoyada kuchsizroq bo'lgan o'yinchilar zonasiga;
- endigina almashtirilgan o'yinchilarga;
- bundan avval xato qilgan o'yinchilarga yo'naltirilishi lozim.

To'pni o'yinga kiritish zarbasi turini, to'p trayektoriyasini (baland, past, qisqa, uzun) o'zgartirish, tashqi sharoitlardan foydalanish yo'li bilan raqib jamoasida ishonchsizlik hosil qilish mumkin.

Sitsbol va paravoleybol mashg'ulotlari jarayonida sportchilarda koordinatsiya bilan bog'liq sifatlar rivojlanadi, bu markaziy asab tizimi, harakar apparati, vegetativ tizimlar va hokazolar faoliyatiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

### **Paravoleybol va sitsbol bilan shug'ullanganda rivojlanuvchi asosiy koordinativ sifatlar**

Koordinativ sifatlar	O'yinda ishtirok etish va undagi ahamiyat
Reaksiya	Kutilgan va kutilmagan qo'zg'atishlarga harakatlarning tez boshlanishi (uzatish, to'siq qo'yish)
Tabaqalashtirish	O'yindagi harakatlarda (uzatishlar, to'pni o'yinga kiritish) kuch, vaqt va makon o'lchamlarining aniq muvofiqligi)
Mo'ljal olish	O'zining va boshqalarning vaziyatlarini aniq bilib olish (raqiblar, sheriklar, to'p, to'r, maydon chiziqlari)
Harakatlarning bog'liqligi (zanjiri)	To'p bilan va to'psiz harakat qismlari va harakat majmuasining makondagi – vaqtdagi – dinamik koordinatsiyasi
Qayta qurish	Texnikani sharoitga moslab qurish; har xil sharoitlarda alohida va majmuali harakatlarni bajarish; vaziyatning qarshi tipi; rejalashtirilgan, lekin bajarilmagan harakatlarni o'zgartirish va nazorat qilish; zarur to'g'ri harakatni saralab olishda servariantlik va turli-tumanlik
Muvozanat	Burilish, tez harakatlanish, uzatish, himoyadan keyin muvozanatni saqlash
Ritmga solish	Masofa – vaqt – kuch orasidagi maqbul nisbat

*Paravoleybol va an'anaviy voleybol qoidalari o'rtasidagi farq*

Paravoleybol	Voleybol
1. O'yin maydonining o'lchami 10x6 m.	1a. O'yin maydonining o'lchami 18x9 m
2. Hujum chiziqlari markaziy chiziqdan 2 m masofada chiziladi.	2a. Hujum chiziqlari markaziy chiziqdan 3 m masofada tortiladi.
3. To'ring uzunligi 6,5 m, kengligi 0,80 m.	3a. To'ring uzunligi 9,5 m, kengligi 1 m
4. To'ring balandligi erkaklar uchun 1,15 m, ayollar uchun 1,05 m.	4a. Yerdan balandligi - 2,43 m, ayollarda - 2,24 m.
5. O'tirgan holda voleybolchining jihozlari o'z o'lchamiga va talab xususiyatlari inobatga olingan. O'yinchilarga qattiq mat ustida o'tirishga ruxsat berilmaydi.	
6. Jamoa eng ko'pi 12 o'yinchidan iborat bo'lishi mumkin, shu jumladan "D" "MD" deb tasniflangan o'yinchilar, bitta murabbiy, bitta yo'riqchi va bitta shifokor.	6a. Jamoa maksimal 12 o'yinchidan iborat bo'lishi mumkin: bitta murabbiy, bitta murabbiy yordamchisi va bitta shifokor.
7. Maydondagi o'yinchilar tarkibiga maksimal darajada nogiron deb tasniflangan bitta o'yinchi kirishi mumkin.	7a. Kortdagi o'yinchilar kamida bitta "C" toifasidagi o'yinchini o'z ichiga olishi kerak va maksimal "A" toifasidagi o'yinchini kirishi mumkin bo'ladi.
8. O'yinchilarning pozitsiyalari ularning pozitsiyalari bilan belgilanadi va nazorat qilinadi	8a. O'yinchilarning pozitsiyalari ularning pozitsiyalari bilan belgilanadi va nazorat qilinadi. O'yinchining qo'li yoki oyoqlari hujum zonasida (hujum paytida orqa qatorli o'yinchi), kortda yoki tashqaridagi bo'sh zonada yotishi mumkin. (xizmat ko'rsatish paytida har qanday o'yinchi) oyoqlar platforma bilan aloqa qiladi.

<p>9. To'rga to'pga tekkan paytda, to'r oldidagi o'yinchi o'zining o'yin zonasida bo'lishi kerak va uning tana qismlari raqib zonasiga o'tmasligi kerak.</p>	<p>9a. U to'pni urganda yoki sakraganda o'yinchining oyoqlari kortga tegmasligi kerak. Bu zarbadan so'ng, o'yichi o'yin zonasidan tashqarisida yoki kort ichida turishi mumkin.</p>
<p>10. O'yinchi raqib o'yinchisiga xalaqit bermasligi va o'yinchi oyog'ni to'g'ridan – to'g'ri o'yin vaqtida raqib maydoniga o'tkazmasligi kerak. Ushbu sport turning asosiy qoida talabi o'yinchi faqat o'tirgan holatda o'ynashi va o'yin vaqtida o'rnidan turib harakatlanishi taqiqlangan.</p>	<p>10a. Qo'l, oyoq yoki oyoqlarning bir qismi tegib tursa yoki to'g'ridan - to'g'ri markaziy chiziq ustida bo'lsa, raqib maydoniga qo'l, oyoq yoki oyoq bilan tegishga ruxsat beriladi. Tananing boshqa holatlardagi harakatlari raqib bilan aloqa qilish taqiqlanadi.</p>
<p>11. Birinchi qator o'yinchilariga to'p frontal zonada va darvoza tepasida bo'lganda harakatlanishga va raqib hujumini yakunlashga ruxsat beriladi.</p>	<p>11a. Xizmat ko'rsatishda xatolik - to'p frontal zonada va to'r ustidan to'liq o'tganda, raqib xizmatiga hujumni yakunlash</p>
<p>12. Orqa qatordagi o'yinchi poldan qoidaga ko'ra bel qismini ko'tarmagan holda har qanday balandlikdan raqib hujumiga zarba bera olishga ruhsat beriladi.</p>	<p>12a. Orqa qator o'yinchisi, agar: 1) sakrashda oyog'i aloqa qilmasa yoki hujum chizig'i oldida qolmasa; 2) zarba vaqtida to'p to'liq to'r ustidan o'tmagan.</p>
<p>13. Birinchi qator sportchilariga raqibning zarbasini to'sishga ruxsat beriladi.</p>	<p>13a. Raqib harakatini blok qilish - bu blok qilish xatosi.</p>
<p>14. O'yinchi to'p o'ynalgan vaqtda har doim yelkasidan bel qismigacha tanasining bir qismi kort bilan aloqada bo'lishi kerak. Turish, ko'tarilish yoki qadam tashlash taqiqlanadi. Harakatni qisqa vaqt ichida yo'qotishga ikkita holatda yo'l qo'yiladi: 1) buyruqning birinchi qismida (blokdan tashqari) to'p darvoza tepasidan to'liq yuqoriroq bo'lganda</p>	

<p>2) himoyaviy o'yin paytida to'pni saqlab qolish uchun. Har holda, bu harakatdan so'ng, to'p to'g'ridan –to'g'ri raqib kortidan o'tishi mumkin.</p>	
	<p>15a. Stendli voleybolda zaxira o'yinchisi hisoblagich yashil signal ko'rsatmaguncha almashtirish stulida o'tirishi kerak. Agar zaxira o'yinchisi o'z tasnifini tekshirmaguncha va yashil signal bermaguncha zaxira o'rindig'ida o'tirmasa, almashtirish noqonuniy hisoblanadi.</p>
<p>16. Bosh hakam o'z vazifalarini to'rnig bir chetidagi ustun ustidagi polda turib bajaradi.</p>	<p>16a. Birinchi hakam o'z vazifalarini to'rnig bir chetida joylashgan hakam stendida o'tirgan yoki tik turgan holda bajaradi.</p>

### Nazorat savollari

1. Sitsbol va paravoleybol o'yinlarida hujum zarbasi qanday?
2. O'rgatish texnologiyalari va ularning uslublari haqida ma'lumot bering.
3. O'rgatish va mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan texnik vositalar?
4. Harakat imkoniyatlari haqida gapirib bering.
5. O'yinda taktik harakat texnikalari haqida gapirib bering.
6. Sitsbol va paravoleybol o'yinlarida hujum vaqtidagi himoya bo'yicha taktik ko'rsatmalar haqida ma'lumot bering.
7. Taktik ko'rsatmalar haqida ma'lumot bering.
8. O'yinda ishtirok etish va undagi ahamiyat haqida ma'lumot bering.
9. Mashg'ulot davomidagi yondoshtiruvchi mashqlar va ularning ahamiyatli jihatlari haqida gapirib bering.

## VI BOB. ADAPTIV SPORT O‘YINLARINI (PARAVOLEYBOL) SPORT TURIDA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH ASOSLARI

### 6.1. Musobaqa tushunchasi va sport inshooatlari va uskunlalarining mazmuni

*Tayanch so‘zlar:* WOVD, FIVB, Libero, zona, to‘siq, hakam, treaktoriya, musobaqa, raqobat, qoida, gorizantal, intellektual, integral.

Musobaqa keng ma’noda har bir insonni yakka tartibda, biror raqibga nisbatan yoki jamoani jamoaga nisbatan muayyan sohada raqobat ta’sirida o‘z imkoniyatlarini safarbar etib, yuksak natijaga erishish tushunchasini anglatadi.

Ushbu jarayonni amalga oshirishda o‘ziga xos tartib-qoidalar, shart-sharoitlar, maqsad va vazifalar belgilanadi. Sport musobaqasi – bu ma’lum muddat ichida shakllangan yoki shakllantirilgan madaniy-ma’naviy, intellektual salohiyat, jismoniy-ruhiy va texnik-taktik tayyorgarlikka asoslangan imkoniyatlarni raqobat ta’sirida namoyish etish va yuksak natijaga erishishga qaratilgan integral jarayondir.

Sport musobaqalari, miqyosidan qat’i nazar, bir qator turlarga bo‘linadi: Paralimpiyada o‘yinlari, chempionat, Kubok musobaqalari, turnirlar va h.k.

O‘yin maydoni o‘yin maydonchasi va bosh (maydon) zonadan iborat. O‘yin maydonining yuzasi tekis, gorizantal va bir hil bo‘lishi hamda o‘yinchilar uchun hech qanday jarohat olish havfini tug‘dirmasligi lozim. Notekis va sirpanchiq yuzali maydonda o‘ynash man etiladi.

WOVD ning Jahon miqyosdagi musobaqalarida chegaralovchi chiziqlar o‘z ranglarida belgilangan tartibda bolishi shart. O‘yin maydoni va uning atrofidagi bo‘shliq zona ranglari bir biridan farq qilishi zarur.



**57-rasm. Paravoleybolda to'r va to'p.**



**58-rasm. Paravoleybolda musobaqalar jarayoni.**



**59-rasm. Paravoleybolda musobaqalar jarayoni.**

### ***Maydoncha chiziqlari***

Barcha chiziqlarning kengligi 5 *sm*. Chiziqlar rangi bo'yicha "ochiq" tiniq va maydoncha yuzasi rangidan hamda "begona" chiziqlardan keskin farq qilishi lozim.

### ***Chegaralovchi chiziqlar***

O'yin maydonchasini ikkita yon va ikkita orqa chiziqlar chegaralaydi. Mazkur chiziqlar maydoncha o'lchamlariga birikadi.

### ***O'rta chiziq***

O'rta chiziq o'qi o'yin maydonini har biri 9x9 *m* o'lchamga teng bo'lgan ikki maydonchaga ajratib turadi. Bu chiziq to'r tagidan maydonning ikki yon chiziqlarini tutashtiradi.

### ***Hujum chizig'i***

Har bir maydonchani hujum chizig'i o'rta chiziqdan 3 *m* oraliqda bo'lib, 5 *sm* oraliqda 5 ta 15 *sm* kesilgan chiziqlar bilan yon chiziqlar tashqarisiga davom ettirilgan bo'ladi. FIVB ning Jahon miqyosidagi musobaqalarda hujum zonasi chiziqlari yon chiziqlardan umumiy uzunligi 1,75 *m* bo'lgan, 5 *sm* kenglikda 20 *sm* oraliq bilan har biri 15 *sm* bo'lgan bo'lak-bo'lak chiziqlar bilan davom ettirilgan bo'lishi kerak.

## *Zonalar va joylar*

### *Oldingi zona*

Har bir maydonchani oldingi zonalari oʻrta chiziqdan 3 m oraligʻida parallel (oʻrta chiziqqa nisbatan) chiziq bilan chegaralangan boʻlib, ikki yon chiziqlar bilan tutashtirilgan boʻladi (chiziqlar kengligi zona oʻlchamini oʻziga biriktiradi).

Oldingi zona yon chiziqlar ortidan boʻsh zona oxirigacha belgilanadi.

### *Toʻp kiritish zonasi*

Toʻp kiritish zonasi – bu 9 m oʻlchamga teng orqa chiziqning orqa qismidir.

Toʻp kiritish zonasi ikki yon chiziqning davomi shaklida 20 sm oraliqda har biri 15 sm boʻlgan boʻlak-boʻlak chiziqlar bilan maydonning orqa boʻshligʻiga qarab chiziladi. Bu chiziqlar toʻp kiritish zonasini oʻz ichiga biriktiradi. Toʻp kiritish zonasi orqa tomonga boʻsh zona oxirigacha davom etadi.

### *Oʻyinchi almashtirish zonasi*

Oʻyinchi almashtirish zonasi – bu hakam-kotib stoli oldidagi hujum chizigʻi bilan yon chiziqning tutashgan joyini oʻz ichiga oladi.

### *Razminka uchun joy*

FIVBning Jahon miqyosidagi musobaqalarida razminka oʻtkaziladigan joyga jamoalar oʻrindiqlari tomonidan maydoncha orqasidagi boʻshliqdan tashqari burchakda 3x3 m oʻlchamga ega joy ajratiladi.

### *Maydondan chiqarilgan oʻyinchilar uchun joy*

Bunday oʻyinchilar uchun orqa chiziq ortidagi boʻsh zonaga 2 ta stul joylashtiriladi. Bu joy 5 sm kenglikdagi qizil chiziq bilan chegaralanishi mumkin.

### *Harorat*

Harorat 10<sup>0</sup> C dan kam boʻlishi mumkin emas (50<sup>0</sup> F). FIVBning Jahon miqyosidagi musobaqalarida yuqori harorat 25<sup>0</sup> C dan ortiq boʻlishi mumkin emas (77<sup>0</sup> F) va eng kam harorat 16<sup>0</sup> C boʻlishi lozim (61<sup>0</sup> F).

### *Yorugʻlik*

FIVBning Jahon miqyosidagi musobaqalarida oʻyin maydonining yorugʻligi 1000-1500 lyuksdan kam boʻlishi mumkin emas (oʻyin maydonidan 1 m balandlikda oʻlchanganda).



Yorug'lik. O'yin maydonning yorug'ligi maydoncha yuzasidan 1 m oraliqdan boshlab o'lchanadi va 500 lyuksdan kam bo'lishi mumkin emas.

## ***To'p***

### ***To'p standartlari***

To'p elastik yoki sintetik charmdan ishlangan va ichki qismida rezina kameradan iborat yumaloq shaklga ega bo'lishi lozim. Uni rangi "ochiq" bir xil yoki turli rangda bo'lishi mumkin. Uning aylanasi 65-67 sm, og'irligi 260-280 g, ichki bosimi 0,30 dan 0,325 kg/sm<sup>2</sup> (294,3 dan 318,82 mba yoki gPa) gacha bo'lishi lozim.

### ***To'plarning bir xilligi***

Musobaqada qo'llaniladigan barcha to'plar aylanasi, og'irligi, ichki bosimi, rangi va tipi bo'yicha bir xil standartga mos bo'lishi shart.

FIVBning jahon, kontinental va milliy musobaqalari (chempionatlari) FIVB tasdiqlagan to'plar bilan o'tkazilishi kerak (agar FIVB bilan o'zga shart kelishilmagan bo'lsa).

### ***Beshta to'pdan foydalanish***

Barcha rasmiy musobaqalarda beshta to'pdan foydalaniladi. To'p kiritayotgan o'yinchilarni to'p bilan ta'minlab beruvchi 6 kishi maydon atrofida joylashadi.

### **Nazorat savollari**

1. To'p standartlari haqida umumiy ma'lumot bering.
2. O'rgatish texnologiyalari va ularning uslublari haqida ma'lumot bering.
3. FIVB haqida ma'lumot bering.
4. Harakat imkoniyatlari haqida gapirib bering.
5. O'yinda taktik harakat texnikalari haqida gapirib bering.
6. Zona va joylar haqida ma'lumot bering.
7. Taktik ko'rsatmalar haqida ma'lumot bering.
8. Taktik ko'rsatmalar haqida ma'lumot bering.
9. O'yinda ishtirok etish va undagi ahamiyat haqida ma'lumot bering.
10. Mashg'ulot davomidagi yondoshtiruvchi mashqlar va ularning ahamiyatli jihatlari haqida gapirib bering.

## 6.2. *Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) da ochko olish, partiya va o'yinda g'alaba qozonish tushunchalari mazmuni*

*Tayanch so'zlar:* Ochko, raqib, partiya, qur'a, libero, antenna, musobaqa, raqobat, jamoa.

### *Ochko olish*

#### **Ochko**

Jamoaning ochko to'plashi:

To'p raqib maydoni yuzasiga tushganda;

Raqib jamoa xatoga yo'l qo'yganda;

Raqib jamoa "tanbeh" olganda .

#### *Xato*

O'yin qoidasiga zid bo'lgan har bir harakat hakamlar tomonidan o'yin xatosi deb qayd etiladi:

Agar ikki yoki undan ko'p ketma-ket xatolar sodir etilsa, e'tiborga faqat birinchi xato olinadi.

Agar ikki yoki undan ko'p ketma-ket xatolar bir vaqtning o'zida raqiblar tomonidan sodir etilsa, bu ikki yoqlama xato hisoblanadi va to'p qayta o'ynaladi.

#### *O'ynalgan to'pini yutish*

Xatolarning qiymati o'yin epizodini yutish yoki yutqazish bilan aniqlanadi. To'pni o'yinga kiritish uchun zarba berilgandan toki to'p o'yindan chiqqanga qadar "o'ynalgan to'p" yoki "to'p o'yinda" deb hisoblanadi.

Agar A jamoa to'p kiritsa, B jamoa xatoga yo'l qo'ysa, A jamoaga ochko beriladi va u to'p kiritishni davom ettiraveradi;

Agar A jamoa xatoga yo'l qo'ysa, B jamoaga ochko beriladi va u to'p kiritish huquqini oladi.

#### *Partiyani yutish*

Har bir partiyada (V partiyadan tashqari) jamoalarning biri birinchi bo'lib 2 ochko farqi bilan 25 ochko to'plasa, shu jamoa partiyada g'olib deb topiladi.

Agar hisob teng: 24:24 bo'lsa, o'yin jamoalaridan biri 2 ochko farqi bilan yutmaguncha davom etaveradi.

### ***O'yinni yutish***

Uch partiyani yutgan jamoa o'yin g'olibi deb belgilanadi.

Agar umumiy hisob 2:2 bo'lib qolsa, hal qiluvchi (V partiya) partiya 15 ochkogacha 2 ochko uctunligida o'ynaladi.

### ***O'yinga kelmaslik va tarkibi to'liq bo'lmagan jamoa***

Agar jamoa rejalashtirgan o'yindan voz kechsa, unda u o'yinga kelmadi, deb e'lon qilinadi va unga 0-3 hisobida mag'lubiyat yoziladi, har bir partiya esa 0-25 hisobi bilan qayd etiladi.

Agar jamoa uzrli sababsiz maydonga belgilangan vaqtda chiqmasa, qoidasidagi holat qaytariladi.

Partiyada yoki o'yinda jamoaning tarkibi to'liq bo'lmasa, u partiya yoki o'yinni yutqazgan bo'ladi. Raqib jamoaga partiyada yoki o'yinda g'alaba ochkolari yoziladi. To'liqsiz jamoa o'z ochkolarini saqlab qoladi.

### ***O'yinning tuzilishi***

#### ***Qur'a tashlash***

O'yin oldidan birinchi hakam birinchi partiyada qaysi bir jamoaga birinchi to'p qaytarish yoki maydoncha tomonini aniqlash bo'yicha qur'a tashlaydi. Agar so'nggi hal qiluvchi partiya bo'lsa, qur'a qayta tashlanadi. Qur'a jamoalar sardorlari ishtirokida tashlanadi.

Qur'a tashlash bo'yicha g'olib bo'lgan sardor o'z ixtiyoriga ko'ra to'p kiritish, to'pni qabul qilish yoki maydoncha tomonga tashlash huquqiga ega.

#### ***O'yinchining tayyorgarligi (razminka)***

Agar jamoalar uchun oldindan o'zga maydonchada razminka qilish imkoniyati yaratilgan bo'lsa, unda to'rdan oshirib razminka qilish vaqti 3 daqiqa muddatga beriladi. Aks holda ushbu razminka uchun 5 daqiqa beriladi. Agar ikki: jamoa sardorlari kelishgan holda to'rdan oshirib razminka o'tkazmoqchi bo'lsa, unda jamoalarga 6 yoki 10 daqiqa vaqt berilishi mumkin.

### ***Jamoaning joylashishi***

O'yinda har bir jamoadan faqat 6 o'yinchi ishtirok etadi.

Jamoaning dastlabki joylashishi o'yinchilarning joy almashish tartibini belgilaydi. Ushbu tartib butun partiya davomida saqlanishi lozim. Har bir partiya oldindan trener o'yinchilarning maydonchada joylashish tartibini kartočkaga yozib va imzo qo'yib, ikkinchi hakamga yoki kotib-hakamga taqdim etishi lozim.

Dastlabki joylashishda o'rin ololmagan o'yinchilar, shu partiyaning zahiradagi o'yinchilari hisoblanadi ("Liberо"dan tashqari). Joylashish kartočkasi taqdim etilgandan so'ng ushbu kartočkaga o'zgartirish kiritish mumkin emas. Lekin o'yinchi rasmiy almashtirilishi mumkin.

O'yinda joylashish tartibi joylashishi kartočkasida ko'rsatilgan raqamlarga to'g'ri kelmasligi mumkin. Agar kartočkada qayd etilgan o'yinchilar o'miga boshqa o'yinchi kirib qolsa, joylashish kartočkada ko'rsatilgandek to'g'rilab qo'yilishi lozim. Buning uchun jazo qo'llanilmaydi.

Agar kartočkada ko'rsatilgan joylashish tartibi o'zgacha bo'lsa, o'yinchilar kartočkada qayd etilgandek joylashtirilishi lozim. Buning uchun ham jazo qo'llanilmaydi. Agar trener noto'g'ri joylashgan o'yinchini maydonda qoldirmoqchi bo'lsa, unda u o'yinchi almashtirishni so'rashi va bu bayonnomada qayd etilishi lozim.

### ***To'p kiritish vaqtida o'yinchilarning joylashishi***

To'p kiritish vaqtida o'yinchilar o'z maydonchalari va zonalari chegarasida joylashgan bo'lishlari kerak (to'p kirituvchi o'yinchi bundan istisno). O'yinchilarning joylashishi quyidagi tartib raqamlari bilan ifodalanadi:

To'r bo'ylab turgan uch o'yinchi – oldi chiziq o'yinchilari – 4, 3 va 2-zonalarda joylashadi, qolgan uch o'yinchi – orqa chiziq o'yinchilari – 5, 6 va 1-zonalarda joylashadi.

### ***O'yinchilarni to'g'ri joylashishi***

Har bir orqa chiziq o'yinchisi oldingi chiziq o'yinchilaridan orqada joylashishi kerak. Oldingi va orqa chiziq o'yinchilari qoidaga binoan, gorizonta ravishda

joylashishi kerak. O'yinchilarning to'g'ri joylashishi ular oyoqlarining maydon yuzasida joylashish holatiga qarab aniqlanadi va nazorat qilinadi.

Har bir oldingi chiziq o'yinchisi oyoqlari orqa o'yinchilari oyoqlariga nisbatan o'rta chiziqqa yaqin joylashishi lozim. Har bir o'ng qanot (chap qanot) o'yinchisi oyoqlari markaziy o'yinchi oyoqlariga nisbatan o'ng (chap) qanot chizig'iga yaqin joylashishi lozim.

To'p o'yinga kiritilgandan so'ng o'yinchilar maydonchani istalgan joyida yoki bo'sh zonada harakatlanishlari mumkin.

### ***Joylashishda uchraydigan xatolar:***

To'p kiritilayotgan vaqtda biror o'yinchi noto'g'ri joylashgan bo'lsa, joylashish xato deb topiladi.

To'p kiritayotgan o'yinchining xatosi joylashish xatosidan ustun turadi.

To'pni o'yinga kiritgandan so'ng to'p xatolikka uchrasa (to'rga tegib qarshi maydonga o'tmasa, maydon chegarasidan chiqib ketsa, bu holda joylashish xatosi hisobga olinadi.

Joylashish xatosi quyidagi oqibatlarga olib keladi:

Jamoa to'p kiritishdan maxrum bo'ladi.

O'yinchilar o'zlarining to'g'ri joylashishini tiklaydilar.

### ***Joy almashish***

To'p kiritish tartibi va o'yinchilarning to'g'ri joylashishi bilan belgilanadigan hamda nazorat qilinadigan joy almashish tartibi partiyaning oxirigacha saqlanishi shart.

To'p qabul qiluvchi jamoa to'p kiritish huquqiga ega bo'lganda, uning o'yinchilari soat strelkasi yo'nalishi bo'yicha navbatdagi zonalarga o'tib, joy almashadi, ya'ni 2-zona o'yinchisi 1-zonaga. 1-zona 6-zonaga, 6-zona 5-zonaga va hokazo.

### ***Joy almashishda uchraydigan xatolar***

To'p kiritish qoidaga muvofiq ijro etilmagan holda, joy almashishda xatoga yo'l qo'yilgan bo'ladi. Bu quyidagi oqibatlarga olib keladi:

Jamoa to'p kiritish huquqidan maxrum bo'ladi.

Almashishda yo‘l qo‘yilgan xato to‘g‘rilanadi.

Kotib-hakam almashishda qachon xatoga yo‘l qo‘yilganligini aniqlashi va shu vaqt ichida to‘plangan barcha ochkolarni bekor qilishi lozim. Raqib ochkolari saqlanib qoladi. Agar xatoga qachon yo‘l qo‘yilganligini aniqlash imkoni bo‘lmasa, ochkolar bekor qilinmaydi. Yagona jazo – to‘p kiritish huquqidan maxrum qilish.

### ***O‘yin holati***

#### ***To‘p o‘yinda***

Birinchi hakamning ruxsati bilan o‘yinga to‘p kiritilganda to‘p o‘yinda deb hisoblanadi.

#### ***To‘p o‘yindan tashqarida***

Hakamning xushtagi bilan o‘yin to‘xtagandan boshlab to‘p o‘yindan tashqarida deb hisoblanadi.

#### ***To‘p “maydonda”***

To‘p maydon yuzasiga yoki chizig‘iga tekkinganda to‘p “maydonda” deb hisoblanadi.

#### ***To‘p “maydondan” tashqarida***

To‘p quyidagi vaziyatlarda maydondan tashqarida deb baholanadi:

To‘p maydonning chegaralovchi chiziqlaridan tashqarisiga tushsa;

To‘p maydon tashqarisidagi biror jismga, shipga yoki o‘yinda ishtirok etmayotgan kishiga tegsa;

To‘p chegaralovchi antennaga, lentaga va uni tashqarisiga (to‘rga hamda ustunga) tegsa;

To‘p to‘rni vertikal yuzasidan tashqari (to‘rni pastki bo‘shlig‘i va chegaralovchi antenning tashqi tomoni) joydan o‘tganda;

To‘p to‘liq to‘rni pastki qismidan o‘tsa.

### **Nazorat savollari**

1. Taktika haqida umumiy ma'lumot bering.
2. Taktik fazalar tushunchasini aytib bering.
3. O'yin taktikasi haqida gapirib bering.
4. O'yinni samarali tashkil etish usullarini aytib bering.
5. O'yinda taktik harakat texnikalari haqida gapirib bering.
6. Mashg'ulot jarayonlaridagi bosqichli harakat elementlarini bilasizmi?
7. To'p bilan ishlash texnikalari haqida ma'lumot bering.
8. O'yindagi tezlanish mexanizmlarining ahamiyatli jihatlarini aytib bering.
9. To'p yo'nalishlaridagi asosiy fazalar va ularning ahamiyati nimada?
10. Mashg'ulot davomidagi yondoshtiruvchi mashqlar va ularning ahamiyatli jihatlarini haqida gapirib bering.

### *6.3. Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) musobaqalarida to'p bilan o'ynash texnikasi qoidalari tasnifi*

*Tayanch so'zlar:* To'siq, jamoa, texnika, maydon, ochko, xato, raqib, to'p.

Har bir jamoa o'ziga ajratilgan maydon chegarasida o'ynashi kerak (belgilangan qoida talablariga binoan) shu bilan bir qatorda to'p maydondan tashqari joylardan maydon chegarasiga qaytarilib, o'ynalishi mumkin.

#### *To'p bilan o'ynash*

Har bir jamoa to'p o'yinga kiritilgandan so'ng to'p bilan faqat 3 martagacha o'ynashi mumkin (qoidaga binoan to'siq qo'yishdagi o'ynash hisobga kirmaydi). 3- to'p o'ynalishida to'p faqat raqib jamoasi maydonchasi tomon yo'naltirilishi lozim.

Agar to'p 3 martadan ko'p o'ynalgan bo'lsa, "jamoaga 4 marta to'p bilan o'ynadi", degan xato holati qayd etiladi. To'p bilan o'ynashda nafaqat ongli, maqsadli to'p o'ynash, balki o'yinchi tanasiga tasodifan tegib ketgan to'p ham e'tiborga olinadi.

Har bir o'yinchi to'pga ketma-ket tegishi (o'ynashi) mumkin emas. Bir vaqtning o'zida ikki yoki uch o'yinchi to'pga tegishi (o'ynashi) mumkin:

Agar ikki yoki uch o'yinchi bir vaqtning o'zida to'p bilan o'ynasa – bu ikki yoki uch marta to'p bilan o'ynaldi deb hisoblanadi (guruh bo'lib to'siq qo'yish bundan mustasno).

Agar bir necha o'yinchi to'pga intilsa, lekin bir o'yinchi to'p bilan o'ynasa, bu holda to'p bilan bir marta o'ynalgan hisoblanadi, o'yinchilarning bir-biri bilan to'qnashib ketishi xato hisoblanmaydi.

Agar to'r ustida ikki o'yinchi bir vaqtning o'zida baravariga to'pga tegsa va to'p o'yinda qolsa, unda to'pni qabul qilayotgan jamoaga yana uch marta to'p bilan o'ynash huquqi beriladi. Agar shunday to'p maydon tashqarisiga chiqib ketsa, bunda qarshi tomondagi jamoaga xatoga yo'l qo'ydi deb hisoblanadi.

Agar bir vaqtning o'zida ikki raqib o'yinchi to'pni "ushlab olishiga" yo'l qo'ysa, bu ikki tomonning xatosini anglatadi va o'yin qaytariladi.



Agar o'yinchi maydon chegarasida to'pni qabul qilish, uzatish yoki zarba berish uchun sherigiga yoki biror jismga (ustun) tayanib o'ynasa, bu xato hisoblanadi. Lekin o'yinchi to'pni o'ynab bo'lgandan so'ng o'z inertsiyasi bilan muvozanatni yo'qotib, to'rga tegib ketish, o'rta chiziqdan o'tib ketish holatiga tushib qolsa, bunda sherigi yordam berishi (ushlab qolishi) mumkin.

### ***To'pni o'ynash xususiyati (to'pga tegish)***

To'pni tananing xohlagan qismi bilan o'ynash mumkin.

To'pni zarb bilan urish yoki uzatib o'tkazish mumkin. To'p xohlagan tomonga yo'naltirilishi mumkin. To'p tananing bir necha qismiga bir vaqtning o'zida ketma-ket tegsa, xato hisoblanmaydi.

Istisno holatlar:

Guruh bo'lib to'siq qo'yilayotganda to'p ketma-ket bir yoki bir necha to'siq qo'yuvchi o'yinchiga tegishi mumkin;

Jamoaning birinchi to'p o'ynashida, o'yinchi to'p bilan o'ynash harakatini ijro etayotganda to'p shu o'yinchi tanasiga ketma-ket tegishi mumkin.

### ***To'p bilan o'ynashda yuz beradigan holatlar***

To'pni to'rt marta o'ynash: to'pni raqib jamoa tomoniga o'tkazish uchun jamoa o'yinchilari to'p bilan 4 marta o'ynasa, xato hisoblanadi;

O'yinchi to'p bilan o'ynashda sherigi yordamidan foydalanish yoki maydon chegarasidagi bir jismga tayanishi xato hisoblanadi;

To'pni ushlab olish, o'yinchi to'pni qisqa muaddatda urib o'ynamasdan ushlab olsa yoki ilib uzatsa, xato hisoblanadi;

O'yinchi to'pni ikki marta o'ynashi: o'yinchi to'pni ketma-ket ikki marta o'ynashi yoki to'p uning tanasining turli qismlariga ketma-ket bir necha bor tegishi xato hisoblanadi.

### ***To'p to'r oldida***

#### ***To'r ustidan o'tayotgan to'p:***

Raqib tomonga yo'naltirilgan to'p to'ming ustidan qoida bilan chegaralangan kenglik oralig'idan, ya'ni to'ming ikki tomoniga o'rnatilgan antennalar oralig'idan o'tishi lozim.

Pastdan – to‘rni yuqori chegarasidan;

Yon tomondan – antennalar oralig‘ida va faraz qilingan davomidan;

Yuqorisidan – ship bo‘yicha.

Agar raqib tomoniga yo‘naltirilgan to‘p qoida bandiga binoan qayd etilgan oraliq tashqarisidan o‘tib, maydonga tushmaydigan bo‘lsa (12), to‘p bilan 3 marta o‘ynash qoidasini buzmasdan turib, shu to‘pni o‘z maydoniga qaytarib, o‘yinni davom ettirish mumkin. Lekin bu holda:

To‘pni o‘z maydonchasiga qaytarayotgan o‘yinchi raqib maydonchasini bosib o‘tishi mumkin emas.

Qayd etilgan oraliq chegaralarining (antennalarning) qaysi tomonidan to‘p raqib tomoniga yo‘naltirilgan bo‘lsa, shu tomondan yana oraliq chegarasi tashqarisidan to‘p o‘z maydoniga qaytarilishi kerak.

Raqib jamoasi bu harakatga to‘sqinlik qilishi mumkin emas.

Barcha hollarda ham to‘r ustidan o‘tayotgan to‘p to‘rga tegib o‘tishi mumkin

### *To‘p to‘rda*

O‘yin davomida to‘p to‘rga tegib, uning ustidan o‘tmasa, bunday to‘pni to‘p bilan 3 marta o‘ynash qoidasini buzmasdan o‘ynash mumkin. Agar o‘yinga kiritilayotgan to‘p to‘rga tegib, o‘tmasa, bu jamoaning mag‘lubiyati hisoblanadi. Agar to‘p to‘rni teshib o‘tsa yoki uni ag‘darib yuborsa, ushbu vaziyatdagi o‘yin bekor qilinadi va to‘p o‘yinga qayta kiritiladi.

### *O‘yinchi to‘r oldida*

#### *Qo‘llarni to‘r ustidan o‘tkazish:*

O‘yinchi to‘siq qo‘yishda qo‘llarini to‘r ustidan raqib tomonga o‘tkazishi mumkin.

Lekin hujum qilayotgan o‘yinchidan oldin to‘pga tegishi mumkin emas. To‘p bilan hujum qilishda to‘p to‘rning qoq ustida yoki hujum qilayotgan o‘yinchi tomonida bo‘lishi kerak.

#### *Tananing u yoki bu qismining to‘r tagidan o‘tishi*

Tananing ayrim qismlari to‘rning pastki qismidan maydon yuzasi oralig‘idagi bo‘shliqni kesib, raqib tomoniga o‘tishi mumkin. Lekin bu holda ushbu vaziyat raqib o‘yiniga xalaqit berishi kerak emas.

Raqib tomonga oʻrta chiziqni bosib oʻtish:

Oyoq yoki qoʻl bilan oʻrta chiziqni har qanaqasiga bosish mumkin, lekin shu chiziqdan toʻliq oʻtib ketish mumkin emas. Tananing boshqa qismlari bilan raqib maydonini bosish mumkin emas. Toʻp oʻyindan chiqqandan soʻng oʻyinchi raqib maydoniga oʻtib ketishi mumkin. Oʻyinchi raqib maydonining boʻsh zonasiga (maydondan tashqari) raqib oʻyiniga xalaqit bermasdan oʻtib ketishi mumkin.

### ***Toʻr bilan toʻqnashish***

Toʻr oldida oʻynayotgan oʻyinchi toʻrga tegib ketsa xato hisoblanadi. Toʻr oldida toʻp bilan oʻynamayotgan oʻyinchi toʻrga tasodifan tegib ketsa ham xato hisoblanadi.

Agar oʻyinchi toʻr ustidan zarba berib boʻlganidan soʻng (toʻsiqdan soʻng) oʻyinga xalaqit bermagan holda toʻmi chegaralovchi lentadan tashqari joyga (toʻming davomi, tros, ustun) tegib ketsa, xato hisoblanmaydi. Agar toʻp toʻrga tegib, shu sababli oʻyinchi tanasiga tegsa, bu xato hisoblanmaydi.

### ***Toʻr oldida oʻyinchining xatolari:***

Raqibning zarba berishidan oldin yoki uning zarba berish vaqtida toʻsiq qoʻyayotgan oʻyinchi toʻpga yoki raqib tanasiga undan oldin tegishi xato hisoblanadi;

Oʻyinchi toʻmi pastki qismidagi boʻshliqdan gavdasi, qoʻli, boshi yoki oyogʻi bilan oʻtib, raqibi oʻyiniga xalaqit bersa, xato hisoblanadi;

Oʻyinchi raqib maydoni tomonga oʻtib ketsa xato;

Oʻyinchi toʻrga tegib ketsa xato.

### ***Toʻp kiritish***

Toʻp kiritish – bu 1-zonada joylashgan oʻyinchi ishtirokida amalga oshiriladi.

### ***Partiyada birinchi toʻp kiritish***

Birinchi partiyada va hal etuvchi partiyada birinchi toʻp kiritish huquqi qurʼa tashlash orqali aniqlanadi.

Qolgan partiyalarda toʻp kiritish galma-gal amalga oshiriladi.

### *To'p kiritish tartibi*

O'yinchilar to'p kiritishda o'yinchilarning zonalarda joylashish varaqasida yozilgan tartibga rioya qilishlari shart.

Partiyadagi birinchi to'p kiritishdan so'ng to'p kirituvchi o'yinchi quyidagicha aniqlanadi:

Agar jamoa to'p kiritishda yoki kiritgandan so'ng o'yin davomida ochko olishga erishsa, to'p kiritgan o'yinchi (yoki uning o'rniga almashgan o'yinchi) yana to'p kiritadi. Jamoa ochko olaversa, to'p kiritish qaytarilaveradi;

Agar kiritilgan to'pni qabul qilayotgan jamoa o'yin vaziyatini yutsa, u ham ochko oladi, ham to'p kiritish huquqini qo'lga kiritadi, lekin to'p kiritishdan oldin jamoa o'yinchilari joylashgan zonalaridan Qoidaning 7.6.2. bandiga asosan bir zonaga siljiydilar ya'ni 2-zonada joylashgan o'yinchi 1-zonaga siljib, to'p kiritish funksiyasini bajaradi.

### *To'p kiritishga ruxsat berilishi*

Birinchi hakam to'p kirituvchining to'p bilan tayyor turganligi va jamoalarni o'yinga shay ekanligini ko'zdan kechirib, to'p kiritishga ruxsat beradi.

### *To'p kiritishni ijro etish*

To'p qo'l bilan yuqoriga irg'itilgandan so'ng bir qo'l bilan to'pni urib o'yinga kiritish kerak. Agar to'p urilmay qolib to'p kirituvchining tanasiga tegib ketsa (yoki ilib olinsa) to'p o'yinga kiritilgan, deb baholanadi.

To'p kiritish vaqtida o'yinchi orqa chiziq ustida va to'p kiritish zonasidan tashqarida bo'lishi kerak emas. Lekin, to'pni urib bo'lgandan so'ng chiziqni bosish yoki xohlagan zonaga o'tishi mumkin.

To'p kiritishga birinchi hakam tomonidan ruxsat berilganidan so'ng (xushtakdan so'ng) to'p kiritish 8 soniya ichida ijro etilishi kerak.

Hakamning xushtagidan oldin to'p o'yinga kiritilsa, u hisoblanmaydi va to'p kiritish qaytariladi.

### *Kiritilayotgan to'p yo'nalishini yopib qo'yish*

To'p kiritayotgan jamoa o'yinchilari to'p kiritayotgan o'yinchini yoki kiritayotgan to'p yo'nalishini berkitib, raqib o'yinchilarining to'pni qabul qilishiga

xalaqit berishi mumkin emas. To‘p kiritayotgan jamoadan bir yoki bir necha o‘yinchi sakrab, harakatlanib, qo‘llari bilan kiritilayotgan to‘p yo‘nalishini “yopib” qo‘yishi mumkin emas.

### ***To‘p kiritishdagi xatolar***

Agar to‘p kiritayotgan o‘yinchi quyidagi xatolarga yo‘l qo‘ysa, hatto raqib jamoasi noto‘g‘ri joylashgan bo‘lsa ham, to‘p kiritish huquqi raqibga beriladi.

Bunday qaror quyidagi hollarda qabul qilinadi:

To‘p kiritish navbati buzilganda;

To‘p kiritishda belgilangan qoidaga binoan o‘yin yoki harakat qoidasi buzilganda;

To‘p kiritishda to‘p urilganidan keyingi xatolar:

To‘p kiritishda to‘p o‘z o‘yinchisiga tegsa yoki to‘rdan o‘tmasa;

To‘p maydondan tashqariga tushsa;

To‘p yo‘nalishi to‘silgan joydan kiritilayotgan to‘p o‘tsa.

### ***To‘p kiritish va uni qabul qilish vaqtida maydonda joylashish xatolari***

Agar to‘p kiritayotgan o‘yinchi xatolikka yo‘l qo‘ysa va shu vaqtda raqib maydonda joylashish qoidasini buzsa, bu holda to‘p kiritishdagi xato e‘tiborga olinadi.

Agar to‘pni o‘yinga kiritish to‘g‘ri ijro etilgan bo‘lsa, lekin to‘p keyinchalik xatoga uchrasa (to‘rdan o‘tmasa, maydon tashqarisiga tushsa va hokazo), bunda raqib jamoaning joylashishidagi xatosi (agar shu xato mavjud bo‘lsa) e‘tiborga olinadi.

### ***Hujum zarbasi***

#### ***Hujum zarbasi:***

To‘p kiritish va to‘siq qo‘yishdan tashqari, raqib tomoniga to‘pni yo‘naltirishga qaratilgan barcha harakatlar hujum zarbasi deb hisoblanadi.

Hujum zarbasining bir turi sifatida raqibni “aldab”, to‘pni ilib otmasdan turtib o‘tkazish mumkin.

Hujum zarbasi to‘p to‘liq to‘r ustidan o‘tib bo‘lganda yoki raqibga tekkanda tugallangan hisoblanadi.

### *Hujum zarbasining qoida asosida ijro etilishi*

Oldingi chiziq o'yinchisi o'z tomonidan har qanday balandlikda uzatilgan to'pga zarba berishi (urishi, uzatishi) mumkin.

Orqa chiziq o'yinchisi orqa chiziq joylaridan har qanday balandlikdagi to'pga zarba berishi (urish, uzatish) mumkin:

Orqa chiziq o'yinchisi zarba berish uchun hujum chizig'ini bosib yoki undan o'tib ketib sakrashi taqiqlanadi.

Lekin qoida asosida harakatlangandan so'ng hujum chizig'i ustiga yoki uning ichkarisiga tushishi mumkin.

Orqa chiziq o'yinchisi, agar to'p to'ring yuqori chegarasidan pastda bo'lsa, hujum zonasidan zarba berishi mumkin.

Raqib tomonidan o'yinga kiritilgan to'pga hujum zonalaridan zarba berish yoki to'sib, raqib tomoniga qaytarish mumkin emas.

### *Hujum zarbasidagi xatolar:*

Agar o'yinchi raqib tomonidagi to'pga zarba bersa (tegsa);

Agar o'yinchi to'pni maydondan tashqariga yo'naltirsa;

Agar orqa chiziq o'yinchisi to'ring yuqori chegarasidan balandligi to'pga hujum zonalaridan zarba bersa;

O'yinchi raqib kiritayotgan to'pga hujum zonalaridan turib to'r yuqorisidan zarba bersa;

Agar to'p to'r tepasida bo'lsa va bu to'pni Libero ursal;

Agar Libero oldingi zonadan to'pni to'rdan baland uzatsa va bu to'p bilan raqib tomoniga zarba berilsa.

### **Nazorat savollari**

1. Libero vazifasi haqida umumiy ma'lumot bering.
2. Hujum zarbasidagi xatoliklarni aytib bering.
3. O'yin taktikasi haqida gapirib bering.
4. O'yinni samarali tashkil etish usullarini aytib bering.
5. O'yinda taktik harakat texnikalari haqida gapirib bering.
6. Mashg'ulot jarayonlaridagi bosqichli harakat elementlarini bilasizmi?
7. To'p bilan ishlash texnikalari haqida ma'lumot bering.
8. Hujum zarbasini jihatlarini aytib bering.
9. To'p yo'nalishlaridagi asosiy fazalar va ularning ahamiyati nimada?
10. Hujum zarbasining qoida asosida ijro etilishi haqida gapirib bering.

#### **6.4. Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) sport musobaqalarida o'yin taktikasida to'siq qo'yish metodikasi**

**Tayanch so'zlar:** *To'siq, zarba, taktika, texnika, partiya, libero, hakam, vaziyat, muvozanat, antenna.*

##### ***To'siq qo'yish***

To'siq qo'yish – to'r yaqinida raqib tomonidan o'tkazilayotgan to'p (zarba, uzatish, aldash) yo'nalishini to'sish yoki raqib tomoniga qaytarish demakdir.

To'siq qo'yish faqat oldingi chiziq o'yinchilari ishtirokida amalga oshiriladi.

To'siq qo'yishga intilish – bu to'siq qo'yish uchun qo'llarni to'p ustiga chiqarganda to'pning qo'lga tegmagan holatdir.

To'siq qo'yilgan deb to'pning to'siq qo'ygan o'yinchi qo'llariga tekkanligiga aytiladi.

##### ***Guruh bo'lib to'siq qo'yish***

Guruh bo'lib to'siq qo'yishda ikki yoki uch o'yinchi bir-biriga yaqin joylashgan holda ishtirok etadi. Agar bu o'yinchilarning birortasiga to'p tegsa, to'siq qo'yildi, deb hisoblanadi.

##### ***To'siq qo'yishda to'pning to'siqqa tegishi***

To'p to'siq qo'yuvchi o'yinchilarning bittasi yoki bir nechtasiga bir vaqtning o'zida tegishi mumkin. Bu holda to'p to'siq qo'yuvchi o'yinchi tanasining xoxlagan qismiga tegishi mumkin.

##### ***To'siqning raqib tomonida qo'yilishi***

To'siq qo'yish raqib o'yinchisining o'yiniga xalaqit bermagan holda raqib tomonida ijro etilishi mumkin. Raqib hujum zarbasini ijro etmasdan oldin to'siq qo'yuvchi o'yinchilar to'pga tegmasliklari kerak.

##### ***To'siq qo'yish va jamoaning zarbasi***

To'siq qo'yishda to'pning to'siq qo'yuvchi o'yinchilar qo'lga (tanasiga) tegishi ularning zarbasi deb hisoblanmaydi. Binobarin, to'p to'siq qo'yuvchi o'yinchilar qo'lga (tanasiga) tekkandan so'ng jamoaga yana uch marta o'ynash imkoniyati beriladi.



To'siq qo'yilgandan so'ng to'p bilan birinchi o'ynash istalgan o'yinchi ishtirokida amalga oshirilishi mumkin.

#### ***To'siq qo'yishdagi xatolar:***

Agar to'siq qo'yuvchi o'yinchi raqib tomoniga qo'llarini o'tkazib, to'pga raqibdan oldin yoki u bilan bir vaqtda tegsa;

Agar orqa chiziq o'yinchisi to'siqda ishtirok etsa;

Raqib tomonidan kiritilayotgan to'pga to'siq qo'yilsa;

To'siqdan to'p maydon tashqarisiga tushsa;

Maydonni chegaralovchi to'r ustidagi antennadan tashqari bo'shliqda to'siq qo'yilsa;

Agar Libero o'zi yoki guruh tarkibida to'siq qo'ysa.

#### ***"Libero" o'yinchisi haqida***

##### ***"Libero"ni tayinlash***

Har bir jamoa o'z tarkibidagi 14 o'yinchi ichida 2 ta himoyada o'ynovchi "Libero" o'yinchisini kiritishi mumkin.

"Libero" o'yin bayonnomasida rasmiylashtirilgan bo'lishi shart va I partiyadagi joylashishda raqami ko'rsatilishi kerak.

"Libero" jamoa sardori yoki o'yinda sardor sifatida o'ynashi mumkin emas.

##### ***"Libero"ning kiyimi***

"Libero"ning kiyimi boshqa o'yinchilarnikidan rangi yoki shakli bilan (yoki maxsus xalat) tubdan ajralib turishi shart.

"Libero"ning kiyimi (futbolikasi) boshqa o'yinchilar kiyimi kabi raqamlangan bo'lishi lozim.

##### ***"Libero" faoliyati tavsifi***

"Libero"ning o'yin harakati.

"Libero" orqa zonadagi xohlagan o'yinchining o'rniga tushib o'ynashi mumkin.

"Libero" faqat orqa chiziqda himoyada o'ynaydi, unga umuman hujum zarbasini berish (agar to'p to'r sathidan balandda bo'lsa) taqiqlanadi.

"Libero" to'p kiritishda, to'siq qo'yishda ishtirok etishi mumkin emas. "Libero" ishtirokida uzatilgan to'p oldingi zonaga yo'naltirilgan bo'lsa, bu to'pni

toʻrdan yuqori holatda hujumda qoʻllash mumkin emas. Agar shu vaziyat orqa chiziq zonalarida roʻy bersa, bunday holda “Liberro” uzatgan toʻpni hujum zarbasida qoʻllash mumkin.

### ***“Liberro”ning oʻyinchi oʻrniga almashtirilishi***

“Liberro”ni almashtirish chegaralanmaydi, uning almashtirilishi qoidadagi almashtirish hisobiga kiritilmaydi. Lekin “Liberro”ni almashtirishda kamida bir toʻp oʻynalishi kerak. “Liberro” bilan almashgan oʻyinchi faqat uning oʻzini oʻrniga tushishi mumkin.

“Liberro”ning oʻyinga tushishi toʻp kiritishga xushtak chalinishidan oldin ham oʻz ifodasini topishi mumkin:

a) har bir partiya oldidan 2-hakam oʻyinчилarning maydonda joylashishini nazoratdan oʻtkazganidan soʻng; yoki

b) toʻp maydondan “tashqari”da boʻlganida.

Toʻp kiritishga xushtak chalingandan soʻng, lekin toʻpni kiritishdan oldin “Liberro”ning oʻyinga tushishi bekor qilinmaydi, ammo unga toʻp oʻynalgandan keyin ogʻzaki tanbeh beriladi. Agar shunday holat qaytarilsa, unda bu vaziyat jazo berish uchun asos boʻladi.

“Liberro” va almashadigan oʻyinчилarning maydonga kirish-chiqishi oʻz jamoasining oʻrindigʻi oldidan hujum chizigʻining yon chizigʻi bilan kesishgan joyidan amalga oshiriladi.

### ***Yangi “Liberro”ni qayta roʻyxatga olish***

Ilk bor roʻyxatga olingan “Liberro” jarohat olsa, birinchi hakamning ruxsati bilan murabbiy oʻz jamoasi tarkibidagi hali maydonga chiqmagan biror oʻyinchini yangi “Liberro” sifatida roʻyxatdan oʻtkazishi mumkin.

Jarohatlangan “Liberro” ushbu oʻyin davomida qayta maydonga chiqish huquqiga ega emas. Yangi “Liberro” oʻyin oxirigacha “Liberro” funksiyasini ijro etishi shart.

Yangi “Liberro”ning oʻyin raqami tanbehlari ustunida qayd etilishi va navbatdagi partiyaning maydonda joylashish varaqasiga yozilishi kerak.

## *Hakamlar va ularning faoliyati*

### *Tarkibi:*

- birinchi hakam;
- ikkinchi hakam;
- kotib;
- to'rtta (ikkita) chiziq hakamlari.

FIVBning rasmiy musobaqalarida kotib assistenti bo'lishi shart.

### *Hakamlar ish faoliyati*

O'yin davomida xushtak chalish huquqi faqat birinchi va ikkinchi hakamga beriladi:

Birinchi hakam to'pni o'yinga kiritishga ruxsat xushtagini chaladi;

Birinchi va ikkinchi hakam yuz bergan xatoga aniq ishonch hosil qilganlaridan so'ng o'yinni to'xtatishga ko'rsatma beradilar.

Ular o'yin davomida jamoaning biror iltimosini qondirish yoki rad etish bo'yicha xushtak chalish bilan ko'rsatma beradilar.

Bu holda birinchi hakam ro'y bergan xatoning mohiyatiga ham, xatoga yo'l qo'ygan o'yinchiga ham ko'rsatma bermaydi. U faqat o'yinning davom ettirilishiga ishora qiladi.

O'yin vaziyati hakamning xushtagi bilan to'xtatilgan zahoti xato mohiyati rasmiy ishora bilan izohlanadi.

Birinchi hakam quyidagilarni rasmiy ishora bilan ko'rsatadi:

- a) to'p kiritadigan jamoani;
- b) xatoning turini;
- v) xato qilgan o'yinchini (agar zaruriyat bo'lsa).

Ikkinchi hakam birinchi hakamning ishorasini kuzatib, uni takrorlaydi.

Agar xato ikkinchi hakam tomonidan belgilansa, u quyidagilarni ishora bilan ko'rsatishi lozim;

- a) xatoning turi;
- b) xato qilgan o'yinchini;
- v) to'p kiritadigan jamoani.

Bu holda birinchi hakam ikkinchi hakam ishorasini qaytarmaydi.

Agar xato ikki tomondan baravariga ro'y bersa, ikki hakam ham quyidagilarga ishora qiladi:

- a) xatoning turi;
- b) xato qilgan o'yinchilarni (agar zaruriyat bo'lsa);
- v) to'p kiritadigan jamoani.

### ***Chiziq hakamlari***

#### ***Joylashishi***

Agar o'yinda ikki chiziq hakami ishtirok etsa, ular maydon burchaklaridan 1-2 m uzoqlikda bir-biriga diagonal holatda joylashadilar. Ular yon va orqa chiziqlarni o'z tomonidan nazorat qiladi.

FIVBning rasmiy musobaqalarida 4 ta chiziq hakamlari ishtirok etadi. Ular maydonning har bir burchagidan 1-3 m uzoqlikda bo'sh zonada turib o'z chiziqlarini nazorat qiladi.

#### ***Burchlari***

Chiziq hakamlari o'z harakatlarini bayroqcha (40x40 sm) bilan amalga oshiradi;

To'p maydondan tashqariga tushsa yoki chegaralovchi antenna tashqarisidan o'tsa, bayroqni yuqoriga ko'tarib ishora qiladi;

To'p antennaga tegsa yoki to'r tagidan o'tsa bayroqni yuqoriga ko'tarib ishora qiladi;

To'p o'yinga kiritilayotganda o'yinchi maydondan tashqarida bo'lsa, bayroq yuqoriga ko'tariladi;

Chiziq hakami to'pni o'yinga kiritayotgan o'yinchining chiziqni bosganligi yoki bosmaganligini nazorat qiladi;

O'yinchi o'z maydonida to'p bilan o'ynayotganda antennaga tegib ketsa yoki bu holat o'yinga xalaqit bersa, ishora qiladi;

To'p to'r ositidan o'tsa yoki raqib maydoni tomonidan antennaga tegsa, ishora qiladi.

Birinchi hakamni iltimosiga ko'ra chiziq hakami o'z qarorini takrorlaydi.

## *Rasmiy ishoralar*

### *Hakamlar ishoralari*

Hakamlar ro‘y beradigan xatolar yoki tanaffuslarni rasmiy ishoralar bilan amalga oshiradilar. Ishora holati bir oz vaqt saqlanib turishi lozim. Hakam bir qo‘li bilan xatoga yo‘l qo‘ygan jamoa maydonini, ikkinchi qo‘li bilan to‘p qaysi tomonga berilishini ko‘rsatadi.

### *Chiziq hakamlarining bayroqcha bilan ishora qilishi.*

Chiziq hakamlari ro‘y bergan xatolar mohiyatini rasmiy ishora bilan ma‘lum qilib, bir oz ushbu holatni saqlab turishi lozim.

### *Adaptiv sport o‘yinlari (paravoleybol)da musobaqaning ochilish va yopilish marosimlari*

Musobaqalarning turi (birinchiliklar, saralash musobaqalari, chempionatlar, Kubok musobaqalari, xotira turnirlari, Osiyo yoki Olimpiya o‘yinlari va h.k.) va miqyosidan (tuman, viloyat, shahar, Respublika, Osiyo, Yevropa, jahon) qat‘i nazar, har bir musobaqa o‘ziga xos senariy va dastur asosida o‘tkaziladigan ochilish hamda yopilish marosimlari bilan farqlanadi.

Musobaqaning ochilishi va yopilishiga doir senariyda rasmiy dasturlardan tashqari mahalliy, 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.k.) joy olishi mumkin.

Musobaqaning ochilish va yopilish senariysida 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 senariy 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 musobaqaning 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 shaxs) 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;

- musobaqaning 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 senariy asosida o'tkaziladi. Senariyda 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.

### ***O'yinning mohiyati va mazmuni***

Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) o'rgatish metodikasi maxsus maydonchanning o'rtasidan to'r bilan ajratilgan qismlarida 2 jamoaning to'p vositasida amalga oshiradigan musobaqalashuvidan iborat sport o'yinidir.

Ushbu o'yinning maqsadi – to'pni to'r ustidan raqib maydonchasiga tushirish va raqibni aynan shunday harakatiga yo'l qo'ymaslikdan iborat. Bunda jamoa to'p bilan 3 marta o'ynash huquqiga ega (to'siq qo'yishda to'p bilan 1 marta o'ynash – bu 4- imkoniyat).

O'yin to'pni o'yinga kiritish bilan boshlanadi: to'p kirituvchi o'yinchi zarb bilan to'pni to'r ustidan raqib tomonga yo'naltiradi. O'yin to'p maydon chiziqlari chegarasidan chiqib erga tushguncha yoki jamoa o'yinchisi xatoga yo'l qo'ygunga qadar davom etadi.

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

Har bir murabbiy o'z sport ixtisosligi bo'yicha xalqaro federatsiya tomonidan rasman qabul qilingan musobaqa qoidalari, hakamlarning funksional faoliyati va ularning rasmiy ishoralarini bilishi shart.

### **Nazorat savollari**

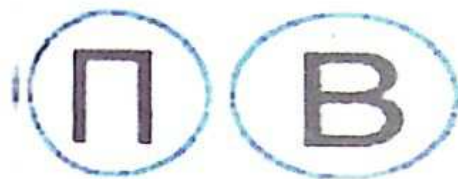
1. Libero vazifasi haqida umumiy ma'lumot bering.
2. To'siq qo'yish qoidalari aytib bering.
3. Hakam va ularning faoliyati haqida gapirib bering.
4. O'yinni samarali tashkil etish usullarini aytib bering.
5. O'yinda taktik harakat texnikalari haqida gapirib bering.
6. Musobaqa marosimlari haqida to'liq ma'lumot bering.
7. To'p bilan ishlash texnikalari haqida ma'lumot bering.
8. Hujum zarbasini jihatlarini aytib bering.
9. To'r oldida to'siq qo'yish va uning ahamiyati nimada?
10. O'yinning mohiyati va mazmuni haqida gapirib bering.

## HAKAMNING RASMIY IMO-ISHORALARI

Shartli belgilar:

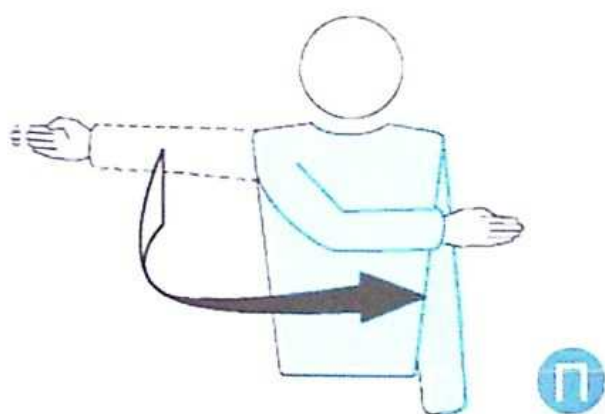


O'z vazifasiga ko'ra imo-ishora ko'rsatuvchi hakam



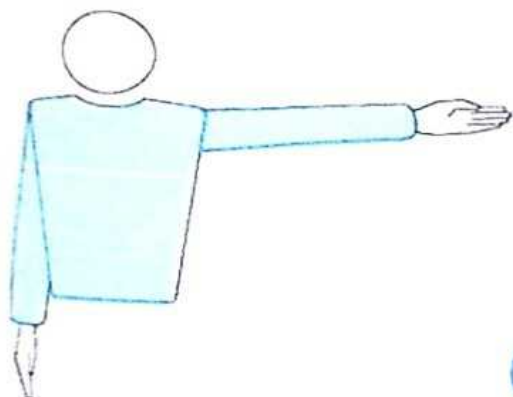
Ayrim vaziyatlarda imo-ishora ko'rsatuvchi hakam

### TO'P KIRITISHGA RUXSAT BERISH



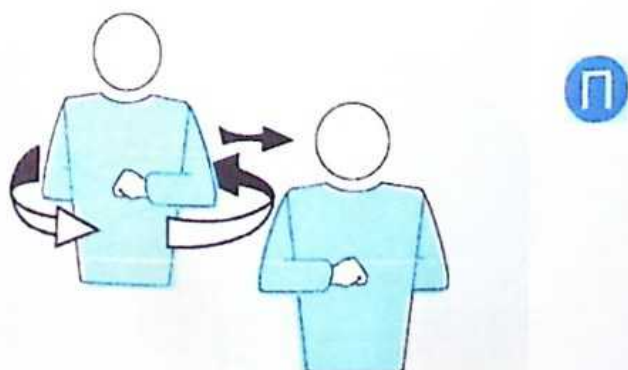
Qo'l harakati bilan to'p kiritish yo'nalishini ko'rsatish

### TO'P KIRITUVCHI JAMOA



Qo'lni yon tomonga yozib, to'p kirituvchi jamoani ko'rsatish

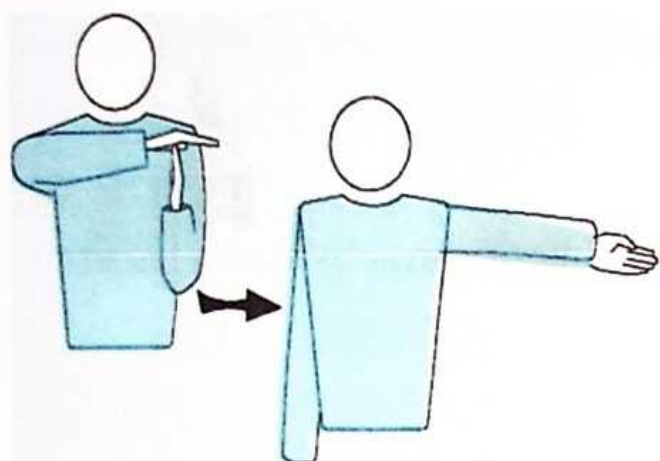
### MAYDON ALMASHISH



Tirsak-qo'llarni ko'tarib, ularni gavda oldi va orqasi bo'ylab burish



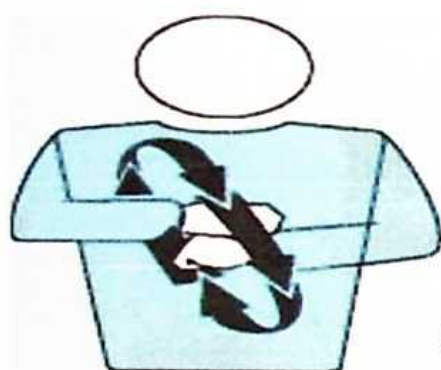
## TAYM-AUT (TANNAFUS)



П В

Bir qo'l kaftini  
ikkinchi qo'l  
barmoqlari ustiga  
T shaklida qo'yish va  
Taym-aut so'ragan

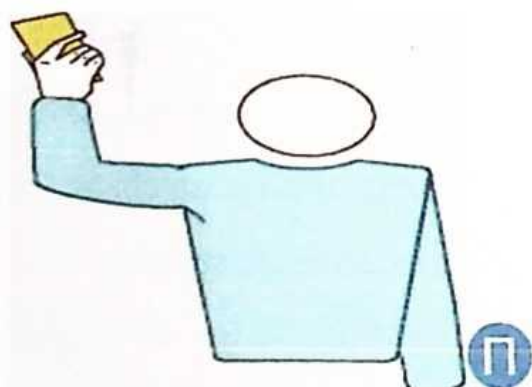
## O'YINNI ALMASHTIRISH



П В

Tirsak-bilaklarni  
ko'tarib o'zaro  
aylantirish

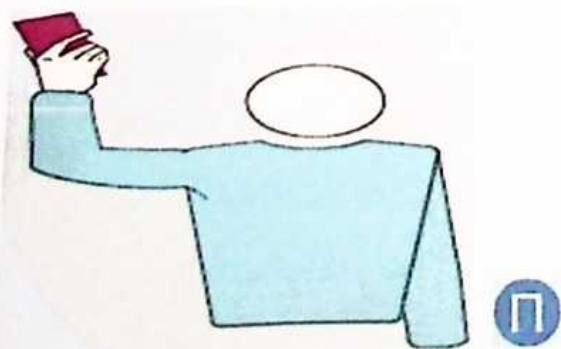
## NOTO'G'RI XULQ-ATVOR UCHUN OGOHLANTIRISH



П

Sariq kartochkani  
ko'rsatish

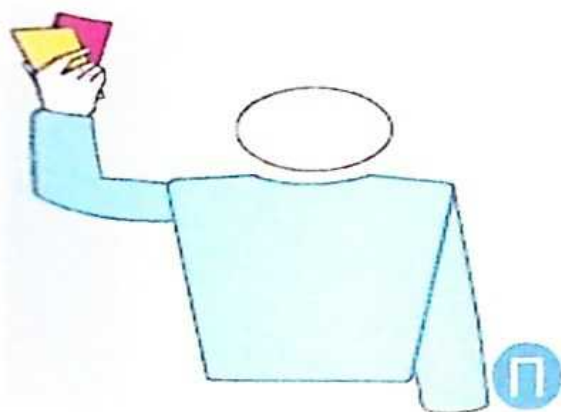
## NOTO'G'RI XULQ-ATVOR UCHUN DAKKI BERISH



П

Qizil kartochkani  
ko'rsatish

## MAYDONDAN CHIQRISH



Sariq va qizil  
kartochkani birga  
ko'rsatish

## DISKVALIFIKATSIYA



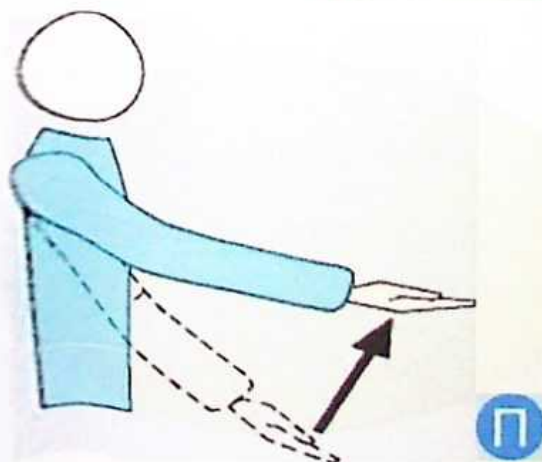
Sariq va qizil  
kartochkani alohida  
ko'rsatish

## PARTIYANI (YOKI O'YINNI) YAKUNLASH



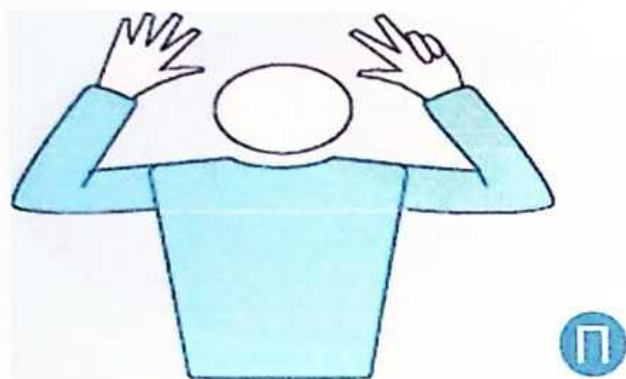
Tirsaklarni egib  
bilak panjaralarni  
kesim shaklida  
joylashtirish

## TO'P KIRITISHDA TO'P IRG'ITILMADI



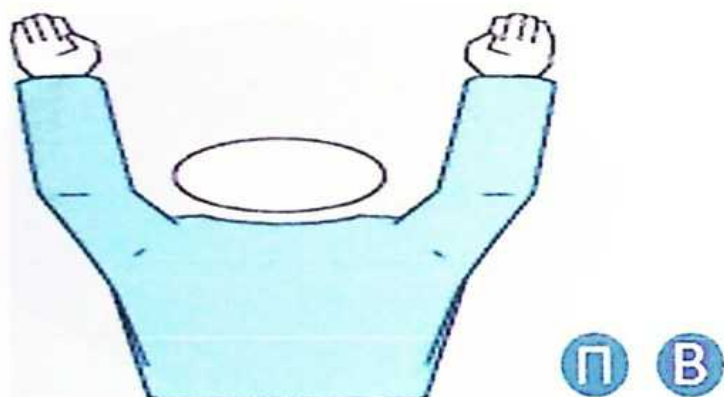
Panjara yuqoriga  
ko'tarilgan qo'lni  
diogonal cho'zib  
yuqoriga ko'tarish

## TO'P KIRITISH VAQTI CHO'ZILDI



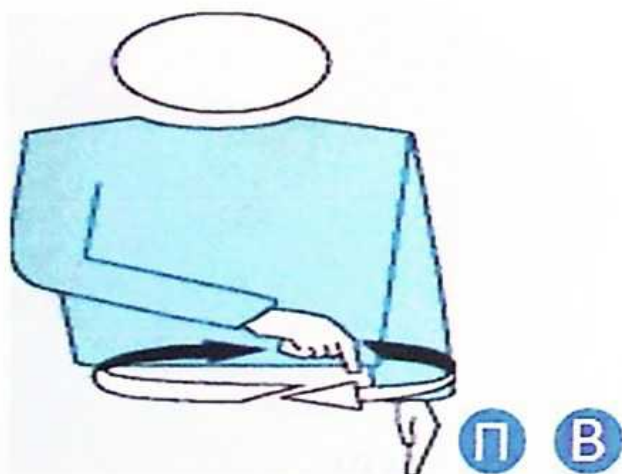
Keng yozilgan 8  
barmoqni ko'tarish

## TO'SIQ QO'YISH YOKI TO'P YO'NALISHINI TO'SISH



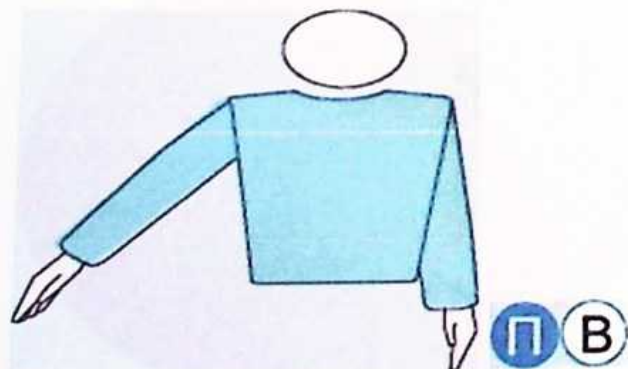
Ikki qo'l panjalarini  
oldinga qaratib  
ko'tarish

## JOY ALMASHISH YOKI JOY ALMASHINISHDAGI XATO



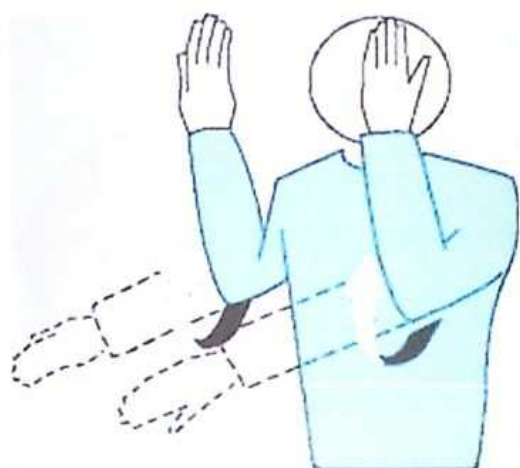
Ko'rsatish barmoq  
bilan aylanma  
harakatni ko'rsatish

## TO'P MAYDONDA



Qo'l va barmoqlarni  
maydon yuzasi tomon  
ko'rsatish

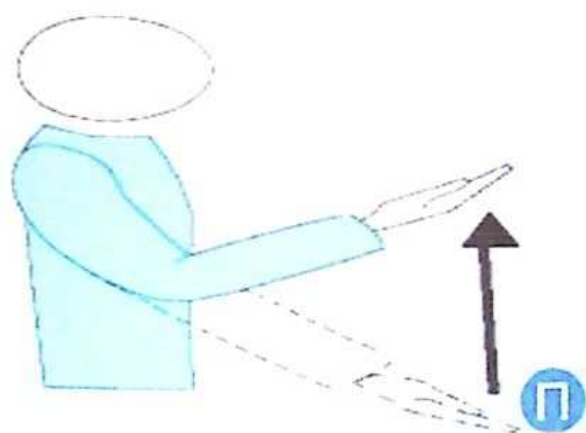
## TO'P MAYDONDAN TASHQARIDA



П В

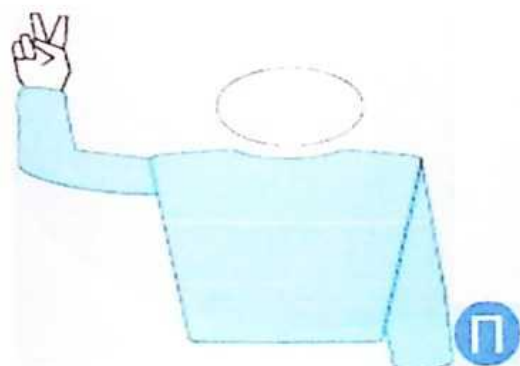
### TO'PNI USHLASH

Tirsakdan qo'llarni  
ko'tarib gavda tomon  
harakatlantirish



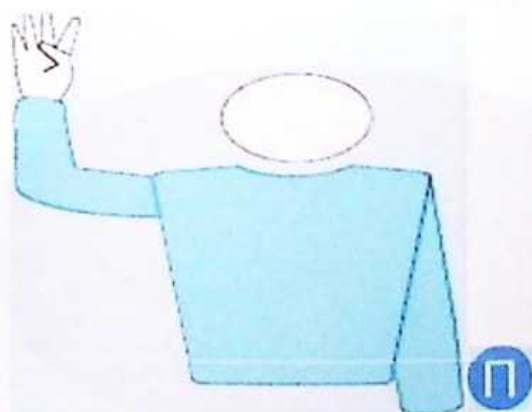
### TO'PGA IKKI MARTA TEGISH

Qo'llarni tirsakdan  
ko'tarib pasdan  
yuqoriga  
harakatlantirish



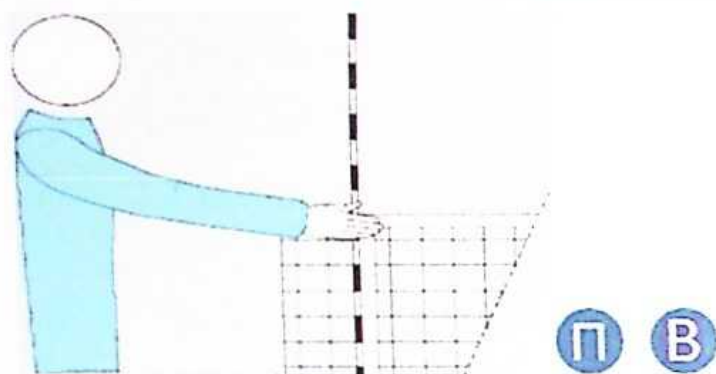
Ikki barmoqni  
ko'tarish

### TO'PNI TO'RT MARTA O'YNASH



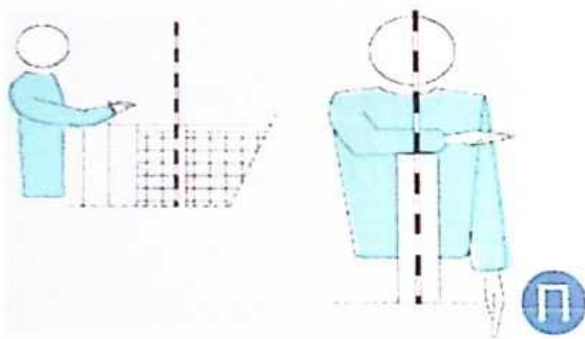
To'rt barmoqni  
ko'tarish

## O'YINCHINING TO'RGGA TEGISHI KIRITILGAN TO'P TO'RGGA TEGIB RAQIB TOMON O'TMADI



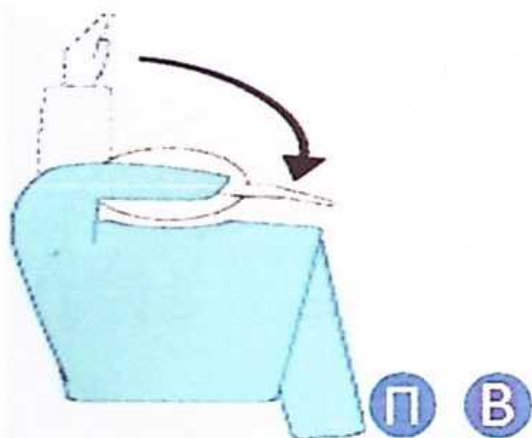
Muvofiq qo'l bilan  
to'rning muvofiq  
tomonini ko'rsatish

## TO'RNING BOSHQA TOMONGA TEGISHI



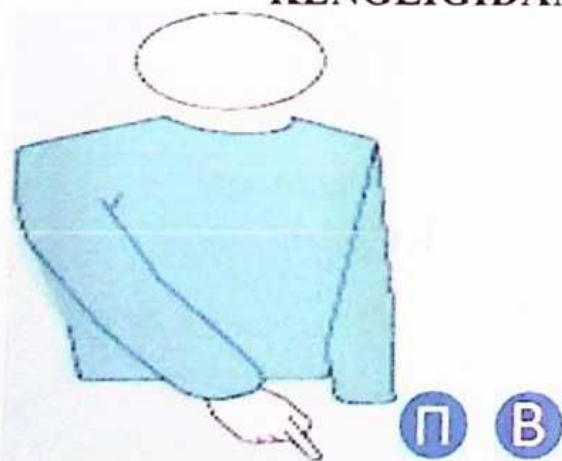
Panjasi pastga  
qaratilgan qo'l bilan  
to'r ustiga ko'rsatish

## HUJUM ZARBASIDAGI XATO



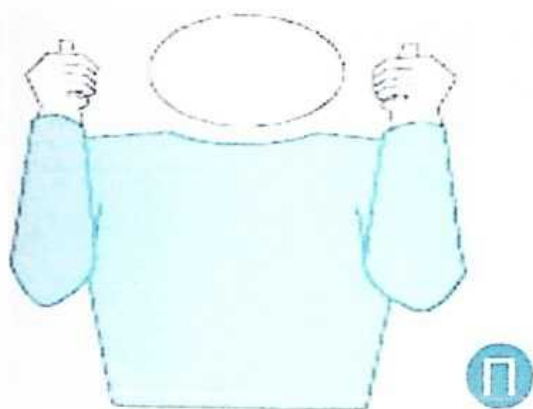
Muvofiq qoidalar: Orqa  
zona o'yinchisi Libero  
oldingi zonada yuqoridan  
ikki qo'llab to'pni uzatish.  
Orqa zona o'yinchisi  
libero va raqibni to'p

## TO'P KIRITAYOTGANDA CHIZIQNI BOSISH YOKI MAYDON KENGLIGIDAN CHIQUIB KETISH HOLATLARI



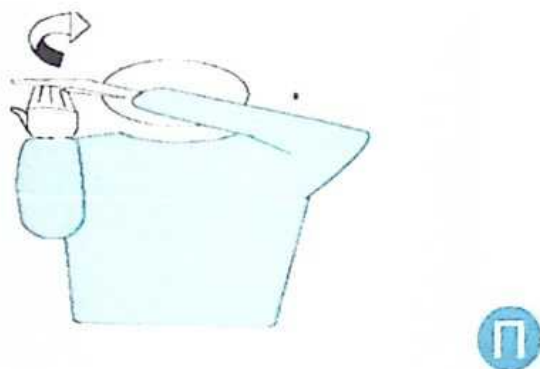
Muvofiq qoidalar: o'rta  
chiziq yoki muvofiq  
chiziq tomon qo'lni  
pastga yozib barmoq  
bilan ko'rsatish

## IKKI TOMONLAMA XATI YOKI O'YINNI QAYTA O'YNASH



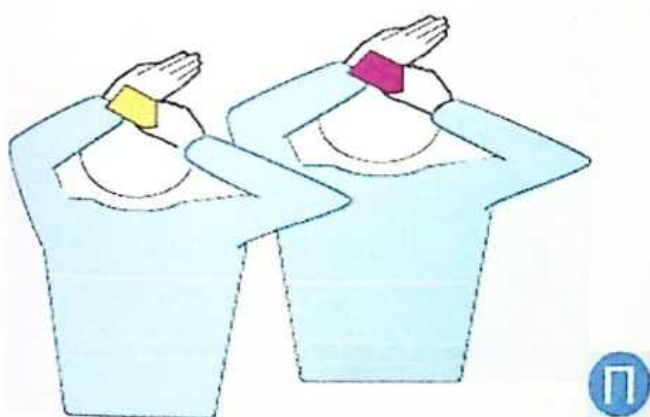
Ikki bosh  
barmoqni vertical  
ko'tarish

## TO'PNI BOSHQA JOYGA TEGISHI



Bir qo'l panjasini  
boshqa qo'l  
barmoqlariga  
perpendikylarra qilib  
ko'rsatish

## O'YIN CHO'ZISH UCHUN OGOHLANTIRISH / O'YIN CHO'ZISH UCHUN DAKKI BERISH



Qo'lni ko'tarib sariq  
kartochkani ikkinchi  
qo'l bilagiga tekkizish  
va shu ogoxlantirish  
qizil kartochkada  
korsatil-ganda (dakki)

## CHIZIQ HAKAMINING BAYROQ BILAN ISHORA QILUVCHI HARAKATLARI TO'P MAYDONDA



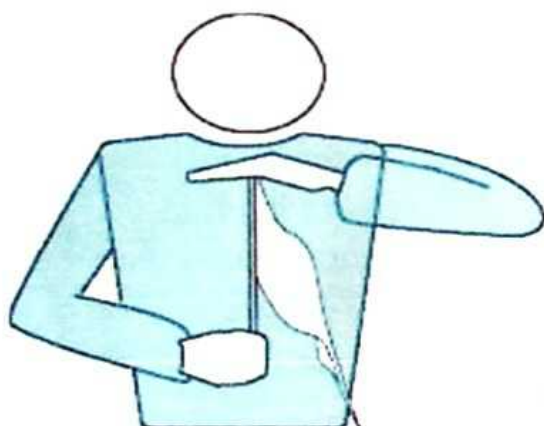
Bayroq bilan pastni  
ko'rsatish

## TO'P MAYDONDAN TASHQARIDA



Bayroqni vertikal ko'tarish.

### TO'PGA TEGISH



Bayroqni gavda oldida vertikal ko'tarib boshqa qo'l panjasiga tekkizish.

### JOYNI ALMASHISH, TO'PNI BEGONA NARSAGA TEGISHI YOKI TO'P KIRITISHDA CHIZIQNI BOSISH



Bayroqni bosh ustida harakat-lantirish yoki muvofiq chiziq tomon ko'rsatish.

### QAROR QABUL QILISH IMKONI YO'Q



Ikki qo'lni ko'krak tomon ko'tarib kesim shaklida harakatlantirish

## **ADAPTIV SPORT O'YINLARI (PARAVOLEYBOL) O'RGATISH METODIKASIDAN TEST SAVOLLARI**

**1. Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) o'rgatish metodikasi to'rnining balandligi ayollar uchun - poldan necha sm balandlikdagi o'lchamda bo'ladi?**

- a) 105 sm.
- b) 110 sm
- c) 115 sm
- d) 103 sm

**2. Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) o'rgatish metodikasida to'psiz ijro etiladigan texnik mashq qanday nomlanadi?**

- a) taqlidiy mashq
- b) yondashturuvchi mashq
- c) tayyorlov mashqi
- d) datlabki mashqlar

**3. Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) o'rgatish metodikasida o'yin texnikasini bajarishda asosiy yuk tananing qaysi qismiga tushadi?**

- a) qo'llar va umurtqa pog'onasiga tushadi
- b) yelka va oyoq qismiga tushadi
- c) bosh va yelka qismiga tushadi
- d) oyoq va qo'l qismlariga

**4. Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) o'rgatish metodikasida o'yinni olib borishning taktik usullarini ko'rsating?**

- a) taktik kombinatsiyalar va o'yin tizimi
- b) himoya
- c) hujum
- d) texnik harakatlar

**5. Paravoleybol sport turi qayerda va kim tomonidan paydo bo'ldi?**

- a) Gollandiyada Tammo van der Scher va Anton Albers tomonidan
- b) Parijda Per de Kuberten tomonidan
- c) Germaniyalik Lyudvig Gutman tomonidan
- d) Gollandiyalik Piter Yon tomonidan



**6. An'anaviy voleybol O'zbekistonda qachon va qaerda vujudga kela boshlagan?**

- a) 1921-24 Qo'qon, Toshkent va Farg'onada
- b) 1920-25 Samarqand, Toshkent, Qo'qonda
- c) 1925-27 Farg'ona, Toshkent va Andijon
- d) 1926-28 Farg'ona, Toshkent va Sirdaryo

**7. Paravoleybol maydonchasining o'lchamlari to'g'ri berilgan qatorni ko'rsating?**

- a)  $10 \times 6$  m,
- b)  $12 \times 8$  m,
- c)  $10 \times 8$  m,
- d)  $6 \times 3$  m,

**8. Hujumning orqa chizig'i markaziy chiziqdan necha metr masofada joylashgan bo'ladi?**

- a) 2 metr
- b) 3 metr
- c) 1.5 metr
- d) 4 metr

**9. Haarlem xalqaro turnirga kim tomonidan nechanchi yilda asos solingan?**

- a) Gollandiyalik Piter Yon 1980 yil
- b) Gollandiyada Tammo van der Scher va Anton Albers 1981yil
- c) Parijda Pes de Kuberten 1982 yil
- d) K. Lebedevil 1924

**10. Paravoleybolda chiziq hakamlari xatolarni qanday aniqlaydi?**

- a) bayroqcha bilan ishora qilib
- b) xushtak bilan
- c) qo'li bilan
- d) maxsus tayoqcha bilan

**11. Musobaqalarning bevosita o'tkazilish paytida bosh hakamning asosiy vazifalari qanday?**

- a) hamma o'yinlardagi hakamlikning xolisligini va sifatini ta'minlanlash

- b) har bir o'yinning o'z vaqtida boshlanishini (jadvalga binoan) kuzatib borish
- c) hakamlar hay'ati ishini o'z vaqtida baholash
- d) hakamlar ishini tashkil etish

**12. Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) o'rgatish metodikasida taktik harakatlarini amalda o'rganish qanday ketma-ketlikda olib boriladi?**

- a) individual, keyin guruhli, so'ngra jamoaviy harakatlarni o'rganish
- b) imitatsiya, texnika mashqlari, taktik mashqlar
- c) raqibsiz, sust raqib bilan, musobaqa shaklida
- d) individual, raqibsiz

**13. Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) o'rgatish metodikasida himoya texnikasiga qanday o'yin malakalari kiradi?**

- a) to'siq, zarbani qabul qilish
- b) barcha o'yin malakalari
- c) zarba berish
- d) texnik harakatlar

**14. O'yin olib borish taktikasi vositalarini ko'rsating?**

- a) taktik kombinatsiyalar va o'yin tizimi
- b) to'pni o'yinga kiritishlar
- c) himoya
- d) texnik harakatlar

**15. Turnikda tortilish qo'llarni qaysi kuchini rivojlantiradi?**

- a) qo'llarni bukuvchi mushaklar kuchini
- b) qo'llarni portlovchi kuchini
- c) qo'llarni yozuvchi mushaklar kuchini
- d) qo'l bo'g'imlariga

**16. Mashg'ulotning tayyorgarlik davri qanday bosqichlarga bo'linadi?**

- a) umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik musobaqa oldi
- b) jismoniy, integral, psixologik tayyorgarlik
- c) texnik, taktik, integral tayyorgarlik
- d) umumiy tayyorgarlik, taktik

**17. To'p bilan voleybolda o'ynalayotga qo'llarning qaysi kuchlari ustunlik qiladi?**

- a) dinamik qo'l kuch
- b) statik qo'l kuchi
- c) mutlaq qo'l kuchi
- d) b/c

**18. Paravoleybolda o'tirgan holda o'ynash uchun hujum qanday bajariladi?**

- a) dinamik qo'l kuchida
- b) dinamik kuchda
- c) tez qo'l kuchi ostida
- d) a /c

**19. Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) o'rgatish metodikasi nechanchi yilda paydo bo'lgan?**

- a) 1956 yil
- b) 1955 yil
- c) 1958 yil
- d) 1957 yil

**20. "Taktik" tushunchasi qaysi tildan olingan?**

- a) yunon tilidan
- b) lotin tilidan
- c) ingliz tilidan
- d) rus tilidan

**21. Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) o'rgatish metodikasida o'quv jarayoni:?**

- a) mashq qilish
- b) texnik mashq
- c) taktik mashq
- d) maxsus mashq

**22. To'psiz ijro etiladigan texnik mashq nima deyiladi?**

- a) taqlidiy mashq
- b) saf mashqlari

- c) tayyorgarlik mashqi
- d) yakunlovchi mashqlar

**23. O'yin texnologiyasida asosiy yetkazib berish tananing qaysi qismi bajaradi?**

- a) qo'llar va umurtqa pog'onasi tushadi
- b) yelka va oyoqlarga oshiq bo'ladi.
- c) bosh va elkaga tushadi
- d) bilak qismiga

**24. O'yinni qanday taktik usullar bilan yaratish mumkin?**

- a) taktik kombinatsiyalar va o'yin tizimi
- b) mudofaa
- c) hujum
- d) musobaqa

**25. Zona so'zining ma'nosi nima?**

- a) grekcha "makon"
- b) inglizcha "hudud"
- c) grekcha "maxsus"
- d) lotincha "uchrashuv"

**26. Mashg'ulotning mezosikl turlari?**

- a) bazali, musobaqa oldi, musobaqa
- b) katta, o'rta, kichik hajmdagi me'yor
- c) boshlang'ich baza tayyorgarligi
- d) maxsus, baza tayyorgarligi

**27. Mashg'ulotning tayyorgarlik davri qaysi bosqichlarga bo'linadi?**

- a) umum-tayyorgarlik, maxsus-tayyorgarlik, musobaqa oldi
- b) jismoniy, oraliq, psixologik tayyorgarlik
- c) texnik, taktik, oraliq tayyorgarlik
- d) boshlang'ich o'rgatish, o'rgatishni davom etish

**28. Sport mashg'ulotini yillik sikli nechta davrdan iborat?**

- a) tayyorlov, musobaqa, o'tish davri
- b) nazariy, maxsus tayyorlov, tiklanuvchi davri

- c) umumiy jismoniy, texnik, taktik
- d) umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik

**29. Mashg'ulotning mezosikl turlari?**

- a) bazali, musobaqa oldi, musobaqa
- b) katta, o'rta, kichkina hajmdagi me'yor
- c) boshlang'ich baza tayyorgarligi
- d) mahsus, baza tayyorgarligi

**30. Yillik sikl tayyorgarligi jarayonida qo'llaniladigan sikllar nima deb ataladi?**

- a) mikrosikl, mezosikl, makrosikl
- b) musobaqaoldi, bazaviy, musobaqa sikli
- c) muvofiqlashtiruvchi, zarb, yondoshtiruvchi, tiklash sikli
- d) umumtayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik sikli

**31. Sport mashg'ulotini yillik sikli nechta davrdan iborat?**

- a) tayyorlov, musobaqa, o'tish davri
- b) nazariy, maxsus tayyorlov, tiklanuvchi davri
- c) umumiy jismoniy, texnik, taktik
- d) umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik

**32. Mashg'ulotini tashkillashtirish va o'tkazish turlari?**

- a) guruhli, jamoali, yakka, erkin
- b) yakka
- c) tashkiliy
- d) erkin

**33. Trenirovka jarayonida qo'llaniladigan barcha uslublar nechta guruhga bo'linadi?**

- a) to'liqligicha va qismlarga bo'lib o'rgatadigan uslub
- b) uzluksiz va oraliq uslub
- c) o'yin va musobaqa uslubi
- d) so'z, ko'rgazmali va amaliy uslub

**34. O'rgatish va mashq qildirish vositalari nima?**

- a) ikki tomonlama o'yin, taktika bo'yicha mashqlar

- b) jismoniy mashqlar, harakatli va sport o'yinlari
- c) jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat me'yorlari
- d) o'quv va nazorat o'yinlari, musobaqalar

**35. Start oldi sharoitda optimal holatini qanday atash mumkin?**

- a) yuqori tayyorgarlik xolati
- b) start oldi faolligi xolati
- c) ish oldi tayyorgarlik xolati
- d) musobaqa oldi aktivatsiya holati

**36. Qaysi usul orqali shug'ullanuvchida o'yin texnik usullari haqida ta'savur shakllanadi?**

- a) ko'rsatish va tushuntirish usuli
- b) mashq usuli
- c) singdirish usuli
- d) takidlash usuli

**37. Musobaqa jarayonida voleybolchiga qanday maxsus psixologik sifatlar zarur?**

- a) to'rni sezish, to'pni sezish, maydonni sezish, vaqtni sezish
- b) aniq chamalash, fikrlash, iroda
- c) diqqat, tashabbuskorlik, oldindan ko'ra bilish
- d) harakatni qabul qilish, raqibni sezish

**38. O'yin texnikasini olib borish vositasiga nima kiradi?**

- a) texnik usul va ularni bajarish turlari
- b) o'yinda fikrlash
- c) texnika kombinatsiya
- d) joy tanlash va harakatlanish

**39. Yuqori taktik mahorat mezoniga nima kiradi?**

- a) o'yinni boshqarishning yangi kontseptsiyalarini ishlab chiqish
- b) har tomonlamalik, samaradorlik
- c) jismoniy tayyorgarlik darajasi
- d) harakatning ratsional tizimi

**40. Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) o'rgatish metodikasida voleybolchini maxsus kuch sifatini tarbiyalashda qaysi uslub samarali deb hisoblaysiz?**

- a) maksimal uslub, qaytarma-dinamik yondoshish, aylanma mashg'ulot
- b) oraliq musobaqa
- c) ko'rgazmali uslub
- d) qaytarma, oraliq o'yin

**41. Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) o'rgatish metodikasida voleybolchini maxsus chidamkorligini qaysi turlarini bilasiz?**

- a) o'yin vaqtida charchoqni yengish
- b) ko'p marta sakrash qobiliyatiga ega
- c) tezkor, sakrash, o'yin
- d) o'yin vaziyatiga qarab tez o'z harakat faoliyatini moslashtirish

**42. 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
- c) kuch, tezkorlik, epchillik, chidamkorlik, egiluvchanlik
- d) maydonda o'yin vaziyatini o'zgarishiga qarab tez to'g'ri yo'l tutib chiqib ketish

**43. Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) o'rgatish metodikasida voleybolchilarning maxsus epchilligini tarbiyalash uchun qanday vosita samarali hisoblanadi?**

- a) harakatli va sport o'yinlari, maxsus mashqlar
- b) umum rivojlantiruvchi mashqlar
- c) turizm, suzish
- d) basketbol, mini-futbol

**44. Mashg'ulotning qaysi qismida voleybolchini maxsus tezkor harakatini tarbiyalash samaralidir?**

- a) tayyorlov va asosiy
- b) tayyorlov
- c) tayyorlov va yakuniy
- d) asosiy qism boshida

**45. Maydonda paravoleybolchilarni xarakatlanish turi va tezligi nimaga bog'liq?**

- a) to'pni uchish traektoriyasiga, tezligiga va yo'nalishiga
- b) voleybolchilar epchilligiga
- c) texnik – taktik tayyorgarligiga
- d) o'yin tajribasiga

**46. Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) o'rgatish metodikasida voleybolchilarda sport mashg'ulotini davrlarga bo'lish deganda nimani tushunasiz?**

- a) jamoa sport formasi holatini yuqoriga ko'tarish uchun asosiy musobaqalar boshida mashg'ulot jarayonini taqsimlashni ilmiy asoslash
- b) sport maxoratini oshirish uchun jismoniy, texnik, tayyorgarlikni qo'llash
- c) yil davomida mashg'ulotda jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlikni almashtirib foydalanish
- d) nazorat o'yinlar, matchli uchrashuvlar va turnirlar vaqti – vaqti bilan o'tkazish

**47. Bilimni o'zlashtirish sifati qanday aniqlanadi?**

- a) imtixon orqali
- b) attestatsiya orqali
- c) anketa orqali
- d) so'rov orqali

**48. Masofada o'rgatish qanday nomlanadi?**

- a) masofaviy o'rgatish
- b) atroflicha o'rgatish
- c) innovatsion o'rgatish
- d) interfaol o'rgatish

**49. O'yin stenografiyasi qaysi uslub bilan aniqlanadi?**

- a) o'yin usulining xajmi va samarasi
- b) o'yin texnikasining usuli
- c) o'yin taktikasini usuli
- d) hakamlik jamoasini faoliyati

**50. Dars xronometraji qaysi asbob bilan aniqlanadi?**

- a) sekundomer



- b) tonometr
- c) kalkulyator
- d) metronom

**51. Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) o'rgatish metodikasi bo'yicha musobaqa o'tkazishda o'yin ketma-ketligi qaysi xujjat asosida ko'rsatiladi?**

- a) musobaqa Nizomi asosida
- b) kalendar reja asosida
- c) bosh hakam ko'rsatmasi asosida
- d) o'yin jadvali bo'yicha

**52. Qaysi xujjatda yutuq tizimi, ochko hisobi va g'oliblik ko'rsatiladi?**

- a) bosh hakam tomonidan aniqlanadi
- b) musobaqa dasturi
- c) UVF ustavida
- d) musobaqa nizomida

**53. Me'yoriy nazorat natijalari nima uchun qo'llaniladi?**

- a) barcha javob to'g'ri
- b) murabbiy faoliyatini baholash
- c) mashg'ulot me'yorini to'g'ri taqsimlash
- d) dam olishni rejalashtirish

**54. Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) o'rgatish metodikasida voleybolchi tayyorgarligini kundalik nazorati deb nimaga aytiladi?**

- a) joriy
- b) operativ
- c) tezkor
- d) doimiy

**55. Musobaqani tashkil etish va o'tkazishda qo'yiladigan maqsad va vazifalar qaysi xujjatda ko'rsatiladi?**

- a) musobaqa Nizomida
- b) voleybol Federatsiyasining ish dasturida
- c) hakamlar hay'ati ish dasturida
- d) musobaqani o'tkazuvchi tashkilotning Qarorida

**56. Mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan barcha uslublar necha guruhga bo'linadi?**

- a) to'liqligicha va qismlarga bo'lib o'rgatadigan uslub
- b) uzluksiz va oraliq uslub
- c) o'yin va musobaqa uslubi
- d) so'z, ko'rgazmali va amaliy uslub

**57. O'rgatishda mashg'ulot vositasi sifati deganda nimani tushunamiz?**

- a) jismoniy taktik tayyorgarlik bo'yicha nazorat me'yorlari
- b) ikki taraflama o'yin, taktika bo'yicha mashqlar
- c) jismoniy mashqlar, sport va harakatli o'yinlar
- d) maxsus yordamchi mashqlar

**58. Xronometraj orqali darsning qaysi parametri aniqlanadi?**

- a) dars zichligi
- b) mashq samarasi
- c) dars nagruzkasini dinamikasi
- d) dars shiddati

**59. Qaysi xujjat asosida voleybol darsi o'tkaziladi?**

- a) yillik reja
- b) dars rejasi
- c) mashg'ulot jadvali
- d) dars konspekti

**60. Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) o'rgatish metodikasi bo'yicha dars samaradorligini baholashning qaysi turlari ko'p tarqalgan?**

- a) xromontaj va pulsometriya
- b) kuzatish va pedagogik tahlil
- c) ko'rib chiqish va ekspert bahosi
- d) tahlil va ekspert tavsiya etilgan baho

**61. Taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi qanday?**

- a) hujum va himoyada individual, guruhli hamda jamoaviy harakatlar asosini egallash
- b) zarur qobiliyatlar va sifatlarini rivojlantirish

c) shugʻullanuvchilarni sport kurashi vaziyatidan kelib chiqib texnik usullarni bajarishga oʻrgatish

d) murakkab oʻyin vaziyatlarida texnik usullarining yuqori darajada ishonchliligini taʼminlash

**62. Anʼanaviy voleybol qachon va qaerda ilk bor Olimpiada oʻyinlari dasturiga kiritilgan?**

a) 1964 yil – Tokio

b) 1953yil – Xelsinki

c) 1968 yil – Mexiko

d) 1956 yil – Melburn

**63. Anʼanaviy voleybol oʻyining dastlabki qoidalarini kim, qachon va qaerda ishlab chiqdi?**

a) 1895 yil AQSH – V. Morgan

b) 1897 yil Angliya – D. Smit

c) 1897 yil AQSH – A. Xolsted

d) 1896 yil Yaponiya – M. Daymatsu

**64. Anʼanaviy voleybolda erkaklar orasida Yevropa chempionati birinchi marta qachon va qayerda oʻtkazildi?**

a) 1948 yil – Rimda

b) 1936 yil – Berlinda

c) 1939 yil – Bryusselda

d) 1947 yil – Pragada

**65. Qachon va qaerda Xalqaro voleybol Federatsiyasi (FIVB) tashkil topgan?**

a) 1947 yil – Parijda

b) 1920 yil – Rimda

c) 1925 yil – Bryusselda

d) 1939 yil – Moskvada

d) koʻproq qatnashchilarning hohishiga koʻra

**66. Oʻzbekistonda anʼanaviy voleybol boʻyicha birinchi rasmiy musobaqa qachon oʻtkazilgan?**

a) 1927 yil

b) 1930 yil

c) 1918 yil

d) 1925 yil

**67. O'rgatishning natijasi – bu...?**

a) o'zlashtirish

b) mahorat

c) qobiliyat

d) iste'dod

**68. Hujum texnikasiga qanday texnik usullar kiradi?**

a) hujum zarbasi, to'p uzatishlar, o'yinga to'p kiritish, to'siq qo'yish

b) to'siq qo'yish, yuqoridan va pastdan to'p uzatish, xarakatlanish

c) harakatlanish, to'siq qo'yish

d) yuqoridan va pastdan to'p uzatish, hujum zarbasi

**69. Guruh rostlan o'yini qanday xislatni rivojlantiradi?**

a) diqqatni ongni

b) ongni

c) idrokni

d) irodani

**70. Musobaqa oldidan o'yinchiga murabbiy tomonidan berilgan ko'rsatmalar nima deb nomlanadi?**

a) o'yin oldi ko'rsatma

b) start oldi maslahati

c) o'yin oldi onnga singdirish

d) musoboqa oldi buyruq

**71. O'yin boshlanishidan oldin murabbiy tomonidan berilgan vazifalar nima deb nomlanadi?**

a) dastlabki ko'rsatmalar

b) dastlabki suhbat

c) start suhbat

d) o'yin oldi ko'rsatmalar

**72. O'yin vaqtida o'z jamoasiga murabbiy tomonidan taktik ko'rsatmalar qachon beriladi?**

- a) barcha javob to'g'ri
- b) o'yin boshida
- c) partiyalar orasida
- d) tanaffusda

**73. Testlash natijalaridan nima uchun foydalaniladi?**

- a) yuklamalarni rejalashtirish va qo'llash uchun
- b) murabbiy faoliyatini baholash uchun
- c) dam olishni rejalashtirish uchun
- d) jismoniy ish qobiliyatni aniqlash uchun

**74. Trener o'yin davomida jamoa faoliyatini boshqarishi mumkinmi?**

- a) mumkin
- b) mumkin emas
- c) mumkin, agar 2-hakam ruxsat bersa
- d) mumkin, agar 1-hakam ruxsat bersa

**75. Juftlikda to'ldirma to'pni otish qanday kuchni rivojlantiradi?**

- a) qo'llarni tezkor-inertsion kuchini
- b) qo'llarni absolyut kuchini
- c) qo'llarni statik kuchini
- d) qo'llarni dinamik kuchini

## GLOSSARIY

**AMPUTATSIYA**-(lot. *Amputo* - „kesish“) biror tana qismining kesib tashlanishidir. Amputatsiya jarrohlik yo‘li bilan yoki jarohat tufayli bo‘lishi mumkin. Jarrohlikda amputatsiya saraton yoki gangrena kabi yiringlovchi va taraqqiy etuvchi kasallikka chalingan muchani tanadan olib tashlab, shu kasallik tananing boshqa qismlariga tarqab ketmasligi uchun qilinadi.

**ADAPTIV SPORT** – jismoniy tarbiyada shaxsning o‘zini o‘zi ehtiyojlarini amalga oshirishga bo‘lgan, o‘z-o‘zini qobiliyatlarini ro‘yobga chiqarishning maksimal imkoniyatlarini va ularni boshqa qobiliyatlari bilan solishtirishni qondiradigan tarkibiy qismi (turi) va muloqot va ijtimoiylashuv ehtiyojlaridir.

**ADAPTIV REABLITATSIYASI**-bu jismoniy imkoniyati cheklangan shaxslar organizmining buzilgan funksiyalarini qatra tiklash, ularni hayotiy faoliyati chegaralanganligi uchun kompensasiya bilan ta‘minlash, ularning jamiyatga ijtimoiy-kasbiy moslashuv va integratsiyalashuviga qaratilgan tibbiy, kasbiy va ijtimoiy chora-tadbirlar tizimi.

**ADAPTIV HARAKAT REKREATSIYA** Adaptiv jismoniy reaksiya (ta‘sir) ning asosiy g‘oyasi shundan iboratki unda ishtirok etayotgan shaxslarda mashg‘ulotlar vositalari, uslublari va shakllarini to‘liq mustaqil tanlash asnosida ruhiy qulaylik va qiziqishni ta‘minlashga qaratilgan.

**ANTROPOMETRIYA** -(yunoncha antropos - odam va metro - o‘lchash.) - inson tanasining morfologik xususiyatlarini baholash, shu bilan birga nafaqat tana uzunligini (bo‘yi), ko‘krak aylanasi, qo‘l-oyoq o‘lchamlarini, individual tananing qismlari, shuningdek, funksional ko‘rsatkichlar (mushak kuchini aniqlash, o‘pkaning hayotiy imkoniyatlari va boshqalar) larini aniqlash.

**ABILITATSIYA** - maqsadli chora-tadbirlar majmui. Nogironning muvaffaqiyatli ijtimoiy integratsiyalashuvi uchun kasallik, nuqson tufayli tabiiy rivojlanishi qiyin bo‘lgan shaxsning yangi, shuningdek mavjud funksional tizimlarini va qobiliyatlarini rivojlantirish.

**ADAPTATSIYA** - (lot. *adaptatio* - moslashuv); 1) organizmning turli yashash sharoitlariga moslashishi; 2) sezgi a‘zolarining o‘ziga ta‘sir etadigan

qo'zg'atuvchilarga moslashishi natijasida ularda sezgirlik darajasining o'zgarishi (mas., kuzning yorug'lik yoki qorong'ilikka moslashuvi). Qo'zg'atuvchining ta'sir kuchi o'zgarishi bilan sezgirlik ham o'zgaradi.

**DAVOLOVCHI JISMONIY TARBIYA** - jismoniy mashqlar va texnikalar yordamida insonning tiklanish vaqti bilan chegaralangan davolash tushunchasidir.

**GIPODINAMIYA** (yun. hypo - oz va dynamis - kuch) - turmush tarzi, kasbiy faoliyat, uzoq vaqt yotoqda dam olish, odam tortishish kuchining nolga teng bo'lishining o'ziga xos xususiyatlari tufayli harakat faolligining cheklanishi; nafaqat mushaklarga, balki ko'plab organlarga va fiziologik tizimlarga ham salbiy ta'sir ko'rsatadigan jarayondir.

**HARAKAT APPARATI**- fiziologik tizim, uning ishi tufayli harakatlar amalga oshiriladi va bunda skelet, mushaklar, nerv markazlari afferent va efferent yo'llardan iborat bo'lgan yaxlit tizimdir.

**HAYOT HARAKATI**- insonning jinsi va yoshiga mos ravishda kundalik hayotining zaruriy tarkibiy qismlarini tashkil etuvchi inson faoliyati majmuidir. Rehabilitologiyada hayot faoliyatining cheklanishi va hayot faoliyatining chegaralanish darajasi haqidagi odatiy ko'rinish holatidir.

**HARAKAT DARAJALARI TUSHUNCHASI** – bu N.A. Bernshteyn, tomonidan taklif qilingan konsepsiyadir. Bershteynning fikriga ko'ra, harakat qurilishi bu harakatni muvofiqlashtirishda kerakli tuzatishlarni amalga oshirishda va efferent impulslar uchun adekvat transkriptlarni ta'minlashda ishtirok etadigan afferentatsiya tarkibi, shuningdek, tizimli harakatlarning butun to'plami hamdir. Bundan tashqari harakatning besh darajasi mavjud.

**HARAKAT KOORDINATSIYASI** - individual mushak guruhlarini ishini nazorat qilish real vaqt va makonda muayyan vazifaga erishilganda amalga oshiriladi. Harakat ko'nikmalarini shakllantirish jarayonida harakatlarni muvofiqlashtirishning o'zgarishi, shu jumladan harakatlanuvchi organlarning inertial xususiyatlarini o'zlashtirish sodir bo'ladi.

**INKLYUZIYA**- maktablarni isloh qilish va ta'lim muassasalarini istisnosiz barcha bolalarning ehtiyojlari va talablariga javob beradigan tarzda qayta loyihalash tushunchasidir.

**JISMONIY YUKLAMA** – bu mushak ishining intensivligi va davomiyligi darajasidir. Jismoniy faollik va ularning meyorini tanlashda inson yurak urish tezligining maksimal tezligi, qon bosimining qiymati, tashqi nafas olish parametrlari, gaz almashinuvi kabi jarayonlarni hisobga olingan holda amalga oshiriladi.

**JISMONIY TERAPIYA** - 1. Jismoniy mashqlar, shuningdek, jismoniy tarbiyaning boshqa vositalari orqali terapevtik ta'sir qilish mexanizmlarini o'rganuvchi va ulardan davolash sifatida foydalanish, profilaktika va reabilitatsiya maqsadlarida foydalanish usullarini ishlab chiqadigan reablitalogik sohadir.

2. Jismoniy mashqlar va boshqa jismoniy tarbiya vositalaridan foydalanishga asoslangan davolash, profilaktika, tibbiy reabilitatsiya usuli hamdir.

**KINEZIOTERAPIYA** - kasallik yoki shikastlanish tufayli yo'qolgan yoki cheklangan vosita funksiyalarini harakat orqali tiklash usullaridir.

**KULT** - organ yoki a'zoning amputatsiyadan keyin qolgan yoki tug'ma rivojlanmaganligi natijasida hosil bo'lgan qismi.

**MASSAJ** - davolash yoki profilaktika usuli bo'lib, u mutaxassisning qo'li yoki maxsus vositalar, apparatlar yordamida tananing turli qismlariga mexanik ta'sir qilish usullaridir.

Massajning bir necha turlari mavjud: terapevtik, gigienik, sport va kosmetik. Massaj texnikasiga qarab terapevtik massaj (qo'lda va apparat orqali), klassik, segmental-refleks hosil qiladigan turlarga ajratiladi.

Tarixiy jihatdan to'rtta massaj texnikasi mavjud:

1) silash, 2) ishqalanish, 3) tebranish, 4) tebranish.

**NOGIRONLIK** - kasallik, shikastlanish, mayib-majruxlik, baxtsiz xodisalar tufayli butunlay yoki ma'lum muddat mehnat qobiliyatini yo'qotish. Jismoniy yoki aqliy nuqsonlari borligi sababli ijtimoiy yordam va ximoyaga muxtoj shaxs nogiron hisoblanadi. O'zbekistonda nogironlik tibbiy mehnat ekspertiza komissiyasi



(TMEK) tomonidan belgilanadi. Nogironlik mehnat qobiliyatini yo‘qotish darajasiga qarab 3 guruxga bo‘linib, vaqtincha (6-12 oy) yoki muddatsiz qilib tayinlanadi.

**NOZOLOGIK GURUH** - salomatlik holati bo‘yicha nogironlarni kasallik turi yoki nogironlik guruhi bo‘yicha taqsimlash.

**NOGIRONLAR SPORTI** – asosiy maqadi: nogironlarni salomatlik darajasini qayta tiklash va surunkali kasalliklarni jismoniy mashqlar yordamida asoratlarni yo‘qotish, yosh avlodning jismoniy va aqliy qobiliyatlarini har tomonlama rivojlantirishga va ularni mehnatga tayyorlashga yordam berish, hayotiy dunyoqarashini shakllantirishdir.

**ORTOPEDIYA**- (orto... va lot. paideia - parvarish qilish) -tibbiyotning bir sohasi. Tug‘ma nuqsonlar shikastlar va turli kasalliklar oqibatida tayanch harakat a‘zolari shakli va funksiyasining buzilishini aniqlash, davolash va oldini olish yullarini o‘rganadi.

**REABLITALOGIYA** - (lot. rehabilitatio- tiklash), (tibbiyotda) - organizmning buzilgan funksiyasini va bemorlar hamda nogironlarning mehnat qobiliyatini tiklashga qaratilgan tibbiy, pedagogik va ijtimoiy chora-tadbirlar majmui.

**REAMPUTATSIYA** - oyoq-qo‘l qismidagi nuqsonlar va kasalliklarni bartaraf etishda keyingi protezlash uchun takroriy amputatsiyadir.

**SPORT REABLITATSIYASI** - 1) yosh va vaqt bilan cheklanmagan harakatli faoliyat yordamida kasallik yoki jarohlardan tiklanish va ma’lum bir sportni yaxshi ko‘radigan (yoki tiklanish uchun mos) har bir kishi uchun ochiq va mustaqil tiklanishga qaratilgan tushunchasidir.

2) nogironlar o‘rtasida jiddiy kasalliklar borligiga qaramay eng ommaviy sog‘lomlashtirish harakatlari uchun mavjud bo‘lgan sport uyg‘unlashuvidagi davolovchi vositadir.

**TETRAPLEGIYA** (tetraparez) - ikkala yuqori va pastki ekstremita mushaklarining falajlanishi (parezi).

**TAKTIKA** – yunoncha “taktikus” so‘zdan olingan bo‘lib, o‘zbek tilida “tartiblashtirish” mahnosini anglatadi.

**PARAVOLEYBOLDA O‘YIN TAKTIKASI** – muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida g‘alabaga erishish sanhatini anglatadi.

**TAKTIK TAYYORGARLIK** – taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. Ushbu jarayonning natijasi taktik mahoratni o‘sganlik darajasini ko‘rsatadi.

**TAKTIK KOMBINATSIYA** – bu bir o‘yinchiga hujum qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha o‘yinchining harakat faoliyatidir.

**“KREST”**- kombinatsiyasida ikki hujumchi bir-birining harakat yo‘nalishini kesib, muvofiq uzatilgan to‘pdan muvofiq hujumchi zarba beradi.

**FEDERATSIYA** – lotincha so‘z birlaishma, jamlanma mahnosini anglatadi.

**ZONA** – grekcha so‘z makon, ma'lum umumiy belgilarni tasniflovchi makon, joy mahnosini anglatadi.

**ANTENA** – lotincha so‘z qurilma, radioto‘lqinlarni qabul qiluvchi va tarqatuvchi.

**KIBERNETIKA** – grekcha so‘z boshqaruv sanhati – mexanik va tirik organizmlarga ma'lumotni uzatish va boshqarish qoidalarini o‘rganuvchi fan.

**AMPLUA** – fransuzcha so‘z “emploi” rol, faoliyat turkumi.

**AFFERENT** – lotincha “afferentis” uzatuvchi asab tolalari bo‘lib, qo‘zg‘atuvchini markaziy asab tizimiga to‘qima orqali uzatib berishi tushuniladi.

**EFFERENT** - lotincha so‘z “efferentis” yuboruvchi asab tolalari bo‘lib, qo‘zg‘atuvchini markazdan qochuvchi asab tolalari orqali to‘qimaga yuborilishi tushuniladi.

**RETSEPTOR** – lotincha so‘z “recipere” qabul qilmoq – afferent asab tolalari tashqi (eksterotseptorlar) yoki ichki (inverotseptorlar) qo‘zg‘atuvchilari orqali asab impulsiga o‘tkazishi tushiniladi.

**TAKTIKA** – yunoncha “taktikus” so‘zdan olingan bo‘lib, o‘zbek tilida “tartiblashtirish” ma’nosini anglatadi.

**VOLEYBOLDA O‘YIN TAKTIKASI** – muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida g‘alabaga erishish

san'atini anglatadi.

**TAKTIK TAYYORGARLIK** – taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. Ushbu jarayonning natijasi taktik mahoratni o'sganlik darajasini ko'rsatadi.

**TAKTIK KOMBINATSIYA** – bu bir o'yinchiga hujum qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha o'yinchining harakat faoliyatidir.

**“TO‘LQIN” KOMBINATSIYASI**da ikki hujumchi ishtirok etadi. Birinchi hujumchi sakrab, yerga tushayotganda, ikkinchi hujumchi sakrab zarba beradi.

**FEDERATSIYA** – lotincha so'z birlashma, jamlanma ma'nosini anglatadi.

**KONGRESS** – lotincha so'z uchrashuv, majlis ma'nosini anglatadi.

**ANTENA** – lotincha so'z qurilma, radio to'lqinlarni qabul qiluvchi va tarqatuvchi.

**KIBERNETIKA** – grekcha so'z boshqaruv san'ati – mexanik va tirik organizmlarga ma'lumotni uzatish va boshqarish qoidalarini o'rganuvchi fan.

**AMPLUA** – fransuzcha so'z “emploi” rol, faoliyat turkumi.

**AFFERENT** – lotincha “afferentis” uzatuvchi asab tolalari bo'lib, qo'zg'atuvchini markaziy asab tizimiga to'qima orqali uzatib berishi tushuniladi.

**EFFERENT** - lotincha so'z “efferentis” yuboruvchi asab tolalari bo'lib, qo'zg'atuvchini markazdan qochuvchi asab tolalari orqali to'qimaga yuborilishi tushuniladi.

**RETSEPTOR** – lotincha so'z “recipere” qabul qilmoq – afferent asab tolalari tashqi (eksterotseptorlar) yoki ichki (inverotseptorlar) qo'zg'atuvchilari orqali asab impulsiga o'tkazishi tushuniladi.

## XULOSA

Yurtimizda jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarga sport bilan shug'ullanish uchun zarur shart-sharoitlar yaratish, ularning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash va davlat tomonidan qo'llab-quvvatlash maqsadida, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2020-yil 24-yanvardagi "O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son va 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son farmonlariga muvofiq bugungi kunda Respublikada jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarga sport bilan shug'ullanish uchun shart-sharoitlarni kengaytirish hamda ular o'rtasida sport bilan shug'ullanuvchilar qamrovini yanada oshirish va barcha turdagi sport ta'lim muassasalarida jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslar uchun sport bo'limlarini bosqichma-bosqich tashkil etish hamda iqtidorga ega bo'lgan jismoniy imkoniyati cheklangan va nogironligi bo'lgan shaxslarni tanlab olish, ularni sport turlariga yo'naltirish, tayyorlash hamda oliy sport mahoratiga erishishini ta'minlovchi uzluksiz yagona kompleks tizimni joriy etish to'g'risida keying ohirgi yillarda bir qancha ishlar amalga oshirilib kelinmoqda.

Ayniqsa jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, hamda jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, mardlik va vatanparvarlik, ona Vatanga sadoqat tuyg'ularini kamol toptirish, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

## AMALIY TAVSIYALAR

Respublikada oxirgi yillarda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish, hamda jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, aholining, ayniqsa, yosh avlodning jismoniy tarbiya va ommaviy sport bilan muntazam shug'ullanishi uchun zamon talablariga mos shart-sharoitlar yaratish, sport musobaqalari orqali yoshlarda o'z irodasi, kuchi va imkoniyatlariga bo'lgan ishonchni mustahkamlash, shuningdek, yoshlar orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish ishlarini tizimli tashkillashtirish hamda jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirishga yo'naltirilgan keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda.

Sog'lom turmush tarzi va tibbiy madaniyat va sport uyg'unligi borasida yosh avlodga tushunchalar berib, ongiga singdirish bugungi kunning dolzarb vazifalaridandir. Turmush tarzi- inson hayotining shunday bir tayanch nuqtasiki, har bir inson unga tayangan holda, o'z hayotini tubdan o'zgartirishga erishishi mumkin.

Sog'lom turmush tarzi yoki oqilona yashash tarzi tushunchalari keng qamrovli bo'lib, o'z ichiga insonning tug'ilishidan boshlab umrining oxirigacha aql farosat bilan yashashini-zararli odatlardan xoli bo'lishini, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanishni, to'g'ri ovqatlanib, to'g'ri dam olib bilishi kabi ko'plab boshqa ijobiy xislatlarini oladi.

Yoshlarni bo'sh vaqtlarini mazmunli tashkil etish ularni salomatligini asrab avaylash, mustahkamlash maqsadida ommaviy sport turlariga jalb etish va aholi salomatligini mustahkamlash borasida ijtimoiy muhitga ommaviy sportni jalb etish borasida bir qancha ishlar amalga oshirilmoqda.

Hozirgi kunda hukumat raxbarligida mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sport sohasida boshqarish tizimini takomillashtirish, ommaviy sportni rivojlantirish, iqtidorli sportchilarni tanlash va tarbiyalash, yirik sport o'yinlariga tayyorgarliklariga shart-sharoitlar yaratish, soxani malakali qadrlar bilan mustahkamlash borasida keng ko'lamli ishlar amalga oshirilmoqda. Respublikamizda har qanday soha vakillari zimmasiga sog'lom avlodni tayyorlash chora tadbirlari yuklatilgan desak mubolag'a bo'lmaydi.

## FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

### Asosiy adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2021-yil 18-maydagi "Paralimpiya harakatini rivojlantirishga doir qo'shimcha chora-tadbirlar to'g'risida"gi PQ-5114-son Qarori
2. O'zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni yanada takomillashtirish va ommalashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5924-son va 2020-yil 30-oktabrdagi "Sog'lom turmush tarzini keng tatbiq etish va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-6099-son farmoni
3. Yunusov S.A. Svetlichnaya N.K. Adaptiv jismoniy tarbiya va sport asoslari. O'quv-uslubiy qo'llanma. Chirchiq-2018
4. M.X. Mirjamalov, S.A. Yunusov, N.K. Svetlichnaya "Paralimpiya tarixi va o'yin qoidalari" O'quv uslubiy qo'llanma. Chirchiq-2019.
5. Mirjamalov M.X. Imkoniyati cheklangan o'quvchilar bilan olib boriladigan jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining ilmiy uslubiy asoslari. Monografiya. T-2020.
6. M.X. Mirjamolov "Adaptiv jismoniy tarbiya va sport" O'quv qo'llanma T-2020
7. Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун. Волейбол сидя и баскетбол на колясках как средства реабилитации инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебно методическое пособие М-2015.
8. А. В. Биляева, М.В. Савина Волейбол: Учебник род. ред.. - М.: Физкультура, образование, наука- 2009.
9. Po'latov A.A Ummatov A.A. Voleybol: musobaqa o'tkazish tartibi va qoidalari. O'quv qo'llanma. T: 2018.
10. Po'latov A.A. Ummatov A.A., Ashurkova S.F. Sport va harakatli o'yinlar (voleybol). O'quv qo'llanma. T:2018.
11. М.А.Кдирова.А.А.Пулатов, С.Ф.Ашуркова. С спортивные и подвижные игры (волейбол). Учебное пособие. Т:2018.
12. М.А. Kdirova, А.А. Pulatov, А.А. Ummatov. Voleybol nazariyasi va uslubiyati T-2018

13.М.Р.Ташев. Классификация спортсменов в паралимпийских видах спорта. Методическое пособие (издание второе). 2022

### **Qo‘shimcha adabiyotlar**

- 1.Mirziyoyev Sh.M. Milliy taraqqiyot yo‘limizni qat’iyat bilan davom ettirib, yangi bosqichga ko‘taramiz. 1-jild. – T.: O‘zbekiston, 2018. – 592 b.
- 2.Mirziyoyev Sh.M. Xalqimizning roziligi bizning faoliyatimizga berilgan eng oliy baxodir. 2-jild. – T.: O‘zbekiston, 2018. – 508 b.
- 3.Mirziyoyev Sh.M. Niyati ulug‘ xalqning ishi ham ulug‘, hayoti yorug‘ va kelajagi farovon bo‘ladi. 3-jild. – T.: O‘zbekiston, 2019. – 400 b.
- 4.S.Salamov, M.X.Mirjamolov “Jismoniy imkoniyati cheklangan o‘quvchilarning sport mashg‘ulotlariga moslashishi” O‘quv uslubiy qo‘llanma.T-2014
- 5.M.X.Mirjamolov “Adaptiv jismoniy tarbiya va sport” O‘quv qo‘llanma T-2020
- 6.M.X.Mirjamolov L.T.Davlatova “Sog‘lomlashtirish texnologiyasi” O‘quv qo‘llanma. T-2020
- 7.L.T.Davlatova “Sog‘lomlashtirish texnologiyasi” O‘quv qo‘llanma. T-2021
- 8.Po‘latov A.A., Qdirova M.A. Sport pedagogik mahoratni oshirish (voleybol). O‘quv qo‘llanma. T.: 2017.
- 9.L.B.Sobirova “Olimpiya va paralimpiya tarixi va o‘yin qoidalari” O‘quv qo‘llanma T-2020
- 10.M.X.Mirjamolov “Paralimpiya bo‘yicha zahira sportchilar tayyorlash tizimi samaradorligini pedagogik nazorat qilish uslubiyati” Monografiya T-2022

### **Internet saytlari**

- [www.lex.uz](http://www.lex.uz) - O‘zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari milliy bazasi
- [www.edu.uz](http://www.edu.uz) - O‘zbekiston Respublikasi Oliy ta’lim fan va innovatsiyalar vazirligi
- [www.paralimpic.uz](http://www.paralimpic.uz) - O‘zbekiston Paralimpiya Qo‘mitasi
- [www.libsport.ru](http://www.libsport.ru)-Sport ensiklopediyasi

## MUNDARIJA

KIRISH.....	4
I BOB. ADAPTIV SPORT O'YINLARINI O'RGATISH METODIKASI (PARAVOLEYBOL) SPORT TURNING KELIB CHIQISHI VA RIVOJLANISH TARIXI.....	7
1.1. Adaptiv sport o'yinlarini o'rgatish metodikasi (paravoleybol) sport turining rivojlanish bosqichlari .....	7
1.2. Adaptiv sport o'yinlarini o'rgatish (paravoleybol) metodikasida asosiy tushuncha va atamalar .....	14
1.3. O'zbekistonda an'anaviy voleybol sport turining rivojlanish bosqichlari....	21
II BOB. ADAPTIV SPORT O'YINLARINI (PARAVOLEYBOL) O'RGATISH METODIKASIDA HARAKAT TURLARIGA O'RGATISH USLUBIYATI.....	31
2.1. Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida harakat texnikasi qoidalari .....	31
2.2. Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida harakat uslublari qoidalari.....	36
2.3. Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida to'pni bosh orqasidan uzatish texnikasi va uslubi.....	45
2.4. Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida himoya texnikasi asoslari .....	57
2.5. Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasi mashg'ulotlarida himoya texnikasi va taktik usullari .....	63
III BOB. ADAPTIV SPORT O'YINLARINI (PARAVOLEYBOL) TEXNIKASI VA TAKTIKASIGA O'RGATISH USLUBIYATI .....	67
3.1. Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatishda himoya texnika va taktikasi .....	67
3.2. Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'rgatish metodikasida o'yin kombinatsiyalarini tashkil qilish usullari .....	73
3.3. Adaptiv sport o'yinlari (paravoleybol) da amaliy mashg'ulotlar .....	76
3.4. Adaptiv sport o'yinlarini (paravoleybol) o'qitish metodikasida xujum harakatlarini shakllantiruvchi mashg'ulotlar .....	82



IV BOB. ADAPTIV SPORT O‘YINLARI (PARAVOLEYBOL) O‘RGATISH METODIKASIDA TEXNIK USULLARI VA UNING KINEMATIKASI .....	91
4.1. Adaptiv sport o‘yinlari (paravoleybol) o‘rgatish metodikasida hujumda taktik usullar .....	91
4.2. Adaptiv sport o‘yinlarida (paravoleybol) o‘rgatish metodikasida hujum taktikasi .....	95
4.3. Adaptiv sport o‘yinlari (paravoleybol) da himoya mashg‘ulotlari .....	105
4.4. Adaptiv sport o‘yinlari (paravoleybol) da o‘yin taktikasiga o‘rgatish .....	116
V BOB. ADAPTIV SPORT O‘YINLARINI (PARAVOLEYBOL) O‘RGATISH METODIKASIDA TASNIFLAR .....	120
5.1. Sportchilarning tayanch-harakat tizimidagi nozologik tasnif tushunchalari .....	120
5.2. Adaptiv sport o‘yinlari (paravoleybol) o‘rgatish uslubiy ko‘rsatmalar .....	126
5.3. Adaptiv sport o‘yinlarini (paravoleybol) o‘qitish metodikasida sitsbol va paravoleybol o‘yinlari orasidagi tafovutlar .....	134
5.4. Adaptiv sport o‘yinlarini (paravoleybol) o‘qitish metodikasida Sitsbol va paravoleybol o‘yinlarida hujum zarbasi va hujum vaqtidagi himoya bo‘yicha taktik ko‘rsatmalar.....	143
VI BOB. ADAPTIV SPORT O‘YINLARINI (PARAVOLEYBOL) SPORT TURIDA MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH ASOSLARI.....	148
6.1. Musobaqa tushunchasi va sport inshooatlari va uskunlalarining mazmuni	148
6.2. Adaptiv sport o‘yinlari (paravoleybol) da ochko olish, partiya va o‘yinda g‘alaba qozonish tushunchalari mazmuni .....	153
6.3. Adaptiv sport o‘yinlari (paravoleybol) musobaqalarida to‘p bilan o‘ynash texnikasi qoidalari tasnifi .....	159
6.4. Adaptiv sport o‘yinlari (paravoleybol) sport musobaqalarida o‘yin tektikasida to‘siq qo‘yish metodikasi.....	167
ADAPTIV SPORT O‘YINLARI (VOLEYBOL) O‘RGATISH METODIKASIDAN TEST SAVOLLARI .....	183
GLOSSARIY .....	197
XULOSA .....	203
AMALIY TAVSIYALAR .....	204
FOYDALANILADIGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI.....	205

M.X. MIRJAMOLOV, N.SH. BOBOMURODOV,  
M.A. KDIROVA, L.T. DAVLATOVA

# ADAPTIV SPORT O‘YINLARINI O‘RGATISH METODIKASI (PARAVOLEYBOL)

DARSLIK

*Dizayner:*

X.O. Hamrayev

*Kompyuterda sahifalovchi:*

K.V. Hamrayeva

*Muharrir:*

K.V. Hamrayeva

Bosishga ruxsat etildi 02.11.2023. Bichimi 60x90  $\frac{1}{16}$ .

«Times New Roman» garniturasini. Rezografiya usulida chop etildi.

Shartli bosma tabog‘i 13. Nashr bosma tabog‘i 13,25.

Tiraj 150. Buyurtma №.1019