

**SHUKURLLAYEV JURABEK
MAKSADBAVEVICH**

**SPORT MAHORATINI
OSHIRISH
(VOLEYBOL)**



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI

OLIV TAYLIM, FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI

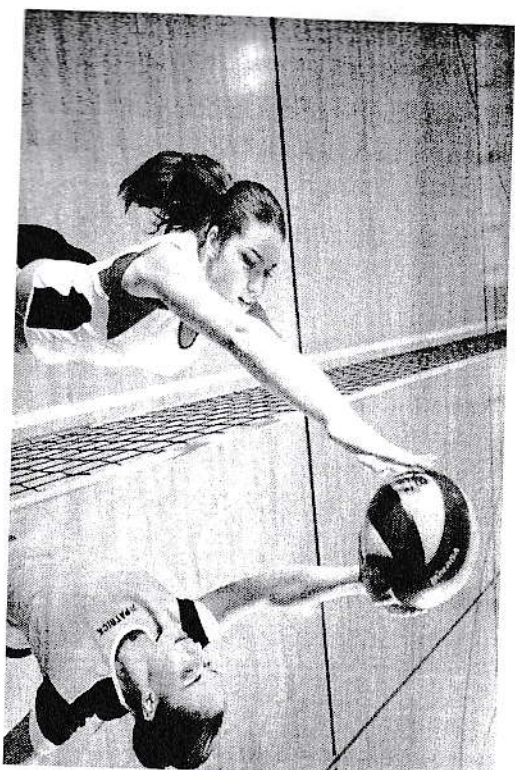
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI

SHUKURLLAYEV JURABEK MAKSADBAYEVICH,

**SPORT MAHORATINI OSHIRISH
(VOLEYBOL)**

**(60112200-“Jismoniy madaniyat” ta’lim yo’nalishi talabalari va maktab
o’quvchilari uchun)**

Darslik



Chirchiq-2023

«City of book»

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIV TAYLIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI
CHIRCHIQ DAVLAT PEDAGOGIKA UNIVERSITETI
AXBOROT RESURS MARKAZI**

Y/ДК 796/799
ББК75.6
Ш-91

J.M. Shukurllayev / Sport mahoratini oshirish / Darslik – Chirchiq «City of book», 2023. – 240 bet

ANNOTATSIYA

Mazkur darslik Umumtaʼlim maktablari va pedagogika oliy taʼlim muassasalarining 60112200-“Jismoniy madaniyat” taʼlim yoʻnalishi oʻqituvchilari, murabbiylar va talabalari hamda oʻquvchilari uchun Voleybol sport turi boʻyicha “Sport mahoratini oshirish”, “Jismoniy tarbiya” fanlariga moʻljallangan boʻlib, unda voleybol oʻyinining nazariy asoslari, voleybol sport turini oʻqitish metodikasi hamda voleybol oʻyin texnika va taktikasining asosiy tushunchalari SMART mezonlari (aniqlik, oʻlchamlilik, erishimlilik, resurs bilan taʼminlanganlik, reglament) maqsad belgilash va natijaga moʻljal olish tamoyillariga ustuvorlik berish hamda akmeologik yondashuv asosida atroflicha yoritib berilgan.

Muallif:

J.M. Shukurllayev Chirchiq davlat pedagogika universiteti Sport va CHHT fakulteti “Jismoniy madaniyat nazariyasi” kafedrasi dotsenti, pedagogika fanlari boʻyicha falsafa doktori (PhD).

N.Q. Roʻzmetov Urganch davlat universiteti p.f.f.d.(PhD), dotsent.

I.R. Chorliyev Chirchiq davlat pedagogika universiteti p.f.f.d. (PhD)

ISBN 978-9910-9808-2-4

© J.M. Shukurllayev, 2023

© «City of book», 2023

KIRISH

Taʼlimning ravnag topishida bilim koʻnikmalarining jamiyat hayotidagi roli tobora oshib chiqarilishib borishi har doim innovatsion va ilmiy yondashuvga ehtiyoj sezadi. Bugungi kunda pedagogik taʼlim innovatsion klasteri va akmeologiyaning sport sohasida amaliyotga tadbir qilinishi zamonaviy mexanizm hisoblanadi. Klaster yondashuvi aniq hudud kesimidagi muayyan sohaning oʻziga koʻllingni koʻrib chiqish va tavsiflash imkonini beradi. Bunda klaster ishtirokchilari bir-biri bilan oʻzaro bogʻliqlikda boʻlgani uchun ayrim klaster elementlarining monand ishlashi boshqa klaster elementlari dinamikasining salbiy ishlashiga turki boʻlishi mumkin. Klaster taʼlim har bir elementning samaradorligini oshiruvchi, oʻzaro taʼsirni innovatsion boshqaruvchi mexanizm hisoblanadi. Akmeologik yondashuv esa uning eng yuqori darajaga chiqish yoʻllarini asoslash bilan xarakterlanadi.

Sport va taʼlimni isloh qilish mamlakatimiz oliy taʼlim tizimini samarali rivojlantirish va jahon bozorida sport va taʼlim xizmatlarining raqobatcharadoshligini taʼminlash zaruratini yuzaga keltirmoqda. Bu borada yurtimizda bir qancha gonun va qarorlar qabul qilib kelmogda shu jumladan: Oʻzbekiston Respublikasining “Taʼlim toʻgʻrisidagi gonuni (29.08.1997 y)”, “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” (29.08.1997 y), Oʻzbekiston Respublikasi Prezidentining 2018-yil 5-martdagi PF-5368-sonli “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashirish chora-tadbirlari toʻgʻrisidagi kabi sport sohasiga tegishli qarorlar va oʻtkazilayotgan tub islohotlarning oʻrni juda muhim ahamiyatga egadir.

Rivojlangan jahon mamlakatlari kabi bizni taʼlim va sport ham kundan-kunga rivojlanib bormoqda. “Davlat-taʼlim-talaba-ota-ona” halqalarini birlashtirib, mukohabgacha taʼlim va tarbiya, umumiy oʻrta taʼlim, professional taʼlim, oliy taʼlim tizini hamda ilmiy-madaniy muassasalarini boʻlgʻusi jismoniy tarbiya oʻqituvchisining pedagogik taʼlimi nazariyasi va amaliyotining akmeologik asoslarini oʻrganish muammosini belgilashga va ularni ijobiy hal qilishga turtki boʻldi.

“O‘zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sportni 2025 yilgacha rivojlantirish konsepsiyasi”da davlat sport ta’limi muassasalarida trener va mutaxassislarning sifat tarkibi, xususan, oliy ma’lumotlilar sonini bosqichma-bosqich 80 % ga etkazish; sport turlari bo‘yicha terma jamoalar sportchilari uchun ilmiy-majmua laboratoriyalar tashkil etish, tayyorgarlik jarayoniga ilg‘or innovasion texnologiyalarni joriy etish hamda sport sohasida samarali tibbiy va farmakologik ta’minotni yo‘lga qo‘yish tizimini joriy etish ustuvor vazifalar sifatida belgilandi.

Ayniqsa, voleybol sport turi hozirgi kunda yildan-yilga raqobating jadal keskinlashuvi bilan muhim o‘ringa ega. Voleybol sport turi bo‘yicha o‘tkazib kelinayotgan milliy chempionatlar va o‘ta nufuzli halqaro musobaqalarda yuksak natijaga erishish uchun jismoniy potentsial zahirasini kuchaytirish va kengaytirish, eng asosiyi kadrlar salohiyatini oshirishni taqozo etadi. Bu omil jismoniy tarbiya mashg‘ulotlari va darslarida talaba yoki talabalarni voleybol sport turiga tizimli ravishda o‘rgatish hamda pedagogik mahoratining oshishida muhim manba hisoblanadi.

Bütün jahon mamlakatlarida hozirda voleybol sport turini o‘rgatishning samarali usullarini tabiiq qilish eng muhim vazifadan hisoblanadi. Rivojlangan davlatlar orasida shunday klublar borki, o‘smirlarni hatto 4-5 yoshidan boshlab mashg‘ulotga qobiliyati borligini va genetik prognoz orqali saralab olish jarayonlari amalga oshiriladi. Shuningdek, bu jarayonga kompleks tarzda zamonaviy yondashish zarurati yuzaga kelmoqda. Shu jumladan bolalarning har tomonlama intellektual rivojlanishida yosh avlodni shakllantirish, jamiyat rivojiga mos barkamol shaxsni voyaga etkazishga barcha imkoniyatlar yaratilmoqda.

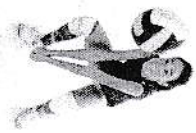
Aynan voleybolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga, harakatlantirish harakatlari turlarini kengaytirishga, eng asosiyi voleybolchi uchun muhim bo‘lgan taktik harakatlarga qobiliyatini shakllantirish va rivojlantirishni ta’minlovchi psixofizik jarayonlari va funksiyalarini rivojlantirish va

talqinlanishlariga yordam beradigan yo‘llarini tanlab olish muhim deb hisoblaymiz. Chunki eng yaxshi natijalarga o‘rgatishning aniq vazifalarini va ahang-tilanuvchilarning individual-guruhli xususiyatlarini hisobga olib o‘qitish, ta’biyiyatlash va mashqlarning boshqa vositalari bilan mosligida erishish mumkin. Shuning uchun jismoniy sifatlarini yaxshilashga va voleybol o‘yini ko‘nikmalarini mustahkamlashga qaratilgan mashqlar tizimini ilmiy asosda tanlab olib zamon, voleybol sport turi maktab va oliy ta’lim muassasalarida darslik sifatida kiritilgan bo‘lib, Respublikamizda 2000 yildan buyon o‘tkazib kelinayotgan “Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada” kabi ommaviy sport musobaqalari dasturidan joy olgan.

Mazkur darslik Ummunta’im maktablari va oliy ta’lim muassasalarida jismoniy madaniyat yo‘nalishida Sport mahoratini oshirish hamda Jismoniy tarbiya fanlaridan Voleybol sport turiga oid talablar asosida yozilgan, zamon talablariga mos ravishda tayyorlangan. Ushbu darslikni yozishdan maqsad – talabalar va o‘quvchilarga voleybol nazariyasi asoslarini va amaliyotini o‘rgatishdir. Mazkur darslikni tayyorlashda manba sifatida Voleybol nazariyasi va uni o‘qitish metodikasi bo‘yicha yozilgan adabiyotlardan foydalanildi, jumladan jismoniy madaniyat va voleybol sohasining yetakchi olimlari ishlari o‘rganilgan holda tahlil qilindi.

I-BOB. VOLEYBOL O'YININING NAZARIY ASOSLARI

1.1. Asosiy tushunchalar va atamalar



Mazkur darslikda uchraydigan eng muhim tushuncha va atamalar xususida ma'lumotlar beriladi. Buning zarurati amaliyotchi voleybolchilarni tayyorlash hamda mavjud metodologik adabiyotlarda tushuncha va atamalarning yagona namunaviy ifodasi yo'qligi bilan izohlanadi. Ayrim tushuncha va atamalar izohi darslikning tegishli bo'limlarida atroflicha ifoda etiladi.

yon chiziq – Uzunasiga tortilgan chiziq

yuz yoki en chiziq - eniga, ya'ni ko'ndalangiga tortilgan chiziq

o'rtacha chiziq - Maydon o'rtasidagi ikkita yon chiziqqa tutashgan chiziq

Hujumdagi holatlar- To'p uzatish, hujum zarbasi, to'pni o'yinga kiritish

Himoyadagi holatlar-To'pni qabul qilish, to'siq qo'yish

Voleybolchilarning o'yin faoliyati - ularning ichki psixik ongi hamda tashqi jismoniy faolligi bilan boshqariladigan, belgilangan tartib-qoidalariga qat'iy amal qilgan tarzda o'zaro teng kurash sharoitida raqib ustidan g'alaba qozonishga yo'naltirilgan harakatlar majmuasidan iborat.

Voleybolchilarning musobaqa faoliyati - rasmiy sharoitlardagi o'yin faoliyati.

O'yin usuli - voleybolga xos bo'lgan qoidalar asosidagi harakatlarni amalga oshirish bilan izohlanadi. O'yinning himoya va hujum usullari farqlanadi.

O'yin texnikasi - voleybol sport turiga taalluqli bo'lgan o'yin va musobaqalar faoliyatini amalga oshirishga qaratilgan o'ziga xos o'yin usullari yig'indisi. Voleybol o'yimida himoya va hujum texnikalari mavjud.

Voleybolchilarning texnik tayyorgarligi - ishonchli o'yin va musobaqa faoliyati uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni mukammal egallashga qaratilgan pedagogik jarayon.

Taktik harakatlar - o'yin usullaridan samarali foydalangan holda raqiblar

ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan voleybolchilarning musobaqa faoliyatini ta'kidli qilish shakli. Taktik harakatlarning hujum hamda himoya jarayonlarida qo'llanilgan individual, jamoaviy turlari mavjud.

O'yin taktikasi - raqib ustidan g'alaba qozonishga yo'naltirilgan individual va jamoaviy taktik harakatlar majmuasi.

Voleybolchilarning taktik tayyorgarligi - o'yin va musobaqalar faoliyatining yuqori samaradorligini ta'minlashga xizmat qiladigan taktik harakatlarni mukammal o'zlashtirish hamda takomillashtirib borishga sharoit yaratadigan pedagogik jarayon.

Voleybolchilarning jismoniy qobiliyatlari - aksariyat hollarda gimetik jihatdan belgilangan o'yin va musobaqalar faoliyatini muvaffaqiyatli egallashda muhim omil vazifasini o'taydigan shaxsning individual xususiyatlari.

Jismoniy sifatlar - kuch, tezlik, chidamlilik, iroda, chaqonlik, sezgirlik, og'luvchanlik singari ayrim jismoniy qobiliyatlarning yorqin ifodalanishi.

Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi - sportda yuqori natijalarga erishishni ta'minlashga xizmat qiladigan jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish, tayanch-harakat a'zolarini mustahkamlash asosida o'yin ko'nikmalarini samarali egallashga yo'naltirilgan pedagogik jarayon.

Voleybolchilarni integral asosida tayyorlash- bu ularni o'yin va musobaqalar faoliyatiga texnik, taktik, intellektual va jismoniy jihatdan tayyorlashda yuqori samaradorlikka erishishdan iborat.

Voleybolchilarning psixologik tayyorgarligi - sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishning muhim omili sanaladigan, yuksak malakali sportchi shaxsiga xos bo'lgan namunaviy axloqiy, irodaviy, ruhiy sifatlarni tarbiyalash.

Voleybolchilarning nazariy (intellektual) tayyorgarligi - sportchilarni o'yin va musobaqalar faoliyati samaradorligini oshirishga oid zarur maxsus bilim, ko'nikma va malakalar bilan qurollantirishda o'z aksini topadi.

Voleybolchilarni tayyorlash tizimi - bu jahon andozalariga mos keladigan, yuqori natijalarga erishadigan sportchilarni har tomonlama maqsadli kompleks

tayyorlash bilan bog'liq o'zaro bog'langan elementlarning yaxlitlikdagi jamlanmasi.

Voleybolchilarning tayyorgarlik mashg'ulotlari - o'yin usullari, taktik harakatlar, taktik-texnik mahoratlarini oshirish, jismoniy qobiliyatlarini o'stirish, amaliy irodaviy, axloqiy, ruhiy chidamlilikka tayyorlash, xalqaro maydonlarda yuqori natijalarni ko'rsata olishga tayyorlashga va o'rgatish hamda munosib sharoit yaratishga yo'naltirilgan pedagogik jarayonning ajalmas tarkibiy qismi.

O'quv mashg'ulotlari faoliyati - mashg'ulotlar samaradorligini oshirish, o'z oldiga qo'ygan maqsadlarni amalga oshirishga qaratilgan murabbiy hamda voleybolchilarning hamjihatlikdagi faoliyati.

Mashg'ulotlar tarkibi: mashg'ulotga doir to'shriqlar dastlabki tarkibiy tuzilmani tashkil qiladi; vazifalar majmuvasi tayyorgarlik mashg'ulotlaridan iborat bo'ladi; ikki va undan ortiq tayyorgarlik mashg'ulotlari mikrotsiklini; bir necha mikrotsiklar mezo tsiki; mezo tsikllar esa o'z navbatida makrotsikl (yarim yillik yoki yillik)ni; birdan ortiq yil tsikllari ko'p yillik tsikllarni tashkil qiladi.

Mashg'ulotlar yuklamasi - umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatishning me'yorlarini belgilab beradigan mashg'ulotlarning tarkibiy qismi. Voleybolchilarga beriladigan yuklamalar hajmi va davomiyligi sportchilarning individual xususiyatlaridan kelib chiqib belgilanadi. Bunda eng muhim ahamiyatni mashg'ulot vositalari xarakteri (ixtisoslashganlik, yo'naltirilganlik, hamjihatlik) kasb etadi.

Sport musobaqalari - bir tomondan, o'quv mashg'ulotlarining maqsadini, uning samaradorlik mezonini, ikkinchi tarafdin voleybolchilarni maxsus musobaqa faoliyatiga tayyorlash vositasi kabi eng muhim tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi.

Musobaqalashish faoliyati - mashg'ulotlarda egallangan ko'nikma va malakalardan sportchi hamda murabbiylarning rasmiy musobaqalar sharoitida oqilona foydalanish faoliyati. Mazmuniga ko'ra mazkur faoliyat har bir o'yinchingin individual hamda jamoaviy o'zaro hamjihatlikdagi harakatlari, shuningdek, raqib jamoa a'zolarining ayriyan shunday harakatlari bilan belgilanadi.

8

Voleybolchilarning musobaqalashish faoliyati tarkibi - raqiblarning o'zaro birl-biri bilan bo'lgan kurashida o'ziga xos o'yin sharoitlaridan kelib chiqib amalga oshirilgan hujum hamda himoya harakatlari va operatsiyalari majmuidan tashkil topadi. Faoliyat tarkibi komponentlari musobaqalashayotgan raqib jamoalarning barcha harakatlari qamrab oladi.

Musobaqa yuklamasi - sportchining musobaqa faoliyati uning muayyan vaqt oralig'ida o'tkazgan o'yinlari miqdori bilan aniqlanadi.

Voleybol bo'yicha musobaqalar tarkibi - o'ziga xos hududiy qamrovi, mahorat darajasi, yosh hamda jinsdagi farqiy jihatlari kabi belgilariga qarab tartiblanadigan turli darajadagi musobaqalar bilan belgilanadi.

Boshqaruv - voleybolchilarni tayyorlash maqsadida ularning to'pni uzatish, qabul qilish, unga zarba berish, singari muhim va o'rinni qarorlar qabul qilish, o'yin texnikasi va taktikasiga oid axborotlarni o'zlashtirishlarini boshqarish jarayoni. Odatda, boshqaruvning umumiy jamoa hamda ayrim o'yinчилarning tayyorgarlik jarayonlarini, o'quv-mashg'ulotlarini, musobaqa faoliyatini boshqarish turlari o'zaro farqlanadi.

Rejalashtirish - voleybolchilarni tayyorlash tizimining maqbul yo'nalishini tushlash, yakuniy natijaga erishish yo'llari, usul va vositalarini aniqlash, jamoaning hozirgi va istiqboldagi faoliyat mazmunini oldindan belgilab olish va kerakli tizimga solishdan iborat.

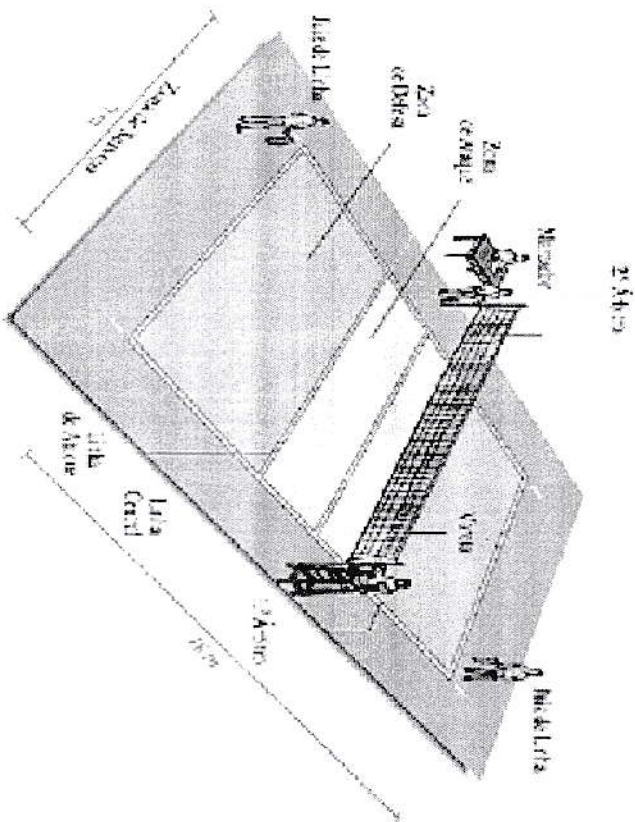
Nazorat - sportchilarning egallanayotgan axborotlar asosida ko'zlangan maqsadlarga erishishlari hamda rejalashtirilgan topshiriqlarni bajarishlari bilan amaldagi faoliyatlariga mosligini aniqlashga qaratilgan jarayon.

Sportchilarni saralash - voleybolchilarni tayyorlashning tarkibiy qismi bo'lib, unda boshqalardan o'ziga xos qobiliyati hamda texnik xarakteristiklari bilan ajralib turadigan, maydonda samarali faoliyat yuritila oladigan yigit-qizlarni saralashga qaratilgan kompleks tadbirlarni qamrab oladi. Saralangan talabalar mashg'ulotlar, o'yin hamda musobaqa jarayonlarida tabiiy-jismoniy imkoniyatlari hisobiga samarali faoliyat olib borishga qodir bo'ladi.

9

1.2. Voleybol maydoni o'lchamlari, jihoz va anjomlari

Maydon o'lchamlari. Maydon to'g'ri to'rtburchak shaklida bo'lib, uzunligi 18 m, eni 9 m. maydon tashqarisida birinchi chiziqdan 3 m. uzoqlikda bir chiziq tortilib, bu oraliq xavfsizlik zonasi deyiladi (shuning hisobiga qurilish o'lchami 24 m. x 15 m. bo'ladi). Xavfsizlik zonasi ochiqda joylashgan maydonda 3 m, yopiqlikda esa 2 m. bo'ladi. Soddalashtirilgan qoidaga muvofiq 15 m x 7,5 m bo'lishi ham mumkin.



Maydonni chegaralovchi chiziqlar. Maydon bilan bir tekislikda bo'lib, chiziqlar eni 5 sm bo'ladi. Uzunlasiga tortilgan chiziq-yon chiziq, eniga, ya'ni ko'ndalangiga tortilgan chiziq — yuz yoki en chiziq deb ataladi.

Maydon o'rtaqidagi ikkita yon chiziqqa tutashgan o'rta chiziq o'tadi. U maydonni ikkiga bo'lib turadi. Har bir maydonda o'rta chiziqdan 3 m uzoqlikda

10

o'rta chiziqqa parallel yana bittadan chiziq o'tib, bu oraliq - hujum zonasi deb ataladi. Hujum zonasi chiziqdan orqa va chiziqqa (6 m) oraliq - himoya zonasi deb ataladi.

Voleybol to'pi. To'p charrindan tayyorlanib yunalmoq shaklida, aylanasini 65-67 sm, og'irligi 260-280 g bo'ladi. To'pning ichki havo bosimi 0,30-0,325 kg/sm² (204,3 dan 318,82 mbar yoki gPa) bo'lishi kerak.



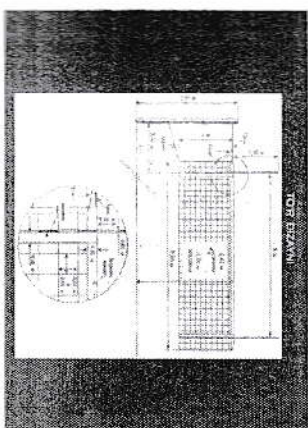
Aylanasini-65-67sm

og'irligi-260-280 g

ichki havo bosimi 0,300-0,325kg/sm²

Voleybol to'ri va antennasi.

O'rta chiziq ustida maydonga ko'ndalang tortiladi, uzunligi 9,5 m, eni 1 m, katakchalarining o'lchami 10 x 10 sm. bo'ladi. Balandligi o'yinchilarning jinsi, yoshiga qarab o'rnatiladi (erkaklar guruhni uchun 2,43 sm, ayollar uchun 2,24 sm bo'ladi). To'r kanop yoki ipakdan to'qilgan (yo'g'onligi 6 mm) bo'ladi. Antenna uzunligi 180 sm. egiluvchan, qizil, sariq, taqild ranglarda bo'ladi. Vazifasi havodagi maydon chegarasini belgilash.



11

Antenna uzunligi 180 sm

katakchalarining o'lchami 10x10 sm

To'rt ipining yo'g'onligi- 6 mm

To'rt uzunligi-9,5m, eni-1m

17 yoshdan yuqori erkaklar uchun to'rt balandligi- 2m 43 sm

15-16 yoshlilar uchun-2m 40 sm

13-14 yoshlilar uchun-2m 30 sm

11-12 yoshlilar uchun-2m 20 sm

17 yoshdan yuqori ayollar uchun to'rt balandligi- 2m 24 sm

15-16 yoshlilar uchun-2m 20 sm

13-14 yoshlilar uchun-2m 10 sm

11-12 yoshlilar uchun-2m

Voleybol ustuni. Balandligi o'yinchilarning jinsi, yoshiga qarab o'rnatiladi (erkaklar gurubi uchun 2,43 m, ayollar uchun 2,24 m bo'ladi).

1.3. Voleybol o'yinining dastlabki va hozirgi qoidalari.

"Voleybol" so'zining ma'nosi inglizchadan tarjima qilinganda "Volley - uchar" "ball-to'p" degan ma'noni bildiradi. Ya'ni uchuvchi to'p, havodagi to'p, parvoz qiluvchi to'p ma'nolarini anglatadi.

Dastlab voleybol o'yin qoidalari 1-chi marta **1897** yilda AQSH da V. Morgan tomonidan ishlab chiqilgan va **10** tadan iborat bo'lgan.

1. O'yin maydonchasini belgilash (chizish).

12

2. O'yin jihozlari.

3. Maydoncha kattaligi 25 x 50 fut (7,6 m x 15,1 m).

4. To'rt o'lchami 2 x 27 fut (0,61 m x 8,2 m), to'rt balandligi 6,5 fut (195 sm).

5. To'rt p chamm qoplanali rezina kamera aylanasi 25-27 dyuym (63,5 sm x 68,5 sm), og'irligi 340 g.

6. To'rt pni o'yinga kiritish. To'rt pni o'yinga kirituvchi o'yinni bir oyog'i bilan chiziqda turib to'rt pni ochiq kafi bilan urib o'yinga kiritishi lozim. Agar bunda xatoga yo'l qo'yilsa, ushbu harakat takrorlanadi.

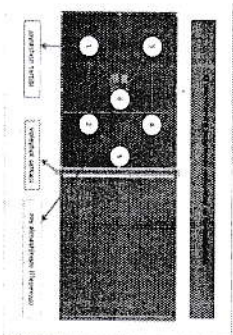
7. Hisob. Raqib qabul qila olmagan har bir o'yinga kiritilgan to'rt p bir ochko keliradi. Ochkolar faqatgina o'zi o'yinga kiritgan to'rt pni raqib qabul qila olmaganagina beriladi. Agar to'rt p o'yinga kiritilganda to'rt ustidan oshib o'tmasdan o'z maydonchasida kelib ketsa, to'rt pni o'yinga kiritgan o'yinchi almashiriladi.

8. Agar o'yin vaqtida to'rt p to'rtga tegsa, bu xato hisoblanadi (to'rt p o'yinga kiritish bundan mustasno).

9. Agar to'rt p chiziqqa tushsa, bu xato hisoblanadi.

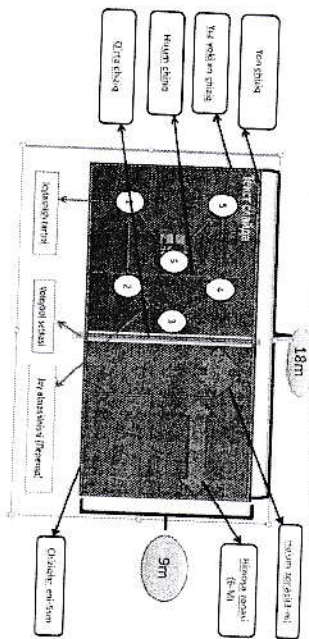
10. O'yinchilar soni cheklanmagan.

Voleybol sport turining zamonaviy qoidalari

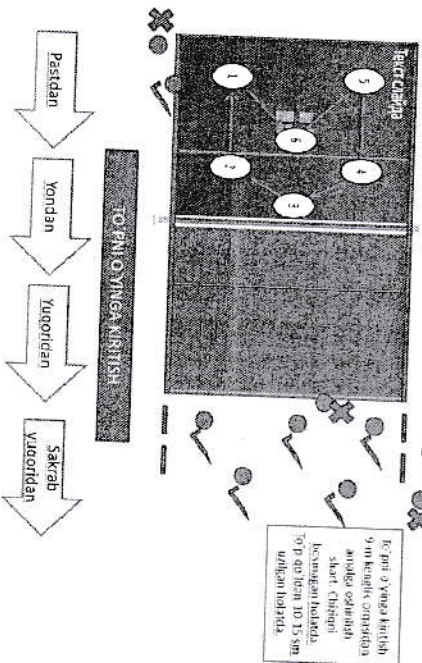


13

Voleybol maydoni tuzilishi



Voleybol o'yni qoidalari. To'pni o'yiniga kiritish



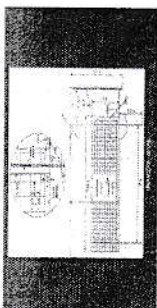
Voleybol jihozlari va anjomlari



Voleybol to'pi.
To'p chetidan lepyonlarh yarmalar shaklida
Ayirama 65-67 sm
08 tilla, 260-280 g
Ichki havo bosimi 0.300-0.325

To'p ajratmasi
uzunligi 180 sm
Sakrab yuqoridan
hamda
chiqarish
qoidasini
o'qiladi

Voleybol uchun 880x880
500x500 mm
qavatli chiqarish
panjari uchun 2.43 m
uchun 2.24 m bo'ladi.
O'qiladi masofasi 30m



Voleybol to'ri
O'ra chizha ustida maydonga ko'ndalang, lotitildi
kataklalarning o'rtasini 10x10 sm
to'rt burchak yolg'onligi 6 mm
to'rt uzunligi 9.5m, eni 1m

17 yoshdan yuqori erkaklar uchun to'ri
balandligi - 2m 43 sm (11-sinf)
15-16 yoshlilar uchun - 2m 40 sm (9-10 sinf)
13-14 yoshlilar uchun - 2m 30 sm (7-8 sinf)
11-12 yoshlilar uchun - 2m 20 sm (5-6 sinf)

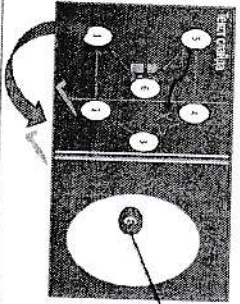
17 yoshdan yuqori ayollar uchun to'ri
balandligi - 2m 24 sm (11-sinf)
15-16 yoshlilar uchun - 2m 20 sm (9-10 sinf)
13-14 yoshlilar uchun - 2m 10 sm (7-8 sinf)
11-12 yoshlilar uchun - 2m 10 sm (5-6 sinf)

To'pni pastdan o'yiniga kiritish

To'pni yondan o'yiniga kiritish

To'pni yuqoridan o'yiniga kiritish

Sakrab yuqoridan o'yiniga kiritish



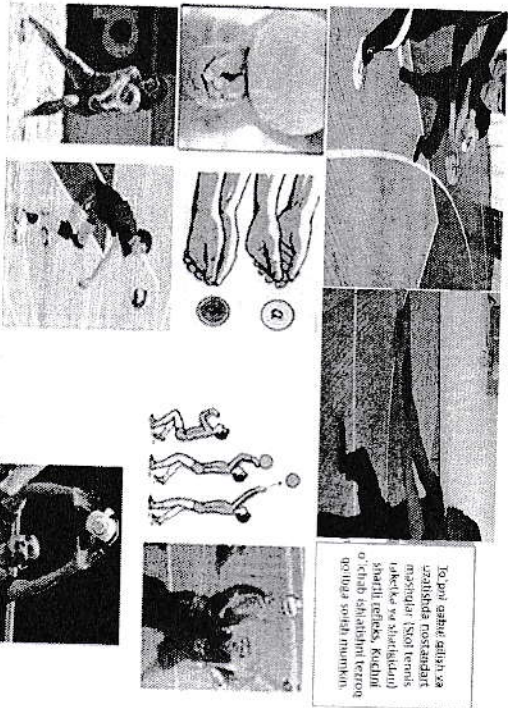
libero o'yinchi (Ekan o'yinchi)
 Almashtirish cheksiz.
 Hujum zonasiga kirganda to'pni yuqori dan ko'tarib olinmaydi. Agar yuqoridan ko'tarib borsa hujumchi tan sakkab urishdan mahrum bo'ladi.

Hujum zonasidagi o'yinchi har qanday kumruvchi harakat qilishga imkoniyatga ega bo'ladi.

O'yinchi to'pni 3 qavat balandlikda (belkadan balandlik) o'qib olinishi taqiqlanadi (to'pni 3 qavatdan yuqori o'qib olinishi taqiqlanadi).

Vaziyat taqozo etish qizil kartokadan foydalaniladi

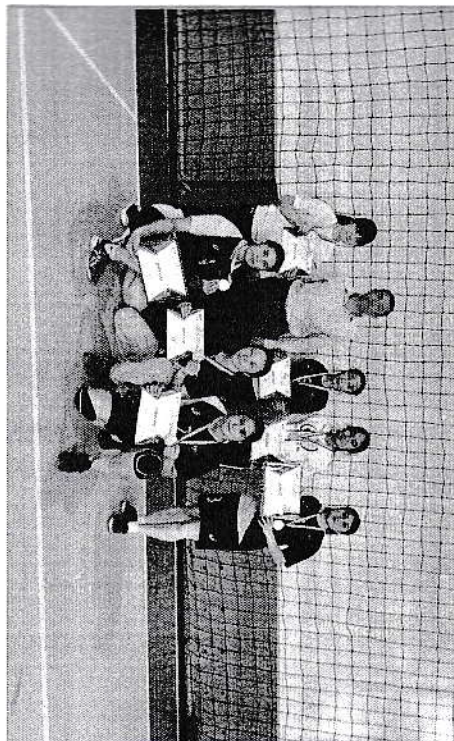
Tanaffus (tavar) trenertomonidan olinadi har bir himda 2 marta vaqt 30s. Tanaffus har bir 8-16 o'yinchi bo'lganda beriladi. Barcha o'yinchi tanaffus davri maydonni tark etish shart.



To'pni qabul qilish va urishda o'zaro ta'lim berish. (Sport tennisi ta'limi va shartlari) shartli ravishda. Kichik o'yinchi o'zaro ta'lim berishga imkoniyatga ega bo'ladi.



Hozirgi kunda VOLEYBOL sport turi juda ommalashgan sport turidir. Bir bo'lib Respublikamizda Oliy ta'lim muassasalari, kollejlari va Akademik litseylar hamda Umumta'lim maktablarida ta'lim berish boshlangan.



Voleybol sport turi qoidalari paydo bo'lganidan to'zozirgi kungacha yillar mobaynida takomillashib, murakkablashib, rivojlanib kelmog'ida. Voleybol sport turi qoidalari dastlab 10 tani tashkil qilgan bo'lsa, hozirgi kunda 30 tadan ortiq qoidalar o'z ichiga oladi.

II-BOB. VOLEYBOL SPORT TURINI O'QITISH METODIKASI

O'qitish jarayonidagi amalga oshiriladigan metodlar puxta o'ylangan strategiyaga ega bo'lib undan talabalar bilan yakka tartibda yoki guruh asosida tashkil etiladigan mashg'ulotlar jarayonida foydalanish mumkin. Ayniqsa klaster usulning eng ijobiy taraflari shundaki masalan: Guruhlar kesimida shug'ullanisha agar guruhdan bita talaba xatolikka yo'l qo'ysa darhol belgisi bo'lib qoladi va to'xtalishlarga sabab bo'ladi shu boisdan har bir talaba o'z kamchiligini to'g'irlashga urinadi, sababi mashg'ulot bir birlariga bog'liqligini taqozo etadi.

2.1. Ta'limni tashkil qilish metodikasi

Ta'lim shakli- bu o'quv jarayonini mavjud bo'lish yo'li, uning ichki mohiyati, mantiqi va mazmuni uchun qobiqdir.

Ta'lim mazmunini o'zlashtirish bo'yicha talabalarining faoliyati unga ta'sir etuvchi faktorlar (talimning maqsad va vazifalari; talabalar soni; alohida o'quv muassasining o'ziga xosligi; talabalarining o'quv ishlari vaqti va joyi; darslik va o'quv qo'llanmalari bilan ta'minlanganligi) xarakteridan kelib chiqib turli shakllarda amalga oshiriladi. Didaktikada ta'lim tashkil etish shakllariga ta'rif berishda quyidagicha qoida qabul qilingan: "Talabalarining o'quv faoliyatini tashkil etish vaqtida o'qituvchining faoliyati bilan o'zaro bog'langan o'quv jarayonining eng muhim tarkibiy qismini (O.N. Maksimov)" "Aniq boshqaruvga oldindan belgilangan tartib va rejimlarga asoslangan talaba va o'qituvchilarning birgalikdagi faoliyati" (I.A. Lerner) va boshqalar.

Metod deganda, ta'limda maqsadga erishish, masalalarni hal qilish yo'llari, usullari tushuniladi. O'qitish metodi tarkibida usullar alohida ajralib turadi. Usul - metodning unsuri bo'lib, uning tarkibiy qismini, metodi amalga oshirishda bir martagina qo'llanadi va alohida qadam hisoblanadi.

O'qitish metodi - murakkab, ko'p qirrali, ko'p sifatlarga ega bo'lgan ta'limdir. O'qitish metodida o'qitishning obektiv qonuniyatlari, maqsadlari, mazmuni, tamoyillari, shakllari o'z aksini topadi. Metodlar boshqa didaktik

kategoriyalarga dialektik bog'liq va biri boshqalarini taqozo qiladi, ya'ni o'qitishning maqsadi, mazmuni, shakli hosilasi sifatida metodlar didaktik kategoriyalarga aks ta'sir ko'rsatadi.

Metodlar tuzilmasida *obektiv* va *sub'ektiv jihatlari* ajralib turadi.

Metodlarning *obektiv jihatlari*da barcha didaktik qoidalar, qonunlar va qonuniyalar, tamoyillar va ta'riflar, shuningdek, mazmun butunligining doimiy komponentlari, o'quv faoliyatining shakllariga xos bo'lgan umumiy jihatlari aks etadi. Metodlarning *sub'ektiv jihati* pedagog shaxsi, ta'lim oluvchilarning o'ziga xosligiga va konkret sharoitiga bog'liq bo'ladi. Metodlar tizimi ta'limiy funksiyaga ega bo'lishi lozim. Bu didaktik maqsadlar va o'qitish vazifalariga erishishning eng qulay usulidir. Metodlar tizimi tarbiyalov-takomillashuv funksiyasiga ega bo'lishi lozim. Bunda talabalarining mustaqil ishlari, vazifalari, ularning ishga ijodiy yondashuvi hal qilinadi, talabalarining shaxsiy sifatleri, bilim, malaka va ko'nikmalar egallashga bo'lgan ehtiyojlari shakllanadi, ularning diqqati, irodasi, hissiyoti, xotirasi, tafakkuri o'sadi.

O'qitish metodlarining ko'p o'lovchiligi ularning ko'plab tasnifini keltirib chiqardi. O'qitish metodlari tasnifi - bu muayyan belgilar asosida tartibga solingan tizindir.

Didaktik tadqiqotlar o'qitishni dialektik jarayon sifatida o'rganadi. Bunga ko'ra o'qitish metodlari tizimi dinamikada, harakatda, ta'lim mazmunida yuz berayotgan barcha o'zgarishlarni hisobga olingan holda deb qaraladi.

Guruhli shaklda o'qituvchi sinfdagi talabalarining guruhlardagi o'quv-bilish faoliyatini boshqaradi. Ularni bo'g'inli, brigadali, kooperirovan (ko'chma) va differensialli guruhli shaklga bo'lish mumkin.

Individual ta'lim talabalar boshqa talabalar bilan bog'liqlikda o'quv-bilish faoliyatini amalga oshiradi. Ya'ni, butun bir guruh butun topshiriqini, har bir talaba

aloqida mustaqil bajaradi.

Ta'limni tashkil etishning yordamchi shakllari fakultativ mashg'ulotlar sanaladi. Ular talabalarining qiziqishlari asosida tashkil etiladi: to'garaklar, klublar, olimpiadalar, viktorinalar, ko'rgazmalar, ekspeditsiyalar va hokazolar.

Darsni tayyorlash va o'tkazish -Zamonaviy darsga qo'yilayotgan yuksak talablar o'qituvchini har bir darsga juda va puxta o'ylab tayyorlanishga majbur qiladi. Har bir darsga puxta tayyorlanishning sababi talabalar tarkibining o'zgarayotganligi, akseleratsiya jarayonlarining kuchayuvi, informativiyatlarining "seil"dek oqib kelayotganligi, turli mafkuraviy poligonlarning paydo bo'layotganligi, ish sharoitlarining ham o'zgarayotganligi, ta'limda yangi innovatsion va axborot texnologiyalaridan keng foydalanilayotganligidadir.

Ta'lim jarayonida yangi pedagogik texnologiyalarni qo'llashda o'quv dasturi mazmunining mukammalligi, darslik hamda qo'llanmalarining zamonaviy talablar asosida yaratilganligi, o'quv rejasi mohiyatining nazariy va amaliy xususiyatlariga ko'ra yagona maqsadga erishish uchun xizmat qilishi, mashg'ulotlarni samarali tashkil etish imkonini beruvchi pedagogik shart-sharoitlarning mavjudligi, o'qituvchi hamda talabalar o'rtasida jiboy, samimiy munosabatlarning qator topishi kabi masalalar inobatga olinadi.

Ta'lim jarayonida pedagogik texnologiyalarni muvaffaqiyatli qo'llashning yana bir omili - bu muayyan, yaxlit ta'limiy jarayonni oldindan loyihalash, talabalar tomonidan o'zlashtiriladigan nazariy va amaliy bilimlar, ko'nikma va malakalar darajasini tashvishlash hamda ta'lim maqsadining muvaffaqiyatli natijalanishini oldindan ko'ra olishdan iboratdir. Ayni vaqtda pedagogik yo'nalishda faoliyat olib borayotgan ilmiy tadqiqot institutlari, xalq ta'limi muassasalari va oliy o'quv yurtlari oldida o'quv jarayonini loyihalashning eng ma'qul, barcha turdagi uquv muassasalarida shakl, metod va vositalardan qat'iy

⁷ ZAMONAVIY TA'LIM, Jurnal 2021 №1(98)

niqat tashkil etiladigan ta'lim jarayoni uchun birdek xizmat qiluvchi andozani yaratish maqsadiga muvofiqdir.

Muayyan o'quv mashg'uloti jarayonining loyihasi ishlab chiqish quyidagi bosqichlardan iborat buladi:

1-bosqich. Ta'lim jarayonining dastlabki bosqichi o'quv predmetining muhtojliklardan joy olgan mavzu yoki faoliyat mazmuniga doir manbalarni o'rganish, chunonchi, materiallarni yig'ish va ularning g'oyasi (mohiyati) bilan taniblab chiqish, ularda ilgari surilgan goyalarni umumlashtrish, turkumlashtrish hamda yaxitlashdan iborat.

O'quv predmetining mavzusi yoki faoliyat mazmuniga doir manbalar mohiyatini o'rganib chiqish o'qituvchi uchun talabalar e'tiboriga taqdim etilayotgan mavzu (faoliyat mazmuni) xususida ularga batafsil, mukammal ma'lumotlarni bera olish, ta'limning umumiy jarayonini tasavvur etish imkonini beradi.

2-bosqich. Ikkinchi bosqich o'quv predmetining mavzusi (faoliyat mazmuni) yuzasidan yagona, umumiy maqsadni aniq belgilash, umumiy maqsad doirasida kichik bo'lim (band) lar bo'yicha hal etiluvchi xususiy maqsadlarni ham belgilash, ta'lim maqsadiga erishish yo'lida jiboy hal etib borilishi lozim bo'lgan vazifalarni ishlab chiqishga yo'naltiriladi.

Ta'lim maqsadi va vazifalarining aniq, puxta belgilab olinishi o'qituvchi, o'qituvchilarning talabalar faoliyatini muayyan yo'nalishga solish, ta'lim maqsadiga erishishda vaqtdan unumli foydalanish, ta'lim jarayonida yuzaga kelishi mumkin bo'lgan didaktik va tarbiyaviy muammolarning oldini olish, mavjud shart-sharoitlardan oqilona foydalanishga zamin hozirlaydi. Ikkinchi bosqich natijasi o'quv predmeti (faoliyat mazmuni) ning mavzusi bo'yicha yagona, umumiy hamda umumiy maqsadlar, shuningdek vazifalarni qayd etish bilan tavsiflanadi.

3-bosqich. Ta'lim jarayonining uchinchi bosqichi ta'lim maqsadi va vazifalariga tayangan holda, o'quv jarayonining mazmunini ishlab chiqishdan iboratdir.

Ta'lim jarayoni o'quv material mazmunini yoritishga xizmat qiluvchi muayyan mavzu (faoliyat mazmuni) bo'yicha nazariy va amaliy bilimlar majmuni ifoda etish imkonini beradi. Ta'lim mazmunida, shuningdek talabalar tomonidan o'zlashtirilishi lozim bo'lgan tushuncha, ko'nikma hamda malakalarning hajmi ham o'z ifodasini topa olishi lozim. Zero, ta'lim mazmunining goyaviy jihatdan mukammalligi o'quvchilar tomonidan muayyan bilim, ko'nikma va malakalarning o'zlashtirilish darajasi bilan belgilanadi. Uchinchi bosqich samarasi talabalar tomonidan ma'lum tushunchalarning o'zlashtirilishi, kunikma va malakalarning shakllanishini ta'minlovchi shartlarning ishlab chiqilganligida namoyon bo'ladi.

4-bosqich. Ta'lim jarayonini loyihalashning eng muhim bosqichi sanalgan to'rtinchi bosqichda mashg'ulotning shakli, metod va vositalarini tanlash kabi harakatlar amalga oshiriladi.

Mazkur bosqichning muhimligi shundaki, aynan mashg'ulot shakli, metod va vositalari ta'lim jarayonining muvaffaqiyati ta'minlanishiga olib keladi. Ular yordami bilanгина o'quv predmetining mavzusi (faoliyat mazmuni) borasidagi nazariy bilimlar talabalarga uzatiladi, talabalar tomonidan esa ushbu bilimlar qabul qilib olinadi. Muayyan mashg'ulot uchun eng ma'qul deb topilgan shakl, metod va vositalarning belgilanishi ta'lim jarayonining qariyb 90 foizlik muvaffaqiyatini kafolatlaydi. Yangi, zamonaviy pedagogik texnologiyalarning asosiy mohiyati aynan mana shu bosqichda ochib beriladi. O'quvchilarni ijodiy izlanish, faollik erkin fikr yuritishga yo'naltiruvchi ta'lim shakli, metod va vositalarining to'g'ri tanlanishi mashg'ulotlarning qiziqarli, bahs munozaralarga boy bo'lishi, ijodiy tortishuvlarning yuzaga kelishiga turtki beradi. Mana shu holatdagina o'quvchilar tashabbusni o'z qo'llariga oladilar, o'qituvchining zimmasida esa ularning faoliyatini ma'lum yo'nalishga solib yuborish, umumiy faoliyatni nazorat qilish,

muvakkilab vaziyatlarda yo'l-yo'riq ko'rsatish, maslahatlar berish hamda ular faoliyatini baholash kabi vazifalar kiradi.

5-bosqich. Navbatdagi (beshinchi) bosqichda o'quvchilar tomonidan bilim, ko'nikma va malakalarning o'zlashtirilishi uchun etarli deya belgilangan vaqt baqol, yo'nal, muayyan mavzu (faoliyat mazmuni) yuzasidan ma'lum tushuncha, ko'nikma va malakalarning o'quvchilar tomonidan qancha vaqt oraligida o'zlashtirilishi mumkinligi aniqlanadi.

6-bosqich. Oltinchi bosqichda mashq (topshiriqlar tizimi ishlab chiqiladi. Bosqich natijasi sifatida ishlab chiqilgan mashq (topshiriqlar tizimining namunadorligiga alohida ahamiyat berish talabi mazkur bosqichning asosiy sharti hisoblanadi.

Mazkur bosqichda ishlab chiqilgan mashqlar tizimini quyidagi guruhlariga bo'lish maqsadga muvofiqdir:

a) mashg'ulot jarayonida talabalar tomonidan echilishi (hal etilishi) lozim bo'lgan mashqlar;

b) darsdan tashqari sharoitlarda bajarilishi ko'zda tutilgan mashqlar (uy vazifalari).

Talabalar e'tiboriga havola etilayotgan mashqlar bir-birini to'ldirishi, o'zaro aloqadorlik bog'liqlik va eng muhimi evolyusion xususiyat kasb eta olishi lozim.

7-bosqich. Ta'lim jarayonini ettinchi bosqichida o'quvchilarning umumiy faoliyatlarini nazorat qilish va test tizimini ishlab chiqish kabi vazifalar amalga oshiriladi.

Nazariy va amaliy jihatdan tuzilgan test tizimining ishlab chiqilishi o'quvchilarning mavzu (faoliyat mazmuni) yuzasidan muayyan tushunchalarni o'zlashtirish, shuningdek amaliy ko'nikma va malakalarni shakllantirga olganlik darajalarini aniq va xolis aniqlay olish imkonini beradi. Test tizimini ishlab

chiqishda testlarning izchil, uzviy hamda bir-biri bilan uyg'un bo'lishlariga ahamiyat berish maqsadga muvofiqdir.

8-bosqich. Ta'lim jarayonining so'nggi bosqichi ta'lim jarayonining yakuniy darajasi (samaradorligi) ni o'rganish bilan nihoyalanaadi.

Mazkur bosqichda ta'lim jarayonining umumiy ahvoli, erishilgan yutuq hamda yo'l qo'yilgan kamchiliklar, ularning yuzaga kelish sabablari tahlil etiladi, navbatdagi mashg'ulotlar jarayonida sodir bo'lgan kamchiliklarning oldini olishga qaratilgan chora tadbirlar belgilanadi.

Talabalar faoliyati tavsifining ta'lim natijalariga bog'liqligi:

O'quvchilarning yosh va individual xususiyatlari bilan o'zaro muvofiq kelishi;

Ta'lim maqsadi, mazmuni, shakli, metod va vositalarining ta'lim jarayoni samaradorligini ta'minlashga yo'naltirilishi va hokozalarni inobatga olish zarur.

O'qitish jarayoni o'qituvchining va u boshqaradigan talabalarning - ularda aqliy qobiliyatlarini o'stirish, dialektik dunyoqarash asoslarini tarkib topirish va hayotga tayyogartirish hamda kasbga yo'nalganlikni amalga oshirish maqsadida bilim, ko'nikma, malakalar tizimini ongli hamda puxta o'zlashtirishga qaratilgan ilmiy asosdagi ishlarning majmuasidir.

O'qitish jarayoni bilish nazariyasi asosida tarkib topadi. Hozirgi ilg'or pedagogika inson shaxsini maqsadga muvofiq shakllantirishga tarbiya, o'z-o'zini tarbiyalash va jifimoiy tajribadan iborat tizim sifatida qaraydi.

O'quv jarayonining mohiyati talaba bilish faoliyatining mantiqi bo'lib, u birinchidan, bilish bizdagi bilimlarning yagona manbai bo'lib amaliyotni o'rganishdan boshlanishi, mavhum fikrlash asosida nazariyani umumlashtirish kerakligidan; ikkinchidan, bilish olingan bilimlarni, nazariy umumlashtirishlarni

insondagi bilimlar haqiqiylikining yagona obektiv mezonlari sifatida ham xizmat qiladigan amaliyotga taqqoslash zarurligidan kelib chiqadi. O'quv jarayonini bilish jarayonini inson faoliyati sifatida psixologik-pedagogik jihatdan loyihalashga asoslanib va olingan bilimlarni amaliyotda qo'llashni ham o'z ichiga oladi.

Hozirgi kunning talabi o'quv jarayonini talabalarda faqat takrorlashga doir fikrlashni emas, vaziyatni oldindan ko'rish kabi ijodiy tafakkurni ham shakllantirishdan iborat. O'qitishning boshlang'ich davrida ta'lim mazmuni talabalar tomonidan umumiy qonuniyatlarga binoan o'zlashtiriladi:

Rivojlanuvchi ta'lim sharoitida idrok etishning o'ziga xos tomoni talabning o'zlashtirilmagan sohani tenglashtirish, taqqoslash, qonuniyatlarni aniqlash, qo'yilgan muammoni hal etishning turli yo'llarini izlab topish, talaba uchun optimal bo'lgan usulni amaliy tarzda o'zlashtirishdagi aktiv faoliyat paytidagi talabning subektiv holati hisoblanadi. Faoliyat natijasi sifatida talaba axborotni o'zlashtiribgina qolmay, jamoa izlanishga va natijalardan qoniqishga aloqadorlik hissi sezadi, anglaydi.

Pedagogik texnologiya deb odarda maqsadi ta'lim jarayonining samaradorligini oshirish, ta'limda ko'zlangan natijalarga erishishga bo'lgan pedagogikaning yo'nalishiga aytiladi (M. Klarin, 1989).

Texnologiya – bu bir ishda, mahoratta, san'atda qo'llaniladigan uslublar to'plamidir (tuzohli lug'at).

Pedagogik texnologiya – bu o'quv jarayonini amalga oshirishning amaliy usullari (V.P. Bepalko).

Pedagogik texnologiya – bu o'qitishda rejalashtirilgan natijalarga erishish jarayonini tasvirlashdir (I.P. Volkov).

Pedagogik texnologiya – bu o'qitish, tarbiyaviy vositalar, shakllari, metodlari, usul, uslublarining maxsus to'plami va tuzilishini belgilovchi

psixologik-pedagogik ko'rsatmalar yig'indisi, u pedagogik jarayonning tashkiliy metodik quroli demakdir (B.T. Lixachev).

Pedagogik texnologiya - pedagogik maqsadlarga erishish uchun foydalaniladigan hamma shaxsiy, instrumental va metodologik vositalar sistemati to'plami va ishlatilishi tartibini bildiradi (M.V. Klarin).

Pedagogik maqsad pedagogik jarayonni tashkil etishga tayyorlanish bosqichida pedagogik vazifa sifatida qabul qilinadi. Pedagogik faoliyatning muvaffaqiyati turli vazifalar mohiyatining bir yula yoki birin-ketin anglanishiga bog'liq. Pedagogik faoliyat uchun umumiy bulgan vazifalarni belgilab olish muhimdir. Sungra pedagogik jarayonning ma'lum bosqichi mohiyatini aniq ifodalaydigan bosqichli vazifalar (aloxida olingan bosqich vazifalari) ni, nihoyat xususiy (vaziyatli) pedagogik vazifalarni aniq belgilab olish maqsadga muvofiq Bosqichli pedagogik vazifalar (ma'lum bosqich xususiyatlarini inobatga olgan holda belgilanuvchi)

Vaziyatli pedagogik vazifalar (muayyan vaziyatlarni inobatga olgan holda belgilanuvchi). Agar pedagogik vaziyat etarli darajada tug'ri aniqlanmasa, u holda pedagogik vazifalarni hal etish yo'llari ham to'g'ri belgilanmaydi. Endigina kasbiy faoliyatni boshlagan o'qituvchi tajribasizligidan pedagogik vaziyatni tug'ri anglash, vazifalarni to'g'ri belgilash malakasiga ega bo'lmaydi. Shu sababli ular o'zlaricha yo'l tutadilar va pedagogik vazifani darhol hal etmoqchi bo'ladilar, natijada jiddiy xatoga yo'l qo'yiladi.

Pedagogik vazifani anglash mavjud ma'lumotlarni tahlil qilish va tashxis qo'yish uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Ma'lumotlarning tahlili vaziyat o'rnini aniqlashdan tashqari, butun pedagogik jarayonda tarbiyachi, tarbiyalanuvchi va ular o'rtasidagi munosabat hamda ta'lim mazmuni, samarali vosita va pedagogik shart-sharoitlar kabi asosiy tarkibiy qismlarni aniqlashga yo'naltirilgan bo'lishi lozim.

Umumiy o'rta ta'lim maktablari talabalari bilan dars jarayonida voleybol o'yini qoidasi va texnikasi bilan tanishtirish, ularni elementar o'yin usullariga

o'rgatish uchun muayyan izchillikka asoslangan 10 ta mashg'ulot tavsiya etiladi.

Ta'limda o'yin usullarini o'zlashtirish uchun qulay shart-sharoitlarni yaratishda quyidagilarni hisobga olish zarur.

O'yin usullari bilan umumiy tanishish - bunda talabalarda o'rganayotgan usullari texnik elementlari xususidagi tasavvurni shakllantirish maqsadida so'zlab berish, videolar namoyish qilish, amalda ko'rsatish va ularga bajaritish nazarda tutiladi. Tushuntirishdan asosiy maqsad shug'ullanuvchilar o'zlashtirayotgan o'yin usullarining mohiyatini teran anglab etishlari hamda o'yin jarayoniga qo'llay olishlariga qaratiladi.

Yangi o'yin usullarini o'rgatishga kirishishda birdaniga talabalarga o'yin jarayonida mazkur usullarni bajarish bilan bog'liq bo'lgan xatolar to'g'risida ma'lumot berish tavsiya etilmaydi. Odatda tajriba talabalarining aynan shu xatolarga takror-takror yo'l qo'ya boshlashlarini ko'rsatadi. Shu boisdan ham holdalarga eng namunalni amalga oshirilgan mashqlarni ko'rsatish, o'rni bilan agar holda xatoga yo'l qo'ygan taqdiridagina uni tuzatish yo'llarini ko'rsatish maqsadga muvofiq.

O'yin usullarini qulay sharoitlarda bajarish. Voleyboldagi ayrim mashqlar murakkabligi bilan ajralib turganligi uchun ham ularni tezda o'rganish hamda o'yiniga tatbiq etish oson kechmaydi. Shu bois dastavval bu mashqlarni to'rsiz, qulay va soddalashtirilgan tartibda sheriklar bilan maxsus moslamalar yordamida o'rganish tavsiya etiladi.

Bu bosqichda ta'limning quyidagi usullaridan foydalanish maqsadga muvofiq:

Mashqni qismlarga ajratgan holda o'rganish usuli;

Mashqni yaxlit holda o'zlashtirish usuli.

Birinchi holda yaxlit bir mashqqa oid harakatlarni alohida qismlarga ajratish imkonini bo'lsa, ularni tarkibiy qismlarga ajratgan holda o'rganish. Masalan, hujum qilish mashqini yugurib kelish, sakrash hamda tegishli tartibda zarba berish kabi

elementlarga ajratish mumkin bo'ladi. Mashq elementlarining qismlari «ma'lumdan mavlumga» qoidasi asosida o'rganiladi. Bu o'rinda talabalarning qobiliyatlari hamda umumiy tayyorgarlik darajasi muhim ahamiyat kasb etadi. O'rgatishni soddadan murakabga qarab bosqichma-bosqich amalga oshirish hamda bir elementni mukammal o'zlashtirishga erishish maqsadga muvofiq. Masalan, to'pni o'yinga kiritish, hujum zarbasini amalga oshirish mashqlarida dastlab to'pga zarba berish, shuningdek, qabul qilingan to'pni muayyan balandlikka ko'tarib berish, yugurish, sakrash va nihoyat hujum zarbasini berish kabi.

Agarda biror mashqni qismlarga bo'lib o'rganish yaxshi samara bermasa, bu singari mashqlarni ikkinchi usul asosida yaklit holda o'rganish tavsiya etiladi. Mazkur usul to'pni qabul qilish, uzatish, maydon bo'ylab harakatlanishni amalga oshirish kabi mashqlarda yaxshi samara beradi.

O'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan holatlarda texnik usullarni o'rganish. Talabalar voleybol o'yinining texnik usullarini to'g'ri bajarishni o'zlashtirib bo'lganliklari, mashqlar yuqumlilik darajasining yuqoriligi o'qituvchi mashqlar darajasini murakkablashtirishi jarayoniga olib keladi. Masalan, to'pni qabul qilish, uzatish hamda hujum zarbasini berish to'rt orqali amalga oshiriladi.

Mashg'ulotda talabalar o'yin usullarini kutilmaganda tez o'zgaradigan holatlar, raqib bilan yuzma-yuz to'rt ustidagi to'p uchun kurash sharoiti hamda turli dastlabki holatlarni egallagan tarzda takror bajaradilar. Mashqlarni ko'p bora takrorlash asosida bajarish talabalar egallayotgan ko'nikmalarining avtomatlashuviga olib keladi.

Dasturda talabalarni voleybol sport turiga o'rgatishni talabalarda maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda ularning umumiy rivojlanishini ta'minlashga xizmat qiladigan zarur usullarni o'zlashtirish va qo'llashga qaratilgan maxsus mashqlardan foydalangan holda amalga oshirish ko'zda tutilgan. So'z yuritilayotgan mashqlar o'yinga yaqinlashtirilgan holatlarda va bevosita o'yin amaliyoti asosida amalga oshirilishi lozim. Eng muhimi, o'yinchilar mashqlarni bajarish jarayonida o'zlarida ayran qaysi sifatlarni tarbiyalashga harakat

qilayotganliklarini anglab etishlarida o'z aksini topadi. Ana shundaygina talabalar ayrim o'zlari uchun "qiziq bo'lmagan, ahamiyatsiz" tuyulgan mashqlarni ham qabulqildan bajarishga kirishadilar.

Yakunlovchi mashqlarga talabalar, odatda, katta qiziqish bilan munosabatda bo'ladilar, lekin shoshma-shosharlikka yo'l qo'yish tez-tez xato qilishga olib keladi va natijada o'yin texnikasida o'z aksini topadi. Shuning uchun ham pedagog uzbek mashqlarni texnik talablar asosida bajarilishini qattiq nazorat qilishi va yo'l qo'yilgan xatolarni kechiktirmasdan bartaraf etish yuzasidan tegishli murabbiylik ishlarini olib borishga alohida e'tibor qaratishi talab qilinadi.

Maxsus mashqlarni tanlashda o'xshashlik va bir xillikdan, ularni bajarishda esa ortiqcha takrorlardan imkon qadar qochish lozim. Yana bir muhim jihati mashqlarni bajarish jarayonida talabalar navbati kelishlarini kutib turmasliklari uchun to'plar miqdorini ko'paytirish zarur. Ya'ni har ikki-uch nafar talabaga kumida o'rtaicha bita to'p to'g'ri kelishi lozim.

O'yin texnikasiga oid to'pni o'yinga kiritish, qabul qilish, uzatish, hujum zarbasini amalga oshirish, blokka chiqish singari usullarni talabalarga o'rgatishda bu usullarning eng nozik jihatlarga ortiqcha vaqt va e'tibor qaratish tavsiya etilmaydi. Aksincha talabalarining asosiy e'tiborini dastlabki holatni egallash, o'yin usullarini samarali yakunlash kabi komponentlarga yo'naltirish eng foydali ish hisoblanadi.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi voleybol mashg'ulotlarini tashkil qilishda musobaqa shaklidan samarali foydalansa, talabalarda darsga bo'lgan qiziqish ortadi. Shuningdek, bir-birlariga to'p uzatish mashqlarida o'qituvchi talabalarga to'pni erga tushirmasdan imkon qadar havoda uzoq vaqt saqlab turishga hamda to'pni o'ziga bo'yundirishga erishishlarini talab qilishi juda muhim. Bu kabi talabni boshqa mashqlarga nisbatan ham qo'yish, xatto bu yuzasidan kichik guruhlar orasida o'zaro musobaqalarni ham tashkil qilish mumkin.

O'yinchilarni muddatidan oldin faqatgina to'pni uzatish yoki hujumchilarni zarba berishga ixtisoslashtirishga shoshilish tavsiya etilmaydi. Bu holat ularning

turi pozitsiyalarda harakatlanma olish imkoniyatlarini cheklab qo'yishga olib keladi. Darsning asosiy va tayyorgarlik paytida amalga oshiriladigan mashqlarni xalqa, yarim xalqa, to'parama-to'para kabi holatlarda 6-8 talabadan iborat qilib amalga oshirish mumkin.

Talabalar soni ko'p bo'lgan guruhlarda galma – gal to'pni o'yinga kiritish, qabul qilish, uzatish, sakrash, zarba berish, harakatlanish hamda himoyalaniish mashqlarini doira shakli usulidan foydalangan holda bajaritish maqsadga muvofiq. Mazkur mashqlarga muayyan tajriba va mahoratga ega bo'lgan talabalarni yordamchi sifatida jalb qilish umumiy o'zlashtirish jarayoni sifatining oshishiga ko'nikmalar shakllanish davrining qisqarishiga olib keladi.

Mashg'ulotning asosiy qismiga o'tishdan oldin o'qituvchi guruhni bir nechta guruhchalarga ajratish hamda ularning har biriga rahbar tayinlashi lozim.

O'tilgan materiallarni yaxshi o'zlashtirishda uy vazifalari katta yordam beradi. Ular tarkibiga balandlikka sakrash, egiluvchanlik holatini kuchaytirish, kuch, chidamlilikni hosil qilishga qaratilgan, shuningdek, zarba harakatlarini o'zlashtirishni takomillashirishga qaratilgan to'pni polga, devorga urish mashqlari kiradi. E'tirof etilayotgan mashqlarni to'p yordamida yoki to'psiz bajarish mumkin bo'ladi.

O'yin jarayonida voleybolchilar ko'proq to'p yo'nalishiga hamohang tarzda sakrash, o'zaro o'rin almashish, yiqilgan holda to'pni qabul qilish kabi harakatlarni bajarishlariga to'g'ri keladi. Shu bois ham ular zimmatisiga tushadigan jismoniy bosim darajasi yuqori bo'ladi. Demak, shug'ullanayotgan talabalar bu bosimni ko'tarish uchun etarli darajada jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishlari shart, aks holda shug'ullanuvchilarning turli darajadagi tan jarohatlari olish imkoniyatlari oshib boraveradi.

Voleybol mashg'ulotlaridagi sakrash va yugurish jarayonida eng ko'p uchraydigan jarohatlar tizza va to'piq hamda tovon bo'g'inlar, to'pni qabul qilish paytida panja, zarba berishda tirsak va elkalar, yiqilganda turli a'zolarining lat eyishida kuzatiladi.

Voleybolda uchraydigan asosiy sport jarohatlari sabablari sirasiga quyidagilarni kiritishimiz mumkin:

-shug'ullanuvchilar sonining haddan tashqari ko'p bo'lishi, intizomning pasligi, amaliy o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilishdagi pala-partishliklar, noto'g'ri rejalashtirish;

-talabalarga jismoniy yuklarni taqsimlashda tizimlilikka e'tibor qaratmaslik, mashg'ulotlar metodikasini tanlashda shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasini to'g'ri inobatga olinmaslik, harakat ko'nikmalarini egallash jarayonida sportchilarning individual jihatlari inobatga olinmaslik, tayyorgarlik mashqlarini amalga oshirishda me'yorni bilmaslik;

-shifokor nazoratini buzish (bunga talabalarni shifokor nazorati va ruxsatsiz mashg'ulotlarga jalb qilish, uzog tanaffusdan keyin haddan tashqari jismoniy yuklarni berish, to'liqirish kabilar kiradi);

-mashg'ulotlar o'tkaziladigan joy, jihozlar, sport liboslarining qoniqsiz holati;

-talabalar tomonidan shaxsiy gigiena va kun tartibiga amal qilmasslik.

Sanab o'tilgan sabablarga ko'ra yuzaga keladigan jarohatlarning oldini olish maqsadida o'qituvchi shug'ullanuvchi talabalarining salomatligi to'g'risida shifokor xulosalariga ega bo'lishi, shogirdlarining individual jismoniy tayyorgarlik darajasi va imkoniyatlarini yaxshi bilishi talab qilinadi. Shuningdek, murabbiy o'qituvchi dars va mashg'ulotlardan oldin o'yin maydoni, sport jihozlari hamda sport formalari holatini shaxsan o'zi nazorat qilishi kerak bo'ladi.

Voleybol mashg'ulotlarini o'tkazishga kirishishdan oldin talabalarni uning qoidalari hamda o'yin jarayonidan kelib chiqishi mumkin bo'lgan jarohatlarning oldini olish usullari bilan tanishtirish maqsadga muvofiq.

pedagog talabalarni mustaqil tarzda tayyorgarlik mashqlarini bajarish hamda to'pni xavfsiz yiqilish asosida qabul qilish usullariga o'rgatishi lozim.

Darslar hamda o'yinlardan oldin organizmni ortiqcha zo'riqishlardan saqlash maqsadida tayyorgarlik mashqlarini amalga oshirish shart. Tayyorgarlik

masjqlarini tashkil qilishda har bir muskulning ishlashiga hamda qizish darajasiga erishish lozim. Ayniqsa tayyorgarlik mashqlarida elka qismidagi, barmoqlar, bo'g'imlarda mavjud muskullarga alohida ishlav berish talab qilinadi.

Talabalarga havoga to'g'ri sakrash hamda erga oyoq uchida (tovonlari bilan emas) xavfsiz tushish texnikasini tushuntirish zarur.

Talabalarning mashqlarni muvaffaqiyatli bajarish, o'yinni samarali tashkil qilishlarida sarflaydigan energiyalarini qo'llash, jismoniy yuklama, zo'rqiqlashning oldini olishda eng muhim omillar sifatida o'z vaqtida uxlash, yaxshi ishtaha va ko'tarinki kayfiyatni ta'minlash lozim. Agar mashg'ulotlar natijasida shug'ullannuvchilarda uyquning buzilishi, ishtahaning yo'qolishi, kayfiyatning yomonlashishi kabi salbiy holatlar kuzatilsa, talaba shifokorga murojaat etishi kerak bo'ladi.

Faqatgina ilmiy-uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil qilingan ta'lim jarayoni, jahohatlanishlarning oldini olishga qaratilgan kompleks chora-tadbirlarni tizimli amalga oshirish asosidagina talabalarning salomatliklarini musahkamlash, ularning jismoniy rivojlanishlariga erishish hamda sport musobaqalarida muvaffaqiyatlarga erishish imkoniyatlarini oshirishga olib keladi.

O'qitish metodi – murakkab, ko'p qirrali, ko'p sifatlarga ega bo'lgan tahlildir. O'qitish metodida o'qitishning obektiv qonuniyatlari, maqsadlari, mazmuni, tamoyillari, shakllari o'z aksini topadi. Metodlar boshqa didaktik kategoriyalarga dialektik bog'liq va biri boshqalarini taqozo qiladi, ya'ni o'qitishning maqsadi, mazmuni, shakli hosilasi sifatida metodlar didaktik kategoriyalarga aks ta'sir ko'rsatadi.

O'qitish metodlarining binar (qo'sh) va polinar (ko'p qirrali) tasnifi. M.I. Mahmudovning binar tizimi dars berish metodi va o'rgatish metodi majmuidan iborat:

Dars berish metodi	O'rganish metodi
Axborot berish – bayon qilish	Ijro etish
Tushuntirish	Reproduktiv

34

Ko'rsatma berish – amaliy	Produktiv – amaliy
Tushuntirish – ishonitirish	Qisman ijodiy
Ishonitirish	Ijodiy

2.2. Voleybol bo'yicha mutaxassisga qo'yiladigan talablar

Bir tayyorgarlik turidagi vazifalar sifat jihatidan o'zgarib, keyingi tayyorgarlik turiga zamin yaratadi. Masalan, tayyorgarlik mashqlari o'rganilayotgan texnik usulning umumiy tuzilishini ifoda etadi. Yaqinlashitruvchi 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 harakatlarni o'rganiladi.

Voleyboldagi asosiy harakatlanish – bu yurish, yugurish, yonga qadam tashlab yugurish, orqa bilan, qadamlar tashlab to'xtash, sakrashdan iboratdir. Ko'p hollarda harakatlanishlar qiyin emas deb izohlanib, ularga etarli e'tibor berilmaydi. Bu esa noto'g'ri fikrdir. Chunki o'yinchingning turi harakatlarni bajarishi uchun holat va joy tanlashi bajariladigan harakatning samarasiga to'g'ridan to'g'ri ta'sir qiladi. Shuning uchun harakatlanishlarni o'rgatishga katta e'tibor qaratish zarur.

Jamiat rivojlanishining har bir bosqichida ta'lim mazmuni muayyan maqsad va vazifalarga ega bo'ladi. Ta'lim mazmuni davr talabi, nazariy bilim va ishlab chiqarish taraqqiyoti darajasiga mos ravishda o'zgarib turadi.

Ta'lim mazmuni jirimoy hodisa sifatida maydonga keladi va u o'zining boshlang'ich davrida amaliy ahamiyat kasb etgan, ya'ni insonlarning hayotiy ehtiyojlari uchun zarur hisoblangan bilimga bo'lgan talabini qondirgan.

35

Har bir mutaxassis o'qitishda mazmunan professionallikka intilmog'i lozim. Bu o'quv jarayonining konkret xususiyatlari, uning tamoyillari, ularni amalga oshirish texnologiyalari va o'zlashtirish darajasi akmeologiyasini aks ettiradi.

Ta'lim mazmunining amaliy komponenti malaka va ko'nikmalarni shakllantirishni o'z ichiga oladi. Tashqi yoki amaliy, ichki yoki intellektual malaka va ko'nikmalar mavjud.

Mutaxassis shaxsi rivojlanishining asosiy vositalaridan biri va ularning chuqur fundamental bilim hamda amaliy tayyorgarligi mazmuni bilan belgilanadi.

Ta'lim mazmunining rivojlanishi shuni ko'rsatadiki, u ta'lim oluvchining jilimoiy va individual talablarini hisobga oladi hamda tobora takomillashtirib borish, ta'biyatlash hamda bilish ahamiyatini kash etadi.

Pedagogika nazariyasi ta'limning bir necha shakllanish tamoyillarini asoslab berdi: ta'lim mazmunining jamiyat, fan, madaniyat, shaxs rivojlanishi talablariga muvofiqligi tamoyili, ta'limning yagona mazmun va prosesual jihatlari mazmuni, turli sathlarda ta'lim mazmuni tuzilmasining yagonaligi, ta'lim mazmunini insonparvarlashtirish, ta'lim mazmunining asoslanganligi, ta'lim mazmuni asosiy komponentlarining shaxs ichki (tayanch) madaniyati tuzilmasiga muvofiqligi.

Ta'lim mazmunining asosiy komponenti quyidagilar: shaxsning kognitiv tajribasi, amaliy faoliyat tajribasi, ijod tajribasi, shaxs munosabatlari tajribasi.

Shunday qilib, o'quv jarayonining muhim tashqi va ichki bog'liqligini farqlash lozim. Shu asosda ta'lim qonunlari tasniflanadi. Didaktikaning o'z qonuniyalari sifatida o'quv jarayoni komponentlari orasidagi zaruriy, takrorlanuvchi va muhim bog'lanishlarni ko'rsatish mumkin.

Sotsial-pedagogik qonuniyalarga quyidagilarni kiritish mumkin:

-oliy o'quv yurtidagi ta'lim jarayoni jamiyat ishlab chiqarish taraqqiyotini aks ettiradi;

-oliy o'quv yurtidagi ta'lim jarayoni tarbiya jarayoni va talabalar rivojlanishi bilan qonuniy bog'langan;

-oliy o'quv yurtidagi o'quv jarayoni tashqi sharoitga ham qonuniy bog'liq;

-oliy o'quv yurtidagi o'qitish va o'rgatish jarayonlari yaxit o'qitish jarayoni bilan, muayyan ta'lim mazmuni bilan, ikki tomonlama qonuniy aloqani tashkil etadi;

-talabani u yoki bu faoliyatga o'rgatish uni shu faoliyatga, maqsadga muvofiq jalb qilish orqali amalga oshiriladi;

-o'qitish maqsadi va oliy o'quv yurti ta'lim mazmuni, o'qitish metodlari va shakllari o'rtasida qonuniy bog'liqlik mavjud;

-o'quv jarayoni talaba maqsadlarining o'qituvchi maqsadlariga muvofiq kelgan taqdiridagina davom etadi. Bunda o'qituvchi faoliyati o'zlashtirilishi lozim bo'lgan mazmunga mos bo'lishi shartdir;

-ta'lim mazmunining o'zlashtirish sur'ati va mustahkamligi o'qituvchi tomonidan amalga oshirilishi lozim bo'lgan o'quv faoliyatiga talabalarning bilishga bo'lgan qiziqishini ta'minlash bilan proporsionaldir;

-o'qitish va rivojlantirishning muvaffaqiyatligi va tezligi talabani u o'zlashtirishi mumkin bo'lgan o'quv-bilish jarayoniga jalb qilinishiga bog'liq;

-anglab olingan o'quv materiali mazmunining mustahkamligi ushbu mazmuni doimo to'liq va qisman takrorlashdan, uni avval o'zlashtirilgan bilimlar tizimiga kiritishdan ko'ra muhimdir.

Jismoniy madaniyat o'qituvchisi kasbiga nisbatan bir qator kasbiy talablar mavjudki, murabbiy professional bo'lish uchun aynan shu talablarga to'la javob berishi taqozo etiladi. Aytilish mumkiniki, mashhur sportchilar aksariyat hollarda murabbiylik faoliyati bilan shug'ullansalar, ulardan taniqli va mashhur murabbiylar chiqishi tabiiy.

Sportchi o'z faoliyatida alohida, murabbiy esa boshqacha o'ziga xos yuqori

professionallik qonuniyatlariga amal qiladi. Bu tushunchalarni qaysidir ma'noda jismoniy madaniyat o'qituvchisi hamda uning talabalariga nisbatan ham qo'llash mumkin. Sportning alohida olingan biror turi yuzasidan muayyan yutuqlarga ega bo'lgan har qanday murabbiy oliy ta'lim muassasasida yaxshi jismoniy madaniyat fani o'qituvchisi bo'lib faoliyat yuritishga olinmasligi mumkin. Shuningdek, oliy ta'lim muassasasining tajribali va malakali o'qituvchisi alohida olingan sport turi yuzasidan murabbiylik faoliyatini to'g'ri yo'lga qo'ya olinmasligi mumkin.

Mutaxassis tayyorlash o'quv rejasida markaziy o'rinni talabanning haqiqiy professional bosqichiga ko'tarilishiga xizmat qiladigan ixtisoslik fanlarini o'qitishni tashkil qilish egallaydi. Bu o'rinda eng muhim ahamiyatni talabalarni kelgusi kasbiy faoliyatga tayyorlashga xizmat qiladigan, ularda zarur bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishga yo'naltirilgan sport-pedagogik o'quv fanlari kasb etadi. Oliy ta'lim muassasasida o'tiladigan barcha turdagi amaliyotlar turi fanlardan egallangan maxsus bilim, ko'nikma va malakalarni integratsiyalash omili sifatida ifodalanaadi.

Oliy ma'lumotli jismoniy madaniyat mutaxassisligiga ega voleybolchi-murabbiyning faoliyat ko'rsatish sohasi juda keng: umumiy o'rta ta'lim maktablari, o'rta maxsus kasb-hunar ta'limi, oliy ta'lim muassasalari, bolalar va o'smirlar sport maktablari, Olimpiya zahiralari maktablari, turli sport klublari hamda professional sport jamoalari va hokozo.

Mutaxassis umumiy va maxsus yo'nalishdagi o'quv fanlari dasturi, fan asoslarini, jismoniy madaniyat va sportga doir derektiv-normativ hujjatlar, dastur va darsliklar mazmunini, ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish metodikasini, yuqori natijalarni qayd etishga qodir sportchi kadrlarni tayyorlash texnologiyalarini mukammal bilishi talab qilinadi.

Mutaxassisning layoqati va malakaviy talablarga javob berish darajasi uning faoliyati tarkibini belgilab beradi. Pedagog-murabbiy faoliyati tarkibi loyihalash, ijodiy, tashkiliy, muloqot, gnostik hamda harakatchanlik kabi qobilyat komponentlaridan tashkil topadi.

Murabbiyning loyihalash qobilyati oliy razryadi voleybolchilarni tayyorlay olish layoqati bilan belgilanadi. Bunda asosiy e'tibor zahira yaratish, yillik, o'z muassas o'rtaacha hamda mikrotsikllarda amalga oshiriladigan mashg'ulotlar tizimiga ega bo'lish, sportchiga berilayotgan mashg'ulotlar, vazifalar va musobaqalar yuklamasini to'g'ri taqsimlay olish, shuningdek, voleybol bo'yicha ommaviy ishlarni tashkil qila olish bilan bog'lik ko'nikma va malakalari kiradi.

Sportchi uchun - bu ko'nikmalar o'zini nazorat qilish texnikasi, jismoniy shifokorlarni takomillashtirish yuzasidan mustaqil mashg'ulotlarni hamda eretabki g'ijimastik mashqlarini amalga oshirish o'rni, vaqti, ko'lamini rejalashtira olish darajasi bilan belgilanadi.

Murabbiyning konstruktiv (samarradorlik) komponenti talabalarni voleybol sohasida mavjud dunyo miqyosidagi bilimlar bilan qurullanitirish, ularni kun tartibiga, ovgatlanish gigiyenasiga, o'qish, dam olish me'yorlariga o'rgatishda o'z aktsini topadi. Sportchi uchun - bu ko'nikmalar o'yin hamda mashg'ulotlar o'qog'ida mustaqil va to'g'ri qarorlar qabul qilish, kun tartibi hamda mustaqil ishlari mazmunini belgilay olish darajasida ko'rinadi.

Tashkilotchilik qobilyati murabbiyning barcha asosiy yo'nalishlar bo'yicha rejalashtirilgan tadbirlar (mashg'ulotlar, ta'lim, musobaqalar, dam olish, sog'lomlashtirish ishlari va h.)yuzasidan o'yinchilar faoliyatini samarali uyushtira bilish bilan bog'liq. Buning tarkibiga talabalarning o'z rejalashtirilgan tadbirlarni amalga oshirishdagi o'z harakatlarini tashkil qilish ko'nikmalari ham kiradi.

O'qituvchi-murabbiyning kommunikativ layoqati sportchi-talabalar, turli to'lindagi xodimlar, ota-onalar, jamoat tashkilotlari bilan kasbiy muhim masalalarga oid to'g'ri va o'zaro samimiy munosabatlar o'rnatish bilan hamda sog'lom ma'naviy muhtimning o'rnatilishi natijasida mashg'ulot va musobaqalar samarradorligiga o'z ijobiy ta'sirini o'tkazadi.

Gnostik layoqat murabbiy-o'qituvchidan voleybol sohasida chuqur bilimga ega bo'lish, uning nazariyasi va metodikasini mukammal bilish va turli yoshdagi

sportchilar bilan ularni amalda samarali qo'llay olish ko'nikmalariga egalik, shuningdek, ilg'or tajribalar, ilmiy adabiyotlar, ilmiy tadqiqot ishlaridan xabardor bo'lish va ularni amaliy faoliyatga tatbiq qilish malakalariga egaligi bilan belgilanadi. Sportchi uchun - bu ko'nikmalar voleybol sohasidagi bilim, masb'ulotlar metodikasi, vositalarini bilish, o'rtoqlari va bevosita o'z faoliyatini tanqidiy tahlil qila olish darajasida o'z aksini topadi.

Sportchining harakat layoqati komponenti uning voleybol o'yiniga doir taktik- texnik harakatlarni amalga oshira olish imkoniyati, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasiga xos ko'nikmalarni amalda egallaganlik mahorati bilan belgilanadi. Bu esa Pedagogning mahorati, madaniyati, muloqot darajalariga bog'liqdir.

Pedagogik mahorat:

- 1) o'qituvchining pedagogik jarayonni tashkiliy, metodik, ruhiy va sub'ektiv jihatdan o'ta mohirlik, ustalik bilan tashkil etish va boshqarish qobiliyati, ko'nikma-malakasiga egaligi;
- 2) ta'lim-tarbiya jarayoniga ongli, ijodiy yondoshuv, metodik bilimlarni samarali qo'llay olish qobiliyati, yuksak pedagogik tafakkur;
- 3) pedagog tomonidan kasbiy faoliyatning ustalik, mohirlik bilan, san'atkorona tashkil etilishini ta'minlovchi bilim, ko'nikma va malakalar majmuri

Pedagogik madaniyat:

- 1) pedagogning shaxs va mutaxassis sifatida muayyan xulq-atvor, odob, muomala va xatti-harakat ko'nikma, malakalarini o'zlashtirish darajasi;
- 2) pedagogning kasbiy vazifalarni hal qilish usul va vositalarini o'zlashtirganlik, pedagogik bilimdonlik, takt, texnika va madaniyatni namoyon qila olishning yuqori darajasi.

Pedagogik majburiyat: jamiyat tomonidan o'qituvchi shaxsiga, u tomonidan bir qator pedagogik majburiyatlarning bajarilishiga nisbatan qo'yiladigan talab va xilqo'ly yo'l-yo'riq, ko'rsatmalar majmuisi.

Pedagogik mahoratning muhim tarkibiy qismlari: o'qituvchilarda namoyon bo'ladigan kasbiy mahorat asosini tashkil etuvchi element (unsur)lar (pedagogik odob, pedagogik bilimdonlik, pedagogik qobiliyat, pedagogik muloqot madaniyati, pedagogik relaksatsiya, kommunikativ ta'sir ko'rsatish qobiliyati, pedagogik takt (nuzakat), pedagogik texnika, nutq texnikasi, pedagogik ijodkorlik, pedagogik iqtirba, pedagogik madaniyat).

Pedagogik muloqot: pedagogning talabalar jamoasi, ota-onalar, hamkasblar hamda rahbariyat bilan uyushtiriladigan suhbatlari.

Pedagogik muloqot madaniyati: pedagogning talabalar jamoasi, ota-onalar, hamkasblar, rahbariyat bilan pedagogik odob va muloqot talablariga muvofiq holda uyushtiriladigan suhbatlari.

Pedagogik muloqotning avtoritar uslubi:- pedagogik muloqotda o'qituvchining mutloq ustunligini ifodalovchi uslub.

Sanab o'tilgan o'qituvchi va murabbiy hamda talaba faoliyatiga xos bo'lgan layoqat tarkibiy qismlari bir-biri bilan chambarchas uzviy bog'liq bo'lib, faqatgina ularning tizimli yaxlitlikda amalga oshirilishigina kasbiy faoliyatda yuqori natijalarga olib kelishi mumkin.

2.3. Voleybol mutaxassisligi predmeti tarkibi, dasturiy talablar

Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiya kurs dasturi bo'yicha ta'lim olish jarayonida quyidagi vazifalar amalga oshiriladi:

-talabalarda yuksak axloqiy, irodaviy va jismoniy sifatlarini, shaxsiy va ijtimoiy ahamiyatli bo'lgan vazifalarni bajarishga, yuqori darajada sermaxsul mehnat faoliyatini yuritishga tayyor turishni tarbiyalash;

-talabalar salomatligini saqlash va mustahkamlash, organizmning to'g'ri shakllanishi hamda har tomonlama rivojlanishiga yordam berish, butun o'qish davri mobaynida yuqori ish qobiliyatini saqlab turish;

-har tomonlama jismoniy tayyorgarlik;

-talabalarning bo'lajak mehnat faoliyatlari xususiyatlarini hisobga olgan holda ularning kasbiy-amaliy, jismoniy tayyorgarligi;

-jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining nazariyasi, usuliyati hamda tashkil qilinishi asoslari bo'yicha talabalar tomonidan zarur bilimlarning egallanishi, jamoatchi yo'riqchilar, muvabbiylar va hakamlar sifatida ishlashga tayyorlash;

-sportchi talabalarning sport mahoratini takomillashtirish;

-talabalarda jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanishga bo'lgan ehtiyojini tarbiyalash.

Oliy o'quv yurtlarida jismoniy tarbiyaning ahamiyati natijalar uning umumijimoiy vazifalari bilan, balki kasbiy tayyorgarlikka doir ba'zi vazifalarni hal etishdagi imkoniyatlariga qarab ham belgilanadi.

Jismoniy tarbiyaning kasbiy yo'nalishi harakat qobiliyatlarining etarli darajada rivojlanishini ta'minlash, amaliy harakat ko'nikmalari va malakalarini shakllantirish, shuningdek, organizmning tashqi muhitning noqulay ta'siriga bo'lgan chidamlilikini oshirishdan iborat.

Voleybol bo'yicha mutaxassis modeli institut va universitetlarda kadrlar tayyorlash bilan bog'liq tashkiliy-uslubiy ishlar shakli va mazmun etalonini belgilab beradi. Mutaxassis modeli voleybolchilarni tayyorlashga yo'naltirilgan

o'quv fanlar miqdori, fan dasturlari hamda ular asosida ajratiladigan dars soatlariga oydinlik kiritiladi.

O'quv rejasida ixtisoslashirish kursi etakchi ahamiyat kasb etadi. Mazkur kurs voleybolga o'rgatish nazariyasi va metodikasidan iborat bo'lib quyidagi bo'limlarni o'z ichiga oladi:

maslhg'ulotlar nazariyasi va metodikasi;

sport-pedagogik rivojlantirish;

voleybolning tibbiy-biologik va psixologik o'ziga xos jihatlari;

voleybol maslhg'ulotlarining moddiy - texnik ta'minoti.

Voleybol o'qitishning nazariyasi va metodikasi bo'limida voleybol tarixi va nazariyasining umumiy masalalari, amalga oshirilgan ilmiy tadqiqot ishlari, turli o'qitish usullari bilan bog'liq taktika, texnikalar, jismoniy, ruhiy sifatlariga keng o'rin berilgan.

Maslhg'ulotlar nazariyasi va metodikasi bo'limida voleybol bo'yicha maslhg'ulotlar nazariyasi asoslari, tayyorgarlik maslhg'ulotlarining muhim jihatlari; turli yondagi voleybolchilarni saralashga doir maslhg'ulotlarni amalga oshirish usullari tashqi; maslhg'ulotlar jarayonini boshqarish, bu boradagi ilmiy tadqiqot va o'quv-tadqiqot ishlari masalalari o'z ifodasini topgan.

Hamoniy-pedagogik rivojlantirish bo'limida rejalashtirishga doir hujjatlar, voleybolchilarning musobaqa faoliyati tahlili masalalari, o'z taktik va texnik harakatlarga xos mahoratlarini oshirish muammolari, o'quv maslhg'ulotlari qismlarini o'tkazish, nazariy maslhg'ulotlarni amalga oshirish, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishga taluqli materiallar o'rin egallagan.

Voleybolning tibbiy-biologik va psixologik xususiyatlari bo'limida voleybolning turdosh fanlar kesimida turgan o'ziga xos o'rin, omillari, sportchilarni tibbiy-biologik nazorat qilish masalalari kompleks tarzda yoritilgan.

Voleybol bilan shug'ullanishning moddiy-texnik ta'minoti bo'limida maslhg'ulotlar jarayonida foydalaniladigan sport jihozlari, trenajerlar va ulardan foydalanish muammolariga qaratilgan.

Barcha bo'limlarga doir mashg'ulotlar ma'ruza, seminar, amaliy va uslubiy mashg'ulotlar, o'yin, o'quv amaliyoti, o'quv-tadqiqot hamda talabalarining mustaqil ishlari shakllarida olib boriladi.

Talabalarining o'zlashtirish holati kundalik, joriy va oraliq nazoratlar shakllarida amalga oshiriladi. OTM tugatish arafasida talabalar davlat attestatsiyasi talablarini bajaradilar, shuningdek, malakaviy bitiruv ishlarini yozishlari va uni tegishli tartibda himoya qilishlari kerak bo'ladi.

III-HOL. VOLLEYBOL MASHG'ULOTLARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH

Спорт болан мунотазам шуг'ullanish uchun qulay shart-sharoitlar yaratilgan jihatda bolalarni sport zalilariga kelishini ta'minlash o'z-o'zidan dolzarb vazifaga aylanaadi. Shu ma'noda, yosh avlodni jismoniy tarbiya va sportga, sog'lom turmush tarziga kengroq jalb qilish doimiy e'tibordagi masaladir. Aynan voleybol sport turi bol'yicha daradan tashqari mashg'ulotlarga talaba yoki o'quvchilarni jalb qilish orqali voleybolni rivojlantirish va kelajakni sog'lom qilib tarbiyalash muhim ahamiyatga ega.

Bu jarayon maktablar bo'yicha Xalq ta'limi vazirining 2017 yil 1 dekabrdaagi o'limoniy o'rta ta'lim muassasalarida ta'lim-tarbiya jarayonini natijadorligini ta'minlashda xalq ta'limi boshqaruv idoralari va ta'lim muassasalari rahbarlari mas'uliyatini oshirish to'g'risida⁴⁴gi 367-son buyrug'ining 2-bandida barcha fan o'quvchilari tomonidan (pedagogik yuklamasiga muvofiq o'quvchilar bilan individual ishlash hisobidan) haftasiga 2 martaba 2 soatdan to'garaklar faoliyatini yo'lga qo'yish va ularning o'tkazilishi vaqti (soati, kuni va sanasi) haqida ota-onalarni yozma ravishda xabardor qilish belgilangan.

3.1. Voleybol to'garaklarini rejalashtirish va o'tkazish.

Voleybol Sport turi bo'yicha to'garak - bu aynan voleybolga ixtisoslashtirilgan jarayon bo'lib, voleybol sport turini mukammal darajada oqalishga qaratilgan va musobaqalarda yuksak natijalariga erishish uchun bajariladigan amallar majmuasidir.

To'garaklarga maktablar kesimida I-II sinf o'quvchilari qamrab olinadi. Oliy ta'lim muassasalarida esa barcha talabalar ichidan tanlab olinadi. To'garaklar o'quv yili uchun mo'ljallangan bo'lishi lozim. To'garaklarning har bir guruhiga 13 onlardan kam bo'lmagan o'quvchilar qabul qilinadi. O'quvchilarni to'garakka qabul qilishda ularni yoshlarini, qiziqishlarini hisobga olinadi. Har bir to'garak

a'zosi o'quv yili moboynida to'garakdan chiqib ketishi, boshqa to'garakka a'zo bo'lishi va xohishi bo'yicha bir vaqtning o'zida bir nechta to'garakda ishtirok etish huquqiga ega.

To'garak rahbarining me'yoriy hujjatlari quyidagilar:

To'garakning yillik ish rejasi (Past o'zlashtiruvchi va iqtidori o'quvchilar uchun)

To'garak mashg'ulotlar jurnali

O'quvchilar ota-onasining arizasi

Ixtiyoriy ravishda:

Mashg'ulotlar ishlanmasi

To'garak tadbirlaridan lavhalar

Ko'rgazmali qurollar.

To'garaklar va sport seksiyalarining faoliyat yuritishini ma'naviy-ma'rifiy ishlar bo'yicha maktablarda direktor o'rinbosari ta'minlaydi. O'quv ishlari bo'yicha direktor o'rinbosari doimiy ravishda to'garak jurnalini to'g'ri olib borilishini nazorat qilib turishi shart.

To'garak mashg'ulotlari ishini xisobga olish jurnali davlat moliyaviy hisobot hujjati hisoblanadi va uni har bir to'garak rahbari olib borishi lozim.

Jurnaldagi yozuvlar aniq, tartibli va muntazam olib borilishi kerak. Jurnal o'quv ishlari bo'yicha direktor o'rinbosarida saqlanadi. Jurnalga to'garak rahbari o'zi olib boradigan to'garak nomini, muasasa rahbari tomonidan tasdiqlangan mashg'ulot jadvalini, to'garak rahbarining ismi va familiyasini, otasini ismi, to'garak sardorini to'liq ismi familiyasini yozib qo'yadi.

Jadvaldagi o'zgarishlar o'quv ishlari bo'yicha javobgar shaxs bilan kelishilgan holda jurnalning ikkinchi betida qayd qilinadi. To'garak ishini hisobga

o'lish uchun jurnalda beltar ajratilgan bo'lib, unda to'garak a'zolari tarkibi ismi familiyasi to'liq, mashg'ulotlar mavzusi, to'garak ishining bajarilgan soati va muddadi jadvalga muvofiq ko'rsatiladi.

To'garak rahbari a'zolarining davomatini jurnalda mashg'ulotlarga ajratilgan kunlar va koutlar ustida muntazam belgilab boradi va sababsiz kelmaganlarga "..." belgisi, sababli qatnashmaganlarga "+" belgisi qo'yiladi. To'garak rahbari to'garak tashkili topgan kundun 10 kun muddatda to'garak a'zolarini ro'yxatini tuzadi va tegishli ustunlarni to'ldiradi.

Maktab to'garak mashg'ulotlar jurnali Xalq ta'limi vazirligi tomonidan tayyorlangan holda har bir to'garakka alohida bir o'quv yili uchun tutiladi.

Sport va sog'lomlashtirish tadbirlarining shakllari quyidagilardan iborat:

1) An'anaviy sport tadbirlari; 2) Noan'anaviy tadbirlar; 3) Kun rejimida tashkil qilinadigan va o'tkaziladigan sog'lomlashtirish tadbirlari; 4) Suzish; 5) Yugurish va yurish; 6) Turistik sayr va sayoxatlar; 7) Chinqitirish.

1) An'anaviy sport tadbirlariga maktabgacha ta'lim muassasalarida mustaqillik kuniga bog'ishlab o'tkaziladigan sport tadbiri, murabbiy va ustozlar kuniga bog'ishlab o'tkaziladigan tadbiri, 8 - dekabr Konstitutsiya kuniga bog'ishlab o'tkaziladigan tadbiri, yangi - yilga bog'ishlab o'tkaziladigan sport tadbirlari; 8 - mart kolin - qizlar kuniga bog'ishlangan sport tadbiri; 21 - mart "Navro'z" bayramiga atab o'tkaziladigan sport tadbiri va boshqalar. Bu yuqoridagilar an'anaviy ayilangan butun fuqoralar, qatnashadigan sport bayramidir.

2) Nonanaviy sport tadbirlar, yil davomida olib boriladigan jismoniy tarbiya va sport haunda ommaviy sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyalar ya'ni ta'lim muassasalarining yillik kalendar rejasi asosida o'tkaziladigan tadbirlar.

3) Kun rejimida tashkil qilinib o'tkaziladigan sog'lomlashtirish tadbirlariga, shu jumladan boshqalar, chinqitirish, mashg'ulotgacha bo'lgan gimnastika, katta

tanaffusdagi o'yinlar, kun uzaytirilgan soatlardagi jismoniy mashqlar suzish – sog'lomlashtirish guruhlarida suzishni tashkil qilish.

5. Sog'lomlashtirish, yugurish va yurish mashg'ulotini tashkil qilish.

6. Sog'liqni saqlashni yaxshilashga, ommaviy sog'lomlashtirish va sportni, turizmni rivojlantirishga fuqoralarning, ayniqsa yoshlarning bo'sh vaqti mazmunli o'tishini ta'minlashga qaratilgan muhim tadbirlar ko'rilishi zarur.

To'garak faoliyatining maqsadi

Kafedra professor-o'qituvchilari tarkibining yuqori malakali pedagogik kadrlar tayyorlashga oid sa'yi-harakatlarini qo'llab-quvvatlash;

Talaba yoshlarni ommaviy sport ishlariga tayyorlash;

Talabalarning murabbiylik faoliyatlarini tashkil etish;

Sport sohasida talabalar va boshqa jamoat tashkilotlari bilan, shuningdek, fakultet va institut ma'muriyati bilan hamkorlik qilish;

Talabalar ijtimoiy hayotiga oid turli masalalarni muhokama etishga doir tashabbuslar bilan chiqish.

Mazkur to'garak o'z faoliyati davomida O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasiga, joriy qonunchilikka, Ilmiy Kengash Qarorlariga, rektor buyruqlariga, mazkur Nizomga, shuningdek, demokratiya, o'z-o'zini boshqarish, qonunchilik prinsiplariga tayanadi.

To'garakka a'zolik

To'garakka mustaqil ravishda ish olib borayotgan, yoki fakultetdagi har qanday kafedraning ishlarida ishtirok etayotgan yoki ishtirok etishni xoxlaydigan, shu ta'lim muassasalarida o'qiyotgan barcha talabalar a'zo bo'lishi mumkin.

To'garak a'zolicigiga qabul qilish unga a'zo bo'luvchining to'garak rahbari nomiga yozgan yozma arizasi hamda bir o'qituvchining yoki ota-onalarning tavsiyasi asosida amalga oshiriladi.

Har bir a'zoning qabul qilinishi tegishli qaror asosida rasmiylashtiriladi, yangi a'zo to'garak a'zolari ro'yxatiga kiritiladi va unga tegishli tarzdagi a'zolik bilici topshiriladi.

To'garak a'zosi to'garakdan mazkur Nizom talabalarini buzgan taqdirda to'garakning umumiy yig'ilishi qarori bilan chetlashtirishi mumkin.

To'garak a'zolarining huquq va majburiyatlari

To'garak a'zolari quyidagi huquqlarga ega:

To'garakning rahbar organlariga saylash va saylanish;

To'garak ishida ishtirok etish;

Sport tadbirlarida ishtirok etish;

To'garak rahbarini yozma ravishda ogohlantirgan holda to'garak a'zolicigidan chiqish

To'garakning tarkibi va uni boshqarish organlari

To'garakning tarkibi ommaviy sport seksiyalaridan iborat bo'lib, kafedrada o'qitiladigan fanlarning mazmuni va mohiyatidan kelib chiqadi. U kafedradagi mavjud sport turlarini qo'llab-quvvatlash asosida shakllanadi.

To'garak boshqaruvining Umumiy yig'ilishi bo'lib, to'garak sardori ham shu yig'ilishda saylanadi.

To'garakning doimiy faoliyat ko'rsatadigan ijrochi-boshqaruvchi organi to'garak sardori.

To'garakka rahbar kafedra tomonidan undagi yuqori malakali professor-o'qituvchilar tarkibidan belgilanadi. To'garakka umumiy rahbarlik kafedra tomonidan amalga oshiriladi.

To'garak o'z emblemasiga, shtampi, rasmiy blankiga ega bo'lishi mumkin.

Voleybol to'garagini o'tkazish metodlari:

1. So'z metodi;

2. Ko'rgazmali metod.

3. Mashq metodlari.
4. O'yin metodi
5. Musobaqa metodi va hakozi metodlarni o'z ichiga oladi.

Voleybol to'garagini o'tkazish vositalari: jismoniy mashqlar va faol harakat faoliyati bo'lib, o'z ichiga quyidagilarni oladi;

1. Umumiy tayyorlov mashqlar
2. Maxsus tayyorlovchi mashqlar;
3. Tanlangan (asosiy) yoki musobaqaviy mashqlar;

Bir O'quv yili uchun voleybol to'garagi bo'yicha (taxminiy) ish rejasi.

t/ r	Mavzular nomi	Soatlar	Sentyabr	Oktyabr	Noyabr	Dekabr	Yanvar	Fevral	Mart	Aprel	May	iyun
	I. Nazariy bilim asoslari											
	O'zbekiston da voleybolni hozirgi va zamon voleyboli	1	0,5						0,5			
	Voleybol qoidasi , texnikasi va	1		0,5						0,5		

taktikasi																					
Vrach nazorati va o'z-o'zini nazorat qilish gigienasi	1				0,5									0,5							
Musobaqa qoidasi	1						0,5		0,5												
Pedagogik va psixologik tayyorgarlik	1							0,5													0,5
II. Amaliy mashg'ulot	5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5								
Umumrivoj antiruvchi mashqlar (kross, engil atletika)	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Maxsus tayyorgarlik (jismoniy safalarni oshirish)	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
To'pni tepadan ,past	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

dan qabul qilish va o'rgatish texnikasi																				
To'pni o'yinga kiritish texnikasi	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Himoya qilish texnikasi	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Hujum qilish texnikasi	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
To'siq qo'yish texnikasi	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
To'psiz Harakat qilish va maydonda joy tanlash texnikasi	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
To'g'ri yiqilish texnikasi	5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Kombinatsiyalar ustida ishlash	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

1	O'quv o'yini	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
1	Musobaga davri	30	Yil maboynida																	
Jami:		160	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16

Voleybol sport to'garagining tuzilishi. To'garak jarayonining umumiy

tuzilish asoslari. Darsdan tashqari mashg'ulot jarayonining tuzilishi jumladan quyidagilar bilan xarakterlanadi:

1. Darsdan tashqari mashg'ulotning mazmuni elementlarning o'zaro tartibli bog'lanishi (umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik, jismoniy va texnik tayyorgarlik va shu kabi komponentlar);
 2. Darsdan tashqari mashg'ulot jismoniy yuklanish parametrlarini tartibli munosabati (ish hajmi va shiddatligining miqdoriy xarakteristikasi);
 3. Darsdan tashqari mashg'ulot jarayonining faza yoki stadiasini keltirib chiqaradigan turli zvenolarning malum ketma-ketligi (ayrim mashg'ulotlar va ularning bo'limlari bosqichlari davrlari, sikllari) paytida ba'zi qonuniy o'zgarishlarning sodir bo'lishi.
- Shunday qilib voleybol bo'yicha darsdan tashqari mashg'ulotning maqsadi fiziologik, ma'naviy, jismoniy kamolotga ega hamda yuqori sport natijalariga erishishdir.

3.2. OTM talabarlari va maktablar uchun namunaviy ish rejalarini mashg'ulotlar ishlanmalari.

Talabalar dars mashg'ulotlarida Voleybol holat va harakatlari; voleybol o'yinida to'g'ri yiqitish texnikasini; voleybol o'yinida to'pni yuqoridan uzatish va qabul qilish texnikasini; voleybol o'yinida to'pni pasidan uzatish va qabul qilish texnikasi haqida ko'nikmalarga ega bo'lishi kerak.

Dars mashg'ulotlarida ushbu mavzular talabalar va o'quvchilar tomonidan o'zlashtirilishi lozim.

1	Voleybol o'yini qonun qoidalari hamda harakatlarni texnikasini o'rgatish. To'psiz harakatlarni joy almashishlar.
2	Voleybol to'pni yuqoridan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish. Turgan holatda, harakatlarda, juftlikda, guruhli, jamoaviy.
3	Voleybol to'pni pasidan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish. Turgan holatda, harakatlarda, juftlikda, guruhli, jamoaviy.
4	Voleybol to'pni pasidan o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish.
5	Voleybol to'pni past va yuqori yondan o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish.
6	Voleybol to'pni yuqoridan o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish.
7	Hujumkor zarba berish texnikasini o'rgatish.
8	Hujumkor zarbaga to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish.
9	Ikki tomonlama voleybol o'yini jarayonida to'pni uzatish, qabul qilish, hujum zarbasini berish, to'siq qo'yish, kombinatsiyalarga o'rgatish, aldanchi harakatlarga o'rgatish.

Shu jumladan Voleybol o'yinida to'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish; voleybol o'yinida sakrab to'pga zarba berish texnikasini o'rgatish; voleybol o'yinida to'siq qo'yish usullarini o'rgatish; voleybol o'yinida himoya va hujumning texnik-taktik harakatlarini o'rgatish; voleybol o'yinida libero

o'yinichisining vazifalarini o'rgatish malakalariga ega bo'lishi kerak.

Amaliy mashg'ulotlar maxsus jihozlangan voleybol maydonlarida yoki sport hallarida o'tkaziladi. Amaliy mashg'ulotlar asosan mashq, aylama trenirovka, o'yin va musobaqa metodlaridan foydalangan holda olib boriladi.

Birinchi dars

Darsning vazifasi:

1. O'yin qonun qoidasini o'rganish.

2. O'yin usullarini qo'llash taktikasi va ularni bajarish texnikasi bilan tanishtirish.

Ikkinchi dars

Darsning vazifalari:

1. Maydon bo'ylab kerakli joyga ko'chish va dastlabki holatga qaytish.

2. Joyida turgan holda ikki qo'llab yuqori bo'ylab to'pni uzatishga o'rgatish.

Jilhoz: voleybol to'plari (har ikki shug'ullanuvchiga bitadan); to'ldirilgan to'plar - 2-3 kg.

1. Yurish, yarim o'tirgan holda yurish, sakrab yurish.

2. Tez yurish bilan yugurishni burilishlar, to'xtashlar asosida o'zaro almashtirish.

3. Turli templarda yugurish.

4. 10-15 daqiqa to'g'riga, yonlana, orqaga, tizzalarni baland ko'targan holda yugurish turlarini xushak o'zgarishi bilan o'zaro almashtirib yugurish.

5. To'ldirilgan to'plarni pasidan yuqoriga ikki qo'llab uloqtirish, qo'ldan-qo'lga almashtirish, boshdan oshirib tashlash, oyoqlar yordamida tisarilish.

6. Juftlikda. Bir talaba turi dastlabki holatlarni egallaydi, maydon bo'ylab to'li zonalarga siljishlarni amalga oshiradi, o'tirib-turadi, oldinga va orqaga harakatlanaadi, sakraydi, boshqasi uning harakatlarini takrorlaydi.

7. Oyoqlarini sherti tutib turgan qo'llari yordamida yuguradi, shuningdek, oyoqlari bilan oldinga va orqaga yuguradi.

8. Bukilgan oyoqlarga tayangan holatda (gavda gorizontal holatda) oldinga va orqaga yugurish.

9. Mushaklarni bo'shastirish mashqlari (oyoq, qo'llarni silkitish), Asosiy qism - 70 daqiqa.

Maydon bo'ylab harakatlanish va dastlabki holatni egallashni o'rganish.

1. O'ta, yuqori va past ko'rinishdagi dastlabki holatlarni o'rganish.

2. O'racha dastlabki holatda turgan vaziyatda harakatlanshdan to'xtamagan holda o'ng va chap tomonlarga siljish.

3. Oldinga, orqaga, harakatlansh, umbaloq oshish va to'xtash(pauza)lardan keyin tezlik bilan o'racha dastlabki holatni egallash.

4. Dastlabki holatni egallagan tarzda sherigiga ikki qo'llab oldinga, boshi uzra hamda boshi uzra orqa tomoniga yuqorilama to'pni uzatib berishni o'rganish.

Joyida turgan holda oldida turgan sherigiga to'pni yuqoridan uzatib berishni o'rganish.

1. Dastlabki holatda turgan holda volebol to'pini bo'g'imlar yordamida tashlash (mashq to'p bilan va to'psiz bajariladi) harakatini bajarish. To'plarni bo'g'imlar yordamida yuqoriga ko'tarishda qo'l, gavda va oyoq bo'g'imlari egilishi mos tarzda harakatlantiriladi. Bo'g'imlar to'p harakatini nazorat qiladi.

2. Aynan shu harakatlari oldinga, orqaga, o'ng va chap tomonlarga harakatlangan tarzda 5 marta dan amalga oshiriladi.

3. Jutlikda. Bir talaba 3-4 metr masofadan to'pni o'racha traektoriyada tashlab beradi, boshqasi dastlabki holatni egallagan tarzda uzatmani amalga oshiradi. Barmoq uchlari to'pga tegishi bilan undan uzoqlashishiga, to'pning qo'lda ushlanib qolmasligiga e'tibor qaratish lozim.

4. Jutlikda. Shug'ullanuvchilar orasidagi masofa 4 metr. To'p joyidan jilmagan holda bir-biriga uzatiladi.

5. Aynan shu harakatlari takrorlanadi, lekin bu gal to'plar o'yinchilar tomonidan atayin o'ng va chap tomonlarga uzatib beriladi. To'pni qabul qilish va uni uzatish uchun o'yinchi albatta tomonlarga harakatlanshiga majbur qilmadi.

6. Jutlikda. Yuqori va o'racha traektoriyadagi uzatmalarni bajarish.

7. Jutlikda. To'pni sekkadan oshirib uzatish.

To'p bilan estafetalar. Mashg'ulot ishittirokchilari sekkadan 16 metr uzoqlikda kolonna bo'lib turishadi va navbat bilan o'yin tartibi talablariga bo'yicha joylarini almashtrradilar: dastlab 5 metr oldinga yugurish, so'ngira 5 metr chap yoni bilan oldinga tomon, keyin 5 metr o'ng yoni bilan oldinga yugurgan holda 1 metr masofadan devorga qarab 5ta uzatmani ketma-ket amalga oshiradi.

Yakunlovchi qism - 5 daqiqa.

Uchinchi mashg'ulot

Mashg'ulot vazifalari:

1. Joyida turgan tarzda sherigiga ikki qo'llab oldinga, boshi uzra hamda boshi uzra orqa tomoniga yuqorilama to'pni uzatib berishni o'rganish.

2. To'g'ridan yuqorilama to'p uzatishini bajarish. Jilhoz: To'ldirma (damlanmagan) volebol to'plari. Tayyorgarlik qismi - 15 daqiqa.

1. 2-mashg'ulotning tayyorgarlik davridagi umumiy rivojlaniruvchi mashqlar.

2. To'ldirma to'pni chap, o'ng qo'llar yordamida pastdan yuqori va oldinga ilg'itish.

3. To'ldirma to'pni chap, o'ng qo'llar yordamida boshi uzra yuqori va oldinga (qabul) berish.

4. Bita va har ikkala oyoqlar yordamida balandlikka sakrash. Asosiy qism - 30-60 daqiqa.

Joyida turgan holda to'pni ikki qo'li yordamida boshi uzra, orqa tomonga yuqoridan uzatishni o'rganish.

1. Voleybol to'pini o'z ustiga yuqori tashlab berish. Bo'g'imlar gorizontal holatda joylashishi, tirsaklar oldinga -yuqori tomonga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. To'p uzatishni amalga oshirishda oyoq, qo'l va tananing bo'g'imlari bir vaqtning o'zida bukiladi.

2. To'pni oldinga va boshi uzra yuqoriga ko'tarib tashlab berish.

3. Boshi uzra to'plar oqimini yuqoriga ko'tarib-tashlab berish.
 4. Jufflikda. Mashg'uloldagilar bir-biridan 4 metr masofada joylashadilar. Birinchi to'pni boshi uzra ko'taradi, ikkinchisini sherigiga uzatadi.
 5. Aynan shu harakatlar takrorlanadi. Birinchi to'pni boshi uzra ko'taradi, ikkinchisini sherigiga uzatadi. To'p uzatilayotgan paytda tana egiladi, qo'llar oldinga va yuqoriga qarab harakatlanadi.
 6. Jufflikda. Sportchilar sheriklariga orqa tomoni bilan joylashadilar. Birinchi to'pni boshi uzra ko'taradi, ikkinchisini sherigiga uzatadi. Sherigi to'pni itib oladi va harakatni takrorlaydi.
 7. Uchlikda. O'rada turgan talabalar to'plarni boshlari uzra uzatadilar.
 8. Uchlikda setka yonida. To'pni uzatish. Har 10 uzatmadan so'ng uchlikdagi sportchilar o'zaro o'rin almashadi.
 9. Uchburchak holatida turgan holda to'pni o'ngdan chapga va chapdan o'ngga qarab bir-biriga uzatish. Uzatmalarni qabul qilish va bir-biriga uzatishdan oldin sportchilar dastlabki holatni egallaydilar, ular bu holatni qabul qilishda to'pning ro'paradan kelishiga mos tarzda turishlari talab qilinadi.
 10. Aynan shu mashq to'rtta ishtirokchi bilan amalga oshiriladi, sportchilar o'zaro 90° burchak ostida turishlari kerak bo'ladi.
- To'g'ridan yuqorilab beriladigan uzatmani bajarish.
1. Birinchi uzatmani amalga oshirishdagi dastlabki holat bilan tanishtirish.
 2. Chap qo'l(o'ng qo'l bilan harakatlantirganlar uchun) yordamida o'z oldidagi sherigiga vertikal tarzda 1 metr balandlikka oshirib berish.
 3. Jufflikda. Mashg'ulot ishtirokchilari bir-biridan 7 metr masofada joylashadilar. Bir talaba to'pni chap qo'lining oldinga-yuqoriga to'g'ritilgan barmoqlariga joylashtiradi, o'ng qo'l siltamma harakatni amalga oshirish uchun bosh orqasiga olib o'tiladi, so'ngra to'g'ritilgan qo'l yordamida to'pning pastdagi yarim qisminiga sherigi tomon zarbani amalga oshiradi. Bu mashqlar to'pga zarba berish bilan bog'liq harakatlarga xos ko'nikmalarni shakllantirish va mustahkamlashga xizmat qiladi.

4. 6 metr masofadan turib to'pni setkadan oshirib uzatib berish.
 5. Dastlabki to'pni o'yinga kiritish joyidan to'pni uzatish.
To'plar bilan estafeta. Shug'ullanuvchilar safdan galma-gal yugurib chiqib, orda yotgan to'plarni olishadi va 5 marta o'z boshlari uzra hamda 5 marta devorga qarab to'p uzatishini amalga oshiradilar.
- Yakunlovchi qism - 5 daqiqa.
- Beshinchi mashg'ulot
- Mashg'ulotning vazifasi:
1. To'pni ikki qo'l bilan pastdan qabul qilish.
 2. To'g'ridan yuqorilab amalga oshiriladigan uzatma texnika va taktikasini o'rganish.
- Jihoz: voleybol hamda maxsus to'ldirma to'plar.
- Tayyorgarlik davri - 15daqqa.
1. Oddiy hamda oyoq uchida yurish, oyoq uchlarini tashqari va ichkariga burgan holatda yurish.
 2. Oyoqlarni chalishtirish asosida to'g'riga va orqaga qarab yurish.
 3. Gavdani keskin oldinga, u-bu tomonga olgan holda qo'llarni aylana harakatga keltirib yurish.
 4. Oyoqlarni old tomonga faol tarzda to'g'ritilgan, orqa tomonga to'liq hokkan tarzda yugurish.
 5. Oyoqlar bukilmagan holda gavdani goh oldinga, goh orqaga eggan holatda yugurish.
 6. Oyoqlarini sherigi tutib turgan gorizontol holatda oldinga harakatlanish.
 7. Yelkalarini qisgan, tanani tik tutgan holatda To'ldirma to'pni sherigiga pastdan tashlab berish.
 8. Tamani aylantirgan holda bosh uzra To'ldirma to'pga ikki qo'llab aylamma harakat berish.
 9. Orqaga tayangan holda To'ldirma to'pni ikki oyoq orasiga olib o'ng va chap tomonlarga navbat bilan aylanish.

10. Bukilgan qo'llarga yotib tayangan holatda oyoqlar yordamida To'ldirma to'pni tutgan tarzda yotib turish.

11. Oyoqlarni almashtirgan holda oldinga cho'zib prujinasimon o'tirib turish.

12. O'ng va chap tomonlarga 180-360° burtilgan holda turgan joyda sakrash. Asosiy qism - 70 daqiqa.

1. Turgan joyda ikki qo'llab pasidan oldinga, yuqoriga va boshidan oshirib orqaga tashlab berishni o'rganish.

2. Jutlikda. Shergiga to'pni tashlash. Shug'ullanuvchilar tomonidan oyoq va bellarini bukish, shuningdek, qo'llarini oldinga va yuqoriga ko'tarish bilan bog'liq harakatlar bajariladi.

3. Jutlikda. Talabalaridan biri boshqasiga to'pni yuqoridan tashlab beradi, ikkinchisi ikki qo'llarini tegishli tarzda qovushitrgan holatda to'pni pasidan qabul qiladi va shergiga qaytarib uzatadi.

4. Xuddi shu mashq takror bajariladi, faqat bu safar to'p o'yinchidan nisbatan 0,5 metr chap yoki o'ng tomonga uzatib beriladi. Zarba paytida qo'llar tirsak bo'g'imlaridan bukilmaydi.

5. Jutlikda. Shug'ullanuvchilar o'rtasidagi masofa 4 metr. To'p pasidan ikki qo'llab qabul qilinadi.

6. Uchlikda. O'yinchilar uchburchak bo'ylab dastlab o'ngdan chappa, so'ngra chapdan o'ngga qarab berilayotgan uzalmalarni amalga oshiradilar. To'p uzatishidan oldin o'yinchilar yuzlari bilan to'p uzatilayotgan tomonga qaragan holda uni bemalol ko'krak oldida qabul qilib olish uchun dastlabki holatni egallaydilar.

7. Mashq aynan shu holatda amalga oshiriladi, lekin bu safar o'yinchilar miqdori 4 kishidan iborat bo'lganligi bois to'p 90° burchak ostida bir-biriga uzatib beriladi.

8. Jutlikda. To'pni bosh orqasiga oshirish. To'pni oshirishdan oldin o'yinchi shergiga orqasi bilan turib oladi, bir oz oldinga egrilgan holatda tik qo'llari yordamida to'pni boshi uzra orqadagi shergiga uzatib beradi.

60

9. Uchlikda. Shug'ullanuvchilar kolonna bo'lib turadilar. Chekkada turgan o'yinchilar to'pni o'rtada turgan sheriklariga uloqtiradilar, ular esa ikki qo'l bilan to'pni pasidan qabul qilib boshi uzra orqa tomondagi shergiga uzatadilar.

10. Jutlikda. To'pni setka orqali ikki qo'llab pasdan qabul qilish.

Yuqoridan beriladigan to'g'ri uzatmani bajarish texnikasi va taktikasini o'rganish.

1. To'pni maydon ichiga uzatish.

2. To'pni maydonning (setkadan) olis va yaqin qismiga uzatish.

3. To'pni 6-zonaga uzatish.

To'plar bilan estafeta. Qarama-qarshi kolonnada turib shug'ullanuvchilar ikki qo'llab to'pni boshi uzra yuqoriga uzatgan holda oldinga intilib aralashib ketadilar. To'pni oshirishda yo'qotish va xatoga kam yo'l qo'ygan jamoa g'olib sanaladi. Yakuniy qism - 5 daqiqa.

Oltinchi mashg'ulot

Mashg'ulot vazifasi:

1. Orqaga, oldinga va orqa tomonga siljigan holda to'pni ikki qo'llab pasidan qabul qilishni o'rganish.

2. Yuqoridan beriladigan to'g'ri uzatmani bajarish texnikasi va taktikasini o'rganish.

Jlhoz: voleybol to'plari.

Tayyorgarlik qismi - 15 daqiqa.

1. Yurish. Qo'llarni oldinga va orqaga almashlab aylantirish.

2. Qo'llar bosh ortida yarim o'tirgan holatda yurish.

3. Oyoqlarni almashitrgan o'ng va chap tomonlarga yugurish.

4. Qo'llar belda, oldinga intilgan holda yurish.

5. Ikki oyoqlab sakrab yugurish.

6. Jutlikda. Shergining qarshiligini engan tarzda qo'llarni tirsakdan bukish va yozish.

7. Po'lda o'tirgan holda shergig ko'magida old tomonga prujinasimon egrilish.

61

8. Qo'llarga tayanib yotgan holatdan qo'llari yordamida aylana bo'ylab o'ng va chap tomonlarga siljish. Oyoqlar bir joyda.

9. Jufflikda. Yetkalari bilan bir-biriga suyangan holatda bir vaqtning o'zida o'tirib turish. Turishda oldinga egilmaslik.

10. Ikki oyoqlarga tayangan holda joyida turib sakrash, bunda qo'llar oldinga uzatilgan oyoqlarning uchiga, orqaga uzatilgan oyoqlarning tovoniga tekkizishga harakat qilinadi.

11. Mushaklarni yumshatish mashqlari. Oyoq va qo'llarni silkitish.

Asosiy qism - 70 daqiqa.

Oldinga, orqaga hamda yon tomonlarga siljish asosida ikki qo'l bilan to'pni pastdan qabul qilishni o'rganish.

1. Juft bo'lib. Bir talaba to'pni sherigining o'ng va chap yoniga, old va boshi uzra orqa tomonlariga tashlab turadi, ikkinchisi esa to'p harakati va holatiga xos dastlabki holatni egalaydi va to'pni qabul qilishga urinadi. Qo'llar to'g'irlangan. Oyoq va tana to'pni qabul qilishga mos tarzda bukiyadi, qo'llar to'p yo'nalishi bo'yicha old va yuqori tomonlarga tegishli tarzda harakatlanadi.

2. Aynan shu holat takrorlanadi, lekin bu safar o'yinchi to'pni faqat ikki qo'llab pastdan qabul qiladi va sherigiga aniq uzatmani bajaradi. To'pni qabul qilish paytida o'yinchi qo'llari tirsak bo'g'imlaridan umuman bukinmasligi talab qilinadi.

3. Shug'ullanuvchilar bir kolonnaga saflanadilar. Murabbiy galma-gal 1-1,5 metr masofadan turib shogirdlariga to'pni tashlab turadi, talabalar ikki qo'llab o'rta traektoriya bo'ylab pastdan to'pni murabbiyga qaytaradilar.

4. Shug'ullanuvchilardan uchta to'p bilan hujum chizig'ida o'zaro 2,5 metr intervallda joylashadilar. Boshqalari 5-zonada kolonna bo'lib saflanadilar va navbat bilan sheriklari tashlab bergan to'pni qaytaradilar va o'ng tomonga siljigan holda harakatlarini takrorlashadi.

5. Aynan shu mashq 4 - zonaga 1-zonadan oshirib berigan to'pga nisbatan bajariladi.

6. Shug'ullanuvchilar setkaga yuzlangan holda chiziq bo'ylab bir necha qatarga saflanadilar. Murabbiy 3-zonadan turib birinchi o'yinchi boshi uzra tashlab beradi, sportchi aylangan holda to'pni itib oladi va ikki qo'llab pastdan murabbiyga to'pni aniq uzatadi. Bu o'rinda sportchilardan to'pni qabul qilishda muvaffaqiyatli bo'lgan holda ega bo'lishlari uchun tez harakatlanish talab qilinadi.

7. Qarmana - qarshi kolonnalarda turgan holda to'pni setka uzra aniq uzatish va qabul qilish.

8. Aynan shu mashq nisbatan uzoq masofadan amalga oshiriladi.

9. 6 -zonadan 1-zonaga siljigan holatda to'pni ikki qo'llab pastdan raqib maydonning 2-zonasiga uzatish va qabul qilish

Yuqoridan beriladigan to'g'ri uzatmani amalga oshirish texnika va taktikasi.

1. Yuqoridan beriladigan to'g'ri uzatmani raqib maydoniga tushirishni amalga oshirish.

2. To'pni raqib maydonning orqa qismiga uzatish.

3. To'pni raqib maydonning oldingi qismiga uzatish.

Raqib maydonning oldingi qismiga to'pni uzatish. To'p setkadan 4 metr uzoqlikdan ikki qo'l yordamida yuqoridan o'yinga kiritiladi.

Yakunlovchi qism - 5 daqiqa.

Uchinchi mashg'ulot

Mashg'ulot vazifasi:

1. To'pni uzatishga o'rgatish.

2. To'g'ridan ("birdaniga") amalga oshiriladigan hujum zarbasini bajarishni o'rganish.

Ahozi: voleybol va to'ldirma to'plar.

Tayyorgarlik qismi - 15 daqiqa.

1. Oyoq uchlari, tovoniga tayangan holatda, oyoq kaflarini ichkariga va tashqariga burgan tarzda yurish, oddiy yurish.

2. Yugurish, o'ng va chap tomonlar bilan, shuningdek, o'ng va chap elkarlar yordamida 360° burilgan holatlarda yugurish.

Oyoqlarni alishtirgan holatda yugurish.

4. Aralash holatda yugurish.

5. Ikki oyoqlab oldinga intilgan holatda sakrash.

6. Murabbiyning ishorasi bilan shug'ullanuvchilar 2-3 qadam oldinga intilib pastdan ikki qo'l yordamida to'pni uzatish harakatlarini to'psiz bajaradilar;

shug'ullanuvchilar ikki-uch qadam orqaga bosib yuqoridan beriladigan uzatmani amalga oshirish harakatini to'psiz bajaradilar;

shug'ullanuvchilar bir necha qadam o'ng va chapga bosganlari holda to'psiz yondan qabul qilinadigan va uzatiladigan harakatlarni bajaradilar. Mazkur mashqlar o'yinchilarning tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantiradi.

7. Qo'llariga tayanib yotgan holda barmoqlar yordamida yotib-turish mashqini amalga oshiradilar.

8. O'tirgan, yotgan holatlardan murabbiyning ishorasi asosida 5 qadam oldinga otilib chiqadilar.

9. To'ldirma to'plarni o'ng, chap qo'llar yordamida yuqoridan pastga uloqtirish. To'plarni otish paytida qo'llar to'g'irlanadi, bo'g'imlar yordamida to'pga bosim beriladi, elkalar harakatiga e'tibor qaraladi.

10. Harakatli o'yinlar. Bir jamoa o'yinchilar volejbol (setkasi) maydonning hujum chizig'ida, ikkinchi jamoa o'z maydonida joylashadi. Ikkinchi jamoa o'yinchilari bir-birlariga to'pni oshirgan holatda raqib o'yinchilarini mo'ljallab zarba beradilar, birinchi jamoa o'yinchilari himoyalanaadilar. To'p kelib tekkan o'yinchi maydonni tark etadi.

Qaysi jamoa 5 daqiqa ichida nisbatan ko'p raqib o'yinchisini maydondan chiqarib yuborgan jamoa g'olib chiqqan hisolanadi.

11. Ikki oyoqqa tayangan holda basketbol shiti yoki belgilib qo'yilgan nishonga qo'l tekizish uchun balandlikka sakrash. Sakrash paytida sportchi qo'llari yordamida past-yuqori va yon tomonlarga keskin silanma harakatlarni amalga oshirishi zarur.

Asosiy qism - 70daqiqaga.

To'p uzatishni o'rganish.

1. Jufflikda. Bir talaba 7-8 metr masofadan o'rtacha tezlikda to'pni sherigiga qabul qilib olish uchun uzatadi. Agar to'p o'yinchining belidan past qismiga yo'naltirilsa, to'pni ikki qo'li yordamida pastdan, balanddan kelayotgan to'pni esa ikki qo'llab yuqoridan qabul qiladi.

2. Aynan shu mashq 10-11 metr oralik masofadan turib bajariladi.

3. Uchlikda. Ikki sportchi talaba 9-10 metr uzoqlikdagi masofadan turib o'zaro o'yinchiga to'pni uzatadi. To'p pastdan uzatilsa, o'yinchi uni ikki qo'llab pastdan, balanddan kelgan to'pni esa ikki qo'li yordamida yuqoridan qabul qiladi.

4. Aynan shu mashq to'pni setkadan oshirish asosida 6-7 metr masofadan bajariladi.

To'g'irdan ("birdaniga") amalga oshiriladigan hujum zarbasini o'rganish.

1. Shug'ullanuvchilar mustahkam tayanch holatini egallaydilar - oyoqlar elka kengligida, chap (o'ng qo'l bilan harakatlanadiganlar uchun) qo'l oldinda. To'p old yuqori tomonga uzatilgan chap qo'l kaftida. O'ng qo'l tirsak bo'g'imidan kabi olib, zarbani amalga oshirishga tayyorlarik ko'rish maqsadida bosh ortiga olibadi va keyin to'pga muayyan yo'nalish asosida zarba beriladi. Zarba paytida qo'llar to'g'irlangan, bo'g'imlar elkadan ilgari lama harakarda bo'ladi. Mazkur mashq zarba berish bilan bog'liq harakatlarni o'zlashtirishga yordam beradi.

2. Yuqori tomondan faqat birinchi ustun hamda quyi tarafi bilan faqat ikkinchi ustunga biriktirilgan setkada mashq qilish:

• setkaning balandligi sportchilarning boshidan 5-10 sm past holatida shug'ullanuvchilar setkaga chap elkalarini bilan turadilar;

• to'pni chap qo'l kaftida setka yuqorisida tutib turadi; o'ng qo'llari bilan to'pga zarba berishadi va zudlik bilan qo'llarini pastga olishadi;

• quddi shu mashq faqat to'p havoga ko'tariladi va muallaq turgan to'pga zarba beriladi;

• bir o'yinchi setkaning yuqori qismidan o'rin egallaydi, qolganlari 4-zonadan tashqib shertli oshirib bergan uzatnaga yugurib kelib har ikkala oyoqlariga tayanib

sakragan holda hujum zarbasini navbat bilan amalga oshiradilar (36-rasnga qarang).

3. Yuqoriga sakrash bilan bog'liq (3-5 qadamda) yugurishni o'rganish. Sakrash qo'llarning faol silanma harakati bilan bajariladi.

4. 3-zonadan oshirilgan uzatmaga 4-zonadan turib ("birdaniga")hujum zarbasini berish. Hujum zarbasini berishga yo'naltirilgan uzatma sherigi tomonidan setkadan o'tacha traektoriya bo'ylab 1,5-2 metr balandlikka 3 va 4-zonalar oralig'iga aniq etkazib beriladi. Yugurish uzatmani amalga oshirayotgan o'yinchining to'pga tegishi bilan boshlanadi.

O'quv o'yini. To'p o'yinga ikki qo'llab yuqoridan setkadan 4 metr uzozlikdagi masofadan kiritiladi.

Yakunlovchi qism - 5 daqiqa.

To'qqizinchi mashg'ulot

Mashg'ulot vazifasi:

1. To'pni o'yinga kiritish usulini o'rganish.
 2. To'g'ridan hujum zarbasini bajarishni o'rganish.
 3. Blokka chiqishni o'rganish.
- Jihoz: voleybol to'plari.

Tayyorgarlik qismi - 15daqiqa.

1. Aralash tempda-3-4 mayda qadam bilan tez, 3-4 yirik qadam bilan ohista yurish.

2. Son(tizza)lar va qo'llarni yuqori ko'tarish asosida yurish.

3. Tanani chapga, o'ngga va oldinga intilgan holatlarda yurish.

4. Aralash tempda 2-3 mayda qadam bilan tez, 2-3 yirik qadam bilan ohista yugurish.

5. Qo'llarni o'zaro almashirib oldinga va orqaga aylantirgan holatda yugurish.

6. Ikki oyoqlab oldinga sakrash.

7. Voleybolcha to'p uzatish usullarini qo'llagan holda basketbol o'yinsh. To'pni eriga urib olib yurish taqiqlanadi. To'pni bir yoki ikki qo'li yordamida havoda urib olib yurishga ruxsat beriladi.

Asosiy qism-70 daqiqa.

To'pni o'yinga kiritishni o'rganish.

1. Maydonning har ikkala qismiga 6 tadan o'yinchi maxsus zonalarga bitadan joylanadi. Murabbiyning ishorasiga ko'ra o'yinchilar navbat bilan to'pni o'yinga kiritadilar. To'pni qabul qilib olayotgan o'yinchi uni 3-zonaga uzatib beradi. 3-zonada turgan o'yinchi to'pni ilib olib o'ziga to'pni oshirgan o'yinchiga uloqtiradi. 5-6 uzatmadan so'ng o'yinchilar o'zaro joylarini almashtiradilar.

2. Xuddi oldingi mashq takrorlanadi, faqat bu safar to'p ikkinchi zonadagi o'yinchiga oshirib beriladi.

To'g'ridan hujum zarbasini bajarishni o'rganish.

1. 2-zonadan oshirib berilgan uzatmaga 4-zonadan hujum zarbasini amalga oshirish. Yugurish uzatma o'yinchi tomonidan bajarilgandan keyin boshlanadi.

2. 3-zonadan oshirib berilgan uzatmaga 2-zonadan hujum zarbasi berish.

Yugurish uzatmani amalga oshirayotgan o'yinchi to'pga tegishi bilan boshlanadi.

3. 4-zonadan oshirib berilgan uzatmaga 2-zonadan hujum zarbasi berish.

Blok qo'yishni o'rganish.

1. Blokka chiqishdan oldingi dastlabki holat bilan tanishtirish.

2. Jurt bo'lib. Shug'ullanuvchilar setkaning u tomonida skameykaga turib oltadilar. Bir o'yinchi to'pni setkaning ustida tutib turadi, boshqasi ikki qo'li yordamida uni yopadi. Bu erda diqqat o'yinchilarning tirsaklaridan buktilgan qo'llarini setkadan olib chiqishlaridagi old-yuqori tomonga to'g'rtanish holatiga qaratiladi. Bo'g'imlar yordamida panjalar to'pni yuqori qismidan yopadi.

3. Aynan shu mashq o'yinchilarning sakrash holatida bajariladi.

4. Jutilikda. Bir talaba to'pni setkadan oshirib tashlab turadi, ikkinchisi unga blok qo'yadi.

Umumta'lim maktablari uchun dars ishlanmalari

Nomi: _____

Sinf: 6 _____-sinf

1-Illova

5. Shug'ullanuvchilardan biri 4-zonani egallab setka uzra oshirilayotgan to'plarga blok qo'yadi, sheriklari unga 4, 3 va 2-zonalardan to'pni to'xtovsiz oshirib turadi. Aynan shu harakalar 2-zonadan turib amalga oshiriladi. Yakunlovchi qism-5 daqiqa.

O'rinchi mashg'ulot.

Mashg'ulot vazifasi:

1. To'g'ridan beriladigan hujum zarbasini takomillashtirish.
2. Blokka chiqishni o'rganish.

Jihoz: voleybol to'plari.

To'g'qizinchil mashg'ulotning kirish qismini takrorlash.

Asosiy qism-70 daqiqa.

Hujum zarbasini takomillashtirish.

1. 3-zonadan oshirib berilgan to'pga 4-zonadan turib hujum zarbasi berish.
 2. 3-zonadan oshirib berilgan to'pga 2-zonadan turib hujum zarbasi berish.
 3. 3-zonadan oshirib berilgan to'pga 3-zonadan turib hujum zarbasi berish.
- Blokka chiqish va uni muxofaza qilishni o'rganish.

1. 4-zonadan amalga oshirilgan hujum zarbasini bloklash. Muxofaza 6-zonadagi o'yinchi tomonidan bajariladi

2. 2-zonadan amalga oshirilgan hujum zarbasini bloklash. Muxofaza 6-zonadagi o'yinchi tomonidan bajariladi

3. 3-zonadan amalga oshirilgan hujum zarbasini bloklash. Muxofaza 6-zonadagi o'yinchi tomonidan bajariladi

Himoya harakatlari o'rganish.

4-zonadan amalga oshirilgan hujum zarbasidan keyingi 5-zonadagi himoyalashish harakatlari.

Yakuniy qism-5 daqiqa.

Mavzu: Voleybol o'yini qoidalariga o'rganish harakatlari. a) Maydonda o'yinchi harakatlarining to'g'ri bajarilishi, b) Harakatlarni texnikasi va taklifiga o'rganish, c) To'psiz yordamchi harakatlarni bajarishlar.

Darsning maqsadi:

1. **Ta'limiy maqsadi:** O'quvchilarga voleybol o'yini haqida tushunchalarga ega qilish va qoidalarini eng sifatlil darajada o'rganish. O'quvchilarni voleybol o'yiniga bo'lgan qiziqishlarini oshirish, muvaffaqiyatga erish.

2. **Tarbiyaviy maqsadi:** O'quvchilarda o'zini tutish, o'z-o'zini boshqarish, o'zaro birlamlik kabi ijtihodiy sifatlarni hamda mashqlarni muvaffiqdasturida murakkab vosita harakatlarni tezda o'rnatib berish, mexanisevarlik ruxida tartyialash.

3. **Rivojlanuvchi maqsadi:** Chidamlik, egiluvchanlik, kuch tezkorlik va chiqqonlik jismoniy shifalarini takomillashtirish.

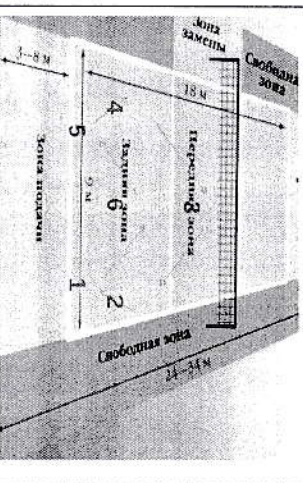
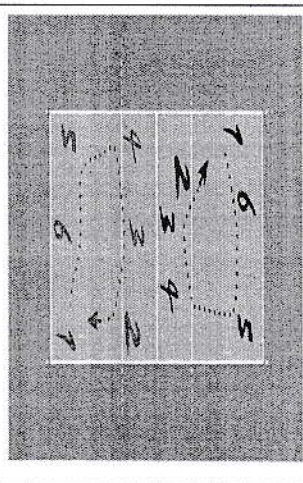
Kompetensiya: O'quvchilarga voleyboldagi vaziyatlarni oldindan ko'ra bilishi va o'rganilgan harakatlardan oqilona foydalanishni o'rganish. Voleybolga xos shartli reflekslar hosil qilish, boshqa sport turlaridan foydalanib voleybol o'yiniga yaqin mashqlarni tashlash va ulardan foydalanishda akmeologik yondashish hamda o'rganilgan BKM lardan har qanday vaziyatda foydalanish.

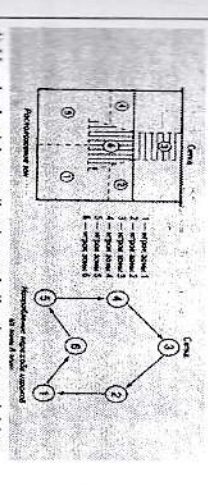
Dars ushlabi: Individual, Guruhli, musobaqalashish, o'yin.

O'qish joyi: Sport zal.

Kerakli jihozlar: Hushak, sekundomer, obrushtlar, gimnastik o'rindiqdar, To'plar.

№	Darsning mazmuni		Umumiy metodik ko'rsatma
	TAYYORLOV QISMIL. 10-15 MIN.	Vaqt	
	harakatlarini takomillashtirish, yo'qlama qilish, mavzu bilan munosabatlar. Turgan joyda o'ngga, shartga, ortqaga harakatlilar. Sekin yurish, yugurish. Bitta oyogda sakrab harakatlanish (shar va o'ng oyoglarda).	3min	Satfa turishga e'tibor berish. O'ngga,sharga,ortqaga burtilishlarga e'tibor berish. Oyog ushida engil yugurish.
	a) Oyogdan oyogga sakrash b) Tizzalarni baland kutarib yugurish v) Oyoglardan ortqaga siltab yugurish. g) Qovvilti usulida yugurish.	4x4 marta	Boshni O'rtacha tezlikda aylantiramiz.
	Umumiy rivojlanuvchi mashqlar: 1) D X-oyoglar eka kengligida qo'llar belda 2) boshni shar yonga aylantiramiz 3) boshni o'ng yonga aylantiramiz 4) D X-oyoglar eka kengligida qo'llar eka 5) eka ortq tomonga aylantiramiz 6) eka ortq oldinga aylantiramiz 7) D X-oyoglar eka kengligida qo'llar belda 8) shar yonga eglanamiz 9) o'ng yonga eglanamiz	4x4 marta	Tizzalarni O'rtacha tezlikda aylantiramiz.
		4x4 marta	Mashqlar to'liq va anik bajarilishi kerak.

<p>4.D.X-oyuqlar eka kengligida, qo'llar beida 1-3 oldinga eglanamiz 5.D.X- qo'llar beida 1-4 belni o'ng tomonga aylantiramiz 4-8 belni shar tomonga aylantiramiz</p>	<p>Tizzalar butkmaslik va mashbuq to'liq bajarilishi zarur. Nafas olish to'g'ri amalga oshirishi kerak.</p>
<p>Voleybol a) Maydonda o'yinchilarning joylashishi</p> 	<p>Asosiy qism. 20-25 min.</p> <p>8-10 daq 12-15 daq</p> <p>O'quvchilarga maydon tanishtiriladi Yengil harakatlanish usulini amalga oshirish lozim. O'quvchilar maydon Zonalari bo'ylab joylashishadi va joy almashinish mashqlarini bajaradilar. Zona nomi aytilganda agar kimni zonasi soni ayrtisa o'sha o'quvchi qo'l ko'taradi.</p>
	<p>Joy almashinishlar; O'quvchilar joy almashinish kammandasi berilganda darhol joy almashadilar, Zonalar bo'ylab aylanish mashqini 4-6 marotaba guruhlar kesimida bajaradilar. Holat: Oyoqlar va qo'llar harakati</p>

<p>almashinishlar mashbuq bajariladi.</p> 	<p>To'pni aniq qabul qilish va uzatish nuqtasiga aniq e'tib borishini amalga oshirish lozim bo'ladi.</p>
<p>4) Harakatlanish texnikasi va takriksiz o'rganishlar. Voleybolcha holalar, Voleybolcha turishlar, Voleybolcha harakatlanishlar, Voleybolcha yiqilishlar, Voleybolcha yurish-yugurish mashqlari. yo) To'psiz yordamshi mashqlarni bajarishlar. To'psiz voleybol elementlarini bajarishlar, To'psiz tiklash mashqlari, To'psiz aylama harakatlari o'ng va shar tomonga bilan.</p>	<p>Yakunlov qismi 3-5 minut</p> <p>Nafas rostlovchi mashqlar bilan sarta'nb engil yuriladi. O'quvchilarni oldingi holatga qaytariladi. O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqasha ma'lumot beriladi, o'quvchilar harakati taxlii qilinadi, rag'batlantiriladi, motivatsiya beriladi, o'tilganlar muvaffaklamaladi, o'quvchilar baholalanadi. Darsni yakunlash. Xayrlashish. Saf bilan chiqib ketiladi.</p>
<p>O'quvchi: _____</p>	<p>Shukurlayev Jurabek.</p>

Sana: _____

Sinf: 7 _____-sinf

2-illova

Ma'vzu: *Voleybol To'pni uzatish va qabul qilish texnikasiga o'rgatish.* a) To'pni pastdan qabul qilish holatlariga o'rgatish v) To'pni yuqoridan qabul qilish holatlariga o'rgatish; s) To'pni pastdan va yuqoridan uzatish hamda qabul qilish holatlariga o'rgatish;

Darsning maqsadi:

- 1. Ta'limiy maqsadi:** O'quvchilarga To'pni pastdan va yuqoridan uzatish hamda qabul qilish texnikasini eng sifatli darajada o'rgatish. O'quvchilarni voleybol o'yiniga bo'lgan qiziqishlarini oshirish.
- 2. Tarkibiy maqsadi:** O'quvchilarda mashqlarni muvofiqdashi shida murakkab vosita harakatlarni tezda o'zlashtirish, mexanisevarlik ruvida tarbiyalash.
- 3. Rivojlantiruvchi maqsadi:** Chidamlilik, egiyuvehanlik, kuch tezkorlik va chaqonlik jismoniy sifatlarini oshirish.

Kompetensiya. O'quvchilarga To'pni pastdan qabul qilish holatlari, To'pni yuqoridan qabul qilish holatlari, To'pni pastdan va yuqoridan uzatish hamda qabul qilish usullaridan oqilona foydalanishni o'rgatish. Voleybolga xos sharti refleksiylar hosil qilish, boshqa sport turlardan foydalanib voleybol o'yiniga yaqin mashqlarni tanlash va ulardan foydalanishda akmeologik yondashish hamda o'rganilgan amallardan har qanday sharoitda foydalanish.

Dars ushlabi: Individual, Guruhli, musobaqalashish, o'yin.

O'rish joyi: Sport zal.

Kerakli jihozlar: Hushak, sekundermer, To'plar, obnushar, gimnastik o'rindiqdar.

№	Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik ko'rsatma	
TAYYORLOV QISMIL 10-15 MIN.				
	Satlanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mavzu bilan tanishtirish. Turgan joyda o'ngga, sharga, orqaga burilishlar. Sekin yurish, yugurish. Bitta oyoqda sakrab harakatlanish (silar va o'ng oyoqlarda).	3min.	Safda turishiga e'tibor berish	
	a) Oyoqdan oyoqqa sakrash	5min	O'ngga, sharga, orqaga burilishlarga e'tibor berish.	
	b) Tizzalarni baland kutarib yugurish	4x4 mara	Oyoq ushida engil yugurish.	
	v) Oyoqlarni orqaga silab yugurish.			
	g) Qayshi ushida yugurish.			
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar:			
	1.D.X.-oyoqlar elka kengligida qo'llar belda	4x4 mara	Boshni O'rtacha tezlikda aylantiramaniz.	
	1-4 boshni silar yonga aylantiramaniz			
	2.D.X.-oyoqlar elka kengligida qo'llar elkada	4x4 mara	Tizzalarni O'rtacha bukmasdan aylantiramaniz.	
	1-4 elkani orqa tomonga aylantiramaniz			
	1-4 elkani oldinga aylantiramaniz	4x4 mara		
	3.D.X.-oyoqlar elka kengligida qo'llar belda			
	1-2 silar yonga eglamaniz			
	3-4o'ng yonga eglamaniz			
	4.D.X.-oyoqlar elka kengligida qo'llar belda			
	1-3 oldinga eglamaniz			

72

3.D.X.-qo'llar belda
1-4 boshni o'ng tomonga aylantiramaniz
4-8 boshni silar tomonga aylantiramaniz

masbq to'liq bajarilishi zarur.

Nafas olish to'g'ri amalga oshirishi kerak.

Asosiy qism. 20-25 min.

Voleybol.

- To'pni pastdan qabul qilish holatlariga o'rgatish.
- O'yinchilarning maydonda joylashishi, harakatlanishi, kerakli joyni egallashlari o'yin mashqlar orqali o'rganiladi.

8-10 daq

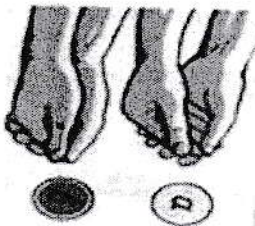
Yengil harakatlanish usulini amalga oshirish lozim. To'pni qabul qilish va uzatishda To'p aniq e'tib borishi kerakligini o'rgatish To'pni o'ziga bo'ysundirishga erishish lozim.

12-15 daq

Holat: Oyoqlar va qo'llar harakati To'pga mos holda engashiladi va shunday turish holati masbqi To'psiz 8-10 marotaba bajariladi



Voleybolcha turishlar bajariladiganlar. To'pni pastdan qabul qilish holatlariga o'rgatish.



73

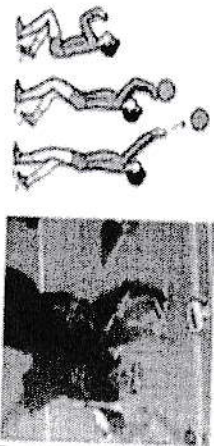
Sana: _____

Sinf: 7 _____-sinf



To'pni aniq qabul qilish va uzatish nuqtasiga aniq eib boshini amalga oshirish lozim bo'ladi.

d) To'pni yuqoriga uzatish va qabul qilish. Yuqoridan beriladigan to'g'ri uzatmani amalga oshirish texnika va taktikasi.



Holat: Oyoqlar va qo'llar harakati To'pga mos holda egladi.

1. Yuqoridan beriladigan to'g'ri uzatmani raqib maydoniga tushirishni amalga oshirish.
2. To'pni raqib maydonining orqa qismiga uzatish.
3. To'pni raqib maydonining oldingi qismiga uzatish.
Raqib maydonning oldingi qismiga To'pni uzatish (Guruhlarga bo'lingan holda bajariladi).
ye) To'p bilan harakati mashqlar bajarish. Bu maqnlarni bajarishda To'p oshirish va To'pni etkazib berilishi amqiligi tahlil qilib boriladi.

Yakunlov qismi 3-5 minut

Nafas rostlovchi mashqlar bilan salanib engil yuriladi.
O'quvchilarni oldingi holdatiga qaytariladi.
O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqasha ma'lumot beriladi, o'quvchilar harakati taxlil qilinadi, rag'batlantiriladi, motivatsiya beriladi, o'tilganlar mustahkamlanadi, o'quvchilar baholalanadi.
Darsni yakunlash. Xayrlashish. Saf bilan chiqib ketiladi.

3-5 minut	O'quvchilarni rag'batlantirish, yutuq va kamshiliklarini ko'rsatib o'tish, xayrlashish.
-----------	---

O'qituvchi: _____

Shukrullayev Jurabek.

Ma'vzu: *Voleybol To'pini pasidan o'yiniga kiritish texnikasini o'rganish.* a) To'pni pasidan o'yiniga kiritish texnikasiga o'rganishlar v) To'pni yondan o'yiniga kiritish texnikasiga o'rganishlar

Darsning maqsadi:

1. **Ta'limiy maqsadi:** O'quvchilarga voleybol To'pini pasidan o'yiniga kiritish texnikasiga eng afzali darajada o'rganish. To'pni yondan o'yiniga kiritish texnikasiga o'rganishlar. O'quvchilarni voleybol o'yiniga bo'lgan qiziqishlarini oshirish.

2. **Tarbiyaviy maqsadi:** Sog'lom turmush tarzini shakllantirish. O'quvchilarni o'zini tutish va o'z-o'zini boshqarishga o'rganish. Jamoaviy birlamlik, mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash.

3. **Rivojlantruvchi maqsadi:** Chidamlilik, egluvchanlik, kuch tezkorlik va chiqqonlik jismoniy ehtidori oshirish.

Kompetensiya: O'quvchilarga voleybol To'pini o'yiniga kiritish texnikasidan oqilona foydalanishni o'rganish. O'rganilgan BKM lardan turli xil sharoitlarda foydalana olish qobiliyatini shakllantirish.

Dars usuli: Individual, Guruhl, musobaqalashish, o'yin.

O'tash joyi: Sport zali.

Kerakli jihozlar: Hushak, sekundomer, To'plar, obrushlar.

№	Darsning mazmuni TAYYORLOV QISMIL 10-15 MIN.	Vaqt	Umumiy metodik ko'rsatma
	Sulanish salomlashish, yo'qlama qilish, mavzu bilan tanishtirish. Turgan joyda o'ngga, sharga, orqaga harakatlash. Sekin yurish, yugurish. Bitra oyoqda sakrab harakatlantirish (shar va o'ng oyoqlarda).	3min	Safda turishga e'tibor berish. O'ngga, sharga, orqaga harakatlarga e'tibor berish. Oyoq ushida engil yugurish.
	a) Oyoqlarni orqaga siltab yugurish b) Tizzalarni baland kutarib yugurish v) Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.	4x4 marta	Boshni O'rtacha tezlikda aylantiramiz.
	Umumiy rivojlantruvchi mashqlar: 1) D.X.-oyoqlar elka kengligida qo'llar belda 2) boshni shar yonga aylantiramiz 3) boshni o'ng yonga aylantiramiz 4) D.X.-oyoqlar elka kengligida qo'llar belda 5) D.X.-oyoqlar elka kengligida qo'llar belda 6) D.X.-oyoqlar elka kengligida qo'llar belda 7) D.X.-oyoqlar elka kengligida qo'llar belda	4x4 marta 4x4 marta 4x4 marta	O'rtacha tezlikda aylantiramiz. Mashqlar to'liq va aniq bajarilishi kerak.
	4) D.X.-oyoqlar elka kengligida qo'llar belda 5) D.X.-oyoqlar elka kengligida qo'llar belda 6) D.X.-oyoqlar elka kengligida qo'llar belda 7) D.X.-oyoqlar elka kengligida qo'llar belda	4x4 marta	Mashqlar to'liq va aniq bajarilishi kerak.
	8) D.X.-oyoqlar elka kengligida qo'llar belda 9) D.X.-oyoqlar elka kengligida qo'llar belda 10) D.X.-oyoqlar elka kengligida qo'llar belda	4x4 marta	Mashqlar to'liq va aniq bajarilishi kerak.
	11) D.X.-oyoqlar elka kengligida qo'llar belda 12) D.X.-oyoqlar elka kengligida qo'llar belda 13) D.X.-oyoqlar elka kengligida qo'llar belda 14) D.X.-oyoqlar elka kengligida qo'llar belda	4x4 marta	Mashqlar to'liq va aniq bajarilishi kerak.
	15) D.X.-oyoqlar elka kengligida qo'llar belda 16) D.X.-oyoqlar elka kengligida qo'llar belda 17) D.X.-oyoqlar elka kengligida qo'llar belda 18) D.X.-oyoqlar elka kengligida qo'llar belda	4x4 marta	Mashqlar to'liq va aniq bajarilishi kerak.
	19) D.X.-oyoqlar elka kengligida qo'llar belda 20) D.X.-oyoqlar elka kengligida qo'llar belda	4x4 marta	Mashqlar to'liq va aniq bajarilishi kerak.

1-4 belni o'ng tomonga aylantiramiz
4-8 belni shar tomonga aylantiramiz

Nafas olish to'g'ri amalga oshirilishi kerak.

rag'batlantiriladi, motivatsiya beriladi, o'tilganlar mustahkamlanadi, o'quvchilar baholanadi.
Darsni yakunlash. Xayrlashish. Saf' bilan chiqib ketiladi.

O'qituvchi: _____

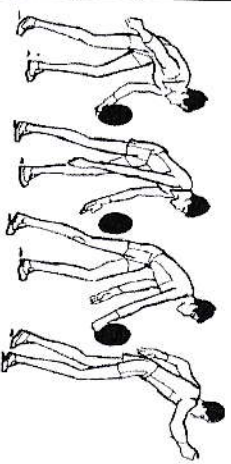
Shukurilayev Jurabek.

Asosiy qism. 20-25 min.

Kolektsiya

a) To'pni pastdan o'yinga kiritish texnikasiga o'rgatishlar.

To'pni ushish va turish texnikasi mashqlari.



To'pga zarba berish va sekadan o'tkazish mashqlari

v) To'pni yondan o'yinga kiritish texnikasiga o'rgatishlar

To'pni yondan o'yinga kiritishda turish va harakatlanish holatlariga o'rgatish mashqlari

To'pni yondan zonalarga aniq tushirish mashqlari

8-10 daq

12-15 daq

To'pni pastdan o'yinga kiritishda aniq harakatlanish usulini amalga oshirish lozim.

To'pni pastdan o'yinga kiritishda To'p aniq e'tib borishi kerakligini o'rgatish.

To'pni o'ziga bo'yusundirishga erishish lozim.

Hohlat: Oyoqlar va qo'llar harakati To'pga mos holda engashiladi va shunday turish mashqlari bajariladi

To'pni o'yinga kiritishda aniq uzatilish nuqtasiga aniq e'tib borishini amalga oshirish lozim bo'ladi

Hohlat: Oyoqlar va qo'llar harakati To'pga mos holda e'tiladi.

Yakunlov qismi 3-5 minut

3-5

minut

Nafas rostlovchi mashqlar bilan saflanib engil yuritiladi.
O'quvchilarni oldingi holatiga qaytariladi.
O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqashta ma'lumot beriladi, o'quvchilar harakati taxlii qilinadi.

O'quvchilarni rag'batlantirish, yutuq va kamshiliklarini ko'rsatib o'tish, baxolash, xayrlashish

Sana: _____

Sinf: 8 _____-sinf

4-ilova

Mavzu: *Voleybol To'pini yuqoridan o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish.* a) To'pni yuqoridan o'yinga kiritish texnikasiga o'rgatishlar v) To'pni yuqoridan sakrab o'yinga kiritish texnikasiga o'rgatishlar

Darsning maqsadi:

1. Tajimiy maqsadi: O'quvchilarga voleybol To'pini yuqoridan va sakrab yuqoridan o'yinga kiritish texnikasiga eng sifatli darajada o'rgatish. O'quvchilarni voleybol o'ymiga bo'lgan qiziqishlarini oshirish.

2. Tarbiyaviy maqsadi: Sog'lom turmush tarzini shakllantirish. O'quvchilarni o'zini tutish va o'z-o'zini boshqarishga o'rgatish. Jamoaviy birlamlik, mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash.

3. Rivojlantiruvchi maqsadi: Chidamlik, egluvchanlik, kuch tezkorlik va chiqqonlik jismoniy sifatlarini oshirish.

Kompetensiya. O'quvchilarga voleybol To'pini yuqoridan va sakrab yuqoridan o'yinga kiritish texnikasidan oqiltana foydalanishni o'rgatish. O'rganilgan BKM lardan turli xil sharoitlarda foydalana olish qobiliyatini shakllantirish.

Dars uslubli: Individual, Guruhli, musobagatlashish, o'yin.

O'rish joyi: Sport zali.

Kerakli jihozlar: Hushak, sekundermer, To'plar, obrushlar.

№	Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik ko'rsatma
TAVYORLOV QISMIL. 10-15 MIN.			
	Sallanish salomlashish, yo'qlama qilish, mavzu bilan tanishtirish. Turgan joyda o'ngga, sharga, orqaga burilishlar. Sekin yurish, yugurish. Bitta oyqda sakrab harakatlanish (shar va o'ng oyqalarda).	3min 5min	Sarda turishga e'tibor berish. O'ngga, sharga, orqaga burilishlarga e'tibor berish. Oyq ushida engil yugurish.
	a) Oyqdan oyqoga sakrash b) Tizzalarni baland kutarib yugurish v) Oyqolarni orqaga silab yugurish. g) Qayshi usulida yugurish.	4x4 marta	Boshni O'rtacha tezlikda aylantiramiz.
	Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar: 1.D.X.-oyoqlar elka kengligida qo'llar belda 1-4 boshni shar yonga aylantiramiz 1-4 boshni o'ng yonga aylantiramiz. 2.D.X.-oyoqlar elka kengligida qo'llar elkada 1-4 elkani orqa tomonga aylantiramiz 1-4 elkani oldinga aylantiramiz 3.D.X.-oyoqlar elka kengligida qo'llar belda 1-2 shar yonga egilamiz 3-4o'ng yonga egilamiz 4.D.X.-oyoqlar elka kengligida qo'llar belda 1-3 oldinga egilamiz 5.D.X.-qo'llar belda 1-4 belni o'ng tomonga aylantiramiz	4x4 marta 4x4 marta 4x4 marta	Tizzalarni bukmasdan O'rtacha tezlikda aylantiramiz. Mashqlar to'liq va aniq bajarilishi kerak.

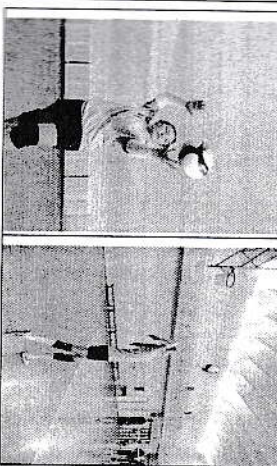
4-8 belni shar tomonga aylantiramiz

Nafas olish to'g'ri amalga oshirilishi kerak

Voleybol

Voleybol To'pini yuqoridan o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish.

a) To'pni yuqoridan o'yinga kiritish va sekadan o'tkazish mashqlari



Voleybol To'pin ushlash texnikasi va tana harakatini moslash mashqlari

v) To'pni yuqoridan sakrab o'yinga kiritish texnikasiga o'rgatishlar

Asosiy qism. 20-25 min.

8-10 daq
12-15 daq

To'pni yuqoridan o'yinga kiritishda To'pni o'rish nuqtasiga to'g'ri zarba berishga o'rgatish mashqlari bajariladi.

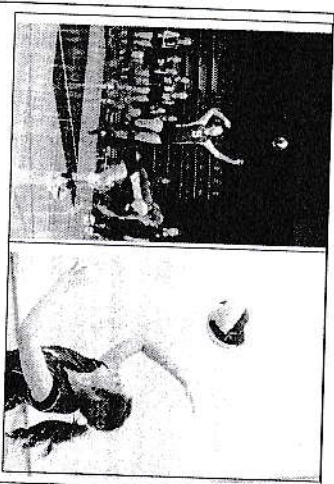
To'pni yuqoridan o'yinga kiritishda aniq harakatlanish usulini amalga oshirish lozim.
To'pni yuqoridan o'yinga kiritishda To'p aniq e'tib borishi kerakligini o'rgatish.
To'pni o'ziga bo'yusundirishga erishish lozim.

Holat: Oyqol va qo'llar harakati To'pga moslashadi va shu mashqlari bajariladi

Sana: _____

Sinf: 9 _____-sinf

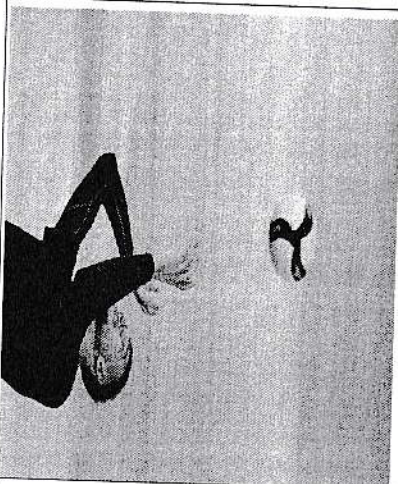
S-ilova



Volleybol To'pini Yuqoriga oigan holatda sakrab itib olish mashqlari

Volleybol To'pini Yuqoriga oigan holatda sakrab itib olish mashqlari

Hohlat: Oyoqlar va qo'llar harakati To'pga mos holga keladi



Yakunlov qismini 3-5 minut

Nafas rostlovchi mashqlar bilan saflanib engil yuriladi. O'quvchilarni oldingi holatiga qaytariladi. O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqascha ma'lumot beriladi, o'quvchilar harakati tashkil qilinadi, rag'batlantiriladi, motivatsiya beriladi, o'tilganlar mustahkamlanadi, o'quvchilar baholalanadi. Darsni yakunlash. Xayrta'shish. Saf' bilan chiqib ketiladi.	3-5 minut	O'quvchilarni rag'batlantirish, yulduq va kamshiliklarni ko'rsatib o'tish, baxxolash, xayrta'shish.
---	-----------	---

O'qituvchi: _____

Shukurilayev Jurabek.

Mavzu: *Volleybol o'yinida hujum zarbasini berish texnikasini o'rgatish.* a) Volleybol o'yinida hujum zarbasini berish v) To'p yo'nalishini o'zgartirgan holda zarba bershlar s) Aldamshi harakatlari d) to'g'riidan hujum zarbasini berishlar

Darsning maqsadi:

1. **Ta'limiy maqsadi:** Volleybol o'yinida hujum zarbasini berish texnikasini, Volleybol o'yinida hujum zarbasini berishni, To'p yo'nalishini o'zgartirgan holda zarba bershini, Aldamshi harakatlari, to'g'riidan hujum zarbasini berishlarni eng sifatlari darajada o'rgatish. O'quvchilarni volleybol o'yiniga bo'lgan qiziqishlarini oshirish.

2. **Tarbiyaviy maqsadi:** Sog'lom turmush tarzini shakllantirish. O'quvchilarni o'zini tutish va o'z-o'zini boshqarishga o'rgatish. Jamoaviy birlamlik, mexnatsevarlik ruvida tarbiyalash.

3. **Rivojlantruvchi maqsadi:** Chidamlilik, egiiluvchanlik, kuch tezkorlik va chaqonlik jismoniy shiflatarini oshirish.

Kompetensiya. O'quvchilarga volleybol o'yinida sakrab hujum zarbasini berish texnikasidan oqilona foydalanishni o'rgatish. O'rganilgan BKM lardan turli xil sharoitlarda foydalana olish qobiliyatini shakllantirish.

Dars uslub: Individual, Guruhli, musobaqalashish, o'yin.

O'tish joyi: Sport zal.

Kerakli jihozlar: Hushak, sekundomer, To'plar, ohrushtar.

№	Darsning mazmuni	Vaqt	Umumiy metodik ko'rsatma
	Saflamsh salomlashish, yo'qlama qilish, mavzu bilan tanishtirish. Turgan joyda o'ngga, sharga, orqaga burilishlar. Sekin yurish, yugurish. Bitta oyoqda sakrab harakatlanish (shar va o'ng oyoqlarda).	3min.	Safla turishiga e'tibor berish. O'nga, sharga, orqaga burilishlarga e'tibor berish. Oyoq ushida engil yugurish.
	a) Oyoqdan oyoqqa sakrash b) Tizzalarni baland kutarib yugurish v) Oyoqlarni orqaga silab yugurish. g) Qayshi usulida yugurish	4x4 marta	Boshni O'racha tezlikda aylantiramiz.
	Umumiy rivojlantruvchi mashqlar: 1. D.X.-oyoqlar elka kengligida qo'llar belda 1-4 boshni shar yonga aylantiramiz 1-4 boshni o'ng yonga aylantiramiz. 2. D.X.-oyoqlar elka kengligida, qo'llar elkada 1-4 elkani orqa tomoniga aylantiramiz 1-4 elkani oldinga aylantiramiz 3. D.X.-oyoqlar elka kengligida qo'llar belda 1-2. shar yonga egilamiz 3-4o'ng yonga egilamiz 4. D. X.-oyoqlar elka kengligida, qo'llar belda 1-3 oldinga egilamiz 5. D.X.-qo'llar belda	4x4 marta	Mashqlar to'liq va anik bajarilishi kerak
			Tizzalar bukmastik va mashq to'liq bajarilishi zarur.

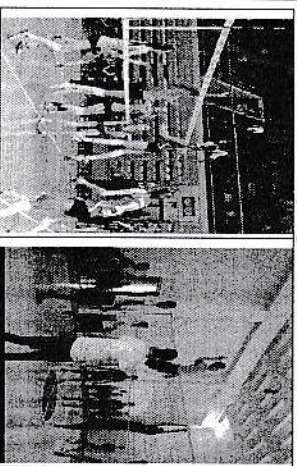
1-4 belni o'ng tomonga aylantiramiz
4-8 belni shar tomonga aylantiramiz

Nafas olish to'g'ri amalga oshirishi kerak.

Asosiy qism. 20-25 min.

Voleybol

Voleybol o'yinida hujum zarbasini berish
a) To'p yo'nalishini o'zgartirgan holda zarba berishlar



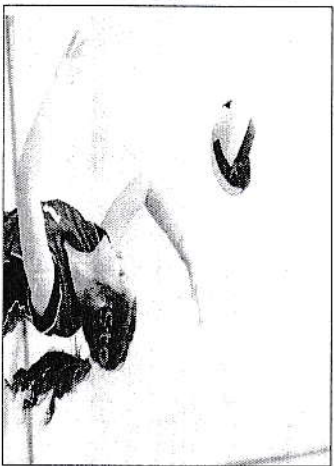
Aldamshi harakatalar

8-10 daq

To'p yo'nalishini o'zgartirgan holda zarba berishlarga o'rganish mashqlari bajariladi.

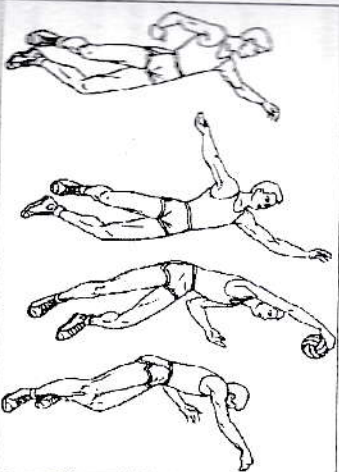
12-15 daq

Aldamshi harakatalar bilan raqib maydoniga To'p tushirish mashqlari



d) to'g'ridan hujum zarbasini berish mashqlari

to'g'ridan hujum zarbasini berish mashqlarini bajaradilar



Yakunlov qismi 3-5 minut

3-5 minut

Nafas rostlovchi mashqlar bilan saflanib engil yuriladi.
O'quvchilarni oldingi holatiga qaytariladi.
O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqashta mulohazot beriladi, o'quvchilar harakati taxlit qilinadi, rag'batlantiriladi, motivatsiya beriladi, o'tilganlar muvaffaqiyatli, o'quvchilar baholalanadi.
Davrini yakunlash. Xayrlashish. Sarf bilan chiqib ketiladi.

O'quvchilarni rag'batlantirish, yulduz va kamshiliklarini ko'rsatib o'tish, baholash, xayrlashish.

O'qituvchi: _____

Shukuritlayev Jurabek.

Mavzu: *Voleybol o'yinida himoya harakatlari.* a) Yakka holatda blok qo'yishlar v) Jutlikda blok qo'yishlar s) Jamoaviy himoya harakatlari

Darsning maqsadi:

1. **Ta'limiy maqsadi:** Voleybol o'yinida himoya harakatlarni, Yakka holatda blok qo'yishlarni, Jutlikda blok qo'yishlarni, Jamoaviy himoya harakatlarni eng sifati darajada o'rgatish. O'quvchilarni voleybol o'yiniga bo'lgan qiziqishlarini oshirish.

2. **Tarbiyaviy maqsadi:** Sog'lom turmush tarzini shakllantirish. O'quvchilarni o'zini tutish va o'z-o'zini boshqarishga o'rgatish. Jamoaviy birlamlik, mexnatsevarlik ruxida tarbiyalash.

3. **Rivojlantruvchi maqsadi:** Chidamlilik, egluvchanlik, kuch tezkorlik va chaqqonlik jismoniy sifadlarini oshirish.

Kompetensiya. Voleybol o'yinida himoya harakatlarni, Yakka holatda blok qo'yishlarni, Jutlikda blok qo'yishlarni, Jamoaviy himoya harakatlari texnikasidan oqilona foydalanishni o'rgatish. O'rganilgan BKMi hardan turli xil sharoitlarda foydalana olish qobiliyatini shakllantirish.

Dars ushlabi: Individual, Guruhli, musobaqalashish, o'yin.

O'yin joyi: Sport zal

Kerakli jixozlar: Hushtak, sekundomer, To'plar, ohriklar.

TAYYORLOV QISMIL 10-15 MIN.			
Nö	Darsning mazmuni	Umumiy metodik ko'rsatma	
	Satlanish, salomlashish, yo'qlama qilish, mavzu bilan tanishtirish. Turgan joyda o'ngga, sharga, orqaga burilishlar. Sekin yurish, yugurish. Bitta oyqada sakrab harakatlanish (shar va o'ng oyqalarda)	3min	Safda turishga e'tibor berish. O'nga, sharga, orqaga burilishlarga e'tibor berish. Oyqod ushida engil yugurish.
	a) Oyqodan oyqoda sakrash b) Tizzalarni baland kutarib yugurish v) Oyqodlarni orqaga silab yugurish g) Qayshni usulida yugurish.	4x4 marta	Boshni O'racha tezlikda aylantiramiz.
	Umumiy rivojlantruvchi mashqlar: 1 D X -oyoglar elka kengligida qo'llar belda 1-4 boshni shar yonga aylantiramiz 1-4 boshni o'ng yonga aylantiramiz.	4x4 marta	Tizzalarni bukmasdan O'racha tezlikda aylantiramiz.
	2 D X-oyoglar elka kengligida, qo'llar elkada 1-4 elkani orqa tomonga aylantiramiz 1-4 elkani oldinga aylantiramiz 3 D X-oyoglar elka kengligida qo'llar belda 1-2 shar yonga egilamiz 3-4o'ng yonga egilamiz 4 D X-oyoglar elka kengligida, qo'llar belda 1-3 oldinga egilamiz 5 D X- qo'llar belda 1-4 belni o'ng tomonga aylantiramiz	4x4 marta	Mashqlar to'liq va anik bajarilishi kerak Tizzalar bukmaslik va mashq to'liq bajarilishi zarur.

Nafas olish to'g'ri amalga oshirishi kerak.

Asosiy qism. 20-25 min.

Voleybol

Voleybol o'yinida himoya harakatlari.

a) Yakka holatda blok qo'yishlar

8-10 daq

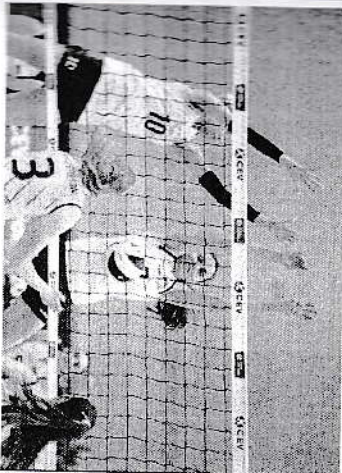
Yakka holatda blok qo'yishlarga o'rgatish mashqlari bajariladi.

12-15 daq

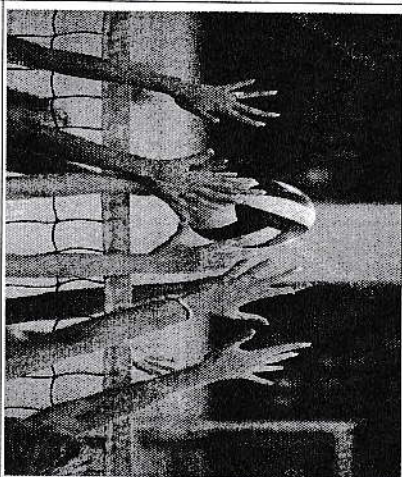
Jutlikda blok qo'yishlar mashqlarini bajaradilar



v) Jutlikda blok qo'yishlar



g) Jamoaviy himoya harakatlari



Yakunlov qisimi 3-5 minut		Jamoaviy harakatlari. Iki tomonlama o'yin davomida
3-5 minut	O'quvchilarni rag'batlantirish, kamshiliklarini o'tish, xayrlashish	himoya mashqlarini bajaradilar. Iki tomonlama o'yin davomida
<p>Nafas rostlovchi mashqlar bilan saflarni engil yuritadi. O'quvchilarni oldingi holatiga qaytardi. O'quvchilarga o'tilgan dars yakuni haqida qisqascha ma'lumot beriladi, o'quvchilar harakati taxlii qilinadi, rag'batlantiriladi, motivatsiya beriladi, o'tilganlar mustahkamlanadi, o'quvchilar baholanadi. Darsni yakunlash. Xayrlashish. Saf bilan chiqib ketiladi.</p>		

O'qituvchi: _____

Shukurilayev Jurabek.

3.3. Voleybolchilarning shaxsiy psixologik va o'ziga xos sifatlarini rivojlantirish

Shaxsning psixologik va o'ziga xos sifatari. Yuqori jismoniy, texnik va taktik tayyorgarliklarga egaalik, shuningdek, musobaqalarda muvaffaqiyati ishtirok etishga voleybolchi sportchi shaxsida mavjud bo'ladigan ayrim psixologik xususiyatlarini rivojlantirmasdan erishib bo'lmaydi.

Voleybol o'yini sportchi ruhiyatida sezgirlik, diqqat, tasavvur, tafakkur, iroda, ko'kira, emotsiyaga egaalik singari yuqori talablarni qo'yadi.

Aksariyat harakatlarni voleybolchilar ko'rish va ko'rganlarini tasavvur qilish qobiliyatlariga asoslangan holda amalga oshiradilar. O'yin holatidagi axborotlar oqibining to'xtovsizligi, to'pni kutilmagan yo'nalish olishi, raqiblarning nostandart harakat va holatlari sharoitida voleybolchi o'yin usullarini tez va qisqa vaqt oralig'ida aniq bajarishi kerak bo'ladi. Shuning uchun ham voleybol bilan shug'ullanadigan sportchi juda keng diapozon-ko'landa ko'rish imkoniyatiga ega bo'lishi talab etiladi.

Voleybolchi barcha harakatlarni qisqa-cheklangan vaqt oralig'ida amalga oshiradi, bu esa o'yinchidan o'ta yuqori tezlik bilan qaror qabul qilish va harakatlarnishni talab qiladi. Voleybol va voleybolchi uchun harakatlardagi nostandartlik, keyingi amalga oshiriladigan harakatlarning mavhumligi, tegishli qarorlar qabul qilish va vaziyat taqozosiga ko'ra ularni boshqasi bilan almashitirish odatiy hol hisoblanadi. Voleyboldagi aksariyat harakatlar ko'rish-motor koordinatsiyasini, shuningdek, muayyan vaqt va makon oralig'ida "to'pni his qilish", "setkani his qilish", "maydonni va vaqtni his qilish" orqali o'zgaruvchan muahkamlarni nozik sezgirlik asosida amalga oshiriladi.

To'pning yuqori tezlikda harakatlarnishi, o'yinchilarning yuqori tezlikda o'zaro o'rin almashishlari, o'yin vaziyatlarining tez va keskin o'zgarib turishi har bir voleybolchiga katta hajmdagi yuklamani bajarish, jadallik, chidam hamda o'z diqqatini jamlash, to'g'ri taqsimlay olish va kerakli maqsadlarga yo'naltira olish talabini qo'yadi. Voleybol harakat va uning intensivligini taqozo etadi, shu bois

o'yinchi o'yin davomida diqqatini to'g'ri taqsimlay olishi, sovuqonlik bilan harakatlantirishi, qarorlar qabul qilishi kerak bo'ladi. Diqqatning boshqa o'ziga xos jihati -voleybolchining o'z harakatlarini bir faoliyat(himoya) turidan ikkinchis(hujum)ga tez olib o'tishi-o'zgaririshi bilan izohlanadi. Demak, sportchi bir qancha o'zgaruvchan faoliyat turlarini muvaffaqiyatli amalga oshira olishi uchun uning diqqatini taqsimlashiga nisbatan o'ziga xos yuqori talablar qo'yiladi.

Har qanday taktik harakatlarni quyidagi yo'llar asosida kechadi:

- o'yin vaziyatlarini tasavvur va tahlil qilish; taktik vazifalarni hayolan bajarish;

-taktik vazifalarni harakatlarni asosida amalga oshirish.

Voleybol uchun taktik tafakkur o'ta muhim ahamiyat kasb etadi, buning sababi tafakkur orqali o'yinchi o'z omadi hamda samarasiz amalga oshirgan harakatlari, qabul qilgan qarorlarini yaqqol ko'radi va tegishli xulosalar chiqarish imkoniga ega bo'ladi.

Sportda muayyan yutuqlarni qo'lga kiritish uchun voleybolchi organizmni turli sharoit (charchash, ko'ngilsizlik, mag'lubiyatboshqa salbiy omil) larda o'zining ruhiy holati, kayfiyati, harakatlari, psixologiyasini boshqara olish hamda kerakli oqimga yo'naltira bilishi lozim.

Voleybol o'yini sharoitida sportchining emosional holati ijobiy yoki salbiy bo'lishi mumkin. O'yinchingining salbiy tushkun ruhiyati aksariyat hollarda uning ikkilanishiga, to'pni qabul qilish, uzatish va zarba berish bilan bog'liq harakatlarni amalga oshirishda ikkilanish, qo'rqish, ishonchsizlik kabi holatlarga olib keladi.

Tajribada o'yinchingining majjud yoki o'yin davomida yuzaga kelgan salbiy emosional holatini tartibga solish, bunday vaziyatlarning oldini olishning o'ziga xos kompleks chorra-tadbirlari ishlab chiqilgan.

Irodaviy intilish - bu sportchining mashg'ulotlar va o'yin jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklar hamda murakkab vaziyatlarni engib o'tishda safarbarligini ta'minlash va o'z-o'zini boshqarishda yuksak ong namunalarni faol namoyon eta olishi bilan izohlanadi.

Sport faoliyatiga ongli munosabatta bo'lish, oldinga qo'yilgan maqsadga intiluvchanlik, qiyinchiliklardan qo'rqmaslik irodaviy sifatning etakchi jihatlari hisoblanadi.

Yuzaga keladigan qiyinchiliklarni engib o'tish, og'ir sharoitlarda mahoratini takomillashdirib borish, doimo oldinga g'alaba sari intilish, erishilgan yutuqlar bilan chegaralanib qolmaslik, yangi maqsadlar sari intilish sportchidan qat'iyat talab qilindi.

Sportchidagi qat'iyat va jasurlik o'ta muhim vaziyatlarda mas'uliyatli qarorlar qabul qilish qobiliyati bilan belgilanadi.

Voleybolchidagi chidam va o'zini idora qilish xususiyatlari turli ekstremal sharoitlarda vujudga keladigan noxush ruhiy vaziyatlardan to'g'ri yo'l topishga yordam beradi.

O'yinchingining tashabbuskorligi va mustaqilligi turli mashg'ulot hamda musobaqalar sharoitida yuzaga keladigan og'ir sharoitlarda samarali qarorlar qabul qilish layoqati bilan belgilanadi.

Sportchining iroda kuchi hamda sifatiga egaligi uning e'tirof etilayotgan jihatlarni zarur sharoitlarda namoyon eta olish darajasiga qarab aniqlanadi.

IV BOB. VOLEYBOL SPORT TURINI O'RGATISH

O'qitish amaliyotida "harakat faoliyati ta'limi", "harakatga o'rgatish", "harakat malakasi", "harakat ko'nikmasi", "nazariy bilim" kabi atamalardan foydalaniladi hamda yuqorida qayd qilinganidek jismoniy ma'lumot berishdek maqsadni amalga oshiradi.

Biz voleybol sport turi bo'yicha jismoniy tarbiya darslari hamda darsdan keyingi mashg'ulotlar jarayonida akmeologik darajaga chiqish tizimini bosqichma-bosqich amalga oshirish darajalarini tartibli ravishda amalga oshirmoq'imiz lozim.

Voleybol mashg'ulotlarini o'tkazishga kirishishdan oldin o'quvchilarni uning qoidalari hamda o'yin jarayonidan kelib chiqishi mumkin bo'lgan jarohatlarning oldini olish usullari bilan tanishtirish maqsadga muvofiq.

4.1. Voleybol sport turini o'rgatish bosqichlari

Voleybol sport turiga o'rgatishning asosiy vazifasi voleybol elementlari va maxsus bilim va mashqlarini egallashdir. Voleybol sport turida biror bir harakatga o'rgatish shug'ullanuvchilarning voleybol harakatlarga yo'nalganligi, rivojlanishi, funktsional imkoniyatlarini oshirish va rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash va hakovolar bilan bog'liqdir, hamda jismoniy sifatlarni oshirib borish sodir bo'ladi.

Voleybol sport turini o'rgatish jarayoni quyidagi bosqichlardan iboratdir:

1. Dastlabki o'rgatish. Bu o'rgatish jarayonida harakatning asosiy variantini umumiy tarzda bajarish malakasidan tarkib topadi.

2. Chuqurroq o'rganish. Bunda harakatni zarur darajada aniq bajarish malakasi hosil bo'ladi.

3. Harakatlarni mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichi. Bu harakat ko'nikmasining paydo bo'lishi, shuningdek, undan har xil sharoitlarda foydalana olish bilan bog'liqdir.

Voleybol harakatlarga o'rgatish jarayonining asosiy vazifasi harakat

ko'nikmalari va maxsus bilimlarini egallashdir.

Harakat faoliyatlariga turli va konkret vazifalarni hal etgan holda o'rgatiladi. Ko'pincha holda quyidagilarga olib kelinadi:

1. Harakatning dastlabki maktabini ta'minlash, ya'ni harakat faoliyatini murakkab shakllari uchun dastlabki bazani yaratgan harakat apparatining asosiy bo'g'inlarida oddiy harakatlarni boshqarishga o'rgatish. Masalan harakatlarni, joy tanlash, to'p uzatish va qabul qilish.

2. "Yordamchi" mashqlar yangi yoki ayrim jismoniy sifatlarni qobiliyatlarini rivojlantirishga ta'sir etuvchi vositalar sifatida foydalaniladigan harakatlarga o'rgatish. Masalan: har-xil usulda balandlikka sakrash, to'pni o'yiniga kiritish harakatlari

3. Kundalik hayotda, faoliyatning mehnat, sport va boshqa sohalarida zarur bo'lgan asosiy harakat ko'nikma va malakalarni shakllantirish hamda takomillashiruvni kerakli darajaga olib borish. Masalan: hujum zarbalarini berishlar. Bu vazifalarning xarakteriga va o'rganilayotgan harakat faoliyatlarining xususiyatlariga bog'liq holda o'qitish jarayoni bir qator xususiyatlariga egadir. Ma'lumki, vazifalarning qiyinligiga qarab ularga sarf bo'ladigan vaqtlar ham turlichadir. Bunday holda o'rgatish metodikasi ham farq qiladi. Harakat faoliyatining tuzilish murakkabligi ma'lum darajada harakatga dastlabki harakatda asosiy metodlarni tanlashni oldindan aniqlaydi.

Oddiy harakatlarga o'rgatishda butunligicha o'rgatish qo'llanilsa, murakkab mashqlarda esa qismilab o'rgatish qo'llaniladi. Harakatning tayyorlov, asosiy, yakuniy vazifalari orasida bog'lanish muhim ahamiyatga va xususiyatlarga egadir.

Ba'zi hollarda o'rgatishning asosiy vazifalaridan foydalanilsa, boshqa hollarda esa tayyorlov vazifasidan foydalaniladi, ayrim hollarda yakuniy fazasidan o'rgatish hoziri (masalan, bolalarga sakrashda yumshoq qo'nishni o'rgatish).

Harakat faoliyati mustahkam tarkib topgan malakalarga asoslanmog'i kerak. Qancha ko'p malakaga ega bo'linsa faoliyat shuncha xilma-xil va samarali bo'ladi.

O'rgatish bosqichlarining vazifalari va uning metodik xususiyatlari.

Ayrim harakat faoliyatiga o'rgatish jarayonida quyidagi bosqichlar farq qiladi:

O'RGATISH BOSQICHLARI

DASTLABKI O'RGANISH	CHUQUR O'RGANISH	TAKOMILLASHTIRISH VA MUSTAHKAMLASH O'RGANISH
<p>Maqсад-o'rganish jarayonida shug'ullanuvchilar harakat texnikasining asosini o'zlashtirish.</p> <p>Bu bosqichning xususiy vazifalari quyidagilardan iborat:</p> <p>a)shug'ullanuvchilarda harakat faoliyati bo'yicha to'liq tasavvur hosil bo'lishi uchun u to'g'risida asosli tushuncha hosil qilish,</p> <p>b) Yangi harakatlarni o'rgatish uchun shug'ullanuvchilarning bilimni, harakatlar</p>	<p>Maqсад- ilgari xato qilingan -qo'pol- texnika ko'nikmalarini aniqlash va yo'q qilishga intilish.</p> <p>Bu bosqichning asosiy vazifalari:</p> <p>a)O'rganilayotgan harakatlarning qonuniyatlashirishni yanada chuqurroq tushuntirish,</p> <p>b)O'rganilayotgan harakatlar texnikasining detallarini o'rgatish va aniqlash,</p> <p>v) Harakatlarni butunlay aniq bir tekis, oson</p>	<p>Maqсад -amaliyotda harakat faoliyatini takomillashgan holda egallashni ta'minlash.</p> <p>Xususiy vazifalar quyidagilardan iborat:</p> <p>a)Harakat ko'nikma harakat malakasi hosil bo'lish uchun harakatlarni har xil variantda bajarish.</p> <p>b)Oldingi bosqichda yo'l qo'yilgan xatoni yo'q qilish.</p> <p>v)Asosan texnikani va o'zlashtirish va mustahkamlashga erishish zarur.</p>

(to'g'risida kerak bo'lgan elementlar bilan to'ldirib boirish,	bajarishga intilish,	g) Harakat faoliyatini maksimal darajada aniq bajarishga erishish.
<p>v) Harakatlarni butunlay bajarishga erishish,</p> <p>g) Ortiqcha muskul kuchlanishlarni va ortiqcha keraksiz harakatlarni yo'q qilish.</p> <p>Amalga oshirish metodlari.</p> <p>1. So'z metodi.</p> <p>2. Ko'rgazmali metod.</p> <p>3. Bulib - bulib o'rganish metodi.</p>	<p>g) Harakatlarni turlicha bajarish imkoniyatini oldindan yaratish.</p> <p>Amalga oshirish metodlari</p> <p>1. Butunlay o'rgatish.</p> <p>2. So'z metodi.</p> <p>3. Ko'rgazmali metod.</p> <p>4. Musobaqaviy metod.</p>	<p>g) Harakat faoliyatini maksimal darajada aniq bajarishga erishish.</p> <p>Amalga oshirish metodlari:</p> <p>1. Takroriy standart mashq metodi. 2. Takroriy o'zgaruvchan mashq metodi. 3. Ongitilik va faollik. 4. Muntazamlik.</p>

1. Dastlabki o'rgatish - bu o'rgatish jarayonida harakatlarning asosiy ko'rinishida va umumiy harakatlarda harakat ko'nikmalari hosil bo'ladi.

2. Chuqurlashtirilgan o'rgatish natijasida harakat ko'nikmasi zarur darajada aniq bajaradi, ayrim oddiy harakatlarda malaka hosil bo'ladi.

3. Harakatlarni mustahkamlash va keyingi takomillashuv harakatlari mulkasini paydo bo'lishi bilan shuningdek, uning turi sharoitida turfanishi bilan farq qilinadi.

I. Dastlabki o'rgatish bosqichidan maqsad, ko'nikmaning hosil bo'lishi, harakatni asosiy variant ko'rinishida umumiy harakatlarni bajara bilish. O'rgatish jarayonida shug'ullanish harakat texnikasining asosini o'zlashtirishlari zarurdir. Bu bosqichning xususiy masalalari quyidagilardan iborat:

a) harakatlarning fazoviy va vaqt xarakteristikasini muskul kuchlanishining aniq emasligi (o'rinsiz);

b) harakat faoliyatlarining turg'un emasligi;

v) keraksiz qo'shimcha harakatlarning mavjudligi;

g) murakkab harakatlarni oralig'ida fazaning butunligini yo'qligi.

A) Harakatlarni fazoviy va vaqt xarakteristikasi muskul kuchlanishining aniq emasligi birinchidan, asab jarayonlarining bosh miya po'stlog'ida irrodiatsiya bo'lishidagi, ikkinchidan esa ichki tormozlanishning kam kuchlanishiga bog'liqdir. Asab jarayonlarni bosh miya po'stlog'ining harakat tahlil irrodiatsiyasi funksional harakatlarning ayrimlari ishtirok etish o'rni boshqalarning ishtirok etishi qo'zg'atish jarayonida o'rinsizdir. O'rganuvchi ko'p ortiqcha kuch sarf qiladi.

Bular hammasi esa o'zgina ish bajarish orqali yuqori darajada charchash va ishechanlik qobiliyatini pasayishi bilan xarakterlanadi.

B) Harakat ritmining turg'un emasligi - bunda shug'ullanuvchi harakat ayrim fazalarini vaqtdan oldin bajarishga harakat qiladi. Bular ko'proq ko'p kuch sarflash bilan bog'liq bo'lgan asosiy fazalardir. Bu albatta asosiy fazadan oldin pauza bo'lishi harakatlarda farqlanadi. Dastlabki harakat ko'nikmalarini hosil bo'lish xususiyatlarini hisobga olib, o'rgatishning birinchi bosqichida quyidagi vazifalar quyiladi:

1. Shug'ullanuvchilarda harakat faoliyat bo'yicha to'liq tasavvur hosil bo'lishi uchun voleybol sport turi to'g'risida asosli tushuncha hosil qilish.

2. Yangi harakatlarni o'rganish uchun shug'ullanuvchilarning bilimlari to'g'risida kerak bo'lgan elementlar bilan to'ldirib borish.

3. Harakatlarni butunlay bajarishga erishish.

4. Ortig'cha muskul kuchlanishlarini va ortiqcha keraksiz harakatlarni yo'q qilish.

Bu bosqichda qo'llaniladigan metodlarga: so'z metodi, ko'rgazmalilikni ta'minlash metodi, shug'ullanuvchilarga oson tushunarli va individuallashtirish, muntazamlik hamda talabalarni tabora oshirib borish prinsiplari kiradi.

So'z metodi voleybol o'yini to'g'risida tasavvur hosil qilish, shuningdek voleybolning paydo bo'lishi haqida uning amaldagi va sport sohasida ahamiyati haqida so'zlab shug'ullanuvchilarni qiziqitirish.

Ko'rgazmalilikni ta'minlash metodi o'rgatish lozim bo'lgan mashq to'g'risida shug'ullanuvchilarda aniq tasavvur hosil qilish uchun vositali va vositasiz variantlari ko'riladi.

Harakatlarning aniqlanishini va xatolar oldin yirik so'ngra esa mayda xatolar yo'q qilib boriladi. Harakatlarning aniqlanishini va xatolar sabablarini ravshan belgilash zarurdir. Xatolar yo'q o'rgatish metodini oqlona bo'lmashligi, yo'q o'quvchilarning vazifalarini etarli daraja aniq tushunmasliklari, yo'q murakkab harakatlarning avvalgi fazalarini noto'g'ri bajarish natijasida paydo bo'ladi. Birinchi bosqichda o'rgatishning muntazamligi, vazifalarining optimal miqdorda takrorlanishining va ular orasidagi intervalning qanchalik zarurligi bilan xarakterlanadi.

II. Chuqurlashtirilgan o'rgatish bosqichi va bosqichning maqsadi. Ilgari hosil qilingan "qo'pol" texnika ko'nikmalarini aniqlashtirishdir. Dastlabki o'rgatish jarayonida harakatlar shunday aniqlik bilan bajarilishi kerakki natijasida harakat ko'nikmasi harakat malakasiga aylanishi lozim. Agarda dastlabki o'rgatish harakat

texnika asosini o'rganishdan iborat bo'lgan bo'lsa, ikkinchi bosqichda bu chuqurlashtirilgan holda o'rganiladi va uning detallari aniqlanadi.

Bu bosqichning didaktik vazifalari quyidagilardan iborat:

1. O'rganilayotgan harakatlarning qonuniyatlarini yanada chuqurroq tushunish.
2. O'rganilayotgan harakatlarning texnikasining detallarini o'rganish va aniqlash.
3. Harakatlarni butunlay, aniq, bir tekis, oson bajarishga erishish.

Bu bosqichga asosan so'z metodi, shugullanuvchilarga oson tushunarli va individuallashtirish metodi, keyinchalik jismoniy tarbiyaning metodik prinsiplaridan esa talablarni tobora oshirib borish prinsipi, ongillik va faollik prinsipi ga e'tibor qaratiladi.

III. Harakatlarni mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichi.

Voleybol sportining umumiy yo'nalishiga bog'liq holda, bu bosqichni davom ettirish har xil bo'ladi. Bu bosqichda o'rgatish jarayoni harakat malakalarini rivojlantirishning 2 xil stadiyasini o'z ichiga oladi:

1. Harakat malakasining asosiy varianti mustahkamlash stadiyasi.
2. Ko'nikma va malakalarni qo'shimcha variantda hosil bo'lish stadiyasi.

Birinchi stadiyada o'rganilayotgan harakat texnikasining asosiy variantga mos dinamik stereotip mustahkamlanadi.

Ikkinchi stadiyada esa, bu asosiy stereotipga qo'shimcha harakat reaksiyalari mustahkamlanadi. Bu bosqichda vazifalar quyidagilardan iborat:

- 1) Voleybolcha harakatlar ko'nikmasi, harakat malakasi hosil bo'lish uchun harakatlarning har xil variantlarda bajarilishi.
- 2) E'tiborni oldingi bosqichda yo'l qo'yilgan xatoni yo'q qilinishiga qaratilishi zarur.
- 3) Asosan harakat texnikasini o'zlashtirish va mustahkamlashga erishish zarur.

4) Harakat faoliyatini maksimal darajada aniq bajarilishiga erishishdir.

Bu bosqichda o'rgatish metodikasi yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni muvofiqji bajarishga qaratilgan bo'lishi kerak. Ongillik va faollik prinsiplari amalga oshirishda shug'ullanuvchilarning diqqatini bir nuqtaga yo'nalishga qaratish lozim. Lekin bu bilan bu bosqichda ishga ongli munosabatta bo'lishning roli kamayadi deb tushunish mullaboq noto'g'ri.

Harakatlar faoliyatini takomillashtirish jarayonida ko'p vazifalarni hal qilishda ongli va faollik prinsipi etakchi rol o'ynaydi. O'yin jarayonida vaziyatni oldindan ko'ra bilish hamda o'rganilayotgan harakat texnikasini, uning qonuniyatlarini va bajariladigan ishining natijasini yanada chuqurroq tushunib olishga qaratilishi kerak.

Bu bosqichda muhokama, suhbat, nazariy manbalar ustida mustaqil ishlash va hokazolar birinchi o'ringa qo'yiladi.

Bu bosqichning dastlabki o'rgatish bosqichida doimiy sharoitlarda o'tkaziladigan standart mashq yaxshidir, chunki hosil bo'lgan dinamik stereotip hali etarli darajada mustahkamlanmasdan o'zgartirishga urinilganda, asosiy variantda "salbiy ko'chish" ko'zga tashlanadi va o'rganilgan qismlarni aniqlash yuzasidan olib borilayotgan ishni davom ettirishga halaqit beradi.

Harakat malakalarini takomillashtirish jarayonida oson tushunarli va individuallashtirishni ta'minlash bilan birga, o'rganilgan harakatlarning qanchalik mustahkamlanganligiga qarab musobaga metodidan oldin harakat texnikasiga asosan, butun funksional imkoniyatlarini ko'rsatib yanada kengroq foydalaniladi. Harakat ko'nikmalari va malakalarini takomillashtirish uchun shart-sharoit harakat vazifalarini muntazam ravishda yangilab mukammallashtirib turish va jismoniy shifolarini har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan funksional jismoniy yuklanishlarni oshirish yo'li bilan yaratiladi. Shuni ham aytib o'tish kerakki bu

bosqichda o'rgatish jarayonining xarakterli tomonlaridan biri bu o'rgatish jarayonining jismoniy sifatlarini tarbiyalash jarayoni bilan yaqin bog'liqligidir.

4.2. Klaster ta'limga asosan innovatsion yondashuv asosida o'qitishning metodik asoslari.

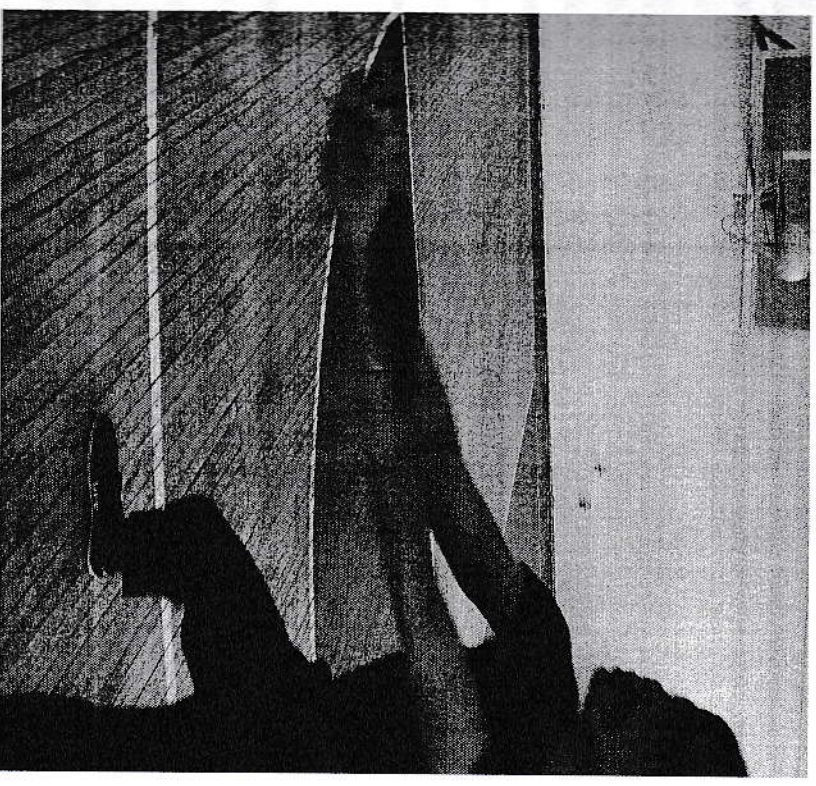
Klaster so'zi "Bog'lam", "To'plam", "Guruh" ma'nolarini anglatadi.

Voleybol sport turini klaster usulda o'rgatishning yana bir afzallik tarafi shundaki, boshqa sport turlariga bog'lab o'rgatish ko'proq samara beradi. Masalan stol tennis raketkasi va sharigidan to'pni qabul qilish va uzatishni o'rgatishda foydalanish mumkin. Bunda raketka qo'llarga bog'lanadi va sharikni yuqoriga uzatish va qabul qilish jarayoni amalga oshiriladi.



98

Pedagogik ta'lim innovatsion klaster tizimi aynan ta'limda tayanch kompetensiyalarni shakllantirish asosida zamon talabidagi komponent kadrlarni tayyorlashni ko'zda tutadi.



Ushbu stol tennis elementlari orqali voleybolga o'rgatish o'z-o'zidan voleybolga shartli refleks hosil qiladi.

O'qituvchilarda tayanch va fanga oid kompetensiyalar ta'lim jarayonida shakllanadi. Ta'lim-tarbiya jarayonining samarali tashkil etilishi hamda sifati esa,

99

pedagog xodimlarning mehnat faoliyati davomidagi ma'suliyat va majburiyatlarini qay darajada bajarishimizga bog'liq.

Hozirgi kunda yoshlarga oid davlat siyosatini takomillashtirishda ularni jismonan sog'lom, ruhiy va intellektual rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, qat'iy hayotiy nuqtai-nazariga ega, vatanga sodiq yoshlarni tarbiyalash, demokratik islohotlarni chuqurlashtirish va fuqarolik jamiyatini rivojlantirish jarayonida ularning jifimoiy faolligini oshirish yosh avlodning ijodiy va intellektual salohiyatini qo'llab-quvvatlash hamda amalga oshirish, bolalar va yoshlar o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, ularni jismoniy tarbiya va sportga keng jalb etish belgilab qo'yilgan. Ma'lumki, sport iqtidori tashisi hali o'z takomillashuvidan juda uzoqdadir. Ayni vaqtda, sport kurashlarida raqobatching oshib borish tendensiyalarini tavsiflovchi, sportni rivojlantirish zamonaviy bosqichlari, ilm-fan oldiga kelgusida sportchilarni tanlash va ularning tayyorgarligini baholash uslubiyatlari samaradorligini oshirish zaruriyati to'g'risidagi savollarni keskin qo'yimoqda.

Zamonaviy talablar darajasidagi yuqori sport natijalariga erishish va shug'ullanish istagidagi har bir bola uchun faoliyatida maqsadga intilish, mehnatsevarlik, qat'iyat va matonatni muntazam tarbiyalash bilan uyg'unlashtirib, yuqori natijalarga erishishga jismoniy tarbiya darslarida sifati bilim, ko'nikma va malakalarni puxta egallashiga bog'liqdir.

Isse'dodli yosh sport zaxiralarini tayyorlash masalasida kichik yoki katta muammo tushunchalari bo'linmasligi dalkor. Ko'zga ko'rinnaydigan eng kichik muammolar ham sekin-asta yig'ilib, katta muammoga muhtalo qiladi. Shuning uchun avvalambor dars mashg'ulotlarida talabalarni jismoniy va funksional jihatdan har tomonlama me'yoriangan mashg'ulotlar asosida o'tilmog'i lozim. Faqat etarli energetik zahiraga ega jismoniy va funksional potensial sport mahoratini engillik bilan o'zlashtirish imkoniyatlarini yaratadi.

Vizual kuzatuvlar va holisona suhbatlar shundan darak beradiki, bir xil turdagi katta hajmli va o'ta shiddatli mashqlarni shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi va

imkoniyatlariga qaramay zo'rna-zo'raki qo'llayverish oxir-oqibat psixofunksional organlarga salbiy ta'sir ko'rsatadi, natijada chuqur toliqish, zo'rliqish holatlari yuzaga keladi. Bolalarda sportga bo'lgan motivatsiya, qiziqish so'na boshlaydi, shu sabab bunday bolalar sportni tark etishi mumkin. Ushbu masalaning yana bir muhim joyi shundaki, agar dastlabki o'rgatish jarayonida jismoniy va texnik-taktik mashqlarning o'zaro uzviyiligi ta'minlanmаса, salomatlik ham, qaddi-qomat ham, mahorat ham garmonik tartibda shakllanmaydi.

Har bir o'tilgan jismoniy tarbiya darslarida olingan o'quvchilarning bilim, ko'nikma va malakalari keyingi davr uchun zamin yaratadi. Asosan voleybolchilarda jismoniy ko'rsatkichlarni rivojlantirish sport turlariga qamrab olinishi manlakatimizda o'tkazilayotgan voleybol musobaqalarining raqobardoshligining keskin darajada o'sishiga olib keldi.

Dars mashg'ulotlarida klaster yondashuv asosida voleybolchilarda jismoniy ko'rsatkichlarni rivojlantirish voleybol sport turini samarali o'rgatish uchun harakati o'yinlarga bog'lagan holda quyidagi vazifalarni amalga oshirish lozim:

- harakati o'yinlar ichidan voleybol sport turiga yaqin va mos bo'lgan o'yinlar tizimini shakllantirish hamda voleybol xususiyatlariga moslashtirish;
- yordamchi va maxsus mashqlar orqali o'quvchilarning jismoniy rivojlanganliklari va texnik-taktik tayyorgarliklari darajasiga ta'sirini aniqlash;
- o'quvchilarni jismoniy tarbiya darslarida voleybol sport turiga yo'naltirishda harakati o'yinlarni yosh xususiyatlariga moslashtirish va samaradorligini o'rganish;

- dars jarayonida o'quvchilarni klaster tizimidan foydalangan holda boshqa sport turlari bilan bog'lab voleybol mashg'ulotiga moyilligi, chidamilligi, fikrlash doirasi va qiziqishini oshirish.

Nosstandart mashqlardan foydalanishda boshqa sport turlariga bog'lab (klaster) orgatish ham oz samarasini beradi. Aynan talaba yoki o'quvchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishga, harakatlanish harakatlari turlarini kengaytirishga, eng asosiy voleybol sport turi uchun muhim bo'lgan taktik

harakatlarga qobiliyatini shakllantirish va rivojlantirishni ta'minlovchi psixofizik jarayonlari va funksiyalarini rivojlantirish va takomillashtirishga yordam beradigan harakati o'yinlarni tanlab olish muhim deb hisoblaymiz. Chunki eng yaxshi natijalarga faqatgina dastlabki o'rgatish davrida aniq vazifalarni va shug'ullanuvchilarning individual-guruhli xususiyatlarini hisobga olib harakati o'yinlarning o'qitish, tarbiyalash va mashqlar boshqa vositalari bilan mosligida erishish mumkin. Shuning uchun jismoniy sifatlarini yaxshilashga va voleybol o'yini ko'nikmalarini mustahkamlashga karatilgan harakati o'yinlarini ilmiy asosda tanlab olish zarur. Voleyboldagi asosiy harakatlarni bu: yurish, yugurish, yonga qadam tashlab yugurish, orqa bilan qadam tashlab to'xtash va sakrashlardan iboratdir.

Talabalarni jismoniy madaniyat, xususan voleybolga o'rgatish ta'lim-tarbiya vazifalarini amalga oshirish bilan chambarchas bog'liq. Boshqacha aytganda, jismoniy harakat shaxs tarbiyasining ajralmas tarkibiy qismi hisoblanadi.

Jismoniy madaniyat o'qitish metodikasi umumpedagogik hamda milliy pedagogik o'ziga xos xususiyatlarga ega. E'tirof etilayotgan o'ziga xos jihatlari o'qitishning o'ziga xos usullari, metodlari vazifalari, bosqichlari hamda vositalari uning xususiy metodikasida o'z aksini topadi.

Jismoniy madaniyat fanini o'qitishning o'ziga xos jihatlari o'quv materiallarini rejalashtirish izchilligi, o'rganilayotgan materiallar mantiqiy bog'liqligi, o'zlashtirish jarayonining muddatlarida, shuningdek, tayyorgarlikka qaratilgan maxsus mashqlarining originalligida ham namoyon bo'ladi.

Ko'p yillik sport mashg'ulotlaridan farqli o'laroq har bir mashg'ulotda yangi o'yin, harakat elementlari va usullarning takror-takror o'zlashtirilibishiga erishilishni ta'minlashga e'tiborning kuchaytirilganligi oliy sport mahoratining takomillashuviga olib keladi. Shu munosabat bilan pedagog-murabbiy shogirdlarining o'z faoliyatlarini tanqidiy tahlil qilish, ularga tegishli tuzatishlar kiritish ko'nikmalarini egallashlari hamda kuch-tezlik bilan bog'liq sifatlarini munozam takomillashtirishlariga erishishi talab qilinadi.

bularning barchasiga erishish uchun shug'ullanuvchilar har bir texnik usulni va u bilan bog'liq harakatlarni ongli tarzda o'zlashtirish, ishonchli o'yinni ta'minlashning barcha omillaridan oqilona foydalanish yo'llarini izlashlari va bu yo'lga uchraydigan to'siq va qiyinchiliklarni engib o'tishlari kerak bo'ladi.

Ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatlar bevosita o'qituvchi-murabbiy bilan uning shogirdlari o'rtasidagi o'zaro hamjihatlik va hamfikikka bog'liq. O'qituvchi-murabbiyning roli o'zlashtirilishi lozim bo'lgan o'quv materiallari va harakatlarni eng qulay va sodda usullar vositasida tushuntirish, yo'l qo'yilayotgan xato va kamchiliklarni bosqichlik bilan bartaraf etish bilan belgilansa, shogirdlarning vazifalari o'z harakatlari tahlil qilish, tegishli tuzatishlar kiritish qobiliyatlari, o'rganiladigan harakatlarni qayta-qayta takrorlash asosida takomiliga etkazish faoliyati bilan belgilanadi.

Voleybol bilan shug'ullanuvchilarni o'qitishdan ko'zda tutilgan asosiy muqaddarlardan biri ularni jismonan komil shaxslar qilib tarbiyalash bilan bir gatorda umuminsoniy va milliy qadriyatlar, odob-axloq normalari, ajdodlar merosiga hurmat ruhida tarbiyalashni ham nazarda tutadi.

Oliy ta'lim muassasalari jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan DTSSda mutaxassisning texnik, taktik, nazariy tayyorgarliklarga alohida o'rin berilgani holda jismoniy tayyorgarligiga qo'yiladigan minimal talablarga muhim o'rin berilganligini qayd qilish lozim. Chunki har tomonlama komil, etuk shaxslarni tarbiyalash bevosita jismonan baquvvat, vujudan sog'lom farzandlarni tarbiyalash bilan chambarchas bog'liq.

O'qitishning xususiy vazifalari sifatida harakat texnikasi, irodaviy sifatlar, sport texnikasi va voleybol taktikasi, shuningdek, instruktorlik ko'nikmalarini shogirdlarga qabul qilish sanab o'tish joiz. Qo'yilgan vazifalarni amalga oshirish uchun sportchi yuqori jismoniy, texnik, taktik, ruhiy, nazariy va o'yin tayyorgarlik darajasiga ega bo'lishi talab etiladi.

Barcha tayyorgarlik turlari bilan o'zaro chambarchas bog'liq va ular bir-birini to'ldiradi. Voleybolchida yuqorida sanab o'tilgan jihatlardan biri yuzasidan etarli

tayyorgarlikka ega bo'lmasilik uning umumiy tayyorgarligi sifatiga o'zining salbiy ta'sirini ko'rsatmay qolmaydi.

4.3. Yakka, guruhl, aylanma va yoppasiga texnikaga o'rgatish metodikasi.

Texnikaga o'rgatish metodikasi- Voleybolchilarni o'yin texnikasiga o'rgatish yuqoridan to'pni uzatish usullariga o'rgatish texnikasidan boshlanadi.

O'qitishda faol uslublar katta inkoniyatlarga egadir. Ularning orasida- muammoli o'qitish (muammoli vazifalarni qo'yish) va o'zining o'zlashtirishini baholash uslubida ahamiyatga ega. Muammoli vazifalarni qo'yish, uning echimini qidiruvchi holatni, vaziyatni vujudga keltiradi, o'zini baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi, bu talaba qiziqishini yana ham orttiradi hamda ijodiy fikrlashga o'rgatadi.

O'rgatish jarayonida uslublar va vositalardan foydalanish muayyan tartibda qo'llaniladigan pedagogik prinsiplar asosida amalga oshiriladi. Ushbu prinsiplar quyidagilardan iborat: ilmiylik, onglik va faollik, muntazamlik va uzviy bog'liqlik, mutanosiblik va muvofiqlik, mukammallik, uzluksizlik, «engildan og'iriga», «o'tilganidan o'tilmaganiga», «oddiydan murakkabga», umumiy va maxsus tayyorgarlik borligi.

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

/r	Prinsiplarni qo'llash xususiyatlari va ushbu ko'rsatmalar
Ilmiylik	O'rgatishda bolalar yoshi, jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar e'tiborga olinib, mashqlar me'yorlanadi.
Onglik va faollik	O'rgatilyotgan malaka (harakat)larga

Muntazamlik va uzviy bog'liqlik	Bosqichma-bosqich o'zlashtiruv, takomillashuv va mukammallashuv ta'minlanadi
Mutanosiblik va muvofiqlik	Mashqlar murakkablik va yuklama salohiyati (hajmi, shiddati, yo'nalishi, takrorlanishi va muddati) jihatlaridan shug'ullanuvchi inkoniyatiga mos bo'lishi darkor
Mukammallik	Texnik jihatdan to'g'ri o'zlashtirilgan malakalar takomillashuv asosida turg'un va barqaror darajaga ko'tariladi
Uzluksizlik	Mashg'ulotdan-mashg'ulotga o'rgatish va takomillashirish jarayoni murakkablashib borishi darkor, uzilishlarga yo'l qo'yish salbiy natijalarga olib keladi
«Engildan og'iriga»	O'zlashtirishga loyiq engil yuklamalar progressiv yo'nalishda, lekin «to'lqinsimon» shaklda kuchaytirib borilishi kerak
«O'tilganidan o'tilmaganiga»	Shug'ullanuvchi o'zlashtirgan (unga tanish bo'lgan) mashqlardan, ya'ni mashqlarga o'tish, o'rgatish samaradorligini oshiradi
«Oddiydan murakkabga»	Eng oddiy mashqlarni o'rgatish va takomillashirish davomida sekin-asta

	murakkablashtirib borilishi lozim
Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi	O'rgatish va takomillashtirish jarayonida jismoniy texnik-taktik va psixofunksional tayyorgarlik birligi, ularni o'zaro bog'liqligi ta'minlanishi zarur

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

Yakka harakatlari. O'yinda muvaffaqiyat qozonish uchun to'pni o'yinga kiritish, uzatish hujumkor zarba berishni qo'llagan holda harakatlanish maqsadga muvofiq. Hujumdagi yakka taktik harakatlarning samaradorligi o'yinchi faolligiga, tashabbuskorligi maydonchani ko'ra bilish, o'yindagi vaziyatni to'g'ri baholab, o'z vaqtida kerakli qarorni qabul qila olishga bog'liq.

Guruh bo'lib harakat qilish. Hujum chizig'ining kombinatsiyalari to'p uzatish balandligi, tezligi, masofasiga qarab o'zgartirgan holda, shuningdek, hujumchilarning joy o'zgartirishlari, aldamchi harakatlar yordamida amalga oshiriladi. Masalan: Hujumni zarba berish bilan yakunlaydi. 4 —zona o'yinchi uzun to'p uzatishdan so'ng zarba berish uchun hozirlik ko'radi. Bu hujum to'ri uchun «Eshaton» kombinatsiyasi xos. Bunda 4—zona o'yinchi hujum qilayotgandek 3 —zona harakat qiladi. 2—zona o'yinchi uz xonasida zarba berishga tayyorlanadi, hujumni esa 3 —zona o'yinchi bevosita sherigi orqasida turib yakunlaydi. Birinchi to'p o'z o'tishdan so'ng hujumga o'tish. Bu hujumning keyingi usuli hisoblanadi.

Shu bilan birga vaqtda, Ushbu usulni qo'llab jamoa suratini o'stirish va hujum kutilmaganda uyushtirilishi evaziga yuqori samaradorlikka erishish mumkin. Hujumning qiyinligi to'pni zarb berish uchun aniq uzatib berish zarurligida. Hozirda uzatilayotgan to'plarni qabul qilib olishning qiyinligini ushbu hujumni muntazam qo'llashni cheklab qo'ymoqda.

Ushbu hujumda hujumchilar hujum chizig'ida joylashadilar. Mazkur joylashuv qisqacha masofadan yugurib kelib muvaffaqiyatli yakunlash imkonini beradi. Shuningdek, hujumning barcha zonalariga xatosiz to'p uzatishni kafolatlaydi. To'p chetidagi kombinatsiyalar nisbatan oddiy hisoblanadi:

1-2-zonadagi hujumchiga yo'nalgan birinchi to'p uzatish. Ushbu hujumchi to'p tomon siljiydi va qo'yilgan raqib to'sig'iga qarab hujum qilish (bitta raqib to'p yo'lini to'sganda) yoki to'pni 3 yoki 4 —zonadagi shovkrlariga uzatish (2 ta raqib to'p yo'lini to'sganda) qarorini qabul qiladi, 4 —zona o'yinchi agar birinchi to'p o'nga uzatilgan bo'lsa kuddi shunday harakat qiladi.

Uchinchi zona o'yinчисining boshi uzra uzatilgan to'pga 2 —zona yugurib kirishi. Birinchi to'p 2 va 3 —zonalar oralig'iga yo'naladi. 2 —zona hujumchisi zarba berish uchun siljiydi va sakrab, ikkitalik to'siq bo'lganda to'pni boshi uzra orqaga yoki 4 —zonaga uzatadi. Agar hujum chizig'idagi 3 —zona o'yinchi chapakay bo'lsa, ushbu kombinatsiyani 4 —zonada muvaffaqiyat bilan qo'llash mumkin.

Jamoa harakatlari. Jamoani himoya harakatlari ikki yo'nalish bo'yicha amalga oshiriladi: kuchli, hujumkor zarbalarni to'sish va to'p o'yinga kiritilgandan so'ng uni qabul qilib olish. himoyachilar vazifasi to'pni uz maydonchalariga tushimaslik va qarshi hujumlar uchun sharoit

yaratish. Jamoa taktikasi asosini raqib hujum vaqtida olti o'yinchining maydonchada joylashuvi tashkil etadi. quyidagi joylashuv to'rlari mavjud: ikki himoyachi — 2 — 2 — 2 uch himoyachi — 2—1—3 va aralash himoya tizimi.

Ikki himoyachi tizimi. Ushbu usulning asosiy yuto'ri jamoa o'yinchilarining barcha zonalari keng joylashganligi himoya harakatlarining soddaligidir. b — zona o'yinchisining oldinda turishi to'siq qo'yuvchilarni qo'llab turish, himoyada hujumga o'tish sharoitini ta'minlaydi.

Ushbu himoya qo'llanganda quyidagi holatlar yuzaga keladi. 1. raqib 4 —zonadan hujum qilayapti. Bunda 3 va 2 —zona o'yinchilari to'siq qo'yib, to'pning asosiy yo'nalishini to'sadilar. 4 —zona o'yinchisi turganda hujum chizig'iga silab, qiyshiq berilgan hujumkor raqib zarbasini qabul qilishga tayyor turadi. 5 —zonaning asosiy o'yinchisi to'siq bilan himoyalangan hududga siljib yo'llanma va sheriklari to'sigidan qaytgan to'pni qabul qilishga tayyor turadi. Birinchi zona himoyachisi yon chiziq yonida harakat qiladi. Oldinga siljib u chiziq bo'ylab va o'z hududiga berilgan zarbalarni qabul qilishga tayyor turadi.

2. Hujumkor zarba 2 —zonadan berilayapti. To'siqni 3 va 4 —zona himoyachilari qo'yadilar. Boshqa o'yinchilar maydoncha bo'ylab joylashib 1 variantdagidek haraktlanadilar.

Uch himoyachi tizimi: (2—1—3)

Ushbu usul hozirgi kunda to'siq ustida zarba bera oluvchi baland buyli, kuchli voleybolchilar ko'payganligi bois qo'llanilmogda. Usulning o'ziga xosligi orqa chiziqda uch himoyachi joylashishidadir. Bunday joylashuv kuchli hujumkor zarbalarni yaxshilaydi, lekin to'siq va markaz zaiflashib koladi.

Bu himoyada 3 xil qo'llash usuli mavjud:

-chekka himoyachi tomonidan qo'llash;

-to'siq qo'yishda ishtirok etayotgan birinchi chiziq o'yinchisi tomonidan qo'llash;

-aralash qo'llash.

Trenirovka mashqlari asosiy malakalarni egallashni engillashtirish, o'zlashtirish va ularni qo'llash samaradorligi, ishonchligini ta'minlashga qaratilganidir. Ular maxsus va umumriyojlantruvchi mashqlardan tashkil topadi.

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

Umumriyojlantruvchi mashqlardan asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash haunda zarur jismoniy harakat ko'nikma va malakalarini takomillashtrishda foydalaniladi

Yakkama — yakka harakat qilish ostida o'yinda usullarni qo'llashni maqsadga muvofiq, siljish usullarini nima uchun o'rganish zarur, o'yinni boshqarish uchun joyni tanlashni bilish, o'yin vaziyatida yuzaga kelgan harakat usullarni ko'proq maqsadga muvofiq tanlash deb tushuniladi. Yakkama — yakka taktik harakatni o'rganishda ikki tomonlama o'quv o'yinlarida va aralash o'yin mashqlarida yoki sherigini sust va faol qarshi harakatida o'yin usullarini bajarish mashqlaridan foydalaniladi.

Guruhli taktikada ikki va ko'proq sportchilarni o'yin epizodida qatnashishi nazarda tutiladi. Guruhli taktik harakat hujumda yoki himoyada bo'lishi mumkin. Har bir alohida ayrim bir holda taktik vazifa hal etiladi. Birinchi holarda — yakuniy harakatlarni bajarish uchun ko'proq qulay sharoit yaratiladi, ikkinchisida — raqib o'yinchilarni (to'pni uzatish, zarba berish, oshirish va b.). Yakuniy harakatni

bajarishni qiyinlashtirish maqsadi bilan qarshi ta'sir ko'rsatish. Parallel yoki qarshi siljish mashqlarida (qarshi uzatish, maydon uzunligi bo'yicha siljish bilan uzatish va h.k.). Ikki o'yinchilarni o'zaro harakatini o'rganishni o'rnatish bilan boshlanadi. So'ngra uch va undan ko'proq o'yinchilar o'zaro harakat qilishga o'tadi. O'yin mashqlarida, o'quv o'yinlarida, musobaqalarda o'zaro harakat takomillashtiriladi.

Komandali harakatlanish barcha komanda a'zolarini himoyada qanday bo'lsa, xuddi shunday hujumda o'yinni boshqarishda o'zaro harakat qilish usullarini tanlashni mo'ljallaydi. Ushbu tanlash raqib komandasini, o'yinni taktik umumiy rejasiga, uni texnik va psixologik tayyorgarligiga bog'liq bo'ladi. Taktik ko'rsatmani hal etishni muvaffaqiyati, bajaruvchilarni texnik tayyorgarligiga, ularni ijodiy va taktik niyatini tashkiliy ravishda bajarishga bog'liqdir.

Komandali harakatga o'rganish o'yinchilarning asosiy funksiyasini aniqlash va komandalarni to'ldirish momentidan boshlanadi. O'yinni taktik shaklini tanlab yoki o'zaro harakat qilishni taktik tizimini, shug'ullanuvchilarni imkoniyatlaridan kelib chiqib, hujumda va himoyada har bir o'yinchini vazifasi aniqlanadi. Faqatgina shundan keyin asosiy o'zaro harakat qilishni, taktik variantlar va kombinatsiyalarni egallashni, mustaqil ravishda taktikani hal etishni qabul qilishni o'rganishni boshlaydi. So'ngra ikki tomonlama o'quv o'yinida komandali taktik o'zaro harakatini mustahkamlaydi. Shuni esda saqlash kerakki, ya'ni texnikasi qanday bo'lsa, xuddi shunday komandani o'yinni taktikasini himoyada o'zaro harakatini amalga oshirish bilan boshlanadi. Shunday ekan, o'rganishni himoyada o'zaro harakatlanish bilan boshlash kerak, so'ngra hujumda o'zaro harakatlanishni taktikasiga o'tiladi, biroq to'liq bir qator mashqlar borki ular hujum taktikasida qanday bo'lsa xuddi shunday himoya taktikasini takomillashtirishga yo'naltiriladi, bu mashqlar esa o'yin sharoitiga maksimal yaqinlashgan bo'ladi.

Juftlik mashqlari

1-mashq. Sportchilar bir-bilariga qo'llari uzunligi masofasida yuzma-yuz turgan holda o'zaro qo'l ushlab g'alma-galdan kuch ishlatib qarshilikni sindirishga urinadilar.

110

2-mashq. Sportchi qo'llarini balandga ko'taradi, sherigi kuch yordamida ularni ushlab turadi.

3-mashq. Huddi shu holat qo'llarni pastga tushirgan holatda amalga oshiriladi

4-mashq. Birinchi sportchi qo'llari yonga uzatgan holda polda o'tiradi.

Sherigi uning orqasida tizzalari bilan tayangan holda uning qo'llarini ushlaydi.

O'tirgan sportchi qo'llarini oldinga harakatlanirishga urinadi.

5-mashq. Xuddi shu holatda birinchi sportchi qo'llarini yonga hokdantirishga urinadi.

6-mashq. Sportchi oyoqlarini yoyib, yuqoriga ko'tarilgan qo'llarini pastga tushirishga harakat qiladi, sherigi unga qarshilik ko'rsatadi.

7-mashq. Sportchi qo'llarini yuqoriga ko'tarishga urinadi, sherigi esa qarshilik ko'rsatadi.

8-mashq. Sportchi sherigining qarshiliklariga qaramasdan qo'llarini yuqoriga ko'tarish va pastga tushirishga harakat qiladi.

9-mashq. Sportchilar sherigining qarshiligini engib qo'llarini tirsak bo'g'inidan bukishga urinadi.

10-mashq. Sportchilar o'zaro qo'llarini tutgan holda yuzma-yuz turishadi.

Birinchi sportchi qo'llarini yuqoriga ko'tarishga urinadi, ikkinchisi qarshilik ko'rsatadi.

11-mashq. Xuddi shu harakat qo'llar bosh orqasida, tirsaklar yonga yoyilgan holatda bajariladi.

12-mashq. Sportchi qo'llariga tayanib yotgan holatda ularni bukish va to'g'irlashga urinadi, sherigi uni oyoqlaridan tutib turadi. (Bellar bukimaydi.)

13-mashq. Sportchi chalangancha yotgan holda oldinga uzatilgan qo'llarini a'ldirgining qarshiligini engib bukish va to'g'irlashga harakat qiladi.

Bu maqsadlarni amalga oshirishda bajariladigan kompleks mashqlar maxsus to'plar, espanderlar hamda rezinali amortizatorlardan foydalanish tavsiya etiladi.

111

Soddadan murakkabga qarab borish didaktik tamoyilini hisobga olgan holda dastlab to'psiz harakatlanishlar, joy tamlash texnikalari o'zlashtiriladi. So'ngra maxsus voleybol elementlariga mo'ljallangan turli uzatmalar, jumladan qisqqa zarbaga oid uzatishlarni bajarish va hakoza texnikalar o'rgatiladi.

V BOB. VOLLEYBOL SPORT TURIDA JISMONIY TAYYORGARLIK

Jismoniy tayyorgarlik-bu pedagogik jarayon bo'lib, organizmni umumiy ish qobiliyatini oshirishga, harakat sifatini rivojlantirishga, salomatlikni mustahkamlashga, yo'naltirilgan. U zarur bo'lgan amaliy malakalarni beradi. Yetti darajada jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lmagan turib, voleybol sport turida murakkab texnik usullarni muvaffaqiyatli egallash mumkin emas.

Jismoniy tayyorgarlik shartli ravishda umumiy va maxsusga bo'linadi.

5.1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Jismoniy tayyorgarlik umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim vazifalaridan biri sifatida shug'ullanuvchilarning to'laqonli jismoniy taraqqiyoti va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratiladi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik zarur hayotiy malakani takomillashtirishga va asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir. Maqsadi maxsus jismoniy tayyorgarlikning poydevori bo'lgan umumiy jismoniy tayyorgarlik bazasini yaratishdir.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikning vazifalari - asosiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish harakat malakalarining hajmi va ijroi chegarasini kengaytirish va sog'liqni mustahkamlash, tiklanish jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki muhit ta'sirlariga bo'lgan bardoshini oshirishdan iborat.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik – bu sportchini tayyorlashni boshlang'ich bo'lg'ini hisoblanadi. U yuqori sport mahoratiga erishishda, u yoki bu bosqichga o'tish harakati komponentlarida ixtisoslashtirish uchun dastlabki sharoitni yaratishda va har tomonlama jismoniy rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik masalasini hal etish uchun sport o'yinlarini tanlab olingan turini o'ziga xos xususiyatlari va yoshi, jinsini hisobga olish bilan

keng doiradagi vositalar qo'llaniladi. Aniqlanishicha murakkab o'yin masalalarini shakllantirish shug'ullanayotganlarda ko'proq muvaffaqiyatli o'tadi, ular ko'proq kengroq harakat tajribalarini egallaydi. Shuning uchun mashqni umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun shunday hisob-kitob bilan tanlash kerakki, chunki ular nafaqat organizmga har tomonlama ta'sir etishi, balki ushbu sport o'yinlari uchun zarur bo'lgan, ayniqsa shunday sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Bu esa jismoniy mashqlarni mos ravishda tanlashga, uni hajmini, o'tkazish metodikasini, mashg'ulot sikllarini barcha yillar davomida bilgan holda rejalashtirishni ta'minlaydi. Bu erda birinchi darajali ahamiyatli mashqlarni ketma-ket qo'llanishiga va uslubiga yo'naltirilganligiga ega bo'ladi. Shuning uchun ular ushbu mashg'ulotda hal etadigan vazifani aniqlanib, mashqni taqsimlashni va ketma-ketligini aniq ishlab chiqilishi kerak. Unda shunday mashqlarni tanlab olish mumkin, ular bitta sifetni rivojlantiradi va boshqasini rivojlantirishga yordam beradi, xuddi shunday bitta harakat malakasini egallashda, boshqasini muvaffaqiyatli egallashga ta'sir etadi, bu esa garmonik tomondan jismoniy rivojlanish vazifasini hal etadi.

Barcha mashqlar o'zining yo'nalishiga qarab mashg'ulotlarning tarkibiy qisminga kiritiladi. Bu tayyorgarliklar quyidagilardir: umumiy jismoniy; maxsus jismoniy; texnik; taktik; integral (yaxlit o'yin). Har bir tayyorgarlik turining o'ziga xos etakchi vositalari mavjud bo'lib, ular yordamida maxsus vazifalar echiladi. Shu bilan birga bir tayyorgarlik turiga oid bo'lgan mashqlar boshqa tayyorgarlik turidagi mashqlar bilan yaqindan bog'langan bo'ladi. Masalan, shug'ullanuvchida tezkorlik-kuch sifati zarur darajada rivojlanmagan bo'lsa, u hujum zarbasi berish texnikasini bajara olmaydi. Bu holda tezkorlik-kuch sifati rivojlantirishga oid mashqlarni berish maqsadga muvofiq bo'ladi. Chunki hujum zarbasini takrorlash hajmini oshirish bu holda samara bermaydi.

Yosh voleybolchilarni saralashda vositalarning samarasi ko'p hollarda usullarni 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 turti uslublarda qo'llab, undan turlicha foydalanish mumkin. Bundan tashqari, har bir tayyorgarlik turida vazifalar va turlarning ketma-ketligi ham ma'lum mantiqiy bog'liqlikka ega.

11-12 yoshdan boshlab mana shu bosqichlardan muvaffaqiyatli o'tgan yosh voleybolchilar albatta kutilgan yuksak natijalarga erishishi aniqdir. Shu boisdan bolalar bilan o'tkazilgan har bir saralash bosqichi yoki mashg'ulot va musobaqa natijalarini muhokama qilib borish kerak. Ularni dam olishda yoki erasi kuni barcha ruhiy kechimalarga ishonib, bolalar o'zlarini hatf-harakatlarini baholay olish, kamchiliklarini tan olish imkon bo'lganda o'tkazish tavsiya etiladi. Muhokamalarda albatta barcha sportchilar qatnashishi shart. Muhokama vaqtida o'qituvchi yoki murabbiy juda ehtiyotkorlik bilan har bir sportchi holatini, kamchiliklarini o'yinchi shaxsiga tegmasdan tahlil etishi maqsadga muvofiqdir va kelgusida ushbu o'yinchiarni irodasi, psixologik holati mustahkamlanadi.

Biroq tabiiyki, xalq jismoniy madaniyati ma'lum etno milliylikka munosibligi hodisasi sifatida, o'ziga xos xususiyatlardan kelib chiquvchi ko'plab vaziyatlarni, hisobga olishimizga to'g'ri keladi. Mavjud ijobiy ilmiy tajribalar asosida, amaliy materiallar xususiyatlaridan kelib chiqib, ushbu sarflar mualliflari, ularni turlarga ajratishga yondashishni taklif etadi.

Harakati o'yinlari jismoniy mashqlari birinchi navbada asosiy harakatlar turkibi bo'yicha turlarga ajratiladi. Bunga sabab, bu belgilari ularda muhim muammoni va funksional rol o'ynaydi.

Bir tayyorgarlik turidagi vazifalar sifati jihatidan o'zgarib, keyingi tayyorgarlik turiga zamin yaratadi. Masalan, tayyorgarlik mashqlari o'rganilayotgan texnik usulning umumiy tuzilishini ifoda etadi. Yaqinlashitiruvchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o'tishda ko'prok

vazifasini o'taydi. Ma'lum darajadagi murakkablik asosida qurilgan texnik mashqlar taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi.

Voleybolda maxsus hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik turlari o'zaro farqlanadi. Agar birinchisi sportchilarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalashga xizmat qilsa, ikkinchisi tanlangan sport turi yuzasidan o'ziga xos sifatlarni mukammal egallash va ulardan turli o'yin va musobaqa sharoitida amalda foydalanish ko'nikmalarini takomillashtirib borishga yordamlashadi.

Maxsus hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik darajalari bir-biri bilan mutanosib bo'lishi uchun sportchining umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi va tana parametrlari aynan voleybol sporti nazariyasi va amaliyoti, uni o'qitish metodikasi talablariga mos kelishini inobatga olishi lozim. Bunda mavjud umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlikni to'ldirishi hamda bevosita voleybol sporti qo'yayotgan vazifalarga mos kelishi shart.

Voleybolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan aksariyat mashqlar sportchilarning tayanch-mushak apparatlarining taraqqiy etishiga har tomonlama ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'z navbatida ta'kidlanayotgan jismoniy mashqlar shug'ullanuvchilarda tezlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, epcillik singari kuch va tezlik bilan bog'liq sifatlarini yaxshilashga yaqindan yordam beradi.

Quyida voleybolchi-sportchilarni umumiy va maxsus ta'sir kuchiga ega bo'lgan kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik kabi muhim sifatlarni tarbiyalashga doir mashqdan namunalar keltirib o'tamiz. Umumiy va maxsus ta'sir kuchiga ega bo'lgan mazkur mashqlar voleybolchilarning aniq vazifalarni bajarishida mavjud jismoniy imkoniyatlaridan kelib chiqib zarur va samarali usullarni tanlashlarida qo'llaniladi.

Ta'lim jarayonida katta yuklamalar berilmaydi, amaliy mashqlar, mashg'ulotlar esa dam olishni to'g'ri tashkil qilgan holda takror va takror amalga oshiriladi, bunda mashqlar tartibi va tarkibi mushaklarni haddan ortiq zo'r qiymaslikni ta'minlashga e'tibor qaratish juda muhim.

Mashg'ulotlarda talabalar dashtab umumiy, so'ngra maxsus ta'sir kuchiga ega bo'lgan mashqlarni bajaradilar.

Quyida voleybolchilar uchun qo'l, oyog,elka, qorin hamda ko'krak qafasi mushaklari faoliyatini yaxshilashga mo'ljallangan kuch, kuch va tezlikka oid umumiy ta'sir kuchiga ega bo'lgan mashqlardan namunalar keltiramiz.

O'z tana vazni nazoratini oshirish mashqlari

1-mashq. Yotgan holda qo'llar yordamida gavdani ko'tarish.

2-mashq. Yotgan holda tayanch qo'llarni erdan uzish.

3-mashq. Yotgan holda oyog va qo'llarni galma-gal erdan uzish.

4-mashq. Yotgan holda gavdani erdan uzishda chapak usulidan foydalanish.

5-mashq. Yotgan holda gavdani erdan uzishda oyog va qo'llar yordamida chapak usulidan foydalanish.

6-mashq. Turnikda tortinish.

7-mashq. Brusga tayangan holda qo'llarni bukish va yoyish.

8-mashq. Gimnastik devorda oyogqlarga tayangan holda qo'llar bilan harakatlanish.

9-mashq. Sheriklarga oyogqlarini tutqizgan holda qo'llar yordamida harakatlanish.

10-mashq. Oyogqlarni gimnastik devorga tayagan holda egililish va dashtabki holatga qaytish.

11-mashq. Oyogqlarni gimnastik devorga tayagan holda o'tirish holatida o'rtqaga egilishni amalga oshirish.

12-mashq. Shu holatni qo'llar bosh orqasiga olingan holatda bajarish.

13-mashq. Sherigi oyogqlaridan tutib gimnastik stolda yotgan holda oldinga egilish mashqlarini bajarish.

14-mashq. Shu holatda belgacha egishni amalga oshirish.

15-mashq. Aynan shu holatni qo'llar bosh orqasiga olingan holatda bajarish.

Og'ir moslamalar yordamidagi mashqlar

1-mashq. Shtanga, gantel va gir grifini siqish.

- 2-mashq. 25-30 kg vaznli shtangani siqish.
- 3-mashq. 30-40 kg vaznli shtangani dast ko'tarish.
- 4-mashq. 30-40 kg vaznli shtangani siltab ko'tarish.
- 5-mashq. Gantelni ko'targan holda qo'llarni elka bo'g'inlari bo'ylab aylana harakatlantirish.
- 6-mashq. Tik turgan holatda ginni yuqoriga ko'tarish.
- 7-mashq. Og'ir buyumlar(tosh, yadro)ni uloqtirish.
- 8-mashq. O'rindiqda o'tirgan muayyan og'irlikni ko'targan holatda orgaga egilish.
- 9-mashq. Gimnastik ortda yotgan holda (sherigi oyolarini tutgan holatda) muayyan og'irlik bilan oldinga egilish.
- 10-mashq. Oyoqlarga qo'shimcha og'irlik yuklash asosida turnikda tortilish. Voleybolchilarni umumiy hamda maxsus ta'sir kuchiga ega bo'lgan bo'g'inlar kuchi va harakatchanligini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar.
- 1-mashq. panjalarni kuch yordamida ochish va yozish.
- 2-mashq. Bir qo'l bo'g'inlarini ikkinchi qo'l panjalari yordamida prujinali bukish.
- 3-mashq. Bo'g'inlarni kuch yordamida ochish va yozish.
- 4-mashq. Bo'g'inlarni erkin ochib yopish.
- 5-mashq. Bo'g'inlarni aylanna harakatlantirish.
- 6-mashq. Qo'llar bosh ortida panjalar bir-biriga ulangan, gavdani o'ng va chap tomonga eggan holda qo'l bo'g'inlarini oldinga va yuqoriga harakatlantirish.
- 7-mashq. Qo'llarni yuqori, past, old va yon tomonda tutgan holatlarda barmoqlarni kuch bilan ochish va yopish.
- 8-mashq. O'ng qo'l barmoqlarini chap qo'l barmoqlari ta'sirida prujinali harakatga keltirish.
- 9-mashq. 45-50° burchak ostida tutgan holda devordan tisarima harakatni amalga oshirish.
- 10-mashq. Yotgan holda tiralib itarilish harakatni bajarish.

- 11-mashq. Gimnastik skameykaga oyoqlarni tirab, yotgan holda tiralib itarilish.
 - 12-mashq. 50-60° burchakda turgan holda devordan barmoqlar yordamida tiralib itarilish harakatni amalga oshirish.
 - 13-mashq. Yotgan holda erdan barmoqlar yordamida tiralib itarilish.
 - 14-mashq. Gimnastik skameykaga oyoqlarni tirab, yotgan holda barmoqlar vosilasida tiralib itarilish.
 - 15-mashq. Bir vaqtning o'zida oyoq uchlari hamda qo'l barmoqlariga tayanib yotgan holda tiralib itarilish.
 - 16-mashq. Tennis koptokchasini siqish.
 - 17-mashq. prujinali gantellarni siqish.
 - 18-mashq. Maxsus trossga birlashtirilgan vaznlarni qo'l yordamida ko'tarib ushritish.
 - 19-mashq. Voleybol o'yiniga xos uzatmalarni turli o'leham va og'irlikdagi to'ldirma to'plar yordamida amalga oshirish (bunday uzatmalarining balandligi 10 dan 30 singacha bo'lishi maqsadga muvofiq).
- Metodik ko'rsatmalar. Yuqorida sanab o'tilgan barcha mashqlarni intensiv — o'sib borish tempida bajarish hamda mushaklarga dam beruvchi mashqlar bilan almashlab amalga oshirish tavsiya qilinadi. Mashqlarda ifodalangan qo'shimcha yuk va murakkabliklar sportchilarning jismoniy imkoniyatlari va yosh xususiyatlariga muvofiqdastirilishi lozim.
- Umumiy chidamlilikni tartibyalashga qaratilgan mashqlar.
 - 1-mashq. O'tacha tezlikda uzoq muddat yugurish.
 - 2-mashq. Turli masofalardagi kross yugurishlari.
 - 3-mashq. Lijada yugurish.
 - 4-mashq. O'rta masofaga suzish.
 - 5-mashq. Uzoq muddat davomida badminton o'ynash.
 - 6-mashq. Basketbol o'ynash.
 - 7-mashq. Qo'l to'pi o'ynash.

8-mashq. Futbol o'ynash.

Biroq shunisi ma'lumki, tez harakatlantirishga doir barcha mashqlar tanlangan sport turiga xos bo'lgan tezlikka erishishga bevosita o'z ta'sirini ko'rsatadi. Mana shuning uchun ham bu sifatlarni tarbiyalash maqsadida umumiy hamda maxsus ta'sir kuchiga ega mashqlardan barcha sport turlarida keng foydalaniladi.

1-mashq. O'zgaruvchan tempda yugurish.

2-mashq. Tez yugurish.

3-mashq. Sakrab yugurish.

4-mashq. Oyoqlarni siltab yugurish.

5-mashq. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.

6-mashq. Yugurib kelib balandlikka sakrash.

7-mashq. Egilgan holda balandlikka sakrash, oyoqlar bir joyda, harakat bir muddat yugurilib yana takrorlanadi.

8-mashq. Gavda holatini almashirib burgan holatda yugurish.

9-mashq. 90, 180, 360°larga aylangan holda yugurish, aylanib bo'lgach, balandlikka sakrash.

10-mashq. To'g'ri yugurgan holatda goh o'ng, goh chapga tomonlarga siljish asosida yugurish.

Metodik ko'rsatmalar. Ko'rsatilayotgan mashqlarning aksariyati ko'rish yoki murabbiyning xushta'gi yordamida bajariladi.

Umumiy ta'sir kuchiga ega bo'lgan sportchilarda sakrashi harakatlari chaqqonligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.

Sportchilarda sakrash harakatlari chaqqonligini rivojlantirish ikki yo'l bilan amalga oshiriladi: birinchidan, o'z tanasini tayanchsiz holatda nazorat qilish asosida chaqqon sakrash ko'nikmalarini rivojlantirish asosida, ikkinchidan, voleybolchi o'yin paytidagi yiqilish, sakrash, umbaloq oshish, tashlanish kabi harakatlarni amalga oshirishga xizmat qiladigan o'z akrobatik chaqqonligini rivojlantirishi yordamida.

1-mashq. Egilgan holda amortizatsiyali kop'rikdan sakrash.

120

2-mashq. Shu harakat elka oldinda bo'lgan holda.

3-mashq. Amortizatsiyali kop'rikdan havoda muayyan harakatlarni amalga oshirish asosida sakrash.

4-mashq. Amortizatsiyali kop'rikdan havoda oyoqlar jamlangan, qo'llar yonda bo'lgan holatda turli gavda harakatlarni almashirish asosida sakrash.

5-mashq. Amortizatsiyali kop'rikdan havoda qo'llarni oyoqlarga tekkitgan holda sakrash.

6-mashq. Amortizatsiyali kop'rikdan havoda gavadani vertikal o'q bo'ylab 90, 180, 360°ga burgan holatda sakrash.

7-mashq. Egilgan holda batorda sakrash.

8-mashq. Batorda qo'l va oyoqlarni havoda tayanchsiz holatda harakatlantirgan tarzda sakrash.

9-mashq. Batorda tayanchsiz holatda turli harakatlar yordamida sakrash.

Umumiy ta'sir kuchiga ega bo'lgan sportchilarda egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.

Bo'g'imlar harakatchanligini oshirish egiluvchanlikni rivojlantirish bilan chambarchas bog'liq. Sportchilarda egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar umumiy ta'sir kuchiga ega bo'lgan mashqlar sirasiga kiritiladi.

121

5.2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari, maxsus mashqlar.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik - tanlangan sport turida yuqori natijalarga erishish maqsadida shu sport turida asosiy va hal etuvchi ahamiyatga ega bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir.

Vazifalari:

-voleybolga xos maxsus harakat sifatlari va qobiliyatlarini (tezkorlik, kuch-tezkorlik, chaqonlik, maxsus chidamkorlik va h.) rivojlantirish;

-o'yin texnikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan kombinatsiyalarni rivojlantirish;

-o'yin taktikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan kombinatsiyalarni rivojlantirish;

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasining barcha bosqich va davrlarida hajm va shiddat jihatidan munosib me'yorda qo'llaniladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – jismoniy sifāt va bilimni rivojlantirish jarayoni bo'lib, aniq texnik usullarni tezda egallashga yo'naltirilgan hisoblanadi. O'yin sharoitida zarur bo'lgan uni vositalari yordamida ma'lum sifatlarni rivojlantiradi: tezda siljishni bilish, statik holatdan harakatga tezda o'tishni bilish, siljishdan keyin tezda to'xtashni bilish sakrovcchanlikni, bo'g'inlardagi harakatchanlikni, uyni sharoitida epchillikni, alohida mushak guruhlarni kuchini rivojlantiradi. Ushbu maqsad bo'yicha asosiy o'yin harakati tuzilishi bilan o'xshash bo'lgan maxsus tayyorgarlik mashqlardan foydalaniladi.

Darsni birinchi qismiga tezlik, epchillik, sakrovcchanlikni rivojlantirish uchun mashqlarni kiritish tavsiya qilinadi. Ikkinchisiga-kuch va boshqa sifatlarni (o'yin usullarni o'rganish bilan bir qatorida) rivojlantirish uchun mashqlar beriladi.

Jismoniy sifāt mashg'ulot kompleks uslubiyati bo'yicha o'tkazilganda ko'proq muvaffaqiyatli rivojlanadi, ya'ni qachonki bir vaqtning uzida bita sifatlarni

omni, balki bir necha sifatlarni rivojlantirishni nazarda tutiladigan, turli-tuman vositalar foydalaniladi (masalan tezlik, kuch va chidamlilik, sakrovcchanlik va chidamlilik va boshqalar.)

Kuch boshqa sifatlarni namoyon etish uchun asos hisoblanadi. Uni darajasini rivojlantirishdan tezlikni, chidamlilikni, epchillikni namoyon etishga bog'liq bo'ladi. U esa barcha sport o'yinlari turlaridagi barcha o'yin usullarini bajarish uchun zurrurdir.

Mushak kuchi mushak to'qimasini morfologik tuzilmalarini va fiziologik ko'ndalangai katta-kichikligiga bog'liq bo'ladi. Maxsus mashqlarni muntazam ravishda qo'llanilishi natijasida mushak tolalari qalindlasha boradi, kapillyar qon tomirchalarni ishi yaxshilanadi, mushaklar eniga ortib boradi.

Mushak faoliyatini rejimidan kelib chiqib, yoki bog'liq holda mashq dinamik va statik holatga bo'linadi. Dinamik mashqlarda tana va uni qismi bo'shliqda olibunday siljyidiki, bu xuddi yugurish yoki sakrash mashqlarini qanday bajarilsa olibunday o'ladi. Statik mashqlarda, ushlab turishni va cho'zilisni ma'lum holatdan (muddi tayamb, osilib turganday) tana holati va xilma-xil harakatlar qo'llaniladi. Holalar bilan ishlashda ko'proq dinamik harakatlarnishga e'tibor beriladi.

Kuchni rivojlantirish uchun beriladigan mashqni 8-10 yoshdan boshlab tanbiya qilish mumkin. Bu yoshda kuchni rivojlantirishga shaxsiy og'irligini foydalanish bilan (cho'qqayib o'tirish, qo'lni bukish va yozish) yoki raqibni qovchilik ko'rsatishi bilan bajariladigan (juft-juft bo'lib qarshilik ko'rsatish va ko'lbqalar) mashqlari tavsiya qilinadi, shuningdek cho'zilisga oid mashqlar tanbiya qilinadi. Mushak kuchini o'sishi uning rivojlantirish uslubiyatlariga bog'liq bo'ladi: cho'zilis yoki tortish miqdoriga, takrorlash soniga, shuning uchun muhbqni bajarishni uzog davom etmasligi kerak va haddan tashqari zo'rliqishni kelib chiqarmasligi kerak.

Mashqni og'irligi chegarasi yo'qligi uchun to'ldirma to'p, gantel, gimnastik tayog'cha va boshqa og'irliklar qo'llaniladi. Og'ir yoki vazmin qilish bilan mashqni dastlabki bosqichida sekin yoki past me'yorda bajariladi. Me'yor asta-sekin oshib borishi mumkin. Kuchni rivojlantirishga oid mashqlarni bo'shshirish mashqlari bilan almashtirib olib boriladi.

Qiz bolalar bilan mashg'ulot o'tkazishda nihoyatda ehtiyotkorlikka rioya qilish zarur. Ular uchun mashqni bajarish tezligi va taqsimlashni, bolalarga beriladigan mashqlarga nisbatan kamroq bo'ladi. Og'ir bo'lmagan asbob-anjomlar, gimnastik tayog'cha, o'zining tanasi og'irligidagi og'irlik mashqlaridan og'ir bo'lishi mumkin emas.

Sport o'yinlarini barchasi uchun sakrovchanlikni rivojlantirish juda muhimdir, u esa bajariladigan harakatni umumiy koordinatsiyasidan va qo'l oyoqlarini pastki mushaklarini, uni qisqarish tezligini rivojlantirishga bog'liq bo'ladi. Uni rivojlantirish uchun gimnastika skameykasi ustidan uzunlikka, balandlikka sakrashda foydalaniladi, boshqa to'siqlardan og'irlikni ko'paytirish bilan sakrash. Sakrovchanlikni yaxshi o'sishida mushakni oldinidan ishlash rejimini mujlatga olib, qo'shish bilan 1-1,5 balandlikdan sakrash mashqi sakrovchanlik o'sishiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi.

Tezlik sifati ushbu sharoitda vaqt bo'lagi uchun minimal harakatni bajarishini kishi qobiliyati deyiladi. U o'ziga xos uchta omilga ega birona tashqaridan ta'sir qiliuvchi tezda javob harakati, yakkama-yakka harakatni tezligi va harakat chastotasi vaqt birligidir. Bunda barcha omillar kompleks (aralash) namoyon bo'ladi.

O'yin faoliyatida harakat qilayotgan buyumga (to'p va b.k.) raqib harakatini o'zgarishini, o'yin usulini bajarilishini va siljishiga, o'yin harakatida aniq qarorni qabul qilishida tezlik namoyon bo'ladi. Tezlikni namoyon bo'lishi shakllari o'rtasida to'g'ridan to'g'ri bog'liqlik yo'q. Startdan olinadigan tezlikni yaxshi

egallash mumkin, biroq sekin tahlil qilish va qaror qabul qilish yoki yaxshi va o'yin usulini tez bajarish, lekin raqibini siljish ta'siriga sekin javob berishi mumkin.

Tezlikni rivojlantirishni asosiy vositasi tezlik xarakteridagi mashq hisoblanib, u boshqa harakatlar bilan kompleks bajariladi, ular tez, to'satdan beriladigan signal bo'yicha (iloji boricha ko'rish) bajariladi. Bu shu narsa bilan bog'liqki, ya'ni o'yinda ko'rishga ta'sir qiliuvchi ustun keladi. Mashq turi-tuman bo'lishi mumkin, har xil mushak guruhlari o'z ichiga qamrab olishi shart, shug'ullanuvchilarning koordinatsion qobiliyatlarini oshirishga yordam beradi.

Tezlikni rivojlantirish uchun beriladigan mashqni har bir mashg'ulotni boshida muntazam ravishda beriladi.

Chidamlilik – bu kishini qobiliyati harakatini aniqligini va tezligini pishaytirmasdan, uzoq vaqt davomida charchashtni engib o'tishiga aytiladi. U katta tezlikda nerv sistemasi qo'zg'atishga, organizm faoliyatini energiya bilan ta'minlashga o'yin malakalarini egallash darajasini bardoshligiga bog'liq bo'ladi.

Umumiy chidamlilikni umumiy rivojlantiruvchi xarakteridagi uzoq davom etadigan bir tekisda yugurish, shuningdek uzoq davom etadigan bir me'yorda ishlashni ortib borishi sport turlari bilan shug'ullanishni tarbiyalaydi. Maxsus chidamlilik o'yin usullarini texnikasini, qisqartirilgan maydonda o'quv mashq o'yinini o'tkazish, o'yinni o'tkazishga vaqtni oshirish, topshiriqlar o'rtasidagi (monofusda) dam olish vaqtini qisqartirishni uzoq vaqt davomida bajarishda erishiladi va h.k.

Koordinatsion chidamlilik charchashtgacha ikki yoki ko'prog' o'yinchi bilan o'yinni o'zaro harakati tuzilishi bo'yicha murakkab bo'lgan muntazam ravishda muvohiq yordamida shug'ullanishi bilan rivojlantiriladi.

Hollalar bilan ishlashda shuni esda saqlash kerakki, ularga xos bo'lgan

qobiliyatini oshirib yuborishadi, shuning uchun mashqni tanlashda va yuklamani taqsimlashda ehtiyotlik bilan ish tutish lozim, bunda tibbiy-pedagogik nazoratdan keng foydalanish kerak. Charchash orasida o'yin vazifasini bajarish shug'ullanuvchilarning emosional kuchi yoqimsiz natijalarga olib kelishi mumkin.

Egiluvchanlik yoki harakatchanlik – bu qobiliyat katta amplituda bilan harakatlanishga aytiladi. U bo'g'inni va mushakni elastikligidan, bo'g'inlarni tuzilishiga bog'liq bo'ladi. Harakatchanlik mushak haroratini oshib borishda ortadi, ya'ni ularni ishida, emosional qo'zg'altishda bo'ladi. Egiluvchanlikni aniqlashni me'yori maksimal amplitudaga xizmat qiladi, u bilan harakatni bajarish mumkin. Egiluvchanlik shakllarini faol va susliigi bilan farqlanadi.

Bo'g'inda harakatchanlikni etarli bo'lmashligi, shikastlanishning sababi, malakani sekin egallashni sababi bo'lib xizmat qiladi. Egiluvchanlikni tarbiyalashda bo'g'inlarga muntazam ravishda ta'sir qilishda faol va susliqlardan foydalaniladi. Bo'g'in harakatchanligi uchun beriladigan mashq barcha yoshdagi kishilar uchun mumkin bo'lgan, biroq ayiniga egiluvchanlikni yuqori me'yorda rivojlantirishni 7-10 yoshli bolalarda kuzatiladi. Faol egiluvchanlik qizlarda 11-13 yoshda, o'g'il bolalarda 13-15 yoshda maksimal o'lchashga etadi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslubiy tavsiyalarga amal qilinadi:

-kuniga 2-3 marta muntazam ravishda shug'ullanish;

-organizmni yaxshitlab qizdirilganidan keyin mashqni bajarish;

-5-6 soniya davomida statik holatda ushlab turish, mashqni 8-10 marta uncha katta bo'lmagan qismda takrorlash;

-pay va bo'g'inlarni ishlash vaqtida chiqishda og'riq paydo bo'lganda mashq to'xtatiladi. Qattiq charchaganda egiluvchanlik mashqlarini qo'llash tavsiya qilinmaydi.

amaliy harakat amplitudasini asta-sekin oshirib borish bilan bajariladi;

-o'rganilayotgan o'yinni texnikasi bo'yicha mashqda diqqatni bo'g'inni harakatchanlikni oshirishni keyinchalik bo'shlatishga qaratilishi kerak (voleybol to'pini yuqoridan uzatishni bajarishda va b.k.).

Jismoniy sifatni tarbiyalashda organizmga umumiy va biror joyiga ta'sir qiluvchi o'zaro aloqadorligida erishiladi. Egiluvchanlikni rivojlantirish alohida turdagi mushaklarini oshirish yoki paylarni haddan tashqari cho'zish hisobiga qaddi - qomatining buzilishiga olib kelmasligi kerak. Bolalar bilan shug'ullanishda shuni eslab qolish kerakki, chunki biz o'sib kelayotgan bolalar organizmni bilan ishlaymiz, shuning uchun unga katta jismoniy va psixologik yuklama ta'sir qiladi. Agar o'sib kelayotgan - organizm anatomik-fiziologik tomondan o'ziga xosligini hisobga olinmasa, unda yuqori sport natijalariga erishishga mo'ljallash juda qiyin bo'ladi. Ilmiy xodimlar va amaliyotchilar yosh sportchilarning mashg'ulotiga quyidagi tavsiyanomani ishlab chiqishga harakat qiladilar:

1. Kattalar bilan ishlashdan ko'ra mashg'ulot jarayonida o'rganishni solishtirma og'irligi katta bo'lishi shart.

2. Optimal yuklama (ushbu yosh, jins uchun va tayyorgarlik darajasi) ni oshirishda qat'iyan kelma-ketlikka rioya qilish zarur.

3. O'lasga vaqt ichida yuqori sport ko'rsatkichlariga erishish uchun tayyorgarlikni jadallatirish yoki tezlashtirishga yo'l qo'ymaslik kerak.

4. Jismoniy va psixologik zo'rqi shuni kamaytirish uchun bolalar musobaqalarda qat'iy kurashishda sharoit yoki sharti engillashtiriladi. Sport o'yinlarida har xil yoshdagilar uchun musobaqani ma'lum vaqtgacha davom ettirish o'rnatiladi, ular o'zaro uchrashuvi uchun faqat ma'lum yoshdagilar o'zaro uchrashadilar, bolalar uchun engil to'plardan, to'rtinchi balandligi pasaytirilgan holda foydalaniladi.

Voleybolchining taktik-texnik mahoratini qurish uchun poydevor vazifasini o'tab berishda asqotadigan sportchining har tomonlama mukammal jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishi asosan ta'limning boshlang'ich bosqichida nisbatan muhim ahamiyat kasb etadi.

Biroq yuqori malakali voleybolchilarni har tomonlama jismonan tayyorlashga barcha bosqichlardagi mashg'ulotlar umumiy vaqt hajmining 10 dan 15% gacha bo'lgan ulushini tashkil qiladi.

Har tomonlama mukammal jismoniy tayyorgarlikka egalik sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlikka erishishlarini osonlashtiradi. Shuni ham unutmastik kerakki, haddan tashqari jismoniy sifatning, masalan, muayyan mushaklarning haddan ortiq kuchligi voleybolchilarni maxsus tayyorlash jarayoni va uning o'ziga xos jismoniy-texnik jihatlarga halqit qilishi mumkin.

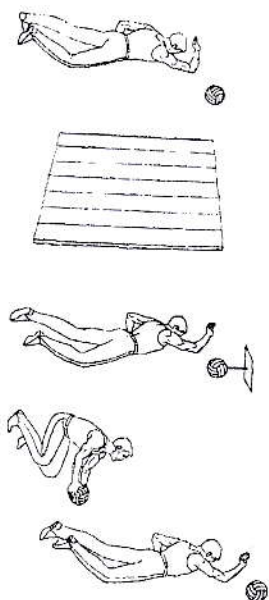
Voleybolchi-sportchilar uchun barcha texnik usullarni amalga oshirish, ayniqsa hujum zarbalarini bajarishda asqotadigan qo'l, elka, qorin, ko'krak mushaklari kuchini oshirish uchun zarur bo'lgan mavjud kuch-tezlik singari sifatlarini rivojlantirish talab etiladi. Nisbatan yuqori sakrash uchun esa quyidagi bo'g'inlarda joylashgan mushaklarga kuch beradigan, ularning faoliyatini yaxshilashga doir mashqlarni bajarish tavsiya etiladi.

Elka va qo'l mushaklarini rivojlantirish hamda maxsus harakatlantirishga kuch va tezlik qo'shishga xizmat qiladigan mashqlar.

- 1-mashq. Tennis koptogi, tosh va granatalarni uloqtirish.
- 2-mashq. Nayza uloqtirish.
- 3-mashq. Turgan joyda to'ldirma to'pni yuqoriga uloqtirish.
- 4-mashq. Tennis koptogini sakragan holda uloqtirish.
- 5-mashq. Tennis koptogini sakragan holda setka osha uloqtirish.
- 6-mashq. Stol tennis raketkasini qo'llarga bog'lash orqali shartkni pastdan uzatish va qabul qilish.
- 7-mashq. Mashg'ulot devoriga qarata voleybol koptogidan zarba berish (78-rasm).

8-mashq. Havoga uzatib berilgan koptokka sakragan holda zarba berish (79-rasm).

9-mashq. Havoga o'zi uzatgan koptokka sakragan holda zarba berish (80-rasm).



Yuqoriga sakrash, mushak faoliyatini yaxshilashga qaratilgan, sportchilarni umumiy hamda maxsus rivojlantirishga yo'naltirilgan kuch-tezlik mashqlardan ayrim namunalar quyida keltirilgan

Maxsus ta'sir kuchiga ega bo'lgan sportchilarda kuch-tezlik hamda chidamlilikni tarbiyalashga yo'naltirilgan mashqlar.

- 1-mashq. Turgan joyda sakrash.
- 2-mashq. Oldinga harakatlangan holda sakrash.
- 3-mashq. Turgan joyda bir oyoqda sakrash.
- 4-mashq. Bir oyoqda oldinga harakatlangan holda sakrash.
- 5-mashq. Ikki oyoqqa tayangan holda to'ldirilgan to'plardan sakrab o'tish.
- 6-mashq. Shu harakatni bir oyoq yordamida bajarish.
- 7-mashq. Joyida turgan holda basketbol shiri yoki korzinasiga qo'lni tikki holida ko'p marotaba sakrash.
- 8-mashq. Joyida turgan holda turli balandliklarga osib qo'yilgan to'plarga qo'lni tekki holida ko'p marotaba sakrash (81-rasm).

Maxsus ta'sir kuchiga ega bo'lgan sportchilarda hujum zarbasini amalga oshirish bilan bog'liq kuch-tezlik hamda chidamlilikni tarbiyalashga yo'naltirilgan mashqlar.

1-mashq. Joyida turgan holda osib qo'yilgan to'pga sakrab zarba berish (2-rasm).

2-mashq. Yugurib kelgan holda osib qo'yilgan to'pga zarba berish (83-rasm).

3-mashq. Raqib maydoni tomonidan sherigining setka ustiga uzatib berilgan to'pga (ko'p marotaba) zarbani amalga oshirish.

4-mashq. Turgan joyidan seriyali (har bir o'yinchi 8-12marta) hujum zarbalarini bajarish, to'pni sherigi uzatib turadi.

5-mashq. Yugurib kelgan holda seriyali(har bir o'yinchi 8-10 marta) hujum zarbalarini amalga oshirish, to'pni sherigi uzatib turadi.

6-mashq. Qisqa masofadan hamda to'g'ridan amalga oshirilgan uzatmalar asosida hujum zarbasini(ko'p marotaba) amalga oshirish.

7-mashq. Rezinada yugurish mashqini bajarish.

8-mashq. Rezinada blokka chiqish mashqlari.

Sportchilarda maydon bo'ylab harakatlanish jarayonida tezda aks harakatini bajarish, bunda tezlik va chaqqonlik namunalari ko'rsatish ko'nikmalarini rivojlantirish ularning o'yin vaziyatlarini ko'zlarini orqali olayotgan turli signalariga javoban amalga oshiriladi.

Maxsus ta'sir kuchiga ega bo'lgan sportchilarda tez va chaqqon harakatlanishni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.

1-mashq. Turli harakatlar asosida xilma-xil tomonlarga murabbiyning ko'rsatmasi yoki xushlagi yordamida harakatlanish.

2-mashq. Juda katta tezlik bilan hujum zarbasiga xos harakatlarni to'psiz bajarish.

3-mashq. Setka bo'ylab blokka chiqish harakatini to'psiz bajarish.

4-mashq. Turli zarbalarini amalga oshirish hamda yiqilib to'pni qabul qilish harakatlarni to'psiz bajarish.

5-mashq. Juda katta tezlikda turgan joyda sakramasdan to'pga zarba berish harakatini to'psiz bajarish.

6-mashq. Aynan shu harakatlar sakrash orqali amalga oshiriladi.

7-mashq. Sportchilar doira shaklida blokka chiqish, to'pga zarba berish, yiqitish usullarini (to'psiz) harakatlangan holda bajaradilar.

8-mashq. Jamoadoshi tomonidan to'g'ridan uzatib berilgan qisqa uzatmalarga hujum zarbasini berish(to'psiz).

Maxsus ta'sir kuchiga ega bo'lgan sportchilarda muallaq tayanchsiz holatda olibqon va aniq harakatlanishni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.

1-mashq. Sakrash asosida hujum zarbasini to'psiz amalga oshirish.

2-mashq. Aynan shu harakat maxsus ko'prik yordamida.

3-mashq. To'psiz blokka chiqish.

4-mashq. Aynan shu harakat maxsus ko'prik yordamida.

5-mashq. Osib qo'yilgan to'pga inkon darajasida ko'proq qarsak usulida zarba berish.

6-mashq. Sakrash holatida xalqani kiyish va echish.

7-mashq. Osib qo'yilgan to'pga inkon darajasida ko'proq qarsak usulida o'ng va chap qo'llar yordamida navbat bilan zarba berish.

8-mashq. Havoda 90°burrilgan holda to'pga zarba berish.

9-mashq. Osib qo'yilgan to'pga o'ng va chap tomonlarini almashtirib zarba berish.

To'pni boshqarishni o'rgatishda bajariladigan maxsus mashqlar

1. Turgan joydan va harakatlanishdan so'ng yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatishni bajarish.

Texnikaning quyidagi holatlariga asosiy e'tibor qaratiladi:

- to'p yaqinlashganda - qo'llari yuqoriga ko'tarib to'g'irlanish;

- to'p uchish tezligini so'ndirish - qo'llarni tirsak bo'g'inidan va oyloqlarni (izza bo'g'inidan bir oz bukish);

- to'pni uzatish – qo'llarni va oyoqlarni to'g'irlash bilan oldinga, yuqoriga cho'zilish;

- dastlabki holatga qaytish.

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

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

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

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

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

Ikkinchi to'p uzatilishini bajarish texnikasi o'rganish metodikasi.

1-to'shiring. To'g'ri dastlabki holatni egallashni o'rganish.

Metod va vositalar. O'yinda turish hamda dastlabki holatni egallashni tushuntirish va ko'rsatib berish.

Mashg'ulotning tayyoragarlik bosqichini amalga oshirish, talabalarning turli harakatlari mashqlarni bajarishlariga erishish. Talabalarining mashqlarni bajarishlari chog'ida joriy axborot usulini qo'llagan holda ularni bajarish texnikasi va usullarini qaytadan ko'rsatib berish.

O'quv materiali:

1-mashq. Turish holatini egallagani tarzda yuqoridan to'pni uzatish uchun dastlabki holatni egallash.

2-mashq. Turish holatini egallagani tarzda yuqoridan to'pni oldinga harakatlanganidan so'ng uzatish uchun dastlabki holatni egallash.

3-mashq. Turish holatini egallagani tarzda yuqoridan to'pni tomonlarga harakatlanganidan keyin uzatish uchun dastlabki holatni egallash.

4-mashq. Turish holatini egallagani tarzda yuqoridan to'pni orqaga harakatlanganidan so'ng uzatish uchun dastlabki holatni egallash.

5-mashq. Turish holatini egallagani tarzda yuqoridan to'pni yugurib kelib to'xtagandan keyin uzatish uchun dastlabki holatni egallash (vazifa ishora asosida bajariladi).

6-mashq. Turish holatini egallagani tarzda yuqoridan to'pni oldinga odatiy qudanlar asosida harakatlanganidan so'ng uzatish uchun dastlabki holatni egallash.

7-mashq. 1 yoki 2-zonalardan setkaga tomon harakatlanganidan so'ng dastlabki holatni egallash.

Metodik ko'rsatmalar. 1-7-mashqlarni mashg'ulotlarning tayyorgartikbosqichiga kiritish maqsadga muvofiq; mashqlarni bajarish jarayonida talabalarining turish holatini egallash dinamikasiga, uning to'g'ri (erkin va engil) bajarilishiga, o'yinchilarning maydon bo'ylab siljishlariga qattiq ahamiyat berish lozim. Asosiy e'tiborni to'pni uzatish paytidagi gavda, qo'l, oyoqlar holatiga qaratish zarur. (Tana, qo'l, oyoq, barmoq va 'anja hamda bo'g'imlarning dastlabki holati «O'yin texnikasi» bo'limida o'z aksini to'rgan)

2-to'shiring. Talabalarni o'z qo'llarini ular tomon uchib kelayotgan to'pga nisbatan qarshi harakatlantirish usullarini, barmoq va bo'g'imlarni to'pga tegish hamda unga boshqa yo'nalish berish paytida to'g'ri joylashtirish texnikasini, shuningdek, tana, oyoqlarning mazkur holatlardagi harakatlarini reja asosida boshqarishni o'rgatish.

Metod va vositalar. Yuqoridan bajariladigan to'p uzatilishini to'liq tushuntirish va ko'rsatish. To'pga nisbatan 'anja va bo'g'imlarning joylashish holatini ko'rsatish.

To'pning amortizatsiyasi va uchishi bilan bog'liq harakat mexanizmini tushuntirish. Talabalarining mashqlarni engillashirilgan sharoitlarda bajarishlari. Yuqoridan sheringiga uzatiladigan to'pni amalga oshirish payti bilan bog'liq joriy axborotlarni amalda qo'llash texnikasini ko'rsatish va tushuntirib berish.

O'quv materiali:

1-mashq. Dastlabki holatda turgan voleybolchi qo'liga sherigi aniq tashlab beradi. To'pni qabul qilib olgan o'yinchi holatni takrorlash maqsadida to'pni yuqori uzatma bilan yana sherigiga qaytaradi. (Ular orasidagi masofa 4 metrdan oshmasligi lozim)

2-mashq. Doira markazida, yoki ro'arasida turgan o'yinchi yuqoriga uzatiladigan to'pni bajarish texnikasi (joyida turgan holda)ni takrorlash.

3-mashq. Devor yordamida yuqoriga uzatiladigan to'pni bajarish texnikasini bajarish (devordan 2-2,5 metr masofada).

4-mashq. Yuqoriga uzatiladigan to'pni "yiqilgan holda" qabul qilish texnikasini bajarish (84-rasm).

5-mashq. To'pni yuqoriga uzatib berish bilan bog'liq usul va texnikalarni juft bo'lib bajarish mashg'ulot zallari maydoni kichik joylar uchun).

6-mashq. Yuqoriga uzatib beriladigan to'plarni maqsad, nishonga qarab yo'naltirish (devorga chizilgan nishonga).

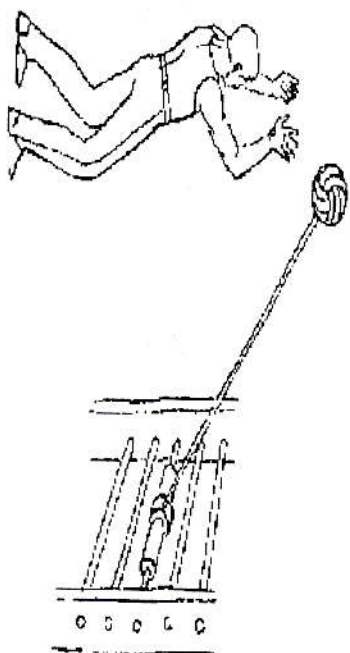
7-mashq. Yuqoriga uzatib beriladigan to'plarni yaqin hamda uzoq masofalardagi sheriklariga oshirib berish texnikasini bajarish.

8-mashq. Murabbiy markazda turgan holda talabalar doira shaklini egallaydi, murabbiy shu holatdan istalgan talabaga yuqoridan to'pni oshirib berish uchun kutilmagan vaziyatlarda to'plarni yo'llaydi.

Metodik ko'rsatmalar.

Kelirib o'tilgan barcha yuqoriga to'pni uzatib berish bilan bog'liq mashqlarni talabalar oldindan dastlabki holatni egallagan tarzda bajarishlari maqsadga muvofiq, shuningdina ularda asosiy harakatlarni bajarish ko'rikmalari muqimlashadi. Mashg'ulotlarda imkon qadar talabalarga to'pni to'g'ri va aniq etkazib berilishi ularning maydon bo'ylab ortiqcha va keraksiz harakatlanishlarining oldini oladi.

Shuningdek, mashg'ulotlar paytida talabalarining qo'l, bo'g'im, barmoq va panjalarning dastlabki holat, to'pga tegish, unga o'ziga xos yo'nalish berish paytidagi to'g'ri joylashish holatiga katta e'tibor qaratish lozim.



P r a c. 84

3-to'shiring. Talabalarni maydon bo'ylab turli harakatlanishlarni amalga oshirgandan keyin yuqoridan to'pni uzatib berish texnikasiga o'rgatish.

Metod va vositalar. Turli usullar asosida maydon bo'ylab harakatangandan keyin yuqoridan to'p uzatish texnikasini tushuntirish va ko'rsatish. Talabalar (omonidan mashg'ulotlarning tayyorgarlik bosqichida to'psiz holda turli mashq elementlarini immitatsiya qilish hamda mashg'ulotlarning asosiy qismida maxsus mashqlarni bajarishlari.

O'zlashtirish texnikasi bo'yicha olinadigan mashqlar

1. Juftliklar mashqi. Sheriklar orasidagi masofa 3 m bo'lib, to'p o'racha balandlikda uzatiladi.
2. O'z ustiga to'p uzatish – sherigiga uzatish. O'z ustiga to'p uzatish balandligi 1-1,5 m.
3. To'rt usidan sherigiga to'p uzatish. Masofa 2-3 m.
4. To'pni turli masofalardan, turli traektoriyalarda va yo'nalishini o'zgartirib uzatishlar.
5. Kuzatish bilan uyg'unlikda to'p uzatish; joyini o'zgartirib turuvchi sherigiga; sherigining harakatlariga javoban to'p uzatish: o'tirib olganda – o'z uzatishlar.

ustiga; o'ng qo'lini yoniga harakatlantirganda – o'ng tomonga to'p uzatish; qo'llarini yuqoriga harakatlantirganda – yuqori traektoriyada to'p uzatish va shu kabi.

6. Bosh orqasiga to'p uzatish. Uch o'yinchi ketma-ket qatorida turadilar. Shug'ullanuvchilar oralig'i - 2–3 m. Chekkadagi o'yinchi to'pni o'tradagi o'yinchi, u esa o'z navbatida keyingi o'yinchi to'pni bosh orqasidan oshiradilar. O'tradagi o'yinchi bilan ma'lum vaqtdan so'ng joy almashiriladi.

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

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

9. To'p uzatish bilan bajariladigan turli musobaqalar.

Texnika bo'yicha mashqlar

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

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

3. To'pning traektoriyasini o'zgartirib.

4. Uzaytirilgan va qisqartirilgan oraliklar bo'yicha.

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

6. Turli usullarni navbatlashirib to'p kiritish.

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

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

Texnika bo'yicha mashqlar

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

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

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

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

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

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

7. Murabbiy topshirig'iga muvofiq ko'rsatilgan zonalar to'p hujum zarbasini berish.

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

Barcha mashqlar o'z yo'nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashq qilishning maxsus tayyorgarlikning asosiy qismlarini tashkil etadi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, yakdillik har bir tayyorgarlik turida o'zining etakchi omillari borki, ular yordamida ko'zlangan maqsadga erishiladi. Demak yosh voleibolchilarda jismoniy sifatlarini harakati o'yinlar orqali rivojlantirishda harakat (o'yin) malakalari belgilangan bosqichlarda, ma'lum uslublar va vositalar yordamida o'zlashtiriladi, mukammallashtiriladi, takomillashtiriladi. Mazkur jarayonlar pedagogik, biopsixologik va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi. Shuni ham e'tirof etib o'tish joizki, harakat texnikasini o'zlashtirish muddati bolani oliyiy sharoitiga, uning j'jimoiy va iqtisodiy inkoniyatiga, hamda ruhiy holatiga ham bog'liqdir.

Texnik tayyorgarlik - bu jarayon turli tuman o'yin usullarida texnikani egallash maqsadida, ularni maxsus, musobaqa sharoitida mustahkamlashga yo'naltirilgan. Bu erda shug'ullanuvchilar o'yin usullarini va ularni har xil qo'shib bajarishni barcha uslublari bilan bajarishni egallaydilar, ularni aniq o'yin vaziyatida yoki holatida ijodiy qo'llashga o'rganadilar. Texnik tayyorgarlikni yuqori darajasiga fagatgina uzoq vaqt davomida maqsadga yo'naltirib munozam ravishda shug'illanish natijasida erishish mumkin. Qachonki yurak mushaklarini kuchi va yurakni urish hajmi oshganda, suyak, mushak apparati yuqori rivojlanishiga nisbatan etib borganda, qo'l panjasi zarur bo'lgan chidamilligi, egiluvchanligini

egallaydi markaziy va periferik ko'rish shakllana boshlanish davri 10-11 yoshdan boshlashni tavsiya qiladi. Demak bu degani, ya'ni ko'proq yoshni o'tkazib shug'ullanganda istalgan yoki xoxlagan natijaga erisha olmaslik mumkin. Sport o'yinlari amaliyoti anchagina misollarni biladiki, qachonki sportchilar balog'at yoshida shug'illanishni boshlaganlarida, yuqori natijalarga erishganlar. O'yin usulini bajarishni sifatini oshirish vazifasi har bir mashg'ulotda qo'yiladi. Faqatgina texnikasini takomillashtirishda taktik vazifalar muvaffaqiyatli hal etish uchun qulay sharoit yaratadi va o'yinda harakatlarni samaradorligiga erishishda ko'proq barcha uchrashuv davomida ko'proq kuchni tejankorlik bilan sarflanadi, texnikadan to'g'ri foydalanish o'yinchiga shunday imkoniyatni beradiki, hattoiki ayrim hollarda jismoniy ma'lumotga ega bo'lmaganlar yuqori sport natijalariga erishadilar. Har tomonlama texnik tayyorgarlik texnik harakatni amalga oshirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. O'yinchilarni qanchaki texnikasi yuqori bo'lsa, ular shuncha taktik vazifani muvoffaqiyatli hal etishlari mumkin shuncha to'liq komandani taktik mahorati yuqori bo'ladi.

Taktik tayyorgarlik - bu o'yinni boshqarish usullari tuzilishini shakllantirish jarayonidir. Sportchi texnika egallash jarayonida o'yinni boshqarish uchun vositasiga ega bo'ladi, taktik tayyorgarlik jarayonida esa - o'yin vaziyatida doimo o'zgarib turuvchi barcha texnik vositalarini egallashni bilish. Taktik tayyorgarlik yakkama yakka guruhli, va komanda bo'lib harakat qilishni, o'yin vaziyatini tahlil qilishni va to'g'ri qabul qilishni bilish hamda texnik harakatni tanlash uchun tezda qaror qabul qilish shertlari bilan o'zaro harakat qilish shaklini ko'ra bilishni nazarda tutadi.

Psixologik tayyorgarlik — bu pedagogik jarayon bo'lib sportchini axloqiy-irodaviy sifatini etuk shaxs sifatida tarbiyalashga yo'naltirilgan jismoniy sifatini rivojlantirish va irodaviy xususiyati xarakterini tarbiyalash o'zaro bog'liqdir. Iroda xuddi mushakdarday faqatgina obektiv va sub'ektiv qiyinchiliklarni engib o'tish natijasida harakat faoliyatini namoyon qilish jarayonida rivojlanadi. Bu

qiyinchiliklar murakkab texnik o'yin usullarini zaruriyattan egallash charchashni engib o'tish, o'zini tuta bilish emosional holatini boshqarish, murakkab sport yakkala kurashishi qiyin sharoitida yuqori ish qobiliyatini saqlashdan iboratdir. Shunday qilib jismoniy yuklama iroda chiziqdarini o'zicha xosligini shakllantirish vositasi hisoblanadi. Irodaviy sifatning o'ziga hosilgi shundaki, ular faoliyat ko'rinishida namoyon bo'lib, ularni rivojlanishdan kelib chiqadi shu erda sharoitni yaratish zarurki, bunda xarakterini kuchli tomonlari rivojlanadi va mustahkamlanadi, u erda dadillik bir qarorga kelishlik, jasurlik, o'zini tuta bilishlik namoyon qilish zarur.

Shuni yodda tutish kerakki, bolalarga ta'sir ko'rsatish ostida emosional qo'zg'atishni tez-tez o'zlarini yomon nazorat qiladi, ayrim vaqtda o'ylamassdan hal etish ko'pincha bu o'yin tayyorgarligini va texnikasini etarli bo'lmastligi natijasida bo'ladi. O'z-o'zini nazorat qilish va tezda fikrlash, tajriba oshirilgan yuklamani bajarish jarayonida amalda o'ttirilgan bilim bilan o'ladi. Psixologik tayyorgarlik jarayoni umumiy tayyorgarlikka (asoslovchi tarbiya, muntazam ravishda shug'ullanishga undashga, harakat malakalarini takomillashtirishga, qiyinchiliklarni engib o'tishga) va musobaqalarga tayyorlash, qachonki bir necha musobaqalarda yoki ushbu musobaqada qarshi kurashishga eng yuqori psixologik tayyorgarlikni yaratish bo'yicha ish o'tkaziladi.

Axloqiy va irodaviy sifatni tarbiyalash bu mafkuraga qat'iy ishonch, jamoatchilik, vatanparvarlik va irodaviy sifatni shakllantirish bir butun jarayonidir: jasorat, jur'atlilik, tirishqoqlik, o'zini puxta bilish.

Bolalar bilan ishlashda qiyinchiliklarni engib o'tishda ongli munosabatta bo'lish asosida ularni muntazam mashg'ulotlarga qatnashtirish juda muhim. Aniq misollarga asoslangan har kuni tushuntirish ishlari esa, yaxshi natijalarga olib kelishi mumkin. Bola uchun irodani rivojlantirishni eng yaxshi vositasi, qiyinchiliklarni engib o'tish bo'yicha, charchashga qarshi kurashish mashg'ulot xizmat

qiladi, shuningdek o'quv o'yinlari va musobaqalar, xarakterning qat'iyligi, jur'atlilik, tirishqoqligi va qat'iy turishida zaruriyat tug'ilganda namoyo

Bolardagi jasorat va jur'atlilik tez-tez emosional momentlarni asoslaydi va logik dalil-isbot kuchini namoyon qilmaydi, balki bolani sezgi tezligini gamrab oluvchi kuchidir. Hattoki ayrim vaqtda o'yin usullarini u o'yin mashg'ulorda, musobaqada, bajarishga qo'rqadi, o'yinni emosional holatida ta'sir qilishi ostida ko'proq muvaffaqiyatli bajaradi. Shuning uchun o'qituvchi yosh sportchilarni tayyorlashda, o'yin harakatini tahlil qilishda ma'lum momentni va sezgirik namoyon qilishi kerak, o'yinda qatnashishda ishonch ko'rsata bilish kerak.

Psixologik tayyorgarlikni ahamiyati quyidagi uslublar bilan amalga oshiriladi:

- qiyinchiliklarni engib o'tish bo'yicha mashq uslubi;

- zarur bo'lgan psixologik holatda sportchilarni to'g'rilash maqsadida mashqni to'g'rilash uslubi;

- ideomotor mashqini, kelgusi harakat faoliyatini aniqdashirish va fikran o'ziga qabul qilish, qayta ishlab chiqishga imkon beradigan usul;

- bo'lajak faoliyatga tayyorlash yosh sozlash va mashq yordamida zo'rqiqlishni pasaytirishga imkon beradigan mashg'ulotni psixox boshqarish uslubi;

Talabalar bilan ishlashda irodaviy sifatni tarbiyalash bo'yicha asosiy tavsiyalar:

A) irodaviy zo'r berishni namoyon qilish bo'yicha vazifani tushunarti, aniq qo'yish shart, shug'ullanuvchilarni yosh imkoniyatlariga har doim mos kelishi kerak.

B) topshirilgan vazifalarini o'z vaftida aniq bajarishga erishish;

V) mashg'ulorda jismoniy yuklamani bajarishga faol munosabatni shakllanirish, musobaqada berilgan ko'rsatmani o'z vaftida bajarishga erishish;

G) dam olish va mehnat rejimiga rioya qilishga jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligidagi o'zini kamchiliklarini bartaraf qilish ustida ishlashga shug'ullanuvchilarni majbur etish;

D) o'yinda mo'ljallangan ko'rsatmani tayyorlashda belgilangan rejalarini amalga oshirishda shug'ullanuvchilarda o'zlarining kuchlarida ishonch hosil qilishni yaratish yoki shakllanirish.

Talaba yoki oquvchilar bilan albatta o'tkazilgan o'yin natijalarini muhokama qilish kerak. Uni dam olishda yoki ertasi kuni barcha ruhiy kechinmalarga ishonib, shug'ullanuvchilar o'zlarini xatti-harakatlarini baholay olish, kamchiliklarni tan olish imkon bo'lganda o'tkazish tavsiya etiladi. Muhokamada albatta barcha sportchilar qatnashishlari zarur. Muhokama vaftida yo'q bo'lganlar nomiga umuman kamchiliklar aytish tavsiya etilmaydi. Muhokama vaftida o'qituvchi juda ehtiyotkorlik bilan har bir holatni, o'yinchi shaxsiga tegmasdan tahlil etilsa, kelgusida ushbu o'yinchiarni irodasi, psixologik holati mustahkamlanadi.

Nazariy tayyorgarlik – bu o'yin texnika va taktikasini, gigiyena, fiziologiya o'z-o'zini nazorat qilish mashg'ulotlarni tuzilishi qonuniyatleri asosidagi bilimni egallash jarayonidir. Bu bilimlar ijodiy fikrlash asosi bo'lib, ular sportchiga sport o'yinlarida tanlagan yo'lidan o'zini yaxshi tomonlarini ochishga yordam beradi. Nazariy tayyorgarlik sportchiga o'zi tomonidan rejalashtirilgan mashg'ulot jarayonida qatnashishga ishonch beradi, o'zini tayyorgarligini va musobaqalarda chiqishi natijalarini murabbiy bilan birga malakali tahlil qilish, bunday tayyorgarlik uchun ma'ruza, subbat, kinolavhalarni o'rganish, o'tkazilgan o'yinni ko'rish, texnika va taktika bo'yicha nazariy mashg'ulotni muhokama va tahlil etish.

Jismoniy tayyorgarlikka egalik zamonaviy atletik voleybolda o'yinchiing taktik-texnik qobiliyatlarini namoyon etishning muhim asosi va sharti hisoblanadi.

Aksariyat hollarda 2-2,5 soat davom etadigan o'yinlar sportchilardan juda katta jismoniy va taktik tayyorgarlikka, yuqori funksional imkoniyatlarga ega bo'lishni talab qiladi. Bundan tashqari, voleybolga mavjud hujum zarbasi, blokka chiqish, tez harakatlanish va zarur qarorlar qabul qilish, akrobatik elementlarni bajarish, sakrash, singari texnik usullarni bajarish uchun sportchi juda yuqori jismoniy sifatlarni o'zida shakllantirgan bo'lishi kerak bo'ladi. Masalan, sportchining 70-80 sm balandlikka sakrashi uchun oyoq bo'g'imlari etarli darajada egilish kuchiga ega bo'lishi lozim. Bir o'yinning o'zida sakrash yuqoriga bilan bog'liq harakatlarni qayta-qayta amalga oshirish o'yinchidan sakrash elementlari texikasiga doir maxsus tayyorgarlik va irodani talab qiladi, shuningdek, hujum zarbasini ko'ngildagidek bajarish qo'l, elka, ko'krak, qorin va tananing boshqa mushaklarining etarli darajada rivojlanganligini taqozo etadi.

Maydon bo'ylab harakatlanish, umbalov oshish kabi tezlik va chaqqonlikni talab qiladigan harakatlarni o'yinchilar o'zlarida mavjud yuksak jismoniy sifatsiz amalga oshira olmaydilar.

Yuqorida muallaq turgan holda tayanchsiz hujum zarbarini amalga oshirishda tayanch-harakat apparatlari holatini boshqarish, blokka chiqqan paytdagi raqib bilan bo'lib o'tadigan yakkakurashlar, to'pni qabul qilish uchun bajarilgan turli akrobatik harakatlar voleybolchilardan o'z tanasini to'g'ri, maqsadli boshqarish, epechil va chaqqon bo'lish ko'nikma va malakalarini mukammal egallashni shart qilib qo'yadi.

Bundan tashqari, voleybolidagi barcha texnik usullarni qo'llash, to'pni his qilish, vaziyatni to'g'ri baholash, vaqtni chamalay olish bilan bog'liq harakatlarni o'yinchining baquvvat mushaklari kuchini differentsiyalay olish ko'nikmasi, unda ko'rish va his qilish qobiliyatlari rivojlangan bo'lishini talab qiladi.

5.3. Voleybol sport musobaqalariga tayyorgarlik

Voleybol sport musobaqasi - bu bolaning voleybol sport faoliyatiga yuqori darajadagi moyilligini (iqtidorligini) aniqlashga imkon beradigan chora-tadbirlar majmui.

Voleybol sport musobaqasi - bu uzoq muddatli voleybol musobaqalarining barcha bosqichlarida uning shaxsini baholashning keng qamrovi metodikasi taqdim etilganidagina samarali bo'lishi mumkin bo'lgan uzoq, ko'p bosqichli jarayon bo'lib, u turli tadqiqot usullaridan (pedagogik, biomedikal, psixologik) foydalanishni o'z ichiga oladi, sotsiologik va boshqalar).

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

Musobaqalarning ahamiyati. Sport musobaqalari sportchilarning malakalarini oshirishda katta ahamiyatga ega. Ular jismoniy, texnik, taktik, ruhiy, funksional tayyorgarliklarni aniqlashga va takomillashtirishga yordam beradi hamda qilingayotgan mehnatni natijasini ko'rsatadi.

To'g'ri va yaxshi tashkil qilingan musobaqalar katta tarbiyaviy ahamiyatga ega, chunki musobaqalar faqat jismoniy sifatlargagina (Kuchlilik, chidamlilik, tozkorilik va egiluvchanlik) emas, balki ruhiy-psixologik sifatlarga ham katta ta'sir ko'rsatadi. Musobaqa davrida sportchilarning tashkilotchilik, o'zini tura bitishlik, jamoa maqsadini o'z maqsadidan yuqori qo'ya olishlik kabi yana bir qancha xalqlari ham takomillashadi.

Musobaqalarda qatnashuvchilar avvalambor, tajriba almashadilar, trenerlar esa yangi trenirovka usullarini sinovdan o'tkazish imkoniyatiga ega bo'ladi. Shuningdek, sport musobaqalari sport turini targ'ib qilishning eng yaxshi va hamnabop shakllaridan hisoblanadi.

Manlakatimizda musobaqalar o'tkazilishi tufayliga sport o'yinlaridan basketbol, voleybol, futbol, gandbol, tennis va boshqalar ommaviylashdi. Demak, musobaqasiz sportning bo'lishi mumkin emas.

Voleybolchilarni musobaqaga tayyorlash. Voleybol bo'yicha o'tkazilgan har bir musobaqa sportchi hayotidagi muhim bosqichdir. Voleybol musobaqalariga tayyorgarlik ko'rish va ishtirok etish yosh sportchilarni sotsializatsiya qilishning muhim vositasi va o'zini tutishga turki beradigan muhim omildir. Chunki bu o'yin

jamoaaviy o'yin bo'lganligi sababi ayran har bir o'yinchining xatti-xarakati butun jamoaga o'z ta'sirini otkazadi.

Sportchilarni voleybol musobaqalariga tayyorlashda shaxsiy tayyorgarlikni ham, jamoaaviy tayyorgarlikni ham hisobga olish kerak, sportchilar o'rtasida yaqin hamkorlik zarur. Shaxslararo salbiy va hatto neytral munosabatlarning paydo bo'lishi, sportchining tanlagan faoliyati bilan shug'ullanishni to'xtatishga olib kelishi mumkin.

Murabbiy tomonidan o'tkaziladigan musobaqaga psixologik tayyorgarlik uchta turini o'z ichiga oladi:

- umumiy psixologik tayyorgarlik;
- musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik;
- tanlovning boshqa ishtirokchilariga salbiy ta'sir ko'rsatishga qarshi psixologik yordam.

Sportchining psixologik tayyorgarligi murabbiy tomonidan psixologik adaptatsiya organi amalga oshiriladi. Bu ikki usulda amalga oshiriladi:

- birinchisi, sportchiga texnik shartlarni o'rgatadigan universal amaliyot.
- ikkinchi usul - og'zaki mashg'ulotlar yordamida sportchini start oldi yoki raqobat sharoitida o'zini qulay his qilishga o'rgatish. Buning yordamida sportchi salbiy holatlarga dosh bera oladi.

Maxsus psixologik tayyorgarlik, B.V. Valkning fikriga ko'ra [Valk, 1974], sportchilarni raqobat kurashiga samarali tayyorlashga qaratilgan bo'lib, bu sportchining asosiy shaxsiy muammolarini hal qiladi. Ular quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- sportchi uchun muhim bo'lgan ijtimoiy qadriyatlar;
- sportchida ruhiy "ichki yordam" ni shakllantirish;
- psixologik to'siqlarni engib o'tish, ayniqsa ma'lum bir raqib bilan musobaqalarda;
- kurashning psixologik "qolipi";
- tanlovgaacha psixologik tadqiqotlar loyhasini tayyorlash.

Psixologik himoya inson bargarotilgini tartibga solish tizimini qayta tiklashga, xavotir tuyg'usini kamaytirishga, unga qarshi kurashishda va aloqada bo'lishga qaratilgan. Sportchining ma'lum musobaqalarga umumiy psixologik tayyorgarligi uning finalda tugashi bilan yakunlanishini taxmin qiladi. Ushbu vaqt davri vaqti-vaqti bilan uch bosqichga bo'linishi kerak:

- 1-bosqich. Bo'lajak musobaqani e'lon qilishdan tortib, musobaqa oldidan mashg'ulotlar rejasini tuzishga qadar.
- 2-bosqich. Tanlov boshlanishidan oldin ko'rib chiqish natijalarini oling.
- 3-bosqich. Raqobat boshidan to'xtatilgacha» [Rolik, 1974, p. 35].

Murabbiy psixologik ta'sir sportchining intellektual sohasi va hissiy mulhittiga ta'sir qilishini yodda tutishi muhimdir. Sportchining individual psixologik qobiliyatlari hisobga olinmasa, hech qanday jismoniy mashqlar, mashg'ulot usullari kerakli natijaga olib kelmaydi. Sportchi va murabbiy psixologik tayyorgarlikning individual masalalari ustida ishlaganda, ikkinchisi uchun sportchining motivatsiyasiga tayanish muhimdir; shaxsiy hokimiyatning to'liq kuchidan foydalanган holda; ruhiy salomatlik muammolarini hisobga olgan holda inson xatti-harakatlarini hal qilish usullari.

Shaxsiy mashg'ulotlar, turli masalalar bo'yicha sportchilar bilan ishlash sportchilarni musobaqalarga psixologik tayyorlashning samarali usuli hisoblanadi. Undan foydalananda sportchining shaxsiy qobiliyatini esga olish va unga individual yondashuvni izlash muhimdir.

Shaxsning psixologik tayyorgarligi uchun birinchi va juda muhim qadam bu sportchining individual psixologik xususiyatlarini tan olishdir. Ular quyidagi komponentlar bilan ifodalanaadi:

- shaxsga yo'naltirilganlik: qiziqish, ishonch, vatanparvarlik, burch va hk.;
- odamlarga qarash (tashkilot, murabbiy, o'rtog'lar, raqiblar), o'z qadr-qimmatini (o'zini o'zi boshqarish), hissiyotlar - quvonch, qayg'u, tanqid, sharaf, jazo;
- psixologik rivojlanish: asab tizimining xususiyatlari, temperamenti, psixologik xususiyatlari;

- sportchida namoyon bo'ladigan hissiyotlar va sport fazilatlarini: ehtiyoqkorlik, intizom, birdanlik, mehnatsevarlik, faollik, yaxshi kayfiyat, yoqitirish va yoqmasliklar, o'z pozitsiyasining namoyon bo'lishi, murabbiyga va so'zlarga bo'lgan munosabat.

Shunday qilib, musobaga sportchi hayotidagi muhim bosqich hisoblanadi. Uning ijro etishga psixologik tayyorligi juda muhimdir. Shu bilan birga, murabbiy uchun ham shaxsiy, ham jamoaviy tayyorgarlikni hisobga olish muhimdir, sportchilar o'rtasida yaqin hamkorlik zarur. Sportchi tanlagan faoliyati bilan shug'ullanishni to'xtatishga olib keladigan salbiy va hatto betaraf shaxslararo munosabatlarning paydo bo'lishidan saqlaninge. Yaxshi shaxslararo munosabatlar sportchining psixologik tayyorgarligini oshirishga yordam beradi.

Musobagadan oldin sportchi holati

Rejalashtirilgan natijani ko'rsatishning potentsial qobiliyati ko'plab omillar bilan belgilanadi: yil davomida mashg'ulotlar jarayonini qurish, jismoniy, texnik, taktik, axloqiy, psixologik tayyorgarlik darajasi va boshqalar. Bu murabbiy va sportchining birgalikdagi ishi.

Musobaga faoliyatining yakuniy samaradorligiga sportchining o'zini tutishi katta ta'sir ko'rsatadi. Agar siz oddiy qoidalarini e'tiborsiz qoldirsangiz, mukammal tayyor bo'lishga qaramay, natijani potentsial imkoniyatlaringizdan ancha zaifroq ko'rsatish mumkin. Bu erda bir nechta maslahatlar mavjud.

Musobagadan oldingi so'nggi kunlarda odatiy turmush tarzini buzmaslik juda muhimdir. Bu, ayniqsa, kun tartibiga taalluqlidir.

Raqobat uchun odatdagi ovqatlanishni maxsus o'zgartirish mumkin emas: bu oshqozon-ichak faoliyatining buzilishiga olib keladi va natijada organizmning ishi qobiliyatini susaytiradi.

Tanlovdan oldin massajdan faqat muntazam ravishda shug'ullanadiganlar uchun foydalanish yaxshidir.

"Kuch olish" uchun musobaga arafasida odatdagidan oldin uxlamasligingiz kerak. Bu deyarli mugarrar ravishda bedorlikda 2-3 soat yotishga olib keladi,

ammuo bo'lajak musobaqalar, raqiblar va boshqalar haqida o'ylash. Bunday fikrlar hayajonlanishni va shuning uchun yomon uyquni keltirib chiqaradi.

Isitish vaqtida o'z-o'zini gipnoz qilish uchun ilgari tayyorlangan tasdiqlarni (munosabatlarni) takrorlang, masalan: "Men xotirjamman. Men o'z qobiliyatlarimga ishonaman. Muvaffaqiyatga erishaman. Raqobatga tayyorman". Musobagadan bir-ikki oy oldin o'z-o'zini gipnoz bilan shug'ullanishni boshlash yaxshidir. Keyin u psixika tomonidan tekis sifatida qabul qilinadi - bir holatdan ikkinchisiga tez o'tish.

Musobaga kuni sportchi holati

Musobagada siz uchun maksimal natijani ko'rsatish uchun to'ldirilishi kerak bo'lgan yoki hech bo'lmaganda boshlanishidan oldin bajarishga harakat qilish kerak bo'lgan muhim fikrlar haqida gaplashamiz.

Start boshlanishidan oldin ovqatlaning. Boshlanishidan 1,5-2 yoki hatto 3 soat oldin ovqatlanishingiz kerak (ishlash, o'yin, jang). Bu qandaydir yormalar bo'lishi mumkin, masalan, grechka, inju arpa yoki jo'xori uni, makaron yoki kartoshka. Ushbu ovqatlar asosiy energiya manbai bo'lgan uglevodlarga boy. Agar ularni to'g'ri saqlasangiz, unda siz uchun raqobatda bu juda oson bo'ladi.

Yaxshi dam oling. Yaxshi uxlaganingizga ishonch hosil qiling. boshlanishidan oldin dam oling (chiqish, o'yin, jang, duel). Keraksiz imo-lishoralarni qilmang, sizga kuch kerak bo'ladi.

Raqobat qoidalariga rioya qilish uchun oldindan to'g'ri jihozlarga e'tibor bering. Uning holatini tekshiring, musobaga arafasida kerak bo'lgan hamma narsani to'plang.

To'g'ri va o'z vaqtida isinish. Isitish uchun ishonch hosil qiling. Bu naftaqat jarohat olish xavfi bilan bog'liq. Isitishning etishmasligi sizning ishingizni yomonlashtiradi. shou boshida, siz o'z salohiyatingizni to'liq ishgga solish o'rninga ishlansiz. Sovutishga vaqt topmaslik uchun isitishni boshlanishidan 10-15 daqiqa oldin tugatish yaxshiroqdir. O'z-o'zini gipnoz haqida unutmang, tasdiqlarni takrorlang.

Musobqadagi mag'lubiyatdan tajriba orttirish

Mag'lubiyat, yo'qotish, muhim muvaffaqiyatsizlik insonning asosiy tajribalaridan biridir. Tegishli tajribalarni qo'zg'atadigan vaziyatlar hayot davomida har qanday faoliyatta yuzaga keladi va shuning uchun muvaffaqiyatsizlikka munosabat shaxsning muhim xususiyatidir, ko'p holatlarda odamning xatti-harakatini belgilaydi.

Vaziyatni hissiy jihatdan boshdan kechirish kerak va insonni kuchliroq (etuk) qiladigan tajriba zarur. Agar hissiy tajribani qo'shsangiz, to'liq tajriba olishingiz mumkin. Vaziyatni oqilona baholashning o'zi bu tajribani ta'minlamaydi.

Yo'qotilgan musobqadagi vaziyatni mustaqil ravishda boshdan kechirish uchun sportchiga 2-3 soatdan 48 soatgacha vaqt kerak, unga mag'lubiyat qayg'usini, hamma narsaning qulashini, umidsizlikni his qilish imkoniyati berilishi kerak.

Shundan so'ng, sportchi mag'lubiyat holatini ongli ravishda ishlab chiqishi maqsadga muvofiqdir.

1. Salbiy yakuniy natijaga qaramay, ushbu taqdimotda nima yaxshi bajarilganligini aniqlash kerak. Shuni anglash kerakki, barcha baholashlar nisbiydir va "hamma narsa yomon" degan baho idrokning "prizmasi" dan boshqa narsa emas. Muvaffaqiyatli, ijobiy izlang, har qanday yomon ishlashdagi lahzalar engish uchun turki va kuch manbai beradi.

2. Keyingi qadam - bu sizning ishlashingizga yaxshiroq xalqit beradigan 1-2 ta aniq muammolarni nomlash. Kelgusi tayyorgarlik davrida kuchlarni qo'llash nuqtalari (nimani o'zgartirish kerak), masalan, o'z ustida ishlash uchun ikkita vazifani belgilash: biri ustuvor, ikkinchisi muvaffaqiyatsizlikka uchragan taqdirda qo'shimcha, birinchi vazifa ustida ishlashda. Bir vaqtning o'zida ko'proq narsani takidlashning hojati yo'q, bir vaqtning o'zida ko'plab vazifalar ustida ishlash psixologik jihatdan qiyin va ishonchning oshishiga hissa qo'shmaydi.

3. "Omadsiz" so'zini ishlatishni bekor qiling. Undan foydalanish - bu keyingi yo'qotish uchun birinchi qadam, bu odamning ongsiz ravishda vaziyatni tahlil qilishni istamasligi yoki oddatlamaganligi, muvaffaqiyatsizliklari sabablarini o'zi izlashidir. Har qanday spektaklda doim xatolar bo'ladi.

4. Paradoksal, ammo asosi qadam - mag'lubiyatga uchragan taqdirda aniq harakatlarni rejasini (konstruktiv) ishlab chiqish vazifasi, "agar yana yutqazsam nima qilaman". Masalan, xatti-harakatlaringizda va tayyorgarligingizda nimani o'zgartirishga harakat qilaman. Noaniqlik (nomalum qo'rquv) olib tashlanadi, bu esa muvaffaqiyatsizlikka olib kelishi mumkin bo'lgan qo'rquvni kamaytiradi va muammoni hal qilish imkoniyatiga ishonchni oshiradi.

5. O'zida xatoni psixologik qabul qilishni rivojlantirish, xato uchun xato va uni ajratish rivojlanish uchun zarurdir. Yo'l qo'yilgan xatolar qobiliyatsiz degani emas, hamma xato qiladi, bu shaxsiyat va umuman qobiliyatlar haqida hech narsa demaydi. Xatolaringizni tan olish, sportchi uchun uyatladigan narsa bo'lmastligi kerak, bu ishlash uchun sababdir va biron bir narsa borligi yaxshi. Endi, agar xatolar bo'lmasa, bu o'z vaqtida o'zingizga qiyinroq vazifani qo'ymasangiz, bu shaxsiy o'sish va rivojlanishni to'xtatish bilan ta'hdid qiladi. O'zingizga quyidagi savollarni berishingiz kerak. Misol: "Nimani ishlash kerak? Maqsadga erishishga nima xalqit beradi? Xato topsam nima qilaman?"

Mag'lubiyatning samarali tajribasi, "salbiy his-tuyg'ularning umidsizlik muaydonidan" chiqib ketish tajribasini olgan sportchi, ulardan qo'rqishni to'xtatadi, mag'lubiyatdan qo'rqishni to'xtatadi, bu esa aqliy va harakat erkinligini oshiradi. G'alaba ehtimolini sezilarli darajada oshiradi, mag'lub bo'lishdan qo'rqib ketgan va "jonlanmagan" qo'rquv sportchini bo'g'ib qo'yadi, uni esankirat holatga keltiradi, odam vaziyatni xolis va o'z vaqtida baholashni to'xtatadi.

Xullas yo'qotishdan qo'rqgan sportchi bu qo'rquvga e'tiborini qaratadi, qanday qilib yutqazmaslik haqida o'ylaydi, ya'ni, qilimastligi kerak bo'lgan harakatlarni haqida o'ylaydi, buning natijasida u aynan shu harakatlarni amalga oshiradi.

VI BOB. VOLEYBOL SPORT TURINING AMALIY ASOSLARI AKMEOLOGIYASI.

Hozirgi kunda zamon Sport maktablarining amaldagi dasturlarini tahlil qilish, o'quvchilarni boshlang'ich tayyorgarlik guruhlariga tansh, ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida yosh voleybolchilarni bitiruv va joriy sinovlariga asosan jismoniy rivojlanganligi, jismoniy va texnik tayyorgarligi belgilarini hisobga olish asosida o'tkazilishini ko'rsatadi. Shu bilan birga voleybolning rivojlanishida yaqqol ko'zga tashlanadigan tomonlaridan biri kombinasion o'yinning kuchayishi hisoblanadi. Bu esa sportchilarning o'yinda fikrlashlari va taktik tayyorgarliklariga bir qator qat'iy talablarni qo'yadi. Voleybol bilan shug'ullanish uchun bolalarni tanlashda boshqa ko'rsatkichlar bilan birgalikda faqatgina jismoniy rivojlanganlik, jismoniy va texnik tayyorgarlik ko'rsatkichlari yordamida aniqlash mumkin bo'lmagan o'yin faoliyatiga qobiliyatlarini rivojlantirish va namoyon etishga sabab bo'luvchi shaxsiy sifat va xususiyatlarini aniqlash alohida ahamiyatga ega.

6.1. Dars va darsdan tashqari mashg'ulotlarda akmeologik yondashuv.

Akmeologik yondashuv- mashg'ulot jarayonining shaxsiy yo'nalgan xususiyatlarini ochib beradi. Uning mohiyati shundaki, mashg'ulotda murabbiy va shug'ullanuvchining mazmuniy reallik yuzasiga o'tadi. Murabbiy va shug'ullanuvchining nafaqat fikr va munosabatlarni o'zgartirishga, balki o'zaro ta'sir sub'ektining shakllanishi va rivojlanishiga olib keladi. Bunday yondashuv nazariy va amaliy jihatti o'z-o'zini tarbiyalash, o'z-o'zini o'qitishga, ya'ni hamkorlikka, birgalikda ijod qilishga aylanishiga xizmat qiladi. Bunda mashg'ulot jarayonida asosiy qarama-qarshilik, mashg'ulotni ideal shaklga olib kelish uchun ta'lim mazmunida mavjud pedagog va bolaning real hayotiy pozitsiyasi amalga oshiriladi. Mazkur yondashuv mashg'ulotning yakuniy natijasiga erishishga – pedagog va bolani universallashtirish (faktorlanmaslik, noyoblik) va amaliy funksiyani bajarilishiga yo'naltiradi.

Jismoniy tayyorgarlikni yuqori darajaga chiqarishda bir necha muhim shartlarni amalga oshirish dardkor.

Jismoniy tarbiya darslari va darsdan tashqari mashg'ulotlarda voleybol sport turi vositasida jismoniy tayyorgarlik **akmeologiyasini shakllantirish shartlari**:

- vaqtni to'g'ri tashkil etish;
- faol harakatlanish pozitsiyani shakllantirish;
- texnika va taktikani to'g'ri qo'llash;
- tezkor fikrlash hamda vaziyatni oldindan ko'ra bilishga o'rgatish;
- ixtisoslashtirilgan tartibli mashqlar tizimini ishlab chiqish;
- mashqlar yuqumilligining yoshga qarab darajalarini aniq belgilash;

Akmeologik yondashuv esa uning eng yuqori darajaga chiqish yo'llarini asoslash bilan xarakterlanadi. Buning uchun:

- voleybolga mos bo'lgan harakati o'yinlar orqali rivojlanish dinamikasi va shakllanganlik darajasi bo'yicha dastlabki jismoniy sifatlarni shakllantirishga doir nazariy va amaliy ishlar jarayoni mexanizmi takomillastiriladi;

- progressiv rivojlanishga hamda birinchi navbada shaxsning professionalizmi va muayyan mehnat sub'ektlari faoliyatining tarqalganligiga imkon beradigan talablar, sharoit va omillarni shakllantirish, yosh voleybolchilarning sifat ko'rinishini o'zgartirish tizimi ishlab chiqiladi;

Akmeologik yondashuv asosida voleybolchilarda jismoniy sifatar ko'rsatkichlarini rivojlantirish, voleybol sport turini samarali o'rgatish uchun quyidagi vazifalarni amalga oshirish lozim:

-jismoniy-tarbiya darslarida yoki darsdan tashqari mashg'ulotlarida voleybol sportini o'rgatishda belgilangan mashqlar tizimining yuqori darajasini ishlab

chiqish orqali jismoniy sifatlarini shakllantirish;

-yordamchi va maxsus mashqlar orqali talabalarga jismoniy mashqlar yuqumilligi darajasini oshirish va ijodiy ta'sirini aniqlash;

- o'quvchi va talabalarni jismoniy tarbiya darslarida voleybol sport turiga yo'naltirishda harakati o'yinlarni yosh xususiyatlariga moslashtirish va samaradorligini o'rganish;

- dars jarayonida yoki darsdan tashqari mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarni voleybol sport turiga tanlash-tayyorlash va voleybol mashg'ulotiga moyilligi, chidamliligi, fikrlash doirasi va qiziqishini oshirish hamda jismoniy, aqliy sifatlarini rivojlantirib borish.

Ushbu vazifalarni amalga oshirish orqali talaba yoki o'quvchilarni Voleybol sport turi bo'yicha yuqori darajaga olib chiqish samaradorligiga erishish hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirish ko'zda tutilgan.

Akmeologik yondashuvning asosiy maqsadi - progressiv rivojlanishga hamda birinchi navbada shaxsning professionalizmi va muayyan mehnat subyektlari faoliyatining taraqqiyotiga imkon beradigan talablar, sharoit va omillar tizimini namoyon etadi. Akmeogramma doimo individual bo'ladi, rasmiy ravishda u sanarali faoliyat ko'rsatayotgan subyektning individual kesimini, uning imkoniyatlari va istiqbollari, o'rinni qoplaydigan va aksi bo'lgan xususiyatlarini o'zida mujassam etadi.

Akmeologik yondashuv orqali biz voleybol sportini yuksak darajaga chiqarish maqsadiga muvofiq bosqichma-bosqich, dastlabki, o'rta va keyingi etukligida bo'lgan munosabatlarni yosh shug'ullanuvchilar tomonidan o'zlashtirishi (asosan professional sifatida) qonuniyatlarining mexanizmlarini aniqlab beradi.

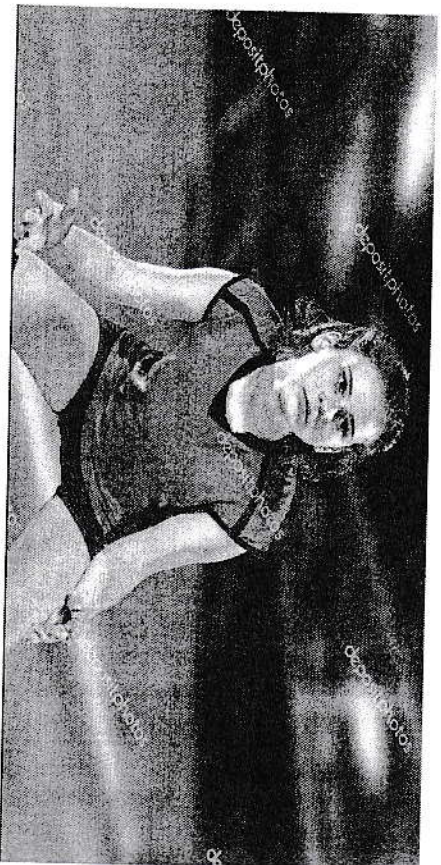
Akmeologik izchillik, ya'ni mukammallik cho'qqisiga intilish, bu — inson hayotining ajralmas xususiyati bo'lib, bu ibora orqali shaxsiy, kasbiy rivojlanish va o'z-o'zini takomillashtirishga moyillik anglatiladi. Bunday izchillik insonning ijodiy potensialida va kasbiy mahoratida o'z ifodasini topadi. Akmeologik izchillik inson hayot-mamotining ontologik atributidir, ya'ni insonning tug'ilganidan toki umrining oxirigacha bo'lgan individual rivojlanish yo'lini qamrab oladi. Akmeologiya ayvan shu jihati bilan jamiyatsunoslik va insonshunoslik fanlari bilan to'g'ridan to'g'ri bog'lanib ketadi. Akmeologiyaning jifimoiy bilimlar bilan aloqasi uning tarixiy va madaniy ildizlarini o'rganishda alohida ahamiyat kasb etadi. Bunday ta'kid akmeologiyaning falsafa bilan o'zaro bog'liqligida yaqqol ko'zga tashlanadi. Bunday aloqa ikki yo'nalishda amalga oshadi — birinchidan bu, dunyoqarashga oid tomon bo'lsa, ikkinchidan, metodologik tomonni tashkil etadi.

Akmeologiya — tabiiy, umumjamiya va insoniy qoidalar asosida kasbiy mahoratning yuksak muvaffaqiyatga erishishi haqidagi ta'limot bo'lib, insonning etuklik bosqichida rivojlanish qonunlari va mexanizmi haqida yanada yuksakroq darajalarni egallash fenomenologiyasini tadqiq etadi. Akmeologiya mahsuldorlik tushunchasini ochib beruvchi kasbiy faoliyat kategoriyasi tahlil qilinadi. Shuningdek, samarador faoliyat, professionalizm va ijod rivojlanishidagi hamda texnologiyani ishlab chiqib, mashg'ulot faoliyatida yuksaklikka erishishning yo'nalish va usullarini izlash va ularning bu jarayon qonuniyatlariga tabiiy etish, professionalizمنى ijodiy yutuqlari sari yo'naltirilgan samarador tizimlar darajalarini belgilash bilan shug'ullanadi. Akmeologiyaning eng muhim jihati — yuksak ijodiy pog'onaga ko'tarilishidagi turli jihatlarini o'rganuvchi muhim zamonaviy tarmoq bo'lib, insonning hunari rivoji, ijodiy ta'sirini kuchaytirishga xizmat qilishini chuqur anglashi, o'z ijodiy faoliyatini rivojlantirish maqsadida mukammallik va kamolotga erishishi jihatlarini fanlar, ayniqsa, insonshunoslik bilan uyg'unlikda o'rganishdan iboratdir.

Voleybol sporti texnikasiga harakatlanish bilan bog'liq vazifalarni amalga oshirishga yo'naltirilgan harakat elementlari tizimi sifatida qarash lozim. O'rta yuqori aniqlik va mahorat bilan amalga oshirilgan samarali texnika sportchiga musobaqada yuksak natijalarni ko'rsatish imkonini beradi.

6.2. O'yinchilarning turish, maydonda joylashish va harakatlanish holatlari.

Holat - bu o'yinchining biror usul qo'llash uchun qabul qilgan boshlang'ich holati. Joy va harakat turiga qarab, hujumchi qulayroq yuqori holatni qabul qiladi. Bu holatda oyoqlarning bukilish darajasi unchalik katta emas (135° S burchak ostida).



O'yinchining dastlabki holati deganda uning texnik usulni bajarish uchun eng qulay bo'lgan holati nazarda tutiladi. Voleybolchi dastlabki holatni to'pga nisbatan harakatni boshlagandan so'ng yoki turish holatining o'zidayoq egallaydi. Dastlabki

holatning boshqalardan farqli jihati sportchining aniq bir harakatni bajarishga tayanch-harakat a'zolarini tayyorlashi bilan izohlanadi.

Dastlabki holat bajariladigan texnik usulga tayyorgarlik bosqichidan bir oz oldinga to'g'ri keladi va yuqoridan, pastdan berilgan uzamalarda, blokdan oldin hamda hujum zarbasidan oldin o'ziga xos harakatlar asosida amalga oshiriladi.

O'yinchining ilk holati va boshlang'ich harakatlari usul samaradorligiga hal qiluvchi ta'sir ko'rsatadi.



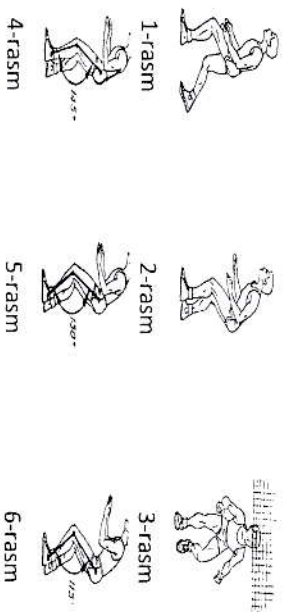
To'pni qabul qilib olish va uzatish uchun o'yinchilar ko'pincha keyingi harakatga o'tish uchun puxta tayyorgarlik ko'rish imkonini beruvchi o'rta (asosiy) holatni qo'llaydilar.

Voleybolchining maydoncha bo'ylab harakatlari yurish, yugurish va tiklash kabi holatlarini o'z ichiga oladi. O'yinchi harakatlari boshida yurib, asosiy holatni qabul qiladi, bu unga to'pga aniq chiqishga va tana avvalgi holatiga qaytishiga imkon beradi. Ko'pincha voleybolchilar to'pga tezlik bilan intilishlariga to'g'ri keladi. Bunday harakatlar hujumkor zarba berish, sakrab to'p

uzatish, blok qo'yish maqsadida qo'llaniladi. Ushbu yugurishda oxirgi qadam to'xtalish harakati bilan qo'llaniladi va bu to'pga aniq chiqish, ushbu usul qo'llanilib bo'lgandan so'ng tezda avvalgi holatga qaytish imkonini beradi. Yuqoriga sakray bilish voleybolchi uchun juda muhimdir.

Voleybolda o'yinchining turish holati deganda maydon bo'ylab zarur siljish harakatlarini, shuningdek, texnik usullarni samarali bajarish uchun egallagan dastlabki qulay holati nazarda tutiladi. Voleybolchi o'yinda navbatdagi vaziyatning g'anday tus olishiga qarab to'pni samarali qabul qilish va uzatish uchun eng maqbul o'ziga xos turish holatini egallaydi. Masalan, yakunlovchi hujum zarbasini amalga oshirish bilan bog'liq turish holati (6-rasm), hujum zarbasini o'ziga qabul qilib olayotgan o'yinchining turish holatidan tarmoqqa farq qiladi (7-rasm).

To'siq (blok) qo'yishga tayyorlanayotgan voleybolchining turish holati (8-rasm) zarba berishga tayyorlanayotgan yoki to'pni raqibdan qabul qilib olishga hozirlik ko'rayotgan turish holatlaridan tubdan farq qiladi.



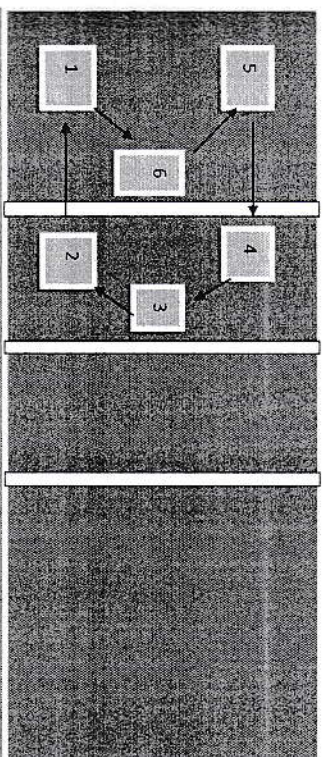
Turish holati voleybolchining barcha tayanch-harakat apparatlari ishtirokida, xususan, gawdaning bir oz oldinga olinishi, barcha bo'g'imlarning muayyan darajadagi harakatlari, ayrim harakatlarning dinamikasi, tana vaznining turli tayanch nuqtalariga olib o'tilishi asosida amalga oshiriladi. Bunda elka oldi qismini qisman bukligan holda qo'llar bel darajasida tutib tutiladi. O'yinchining butun diqqati to'pning yo'nalishi hamda raqib o'yinchilarining harakatlanishiga

qaratiladi. O'yinchi turish holatini egallagan tarzda bazan u yoki bu yonga siljib turadi yoki tana vazinini bir oyog'idan ikkinchisiga almashitirib turadi. Mazkur holat o'yinchining maydon bo'ylab istalgan paytda siljish imkonini berish bilan birga uning barcha mushaklarining xoxlagan paytda ishga tushishi va samarali faoliyat olib borishiga sharoit yaratadi

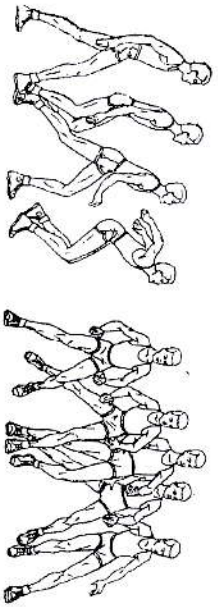
Turish holati balandligi oyoq va tizza bo'g'imlari egilish darajasi bilan belgilanadi. Oyoqlarning egilish burchagiga ko'ra yuqori (9-rasm), o'rtta (10-rasm) va past (11-rasm) turish holatlariga ajratiladi. Bundan tashqari yana bir gator turish holatlari mavjud bo'lib, ularni ayrim jihatlarga ko'ra nisbatan e'tirof etilgan turish holatlaridan biriga kiritish mumkin.

O'yin jarayonida maydon bo'ylab harakatlanish himoya yoki hujum uchun munosib joy tanlash maqsadida amalga oshiriladi. Maydon uzra voleybolchilar harakatlanishining juda xilma-xil turlari mavjud. Aksariyat hollarda mazkur harakatlari o'yinchidan katta tezlik, chaqqonlikni talab qiladi, voleybolchi lahzalarda to'pni qabul qilish va unga munosib zarba berish uchun kutimagan qarorlar qabul qilishiga, to'pni yotgan, sakragan, umbaloq oshgan holatlarda qabul qilishi va uzatishiga to'g'ri keladi.

O'yinchilarning maydonda joylashishi va harakatlanishi



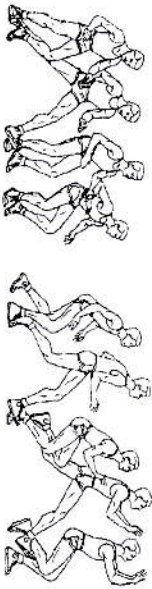
Maydon bo'ylab harakatlanishning o'ziga xosligi o'yinchi tomonidan navbatda bajariladigan harakatlarni amalga oshirish xarakteri bilan izohlanadi. Biroq barcha turdagi maydon bo'ylab bajariladigan siljishlarni harakatlarning nafisligi, holatlarning o'ziga xosligi, voleybolchilarning ortiqcha qo'l silashlariga yo'l qo'ymasliklari, o'yinchilarning barcha harakatlarga shayligi birlashtirib turadi.



7-rasm

8-rasm

O'yinchingning yonidan o'tib ketayotgan to'pga qarab harakatlanish yonlama qadam asosida amalga oshiriladi.

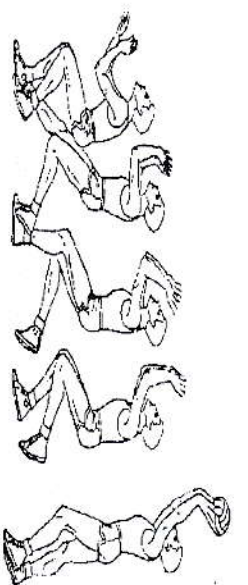


Pre. 14

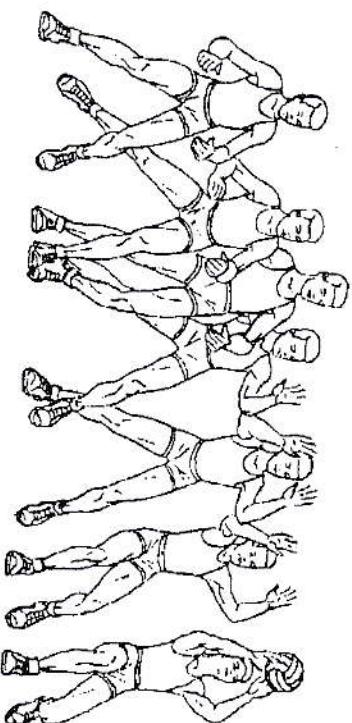
Pre. 15

9-rasm

10-rasm

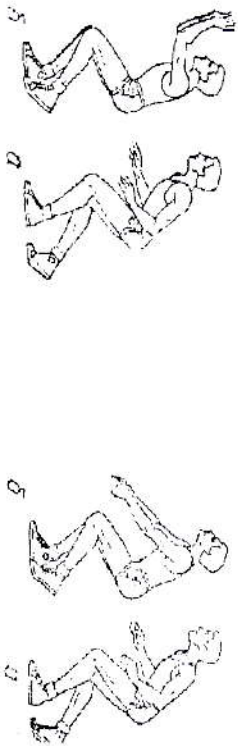


11-rasm

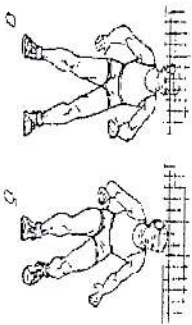


12-rasm

Dastlabki holat o'yinchilarning ayrim fazalari statikasi bilan xarakterlanadi. Bunda texnik usulni amalga oshirish uchun oyoqlar tizza va to'pig bo'g'imlardan o'ziga xos kerakli tarzda bukilgan, qo'llar to'pni qabul qilish yoki boshqa harakatlarga tayyor holatga keltiriladi. Voleybolchining qo'l va gavda mushaklari erkin holatda, nigohlar to'pga qadalgan. Dastlabki holatni egallashi uchun o'yinchinga sekundning bir necha ulushigina ajratiladi.



13-rasm. Turish holati (a), dastlabki holat (b).



14-rasm. Turish holati (a), dastlabki holat (b).



15-rasm. Turish holati (a), dastlabki holat (b).

16-rasm. Turish holati (a), dastlabki holat (b).

6.3. Voleybol sport turi orqali shug'ullanuvchilar jismoniy sifatlarini

rivojlantirish

Jismoniy sifatlar - bu har qanday turdagi mushak faoliyati talablariga javob beradigan va uni amalga oshirish samaradorligini ta'minlaydigan shaxsning morfologik va psixofiziologik xususiyatlari majmuasidir. Jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish o'sib kelayotgan yosh avlodni ta'limiy-tarbiyaviy xususiyatlarini takomillashishga olib keladi. Bu esa ta'lim samaradorligini sifat darajasida ta'minlashga xizmat qiladi.

Voleybol mashg'ulotlarida tezkorlik o'yinchilarning texnik mashqlarni bajarish yoki maydon bo'ylab minimal vaqt ishida harakat qilish qobiliyatini anglatadi. Voleybol o'yinda tezkorlik usha shaklda namoyon bo'ladi:

- reaksiya tezligi;
- individual harakatlar tezligi;

-jamoaviy harakat tezligi.

Tezkorlikni o'rgatishda e'tibor qararish lozim bo'lgan mashqlar majmumi aniqlashtirildi. Ular quyidagilar:

- tananing motor harakatlarga maksimal tayyorgarligi bilan yaxshi moslashishdan keyin mashqlarni bajarishi;

- mashqni bir marta takrorlash davomiyligi shunday bo'lishi kerakki, mashq maksimal tezkorlikni kamaytirmasdan bajarilishi kerak;

- takrorlashlar soni shunday bo'lishi kerakki, mashq tezlikni kamaytirmasdan bajarilishi kerak;

- takrorlashlar orasidagi dam olish davomiyligi shunday tanlanishi lozimki, keyingi takrorlashni sekinlashtirmasdan boshlash kerak.

- tezkorlik mashqlarini mashg'ulotning birinchi yarmigacha bajarish, shunki sharsuq fonda tezkorlik emas, balki chidamlilik ko'tariladi.

Tezkorlik sifati voleybol mashg'ulotlarida yugurish, joy almashish, To'pni uzatish va qabul qilish, joy tanlash, tezkor fikrlash, tezkor hujumga tezkor blok qo'yish, tezkor hujum tashkil qilish va xakozo harakatlar orqali shakllantiriladi (1- ilova).

Voleybol mashg'ulotlarida chaqqonlik bu o'quvchilarning yangi harakatlarni tezda o'zlashtirishi va o'zgaruvchan muhit talablariga muvofiq harakat faoliyatini tezda qayta qurish qobiliyatidir. Bunda bilim ob'ektlari sifatida fazoviy, vaqt va kuch parametrlarining eng yuqori aniqiligi bilan bajariladigan harakatlar majmumi tuchuniladi. Jismoniy sifatlar orasida psixologik nuqtai nazardan chaqqonlik alohida o'rin tutadi. U faqat boshqa jismoniy sifatlar bilan birgalikda namoyon bo'ladi.

Voleybol mashg'ulotlarida o'quvchilarning chaqqonlik sifatini shakllantirish uchun talab qilinadigan qobiliyatlar majmumi aniqlashtirildi:

- muvofiqlashtirishda murakkab vosita harakatlarni tezda o'zlashtirish;
- o'zgaruvchan muhit talablariga muvofiq vosita faoliyatini qayta qurish;
- harakatning fazoviy, kamar va quvvat parametrlarini aniq idrok eta olish.

Ma'lum darajada o'quvchilarning chaqonlik sifati tug'ma bo'lsa-da, mashg'ulot jarayonida uni yanada takomillashtirish mumkin. Voleybol mashg'ulotlarida chaqonlik mezonlari quyidagilardan iborat, degan fikrga kelindi: vosita vazifasini muvofiqdoshlik murakkabligi;

ishlashning aniqligi (vaqinshalik, fazoviy, kuch va boshqalar);

to'g'ri aniqlik darajasini o'zlashtirish uchun zarur bo'lgan vaqt yoki vaziyat o'zgarigan raytdan boshlab javob harakati boshlanishigacha bo'lgan minimal vaqt.

Bular voleybol mashg'ulotlarida chaqonlikni namoyon bo'lishiga asos bo'lib xizmat qiladi (2-ilova).

Voleybol mashg'ulotlarida chidamlilik o'quvchining har qanday texnik-taktik va harakat faoliyatini uzoq vaqt davomida uning samaradorligini rasayitmasdan bajarish qobiliyatidir. Chidamlilik natijasida o'quvchilarda yuzaga keladigan psixologik keshimlarni osonlik bilan bosib o'tish xususiyatlari shakllanadi.

Voleybol mashg'ulotlarida chidamlilik sifati tasniflandi:

- harakatlarning belgilariga ko'ra (uning yordamida chidamlilik vazifasi hal qilinadi, masalan, sakrash chidamligi);

- o'yin sharoitida o'quvchilar faoliyati belgilariga ko'ra chidamlilikni tarbiyalash (masalan, o'yin chidamligi);

- chidamlilikni muvaffaqiyatli tarbiyalash uchun zarur bo'lgan boshqa jismoniy sifatlarga bilan o'zaro ta'sir qilish belgilariga ko'ra (masalan, kuch chidamligi, tezkorlik chidamligi, egluvchanlik chidamligi va boshqalar).

Voleybol mashg'ulotlarida chidamlilikni rivojlantirish uchun tavsiya etiladigan mashqlar tizimini ishlab chiqish uchun asos bo'ldi: uzoq vaqt sharshtamasdani yuqori darajada o'yin ko'rsatish, volebol texnika va taktikalarini ko'pmarotaba bajarish, organizmning sharshtash va zo'rqiqlashning oldini olish, muhit bosimiga chidamkorligini aqliy va psixologik oshirish (5-ilova).

Voleybol mashg'ulotlarida o'quvchilarning motor faoliyatining asosiy jismoniy sifatlardan biri kuch hisoblanadi. Ushbu atama ko'rib darsliklarda

tanadagi mushaklarning kuchlanishi yordamida turli xil tashqi qarshiliklarga ta'sir qilib qobiliyati sifatida tavsiflanadi. Buning yordamida turli murakkab harakatlarni bajara olish, ya'ni mashg'ulotda yuzaga kelgan qiyin jarayonni sabr bilan engish kabilarni o'z ishiga oladi. So'nggi yillarda "kuch" atamasi kamroq qo'llanila boshlandi, bu atama o'rimga "kuch sifati" atamasi ko'proq qo'llanilmogda.

Kuch sifati atamasining o'zi "kuch" tuchunshasiga asoslangan ma'lum bir vosila harakatlarda o'quvchining muskul kuchi qarshiligi to'plamini anglatadi.

Voleybol mashg'ulotlarida o'quvchilarning **kuch sifatlari** namoyon bo'lishiga turli omillar ta'sir qiladi. Bu omillarga quyidagilar kiradi:

- mushak to'qimalari;
- markaziy asab tizimi;
- shaxsiy-ruhiy inoda;
- biomexanik harakat;
- biokimyoviy rivojlanish;
- fiziologik omillar.

Yosh Voleybolchilarda kuch sifatlari rivojlantirishga e'tibor qaratisda ularning jismoniy imkoniyatlari hisobga olinishi lozim. Asosan, maktab yoshidagi o'quvchilarning jismoniy sifatlari jadal rivojlanadi va kuch sifatlari rivojlantirish hamarati keshadi. Chunki o'rta maktab yoshida qulay sharoitlar yaratilgan bo'lib, bu sifatlarning yuksak darajada rivojlanishi, kelajakda bir qansha murakkab kasblarni egallashdagina emas, balki voleybolga yuqori natijalarga erishishda ham katta ahamiyatga egadir. Shuningdek, Voleybolchi o'zining jismoniy shaklini naflaqt o'yin texnikasi va taktikasini ishlab chiqadigan muntazam mashg'ulotlar, balki umumiy jismoniy tayyorgarlikni va individual jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar orqali ham yaxshilashi mumkin. Shu sababli, uzkhsiz ta'lim amaliyotida o'qitishning muayyan yo'nalishini ajratib ko'rsatish tendensiyasi uzoq vaqt davomida belgilib qo'yilgan. Uning vazifasi o'quvchilarda kuch sifati tarbiyalash hisoblanadi.

Kuch mashqlarida zarur bo'lgan vositalar va usullarni tanlash ko'rinisha murabbiylarning intuitsiyasiga asoslanadi, bu esa o'yinchilar harakatining muntazamliligi bilan rasmiy o'xshashlikdan kelib chiqadi. Bundan shunday xulosaga kelinadiki, kuch mashqlari vazifalari ko'rinisha samarasiz hal qilinadi. Bunday holatlarning ehtimolini kamaytirish uchun yosh organizmning rivojlanish xususiyatlariga amal qilish va shu asosda Voleybolchilarning kuch-quvvat mashqlarini rivojlantirish vositalari va usullarini tanlash lozim.

Kuch sifati asosan hujum zarbasi, to'siq qo'yish, sakrashda oyoq qo'1 va bel kuchlarini rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish bilan xarakterlanadi (4-ildova).

Voleybol mashg'ulotlarida egiluvchanlik harakatlar shostasini ma'lum amrlidudada bajarilishi hisobiga namoyon bo'ladigan qobiliyattir. U beshta asosiy jismoniy sifatlarning biri hisoblanadi. Bu o'quvchining voleybol mashg'ulotida katta harakat amrlidudasiga erishish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Bular mushak-skelet tizimining morfologik va funksional xususiyatlari, bo'g'inlarning harakatshanlik darajasini belgilaydi.

Egiluvchanlik mushaklar va ligamentlarni (tananing zaruriy qismi) sho'zish uchun maxsus mashqlar yordamida rivojlanadi. Bunday mashqlar turlariga mustaqil ravishda amalga oshiriladigan va mushaklar va ligamentlarning turli rozitsiyalarda sho'zilishini ta'minlaydigan barcha turdagi harakatlar kiradi. Voleybol mashg'ulotlarida egiluvchanlikni rivojlantirish va takomillashtirish bo'yicha mashqlarni muntazam ravishda amalga oshirish, o'quvchi mushaklari ohangini sezilarli darajada yaxshilaydi hamda kistorod va ozuqa moddalari bilan ta'minlab, mushak to'qimalaridan toksinlarning chiqarilishiga yordam beradi.

Voleybol mashg'ulotlarida egiluvchanlikni rivojlantirishda o'quvchilar sherik yordamida yoki o'z kuchidan foydalangan holda bajariladigan statik yoki takroriy amrlidudali harakatlar yoki o'z kuchidan foydalanish mashqlari tavsiya etiladi. Egiluvchanlikni rivojlantirish bir qator omillarga bog'liq:

- suyak va bo'g'inlarning anatomik tuzilishi;
- markaziy mushak tonusini psixologik tartibga solish;

= o'quvchining funksional holati;
= atrof-muhit sharoitlari.

Yosh Voleybolchilarda egiluvchanlik sifatini rivojlantirishning ush bosqichi muvjud bo'lib, ular quyidagilar:

1. Bo'g'inlarda harakatshanlikning umumiy rivojlanish bosqichi.
2. Bo'g'inlarda harakatshanlikning ixtisoslashgan rivojlanish bosqichi.
3. Bo'g'inlarda harakatshanlikni erishilgan darajada saqlash bosqichi.

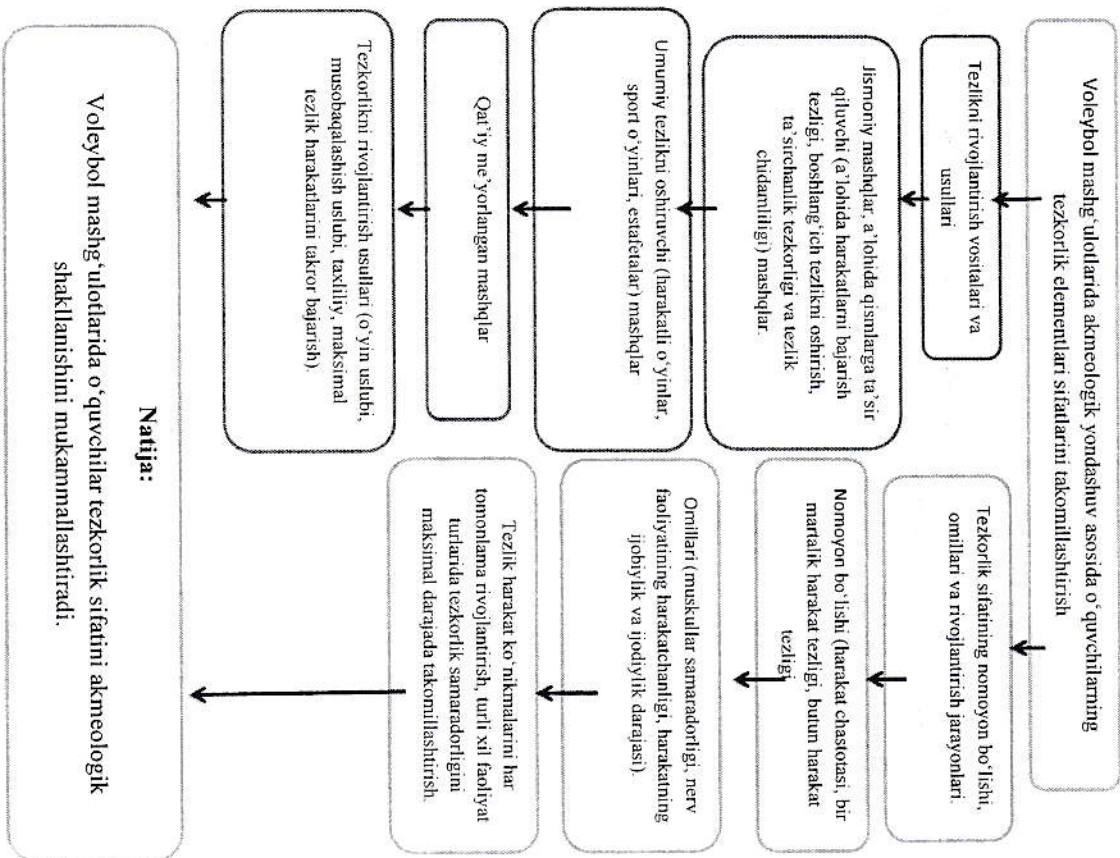
Bu bosqichlarning vazifasi nafaqat bo'g'inlarda harakatshanlikning umumiy rivojlanish darajasini oshirish bilan bo'g'inlarning o'zini mustahkamlash, shuningdek, suyaklarning elastikligini yaxshilash va mushak ligamenti aravallarini o'rgatish orqali uning xususiyatini saqlab qolish hisoblanadi.

Voleybol mashg'ulotlarida egiluvchanlikni rivojlantirish asosan mashqlardan iborat bo'lib, ular quyidagilarni o'z ishiga oladi: yiqilib To'pni qabul qilishlar, hujum zarbasini berishda kerilib belni maksimal darajada yozib urishlar, Voleybolcha turish holat va harakatlar, egilish, buriilish kabi va hakoza bo'g'inlar mashqlari bilan amalga oshiriladi (3-ildova).

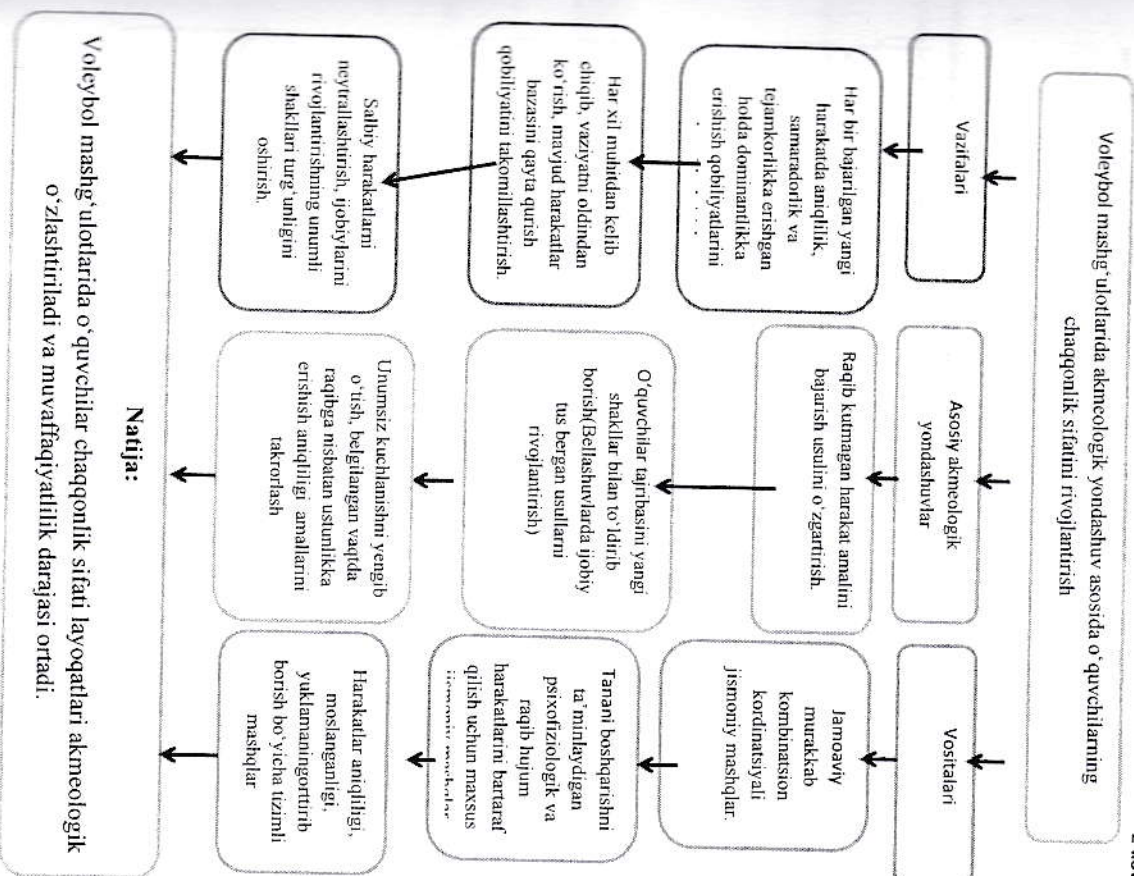
Jismoniy sifatlarni rivojlantirishga, harakatlanish harakatlari turlarini kengaytirishga hamda Voleybolchi uchun muhim bo'lgan texnik-taktik harakatlarga Voleybolchi qobiliyatini shakllanirish va rivojlantirishni ta'minlovchi psixofizik jarayonlari va funksiyalarini rivojlantirish va takomillashtirishga yordam beradigan mashqlar va texnik harakatlarni tanlab olish muhim ahamiyat kasb etadi.

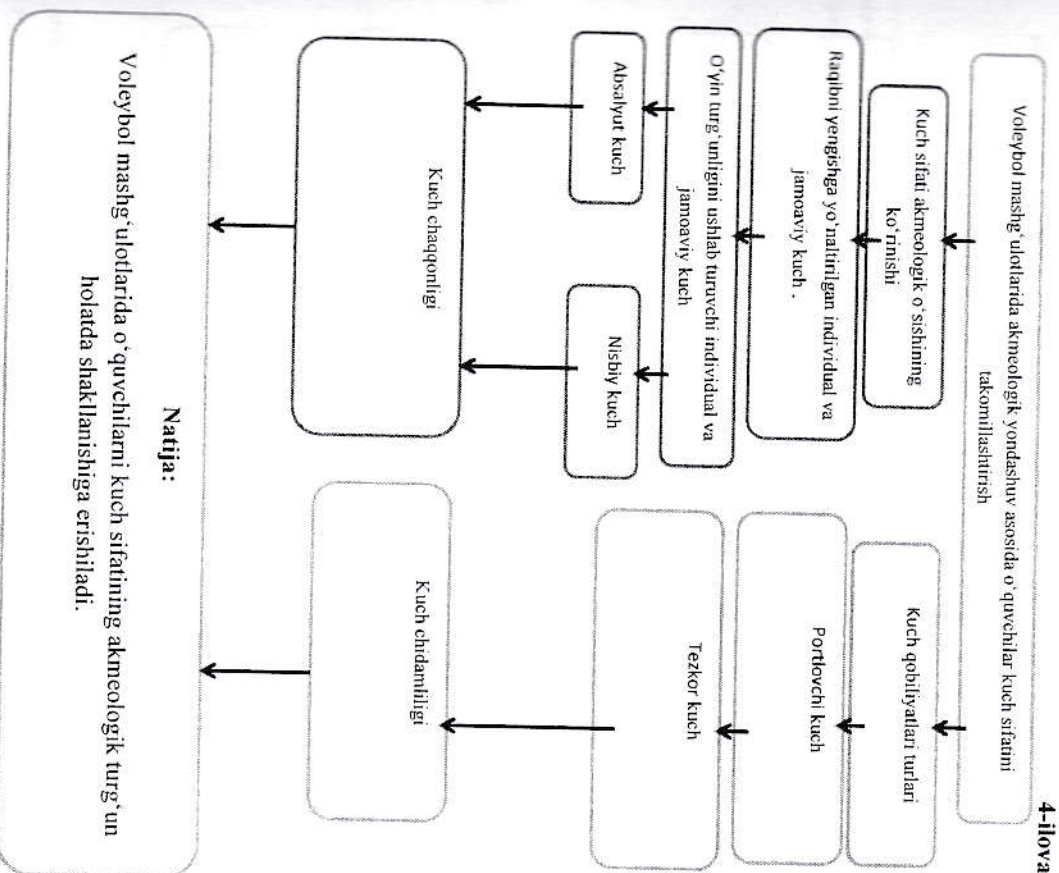
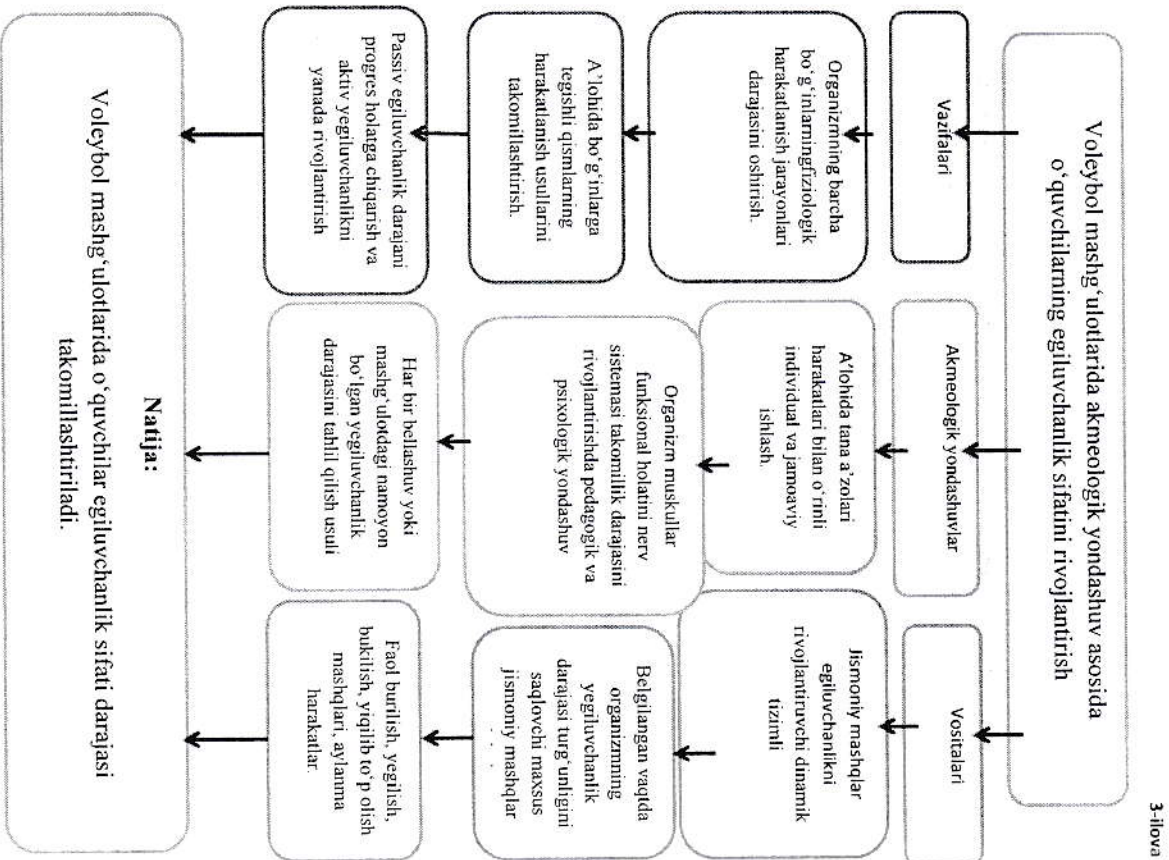
Umuman, voleybol mashg'ulotlarida o'quvchilarning jismoniy sifatlarni takomillashtirishda tanlab olingan mashqlar hamda harakat texnikalarini amaliyotda qo'llashda akmeologik yondashuv tamoyillari hamda metodlari asos qilib olinasa, o'quvchilarning jismoniy sifatlarni o'sish darajasi yanada takomillashadi. Bu esa jismoniy tarbiya darslar voleybol mashg'ulotlarining o'quvchi jismoniy sifatlarni takomillashirish bilan bog'liq samaradorligini ta'minlaydi.

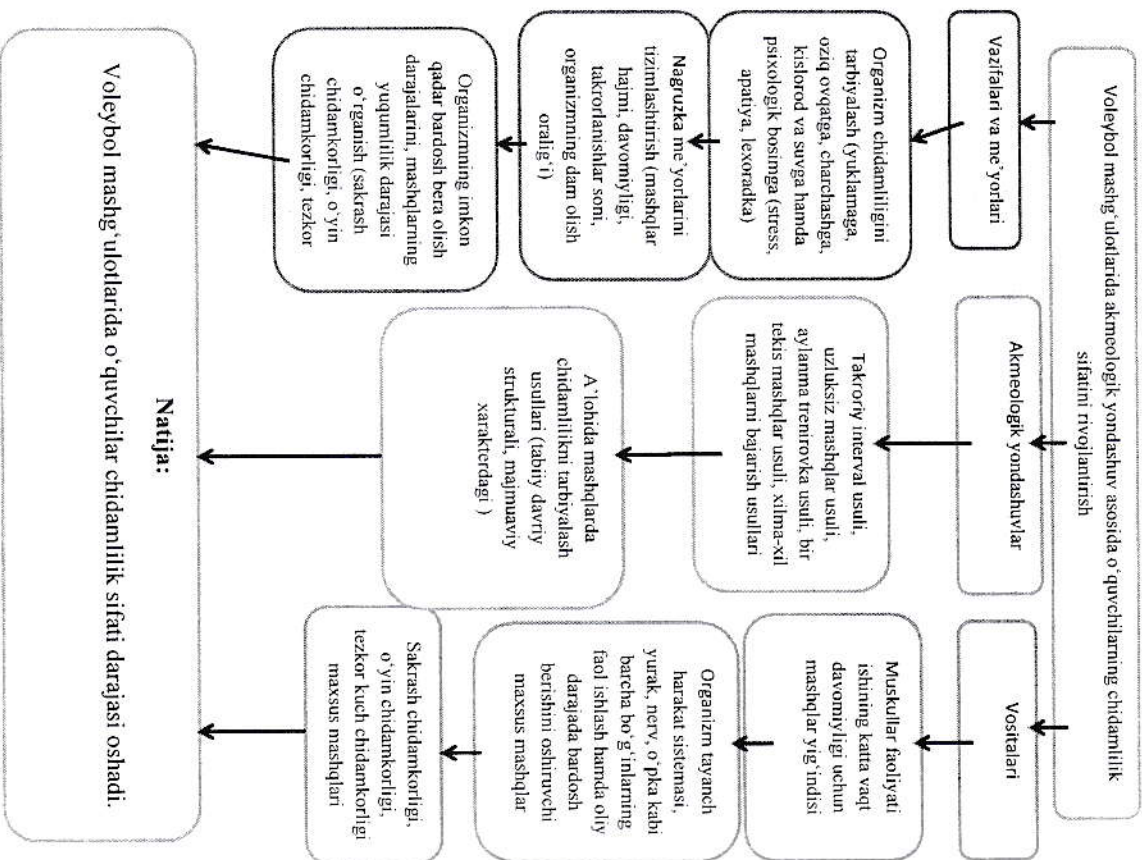
1-ilova



2-ilova







VIII BOB. VOLEYBOL SPORT TURI TEXNIKASI VA TAKTIKASINI O'RGATISH

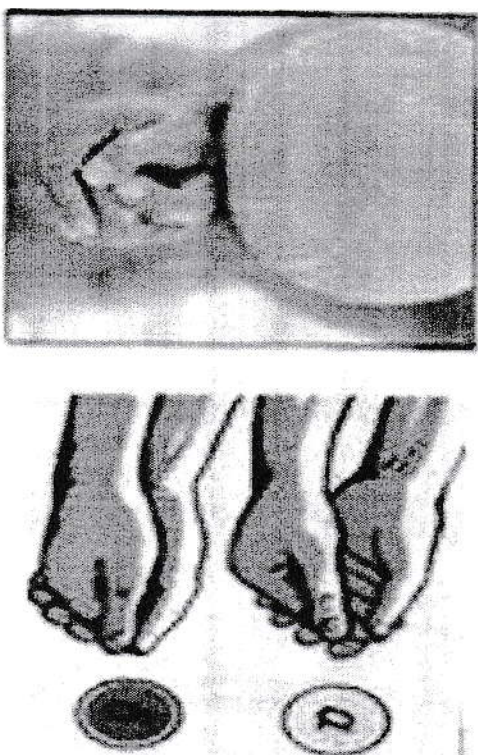
7.1. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi mahoratini oshirish

To'pni qabul qilish va uzatish ikki xil usulda amalga oshiriladi

1. Pastdan

2. Yuqoridan

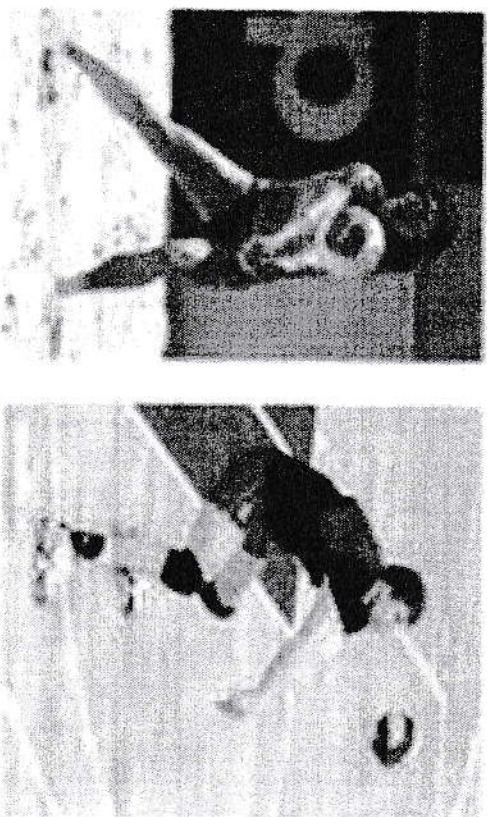
To'pni pastdan qabul qilish texnikasi. Zamonaviy voleybolda katta tezlikda uzatilgan birinchi to'p aksariyat hollarda ikki qo'l yordamida pastdan, juda kam hollarda bir qo'l yordamida qabul qilinadi.



Ma'lumki, kuchli zarba bilan himoyachiga qarab amalga oshiriladigan turli tezlik va traektoriyaga ega bo'lgan to'plarni qabul qilish usullari texnikasi bir-biridan tubdan farq qiladi. Shuning uchun yuqorida e'tirof etilgan omillarni hisobga olgan holda pastdan to'pni qabul qilish texnikasini differentsial nuqtai nazardan ko'rib chiqish zarur. Pastdan to'pni qabul qilish texnikasi dastlabki holat hamda izchillik bilan bajariladigan tayyorgartik, asosiy (ishchi), yakuniy hamda harakatlardan so'ng amalga oshiriladigan bosqich singari to'rtta fazani o'z ichiga

oladi. Pastidan to'pni qabul qilishning o'ziga xos afzalligi o'yinchi harakatlarni dastlabki holatda turgan tarzda amalga oshirishi va buning natijasida keyingi o'yin vaziyatlari jarayonlariga tayyor turishi bilan izohlanadi.

Dastlabki holatda o'yinchi oyoqlari tizza va to'p bo'g'imlaridan bir oz buktilgan, gavdasi esa nisbatan old tomonga egilgan bo'ladi.



Dastlabki holatdan keyin amalga oshiriladigan tayyorgarlik holatida o'yinchi oyoq bo'g'imlari buktilishi ortadi va gavdasi to'g'irlana boshlashi bilan qo'llari past-orqa tomonga tushiriladi. Mana shu holatdan boshlab oyoqlarning faol buktilishi, tananing to'g'irlanishi hamda qo'llarning oldinga va yuqoriga siljish harakati boshlanadi.

Qo'lning to'pga qarab amalga oshiriladigan harakati tezligi qancha yuqori bo'lsa, to'pning uchish tezligi ham shuncha baland bo'ladi. Biroq qo'l bilan to'pning to'qashuviga qadar ularning harakati havodagi harakatlari sezilarli tarzda pasayadi. Bu qo'llarning elka bo'g'imidan amalga oshiriladigan harakatlarning sekinlashuvi hamda gavdaning to'g'irlanishi, oyoqlar buktilishi holatlarining

(tormozlanganligi hisobiga sodir bo'ladi. Mazkur holatdagi tezlikning pasayishi to'pga yangi traektoriya berish bilan ham izohlanadi.

To'p o'yinchi elkarini siqqan holda o'ziga xos tarzda juftlanib to'g'irlagan qo'llariga kelib tegadi. To'p qabul qilingandan keyin qo'llar tananing to'g'irlanishi, oyoqlarning buktilishi natijasida oldinga va yuqoriga siljiydi, qo'llarning elka bo'g'imida amalga oshiriladigan harakatlari o'zgarishsiz qoladi.

To'pga zarba berish harakatini amalga oshirish jarayonida elkadagi ikki boshli va uch boshli mushaklar faoliyati dinamik tarzda ortadi, zarba berilib bo'lingach o'tirof etilayotgan mushaklar faolligi sekin pasayishi kuzatiladi. O'rta tezlikda uchayotgan to'pga zarba berish paytida boshqa mushaklarning elektr faolligi erkin holatdagi kuzatiladi. Mazkur texnika usulida to'pni qabul qilishda o'yinchi erdan uzilish paytida tanasiga aylanna harakat berganligi ham barcha holatning natijasi kechishini ta'minlashga xizmat qiladi.

To'pni qabul qilishning yakuniy bosqichida (to'pga yo'nalish berish bilan bog'liq) oyoq va tananing barcha bo'g'imlaridan amalga oshiriladigan to'g'irlanishi natijasida ularning faolligi sezilarli tarzda ortadi.

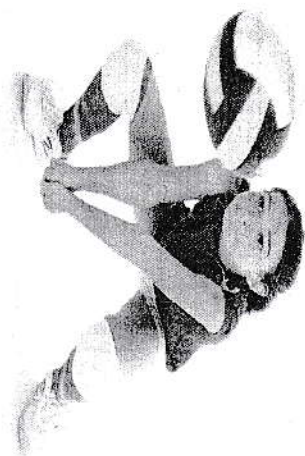
Shunday qilib, katta tezlikda harakatlanayotgan to'pni qabul qilish texnikasi gavda va oyoqlarning faol egilgan holatida to'g'irlangan qo'llarning ohista harakati orqali amalga oshiriladi.

Qo'llarning bunday ohista harakati to'p bilan bo'lgan dastlabki lahzalarda uning tormozlanishini ta'minlaydi.

Dastlabki holatda o'yinchi oyoqlari bo'g'imlardan buktilgan, qo'llari to'g'irlangan va to'pni qabul qilishga tayyor holga keltirilgan, tana bir oz oldinga tashlangan, nigohlar to'pga qaratilgan bo'ladi.

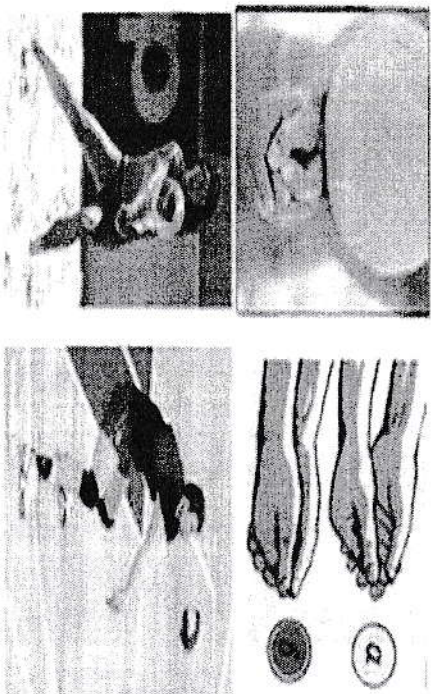
To'pning o'ziga nisbatan beldan past traektoriyada uchib belidan past qismiga etib kelishining hisobini olgan sportchi tayyorgarlik bosqichida barcha bo'g'imlarini ishga tushirish orqali tana og'irlik markazini pasga tushiradi. Bunda dastlab qo'llarning past-orqa tomonga, so'ngra past-old tomonga olib o'tilishi sodir

bo'ladi. Qo'llarning harakat tezligi asta-sekin pasayva borishi natijasida bu ko'rsatkich tezligi to'pga tegish paytida nolga teng bo'ladi.

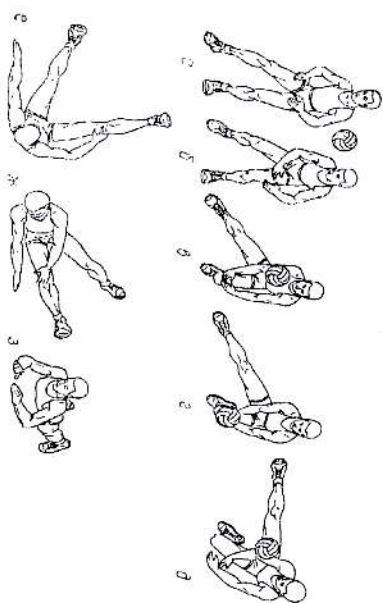


O'yinchining to'pni qabul qilish va unga tegishli yo'nalishni berish uchun qulay vaziyatga ko'chish tezligi koptokning harakat tezligidan bir qadar yuqori bo'ladi. Bunda butun gawda, qo'l va barmoqlar harakatlari hamda oyoqlar amortizatsiyasi to'g'ri hisobga olinishi shart.

To'pni pastdan qabul qilish va uzatishlar



To'p qabul qilingandan keyin qo'llarning havodagi siljish tezligi ortadi, harakat yo'nalishi yuqoriga qaratiladi. Bu holatdagi qo'llar harakatining tezlashuvi bo'g'imlar harakati faolligi hisobiga amalga oshmasdan, balki oyoqlarning erdan sillantib ajralishi va gavdaning to'g'irlanishi, tana vaznining orqa-yuqori tomonga yo'natirilishi hisobiga ro'y beradi.

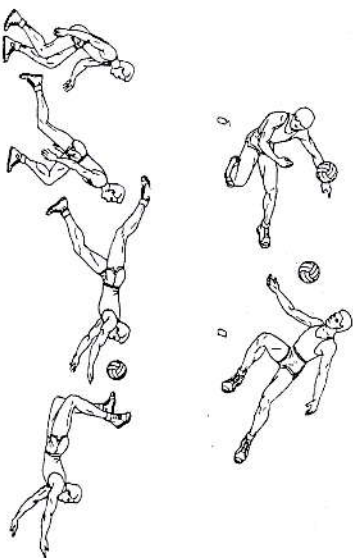


20-rasm

Mazkur usulni qo'llash paytida voleybolchi turish holatidan chaqonlik bilan to'p yo'nalishiga o'zini to'g'ri yo'naltirishga moslab oladi (20-rasm). To'pga intilma harakat oyoqlarning tizza bo'g'imlaridan buktilish holatida bajariladi. O'yinchi dastlab to'p yo'nalishiga qarab bir-ikki qadam tashlaydi va so'ngra katta qadam bilan birgalikda sakrash harakatini amalga oshiradi, bir vaqtning o'zida tana vazni tayanch oyoq orqali oldinga — pastga yo'naltiriladi (20-rasm, a, b, v holatlar). Orqadagi oyoqlar to'g'ri holda tag qismi to'laligicha maydonga bosilgan bo'ladi. Voleybolchining qo'llari to'g'irlangan (bo'g'imlar bir-biriga to'g'irlangan) va yaqinlashib kelayotgan to'p sari old-past tomonga cho'zilgan.

Voleybolchi asosiy bosqichda oyoqlarini bukishda davom etgan tarzda yiqilish asosida tanasini muallaq holatga keltiradi va oyoqlarini erdan uzgan holatda erga tushayotgan to'pni havoga ko'taradi. Bundan keyin yakuniy

bosqichda qo'l, elkari yordamida yonboshiga umbaloq oshgan holatda o'zini o'nglab oladi. Umabaloq oshish to'p yuqoriga ko'tarilgandan keyin sportchi tana og'irlik markazi inertsiyasi harakati evaziga tez amalga oshiriladi.



21 - rasm

Yuqorida ta'kidlaganimizdek, sportchining to'pni qaytarish paytida qo'llariga tayyanib yiqilgan holatda bajarishi tezda uning dastlabki holatga qaytishi va o'yin jarayoniga faol qo'shilib ketishiga imkon yaratiladi.

O'zini to'pga otgan holda yiqilib bir qo'l yordamida to'pni qabul qilish xuddi yuqorida ta'kidlagan usulda amalga oshiriladi, bu holatdagi asosiy farq to'pning bir qo'l bilan qabul qilinishida ko'rinadi (21-rasm).

Bir qo'l yordamida to'pni qabul qilish yiqilish maydoni ko'lamini kattalashtiradi, sportchining o'zini shkastlardan himoyalash imkonini ham oshiradi.

Sportchining qorni yoki ko'kragiga tayyanib yiqilib-umbaloq oshgan holatda ikki yoki bir qo'llab to'pni qabul qilish usuli texnikasi (22-rasm).

Himoyada samarali o'ynashda har ikkala yoki bir qo'l yordamida to'pni pasidan yiqilgan holatda qabul qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday qabul qilish usullari aksariyat hollarda to'p o'z yo'nalishini keskin kutilmagan tomonga

o'zgartirishi, o'yinchi dan ancha uzoq masofaga borib tushishi singari nostandart vaziyatlarda qo'l keladi.

Bundan tashqari, mazkur usul o'yin faolligini oshirish, voleybolchining harakat diapazonining kengayishiga ham sabab bo'ladi.

Erkak voleybolchilar o'rtasida nisbatan keng tarqalgan va ko'p qo'llaniladigan qo'lga tayangan holda qorin yoki ko'krakka yiqilib umbaloq oshish asosida pastdan to'pni qabul qilish usuli hisoblanadi. Ayollar organizmining o'ziga xos nozik jihatlari inobatga olingan holda mazkur usuldan foydalanish ularga tavsiya etilmaydi.

E'tirof etilayotgan yaxlit usulni bir necha izchil alohida bosqichlarga bo'lish mumkin: maydonda harakatlanish asosida so'nggi hal qiluvchi qadamni qo'yish va yiqilishni boshlash, tayanchdan siltanib chiqish, to'pni qabul qilish bilan bog'liq harakatlarni amalga oshirish orqali qo'llarga tayangan holda qorin yoki ko'krakka yotgan holda umbaloq oshib dastlabki holatga qaytish.

So'nggi qadamni bosish harakatini amalga oshirishda o'yinchi sekirlik bilan o'ng oyog'ini to'g'irlagan tarzda butun gavda vaznini nisbatan oldinda bo'lgan tizzalarda bukilgan chap oyog'iga o'tkazadi.

Mazkur holatda tananing oldinga egilishi nisbatan ortadi. O'yinchi qo'llari siltash asosida bo'lg'usi zarbani amalga oshirishga tayyorlik ko'rish uchun past-orqa tomonga olib o'tiladi. poldan uzilish uchun amalga oshirilgan siltanma harakat bosqichida chap oyog' tizza bo'g'imlari to'g'irlangan, faqat oyog' uchlari polga tekkan holda yakuniy ritirish harakatini bajaradi.

Bu harakatlarni natijasida o'yinchi qo'ldan qochuvchi tana vazni oldinga va yuqoriga siltiydi, tana vertikal tarzda tayanch vazifasini bajarishga kirishadi, qo'llar oldinga olib chiqiladi va to'pni qabul qilishga tayyorlanadi. O'ng oyog' soni tizza qismidan bukilgan tarzda maydon yuzasiga nisbatan gorizontal holatda joylashadi.

Chap oyoq tayanchsiz holatda yuqori-orqa tomonga siljib o'ng oyoqqa yaqinlashadi. O'yinchining tanasi muallaq holatda old-yuqori tarafga siljiydi, uning egilish burchagi gorizontal bo'ylab ortadi.

O'ng qo'l bo'g'imini to'pning quyi yuza qismiga zarbani amalga oshiradi va uni bir muddat harakat davomiyligi asosida kuzatadi. O'ng qo'lining maydon yuzasi uzra tayanch holati uchun harakatlangan chap qo'l tomonga qarama-qarshi tarafga siljishi amalga oshiriladi.

To'p qabul qilingandan keyin o'yinchining tanasi tayanchsiz holatdagi qoladi, voleybolchining markazdan qochuvchi vazni maydon yuzasi bo'ylab old-past tomonga siljiy boshlaydi, o'ng qo'l chap qo'lga tayanch bo'lishga tayyorlanish maqsadida yaqinlashishda davom etadi.

Qo'llarning maydonga tayanch holatiga kirishlari bilan erga tushish amalga oshirila boshlaydi. Tushish bosqichi jarayonida tananing maydon yuzasi bilan o'zaro sirpanishi kuzatiladi. Turli jarohatlarning oldini olish maqsadida polga tushish paytida o'yinchi boshini bo'yin-jag' qismidan ko'targan holda biron orqaga oladi.

To'pni ikki qo'llab pastdan uzatish bo'yicha olinadigan mashqlar

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

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

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

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

O'yinga kiritilgan to'plarni qabul qilish.

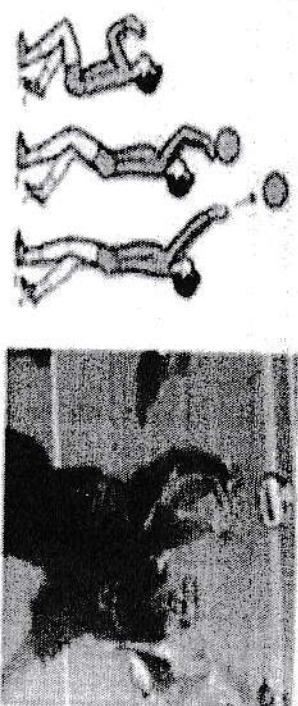
Turli traektoriyalar va yo'nalishlar bo'yicha to'p uzatishlar.

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

To'mning turi qismlaridan qaytgan to'pni qabul qilish.

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

To'pni yuqoridan qabul qilish va uzatish.

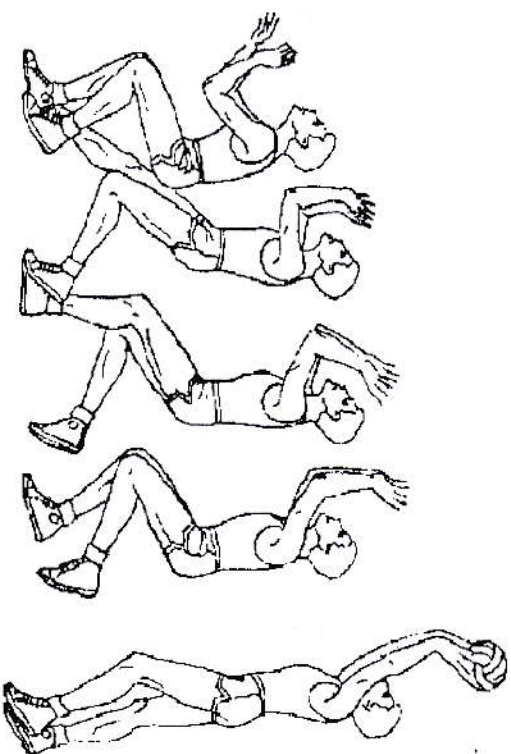


O'yinni olib borishda to'pni qabul qilish va uzatish asosiy vosita hisoblanadi. Ular yordamida o'yinchi tayyorgarlik ishlari himoya, hujum bilan bog'liq barcha harakatlar amalga oshiriladi.

To'pni qabul qilish, uzatish va unga zarba berish bilan bog'liq usullarni bajarish texnikasi o'yinchining vaziyat taqozosi bilan belgilanadigan maqsaddan kelib chiqqan holda turli tarzlarda amalga oshiriladi. Xususan, ro'paradan katta tezlik bilan harakatlanayotgan to'pning texnik murakkabligini inobatga olgan holda uni uzatishdan oldin qabul qilish bilan bog'liq harakatlar amalga oshirilishi zarur. Aksincha, past tezlikda o'yinchi to'g'ridan kelayotgan to'pni voleybolchi qabul qilib olish bilan bir vaqtning o'zida uni sherigiga qulay tarzda uzatishni ham bir harakat yordamida amalga oshiradi.

Ikkinchi to'p texnikasi

Ikkinchi to'pni uzatish texnikasi tezligining nisbatan (5-6 m/sek) yuqoriligi hamda to'p yo'nalishiga o'ziga xos traektoriya berilishi kabi talablari bilan izohlanadi.



Bu talablarga quyidagilar mansub:

- to'pning uchirish tezligi bilan hujumchining yugurish tezligi ritmining o'zaro muvofiqligi:

180

- to'pga hujumchi bloksiz yoki bir raqib o'yinchisi blokiga qarshi zarba berishga sharoit yaratib beradigan o'ziga xos traektoriya tanlanganligi.

Ikkinchi to'pni uzatish texnikasi dastlabki holat, shuningdek, keyingi qo'lning bevosita to'p bilan uchrashuvini ta'minlaydigan yo'nalishdagi harakati, to'pning uchirish holatidagi o'zgarishlarini aniqlash hamda qo'l yordamida to'p ortidan kuzatish harakati singari uch bosqichni o'z ichiga oladi.

Ikkinchi to'p uzatishning nisbatan keng tarqalgan turi dastlabki tayanch holatidan oldinga qarab to'pni hujumchiga uzatib berish hisoblanadi. Uni amalga oshirish texnikasini quyidagicha ifodalash mumkin.

Dastlabki holatda o'yinchining gavdasi vertikal holatda joylashadi, oyoqlari tizza va to'piq bo'g'inlaridan o'zgina bukilgan bo'ladi. Oyoqlarning bukiklik darajasi to'pning uchirish traektoriyasiga qarab belgilanadi:

To'p qanchalik past bo'lsa bukilish burchagi shuncha ortadi.

Dastlabki holat paytida gavdaning o'zgarish-siljish holati deyarli sezilmaydi. Shunday bo'lishiga qaramasdan voleybolchi keyingi bosqichlardagi to'pni qabul qilish va oshirish bilan bog'liq harakatlarni faol va keskin amalga oshirishga tayyor turadi.

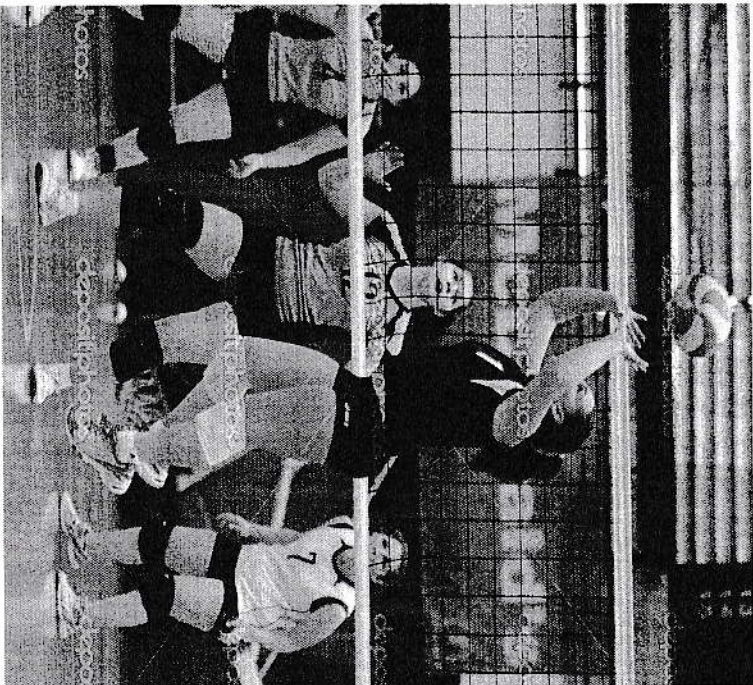
Amortizatsiyaning ishechi bosqichi birinchi mikrofazasi qo'l barmoqlarining to'pga tegishidan to'pning uchirish tezligi tamomila yo'qolgunga qadar taxminan 0,025-0,03 soniya davom etadi. Bunda voleybolchining umumiy og'irlik markazi orta boradi, shuningdek qo'l, oyoq bo'g'inlarining egilishi hisobiga gavdaning muallaq holatidagi harakat tezligi ham ortadi.

Bular bilan bir vaqtning o'zida panjalarning tashqi tomonga qayrilishi ortadi, elka bilan barmoqlar oralig'idagi burchak ham kattalashadi. Mazkur jarayon panjalar va qo'lning yuza qismida mavjud barcha mushaklarning o'ta kuchli qisilishi yordamida amalga oshiriladi.

Katta kuch ta'sirida shakllangan to'p og'irligi va tezligi qarshiligi natijasida ko'rsatkich va o'rta barmoqlar ham tashqi tomonga amortizatsiya holatida egiladi.

181

Biroq qo'l harakati tezligi qo'l va oyoqlarning buktilganligi hisobiga borgan sari ortib boradi.



Amortizatsiyaning ishchi bosqichi ikkinchi(to'pga ikkinchi yo'nalish berish va uning qo'ldan uzilishi) mikrofazasi 0,025-0,03 soniya davom etadi. To'pga qo'shimcha istalgan darajadagi traektoriyani yo'nalishini berish mushaklarning zo'rqiqlashini talab qiladi. Mushaklarning e'tirof etilayotgan harakat va holati oyoq, qo'l va gavda harakat va holatining o'zaro mutanosibliigi, uyg'unligi asosida amalga oshiriladi. To'pning 60° burchak ostidagi gorizontal bo'ylab uchish traektoriyasida volleybolchining gavdasi vertikal holatda bo'ladi, oyoqlari

buktilishda davom etadi, umumiy og'irlik markazi bir oz oldinga va yuqoriga ko'tchadi. Tayanch nuqtasiga beriladigan yuk kuchining ortishi natijasida tovon maydon yuzasidan uziladi, butun tana har ikkala oyoq uchlariga o'tkaziladi. Qo'l barmoq va panjalari orqaga tisarilgandan so'ng to'pga elastik holda tekkandan tarzda to'g'irlanadi va unga yangi harakat yo'nalishi taqdim etadi.

Ishchi fazasining bu bosqichida mushaklar harakatining kuchayishi havo bo'shlig'ida qo'lning muallaq holdagi silamma harakati bilan qo'shilishi hisobiga amalga oshadi. Ayniqsa to'p uzatishining bu usulida qo'lning tirsak qismidan faol buktilishi va to'pning chiqib ketishi bilan yo'nalish bo'yicha qo'lning deyarli to'g'irlanishi o'ziga xos ahmiyatga ega.

Shunday qilib, ish bosqichida qo'l mushaklari faolligini asta-sekinlik bilan oshirib borish hamda to'pga tekkandan keyin esa uni ohirastalik bilan pasaytirish, shuningdek, ularning har ikkala holatdagi mutanosibliigi volleybolchi harakatlarning nozik did va nafosat bilan bajarilishidan darak beradi

Harakat to'xtagandan keyin volleybolchi erga tushadi va darhol qo'llarini tushirgan holatida o'yin jarayonini egallaydi.

Ikkinchi to'pni oldinga sekaning chetiga hujum zarbasiga shaylanayotgan o'yinchi ga uzatib berishni amalga oshirish texnikasining o'ziga xos jihatlari quyidagilarda o'z aksini topadi:

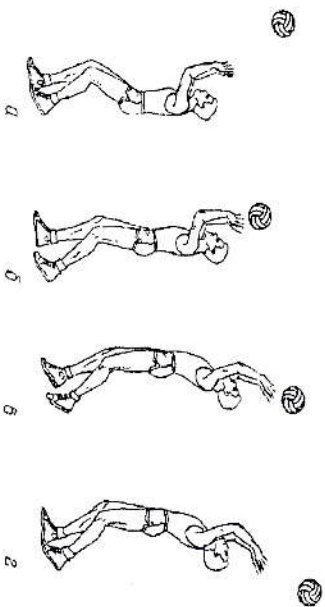
To'pni yuqori va uzoq traektoriya bo'ylab yo'naltirish maqsadida volleybolchi bir vaqtning o'zida ham tayanchga, hamda to'pga zarba berishga kuchlarini taqsimlashi uchun katta kuch sarflashiga to'g'ri keladi. Buning uchun esa o'yinchi sukrtash harakatini amalga oshirish chog'ida tana vazni, shuningdek, kerakli a'zolar holati va harakatini to'g'ri taqsimlay bilishi talab qilinadi.

Qo'l, barmoq va panja harakatlari tarkibi mushaklarning ma'lum darajadagi zo'rqiqlashini hisobga olmaganda muqim bir holatini saqlaydi.

Ikkinchi to'pni orqaga zonadan chiqib kelayotgan sherigiga (bosh ortiga) amalga oshirish texnikasi o'ziga xos ahmiyatga ega (23-rasm).

Dastlabki holatda turgan holda voleybolchi barmoqlarini ortga qayirgan tarzda qo'llarini boshi uzra odatdagidan nisbatan baland ko'taradi (23-rasm, a holat). Mazkur holatda boshning holati ham o'zgaradi, ya'ni to'pni nazorat qilish maqsadida orqa tomonga og'diriladi.

Tayyovgarlik bosqichidan boshlab, gavda, qo'l va oyoqlar havoda yuqori va ortga qarab aralashib ketadi. Bu holatda qaysidir darajada barmoqlarning to'pga tegish xarakteri o'zgaradi. Xususan, to'p bilan to'qnashgunga va uning uchib ketgunga qadar elka oldi va 'anjalar orasidagi burchak deyarli o'zgarmasdan qoladi. O'zatis qo'lining tirsak qismidan nihoyat darajada buktilganligi hisobiga emas, balki qo'lining elka qismidan amalga oshirilgan aylanma harakati, tananing bel-umurtiqqa qismidan xiyol buktilgan tarzda orqa va yuqoriga qarab bajaragan harakatlari hisobiga yuzaga keladi (23-rasm, b, c, g holatlar).

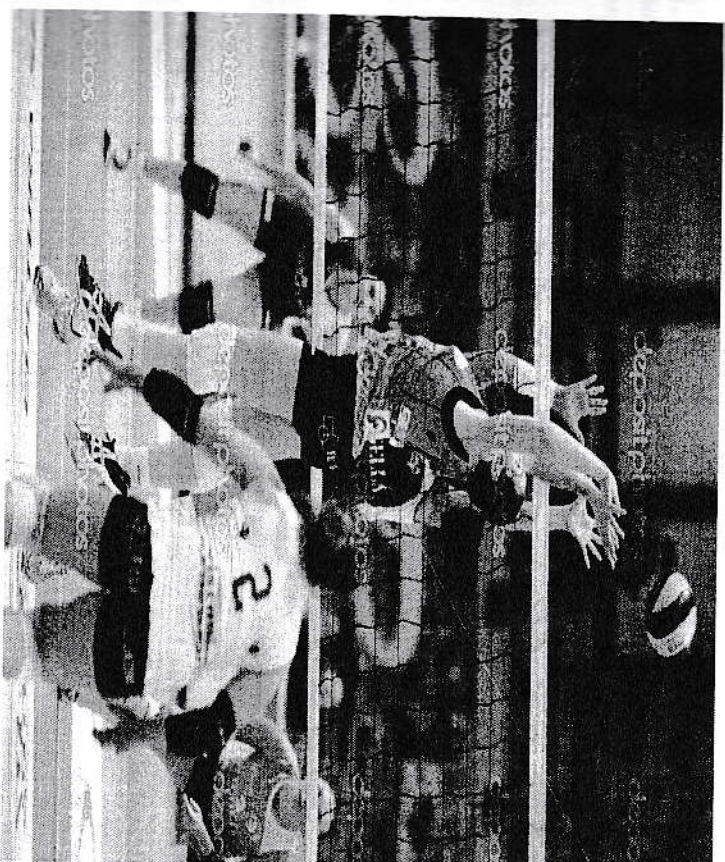


23-rasm.

To'pni juda katta aniqlikda uzatib berish uchun voleybolchi uni amalga oshirish paytida setkaga nisbatan yoni bilan yoki yarim burchak ostida turishi kerak bo'ladi.

Uzatishni setkaga orqa o'g'irgan holda bajarish tavsiya etilmaydi, chunki bu kabi holatlarda maydon tomonlarini ko'rish hamda to'pni aniq oshirib berish imkoniyatlari chegaralanadi.

Ikkinchi to'pni sakragan holda amalga oshirish texnikasining o'ziga xos xususiyatlari mavjud (24-rasm).



24-rasm

Hujumchi tomonidan sakrash harakati yugurishdan keyin yoki joyida turgan holda turli chalg'itishlar asosida amalga oshirilishi mumkin. Hozir biz ikkinchi to'pni sakragan holda chalg'itishsiz amalga oshirish texnikasi xususida to'xtalamiz. Qoidaga binoan, ikkinchi to'pni sakragan holda uzatish to'p baland traektoriya bo'ylab harakatlantirilgan payda uni tayanch holatida uzatishning imkonini bo'lmagan holat va sharoitlardagina amalga oshirish tavsiya etiladi.

Tayanch holatidan silanish asosida chiqish jarayonida voleybolchi o'z harakatlarini yuqori tezlik va traektoriya bo'ylab harakatlanayotgan to'pning yo'nalishiga o'ta nozik hisob-kitoblar bilan muvofiqdastirishi talab qilinadi. Yerdan tisarilma harakatni amalga oshirgan voleybolchi muallaq holatda gavdasini setkaga nisbatan o'ng yoki chap yon bilan turish holatiga keltiradi va qo'llarini yuqoriga ko'tarib to'pni qabul qilish holatiga tayyorlanadi.

Yaqinda turgan jamoadoshiga to'pni uzatish qo'llar deyarli to'g'irlangan holatda barmog va kaftlarning qisqa harakati orqali bajariladi, uzoqroq masofaga to'pni uzatishda e'tirof etilayotgan ko'rsatkichlar nisbatan katalashadi.

To'pni boshi uzra orqaga sakrash orqali tashlab berishda qo'llar harakati tayanch holatidan orqaga uzatmani amalga oshirish paytidagicha qoladi.

Aksariyat holalarda to'p to'g'ri setkaga qarab yo'naltirilgan vaqtda ikkinchi to'pni sakrab qabul qilish bir qadar qiyinchilik bilan amalga oshiriladi. Mazkur holatda, ikkinchi to'pni sakrash yordamida qabul qilish voleybolchiga qo'l harakatlari texnikasini ma'lum darajada o'zgartirishiga to'g'ri keladi. Jumladan, qo'llardan biri (bu o'yinchingning qaysi yoni bilan setkaga qarab turganligiga bog'liq) setkaga yaqin chiqarilib, uning yordamida uchib kelayotgan to'p yo'li to'silishiga erishiladi. Qo'llar harakatlarni asimmetrik holatda amalga oshiradi, bunda setkaga yaqin joylashgan qo'l to'pga yo'nalish bersa, ikkinchisi faqatgina to'pni tutib turish vazifasini bajarib beradi.

Birinchi to'pni qabul qilish va uzatish texnikasi

Birinchi to'pni qabul qilish texnikasi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Agar birinchi to'p to'g'ridan kuchli traektoriya asosida yo'naltirilgan bo'lsa, o'yinchi asosiy e'tiborini dastlab faqat uni qabul qilishga yo'naltirishi, agar to'pning yo'nalish kuchi nisbatan past bo'lgan holatda esa voleybolchi to'pni qabul qilish bilan birgalikda muvaffaqiyatli uzatmani ham qo'shib bajarishi maqsadga muvofiq.

Odarda katta tezlikda muayyan aylamma traektoriya bilan amalga oshirilgan uzatmalarni samarali qabul qilish, uning tezligini so'ndirish uchun to'p bilan

kontaktini pasidan, o'rni bilan yuqoridan bajarish usullari tavsiya etiladi. Biroq, har ikkala usulning samarasi to'pning qarshi tezligi kuchini to'g'ri inobatga olish bilan belgilanadi.

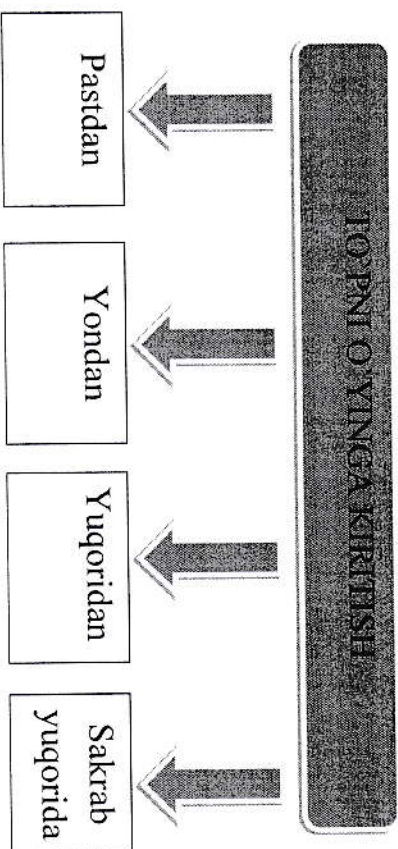
Yuqori va pastdan amalga oshiriladigan uncha katta bo'lmagan 5-6 m/sek tezlikdagi to'p uzatishlari uchun umumiy holat qo'lining unga qarshi harakatlanishi va zarbadan so'ng to'p qo'ldan chiqib ketgach, uni kuzatuvchi harakatni bajarishi bilan belgilanadi. Bu o'rinda to'pning uchish kuchi past bo'lsa, qo'lining har ikkala tomononga bajariladigan harakatlari amplitudasi kichik va aksincha to'pga berilgan zarba kuchi 9-10 m/sekund va undan ortiq bo'lgan holatda esa qo'llarning (ularning buktilishiga qaramasdan) to'pga tomon va u bilan parallel harakatlari amplitudasi nisbatan yuqori bo'ladi.

Mazkur holatda barcha mushaklar ish faoliyati ikkinchi to'pni amalga oshirishdagi harakat va holatlarga nisbatan ancha katta bo'ladi. Qo'l va barmog hamda panjalar bo'g'imlarini harakatlantiruvchi, shuningdek, elkadagi ikki boshli mushaklar boshqalariga nisbatan ikki marra ortiq ishlashiga to'g'ri keladi. Yelkadagi uch boshli mushaklarning faollik darajasi nisbatan past ko'rsatkichga ega bo'ladi.

7.2. To'pni o'yinga kiritish texnikasi mahoratini oshirish

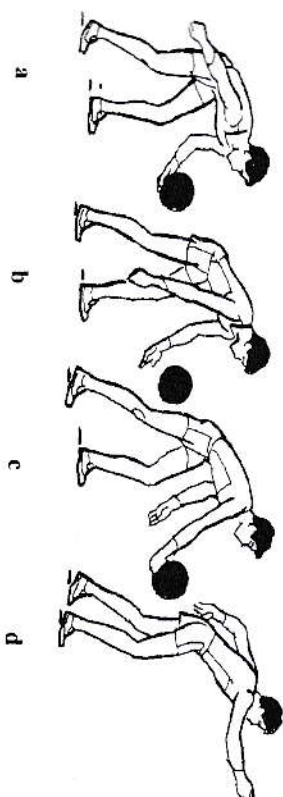
To'pni o'yinga kiritishda to'p qo'ldan 15-20 sm uzilgan holatda amalga oshiriladi. To'pni o'yinga kiritish texnikasi dastlabki holat hamda muayyan ketma-ketlikda amalga oshiriladigan uch harakat bosqichini o'z ichiga oladi.

Dastlabki holatda voleybolchi keyingi bosqichlarda amalga oshiriladigan harakatlarni bajarish uchun qulay holatni tanlaydi. Birinchi bosqich to'pni qo'ldan uzish bilan boshlanib unga mukammal zarba berish uchun qo'llarni kerakli darajasida tisarish bilan tugallanadi. Ikkinchi ish bosqichi to'pga zarba berish. Uchinchi, zarba paytida oldingi oyoqlarga o'tkazilgan tana vazni va zarba bergan qo'l harakatlarini o'zaro muvofiqlashtirish bilan tugallanadi.



O'yinni endi o'rganayotganlar uchun to'pni o'yinga kiritishda asosiy maqsad uni setkadan raqib maydoniga oshirish bo'lsa, professionalalar uchun bu hujum zarbasi hisoblanadi.

Hozirgi paytda pastdan hamda yondan amalga oshiriladigan to'pni o'yinga kiritish usullaridan havaskor sportchilar foydalanadilar. Haqiqiy professional voleybolchilar esa to'pni o'yinga kiritishda yuqoridan to'g'ri berilgan hamda yondan maxsusaylanma harakat asosidagi traektoriyaga ega usullarni qo'llaydilar.

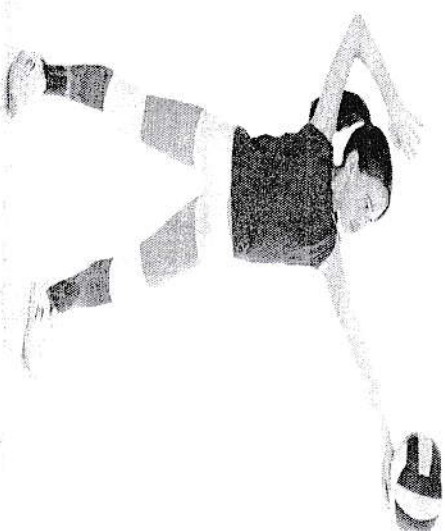


To'pni pastdan o'yinga kiritish.

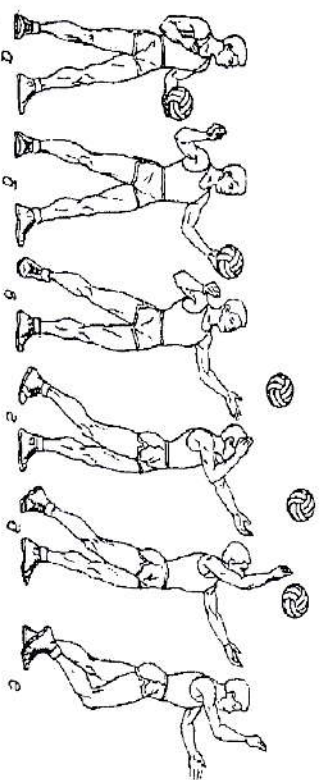
To'pni o'yinga kiritish usullari texnikasi o'yinchilar tomonidan bir xil planda amalga oshirilishiga qaramasdan, ularning har biri o'ziga xos kuchga, dinamikaga va to'pning harakat traektoriyasiga ega bo'lib turadi.

To'pni o'yinga kiritishdan oldin hujumchi ikki maqsaddan birini, ya'ni raqib maydonining to'rdan olis yoki unga yaqin joyiga yo'naltirishni rejalashtiradi. O'lis masofaga to'pni uzatishda zarba harakati katta amplitudada amalga oshirilsa, ikkinchisida zarba oldidan qo'llarning qisqa tormozlanish harakati bajariladi.

Yuqoridan to'pni o'yinga kiritish



To'plar to'g'ri va yuqoridan kuchsiz, lekin aniq zarba bilan, o'ta aniqlikka ega bo'lmasa ham katta kuch yordamida, shuningdek, to'pni aniqdigi zarba kuchi bilan belgilanadigan traektoriya asosida harakatlanishga bo'yindirilgan, rejalashtirilgan va boshqa bir necha usullar yordamida o'yinga kiritiladi. Sanab o'tilgan to'pni o'yinga kiritishning yuqoridan amalga oshiriladigan usullarida dastlabki holat bir xil bo'lishiga qaramasdan tayyorgarlik hamda asosiy ishchi bosqichlari bir-biridan tubdan farq qiladi.



Р и с. 48

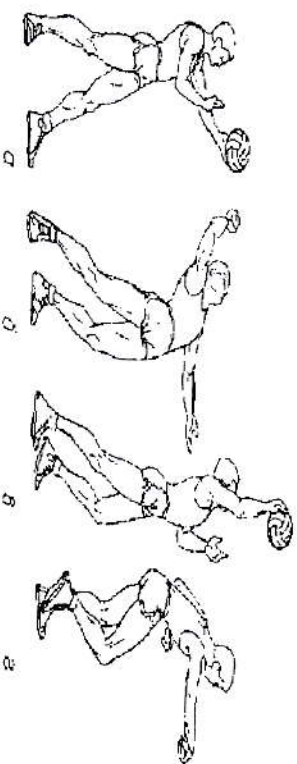
To'pni o'yinga kiritishning yuqoridan amalga oshiriladigan usullarning barchasida dastlabki holatda o'yinchi yuzi bilan setkaga to'g'ri yoki yarim yonlama qaragan vaziyatni egallaydi.

To'pni chap qo'l bilan bel balaandligida tutib turgan holda o'yinchi butun tana vaznini ikkalaoyoqlariga barobar taqsimlaydi, o'ng qo'l tirsakdan qayrilgan holatda tisarilishga tayyorlanadi, e'tibor raqib jamoa maydoniga qaratilgan.

To'pni o'yinga yuqoridan kiritishning kuchli bo'lmagan aniq zarba yordamida amalga oshiriladigan usuliga tayyorgarlik bosqichida (48-rasm) qo'l tisarilish amplitudasi qisqa bo'ladi, o'ng tayanch oyoq zarba paytida asosiy harakatni amalga oshirishda faol harakatga kelirilishi maqsadida gavdadan ozgina orqaga

tisariladi. Bu holatda to'p 30-40 sm yuqoriga tashlanadi (48-rasm) a, b, v holatlar).

To'pni yuqoridan o'yinga kiritishning mazkur usulning ikkinchi bosqichida volejbolchi tayanchoyoqlarini to'g'riqlagan holatda butun tana vaznini oldinda turgan chapoyoqlariga o'tkazadi, qisqa aniq zarbani mo'ljallangan raqib maydoniga qarab yo'naltiradi. Zarba paytida o'yinchi nigohlarini o'yin maydonidan to'pga, gavda vaoyoqlar passiv holatda bo'lgan holda butun diqqatini o'ng qo'lida amalga oshiriladigan yakuniy zarba harakatiga qaratadi. (48-rasm, g, d, e holatlar).



Р и с. 49

Yakuniy bosqichda to'p ortidan kuzatib qoladigan qo'l harakatlari to'xtaydi, o'yinchiing beji va butun gavdasi vertikal holatda bo'ladi.

Katta kuch bilan amalga oshiriladigan to'g'ridan to'pni o'yinga kiritish usuli (49-rasm), amplituda ko'rsatkichlarining ortishi bilan ajralib turadi. To'pni yuqoriga otish orqali kuchli zarbaga tayyorlangan o'yinchi o'ng tayanchoyoq'ini nisbatan ko'proq bukadi, gawdasini orqaga, o'ng qo'l'ini orqa-yuqoriga qarab tisaradi (49-rasm, a, b lavhalar). Bunda zarba beradigan qo'l'ini bernalol orqaga tisarish uchun imkoniyat yaratish maqsadida imkon qadar to'pni yuqoriga tashlash kerak bo'ladi.

Asosiy bosqichda volleybolchi o'ng oyog'ini bukkkan, gavdasini to'g'irlab o'ng qo'li yordamida unga nisbatan tana vaznini qo'shgan holatda to'pga kuchli zarba beradi (49-rasm, b holat).

Zarbadan keyingi harakatlar butun tana va qo'llarni asl holatiga qaytarishga qaratiladi. To'pni o'yinga kiritish zarbasi kuchli siqilgan kaftlar ichi yordamida to'pning uski qismiga beriladi. Katta kuch sarflanganligi bois zarbadan keyin o'yinchinga bel va qo'llari oldinga va pastga qarab aralash harakatlarini davom ettiradi (49-rasm, g holat).

To'pni o'yinga kiritish jarayonida olinadigan mashqlar

1. To'p kiritishni imitatsiya qilish. Diqqat gavda, oyog va qo'llarning o'zaro muvofiq harakatlanishiga qaratiladi.
2. To'pni tashlashni o'rgatish.
3. Ilib qo'yilgan to'pga zarba berish.
4. Devorga to'p uzatish. Masofa - 6-7 m.
5. Sherigiga to'p uzatish. Masofa - 8-9 m.
6. To'r ustidan qisqartirilgan masofadan kiritilgan to'pni pastdan qabul qilish.

Texnika bo'yicha mashqlar

1. To'p kiritish chizig'idan to'pni o'yinga kiritish.
2. To'pni uchish yo'nalishini o'zgartirib o'yinga kiritish.
3. To'pning traektoriyasini o'zgartirib.
4. Uzaytirilgan va qisqartirilgan oraliqlar bo'yicha.
5. Murabbiyning topshirig'i bo'yicha belgilangan zonalariga to'p kiritish.
6. Turli usullarni navbatlashirib to'p kiritish.
7. O'yinning boshqa texnik usullarini (to'siq, to'p uzatish va hokazo) bajarandan so'ng. Turli variantlarda qo'llash.
8. To'p kiritish bo'yicha turli variantlarda musobaga o'tkazish.

To'pni o'yinga kiritishda rang-baranglikni ta'minlash maqsadida to'pni uch xil usul bilan aylanna harakatga keltirish mumkin. Birinchi holatda to'p yuqoridan

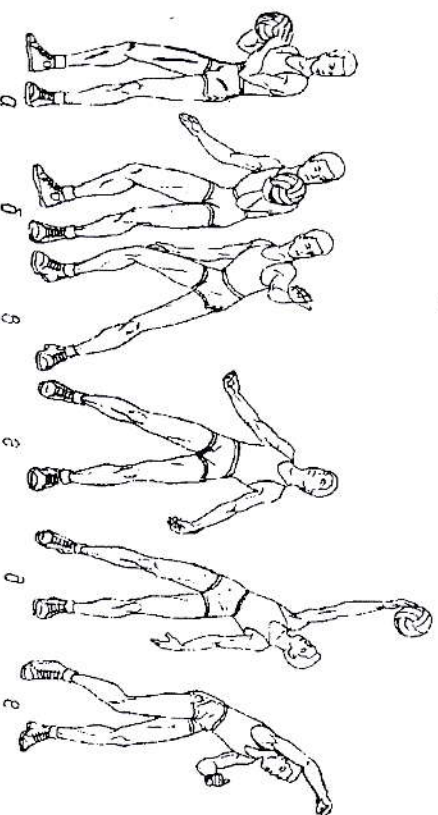
192

pastga qarab aylanna harakatga keltirilishi natijasida muayyan traektoriya setkadan 4-5 metr o'tib raqib maydoniga tushadi.

Ikkinchi aylanna harakatda to'p o'ngdan chapga hamda birmuncha yuqoriga qarab buraladi. Buning natijasida to'p kesiladi va u qiyshiq traektoriya bo'ylab qisman chapga qarab harakatlana boshlaydi. Uchinchi holatda to'pga chapdan o'ngga qarab burama harakat beriladi va natijada to'p o'z yo'nalishini o'ng tomonga 5 zonaga qarab o'zgartiradi.

Mazkur zarbani amalga oshirishda to'pni uzatayotgan o'yinchi uning tashqariga chiqib ketmasligini ta'minlash maqsadida chap tomondagi belgidan foydalanishi maqsadga muvofiq.

Yuqoridan rejalashtirilgan to'pni o'yinga kiritish texnikasi quyidagi tarkibiy qismlardan iborat bo'ladi. Tayyorgarlik bosqichida volleybolchi raqib maydonning muayyan qismini mo'ljallab, to'pni yuqoriga tashlaydi va qo'llarini zarbani amalga oshirish uchun tisaradi. Mazkur holatda tayanch o'ng oyog'ini kichik amplitudada bukiladi:



50-rasm

193

Yuqoridan rejalashtirilgan maqsadli to'pni uzatish bosqichida o'yinchi gavdasini oldinga surgan holda o'ng oyog'ini tizza va to'piq qismlaridan bukadi hamda butun tana vaznini chap oyog'iga o'tkazadi. Xuddi shu zahoti o'ng qo'l to'p yo'nalishiga qarab oldinga-yuqoriga o'sib boruvchi tezlik bilan harakatlanadi. So'ngra o'yinchi qo'l kafi suyaklarining yuzasi bilan to'pga kuchli zarba beradi. Zarba mushaklarining erkin kuchi orqali amalga oshiriladi, so'ngra havoda tormozlash bilan qo'lni to'xtatish harakati bajariladi. Gavda oldinga harakatlanishda davom etadi, uning og'irligi oldindagi chap oyogga o'tkaziladi, o'ng oyog tizza bo'g'inlaridan to'latilgicha to'g'irlanadi. O'yinchining nigohi to'pga qaratiladi.

Yuqoridan yonlama rejalashtirilgan to'p uzatishni amalga oshirish texnikasi (50-rasm) quyidagicha bajariladi

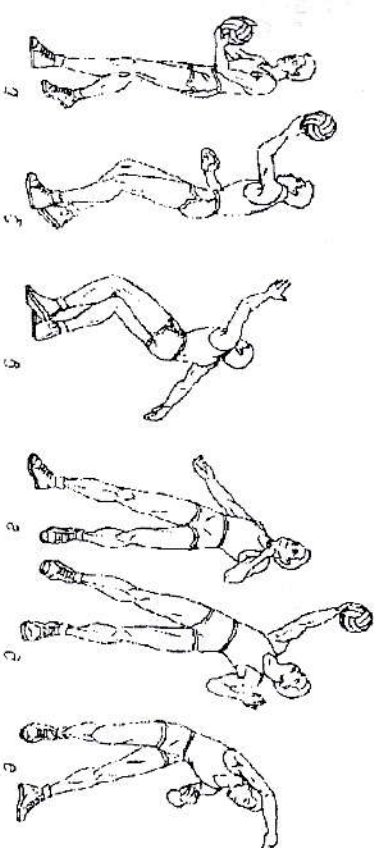
Voleybolchi dastlabki holatda setkaga chap yoni bilan turgan holatda amalga oshirishi kutilayotgan to'p uzatishini hayolan bajaradi. To'p chap qo'lida bel barobarida tutiladi, tananing butun vazn o'ng oyogga o'tkaziladi (50-rasm, a holat).

Birinchi bosqichda o'ng qo'l siltash uchun past tomonga olinadi, o'ng oyog barcha bo'g'inlaridan bukiilishni boshlaydi, o'yinchi o'ng qo'lining bo'g'ini yordamida to'pni ohista tashlaydi. Tanchsiz turgan chap oyog chiziqdan kerakli masofaga olinib ost qismi bilan butunlay bosiladi. Gavda zarba beradigan qo'l tomonga egiladi (50-rasm, b, v holatlar).

Ikkinci bosqichda voleybolchi juda qisqa lahzada har ikkala oyoglariga tayanadi, so'ngra o'ng oyog to'g'irlangan holatda gavdaning butun vazni chap oyogga o'tkaziladi (50-rasm, g holat). So'ngra chap ayog uchi asosida amalga oshirilgan burtilish asosida erdan uzilgan o'yinchining tanasi chap tomonga qarab burtiladi, markazdan qochuvchi kuch yuqoriga siljiydi.

O'ng qo'l to'p yo'nalishiga tomon o'sib boruvchi tezlik bilan harakatlanadi. Qo'l kifti xiyol burchak ostida tashqariga bukiiladi, barmoqlar birgalikda tutiladi. So'ngra to'pga zarba berilgunga qadar o'yinchining gavdasi tayanchsiz muallaq holatda chap tomonga burilishdan to'xtaydi. O'ng qo'l ham tobora tushib

borayotgan to'p yo'nalishi bo'ylab harakatlanish tezligini erkin tarzda pasayitira boradi (50-rasm, g holat).



Р и с. 51

To'pga zarba berish o'ng qo'l deyarli to'g'irlangan holatda kafi bo'g'inlarining yuza qismi bir oz bukiilgan asoslari bilan amalga oshiriladi. O'yinchining gavdasi imkon darajasida to'g'irlangan tarzda muallaq-tayanchsiz holatda bo'ladi. Yelka va bel orasidagi burchak deyarli o'zgarmasdan qoladi. Mazkur jarayonda zarba berish paytida va undan keyin qo'l 'anjalari elkadan o'tib ketmaydi, shuningdek, elka hann tanaga nisbatan ortiqcha ilgari lama holatda bo'lmaydi (50-rasm, d, vholat). Aynan shular natijasida qo'llarning aylanna harakati amalga oshmaydi va o'z navbatida, to'p ham aylanna harakatga kelmasdan to'g'ri traektoriya bo'yicha yo'nalishga ega bo'ladi.

To'p uzatishning yakuniy qismida qo'lining to'pni kuzatish holati tamoman tugaydi va o'yinchi butun tana vaznini chap oyog'iga o'tkazadi.

Yonlama rejalashtirilgan kuchli maqsadli to'pni o'yinga kiritish texnikasi (51-rasm) quyidagi tarkibiy qismlardan iborat bo'ladi.

Dastlabki holatni o'yinchi yuqorida(51-rasm, i holat) ifodalangan singari egallaydi.

Birinchi tayyorgarlik bosqichida o'yinchi o'ng oyog'i bilan bir qadam oldinga bosadi (51-rasm, b holat), to'pni yuqoriga irtg'itadi va o'ng qo'lini past-orqa tomonga oladi. O'ng tayanch oyog'i egilish burchagini asta-sekinlik bilan oshira borib, volejbolchi gavdasini siltashga tayyorgarlik ko'rayotgan o'ng qo'li tarafga og'diradi (51-rasm, v holat). Bunda chap qo'l keyingi harakatlarga qo'shimcha kuch berish maqsadida yuqori tomonga olinadi. To'p uzatilgandan so'ng o'yinchining diqqat-e'tibori to'pning tushadigan o'rninga qaratiladi.

To'pning kerakli balandlikka tushishini hisobga olgan o'yinchi o'ng tayanch oyog'ini tizza bo'g'inidan keskinlik bilan bukadi va bir vaqtning o'zida gavdasini to'g'irlagan holda o'ng qo'lini to'pga qarab yo'naltiradi. Bu bosqichda o'yinchining harakat faolligi ortib boradi hamda zarba paytida o'ng qo'lining havodagi harakati tezligi o'zining eng yuqori cho'qqisiga chiqadi. Bu bevosita tinimsiz tayyorgarlik mashg'ulotlari hamda o'yinchining barcha a'zolarining o'zaro hamjihatlikdagi o'ng oyoqning bukilishi va tayanch holardan uzilishi, qo'llarning silanna harakati, gavda mushaklarining tegishi harakatlari vositasida amalga oshiriladi (51-rasm, g holat).

Zarba paytida o'ng qo'lining panjalar yordamida mahkam qisilgan kaftlari to'pni yuqori qismidan bosish bilan bog'liq kuchi va qisqa harakami bajarib beradi (51-rasm, d holat).

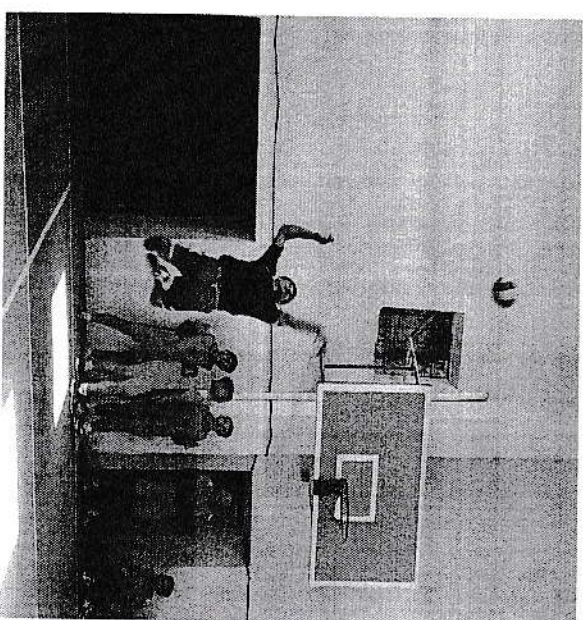
Zarbadan keyin qo'lining harakatlari to'xtatilmaydi, aksincha oldinga harakat yo'nalishida mavjud tezligida davom etadi. Buning natijasida panjalar old elkani, old elkalar esa elkani, xuddi shuningdek, elka elka bo'g'imlarini quvib o'tadi. Zarba paytida o'yinchining tanasi 90°ga buriladi va xavfsiz holatda bo'ladi (51-rasm, e holat).

To'pni o'yinga kiritayotgan o'yinchi uni uzatishni amalga oshirgach tezda maydonga kiradi va himoyalanshga tayyor holga kelib oladi.

Sakrab to'pni o'yinga kiritish



Sakrashning asosiy usuli ikkala oyoq yordamida deppsinib sakrashdir. Ushbu usul hujumkor zarba, sakrab to'p uzatish, blok qo'yish, to'pni o'yinga kiritish kabi usullarning asosi hisoblanadi.



Ikki oyoqlab sakrash usuli volejbolchi joyidan turib, yoki qisqa masofadan yugurib kelib amalga oshirishi mumkin. Bu usulda volejbolchi

usulni kuchli va aniq zarba bilan raqib maydonchasidagi bo'sh, bunday to'pni qabul qila olmaydigan o'yinchi tomoniga yo'llashga harakat qiladi. Ushbu zarba raqib uchun kutilmagan bo'lsa muvaffaqiyat keltiradi.

7.3. Hujum va himoya texnikasi hamda taktikasi mahoratini oshirish

Hujum—Raqib jamoa maydoniga aniq to'p tushirish bilan xarakterlanadi.

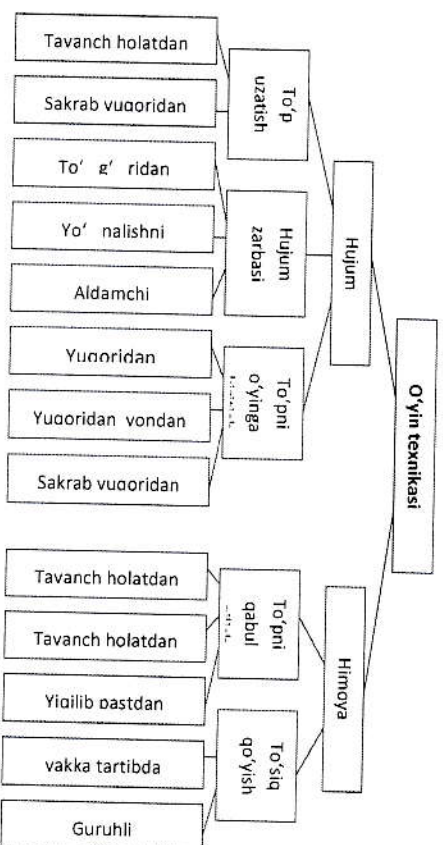
Buning uchun asosan to'pga zarba berish uchun oshirilgan to'p harakat tezligining tobora ortib borishi bilan bog'liq.



Hujumkor zarba taktikasi — hujumni hal qilishning asosiy vositasi.

Raqiblar to'sig'i hujumchidan, jismoniy — texnik taktik, ruhiy tayyorgarlikni talab qiladi. Yakka taktika zarba kuchi emas, uning kutilmaganda berilishi asosida tashkil etiladi. Hujumchi texnik jihatdan mahoratlil, u turli o'yin vositalaridan osonlikcha chiqib keta oladi. Hujum yo'nalishini aniq qay turib, hujumchi raqib

maydonchadagi vaziyatni tezda to'g'ri baholab, hujumning samarali usulini tanlay bilishi lozim. Chekka zonalarda harakatlana turib, u kuchli zarbalar, qiyshiq zarbalarni qo'llaydi. (4 —zonadan, 4 —zona bo'ylab, 2 —zonadan, 2 —zona bo'ylab) to'p markazda hujumchi qiyinroq — tanani burib aldamchi, to'p uzotganday qilib zarba berish usullarini qo'llaydi.



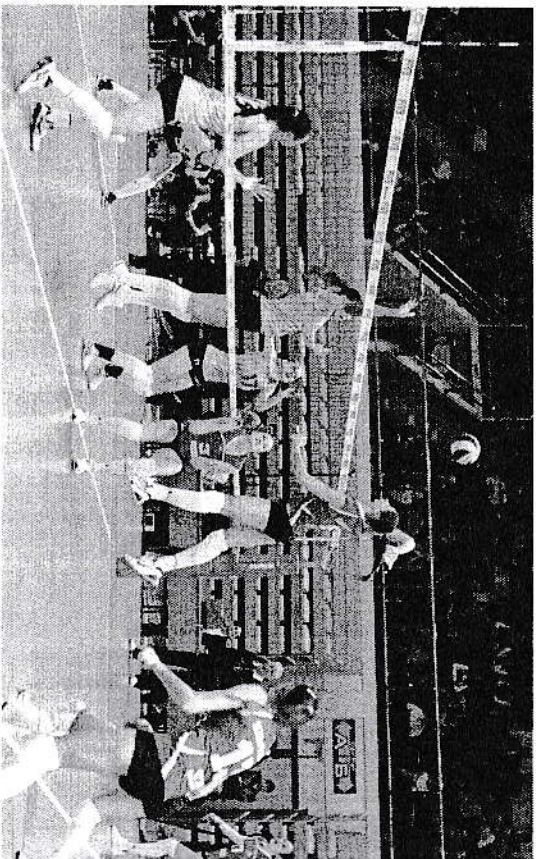
Xatto to'pni raqib jamoasi a'zosi qabul qilish paytida ham uning tezligi ortishda davom etadi. Bu usulning kamchiligi aksariyat hollarda o'yinchilarning uni shoshma-shoshartlik bilan amalga oshirishida namoyon bo'ladi. Tez o'ynash degani shoshish va uning natijasida to'pga kerakli traektoriya bera olmaslik degani emas. Deyarli hamma Braziliya terma jamoasi bog'lovchi volyebolchisi singari o'yin ko'rsatishni istashadi, lekin hamma bog'lovchi va hujumchilar yuqori mahorat emasliklari bois ularning harakatlari jamoa ko'rsatkichlarini xunuk holatlarga keltirib qo'yadi. Setkaga yaqin zonadagi to'pni qabul qilishda deyarli barcha jamoalar imkon qadar tez o'ynashga harakat qiladilar. Uzatmalar tezligidagi tafovut ma'lum bir o'yinchi to'pni qabul qilish yoki uzatish texnikasini buzganligi bilan izohlanadi. Keyingi paytlarda aksariyat terma jamoalar uch

o'yinchi bo'lib blokka chiqishga zo'r berishmoqda. Qisqartirilgan uzalmalardan berilgan hujum zarbalari esa raqib o'yinchilarining blokka chiqish imkoniyatlarini yo'qqa chiqaradi va hujum samarasini ta'minlaydi.

Ajoyib usul (markazga yaqin joydan to'pni setka ustiga oshirib berish)

Mazkur holatda birinchi tempda o'ynovchi sportchi bilan hujumchining o'zaro hamjhalikdagi harakatlari ko'plab variantlari mavjudligini yaxshi bilamiz.

Hujumdagi holatlar- To'p uzatish, hujum zarbasini, to'pni oyinga kiritish.

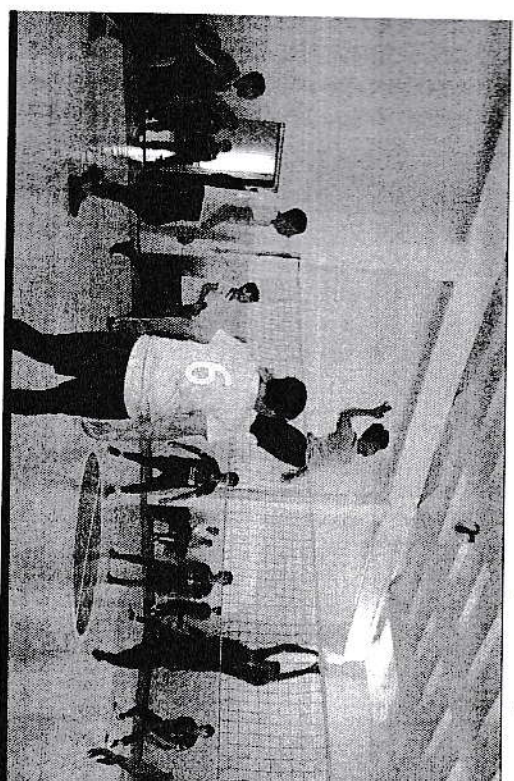


Birinchi tempdagi o'yinchimizning ganday sakrashi emas, balki uning qacarda sakrayotganligi muhim. Ko'pgina bog'lovchi o'yinchilar birinchi tempda harakatlanayotgan hujumchiga to'pni zarba berishi uchun raqib o'yinchilarining blokka chiqish imkonini past yoki yo'q bo'lgan paytda uzatishni ma'qul deb hisoblaydilar. Bu holatlarda to'pni setka ustiga «qisqa» usulda etkazib berish katta samara beradi. Har qanday jamoa bog'lovchi o'yinchisi mahorati va uning o'yin texnikasi, taktikasini takomillashtirish ustida tinmay ishlashi lozim, chunki

zamonaviy voleybolida raqib jamoalar aynan bog'lovchi o'yinchining individual mahoratidan kelib chiqish hisobiga o'z o'yinlarini tashkil qiladilar

To'g'ri hujum zarbasini yugurib kelish yoki joyda turgan holda amalga oshiriladi. Yugurib kelib hujum zarbasini berish holatida to'pning yo'nalish traektorisi yugurish yo'nalishi bo'ylab davom etadi. Joyida turgan holatda zarba berishda o'yinchi qo'llari hamda tanasini turli tomonlarga og'dirgan holda to'pni maydonning nisbatan ohimiyasiz chap yoki o'ng tomoniga yo'naltirishi mumkin bo'ladi.

Yugurib kelib to'g'ri hujum zarbasini berish texnikasi 36-rasmda o'z aksini topgan. Ko'rinish turibdiki, sakrashdan oldingi yugurishning so'nggi qadamida o'yinchining chap oyog'i tizza bo'g'imidan qisman buktilgan tarzda to'pni bilan pol yuzasiga qo'yiladi. Bu holat o'yinchining yugurish paytidagi gorizontal harakatiga silanib sakrash paytida vertikal yo'nalish berish maqsadida amalga oshiriladi. Sakrash paytida o'yinchi tezlikni maksimal tarzda oshiradi, oyoqlarini tegishi tarzda bukkan holatda markazdan qochuvchi kuchni quyiga yo'naltiradi, bir vaqtning o'zida o'ng oyoqni oldinga olib chiqadi va chapni bilan tenglashtiradi.



Qo'llarni oldinga va yuqoriga siltanma zarbani amalga oshirishga tayyorlash maqsadida orga-past tomonga tirsariladi.

Tayanchedan chiqish bosqichida qo'llarning siltanma harakati hali oyoqlarning faol buktilish holati hamda barcha tana bosini o'ng va chap oyoqlar tagiga to'la o'kazishidan nisbatan ilgari boshlanadi. Bunda tananing markazdan qochuvchi kuchi tegishi bo'g'imlarning to'piq, tizza va bel qismlaridan buktilishi hisobiga yuqoriga tayan funktsiyasiga olib chiqilishidan oldin pastga yo'naltiriladi.

Markazdan qochuvchi tana vaznining quyiga siljishi, qo'l hamda mayjud barcha mushak va bo'g'imlarning hamjihatlikdagi kuchi harakatlanishi asosida gavadani vertikal holatda yuqoriga katta kuch bilan olib chiqishga yaqindan yordam beradi.

Oyoqlarning tizza, bel bo'g'imlaridan faol, shuningdek, kaftlarning keskin buktilishi bu bo'g'imlardagi mushaklarning yuqori kuchlanish asosida ishlashi hisobiga yuz beradi va kaftlarning maydon yuzasidan silkinib uzilishi bilan tugallanadi.

Tayanchsiz holatning avvalida o'yinchining oyoq va tanasi to'g'ri holatini saqlaydi, chap qo'li siltanishdan so'ng old-yuqori tomonga siljishidan to'xtaydi, o'ng qo'li esa tirsak bo'g'imlaridan buktilgan tarzda orgaga siljishda davom etadi. Voleybolchining tanasi yugurishning gorizontal yo'nalishi kuchi va siltanish kuchlari inertsiyasi ta'sirida yuqoriga ko'tarilishni boshlaydi.

Yuqori ko'tarilishining keyingi bosqichida o'yinchining gavadasi umurtqa og'onisining bel qismidan buktiladi, o'ng va elka bilan birgalikda orga-yon tomonga, chap qo'l tirsakdan buktilgan tarzda pastga olinadi, oyoqlar tizza bo'g'imidan buktiladi.

Bu harakatlarni natijasida qo'l, elka, ko'krak va qorin mushaklari yaxshi cho'zilgan holatda zarbaning kuchi chiqishi uchun zarur kuchlarning munosib harakatiga mos sharoit yaratib beradi.

To'pga zarba sakrashning eng yuqori nuqtasida amalga oshiriladi. Qo'l, elka, qorin va ko'krak sohasidagi ko'tab mushaklarining keskin qisqarishi natijasida

voleybolchi tanasi umurtqa og'onisining bel qismidan, oyoqlar tizza bo'g'imidan buktiladi, o'ng elka yuqori-old tomonga siljiydi, o'ng qo'l tirsak bo'g'imidan buktilgan holatda katta am'lituda bilan to'pga qarab harakatlanadi. Zarba paytida 'anjular kaftlarni, kaft qo'llarni, qo'llar esa elkani bir muddat ortda qoldirib ketadi. Yelka bilan elkaoldi a'zolari o'rtasidagi burchak zarba paytida taxminan 140-150°ni tashkil qiladi. E'tirof etilayotgan tananing buktilishi, qo'llarning siltanishga mo'ljallangan aylanma hamda o'ng elkani ilgari tana harakatlari o'zaro uyg'unlikda to'pga juda katta zarba kuchini berish imkonini yaratadi.

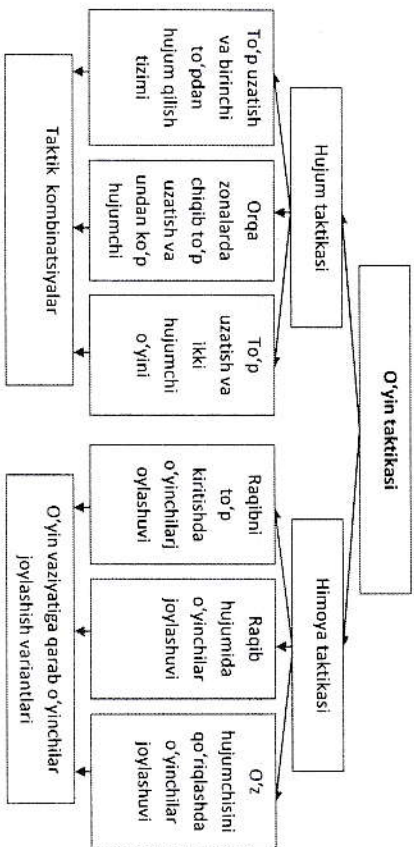
To'pga zarba berilgandan keyin (yakuniy bosqich) o'yinchining tanasi qiya yo'nalish asosida old-past tomonga tushadi. Voleybolchi yuqoriga ko'tarilgan joyidan 1-1,5 metr uzoq maofga o'yolari buktilgan, qo'llari tirsagidan buktilgan holatda erga tushadi.

Zarba o'rtacha yuqorilikdagi uzatmadan amalga oshiriladi, yugurib kelish va sakrash odatiy. Qo'llarini havoda muallaq holatda siltashi uning zarbani yugurib kelgan tarzda amalga oshirishidan dalolat beradi. Hujumchining mahorati aynan so'nggi vaziyatda elka hamda bo'g'imlarning keskin harakati yordamida to'pni blokka chiqqan qo'llardan chap yoki o'ng tomonga yo'naltirish layoqati bilan belgilanadi.

To'p yo'nalishini samarali o'zgartirishning yana bir muhim jihati o'yinchining eng yuqori sakrash nuqtasida turib zarbani amalga oshira olish qobiliyatiga ham bog'liq. Bunda qo'lning bo'g'imi to'pning yon yuzasiga tegadi. To'pga zarba qo'lning 'anjia qismi bilan amalga oshirilishi natijasida tegish qatirligini bartaraf etiladi, yo'nalish esa kerakli tomonga o'zgaradi. Zarbadan keyin o'ng qo'l chap-quyi tomonga yo'ysimon harakada inertsiya bilan siljiydi.

Mazkur zarbani amalga oshirishda o'yinchi erdan yuqoriga tanasini ko'tarish paytida gavadasini chap tomonga buradi. Zarba bosqichida voleybolchi qo'llarini bir qadar tashqi tarafga og'diradi va bo'g'imlarining keskin harakati yordamida to'pni shu yo'nalish bo'ylab o'ng tomonga o'zgartiradi. To'pga zarba berish kuchi tanaga erdan uzilish paytida oyoqlar yordamida berilgan aylanma harakati bilan

gavdaning old-chap tomonga og'irilishi qo'shilib natijasida bir necha bor ortadi. 'anjalar to'pning yuqori chap tomonga zarba kuchini aniq yo'naltiradi.



Gorizontal tekislik bo'ylab to'p yo'nalishini o'zgartirishda tegish burchagining kattalashishi uchun to'pning odatdagidan nisbatan pastroq qismiga zarba berish talab etiladi. Biroq to'p yo'nalishining gorizontal tekislik bo'ylab bu kabi siljilishi hujum burchagining qisqarishiga olib keladi va to'pning maydon tashqarisiga chiqib ketish xavfini oshiradi. Shu bois ham o'yinchining to'pga aniq zarba berishdagi texnik maqorati hujum samarasini belgilab beradi.

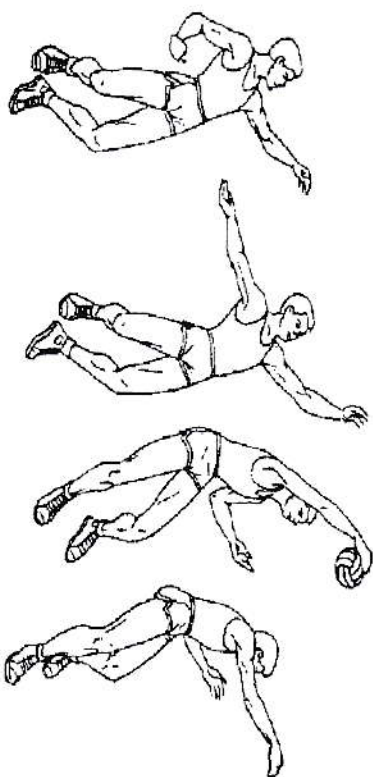
Yondan hujum zarbasini bajarish texnikasi

Yondan hujum zarbasini bajarish texnikasi (yugurish) birinchi bosqichi to'g'ridan beriladigan hujum zarbasiga aynan o'xshash bo'ladi. Ikkinchi bosqich (tayanch holatidan siltarib chiqish) da oyog kafflari har doim setkaga 'arallel tarzda joylashgan bo'lishi bilan xarakterlanadi.

Shuningdek, bu qo'l boshdan ham yuqoriroq holatda to'g'riylanishi boshlaydi. Chap qo'l siltanma harakati am'ltudasining bu kabi ortishi mazkur o'rinda o'ng qo'l siltanma harakatining to'g'ridan beriladigan hujumdagi harakatga nisbatan qisqaligi bilan izohlanadi.

Chap qo'lining yuqori-old tomonga siljish harakati tugash paytida tirsak bo'g'imlardan bukilgan o'ng qo'l bir vaqtning o'zida to'g'riylanish bilan birga past tomonga siljiy boshlaydi va chap qo'l bilan deyarli bir holatga kelib qoladi.

Tayanchsiz holatning aynan shu bosqichida o'ng elka va qo'llarning tortilishi, oyog'larining tizza bo'g'imlardan bukilishi natijasida sonoldi mushaklari tortiladi hamda o'yinchi to'pga bevosita hal qiluvchi yakuniy zarbani berishga tayyorlanadi.



26-rasin

Zarba harakati o'ng elka va butun gavda yuqori qismini o'ng tomonga og'dirish bilan bir vaqtning o'zida qo'lining yuqoridan oldinga qarab keskin yoysimon aylana ballistik harakati bilan boshlanadi. Chap qo'l tirsak qismidan bukilgan tarzda quyiga siljishda davom etadi. Zarba paytida tana chap qismi mushaklarining keskin qisqarishi natijasida to'pga yo'naltiriladigan zarba kuchini oshirish imkoniyati yuzaga keladi.

To'g'ridan beriladigan hujum zarbasini amalga oshirishdan farqli o'laroq mazkur holatda o'yinchi bevosita oldida turgan to'pga emas, balki zarbani tananing vertikal o'qi bo'ylab yuqoridan bajaradi. Yelka bilan tana vertikal o'qi orasidagi burchak taxminan 170°ni tashkil qiladi. Bu o'rinda ham qo'l kafflari yuzasi to'pga

zarbani yuqoridan qo‘lab olgan tarzda bajaradi va qo‘ldan, qo‘llar esa elkalardan bir muddat oldinga qarab inertsiyali harakat yo‘lini bosib o‘tadi.

Hujum zarbasini berishga yo‘naltirilgan maxsus mashqlarni bajarish turlari yaqinlashtiruvchi mashqlar

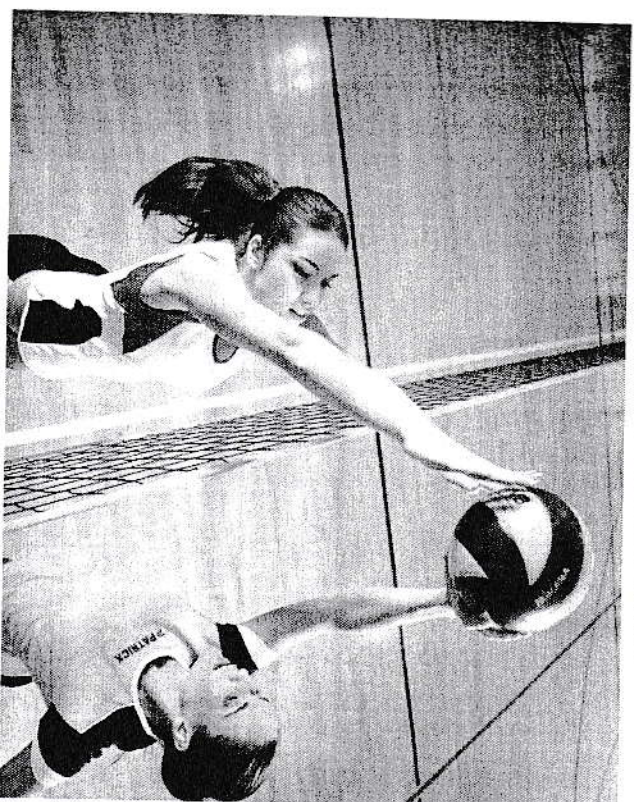
1. To‘g‘ridan beriladigan hujum zarbasini imitatsiya qilish; turgan joydan, 1, 2, 3 qadamdan so‘ng.
2. Rezinkali amortizatorga o‘rnatilgan to‘pga zarba berish.
3. Devor yonida turib ko‘p marotaba hujum zarbasini bajarish. Xuddi shunday, faqat sherikka qarata zarba berish. Masofa - 7-8 m.
4. Sherigi tashlab bergan to‘pga zarba berish. To‘p 2 m balandlikda tashlab beriladi.
5. Sherigi tashlab bergan to‘pga to‘r ustidan zarba berish. Hujum zarbasining o‘zlashtirilishiga qarab sekin-asta musobaga sharoitiga yaqinlashtirib boriladi.

Hujum zarbasini berish texnikasi bo‘yicha mashqlar:

1. 3-zonadan uzatilgan to‘pga 4-zonadan yo‘nalish bo‘yicha hujum zarbasini berish.
 2. 3-zonadan uzatilgan to‘pga 2-zonadan zarba berish. To‘pning uzatilishi traektoriyasi 3 m gacha pasaytiriladi, yugurib kelish masofasi qisqartiriladi.
 3. 4,3,2-zonalardan har xil traektoriyalar bo‘yicha uzatilgan to‘plarga zarba berish.
 4. 4,3,2-zonalardan yo‘nalishni o‘zgartirib hujum zarbalarini berish.
 5. Yakkalik to‘siqqa qarshi hujum zarbasini amalga oshirish.
 6. To‘rdan uzog‘roq uzatilgan to‘plarga zarba berish.
 7. Murabbiy topshirig‘iga muvofiq ko‘rsatilgan zonalarga hujum zarbasini berish.
 8. Hujum zarbalarini o‘zlashtirish darajasiga qarab turli variantlardagi mashqlar to‘siq qo‘yish bilan bajariladi.
- Hujum zarbasini berishda o‘yinchi vaziyatni oldindan ko‘ra bilishi, ochiq joyni topib to‘p yo‘nalishini aynan shu joyga tushirishi maqsadga muvofiqdir.

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

Individual blokka chiqish texnikasi- Odatiy balandlikdan berilayotgan zarbalarga yakka blokka chiqish texnikasi quyidagi tartibda amalga oshiriladi. Voleybolchi o‘yin to‘pga kiritilib raqib tomoniga o‘tgach (yoki o‘yin jarayonida) maydon uzra kerakli o‘rinni egallash yoki dastlabki holatga qaytish kabi harakatlarni amalga oshirish uchun tayyorgarlik holatini egallaydi



Mazkur holatda o‘yinchi oyoqlari tizza bo‘g‘imidan bir oz buktilgan, Qo‘llar ham tirsak qismidan bir oz tushirilgan tarzda pastda, butun e‘tibor birinchi to‘pni uzatayotgan o‘yinchi, boshqa o‘yinchi hamda to‘pning harakatiga qaratilgan bo‘ladi.

O'yinchi hujum zarbasining yo'nalishi, balandligini aniq chamalab olgach, bir-ikki engil qadam bilan hujum uyushirilayotgan tomonga borib dastlabki holatni egallaydi va blokka chiqadi.

Dastlabki holatda turgan tarzda o'yinchi oyoqlarini tizza qismidan oldingisiga nisbatan ko'proq bukadi, elkalar oldinda, firsakdan bukilgan qo'llar bel darajasida, oyoqlar elka kengligida, tananing butun vazni oyoqning barcha qismiga teng taqsimlangan. O'yinchining nigohlari to'pga qadalgan.

Birinchi faza - tayanchdan ijarma harakat - voleybolchi hujumchi bilan harakatlari vaqtini o'ta aniqlik bilan sinxronlashirishi zarur, aks holda bir lahza erta yoki kech boshlangan harakat blokning barbod bo'lishiga olibkeladi

Odatiy hujum zarbalariga o'z vaqtida blok qo'yishda blokka chiqayotgan o'yinchi hujumchi hali xavfsiz holatdalgida poldan oyoqlarini uzishi maqsadga muvofiq. Bu hujumchining harakatlarga qaraganda blokka chiqadigan o'yinchining harakatlari nisbatan qisqa davom etishi bilan izohlanadi.

E'tirof etilayotgan hujumga qarshi individual blok texnikasidan asosan qisqa va to'g'ri dan berilgan hujumlarga qarshi ham samarali foydalanish mumkin.

Mustasno hujumchining muallaq holatining boshlanish bosqichi blokka chiqayotgan o'yinchining tayanch holatidan chiqish vaqti bilan izohlanadi.

Himoyachilarning o'zaro hamjihat harakatlanishi. Hujumkor zarbalarni qabul qilib olish sifatida himoyachining turli zonalarda o'ynay olish va to'siqsiz, to'siq ustidan o'tgan hujumkor zarbalarni qabul qila olishiga bog'liq. Bu doimiy diqqat, texnik mahorat va o'zaro kelishib o'ynashni talab etadi. Himoyani kuchaytirish uchun o'yin vaqtida zonalarini almashish foydalidir.

Tayyorlov mashqlari

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

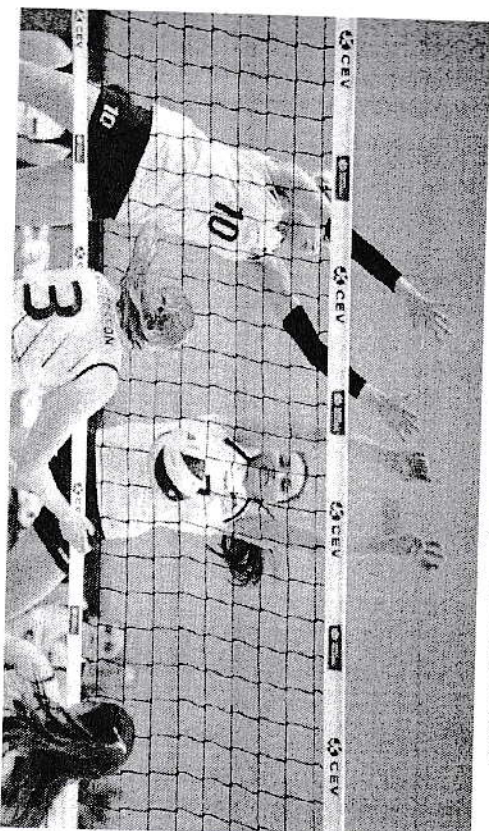
1. Ikki oyoq bilan deppsinib, ilib qo'yilgan predmetga qo'l tekkizish. Sakrash ko'p marotaba qaytariladi.

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

3. «Kim tezroq» harakati o'yini.

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

Jamoaviy blok texnikasi - Ikki yoki uch o'yinchi bo'lib blokka chiqish texnikasi birinchi galdan o'yinchilarning o'zaro hamjihatligini taqozo etadi.



Juftlikda blokka chiqish

Bu maqsadlarga oydinlik kiritish uchun asosiy va yordamchi blokka chiquvchi o'yinchi tushunchasi mavjud.



Asosiy blokdagi o'yinchi vaziyatni baholaydi va tegishli blok turini tanlaydi.

To'siq qo'yish va o'zaro harakatlilar. Guruh bo'lib to'siq qo'yishning asosiy shakli bu ikkitalik to'siqdir. Guruh bo'lib to'siq qo'yish taktikasi asosiy va yordamchi to'siqchilarning harakatlari va yordamchi zona tusrini qo'yishdagi o'zaro harakatlardan iborat. Asosiy to'siq qo'yuvchi vazifasi ko'proq 3-zona himoyachisiga yuklatiladi. Yordamchilar bo'lib 4 va 2 —zona o'yinchilari turishadi. Bunday taktika to'pni sekin o'yininga kiritish va yuqoridan hujum taktikasi javob beradi.

Tez va kombinatsiyali o'yinda kuchli to'siqlar chekka zonalarda joylashadilar, to'p markazida faol to'siqchi harakatlanadi.

- asosiy to'siqchi to'siqni tayyorlash uchun javobgor bo'lib, zarbaning xavfli yo'nalishini tusadi. U sakrash vaqti va joyini aniqlaydi, qo'llarni to'siq uchun qo'yish usulini tanlaydi va sherigi harakatini boshqaradi. Yordamchito'siqchiuz qo'llarini asosiy to'siqchi qo'llari yoniga qo'yib, zarba yo'lini tusadi;

- himoyachilarning to'siqchilar bilan o'zaro harakati. Ushbu harakatlilar tanlangan himoya tizimiga bog'liq bo'ladi. Ko'p hollarda to'siqchilarni qo'llashda ikkita asosiy (himoyachi), yordamchi (to'siqchida ishtirok etuvchi hujumchi) ishtirok etadi. Uchtalik to'siq chog'ida uchinchi to'siqchi harakatlari butun hujum chizig'i bo'ylab kengayadi.

- qo'llovchilarning o'zaro harakatlari to'siq vaqtida, o'yininga kiritilgan to'pni, hujumkor zarbani qabul qilib olish chog'ida kuzariladi. O'yinni qabul qilib olingan to'pni qabul qilishda ushbu to'pni qabul qilmaydigan o'yinchi qo'llaniladi;

-bu hollarda ushbu o'yinchi joylashgan zona to'siladi. Bunda noto'g'ri qabul qilingan to'pni o'yininga qaytarish muhim. Hujumga o'tish vaqtida zonasidan hujumkor zarba berayotgan o'yinchi qo'llaniladi. Hujumkor zarbani qabul qiluvchi himoyachini qo'llash. Alohida o'rin tutadi.

Uning har bir sherigi raqib zarbasi uni va zonani himoya qilishga tayyor turishi lozim. Birinchi bo'lib u tomonga yaqin to'rgan o'yinchi siljiydi, bu ko'proq 6-zona o'yinchisi bo'ladi.

Yaqinlashuvchi mashqlar

1. Turgan joydan va yon tomonlarga harakatlanib to'siq qo'yishni imitatsiya qilish. Harakatlanishda oxirgi qadam bir vaqtning o'zida sakrash qadami bo'lishiga e'tibor berish.

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

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

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

Texnika bo'yicha mashqlar

1. O'zi tashlab bergan to'plarga berilgan hujum zarbalariga to'siq qo'yish.
2. 4.3.2-zonalardan berilgan hujum zarbalariga to'siq qo'yish.
3. Harakatlanişdan so'ng to'siq qo'yish. Dastlab zarba kutilayotgan joydan 1 m, so'ngira 2-3 m narida turiladi.
4. To'siq qo'yish musobaqalari.

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

O'yinchi barcha harakatlari hamda unga sarflanadigan vaqtni oldindan to'liq tasavvur qilgach, poldan tayanch holatidan chiqadi. Blokka chiqish paytidagi sakrash harakati hujumga chiqayotgan paytdagi sakrash harakatidan tubdan farq qiladi. O'yinchi erdan itarilma harakatning birinchi bosqichida oyoqlarini tizza qismidan, qo'llarini tirsak bo'g'imidan bukkan holatda orqaga tashlab sakrashga tayyorgarlik ko'rish uchun butun tana bosimini pastga yo'naltiradi.

Ikkinchi bosqichda oyoq bo'g'imlarini bukkan holda chaqqon harakat bilan juda katta tezlikda siltanish asosida gavdasini to'g'irlaydi va qo'llarining yordamidagi harakatlarga tayanib butun gavdasini vertikal holatga keltiradi.

Sakrashning yakunlovchi bosqichida oyoq kaftlarining prujinali harakatlari yordamida tayanch holatidan chiqadi. Blokka chiqish jarayonidagi oyoq mushaklarining anatomik tarkibi aynan hujum paytidagi holatga o'xshash bo'ladi. Biroq qo'llar tirsak bo'g'imidan bukilganligi hamda sakrash paytida to'latilgicha to'g'rilanmasligi bois ularning siltanma harakatlari nisbatan kichik amplituda amalga oshiriladi. Shuningdek, elkalar gorizontal holatga kelgan paytda qo'llarning siltanma harakati erkin tarzda amalga oshirilmay turadi.

Blokka chiqqan o'yinchi tayanchsiz holatga kelganda o'yinchingning ko'z nazoratlari to'pdan hujum qilayotgan raqibning harakatlariга ko'chadi. Hujum qilayotgan o'yinchingning harakatlariни kuzatishdan olgan xulosalariga asosan blokka chiqqan o'yinchi bukilgan qo'llarini to'g'irlaydi va bir vaqtning o'zida to'rt uzra qo'llarini raqib tomoniga o'kazib to'pning taxminiy yo'nalishini to'sadi. Blokka chiqqan o'yinchingning keyingi harakatlari o'yin sharoiti va vaziyatidan kelib

chiqib belgilanadi: agar to'p blokdan raqib maydoniga tushsa volleybolchi erga tushadi hamda navbatdagi harakatlarga tayor holatni egallaydi, aksincha blokdan qaytgan to'p bevosita o'z maydonida uning atrofidan bo'lsa, o'yinchi bor imkoniyatlarini ishga solib to'pni sheriklarining keyingi harakatlari uchun to'g'irlab berishi talab qilinadi.

Hujumchi aldamchi harakatlari yordamida to'pni raqib maydoniga o'tkazgan paytda to'p yana boshqalarga nisbatan blokka chiqqan o'yinchinga yaqin bo'lsa, o'yinchi to'pni juda tezlik bilan barmoqlarining ohista harakatlari orqali raqib maydonining to'rga eng yaqin joyiga yo'naltirishi maqsadga muvofiq bo'ladi.

Hujum zarbasi blokka chiqqan o'yinchingning qo'llari orasidan yoki ularga tegmasdan o'z maydoniga o'tgan vaziyatda o'yinchi tegishli qarshi harakatlarni havodan maydonga tushgandan so'ng davom ettiradi. Buning uchun o'yinchi havoda muallaq turgan paytda boshini o'z maydoniga qaratadi va jamoadoshlari harakatini aniq kuzatishga muvaffaq bo'ladi. Mazkur harakat o'zi tomon jamoadoshlari etkazib bergan to'pni o'z vaqtida payqash va himoya yoki hujum uchun tegishli samarali harakatlarni amalga oshirish imkonini beradi.

VIII BOB. VOLEYBOL SPORT TURI BO'YICHA MUSOBAQALAR TASHKIL QILISH VA HAKAMLIK QILISH

8.1. Voleybol sport turidan musobaqalar tashkil qilish va o'tkazish

Voleybolchilarning musobaqa faoliyati - rasmiy sharoitlardagi o'yin faoliyati.

Sport musobaqalari - bir tomondan, o'quv mashg'ulotlarining maqsadini, uning samaradorlik mezonini, ikkinchi tarafdin voleybolchilarni maxsus musobaqa faoliyatiga tayyorlash vositasi kabi eng muhim tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi.

Musobagalarlashish faoliyati - mashg'ulotlarda egallangan ko'nikma va malakalardan sportchi hamda murabbiylarning rasmiy musobaqalar sharoitida oqilona foydalanish faoliyati. Mazmuniga ko'ra mazkur faoliyat har bir o'yinchining individual hamda jamoaviy o'zaro hamjihatlikdagi harakatlari, shuningdek, raqib jamoa a'zolarining aynan shunday harakatlari bilan belgilanadi.

Voleybolchilarning musobagalarlashish faoliyati tarkibi - raqiblarning o'zaro bir-biri bilan bo'lgan kurashida o'ziga xos o'yin sharoitlaridan kelib chiqib amalga oshirgan hujum hamda himoya harakatlari va operatsiyalari majmuidan tashkil topadi. Faoliyat tarkibi komponentlari musobagalarlashayotgan raqib jamolarning barcha harakatlarini qamrab oladi.

Musobaqa yuklamasi - sportchining musobaqa faoliyati uning muayyan vaqt oralig'ida o'tkazgan o'yinlari miqdori bilan aniqlanadi.

Voleybol bo'yicha musobaqalar tarkibi - o'ziga xos huddudiy qamrovi, mahorat darajasi, yosh hamda jinsdagi farqiy jihatlari kabi belgilariga qarab tartiblanadigan turi darajadagi musobaqalar bilan belgilanadi.

MUSOBAQA TURLARI

Oldiga qo'yilgan vazifalariga qarab, musobaqalarni **asosiy (rasmiy)** va **yordamchi (norasmiy)** musobaqalar bo'lish mumkin.

Sport vazirligi va federatsiyalar tomonidan tasdiqlangan sport tashkilot talablariga muvofiq tashkil etiladigan hamda natijalariga ko'ra g'olib va chempion degan nom beriladigan musobaqalar - **asosiy musobaqalar**ga kiradi.

Musobaqalarning asosiy turi taqvim musobaqalari bo'lib, ular sport tadbirlarining yagona taqvimiy rejasida nazarda tutiladi va tasdiqlangan nizomga muvofiq ravishda o'tkaziladi. Musobaqaning **asosiy turlariga: birinchiлик yoki chempionatlar, Kubok musobaqalari, saralash musobaqalari** kiradi.

Birinchiлик yoki chempionatlar - eng mas'uliyatli musobaqalar bo'lib, ularning natijalari bo'yicha g'olib jamoalarga chempionlik unvoni beriladi. Musobaqalarni tashkil etishning bu turi jamoalar kuchini xolissona baholashga, olib borilayotgan o'quv-mashg'ulot ishinining sifatini taqqoslashga imkon beradi.

Kubok musobaqalariga juda ko'p jamoalarni jalb etish mumkin va ular g'olibni qisqa muddatlarda aniqlash maqsadida o'tkaziladi. Kubok musobaqalari eng yaxshilarni izchililik bilan tanlab olish taomili bo'yicha o'tkaziladi.

Saralash musobaqalari musobaqaning keyingi bosqichida qatnashish uchun eng kuchli jamoalarni aniqlash maqsadida o'tkaziladi.

Musobaqaning

yordamchi turlariga quyidagilar kiradi: nazorat uchrashuvlari, o'troqlik uchrashuvlari, qisqartirilgan musobaqalar.

Nazorat uchrashuvlari jamoalarni bo'iajak musobaqalarga tayyorlash va ularning tayyorgarligini tekshirish maqsadida o'tkaziladi.

O'troqlik uchrashuvlari o'quv-mashg'ulot maqsadlarida yoki an'anaviy musobaqalar rejasida o'tkaziladi.

Qisqartirilgan musobaqalar bir necha soat mobaynida o'tkaziladi. Ular, odatda, bayram kunlariga va sport mavsumining ochilish yoki yopilish kunlariga rejalashtiriladi.

Musobaqa nizomida quyidagi masalalar aks ettirilgan bo'lishi kerak:

1. O'tkazilayotgan musobaqaning maqsadi va vazifalari.
2. Musobaqani kim o'tkazishi (tashkiliy komitet va hakazolar).
3. Musobaqa o'tkazish muddatlari va shartlari.
4. Musobaqaga qo'yiladigan komandalar soni va nomi, talabnomaga kiritiladigan qatnashchilarning maksimal miqdori.

5. Musobaqa o'tkaziladigan o'yin sistemasi (aylanma, chiqib ketish, aralash).

6. Hisobga olish sistemasi va komandalarning hamda sport jamoalarining egallagan o'rinlarini aniqlash tartibi.

7. Musobaqaning alohida shartlari (o'yin qoidalari, nechta zaxira o'yinchi almashirish mumkinligi va hakazolar).

8. Komandalarni va musobaqa qatnashchilarini talabnomalarini rasmiylashtirish tartibi, formasi, o'yinchilarning talabnomalar berish va qayta talabnoma berish muddati.

9. Musobaqalarni olib boradigan hakamlar jamoasining nomi.

10. O'tkazilgan o'yingga norozilik bildirish va uni qarab chiqish, shuningdek o'yinchilarni maydondan chiqarib yuborish yoki ularni ogohlantirish bilan bog'liq bo'lgan intizom masalalarini qarab chiqish tartibi.

11. O'yinchilar intizomini buzganligi uchun komandalarning javobgarligi hamda maydon va klublar ma'muriyatining o'yin o'tkazish vaqtida tartib saqlanishi uchun javobgar bo'lishi.

12. Musobaqa o'tkaziladigan joylar va ularga qo'yiladigan talablar.

G'oliblarni mukofotlash.

Musobaqalar uch xil usulda o'tkaziladi. Bular aylanna, chiqib ketish va aralash usullaridir.

Sport musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish shu musobaqalarga rahbarlik qiluvchi (sport federatsiyasi, tashkiliy qo'mita va h.k.), mezbон tashkilotchi, hakamlar uyushmasi hamda nazoratchi (ekspert) hakamlarga katta mas'uliyat yuklaydi. Ular musobaqa o'tkazish joylarini (sport saroylari, kommunikasion, tibbiy va yordamchi xonalar) rasmiy musobaqa qoidalari, musobaqa Nizomi va boshqa me'yoriy standartlar talablariga muvofiq tayyorlash ekspertiza va sinovdan o'tkazish choralarini ko'rish tadbirlarini amalga oshiradi. Tomoshabinlar, ishtirokchi sportchilar, murabbiylar, tibbiy va xavfsizlik xizmati

xodimlari, akkreditatsiyadan o'tgan barcha ommaviy axborot vositalari vakillariga barcha qulayliklar yaratilishi mezbон tashkilotchilar tomonidan ta'minlanadi.

Natijalarni aniqlash-Chempionatda jamoalarni guruhlariga bo'linishi yoki bo'linmasligi ishtirokchi jamoalar soniga qarab belgilanadi. Musobaqalar va ishtirokchi jamoalar sport bazasida «tur» shaklida aylanna tizim bo'yicha o'tkaziladi. Chempionat jadvalidagi o'rinar barcha turlarda o'tkazilgan o'yinlarda to'plangan ochkolar yig'indisiga qarab aniqlanadi. G'alaba uchun jamoaga 2 ochko, mag'lubiyat uchun 1 ochko, o'yingga kelmaganligi uchun 0 ochko beriladi.

Ikki yoki undan ortiq jamoalar bir xil ochkolar sonini to'plagan bo'lsa, o'rinar quyidagi mezonlar asosida aniqlanadi:

a) barcha uchrashuvlardagi partiyalar nisbati;

b) barcha uchrashuvlardagi to'plar (hisob) nisbati;

v) o'zaro uchrashuvlardagi partiyalar nisbati;

g) o'zaro uchrashuvlardagi to'plar (hisob) nisbati.

Agar qaysi bir jamoa uchrashuv davomida o'yinni davom ettirishdan voz kechsa, u chempionatda ishtirok etish huquqidan mahrum qilinadi, barcha uchrashuv natijalari bekor qilinadi va unga «Intizom Kodeksiga muvofiq jarima chorolari ko'riladi. Ushbu jamoaga qarshi uchrashuv o'tkazgan barcha jamoalar 3:0 (25:0; 25:0; 25:0) hisobida g'olib deb topiladi.

Agar biror-bir jamoa chempionatda o'tkaziladigan barcha o'yinlarning yarminan kamiga kelgan bo'lib, keyingi biror-bir turga kelmasa, ushbu jamoaga ham yuqorida qayd etilgan tartibda jarima chorolari ko'riladi.

8.2. Voleybol sport musobaqalarida hakamlik qilish mahoratini oshirish

Hakamlar va ularning burchlari -Birinchii hakam o'z faoliyatini to'rt tortilgan ustun orqasida joylashgan hakam o'rindig'ida tik turib yoki o'tirgan holda amalga oshiriladi.

Maydon, to'p va boshqa uskunalar holatini nazorattan o'tkazadi. Hakamlar sardori bilan qur'a tashlashni uyushtiradi, mashq qilayotgan o'yinchilarni nazorat qiladi. Ikkinchi hakam birinchi hakamning qarama —qarshi tomonidagi voleybol ustuni ortida hakamga qaragan holda tik turib joylashadi.

Har bir partiyadan oldin, hatto o'yin davomida ham o'yinchilarni maydonda joylashish qoidasini buzmasliklarini nazorat qilib boradi va kartochkada ko'rsatilgan joylashish raqamlariga muvofiqlashishini solishtiradi.

Kotib o'z faoliyatini birinchi hakam qarama - qarshisidagi ustun ortida (ikkinchi: hakam orqasida) joylashtirilgan stulda o'tirgan holda olib boradi.

Kotib ikkinchi hakam bilan hamkorlikda qoidaga muvofiq o'yin bayonnomasini yozib boradi.

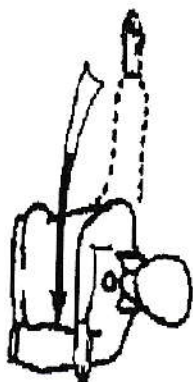
Kotib o'zining hakamlik faoliyati bilan bog'liq bo'lgan ma'lumotlarni bildirishda o'yinni to'xtatish kerak bo'lib qolsa, tovushi farq qiluvchi xushhak yoki sirenadan foydalanish mumkin.

Bayonnomaga o'yin va jamoa haqidagi ma'lumotni yozadi hamda sardor va murabbiylar imzosini qo'ydiradi. O'yinchilarning joylashish tartibi bo'yicha murabbiy bergan varaqhadagi o'yinchilar raqamini bayonnomaga yozadi. Agar kotib ushbu varaqchani o'z vaqtida olmasa u zudlik bilan bu haqda ikkinchi hakamga aytadi. Varaqchadagi o'yinchilar raqamini hakamlar boshqa kishilarga sir tutiladi.

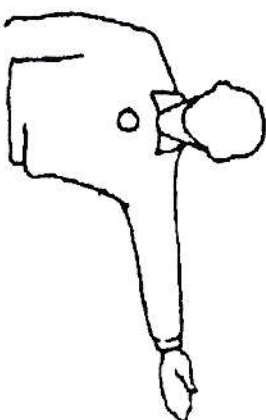
Hakam imo-ishoralari, atamatalari, belgilari. Hakamlar ro'y beradigan xatolar yoki tanaffuslarni rasmiy ishoralar bilan amalga oshiradi. Ishora holati biron vaqt saqlanib turishi lozim. Hakam bir qo'li bilan xaloga yo'l qo'ygan jamoa maydonini, ikkinchi qo'li bilan to'p qaysi tomonga berilishini ko'rsatadi.

Chiziq hakamlarini bayroqcha bilan ishora qilishi. Chiziq hakamlari ro'y bergan xatolar mohiyatini rasmiy ishora bilan ma'lum qilib, biron ushbu ishora holatini saqlab turishi lozim.

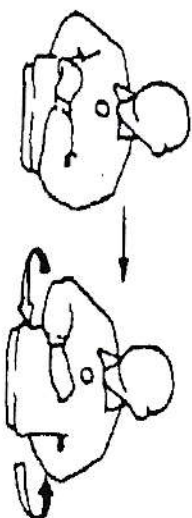
1. To'p uzatishga ruxsat berish.



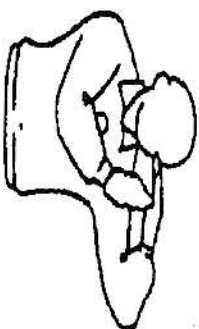
2. To'p uzatuvchi jamoa.



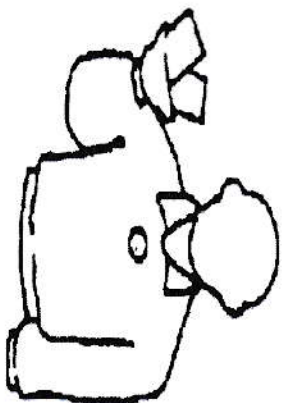
3. Maydon almashirish tarafini ko'rsatish.



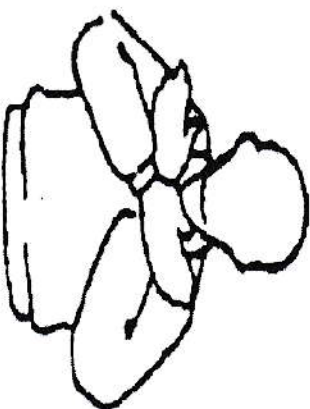
4. Tanaffus



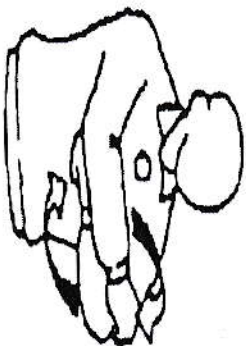
8. O'yinda qatnashish huquqidan



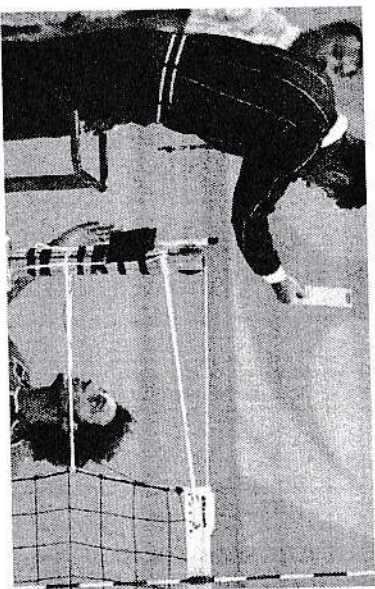
9. Match yoki qismlar



5. O'yinchini almashtirish



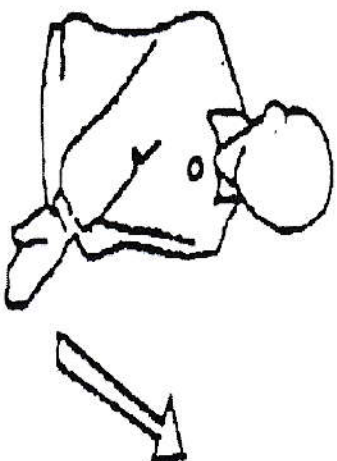
6. Xulqsizligi uchun ogohlantirish.



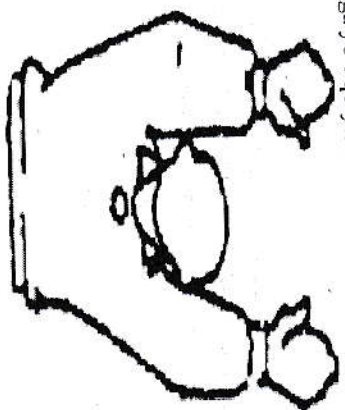
7. O'yindan chetlashtirish.



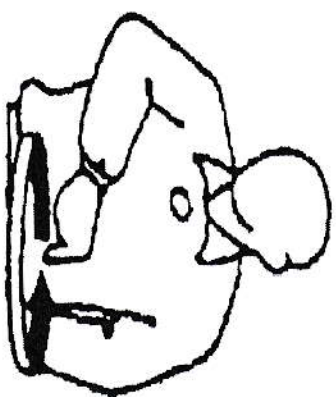
10. To'p uzatish vaqtida o'yinchi to'pni yuqoriga iring'itilmagan yoki yubormagan.



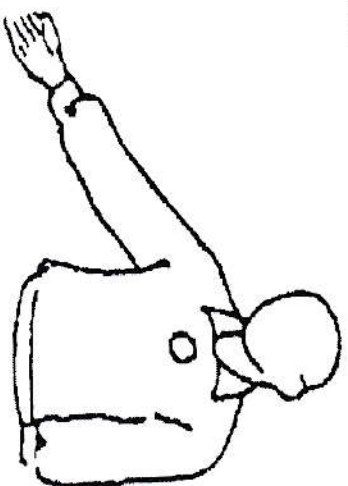
12. To'pni to'sishda xatoga yo'l qo'yish.



13. O'tish yoki joylashish vaqtida xatolikka yo'l qo'yish.

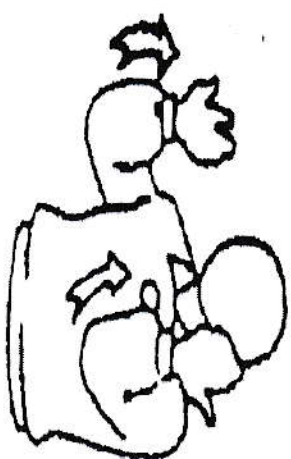


14. To'p «maydonida».

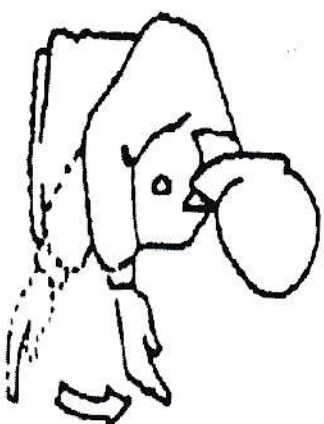


222

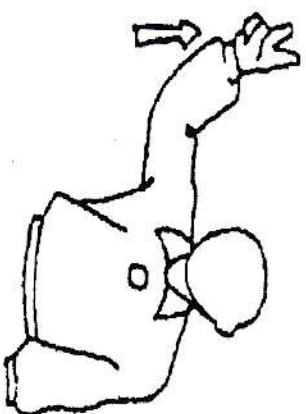
15. To'p «maydon tashqarisida».



16. Ko'rarish

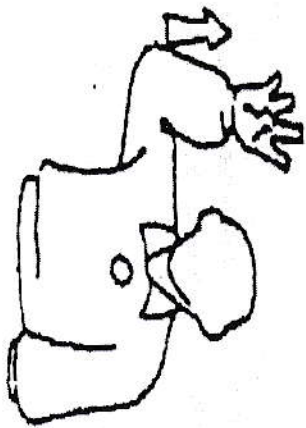


17. Ikki marta to'pga tegish

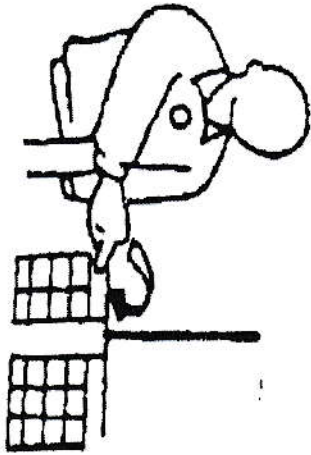


223

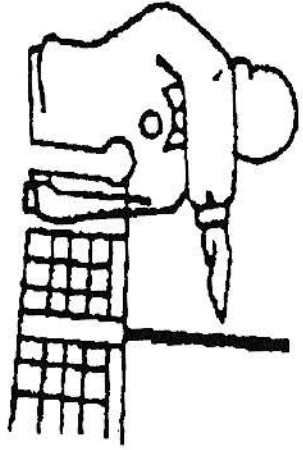
18. To'rtta zarba.



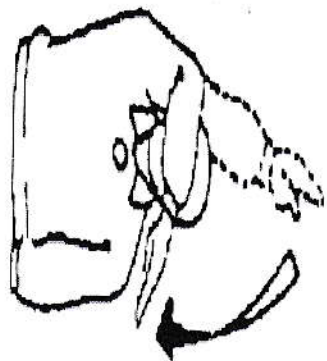
19. To'rtga o'yinchi tegib ketisa.



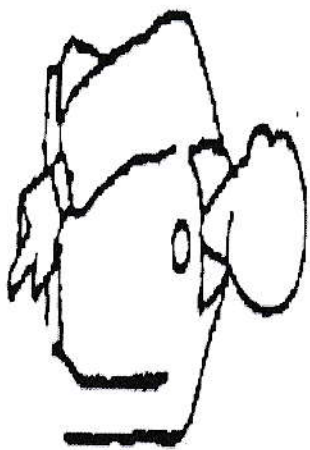
20. To'rt to'rtmi tashqi tomoniga tegsa.



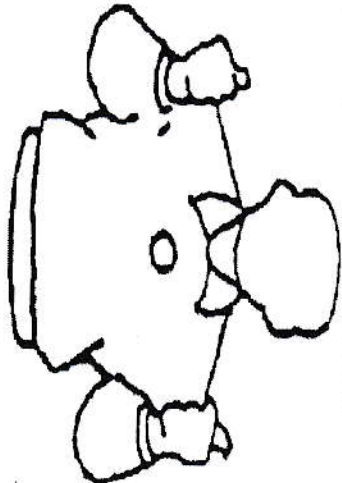
21. Raqibga to'rt uzatishda yoki xatoga yo'l qo'yisa.



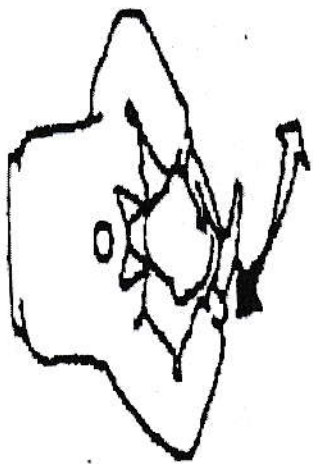
22. Raqib maydoniga o'tib ketish.



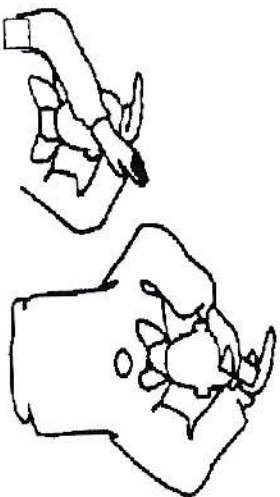
23. Ikki tomondan ta'lim xato va boshqatdan o'ynash.



24. Tanaffus olish



25. To'p uzatishni kechiktirayotganligi uchun ogohlantirish.



Chiziq hakamlarining rasmiy imo-ishoralari

1. To'p «maydonda».

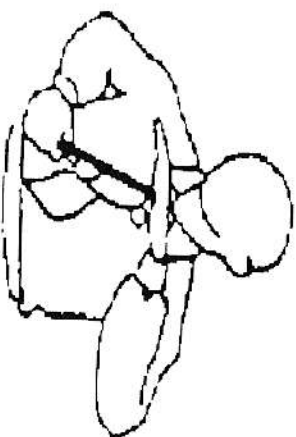


226

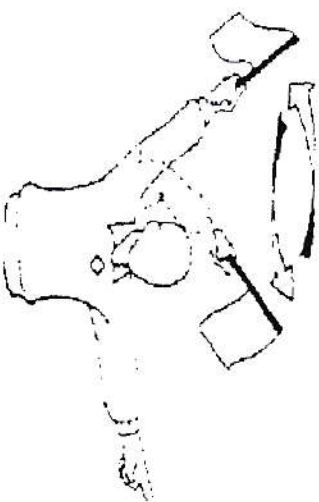
2. To'p «maydondan tashqarida»



3. To'pga tegish

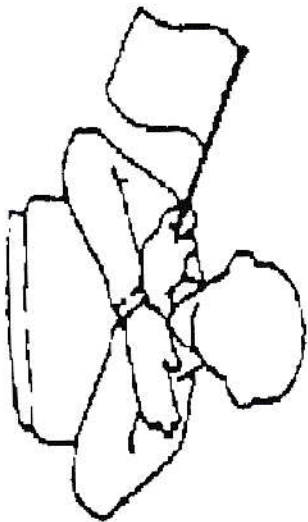


4. To'p uzatuvchi chiziqni bosganda.



227

5. Bir xulosaga kela olishi



8.3. Voleybol musobaqalarining ahamiyati, xususiyati va hayotdagi o'rnini

Muayyan musobaqaga tayyorgarlik ko'rish o'ta murakkab va mas'uliyatli jarayondir.

Voleybol musobaqalari o'quv-mashg'ulot ishlarining asosiy qismini tashkil etadi. U shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarga qiziqishini oshiradi, mamlakatda voleybol o'yinini ommaviy rivojlantirishga yordam beradi. Voleybolchi o'yinlarda muntazam qatnashmay turib, yuqori natijalarga erisha olmaydi. Musobaqalar musobaqa qatnashchilarning va umuman, jamoaning jismoniy, texnik, taktik va axloqiy-irodaviy tayyorgarligi darajasini aniqlaydi, o'quv-mashg'ulot jarayonining ahvoli va yo'natishini aniqlash imkonini beradi, Musobaqa natijalari o'quv-mashg'ulot ishlarini yakunlash vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Musobaqalar qat'iyligini, g'alabaga erishish yo'lidagi iroda kuchini, jamoa, tuman, shahar, respublika, qolaversa, mamlakat oldidagi mas'uliyat hissini tarbiyalaydi. O'yinchilarning emosional keskinligi Voleybolchilarning ruhiy xususiyatlarini aniqlashga imkon beradi.

Ma'lumki, har bir sportchi musobaqalarda ancha barvaqt va musobaqa oldi vaziyatlarida mahorati va tajribasidan qat'i nazar, turli xil psixologik holatlar (ixoradka – talvasaga tushish, apatiya – tushkunlikka tushish, jangovor holat,

hayajonlanish va h.k.)ga duchor bo'ladi. Agar o'yinchi va jamoa uchun bo'lajak raqibning o'yin va psixologik modeli (jismoniy, funksional, texnik-taktik, psixologik imkoniyatlar) yaxshi, batafsil tanish bo'lmasa, salbiy psixologik hissiyotlar kuchayishi, hatto o'z-o'zini boshqara olmaslikka olib kelishi mumkin. Shuning uchun musobaqaoldi mashg'ulotlarda bo'lajak raqibning barcha imkoniyatlari, shu jumladan uning psixologik imkoniyatlari puxta o'rganiladi. Bunda videofilmlar, «sport razvedkasi» taqdim etgan ma'lumotlar va boshqa ma'lumotlardan keng foydalanish tavsiya etiladi.

Imkoniyatlar va vaziyatlar o'zlashtirilganidan so'ng, ular modellashtirilgan mashg'ulotlar tarkibida mashq qilinadi.

Salbiy psixologik hissiyotlarni bartaraf etish va jangovor psixologik holatlarni shakllantirish uchun quyidagi mashq-formulalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir:

1. «Razvedka» ma'lumotlarini tasavvur etish:

- raqibning har bir imkoniyatlari ko'z oldimda gavdalannmoqda;
 - raqibning kamchiliklari va ustunliklarini birma-bir aniq ko'rayapman;
 - kamchiliklar va ustunliklarni o'z imkoniyatlarim bilan solishtirdim;
 - raqibning kamchiliklari va zaif jihatlari xotiramdan mustahkam joy oldi;
 - ushbu kamchiliklar va zaif jihatlardan umumli foydalanish loyihasini ishlab chiqdim va uni qo'llash yo'llarini rejalashtirdim;
 - o'z zimmi kamchiliklarimni bartaraf etish imkoniga erishdim, ularni takrorlamaslik choralarini belgilab qo'ydim;
 - o'zlashtirgan barcha psixologik va texnik-taktik imkoniyatlarni musobaqaoldi mashg'ulotlarida sinab ko'rdim va yaxshi natijaga erishdim;
 - musobaqaga barcha imkoniyatlar bo'yicha tayyorman, jangovor holatga erishish sirilarini puxta o'zlashtirdim.
2. Musobaqaoldi vaziyatlarida ro'y beradigan salbiy holatlarni bartaraf etish:

- menga tashqi va ichki «stress-qo'zg'atkichlar» ta'sir etmayapti, men ulardan xalos bo'ldim;

- o'zinni a'lo his qilayapman;

- ertangi musobaqa meni qiziqitmaydi, men toza havo bilan nafas olayapman;

- bugun tinch va osoyishta uxlayman, butun ichki a'zolalarim, mushaklarim, diqqatim va xotiram chuqur dam oladi;

- uyqudan a'lo kayfiyat, a'lo hissiyot, yorqin xotira bilan uyg'ondim;

- o'rnimda bajaragan qayishqoqlik va nafas mashqlarim kayfiyatimni yanada ko'tardi, o'zinni yengil his qilmog'daman, «uchishga tayyorman»;

- biron yengil yugurdim, asta-sekin bajaragan badantarbiya – chigilyozdi mashqlarim, toza nafas olish meni «qushdek» yengil qildi;

- yuvinish mashqlari menga yangi kuch, a'lo kayfiyat va ishtahamni kuchaytirdi;

- ertalabki modellashtirilgan yengil mashg'ulot meni a'lo «sport formasida» ekanligimni esladi;

- tushlikdan so'ng biron dam oldim, tanan, ruhim va mushaklarimning dam olganligi menga orom bag'ishladi;

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

- mening xotiram, nerv tolalarim, asabim, ichki a'zolalarim osoyishta dam olmoqda;

- nafaslarim ravon, yuragimni urishi me'yorida, mushaklarimda energetik zaxiralar jamlanmoqda;

- raqibim kamchiliklari va zaif jihatlari esladim, ko'z oldimga keltirdim, ularga qarshi kuchli va sirli imkoniyatlarim shaylandi;

- hozir chigilyozdi, qayishqoqlik va maxsus o'yinoldi mashg'ulotida raqibga qarshi imkoniyatlarimni «charxlayman»;

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

- jangovor holatga keldim, «jangga» tayyorman;

- barcha imkoniyatlarim yuksak psixologik faollik asosida tayyor!!!

Yuqorida qayd etilgan «autotrening» – ishonitirish mashqlarini har bir sportchining psixologik va boshqa imkoniyatlariga qarab dasturlash mumkin.

8.4. Fanga oid testlar

1. Toshkent shahrida jismaniy tarbiya o'qituvchisi1925 yilning oxiri 1926 yilning boshlarida birinchi marta Moskva shahridan voleybol to'pini, to'ri va musobaqa qoidalarini yozilgan kitobini olib kelgan =====

*Chernishev
Makovskiy
Xudoyberganov
Duyunova

2. Voleybol o'yinida 1-4 bo'limlar necha ochkogacha davom etadi?

22 ochkogacha
23 ochkogacha
24 ochkogacha
*25 ochkogacha

3. Voleybol o'yinida to'p o'yinga kiritayotganda o'yinchi chiziqni bosib olsa nima bo'ladi?

*Raqib jamoaga ochko beriladi
To'p yeriga tushguncha o'yin davom etadi
To'pni qaytadan o'yinga kiritishga ruxsat beriladi
O'yin davom etadi

4. Voleybolda texnik tanaffus necha ochkoga bog'langan?

10-16 ochko
12-14 ochko
*8-16 ochko
10-20 ochko

5. Voleybol o'yin maydonini chegaralovchi chiziqlar maydon o'lchamlarini hajmiga kiritadimi

*kiritiladi
Kiritilmaydi
faqat xalqaro musobaqalarda kiritiladi
faqat milliy chempionatlarda kiritiladi

6. Voleybol o'yinida to'pni o'yinga kiritish maydonni qayeridan amalga oshiriladi

*9 m kenglikdagi maydon ortidan
9 m kenglikdagi maydon orqasining o'ng tomonidan
9 m kenglikdagi maydonning chap tomonidan
9 m kenglikdagi maydonning o'tasidan

7. Maydonni chegaralovchi chiziqlar eni

6 sm
10 sm
*5 sm
8 sm

8. Uzunligi bo'yicha to'p uzatishlar?

* Uzun, qisqa, qisqartirilgan

232

Zonaga, oldinga, qisqa
Oldinga, oz ustiga, orqaga
Qisqa, uzun, orqaga

9. Hujum bu.....

* To'p uzatish, hujum zarbasi, to'pni o'yinga kiritish
To'pni qabul qilish, zarba, to'siq
Zarba, to'siq, hujum
To'p uzatish, to'siq qo'yish, hujum zarbasi

10. Himoya bu.....

To'pni uzatish, hujum
Zarba, to'siq
* To'pni qabul qilish, to'siq qo'yish
To'pni o'yinga kiritish, hujum

11. Voleybol to'riining balandligi erkaklar va ayollar uchun qancha?

* 2,43 sm-2,24 sm
2,43 sm-2,20 sm
2,44 sm-2,23 sm
2,40 sm-2,24 sm

12. Voleybol to'riining o'lchami qancha bo'ladi?

*eni 100 sm uzunligi 9,5 metr
eni 80 sm uzunligi 10 metr
eni 85 sm uzunligi 9,5 metr
eni 90 sm uzunligi 9,5 metr

ОТВЕТ: 1

13. Voleybol to'ridagi antenaning uzunligi necha metr?

*180 sm
170 sm
160 sm
190 sm

14. Voleybol maydonida himoya zonalariga qaysi zonalar kiradi?

1.5.3
1.5.4
1.6.4
* 1.5.6

15. Voleybol o'yinida joy almashish (perexod) qanday tartibda amalga oshiriladi?

* soat ko'rsatkichini yo'nalishi bo'yicha

233

soat ko'rsatkichini yo'nalishiga teskari bosh hakamning ko'rsatmasiga ko'ra murabbiyning ko'rsatmasiga ko'ra

16. Voleybol o'yinida to'psiz harakatlanish texnikasi usullari qaysi?

* yuritish, yugurish, sakrash, holatlar
yuritish, to'pni uzatish, yugurish, sakrash, holatlar
yuritish, to'pni qabul qilish, yugurish, sakrash, holatlar
yuritish, to'pga to'siq qo'yish, yugurish, sakrash, holatlar

17. Yo'nalishni bo'yicha to'p uzatishlar?

Uzun, qisqa, oldinga
Zonaga, oldinga, qisqa
* Oldinga, oz ustiga, orqaga
Qisqa, uzun, orqaga

18. Ertaga, yu'ni ko'ndalangiga tortilgan chiziq –deb ataladi.

o'rtacha chiziq
himoya chizigi
* yuz yoki en chiziq
yon chiziq – yon chiziq

19. Voleybol to'pini og'irligi qancha?

* 260-280 gr
260-270 gr
275-285 gr
255-265 gr

20. Voleybol mavzorida hujum zonalariga qaysi zonalar kiradi?

1.5.3
1.5.4
* 2.3.4
1.5.6

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. «Ismomiy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun. // O'zbekistonning yangi qonunlari. №23. T.: Adolat, 2001. – B.211-223.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947-son "O'zbekiston Respublikasini yanada rivojlantirish bo'yicha Harakatlar strategiyasi to'g'risida" gi farmoni.
3. 2019 yil 19-martdagi O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M. Mirziyoyev ilgari surgan 5 tashabbus haqidagi iqtidori.
4. O'zbekiston Respublikasi birlinchi Prezidenti Karimov I.A. Biz kelajagimizni o'z qo'limiz bilan quramiz. – "O'zbekiston" nashriyoti, 1999-y. – 410 b. 5-bet.
5. Айрапетянц Л.Р. Вольейбол. Книга тренера-Т.1995 й.
6. Айрапетянц Л.Р. Вольейбол. // Учебник для высших учебных заведений. Т.: Заг қалам. 2006. - 240 с.
7. Вольейбол. Расмий мусобақа қондалари. //Рус тилидан А.Пуглатов томонидан ўтирилган. Т.: 2002. -79 б.
8. Железняк Ю.Д. Спортивная ориентация и отбор. // Вольейбол. Учебник для ИФК. М.:ФИС, 1991, С.122-129.
9. Isroilov Sh. X. Voleybol. // Olimpiya zahiralari kollejalari talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: Tasvifi, 2008. – 144 b.
10. Пуглатов А.А. Вольейбол. // ЖТИ I курс талабаларига мўлжалланган маърузалар тўплами. Т.: 2004. - 71 б.
11. Усмонхужаев Т.С. Жисмоний тарбия дарс материаллари (I-III синф учун). – Т.: Ўқитувчи, 1995. – 175 б.
12. Ўзбекистон Республикаси биринчи Президентининг "Соғлом авлод учун". Фармони, 1993 й 4 март.
13. Ўзбекистон Республикаси "Қадрлар тайёрлаш миллий дастури", 29 август 1997 й.
14. И. Афанасев "Жисмоний тарбия". Т. 1992 й.

15. Д.П. Матвеев «Теория и методика физического воспитания». 1991 (дарслик)
16. Б.Н. Миннаев, Б.М. Шиян «Основы методики физического воспитания школьников» М. 1989
17. А. Нормуродов «Жисмоний тарбия». Т. 1998 й.
18. В.П. Филин, Н.А. Фамин «Основы юношеского спорта» М. 1980
19. К.М. Маккамджонов, Х.Б. Туленова «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси», мазкурлар тўлғами ТДПУ, 2002
20. К.М. Маккамджонов, Ф.Хўжаев, дарслик «Жисмоний тарбия»-1 «Ўзбекистон» нашр, 2003 й.
21. Белиев Анатолий, Булыкина Лариса. Физкультура и спорт. 2007 г
22. К.М. Маккамджонов, Ф.Хўжаев, дарслик «Жисмоний тарбия»-3 «Ўқитувчи» нашр, 2003 й.
23. К.М. Маккамджонов, Ф.Хўжаев, дарслик «Жисмоний тарбия»-4 «Ўқитувчи» нашр, 2003 й.
24. Т.С. Усмонхўжаев ва бошқалар, дарслик «Жисмоний тарбия»-5-6 «Ўқитувчи» нашр, 2003 й.
25. М. Качашкин «Методика физической культуры». М. 1982 й.
26. Д.Д. Шарипов, А. Мусурмонов, М. Тарова. «Формирование здорового образа жизни». Т. 2005 й.
27. О.В. Ганчарова «Ёш спортчиларнинг жисмоний кобилиятларини ривожлантириш». Т. 2005 й.
28. Спортивные и подвижные игры. Под общ. ред. П.А. Чумакова. М 2000.
29. «Maʼnogaʻi PEDAGOG» jurnali. 2021 yʻil aprel 4-son.
30. «ZAMONAVIY TAʼLIM» jurnali 2021 №1(98).
31. Педагогик тавлим инновацион кластери: таъриф, тасниф, тасниф. Илмий рисола. Ғ.И. Мухамедов, У.Н. Ходжамкулов. ЧДПИ 2019.

МУНДАРИЖА

Kirish	3
I-BOV. VOLLEYBOL SPORT TURINING NAZARIY ASOSLARI	6
1.1. Asosiy tushunchalar va atamalar	6
1.2. Volleybol sport turi jhoz va anjomlari	10
1.3. Volleybol o'yinining dastlabki va hozirgi qoidalari	12
II-BOV. VOLLEYBOL SPORT TURINI O'QITISH METODIKASI	20
2.1. Taʼlimni tashkil qilish metodikasi	20
2.2. Volleybol boʻyicha mutaxassisga qoʻyiladigan talablar	35
2.3. Volleybol mutaxassisligi predmeti tarkibi, dasturlar talablari	42
III-BOV. VOLLEYBOL MASHGʻULOTLARINI TASHKIL QILISH VA OʻTKAZISH	45
3.1. Volleybol toʻgʻarakalarini rejalashtirish va oʻtkazish	45
3.2. OTM talabalari va maktablar uchun pampnaviy ish rejalari, mashgʻulotlar ishlamatalari	54
3.3. Volleybolchilarning shaxsiy psixologik va oʻziga xos sifatlarini rivojlantirish	87
IV-BOV. VOLLEYBOL SPORT TURINI OʻRGATISH	90
4.1. Volleybol sport turini oʻrgatish bosqichlari	90
4.2. Klaster taʼlimga asosan innovatsion yondashuv asosida oʻqitishning metodik asoslari	98
4.3. Yakkaga, guruhli, avlamma va uqorrasiga texnika oʻrgatish metodikasi	104
V-BOV. VOLLEYBOL SPORT TURIDA JISMONIY TAʼYINLANISH	113

5.1. Umumijismoniy tayyorgarlik	113
5.2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari, maxsus mashqlar	122
5.3. Voleybol sport musobaqalariga tayyorgarlik	142

VI BOB. VOLEYBOL SPORT TURINING AMALIY ASOSLARI AKMEOLOGIIYASI

6.1. Dars va darsdan tashqari mashg`ulotlarda akmeologik yondashuv	150
6.2. O'yinchi'larning turish, maydonda joylashish va harakatlanish holatlari	154
6.3. Voleybol sport turi orqali shug`ullanuvchilar jismoniy sifatlarini rivojlantirish	160

VII BOB. VOLEYBOL SPORT TURI TEXNIKASI VA TAKTIKASINI O'RGATISH

7.1. To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi mahoratini oshirish	171
7.2. To'pni oyinga kiritish texnikasi mahoratini oshirish	188
7.3. Hujum va himoya texnikasi hamda taktikasi mahoratini oshirish	198

VIII BOB. VOLEYBOL SPORT TURI BO'YICHA MUSOBAQALAR TASHKIL QILISH VA HAKAMLIK QILISH

8.1. Voleybol sport turidan musobaqalar tashkil qilish va o'tkazish	214
8.2. Voleybol sport musobaqalarida hakamlilik qilish mahoratini oshirish	218
8.3. Voleybol musobaqalarining ahamiyati, xususiyati va hayotdagi o'rni	228
8.4. Fanga oid testlar	232
Foydalanilgan adabiyotlar	235
Mundarija	237

SHUKURLAYEV JURABEK MAKSADBAYEVICH,

SPORT MAHORATINI OSHIRISH

(VOLEYBOL)

(60112200-"Jismoniy madaniyat" ta'lim yo'nalishi talabalari va maktab o'quvchilari uchun)

Darslik

Muharrir: X. Taxirov

Tehnik muharrir: S. Melikuziva

Musahhib: M. Yunusova

Sahifalovchi: A. Ziyamuhamedov

Nashriyot Ihtisoziya № 2044, 25.08.2020 й

Hatchini 60x84¹/₁₆ "Times new roman" garniturasini, kegli 14.

Offlset bosma usulida bosildi. Shartli bosma tabog'i 15. Adadi 100 dona. Buyurtma № 1568694

City of book MCHJda chop etildi.