

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ОЛИЙ ВА ЎРТА
МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
ИНСТИТУТИ**

**ВОЛЕЙБОЛ НАЗАРИЯСИ ВА УСЛУБИЯТИ
ЎҚУВ ҚЎЛЛАНМА**

ТОШКЕНТ- 2007

Тузувчилар: Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг «Спорт ва миллий ўйинлар» кафедраси доцентлари Пулатов А.А, Исроилов Ш.Х

Тақризчилар:

педагогика фанлари доктори, профессор Саломов Р.С
педагогика фанлари номзоди, профессор Нуримов Р.И

Ушбу ўқув қўлланма Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти илмий-услубий кенгашида муҳокама қилинган ва нашрга тавсия этилган.

© ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа
бўлими, 2007 й.

КИРИШ

Ўзбекистон мустақилликка эришганидан кейин жисмоний тарбияга инсон сихат-саломатлигини яхшилаш, уни жисмоний жиҳатдан ривожлантириш ва, умуман, ҳар томонлама камолатга етказиш воситаси сифатида алоҳида эътибор қаратилди. Ўзбекистонда соғлом авлодни шакллантириш ёшларга таълим-тарбия бериш ишларини муваффақиятли амалга ошириш жамият ривожланишининг энг муҳим ижтимоий-сиёсий омили бўлиб хизмат қилмоқда. Ватанимизнинг буюк келажагини таъминлаш, юрт тинчлиги ва фаровонлигига эришиш учун иқтисодиёт соҳасида бўлгани каби таълим-тарбия, маданият жабҳаларида ҳам туб ислохотлар ўтказилмоқдаки, уларнинг моҳияти «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури»ни ривожлантиришга қаратилди.

Ўзбекистонда соғлом авлодни камол топтириш, ёшларга таълим-тарбия беришнинг муваффақиятли амалга ошириш, жамиятнинг ривожланишида муҳим ижтимоий, иқтисодий ва сиёсий вазифалардан бири бўлиб хизмат қилмоқда.

Ўзбекистоннинг буюк келажагини таъминлаш мақсадида аҳолини тинчлиги, юрт бойлиги, айниқса иқтисодиёт, ижтимоий маданият, таълим-тарбия жараёнларида туб ислохотлар ўтказилмоқда. Уларнинг самараси «Кадрлар тайёрлаш Миллий Дастури», «Таълим тўғрисида», «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида» ги Қонун ва Қарорларда ўз ифодасини топган.

Олий таълим учун ишлаб чиқилган Давлат таълим стандартлари таълим жараёнининг сифатига, таълим мазмунига доир талабларни; битирувчиларнинг билим ва кўникмаларига қўйиладиган талабларни; ўқувчилар тайёргарлигининг зарур ва етарли даражасини; таълим муассасалари фаолияти ҳамда тарбия сифатига баҳо бериш тартиби ва механизмларини белгилаб беради.

Ушбу ўқув қўлланма 5810200 – Спорт (спорт турлари) таълим йўналиши доирасида бакалаврлар тайёрлашга мўлжалланган ДТС, ўқув режаси асосида волейбол назарияси ва услубияти фани бўйича ишлаб чиқилган ҳамда Ўзбекистон ОЎМТВ томонидан тасдиқланган ўқув дастури талабларига мувофиқ тузилган. Ўқув қўлланмада волейбол спорт турининг тарихи, жисмоний, техник-тактик, психологик таёргарлик, жисмоний сифатларни тарбиялаш, ҳаракатларга ўргатиш, режалаштириш ва назорат, саралаш, мусобақа қоидалари ва уларни ўтказиш масалалари ёритилган.

I БОБ ВОЛЕЙБОЛНИНГ ВУЖУДГА КЕЛИШИ ВА РИВОЖЛАНИШИ

Волейбол ўйини 1895 йилда Америка Қўшма Штатларининг Массачусетс штатидаги Холиоок шаҳрида ёш христианлар иттифоқининг жисмоний тарбия бўйича раҳбари пастор Уильям Морган (1872-1940) томонидан яратилган. Бу ўйин дастлаб “минтонет” деб номланган эди.

1896 йил Спрингфилд шаҳрида ташкил қилинган кўرғазмали ўйиндан сўнг доктор Альфред Халстед бу ўйинга «волейбол» деб ном беришни таклиф қилди. «Волейбол» инглизча сўз бўлиб, ўзбек тилида «парвоз қилувчи тўп» деган маънони билдиради.

Дастлабки ўйин қоидалари жуда оддий бўлган. Тўрнинг баландлиги – 1,83 м; майдоннинг ўлчами - 6,75x13,8 м; майдондаги ўйинчилар сони чегараланмаган; зарбалар сони ҳам чегараланмаган; тўпнинг тўрға тегиши хато ҳисобланган.

Волейбол ўйини секин-аста бутун дунёга тарқала бошлади.

1900 йилдан Канадада, 1906-1910 йиллар орасида Куба, Япония, Пуэрто-Рико, Перу, Филиппин, Бирма, Ҳиндистон ва Хитойда, 1914 йилдан - Англияда, 1917 йилдан Мексика, Франция, Италияда, 1919 йилдан – Чехословакияда, 1923 йилдан Африка малакатлари - Миср, Тунис, Марокашда волейбол ўйнала бошланди.

1947 йилнинг 18-20 апрелида Париж шаҳрида волейболнинг биринчи конгресси ўтказилиб, Халқаро волейбол федерацияси (FIVB) ташкил топди. Ушбу конгрессда 14 та давлат: Бельгия, Бразилия, Венгрия, Миср, Италия, Голландия, Польша, Португалия, Руминия, АҚШ, Уругвай, Франция, Чехословакия ва Югославия қатнашди ва бу давлатлар биринчилардан бўлиб FIVB аъзолигига қабул қилинди. Ушбу конгрессда волейболнинг халқаро расмий қоидалари

тасдиқланди. FIVB нинг биринчи президенти қилиб Поль Либо (Франция) сайланди. У ушбу лавозимга 1984 йилгача бўлган даврда қайта сайланди. 1984 йилдан ҳозирги пайтгача FIVB га Рубен Акоста (Мексика) президентлик қилиб келмоқда.

1949 йилнинг 6 май куни AVC Осиё волейбол конфедерацияси ташкил қилинди. 2001 йилда Банкок (Тайланд) да ўтказилган AVC нинг 14 – Бош ассамблеясида сайланган Вей Джиконг (Хитой) ҳозирги кунга қадар AVC га президентлик қилиб келмоқда. 1955 йилда Токио шаҳрида биринчи Осиё чемпионати ўтказилди.

Бундан ташқари FIVB ўтказилган конгрессларида янги мустақил конфедерациялар: Африка- CAVB, Европа – CEV, Шимолий ва Марказий Америка ҳамда Кариб ҳавзаси мамлакатлари – NORCECA, Жанубий Америка- CSV ташкил қилинди.

1948 йили биринчи мартаба FIVB тасдиқлаган расмий қоидалар асосида Рим шаҳрида эркаклар ўртасида, Прага шаҳрида эса аёллар ўртасида Европа чемпионатлари ўтказилди.

1949 йилда Прага шаҳрида эркаклар ўртасида биринчи Жаҳон чемпионати ўтказилди. 1951 йилда Москва шаҳрида аёллар ўртасида биринчи Жаҳон чемпионати ўтказилди.

1924 йилда Парижда VIII Олимпиада ўйинларини ўтказиш вақтида волейбол бўйича кўрғазмали беллашувлар ташкил қилиниб, бу спорт турини Олимпиада дастурига киритиш таклиф этилди.

1957 йил 24 сентябрда Халқаро Олимпия Қўмитасининг (ХОҚ) Софияда ўтказилган 53-сессиясида волейболни Олимпиада ўйинлари дастурига киритиш тўғрисида қарор қабул қилинди. 1964 йили волейбол Токиода ўтказилган Олимпиада ўйинлари дастуридан жой олди.

Ҳозирги кунга келиб волейбол бўйича жаҳон чемпионатлари, Жаҳон Кубоги мусобақалари, қитъа чемпионатлари, клублар ўртасида турли халқаро мусобақалар ўтказиб келинмоқда.

1990 йилдан дунёнинг энг кучли эркаклар терма жамоалари ўртасида Жаҳон лигаси, 1993 йилдан энг кучли аёллар терма жамоалари ўртасида “Гран-при” халқаро мусобақалари мунтазам ўтказиб келинмоқда, мазкур мусобақаларнинг мукофот жамғармаси бир неча миллион долларни ташкил этади.

Ҳозирга келиб FIVB га дунёдаги 219 та давлат аъзо бўлиб кирган.

1.1. Ўзбекистонда волейболнинг ривожланиши

Тарихни, аجدодларимиз меросини билмай туриб бугунги кунга баҳо бериш, келажак лойиҳасини чизиш ва истиқлол биносини қуришга киришиш боши берк кўчага олиб бориши эҳтимолдан ҳоли эмас. Шунинг учун ҳар бир соҳанинг жойлардаги ривожланиш тарихини ўрганмай туриб, шу соҳанинг бугунги ва эртанги истиқболини таъмин-лаш мушкул муаммодир. Волейбол жисмоний тарбия ва спорт тизимининг йирик ва мустақил тармоқларидан бири ҳисобланиб, Ўзбекистон, унинг вилоятлари ва туманларида ўзига хос ривожланиш тарихига эга. Волейбол Ўзбекистонда энг оммалашган спорт турлари қаторига кирса-да, республикамизнинг турли минтақаларида у ҳар хил даража-да «обрў-эътибор» қозониб келган. Тошкент шаҳри ва Тошкент вилоятида, Фарғона водийси шаҳар ва қишлоқларида волейбол бошқа ҳудудлардагига нисбатан каттароқ «ҳурмат»га сазовор бўлган. Бундай вазиятнинг сабаблари шу вилоятларнинг тарихий-ижтимоий негизлари билан боғлиқ деб тахмин қилинса-да, лекин масала чуқур изланишни, мавзуга оид тарихий маълумотларни илмий асосда ўрганишни тақозо этади.

Волейбол Ўзбекистонга қачон, қандай вазиятда кириб келгани ҳақида аниқ маълумот йўқ. Лекин айрим тахминларга қараганда, 1921-1924 йилларда волейбол ўйини Қўқон, Тошкент ва Фарғонада тарқала бошлаган. Спорт ветерани К. Лебедевнинг

ҳикоясига биноан, 1924-1925 йиллар-да ёшларнинг доира шаклида жойлашиб бир-бирларига тўп узатиш ўйинлари оммалаша бошлади. Қизиқ, мазкур даврда волейбол бўйича қабул қилинган халқаро мусобақа қоидалари анча такомиллашган бўлиб, майдонча ўлчамлари (9x18 м), тўп билан фақат уч марта ўйнаш мумкинлиги, ўйинчилар таркиби (бир жамоада 6 кишидан), тўрнинг баландлиги (эркаклар учун - 243 см), ҳисоб 15 очкога етганда ўйиннинг бир бўлими якунланиши, тўпни ўйинга киритиш – ҳуллас, барча ўйин қоидалари замонавий волейбол ўйини қоидаларига ўхшаш эди. Шунга қарамай, Ўзбекистонда волейбол қоидалари 1924-25 йилларда ҳали анча содда бўлган. Ўша даврнинг спорт ихлосманди В.И.Перевозни-ковнинг айтишича, 1926 йилда Тошкент шаҳридаги Чернишевский номли мактаб ўқитувчиси Москвадан мусобақа қоидаларига мос бўлган волейбол тўри ва тўпини биринчи бор келтирган. 1927 йилнинг 26 апрелида эса айнан шу мактабнинг волейбол тўғараги жамоаси биринчи расмий мусобақа ташкил этиб, унда юксак маҳорат кўрсатган ва мусобақа ғолиби бўлган.

Мазкур мусобақа волейболнинг шаклланиши ва оммалашувида катта бурилиш кашф этди. 1927 йилнинг ёз ойларидан бирида волейбол бўйича Тошкент шаҳар биринчилиги ўтказилиб, унда 9 та волейбол жамоаси иштирок этди. Чернишевский номли мактаб волейбол жамоаси бу мусобақада ҳам ғолибликни қўлдан бермади.

Волейболнинг кенг оммалаша боришига КИМ стадионида ўтказиб келинган мусобақалар катта таъсир кўрсатди.

1927 йилда Тошкентда 6 та волейбол майдончаси мавжуд бўлиб, улар Чернишевский ва КИМ номли мактабларда, Механика техникумида (2 та), “Металлист” спорт тўғараги қошида ва «Профинтерн» ёзги спорт клубида жойлашган эди.

1928 йилда Тошкентда кузги волейбол мусобақалари бўлиб ўтди. Унда 10 та эркалар ва 4 та аёллар жамоалари

қатнашган эди. 1929 йилдан бошлаб волейбол бўйича Тошкент шаҳар биринчилиги мунтазам ўтказила бошлади.

1930 йилларда «Динамо» кўнгилли спорт жамиятида волейбол жамоалари тузилди. Илк бор тузилган “Динамо” волейбол жамоасининг биринчи мураббийси Б.А.Воронцов Ўзбекистонда волейболнинг ривожланишига салмоқли ҳисса қўшди. Шу билан бир қаторда, малакали мутахассисларнинг етишмаслиги, айниқса, маҳаллий миллатга мансуб йўриқчи, мураббий ва ташкилотчиларнинг саноқли бўлганлиги волейболнинг узоқ вилоят ва қишлоқларда қулоқ ёзишига ҳалал бериб турарди.

Меҳнаткашларни, айниқса, аёлларни жисмоний тарбия ва спортга, жумладан, волейболга жалб қилиш мақсадида 1929 йил 25 апрелдан 15 майгача республика миқёсида амалий ҳафталик ташкил этилди. Мазкур тадбир сезиларли натижалар берди. Жумладан, жойларда жисмоний тарбия ва спорт, аксарият волейбол билан шуғулланувчилар сони кескин ортиб бораётгани кўзга ташланди. Кўпгина жойларда волейбол майдончалари ва бошқа спорт иншоотларини барпо этиш ишлари авж ола борди. Ўқув-тренировка ишларига ва мутахассисларнинг малакасини оширишга алоҳида аҳамият берилди. 1929 йилнинг 30 сентябрида Самарқандда маҳаллий миллатга мансуб бўлган ёшлардан иборат жисмоний тарбия ва спорт бўйича йўриқчи – услубчилар тайёрланди.

1933 йилда II Ўзбекистон Спартакиадаси ўтказилди. Эркаклар ўртасида «Динамо» ва аёллар баҳсида «ЎзТРАНС» жамоалари I ўринни эгаллади.

1934 йил ўзбек волейболи учун муҳим бурилиш йили бўлиб қолди. Жумладан, ўзбек волейболчилари биринчи бор Москвада собиқ Иттифоқ биринчилигида иштирок этди. Шу йили волейбол биринчи бор Ўрта Осиё ва Қозоғистон Спартакиадаси дастуридан ўрин олди.

1939 йилда Тошкентда “Жисмоний тарбия туркуми” ва “Физкультура уйи”нинг очилиши волейболнинг янада

оммалашинида катта аҳамият кашф этди. Бундан ташқари, Тошкент молия-иқтисод институтида волейбол бўйича машғулот ва мусобақалар ўтказишга мўлжалланган катта спорт зали очилди. Самарқандда шаҳар маъмурияти ва шаҳар физкультура Кенгаши қарорига биноан 60 кишига мўлжалланган волейбол спорт мактаби очилди.

Шуни ҳам таъкидлаш ўринлики, ўзбек волейболининг равнақ топишида А.Сааков, Г.Л.Кешишев, В.Х.Шнуров, А.А.Богаченко, Б.А.Воронцов каби тренерлар-нинг хизмати алоҳида аҳамиятга эга.

1938 йилга келиб Ўзбекистонда кучли жамоаларнинг сони орта борди. Булар САГА “Динамо”, ОДО, Қурилиш техникуми, “Локомотив”, «ЎзТРАНС», СазПИ (Тошкент), Фарғона, Хоразм, Бухоро, Қорақалпоғистон, Самарқанд, Қўқон терма жамоалари ва бошқалардир.

1939 йилнинг февраль ойида Тошкентга Москванинг «Локомотив» жамиятига қарашли кучли волейбол жамоалари ташриф буюришди. Ўтказилган мусобақаларда Тошкентнинг аёллар терма жамоаси 2:1 ҳисоби билан ғалаба қозонган бўлса, эркеклар жамоаси мағлубиятга учради.

Волейболнинг янада оммалашини ва волейболчилар маҳоратининг ошишига 1939 йилда ўтказилган собиқ Иттифок биринчилигининг Тошкентда ташкил қилинган зонал мусобақалари катта асос бўлди. Бу зонал мусобақаларда «Наука» (Тбилиси), «Спартак» (Сталинобод), «Учитель» (Чкалов), «Локомотив» (Боку), «Учитель» (Куйбишев), «Спартак» (Ашхобод) ва «Строитель» (Тошкент) жамоалари иштирок этишган эди. Тошкентнинг эркеклар жамоаси учинчи, аёллар жамоаси тўртинчи ўринни эгаллади.

Иккинчи Жаҳон уруши йилларида мусобақалар сони камайган бўлса-да, волейбол аҳолини жисмоний-ҳарбий томондан тайёрлашда катта аҳамиятга эга бўлди. Ўша давр ҳисоботларига қараганга 1941 йилнинг 1 январидан эълон қилинган кўрсаткичлар бўйича республикада волейбол билан

шуғулланувчиларнинг сони 14429 кишини ташкил этган.

1941 йилнинг октябрь ойида Ўзбекистоннинг барча вилоят, шаҳар ва туманларида ҳарбий ўқув шоҳобчалари ташкил этилиб, улар фаолиятида жисмоний тайёргарликка алоҳида эътибор берилди. 1943 йил июлда уруш қийинчиликларига қарамасдан, Ўрта Осиё ва Қозоғистон Спартакиадаси ўтказилиб, ундаги дастур бўйича ташкил этилган волейбол мусобақаларида Ўзбекистоннинг эркаклар жамоаси биринчи ўринни эгаллади, аёллар жамоалари баҳсида эса Қозоғистон спортчилари юқори натижага эришишди.

1944 йилда ўтказилган навбатдаги Ўрта Осиё ва Қозоғистон Спартакиадасида ўзбек волейболчилари юқори маҳорат намойиш этиб, эркаклар ва аёллар жамоалари биринчи ўринни эгаллашга муяссар бўлишди.

1946 йили Тошкент, Андижон, Самарқандда шаҳар биринчиликлари, ўша йилнинг июнь ойида республика биринчилиги ўтказилган бўлса, октябрда Тошкентнинг “Локомотив” жамоаси Одесса шаҳрига собиқ иттифоқ биринчилигида иштирок этиш учун жўнади. Мазкур мусобақада эркаклар ва аёллар жамоалари ўз гуруҳларида тўртинчи ва учинчи ўринларни эгаллашди.

1947 йил 1 январда берилган ҳисоботларга кўра волейбол билан мунтазам шуғулланувчиларнинг сони 9278 кишини ташкил этган. Жумладан, колхозчилар – 3086, спорт мактабларида шуғулланувчи болалар – 2328 кишига тенг бўлган. Республика бўйича I разрядли волейболчилар – 6 киши, II разрядлилар 344 кишини ўз ичига олган. Бундан кўриниб турибдики, волейболнинг оммавийлик даражаси ҳам, волейболчиларнинг маҳорат савияси ҳам кўнгилдагидек бўлмаган.

Жисмоний тарбия ва спорт Кўмитасининг 1947 йилги ҳисоботида бу аҳвол ҳамда Сурхондарё, Хоразм, Бухоро вилоятларидаги санокли спорт иншоотларининг, жумладан, волейбол майдончаларининг талабга мувофиқ жавоб бермаслиги

қаттиқ танқид остига олинган эди.

1949 йилдан қишлоқ спортчиларига, жумладан, колхозчи-волейболчилар спорт ҳаракатини жадаллашти-ришга катта эътибор берилди. Шу йили ўтказилган қишлоқ спортчиларининг VII Спартакиадасида иштирок этган волейболчиларининг умумий сони 29887 кишига етган эди.

Булардан 1326 киши институт талабалари бўлса, қолганлари ишчилар, колхозчилар, хизматчилар ва мактаб ўқувчилари ташкил этган эди.

1950 йиллардан бошлаб Ўзбекистон волейболида узлуксиз ҳужум тактикаси устунлиги кўзга ташлана борди. Ўйинларда турли тактик комбинациялар қўлланила бошлади.

1947 йилда мусобақа қоидаларига ўйиннинг 5 партия давом этиши ҳақидаги янгилик киритилди, бу эса шуғулла-нувчилардан катта жисмоний тайёргарлик, чидамкорлик ва матонат талаб қилар эди. Ўйинлар мазмун ва моҳияти жиҳатидан янада қизиқарлироқ тус ола бошлади. Лекин шундай бўлса-да, ўзбек волейболчиларининг маҳорати ҳали Иттифоқдаги кучли жамоаларникидан анча паст эди.

1950 йилнинг июлида Тошкент Темирийўлчилар боғининг спорт майдончаларида эркалар ва аёллар жамоалари ўртасида собиқ Иттифоқ Кубоги ўйинлари ўтказилди. Ўзбек волейболчилари бу мусобақада мағлубиятга учрадилар. Мағлубият асосли, чунки рақиб Москванинг “Динамо” жамоаси эди. Ҳисоб - 0:3.

1951 йилдан ўсмирлар ўртасида собиқ Иттифоқ биринчилиги ўтказила бошланди. Ўзбек ўсмирлари 14 ўрин билан кифояландилар.

1953 йилда мусобақа жадвалида қишки мусобақалар пайдо бўлди. 1954 йилдан бошлаб волейбол бўйича собиқ Иттифоқ биринчилиги жамоаларни “А” ва “В” гуруҳларга бўлиш асосида ташкил этиладиган бўлди. Ўзбек волейбол-чилари “Б” гуруҳига киритилди. Шу йили мусобақалар ёпиқ спорт майдончаларида ўтказила бошланди.

1954 йили Тошкентда қатор мусобақалар ўтказилди. Шаҳар очик биринчилиги, шаҳар Кубоги шулар жумласидандир. Ёпиқ майдончаларда мусобақа ўтказиш Тошкент ва кейинчалик айрим вилоят шаҳарлари амалиётларига татбиқ қилинди.

1954 йил 1 январга келиб, волейбол билан шуғулланувчилар сони 64942 кишига етди. Лекин республикада, вилоят, туман ва қишлоқларда волейболчи-ларнинг маҳорат даражаси паст бўлиб, юқори малакали ўйинчилар санокли эди.

1955 йилда Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти ташкил қилиниб, унинг таркибида спорт ўйинлари кафедраси фаолият кўрсата бошлади. 1955 йилдан бошлаб республикамиз волейболчилари собиқ Иттифоқ халқлари Спартакиадасига тайёргарлик машғулотлари ва мусобақаларини режалаштирдилар.

Чунончи, 1955 йил якунида жисмоний тарбия ва спорт Қўмитаси таклифига биноан Тошкентга Олма-отанинг эркаклар ва аёллар жамоалари ташриф буюришди. Биринчи ўйинда ўзбек аёллар жамоаси 3:0 ҳисобида ғалаба қозонган бўлса, эркаклар жамоаси 2:3 ҳисобида мағлубиятга учради. Иккинчи ўйинда ҳам аёллар (3:0), ҳам эркаклар (3:2) жамоалари ғалаба нашидасини сурдилар.

1956 йили (июль-август) Москванинг «Лужники» спорт мажмуасида I собиқ Иттифоқ халқлари Спартакидаси-нинг волейбол мусобақаларида республикамиз эркаклар жамоаси 14-ўрин ва аёллар жамоаси 13-ўринлар билан кифояландилар.

Ўзбек волейболчилари мазкур Спартакиадада яхши натижаларга эриша олмаганларидан сўнг, 1957 йилдан бошлаб собиқ иттифоқдош республикалар волейбол жамоалари билан қатор ўртоқлик учрашувлари уюштирилди. Жумладан, ўзбек волейболчилари Боку, Тбилиси ва Ереван жамоалари билан куч синашиб, барча ўйинларда мағлубиятга учрашди.

1958 йилда республикамизда мактаблараро мусобақалар авж олди. Айниқса, бу даврда олий ўқув юртлари

жамоалари ўртасидаги мусобақалар қизгин тус ола бошлади. САГУ ва “Буревестник” талабалари кўнгилли спорт жамияти жамоалари энг кучлилар қаторидан жой олишди. Мактаб ўқувчилари орасида Тошкентнинг 64-мактаб ўсмирлар жамоаси ва 104-мактабнинг қизлар жамоаси мазмунли волейбол намоёиш қилдилар.

1959 йилда ўзбек волейболчилари II собиқ Иттифоқ халқлари Спартакиадасида иштирок этиб, эркеклар 14-ўринни, аёллар жамоаси эса 11-ўринни эгаллади.

Шу йили, яъни 1959 йилда Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институти ўзининг биринчи битирувчиларини кўтлади. Улар орасида волейбол ихтисослиги буйича 11 киши олий маълумотга сазовор бўлди (1 та ўзбек аёли ва 2 та ўзбек йигити волейбол бўйича институтни тугатишган эди).

1960 йилда СКИФ волейболчилари (эркеклар ва аёллар жамоаси) ёзги республика талабалар ўйинларида энг юқори натижаларга эришишди. Шу йили СКИФ жамоалари Харьков шаҳрида ўтказилган ёзги талабалар ўйинларида қатнашиб, эркеклар жамоаси 13-ўринни, аёллар охириги 18-ўринни олишди.

1961 йил октябрь ойида Тошкентда I Ўзбекистон аёллар Спартакиадаси очилди. Бу тадбир аёллар волейболнинг оммалашувида катта тўртки бўлди.

1962 йилда Тошкентда Москванинг “Буревестник” аёллар жамоаси СКИФ ва Ўзбекистон терма жамоалари билан учрашув ўтказди. Бунда вакилларимиз ғалабани бой беришди.

1963 йили собиқ Иттифоқ халқлари III Спартакиадасида республикамиз эркеклар жамоаси 9-ўринни, аёллар жамоаси эса 15-ўринни эгаллади. Айнан шу йили ўзбек волейболчилари тренер И.Л.Киблицкий раҳбарлигида “Динамо” Марказий Уюшмаси биринчилиги ғолиби бўлишди ва Ўзбекистон волейболи тарихида илк бор 6 та спорт устаси даражасига эришган спортчиларга эга бўлди. Булар – Г.Худяков, Г.Багиров, Ю.Симонов, В.Кучеров, В.Ананич ва Р.Хусаиновлардир.

Аёллар ўртасида эса Л.Величко, Е.Склярова, М.Катасонова, Л.Ишмаева, Л.Рахманқулова, И.Назарова ва бошқалар илк бор спорт устаси деган номга сазовор бўдилар.

1964-65 йиллардан бошлаб ўзбек волейболи яна ҳам ривожлана борди. Юқори малакали волейболчилар доираси анча кенгайди.

Ўзбек волейболи тарихида республикамиз терма жамоаларининг халқаро мусобақаларда иштирок этиб келиши алоҳида аҳамиятга эгадир. Шунини таъкидлаш ўринлики, ўзбек волейболчилари ўзларининг илк халқаро учрашувларини 1935 йил октябрь ойида Тошкентда Афғонистон терма жамоаси билан ўтказган. Мазкур учрашув собиқ Иттифоқ миқёсидаги биринчи халқаро мусобақа сифатида аҳамиятлидир. Бу даврда мусобақа қоидалари бир-биридан сезиларли даражада фарқ қилган. Шунинг учун Афғонистон волейболчилари билан бўлган учрашув шу давлат қоидаларига мувофиқ ўтди. Чунинчи, майдончада 9 киши ўз жойларини алмаштирмасдан ҳаракат қилишди. Ҳисоб 22 гача давом этди. 3 партиядан иборат бўлган ўйин 2:0 ҳисобида бизнинг волейболчиларимиз фойдасига ҳал бўлди.

1961 йили афғон волейболчилари Тошкентга иккинчи бор ташриф буюришди. Биринчи куни меҳмонлар 0:3 ҳисобида “Меҳнат резервлари”, иккинчи куни эса 2:3 ҳисобида “ОДО” жамоаларига учрашувни бой беришди.

Шу йили Ўзбекистонга Монголиянинг эркаклар ва аёллар жамоалари келишди. Меҳмонлар республикамизнинг “ОДО”, “СКИФ” ва “Буревестник” жамоалари билан куч синашиб барча учрашувларда мағлуб бўлишди.

1961 йилнинг декабрида Ўзбекистон волейболчилари Индонезияга ўртоқлик учрашувлари ўтказиш учун жўнашди. Улар Суратайя шаҳрида қатор учрашувларда иштирок этиб битта ўйинда мағлуб бўлишган бўлса, қолганларида мезбонлар жамоасидан устун келишди. 1962 йил июнь ойида Ўзбекистоннинг эркаклар ва аёллар жамоалари Монголияга

жўнашди ва барча учрашувларда ғолибликни қўлга киритишди.

1964 йил август ойида Ўзбекистонга жавоб сафари билан Индонезиянинг эркаклар ва аёллар жамоалари ташриф буюришди. Меҳмонларнинг эркаклар жамоаси Ўзбекистоннинг “Динамо” (Тошкент) жамоаси билан ўйнаб, учрашувни 0:3 ҳисобида бой беришган бўлса, аёллар жамоаси Тошкентнинг “Спартак” жамоаси қизларига 2:3 ҳисобида ютқазди.

Мазкур халқаро ўйинларда эркаклар волейбол жамоасидан Г.Худяков, Г.Багиров, Р.Хусаинов, Ю.Симонов, В.Кучеров, В.Ананич ва бошқаларнинг, аёллар жамоасидан эса М.Катасонова, Е.Склярова, Л.Раҳманқулова, Ю.Холиқназарова, Л.Корчагина ва бошқаларнинг алоҳида маҳорат намойиш этганликларини таъкидлаш лозим.

1970-72 йилларга келиб ўзбек волейболчилари Бангладеш, Ҳиндистон ва бошқа ҳорижий давлатларда халқаро ўртоқлик учрашувлари ўтказиб, юксак маҳорат кўрсатишди.

1970 йилдан то 1991 йилгача ўзбек волейболчилари талайгина халқаро расмий ва ўртоқлик мусобақаларида иштирок этиб келишган. Бу мусобақаларда Л.Ишмаева, В.Галушко (Дуюнова), Л.Павлова (Лулина), О.Белова, Лепилина, О.Дубяга, С.Мячин каби етакчи волейболчиларимиз иштирок этдилар.

Республикамизнинг эркаклар ва аёллар жамоалари 1934 йилдан 1988 йилгача собиқ Иттифоқ чемпионатларида ва 1956 йилдан то 1986 йилгача собиқ Иттифоқ халқлари Спартакиадаларида иштирок этиб келган. Эркаклар бир мартадан 6- (1967) ва 8-ўринларни (1975), аёллар эса 6-ўринни (1971) ва 5 ўринни (1975) эгаллашган.

Ватанимизнинг мустақилликни қўлга киритиши ўзбек волейболининг халқаро миқёсдаги ўрнига ҳам ижобий таъсир кўрсатди. Чунончи, 1993 йил 24-31 июлда Шанхай (ХХР) шаҳрида ўтказилган VII Осиё чемпионатида мустақил Ўзбекистоннинг аёллар миллий терма жамоаси волейбол тарихида биринчи бор иштирок этиб, фахрли 6 ўринни қўлга киритди. Мазкур

чемпионатга қадар жамоа тайёгарлик мақсадида Америка Қўшма Штатларининг бир неча шаҳарларида бўлиб, турли университетлар волейболчи қизлари билан ўртоқлик учрашувларини ўтказишди ва ўйинларда муваффақият қозонишди.

1994 йилда Таиландда ўтказилган «Принцесса Кубоги» мусобақаларида Л.Айрапетьянц раҳбарлигида «СКИФ-Интеркросс» аёллар волейбол жамоаси қатнашиб, мақтовга лойиқ ўйин намойиш қилишди.

1997 йил 21-28 сентябрда Манила шаҳрида ўтказилган IX Осиё чемпионатида аёллар терма жамоаси 6-ўринни, 1998 йилда ўтказилган Қозоғистон Республикаси Президенти Кубоги халқаро турнирида 3-ўринни, шу йили Таиландда ўтказилган IX «Принцесса Кубоги»да 6-ўрин, 1998 йил 24-28 майда ўтказилган X Осиё чемпионатида 3-ўринни ва 1999 йил Тошкентда ўтказилган «Микаса Кубоги» халқаро турнирида I ўринларни олишга сазовор бўлган.

Ватанимизнинг эркаклар ва аёллар миллий терма жамоалари жаҳон чемпионатининг саралаш мусобақаларида бир неча бор иштирок этдилар.

Эътиборга лойиқ жойи шундаки, истиқлолдан сўнг ўзбек волейболининг тараққиёти республикамизда янгича йўналишда давом этиши кўзга ташланаётир. Жумладан, 1992 йилдан бошлаб мунтазам ўтказилаётган Ўзбекистон миллий чемпионати волейболининг янада ривожланишига ва раванқ топишига катта таъсир кўрсатмоқда.

Айниқса, сўнгги йилларда татбиқ этилган ўқув муассасалари ўртасида ўтказилаётган 3 босқичли мусобақалар: «Умид ниҳоллари», «Баркамол авлод» ва «Универсиада» волейболнинг ўқувчи-талаба ёшлар ўртасида кенг ривож топишига муҳим туртки бўлмоқда.

Шуни таъкидлаш ўринлики, сўнгги йилларда республика микёсида ўтказилаётган мусобақаларда профессионаллик асосида иштирок этувчи жамоалар доираси

кенгайиб бормоқда.

Ўзбекистон волейболини янгича йўналишда тараққий эттириш, уни вилоятларда «ҳаракатга» келтириш, ҳорижий давлатларнинг волейбол жамоалари билан алоқа боғлаш, улар билан расмий мусобақаларни ташкил қилишда Ўзбекистон волейбол Федерацияси ибратли фаолият кўрсатмоқдалар.

II БОБ ЎЙИН ТЕХНИКАСИ

Волейбол ўйин техникасини ўйинда қўлланиладиган ҳаракат фаолиятларининг мақсадга мувофиқ, аниқ вазифаларни ҳал қилишга имкон берадиган усуллари йиғиндиси деб аташ мумкин. «Техника» сўзи юнонча сўз бўлиб, «маҳорат» маъносини англатади. Такмиллашган техник усулларни эгаллаш билан юқори маҳоратга эришилади. Волейбол ўйин техникаси ўйинни олиб бориш учун зарур бўлган ҳаракат усуллари мажмуасидан иборатдир. Ҳаракатлар техникаси турли вазиятларда мақсадга мувофиқ, самарали ҳаракат қилиш билан баҳоланади. Ўйиндаги ҳар бир техник усулни бажариш бир-бири билан узвий боғланган ҳаракатланиш тизимидан ташкил топади. Ҳаракат техникаси ҳаракат вазифаларини муайян усул билан ҳал қилиш учун зарур ва етарли бўлган ҳаракатнинг динамик ва кинематик хусусиятларидир (кучларнинг муайян изчиллиги, гавданинг айрим қисмлари ўртасидаги мувофиқлик ва шу кабилар).

Техниканинг асосий қисми – бу маълум бир ҳаракатдаги асосий механизмнинг энг муҳим ва ҳал қилувчи қисмидир. Техниканинг асосий қисмини бажариш нисбатан қисқа вақт оралиғида катта куч сарфланиши билан ифодаланади.

Техниканинг деталлари – ҳаракатнинг асосий механизмни бузмайдиган иккинчи даражали хусусиятдир. Техника деталлари турли спортчиларда турлича бўлиб, бу уларнинг морфологик ва функционал имкониятларига боғлиқ бўлади.

Техник ҳаракатларни бажаришда ҳаракатларнинг вақт жиҳатидан маълум бир фазалари фарқланади. Одатда, ҳаракатларнинг уч фазаси: тайёргарлик, асосий ва яқунловчи фазаларини белгилаб қўйиш мумкин.

Тайёргарлик фазасини аҳамияти ҳаракатнинг бош фазада бажариш учун қулай шароит яратишдан иборат. Бу шароитлар югуриб келиш, сакраш, айланма ҳаракатларни (тўсиқ қўйганда, коптокни ўйинга киритганда, ҳужум зарбасини беришда)

бажариш билан яратилади. Асосий фазадаги ҳаракатлар бевосита асосий ҳаракат вазифаларини ҳал қилишга қаратилади. Биодинамик нуқтаи назардан бу фазадаги энг муҳим нарса ҳаракатлантирувчи кучлардан тегишли вазиятда, тегишли йўналишда самарали фойдаланишдан иборатдир.

Яқунловчи фазадаги ҳаракатлар гавданинг мувозанатини сақлаш мақсадида сўниб боради ёки кескин тормозланади. Волейбол жуда динамик ўйин бўлганлиги сабабли волейболчи турли техник усулларни эгаллаши, ўйин вазиятидан келиб чиққан ҳолда уларни танлай олиши ва уни тез, аниқ бажариши лозим. Бу эса ўйинчининг техник маҳоратини белгилайди. Юқори техник маҳорат белгилари қуйидагиларда ифодаланади:

- ҳаракат усулларининг аниқ ва самарали бажарилиши;
- ҳалал берувчи омиллар (чарчаш, психологик кескинлик, ташқи шароитнинг салбий таъсирлари ва бошқалар) мавжудлигида ҳаракатларнинг бажарилиш барқарорлиги;
- рақиб ҳаракатларига қараб жавоб ҳаракатларини танлаш, уларни қайта қуриш ва бунда ҳаракат қисмларини бошқара олиш;
- усулларнинг бажарилиш ишончлилиги.

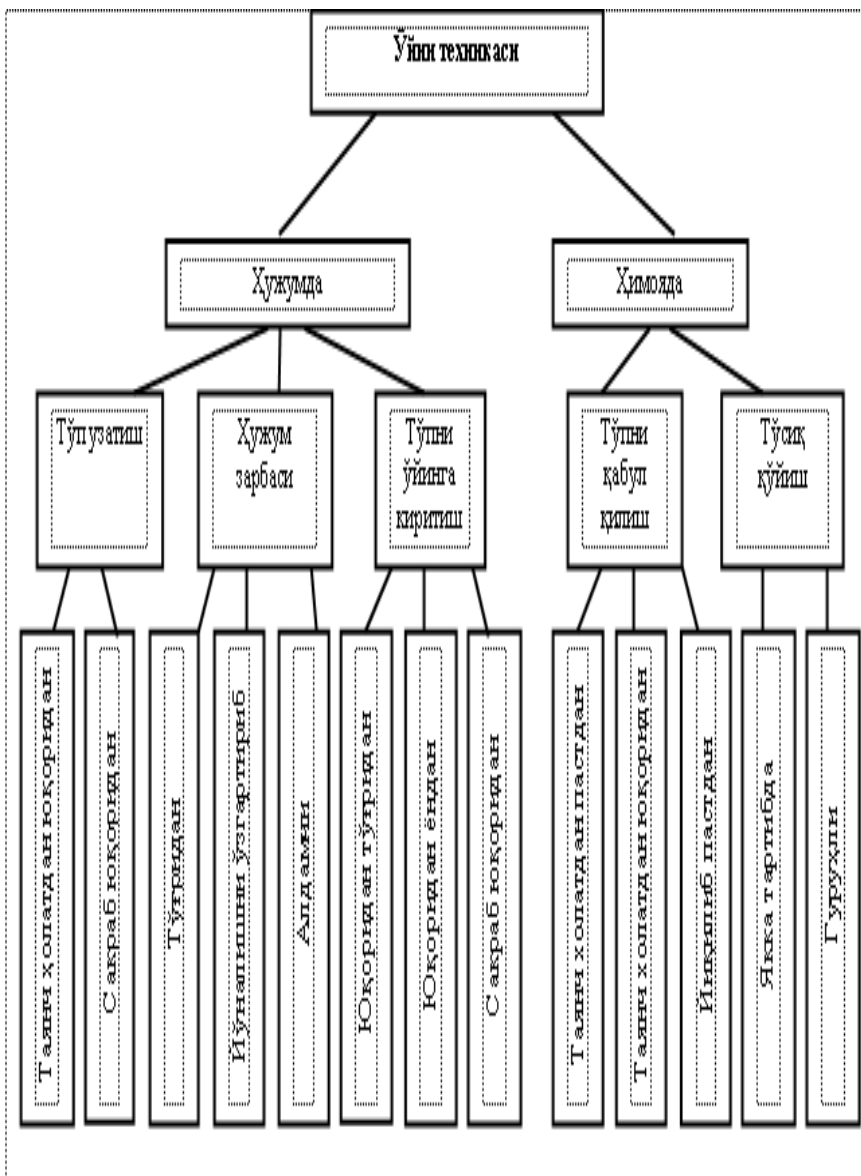
Волейбол ривожланишининг ҳар хил даврларида техник ҳаракатларни бажариш усуллари, талаблари, шакли, мазмуни ўзгарди ва такомиллашиб борди. Техник усулларнинг ўзгаришига ўйин қоидаларининг ўзгариши, тактик ҳаракатларнинг такомиллашуви, ўйинчилар жисмоний тайёргарлик даражасининг ўсиб бориши асосий сабаб бўлди. Ҳужум ва ҳимоядаги ўйин динамикасининг ўсиши, ҳаракатлар потенциалининг ошиб бориши, ҳужум ва ҳимоядаги комбинациялар арсеналининг кенгайиши ҳам техник усулларни янгилашга ёки қайта қуришга туртки бўлди.

Шундай бўлса-да, ўйин техникасида фойдаланиладиган усулларнинг бундан-да самаралироқ имкониятлари йўқ деб бўлмайди. Малакали спортчиларнинг функционал ва жисмоний имкониятлари ўйин техникасига янги, илғор усулларни киритиш ва уни рўёбга чиқариш учун истиқбол яратади.

2.1. Ўйин техникасининг таснифи

Ўйин техникасини таснифлаш – уларни шакли, мазмуни, қўлланиладиган усулларнинг нимага мўлжалланганлиги, ҳаракатларнинг бир-бирига боғлиқлиги, ҳаракатларнинг кинематик ва динамик тузилишга қараб маълум гуруҳлар ва бўлимларга ажратишдир.

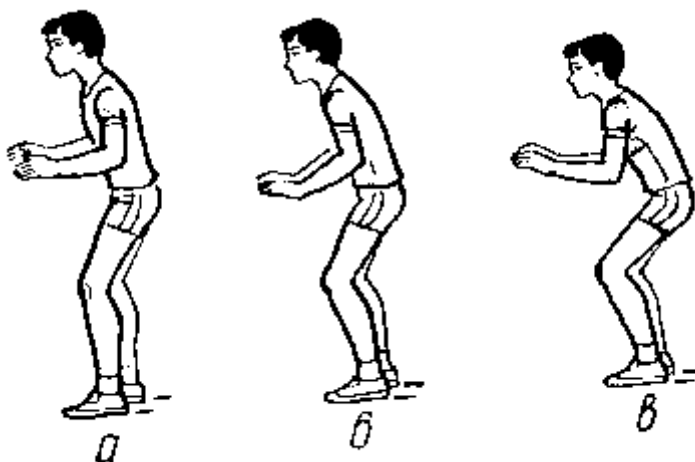
Волейбол техникаси иккита катта бўлим: ҳужум ва ҳимоядаги техникаларга бўлинади. Ўз навбатида, юқоридаги бўлимлар ҳам техник усулларнинг шакли ва мазмунига кўра бир қанча гуруҳларга бўлинади (1-жадвал). Ҳар бир гуруҳда техник ҳаракатларнинг ўзига хос бажариш усуллари мавжуд бўлади.



III БОБ ҲУЖУМ ТЕХНИКАСИ

3.1. Ҳолатлар, ҳаракатланиш, дастлабки ҳолатлар

Ҳолатлар. Волейбол ўйинида ўйинчилар тўп билан қисқа вақт ичида ҳаракат қилишлари лозим. Шу сабабли у ёки бу ўйин шароитида ўйинчи тўп билан ўйнаши учун юқори тайёргарлик кўриши талаб этилади. Шу мақсадда турли ҳаракат усулларини бажариш учун турлича ҳолатларни эгаллаши керак.



1-расм.

Ҳужум зарбасини бериш ва тўсиқ қўйишда – баланд (1 а-расм), ўйинга киритилган тўпни қабул қилишда – ўрта (1 б-расм), ҳужум зарбасини ёки тўсиқдан пастлаб қайтган тўпни қабул қилишда – паст (1 в-расм) ҳолатлар эгалланади. Бунда УОМ (умумий оғирлик маркази)нинг ҳолати навбатдаги ҳаракатнинг хусусиятига боғлиқ бўлади. Шунини ҳам таъкидлаш ўринлики, ўйинчининг бўйи ва унинг координацион қобилияти УОМга

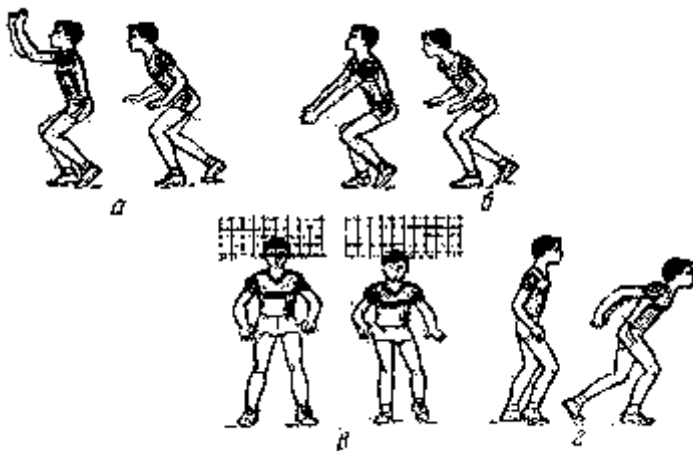
сезиларли таъсир кўрсатади. Шунинг учун ҳам самарали туриш ҳолати шундай бўлиши керакки бунда УОМ тезда таянч чегарасидан чиқарилиб, зарур ҳаракатланиш ва фаолият кўрсатиш имкониятини бера олсин.

Туриш ҳолатлари навбатдаги ҳаракатларнинг қўлланилиш хусусиятига қараб статик (ўйинчининг ҳаракатсиз) ёки динамик (асосий таянчни бир оёқдан иккинчисига ўтказиш билан тўпни қабул қилиш, ҳужум зарбасини бериш ёки тўсиқ қўйишни кутишда) ҳолатларда бўлади. Бу туриш ҳолатларида қўллар бел баробарида, бармоқлар кафтларга қараган, гавда эса бир оз олдинга эгилган бўлади. Гавда эркин ҳолатда бўлиши керак.

Ҳаракатланиш. Ўйинчи маълум бир техник усулни бажариш учун майдон бўйлаб ҳаракатланади. Бунда усул ва ўйиннинг вазиятига боғлиқ ҳолда, қадам ташлаб (олдинга, орқага, ён томонга), сапчиб, сакраб, югуриб, йиқилиб турли ҳаракатларни амалга оширади. Қадам ташлаш ва югуриш билан қилинадиган ҳаракатлар бирмунча юмшоқ (УОМ тебранишининг сустиги сабабли) бўлади. Ён томонга қадамлашдан кўп ҳолларда катта бўлмаган масофани босиб ўтиш билан тўсиқ қўйганда, ҳужум зарбасини қабул қилганда ёки тўсиқдан ўз йўналишини ўзгартириб қайтган тўпни қабул қилишда фойдаланилади. Ҳаракат доимо керакли ҳаракат йўналишига яқин бўлган оёқдан бошланади. Сапчиб, сакраб, югуриш билан бўладиган ҳаракатлардан тез жавоб ҳаракатларини амалга оширишда қўлланилади. Кўриб чиқилган ҳаракатлардан кўп ҳолларда умумий бирликда ҳам фойдаланилади.

Дастлабки ҳолатлар. Дастлабки ҳолатлар у ёки бу техник усулларни бажаришга тайёргарлик фазасини белгилайди. Дастлабки ҳолатларни эгаллашнинг бажарилиши кутилаётган ҳаракатни бажариш учун қулай шароитни ва ҳаракатланишни таъминлаши даркор. Техник усулнинг бажарилишидан қатъи назар, дастлабки ҳолатлар бирмунча статиклиги билан фарқланади: тўпни узатишдан олдин (2а-расм), пастдан тўпни қабул қилишда (2б-расм), тўсиқ қўйишда (2в-расм) ва ҳужум

зарбасини беришда (2г-расм). Ўйинчи дастлабки ҳолатни сониянинг бир қанча бўлақларига тенг муддатгагина эгаллайди.



2-расм.

3.2. Техник ҳаракатлар

Тўп узатиш – бу техник усул орқали ҳужумни ташкил қилиш ва амалга ошириш учун қулай шароит юзага келтирилади. Тўпни: таянч ҳолатдан икки қўллаб, сакраб икки қўллаб, сакраб бир қўллаб, орқага йиқилиб туриб икки қўллаб узатиш мумкин. Охиригидан волейболда камдан-кам, кескин ҳолат юзага келганда фойдаланилади.

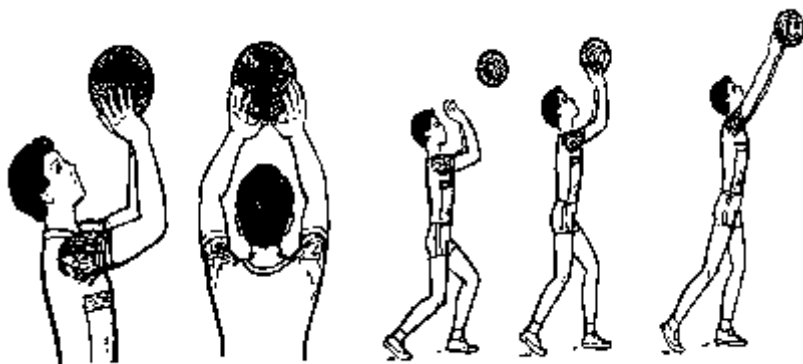
Йўналиши бўйича тўп узатишлар (тўп узатувчига нисбатан) қуйидагича бўлади: олдинга, ўз устига, орқага.

Узунлиги бўйича: узун – зоналар оша; қисқа – зонадан зонага; қисқартирилган – зона доирасида.

Баландлиги бўйича: баланд – 2 м дан юқори, ўртача – 2 м гача, паст – 1 м гача. Юқоридаги кўрсаткичларга боғлиқ ҳолда тўпга

секин, тез ва катта тезланиш бериледи. Тўпни тўрга яқин – 0,5 м гача ва узоқ – 0,5 м дан ортиқ масофада бериш мумкин.

Тўпни узатиш техникаси дастлабки ҳолат, қўлнинг тўпга қарама-қарши ҳаракати, амортизация ва тўпни йўналишидан иборат бўлади. Дастлабки ҳолатдан тўп томон ҳаракатланган-дан сўнг волейболчи вертикал ҳолатда, оёқларининг букилиш даражаси тўп йўналишининг баландлигига ва учуш тезлигига боғлиқ ҳолда, оёқ кафтлари параллел ёки бир оёқ (асосий қўлга нисбатан қарама-қарши) бир оз олдинда бўлади. Қўллар олдинга чиқарилади, бармоқлар овал шаклини ҳосил қилган бўлади (3-расм).



3-расм.

Қўллар тўп билан юз тепасида тўқнашади. Бунда бош бармоқ асосий нагрукани қабул қилади, кўрсаткич бармоқлар эса зарба беришда асосий бўлади. Ўрта бармоқ камроқ равишда, номсиз ва жимжилоқ асосан тўпни ён томондан ушлаб туришга хизмат қилади. Тўпга йўналиш беришда қўл, оёқ ва гавда мушакларини кучланиши ўзаро биргалиқдаги яхлитлик билан изоҳланади. Бунда гавданинг УОМ бирмунча юқорига-олдинга кўчади ва гавда массасининг оғирлиги икки оёқнинг учига тушади. Қўллар тўпни узатиш охирида тўлиқ тўғирланган ҳолатда бўлади.

Мураккаб ҳужум комбинацияларини ташкил қилишда, тўп баланд берилганда ёки тўпнинг учиб вақтини камайтириш мақсадида сакраб тўп узатиш усулидан фойдаланилади. Бу ҳолатда қўллар бош устидан бирмунча баланд кўтарилади ва қўлларнинг фаол ишлаши ҳисобига сакрашнинг юқори нуқтасидан тўп узатилади. Худди шу ҳолатда қисқа тўп узатишда асосий ҳаракат қўл бармоқларининг фаол ишлаши ҳисобига амалга оширилади (4-расм).



4-расм.



5-расм.

Тўпни орқа томонга (мўлжалга орқа томон билан турганда) узатишда ўйинчи тўпнинг тагига кириб боради. Бунда қўлнинг орқа кафт қисми бош орқасигача кўтарилади. Тўп узатиш қўлларни тирсак қисмида букиб-ёзиш ҳисобига бажарилади, гавда орқага-юқорига ҳаракатланади, бунда ҳаракат умуртқа поғонаси кўкрак ва бел қисмларининг букилиши ҳисобига бўлади (5-расм). Сакраб орқага тўп узатиш худди таянч ҳолатда орқага тўп узатиш каби бажарилади. Тўп узатишнинг энг мураккаб усули бу сакраб бир қўл билан тўп узатишдир. Бу усул тўп тўр устига келиб қолгандаги мураккаб шароитда бажарилади. Бу ҳолда қўл тирсакларида букилиб, олдинга чиқарилади (6-расм). Кафтлар олдинга қаратилади, бармоқлар букилиб, таранг ҳолга

келтирилади. Тўп узатиш тирсак бўғинининг букиб-ёзилиши ҳисобига бажарилади.



6-расм.

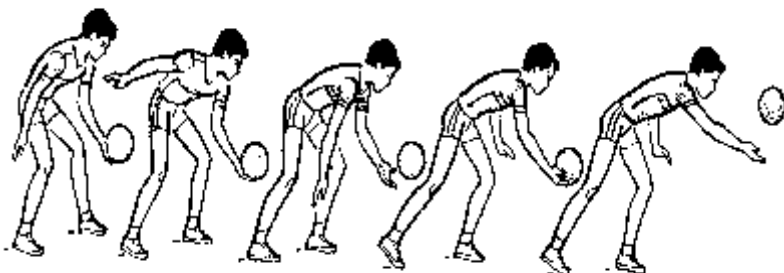
Тўпни киритиши. Бу техник усул орқали тўп ўйинга киритилади. Бу усулнинг асосий мақсади тўпни рақиб жамоасига иложи борича қийин қилиб беришдир. Шунинг учун бу усул ҳужум техникасининг воситаси бўлиб ҳисобланади. Тўпни киритиш дастлабки ҳолатдан ва учта кетма-кет фазалар: тайёргарлик (тўпни ташлаш, қўлни силкиш), асосий (зарба бериш) ва яқунловчи (қўлни тушириш ва кейинги ҳаракат) фазалардан иборат.

Волейболда пастдан тўғри, юқоридан тўғри, ёндан юқоридан ва сакраб тўғри тўп узатиш усуллари мавжуд.

Бу усулларни бажаришда тўпга зарба бериш турли тарздаги кетма-кетликда бажарилади. Биринчи навбатда тўпга айланма ҳаракат бериш, сўнгра айланма ҳаракат бермасдан тўп киритиш

(бир мунча мураккаб бўлганлиги сабабли) усуллари ўргатилади ёки такрорланади.

Пастдан тўғри тўп киритиши. Ўйинчи олдинга энгашиб, оёқларини тизза қисмида буккан, бир оёғини (зарба берувчи қўлга нисбатан қарама-қарши) олдинга чиқарган ҳолатда туради (7-расм).



7-расм.

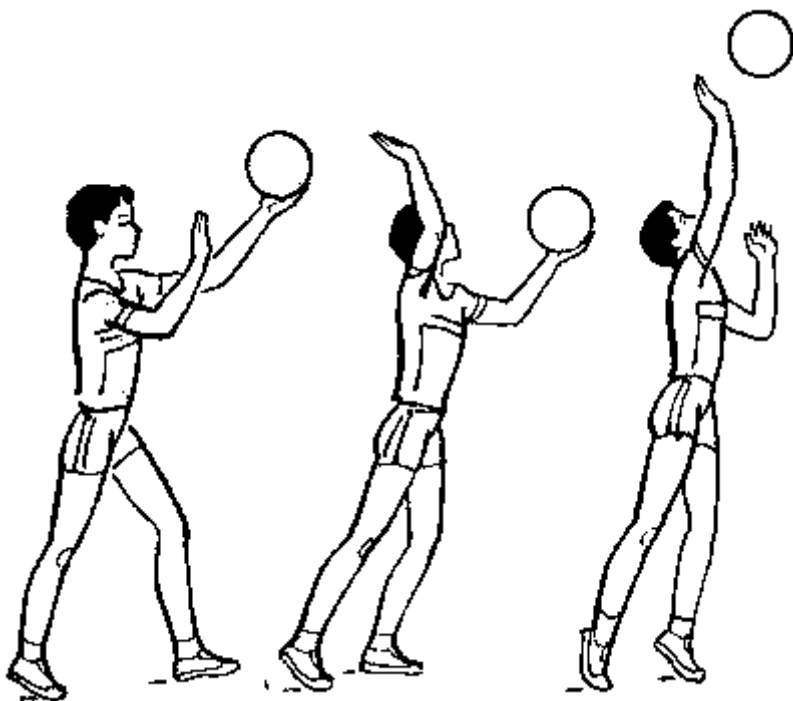
Тўп тирсак қисмида бир оз букилган қўлда бел баробарида ушлаб турилади. Тўп гавдага нисбатан 20-30 см ораликда ташланади. Зарба берувчи қўл қатъий равишда орқага ҳаракатлантирилади. Зарба пастдан юқорига-тўғрига бажарилади. Ўйинчи бир вақтнинг ўзида орқа оёқни тўғрилайди ва гавданинг оғирлигини олдинги оёққа ўтказди. Зарбадан сўнг қўл ҳаракати тўпни кузатиб бориш билан тугалланади. Пастдан тўғри тўп киритиш аниқлиги асосий учта омил билан аниқланади: қўлни силкиш (замах) йўналиши билан – у қатъий орқага бўлиши керак; тўп ташлаш баландлиги билан – у баланд бўлмаслиги керак; тўпга зарба бериш – у тахминан бел баробарида амалга оширилиши зарур.

Юқоридан тўғри тўп киритиши. Ўйинчи тўрға қараган ҳолда юқори ҳолатни эгаллайди (8-расм).



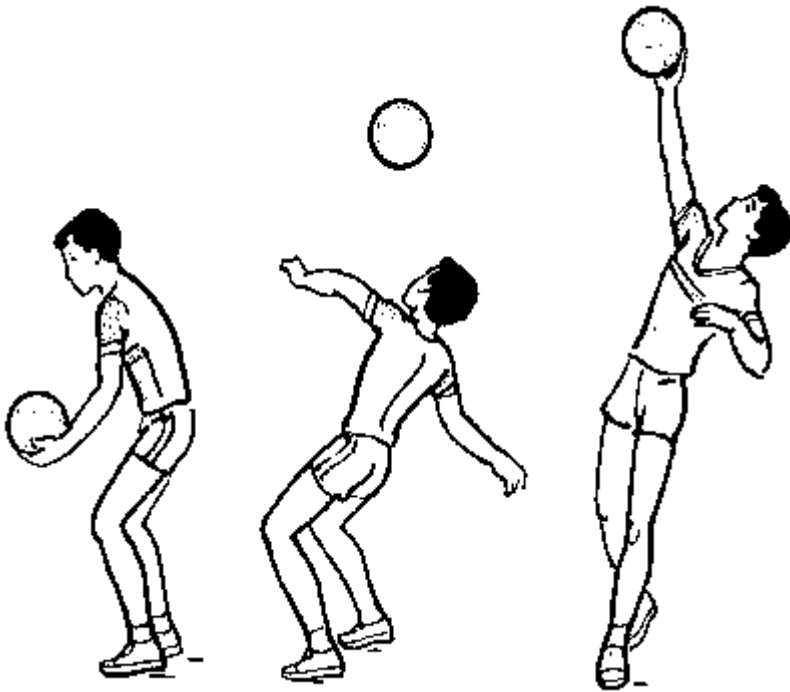
8-расм.

Тўп кўкрак сатҳида ушлаб турилади, бир оёқ олдинга қўйилади (зарба берувчи қўлга нисбатан қарама-қарши). Тўп 1 м юқорига олдинга ташланиб, ўйинчи қўлини юқорига-орқага ҳаракатлантиради ва зарба берувчи қўл елкасини орқага-юқорига олиб боради. Зарба тўғри қўл билан бирмунча олдинда бажарилади. Бу усул икки хил вариантда: тўпга айланма ҳаракат бериб ва айланма ҳаракат бермасдан амалга оширилиши мумкин. Тўпга айланма ҳаракат бермасдан тўп киритиш усули бирмунча мураккаб усул ҳисобланади. Бу усулда қўйдаги элементларнинг бажарилишига қатъий амал қилиш зарур. Булар: тўпнинг қоқ ўртасига зарба бериш; тўп ташлашнинг нисбатан пастлиги (0,5 м гача); зарба берувчи қўлни орқага нисбатан қисқа ҳаракатлантириш; кучли (тезкор), кафтли (тезланишли) ва алдамчи (секин) зарбалар бериш. Хужум зарбасини 2 йўл билан бажариш мумкин: тўғри (тўрға нисбатан тўғри турган ҳолда) ва ён томон билан (тўрға нисбатан).



9-расм.

Юқоридан ён томон билан тўп киритиш. Юқоридан ён томон билан тўп киритиш усулида ўйинчи тўрага нисбатан ён томон билан оёқларини тиззадан буккан ҳолда туради (10-расм). Тўп 1 м гача баланглиқда елка устига ташланади. Ўнг қўл билан зарба берилганда, у пастдан орқага ҳаракатланади, бунда елка пастга туширилиб, гавданинг оғирлиги ўнг оёққа ўтказилади. Зарба зарба берувчи қўл орқадан-юқорига ёй бўйича ҳаракатлантирилиб, зарба амалга оширилади. Гавда чапга бурилади ва оғирлик кучи чап оёққа кўчирилади. Бу ҳаракат зарбанинг кучини оширишга хизмат қилади.



10-расм.

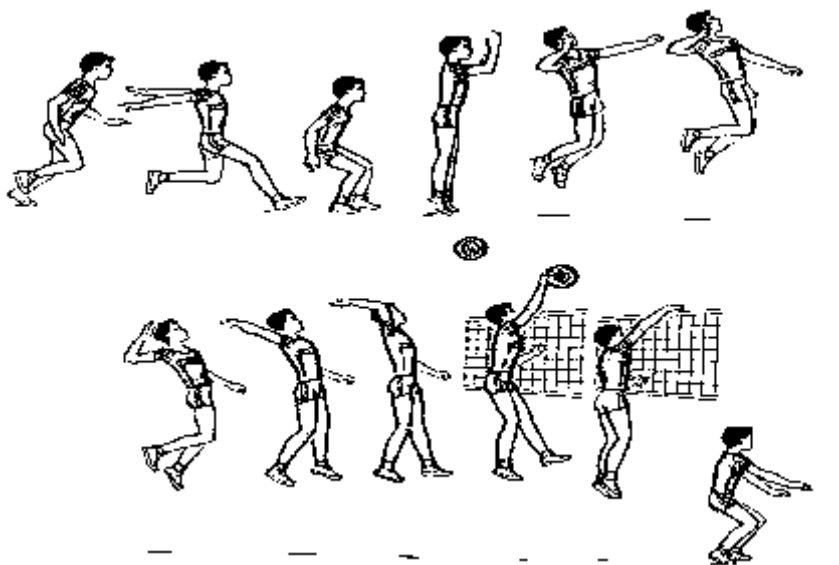
Сакраб тўп киритиши. Ҳозирда сакраб тўп киритиш усули кенг қўлланилмоқда. Бу усулнинг асоси орқа (ҳимоя) зонадан ҳужум зарбасини беришга ўхшашлиги сабабли унинг моҳияти қуйироқда ёритилади.

Ҳужум зарбалари.

Ҳужум зарбаси – жамоанинг ҳужум ҳаракатини яқунловчи самарали усул ҳисобланади. Бу ҳаракатлар тўрнинг юқори қирғоғидан баланда амалга оширилади. Чунки ундан пастроқда амалга оширилган ҳужум ҳаракатларининг самараси ҳам жуда пастдир.

Ҳужум зарбалари йўналишига кўра қуйидагича фарқланади: тўғри йўналиш бўйича (бунда зарба берилган тўп йўналиши

ҳужумчининг югуриб келиш йўналишига мос тушади) ва йўналишни ўзгартириб (бунда зарба берилган тўп йўналиши ҳужумнинг югуриб келиш йўналишига мос тушмайди).



11-расм.

Тўпнинг учиш тезлигига қараб ҳужум зарбалари қуйидагича фарқланади: зарба берувчи қўлни орқага нисбатан қисқа ҳаракатлантириш билан кучли (тезкор), кафтли (тезланишли) ва алдамчи (секин). Ҳужум зарбасини тўғри (тўрга тўғри турган ҳолда) ва ён томон билан (тўрга нисбатан) бажа-риш мумкин.

Тўғри ҳужум зарбаси бериш фазаси 4 фазада бажарилади: югуриб келиш; сакраш; тўпга зарба бериш; қўниш (11-расм). Ўз навбатида, бу фазалар ҳам бир қанча микрофазаларга бўлинади. Югуриб келиш фазасида ҳужумчи иккита асосий вазифани ҳал этади: баландроқ сакрашга эришиш ва тўпнинг учиш тезлиги, йўналишини тўғри аниқлаш. Бунда ҳужумчи биринчидан, бирикки «қидирувчи» қадамлар қилади (тўпни тезлиги ва йўналишини аниқлаш мақсадида) ва, иккинчидан, сакраш учун югуриш тезлигини оширади. Сакраш фазасида ҳужумчи товондан

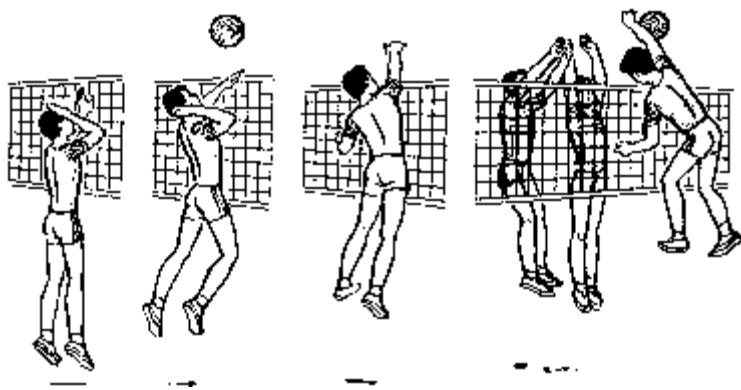
оёқ учига томон катта қадам ташлаб ҳаракат қилади, охирги қадамда оёқлар жуфтланади, қўллар орқа томонга ҳаракатлантирилади. Оёқлар тизза қисмида, гавда эса тос-сон бўғимида букилади. Кейин эса қўллар олдинга-юқорига силкитилади, оёқлар таянчдан узилади, гавда олдинга бир оз эгилиб, вертикал ҳолатга келтирилади. Зарба берувчи қўлнинг кафти бош орқасига ўтиб кетмаслигига ва тирсак елкадан бир оз юқорида бўлишига эътибор бериш лозим.

Зарба бериш фазасида – ўнг (ёки чап) қўл тирсак бўғимида тўғирланиб, юқорига-олдинга чўзилади. Зарба қорин, кўкрак, қўл мушакларининг кетма-кет ва кескин қисқариши билан бажарилади. Бунда зарба берувчи қўл кафти тўпнинг орқа-юқорисига урилади. Зарба кучи тактик вазифани ҳал қилиш билан белгиланади. Бошланғич ўргатиш босқичида ҳужум зарбасининг кучига эмас, балки унинг ўз вақтида берилганлигига ва йўналишига эътибор қаратиш зарур.

Қўнишда ҳужумчи оёқларини букиб ерга тушади, чунки бу ҳолатда таянч-ҳаракат аппарати шикастланишининг олди олинади ва кейинги ўйин ҳаракатларини бажаришга қулай шароит яратилади.

Жамоа ҳужумини фақатгина тўғри ҳужум зарбалари билан яқунлаш кифоя қилмайди.

Шунинг учун ҳозирги замон волейболида тўп йўналишини ўзгартириб бажариладиган ҳужум зарбалари аҳамиятлироқдир.



12-расм.

Тўп йўналишини ўзгартириб бажариладиган ҳужум зарбаларининг тузилиши тўғри зарба бериш техникасига ўхшашдир (12 а -расм). Тўп ўнг томонга йўналтирилганда, депсинишдан сўнг гавда ўнг томонга бурилиб, бир оз чапга энгаштирилади, чап қўл елкаси тўрдан олиб қочилади (12 б-расм).

Биомеханика нуқтаи назаридан, йўналиши ўзгартирилган ҳужум зарбаларини беришда асосий ўринни елка, тирсақ, кафт ва бармоқлар эгаллайди.

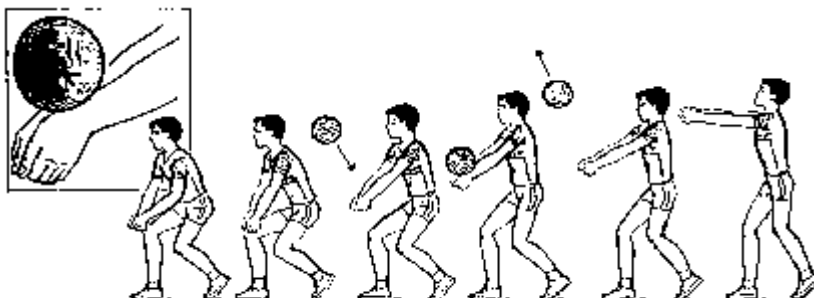
IV БОБ

ҲИМОЯ ТЕХНИКАСИ

Ҳимоя бу ҳужум ҳаракатларига қарши ҳаракат қилишдир. Ҳимоя усулларидан фойдаланиб ҳужум ҳаракатлари бартароф этилади.

Тўпни қабул қилиш тўп ўйинга киритилганда, ҳужум зарбасидан сўнг ва тўсиқдан қайтганда амалга оширилади.

Ҳозирги замон волейболида тўпни қабул қилишнинг қуйидаги усуллари ва вариантлари мавжуд: пастдан икки қўллаб (жуда кам ҳолларда бир қўл билан); юқоридан икки қўллаб; сон қисми билан ва орқага думалаб бир қўллаб пастдан; олдинга кўкрак-қорин қисмлари билан йиқилган ҳолда бир қўллаб пастдан.



13-расм.

Ўйинга киритилган тўпни сифатли қабул қилиш ҳужум ҳаракатларининг қанчалик самарали бўлишини белгилайди. Ўйинга киритилган тўпни қабул қилишнинг энг кўп тарқалган ва самарали шакли бу тўпни икки қўллаб пастдан қабул қилишдир. 13- расмда икки қўллаб пастдан тўп қабул қилаётган ўйинчининг ҳолати тасвирланган.

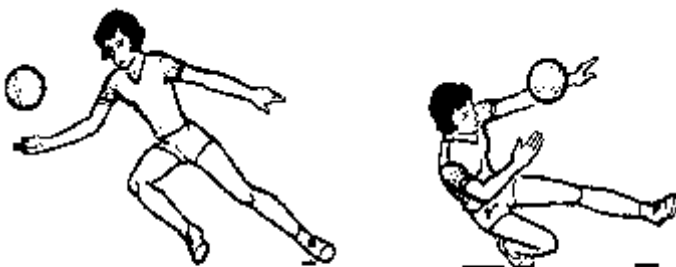
Оёқлар букилган, бир оёқ олдинда, қўл кафтлари бирлаштирилган ҳолда пастга туширилган. Тўпни қабул қилиш вақтида тирсакларни букиш мумкин эмас. Қўллар билан олдинга-

юқорига ҳаракат қилинади. Тўпга нисбатан кучли қарама-қарши ҳаракат қилиш керак эмас. Бунда қўллар тўп томон яқинлаштирилиб унинг тагига киритилади. Оёқларни букиб-ёзиш билан тўпга керакли йўналиш берилади. Тўпни пастдан қабул қилишда энг асосийси тўпнинг йўналиши, тезлигини тўғри баҳолай олиш ва боғловчи ўйинчини кузатиш ҳисобланади. Ўйинчи зарур жойни эгаллай олмаган бўлса-ю, тўп ўнг томонга йўналаётган бўлса, тўпни қабул қилувчи қўлларни тўғри олдинга чиқаради ва ўнг қўлни юқорига чиқариб буради, чап томонга йўналаётган бўлса чап қўл юқорига чиқарилади.

Тўпни пастдан икки қўллаб қабул қилиш ҳужум зарбасини қабул қилишда ҳам асосий усул ҳисобланади. Ўйинга киритилган тўп ёки ҳужум зарбасининг сифатсиз қабул қилиниши (паст траекторияда узатиш, боғловчи ўйинчига етказиб бермаслик) боғловчи ўйинчи томонидан ҳужум учун бериладиган тўп узатишни самарасиз бўлишига олиб келади. Шунинг учун машғулотлар вақтида турли тезликда, йўналишда ва кучланишда келаётган тўпларни пастдан икки қўллаб қабул қилишга катта эътибор бериш зарур.

Тўпни бир қўллаб қабул қилиш таянч ҳолатда ва йиқилиб амалга оширилади. Таянч ҳолатда бажариладиган усул ўйинчининг ёнига тезлик билан тушаётган тўпни қабул қилишда фойдаланилади. Тўпни қабул қилиш ёпиқ ҳолдаги кафт юзаси билан бажарилади.

Орқага ёки томонга йиқилиб, бир қўл билан тўпни қабул қилиш кўп ҳолларда аёллар волейболига хосдир. Ҳаракат сўнгида ён томонга катта қадам ташланиб, қўл тўп томон тўғри узатилади. Бунда МОК (марказий оғирлик кучи) кескин пасаяди.

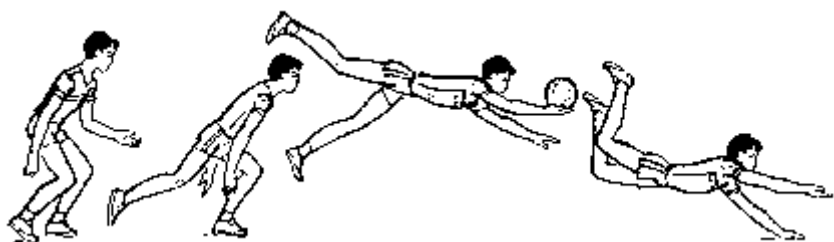


14-расм.

Тўпга зарба берилгандан сўнг, ўйинчи таянч оёқнинг учига йиқилиш томонга бурилиб, оёқ товони билан ўтиради ва дўмбалоқ ошади (14-расм).

Жароҳат ва лат ейишнинг олдини олиш мақсадида гавданинг орқа ўрта қисми билан эмас, балки бир оз ёнбош билан дўмбалоқ ошилади, дахан кўкрак қисмига теккизиб олинади.

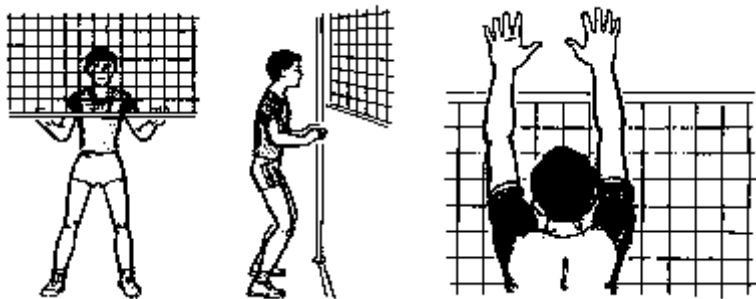
Кўкрак-қорин қисми билан сирғалиб йиқилган ҳолда бир қўл билан тўпни қабул қилиш усули эркаклар волейболига мансуб усул ҳисобланади. Ўйинчи охириги қадамда (15-расм) кескин ҳаракат билан гавдани пастга-олдинга 25° - 30° бурчак остида майдончага ташлайди. Таянчсиз ҳолда кафтининг орқа томони билан тўпга зарба бериб, қўллари олинга чўзади ва қўллари майдончага тегиши билан оёқларини тизза қисмида букади, қўллар эса орқага- ёнга итарилиши билан гавданинг горизонтал ҳолатга келишига ёрдам беради. Бош ўз вақтида максимал орқага ташланади.



15-расм.

Тўсиқ кўйиши.

Тўсиқ – рақибнинг ҳужум зарбасига қарши ҳаракат қилишнинг энг асосий усули ҳисобланади. Техник нуқтаи назардан тўсиқ кўйиш энг қийин ўйин элементларидан саналади. Тўсиқ кўйиш элементини юқори даражада эгаллаш билан ўйинчи қарши ҳужумни уюштириш, тўсиқдан сўнг қимматли очколарни ютиш имкониятига эга бўлади.



16-расм.

Тўсиқ бир ўйинчи томонидан (якка) ёки икки-уч ўйинчи томонидан (гурухли) амалга оширилиши мумкин. Ўйинчи тўр яқинида, юқори туриш ҳолатида, кўлларни елка сатҳида кўтариб, товонларини параллел ҳолатда кўйиб туради (16-расм). Ҳужум қилинаётган жойнинг масофасига қараб тўр яқинида ён

томонларга қадам ташлаш, югуриш, сакраш каби ҳаракатларни бажариш мумкин.

Тўсиқ қўйиш учун аввал ўйинчи оёқларини кўпроқ букиб, қўлларини қаттиқ силкиб юқорига сакрайди. Қўллар тирсақдан бир оз букилган ҳолатда тўр тепасига кўтарилади. Оптимал кучланган (бармоқлар ораси очик) кафтлар тўрнинг юқори қисмига борганда, тўр оша юқорига-олдинга ҳаракатлантирилади. Зарба вақтида кафтлар тўпга максимал яқинлаштирилади ва билак бўғинлари ҳисобига фаол букилади. Бундан асосий мақсад берилган зарбани амортизациялаш ва тўпни рақиб жамоасининг майдончасига йўналтиришдан иборатдир.

Ҳужумчилар тўр чеккаларидан ҳужум зарбаларини беришда тўпни тўсиқдан майдон ташқарисига чиқариб юборишга ҳаракат қиладилар. Шу сабабли тўсиқ тўр чеккасига яқин бўлган қўл билан ёпилади ва тўпнинг майдончадан чиқиб кетишга йўл қўйилмайди.

Тўсиқ қўйиш техникасининг мураккаблиги қуйидаги учта омилга боғлиқ: жой танлаш; турган жойдан ёки ҳаракатдан сўнг балад сакраш; қўлни тўр устига кўтариш вақтини аниқлаш.

V БОБ ЎЙИН ТАКТИКАСИ

Волейбол ўйини тактикаси дейилганда, спортчи ва жамоанинг имкониятлари, рақибнинг хусусиятлари ҳамда мусобақанинг аниқ шарт-шароитларини ҳисобга олган ҳолда мусобақада самарали иштирок этишга мувофиқ келадиган режани ишлаб чиқиб, спортчи ва жамоанинг имкониятларини тўла намоён этадиган восита, усуллардан фойдаланиш назарда тутилади.

Волейбол жамоавий ўйин саналади, шунинг учун ўйинчиларнинг ўзаро муносабатларига алоҳида эътибор қаратиш лозим. Волейболда ҳар бир ўйинчининг ўз функцияси мавжуд. Буларга биринчи ва иккинчи темпдаги ҳужумчилар, боғловчи ўйинчи ва либеро функцияларини бажарувчилар киритилади. Бу ўйинчиларни танлаш, ўйин функцияларини белгилаш ва майдончага жойлаштиришда уларнинг шахсий сифат кўрсаткичлари ва қобилиятларига (бўй, тезкорлик, сакровчанлик, координация ва тактик тафаккур) асосланилади.

Биринчи темпдаги ҳужумчи – бу ҳужумда, тўсиқ қўйишда ва пастдан тўп қабул қилишда ишончли ўйинчи ҳисобланади. Иккинчи темпдаги ҳужумчи ҳар томонлама (универсал) тайёргарликка, яъни юқори фаолликка (айниқса тезкор) эга бўлиб, ҳужум ва ҳимояда юқори малакага эришган бўлиши керак. Ҳужумчиларни «темп бўйича» ажратиш шартли асосда қабул қилинган, шунинг учун ҳужумчилардан барча ҳужум усулларини ва тактик комбинацияларни амалга ошириш талаб этилади.

Боғловчи ўйинчи ўйиннинг боришини тўғри баҳолай олиши ва турлича бўлган ўйин вазиятларидан ҳужумни самарали ташкил эта олиши лозим. Шу сабабли бу функцияни бажаришга ўйинни нозик жиҳатларигача тушунадиган, жамоанинг фикрини тезда англаб, ўйин моҳиятига мос комбинацияларни ташкил эта оладиган, кенг фикрли, вазмин ўйинчилар танланади.

Ўйинни самарали ташкил этишда жамоа имкониятларидан келиб чиқиб, уни қуйидаги тамойилда ташкил этиш мумкин: 4+2 (тўртта ҳужумчи ва иккита боғловчи ўйинчилар) ва 5+1 (бешта ҳужумчи ва битта боғловчи ўйинчи). Охириги вариант ҳозирги замон волейболида жуда кенг қўлланилади.

Ўйин тактикаси иккита бўлимга: ҳужум тактикаси ва ҳимоя тактикасига ажратилади. Юқоридаги бўлимлар ўйинчилар фаолиятининг ташкил этилишига қараб уларнинг ҳар бири маълум гуруҳларга бўлинади.

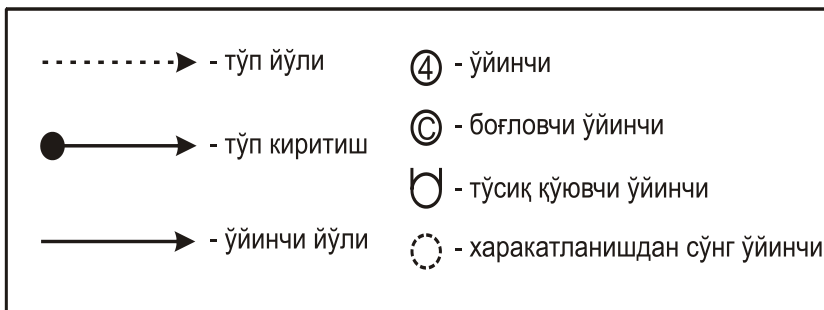
5.1. Ҳужум тактикаси

Ҳужум тактикаси деганда жамоанинг тактик фаолияти, гуруҳли тактик фаолият ва индивидуал тактик ҳаракатлар тушунилади. Ҳужумдаги кенг қамровли тактик фаолият маълум бир тактик комбинация асосида бошланади ва комбинация сўнгида индивидуал ҳаракат усули билан яқунланади. Ҳужум тактикасининг мантиқий кетма-кетлигини ва мазмунини қуйидаги тартибда кўриб чиқамиз.

Жамоавий тактик фаолият.

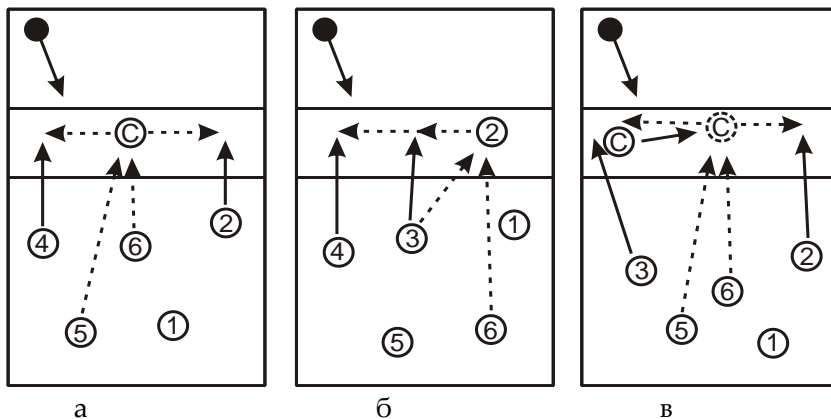
Ҳужумдаги жамоавий тактик фаолият қуйидаги учта йўналиш бўйича амалга оширилади: иккинчи тўп узатишдан сўнг олдинги қатор (ҳужум зонаси) даги ўйинчилар томонидан; иккинчи тўп узатишдан сўнг иккинчи қатор (ҳимоя зонаси) даги ўйинчилар томонидан; биринчи тўп узатишдан сўнг.

17-расмда ўйинчилар ва тўп ҳаракатининг шартли белгилари берилган.



17-расм

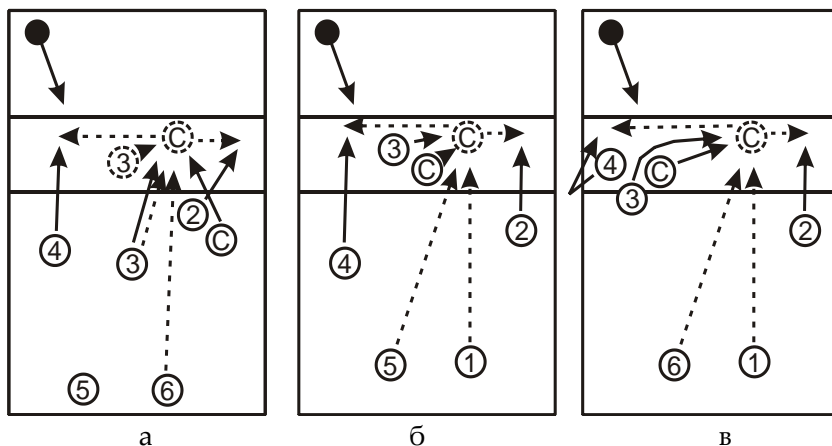
Боғловчи ўйинчи олдинги зонада жойлашганда ҳужумни уюштириш вариантлари 18-расмда берилган. Бундай ҳужумни уюштиришнинг сезиларли камчиликларидан бири – бу ҳужумда олдинги қатор ўйинчиларидан икки кишининг иштирок этиши мумкинлигидир.



18-расм.

Ҳужумни уюштиришда боғловчи ўйинчи орқа қатордан тўр олдига чиқиб иккинчи тўпни узатганда, ҳужум қилиш ва унинг самарасини ошириш имконияти кенгайди. Боғловчи ўйинчи орқада жойлашган 1, 5, 6 зоналардан тўр олдига чиқиб, турли

ҳужум комбинацияларини ташкил қилиш чизмаси 19-расмда келтирилмоқда.



19-расм.

Биринчи тўпни узатишдан сўнг ҳужум қилиш ёки алдаб тўп ташлаш (откидка) ҳужум ҳаракатларини (20- расм) самарали ҳал қилишга имкон берса-да, аммо бу усулларни бажариш учун зарур шароит (узатилган тўпнинг жуда қулай бўлиши) ва ҳужумчидан катта малака талаб этилади. Алдаб тўп ташлаганда, ҳужумчи ёки боғловчи ўйинчи (олдинги зонада жойлашган вақтдагина) сақраб ҳужум зарбасини бажараётгандай (имитация) бўлиб, алдамчи ҳаракатни амалга оширади.

Гуруҳли тактик фаолият.

Гуруҳли тактик фаолият деганда икки ёки ундан ортиқ ўйинчиларнинг ҳужум вазифасини ҳал қилиши тушунилади. Гуруҳли тактик ҳаракатлар қуйидагича амалга оширилади:

1. Боғловчи ўйинчи олдинги қаторда бўлганда, унинг иштирокида ҳужум уюштириш;
2. Ҳудди шундай, фақат боғловчи ўйинчи орқа қаторда жойлашганда;

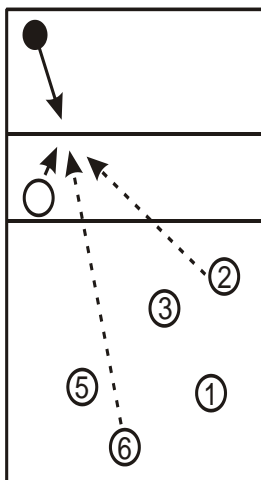
3. Тўпни қабул қилиш ва ҳужумчи томонидан иккинчи тўпнинг зарба берувчи ҳужумчига етказиб берилиши;

4. Ҳужумчининг ҳужум зарбасига тақлид қилиш билан алдамчи тўп ташлашни амалга ошириши.

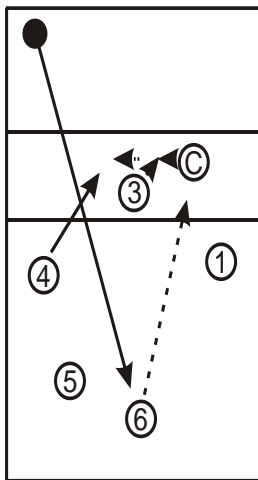
Ҳар бир гуруҳли ҳаракат олдиндан келишилган ва ўргатилган тактик комбинациялар орқали бажарилади. Ҳужумчилар ҳужум ҳаракатларини амалга оширишда қуйидаги тартибда ҳаракатланадилар: ҳаракат йўналишини ўзгартирмасдан (ҳар ким ўз зонасида); ҳаракат йўналишини ўзгартириб; чалкаш ҳаракат йўналишида. Юқорида кўрсатилган йўналишлар бўйича ташкил қилинадиган тактик комбинацияларни кўриб чиқамиз.

1. Тўпни қабул қилувчи уни 3 зонада жойлашган боғловчига етказиб беради, ўз навбатида, боғловчи тўпни 4 ёки 2 зонага (бош орқасидан) узатади. Агарда боғловчи 2 зонада жойлашган бўлса у тўпни 4 ёки 3 зоналарнинг бирига узатади (18-расмлар). Ушбу комбинацияни боғловчи орқа зонадан олдинги зонага чиқиб тўп узатишда ҳам қўллаши мумкин. Бу комбинацияда асосий вазифани 3 зонадаги ўйинчи бажаради. У рақибда паст, қисқа ёки тезлашиб учиб борувчи тўпни ҳужум қилиниши мумкин деган тасаввурни ҳосил қилиши керак.

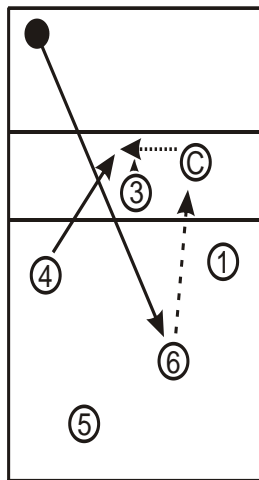
2. Тўпни қабул қилувчи уни 3 зонадаги боғловчи ўйинчига етказиб беради. Боғловчи ўйинчи эса тўпни қуйидагича узатиб бериши мумкин: 4-3 зоналар оралиғига қисқа зарба учун; паст траектория бўйича ўз зонасига; паст траектория бўйича бош орқасига; 3-2 зоналар оралиғига қисқартирилган масофа бўйича. Ҳужумчилар зарба бериш учун маълум бурчак асосида ҳаракатланадилар. Ҳужумчиларнинг шу тартибдаги бир қатор ҳаракатлари маълум маънодаги комбинацияларнинг номланишига сабаб бўлади. Буларга «эшелон» ва «тўлқин» комбинацияларини мисол келтириш мумкин.



20-расм.

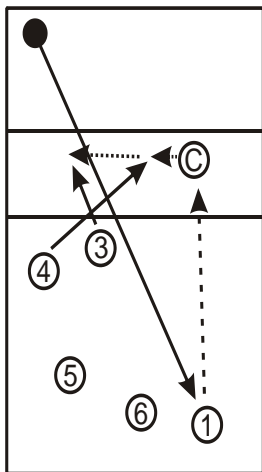


21-расм.

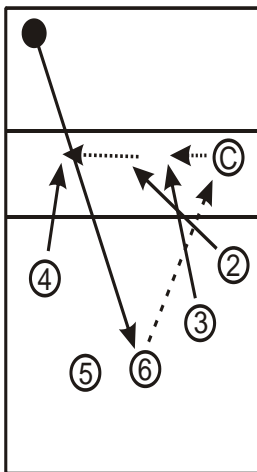


22-расм.

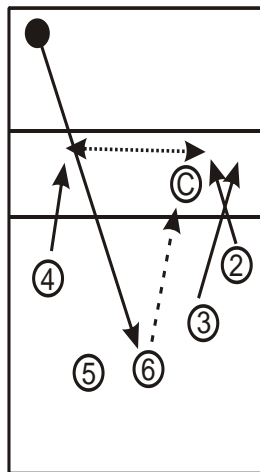
«Тўлқин» комбинациясида учта ўйинчи – боғловчи ва 3-4 зоналардаги ҳужумчи иштирок этади (21-расм). 3 зонадаги ўйинчи паст тўп узатиш (қиска, учишда) билан бўладиган ҳужумни бошлаб бериш учун югуриб келади. Тўп 4 зонадаги ўйинчига, 4 ва 3 зоналар оралиғига узатиб берилади. 3 зонадаги ўйинчи ҳужум зарбасига тақлид қилиб, рақибнинг тўсиқ қўювчи ўйинчиларини чалғитади. Бу эса 4 зона ўйинчисининг ҳужумни самарали яқунлашига (тўсиқсиз ёки тўсиқ қўйиш кечикканлиги билан боғлиқ) имкон яратади. Келишувга асосан тўп узатиш узунлиги ўзгартириб борилади. Агарда тўпни қабул қилиш 4 зонага яқин жойда содир бўлган бўлса, «эшелон» (22-расм) комбинациясини амалга ошириш учун қулай шароит яратилади. Бу ҳолда 3 зонадаги ўйинчининг ҳаракати юқоридаги каби бўлади, 4 зонадаги ўйинчи югуриш йўналишини ўзгартириб, 3 зонадаги ўйинчининг орқасига ўтмоқчи бўлади, аммо бу ҳаракатни бир темп кейинроқ бажаради. Ушбу комбинацияни тўп 2 зона яқинига узатилган бўлса, 3 ва 2 зоналарда ҳам бажариш мумкин.



23-расм.



а



б

24-расм.

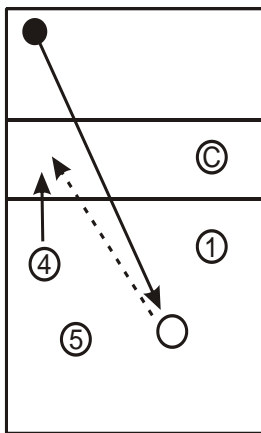
3. Чалкашма ҳаракатланишлар билан амалга оширила-диган тактик комбинацияларни бажариш юқори тайёргарлик ва малака талаб этади. Буларга «Крест» (асосий), «Олдинга крест», «Орқага крест» комбинациялари киради. «Крест» ҳужумида 3 ва 4 зоналардаги ҳужумчилар иштирок этади. 4 зонадаги ҳужумчи тезкор ҳаракат билан боғловчи ўйинчи ёнига паст (қисқа, учиб) узатилган тўпга ҳужум зарбасини бериш ёки тақлид қилиш учун боради (23-расм). 3 зонадаги ўйинчи бир оз кейинроқ 4 зона ўйинчисининг орқасига ўтади ва ҳужумни яқунлайди. Тўп узатиш траекторияси олдиндан келишиб олинади, аммо тўп узатиш ўртачадан баланд бўлмаслиги зарур акс ҳолда комбинация ўз моҳиятини йўқотади.

«Олдинга крест» комбинациясини 3 зона ўйинчиси бошлайди (24а-расм), 2 зонадаги шериги унинг орқасига ўтиб, бир оз кечикиб сакрайди ва ҳужумни яқунлайди.

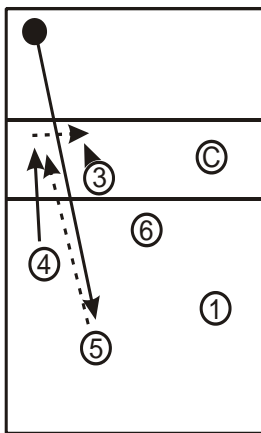
«Орқага крест» комбинациясида эса ҳаракатланишни биринчи бўлиб 2 зона ўйинчиси бошлаб беради, 3 зона ўйинчиси

эса унинг орқасидан 2 зонада ҳужум қилиш учун ҳаракатланади. Бу вариантдаги комбинация бирмунча мураккаброқ ҳисобланади.

Гуруҳли ҳужум ҳаракатлари биринчи тўп узатишдан кейин ҳам амалга оширилиши юқорида баён этилган эди. Бундай ҳужум ҳаракатларини фақатгина биринчи тўп сифатли қабул қилинганда (рақиб жамоаси ўз ҳаракатларини ҳужум билан яқунлай олмаса, ўйинга киритилган тўп қийинчилик туғдирмаса) амалга ошириш мумкин. Бунда ҳужум икки хил вариантда яқунланиши мумкин. Биринчи вариантда ҳужум зарбаси берилади (26 а-расм), иккинчи вариантда алдамчи тўп ташлаш (26 б-расм) амалга оширилади.

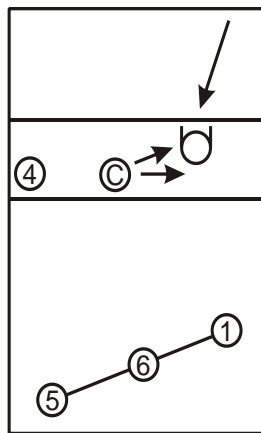


25-расм.



а

26-расм.



б

Афсуски, ёш волейболчилар билан ишлаганда, тактик комбинацияларни ўргатиш ва уларнинг ўйин жараёнида қўлланилишига кам эътибор берилади. Тактик комбинацияларга «хўжа кўрсинга» тарзида ёндашилади ва улар механик равишда ўзлаштирилади. Тактик комбинацияларни қўллашда қуйидаги икки ҳолатдан келиб чиқиш зарур:

1. Тактик комбинацияларни қўллаш аниқ ўйин шароитидан келиб чиқиши керак;

2. Комбинациялар жамоанинг техник-тактик тайёргарлик имкониятларига асосланиши керак.

Якка тартибдаги ҳаракатлар

Якка тартибдаги ҳаракатлар жамоа ва гуруҳли ўйин ҳаракатларининг бир қисми бўлиб ҳисобланади. Улар тўпсиз ва тўп билан бўладиган ҳаракатларга бўлинади. Тўпсиз ҳаракатларга тўпни ўйинга киритиш, тўп узатиш, ҳужум қилиш учун жой танлаш ва жамоа, гуруҳли ҳаракатларга кўра мос ҳаракатланишлар киради.

Ҳужум зарбаси учун тўп узатишда ўйинчининг ҳаракатларига қуйидагилар киради:

- 1) боғловчи ўйинчи олдида турган ҳужумчига тўп узатиш;
- 2) боғловчи ўйинчи орқасида турган ҳужумчига тўп узатиш;
- 3) ҳужумчиларга бир меъёрда тўп узатишни тақсимлаш;
- 4) рақиб жамоасининг кучсиз тўсиқ қўювчисига нисбатан

тўп узатиш;

5) тўпни қабул қилиш ва ўйиннинг тактик режасидан келиб чиқиб тўп узатиш траекториясини белгилаш;

6) тўпни алдамчи ҳаракатлар билан тақлид тарзида узатишлар: олдинга тўп узатаётгандай бўлиб, уни рақиб майдончасига ташлаш; олдинга тўп узатгандек кўрсатиб, бош орқасига тўп узатиш; бош орқасига тўп узатишни кўрсатиб олдинга тўп узатиш.

Тўпни ўйинга киритишда қуйидагилар асосий тактик ҳаракатлар ҳисобланади:

1) тўпни куч жиҳатига кўра навбатлаштириш;

2) тўпни рақиб жамоасининг самарасиз қабул қилувчи ўйинчиси томон йўналтириш;

3) тўпни рақибнинг асосий ҳужумчисига йўллаш;

4) тўпни янги тушган ўйинчига йўллаш;

5) тўпни орқа зонадан чиқаётган боғловчи ўйинчига йўллаш;

6) тўпни ўйинчилар орасига йўллаш;

7) тўпни майдоннинг бўш ва қийин қабул қилинадиган жойларига йўллаш.

Хужумдаги ва хужум зарбаларини беришдаги асосий тактик ҳаракатларга қуйидагилар киради:

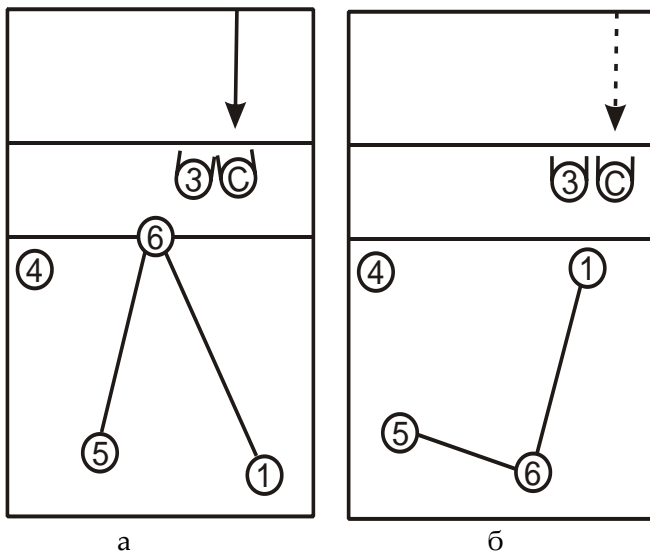
- 1) хужум қилиш усулини танлаш;
- 2) хужум зарбасини ва алдамчи ҳаракатларни имитация қилиш;
- 3) ўйин вазиятидан келиб чиқиб хужум зарбаларини бериш усуллариини навбатлаштириш;
- 4) тўсиқ устидан зарба бериш, тўсиқ учун кўтарилган қўллар орасидан, тўпни тўсиқдан майдон чеккасига чиқариб юборишни мўлжаллаб зарба бериш;
- 5) хужум зарбасини имитация қилиб, сакраб тўп узатиш;
- 6) сакраб тўп узатишни имитация қилиб алдамчи ҳаракат билан тўпни рақиб майдонига ташлаш.

5.2. Ҳимоя тактикаси

Ҳимоядаги тактик ҳаракатларнинг асосий мақсади – рақибнинг хужум ҳаракатларини бартараф этиш ва унга қарши туришдан иборат. Ҳимоядаги тактик ҳаракатларга жамоа, гуруҳ ва якка тартибдаги ҳаракатлар киради.

Жамоанинг тактик ҳаракатлари.

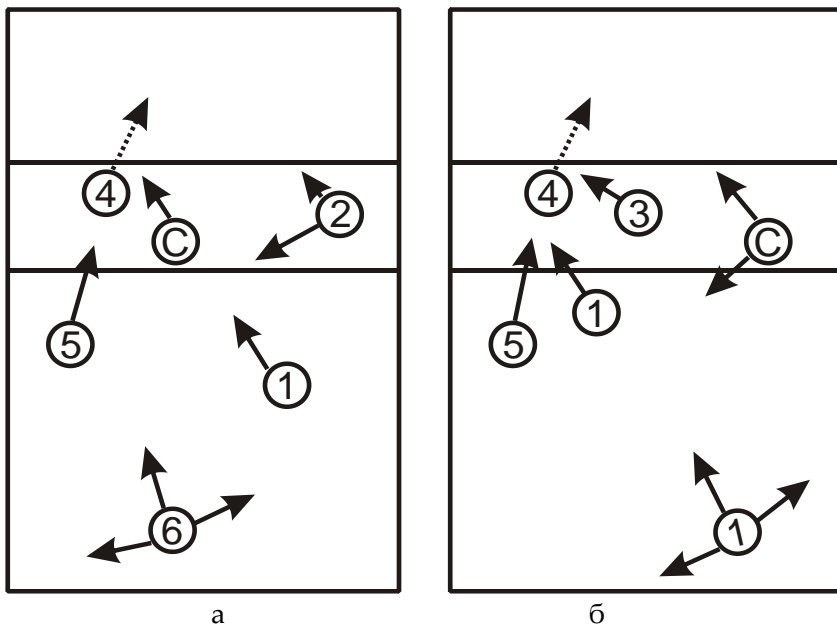
Ўйинда жамоанинг ҳимоядаги ҳаракатлари учта асосий вазият билан ифодаланади: ўйинга киритилган тўпни қабул қилиш; хужум зарбасини (ҳаракатини) ёки тўсиқдан қайтган тўпни қабул қилиш; хужум қилаётган ўйинчини ҳимоялаш. Жамоа ҳаракатларининг мазмуни қуйидаги асосий омилар: рақиб жамоаси хужум ҳаракатларининг хусусиятлари; ўйинчиларнинг ўйин маҳоратлари; ўйин хусусиятидан келиб чиқиб навбатдаги ҳаракатларни амалга ошириш билан белгиланади.



27-расм.

Юқорида санаб ўтилган омиллар ва ўйин вазиятидан келиб чиқиб, мақбул бўлган ҳимоя тактикаларидан бирини қўллаши керак бўлади. Қуйида ушбу тактик усулларни ва унинг вариантларини кўриб чиқмиз.

Ўйинга киритилган тўпни қабул қилишда ўйинчиларнинг майдон бўйича жойлашуви асосан икки вариантда бўлади: чизиқли ва поғоналар бўйича. Чизиқли вариантдан (18 а-расм) барча ўйинчилар тўпни қабул қилиш малакасига эга бўлганда ва ҳужумда мураккаб бўлмаган комбинацияларни уюштириш режалаштирилганда фойдаланилади.



28-расм.

Бу вариантда ўйинчилар майдон бўйлаб бир текисда жойлашадилар. Бунда рақибнинг тўп узатишидаги қуйидаги тактик хусусиятларни ҳисобга олиш зарур:

а) майдонда жой танлаш (тўрдан қанча масофада жойлашиш);

б) рақиб томонидан ўйинга киритилган тўпнинг турли кучланишдаги навбатлашув эҳтимолига;

в) ўйинчилар орасига бериш эҳтимолига;

г) тўр ёнига чиқаётган боғловчига тўп йўллаш эҳтимоли.

Замонавий волейболда кўп ҳолларда ўйинчиларнинг поғона бўйлаб жойлашуви кузатилади. Бунда ўйинга киритилган тўпнинг малакали волейболчилар томонидан қабул қилинишига ва ҳужум ҳаракатларининг самарали ташкил этилишига имкон яратилади.

Агарда 3 зонадаги ўйинчи тўпни яхши қабул қилиш, 4 зонадаги ўйинчи эса яхши ҳужум қилиш маҳоратига эга бўлмаса, 18 в – расмда келтирилган жойлашувдан фойдаланиши мумкин. 3 зонадаги ўйинчи тўпни яхши қабул қила оладиган бўлса, у майдончининг орқароғига сурилиб туради (6 зонадаги ўйинчидан ўтиб кетиши мумкин эмас). Боғловчи ўйинчи 1 зонада турган бўлса, ўйинчиларнинг жойлашуви 19 а-расмдаги каби, агарда 6 зонада бўлса, 19 б-расмдаги каби бўлиши мақсадга мувофиқдир.

Боғловчи ўйинчининг 5 зонадан чиқиш вақтидаги жамоа жойлашуви 19 в-расмда келтирилган. Бу жойлашув бирмунча қийин бўлишига қарамасдан, тез-тез учраб туради. Бу жамоанинг 5+1 тизимидан фойдаланиши айниқса қўл келади.

Ҳужум зарбаларини қабул қилишда ҳимояни уюштиришнинг асосан учта варианти мавжуд: чизик бўйлаб – бунда олдинги қатор ўйинчиларидан бири тўсиқ қўювчи ўйинчиларни ҳимоя қилади (27-расм); олдинги поғонали – бунда тўсиқ қўювчиларни 6 зонадаги ўйинчи ҳимоя қилади; орқа поғонали – бунда тўсиқ қўювчиларни 1 ёки 5 зонадаги ўйинчилар ҳимоя қилади. Бу тизимлар тўсиқ қўйиш ва ҳужум зарбаларининг хусусиятларига қараб танланади. Ҳимоя ҳаракатларини ташкил қилишда рақибнинг ҳужумдаги ҳаракатлари асос қилиб олинади. Биринчи вариантдан ўйинчиларнинг биргаликдаги ҳаракатини ўзгартиришда, иккинчи вариантдан рақиб жамоаси тўсиқ устидан алдамчи ҳаракатларни тез-тез қўллаганда, учинчи вариантдан рақиб томонидан кучли ҳужум зарбалари берилганда фойдаланилади. Ҳужум қилувчи ўйинчининг ҳимоясини ташкил қилиш энг мураккаб ўйин вазиятларидан бири ҳисобланади. Бу тўпнинг учиш тезлиги, йўналиши ва тўсиқдан қайтган тўп йўналишини аниқлашнинг қийинлиги билан изоҳланади.

Ҳар бир ўйинчининг ҳаракат қилиши танланган ҳимоя тизимига боғлиқ. Ҳужумчи ёки тўсиқ қўювчини ҳимоялаш қуйидагича бўлиши мумкин: боғловчи ўйинчи (агарда у ҳужум

қилаётган ўйинчига яқин бўлса) томонидан, ҳимоячилар (6 ёки 5, 1 зонадагилар) томонидан ва ҳужум ҳаракатларида иштирок этмаётган энг яқин турган ҳужумчи томонидан (28а-расм). Ҳимоя қилишда энг самарали жойлашувлардан бири 28 б-расмда келтирилган.

Гуруҳли тактик ҳаракатлар

Гуруҳли тактик ҳаракатларга бир неча ўйинчиларнинг айрим ўйин вазиятларида биргаликда қилган ҳаракатлари киради. Бу вазиятларга тўпни қабул қилиш, ҳужум зарбаларини қабул қилиш, тўсиқ қўйиш, ҳужум зарбасини берувчи ва тўсиқ қўювчи ўйинчиларни ҳимоялаш киради.

Гуруҳли тактик ҳаракатларга асосан гуруҳли тўсиқ қўйиш (кўп ҳолларда иккиталик) киради. Уч кишилик тўсиқдан нисбатан кам фойдаланилади. Тўсиқ қўювчилар ўрта ва чекка тўсиқ қўювчиларга ажратилади. Икки кишилик тўсиқ қўйилганда, асосий ролни ҳужум йўналишини тўсувчи ўйинчи эгаллайди. Масалан, рақибнинг ҳужуми диагонал бўйича бўлса, унда тўрнинг ўртасида кучли тўсиқ қўювчи ўйинчи бўлиши керак. Учталик тўсиқда (кўп ҳолларда тўр ўртасида қўйилади) ўртада турган ўйинчига чекка ўйинчилар ёндашиб келади. Гуруҳли тўсиқдаги натижа тўсиқда иштирок этган ўйинчиларнинг ўзаро келишиб қилган ҳаракатларига боғлиқ. Икки кишилик тўсиқ қўйишда энг муҳим омиллар қуйидагилар:

а) юқори тўп узатишдан сўнг тўғри йўналиш бўйича ҳужум уюштирилганда, тўсиқ қўювчиларнинг қўллари бир-бирига тегиб туриши керак;

б) 4 зонадан чапга томон ҳужум қилинганда, ўрта ўйинчи тўпдан чапроққа жойлашиб, қўлларини тўрға нисбатан бурчак қилиб туради, чекка тўсиқ қўювчи тўп қаршисига туради ва қўлларини ўртада турган ўйинчининг қўлига яқинлаштиради.

Ўйинга киритилган тўпни қабул қилишда ҳам гуруҳли ҳаракатларга эътибор қаратиш лозим. Бунда асосан тўртта вазифа ҳал этилади:

а) тўпни қабул қилувчи ўйинчини ҳимоялаш;

б) тўпни қабул қилиш малакаси сустроқ бўлган ўйинчини ҳимоялаш;

в) айрим ўйинчиларни тўпни қабул қилишдан четлаштирилгандан сўнг ўзаро ҳаракат қилиш;

г) тўпга чиқувчи ўйинчи билан ўзаро келишиб ҳаракат қилиш.

Якка тартибдаги тактик ҳаракатлар.

Ҳимояда якка тартибдаги тактик ҳаракатларга: ўйинга киритилган тўпни, ҳужум зарбасини, тўсиқдан қайтган тўпни қабул қилиш, тўсиқ қўйиш, тўсиқ қўйишдан сўнг ўз-ўзини ҳимоялаш киради. Ўйинга киритилган тўпни қабул қилишда ўйинчи ўз зонасини (радиус бўйича) ва тўп киритиш хусусиятини англаган ҳолда жой танлайди. Рақибнинг ўйинга қандай усулда тўп киритишини унинг тўп уришдаги ҳаракати (амплитудаси) бўйича аниқлаш мумкин. Ҳар қандай ҳолатда ҳам ўйинчи ўз зонасидан орқароқда жойлашгани маъқулроқ бўлади, чунки тўп қабул қилиш учун олдинга ҳаракат қилиш орқага ҳаракат қилишдан анча енгилдир.

Ҳужум зарбаларини қабул қилишда жой зарба йўналиши, узатилган тўпнинг траекторияси ва йўналиши, унинг тўрдан узоқ-яқинлиги, ҳужум қилаётган ўйинчининг индивидуал хусусиятлари ва жамоа қабул қилган ўйин тизимига кўра танланади.

Ҳимояда ўйнаганда, қуйида келтирилган маълумотларга таяниш айниқса қўл келади:

а) тўп тўрдан узоқроқ узатилган бўлса, демак ҳужум зарбасининг орқароқ зоналарга берилиши кутилади;

б) тўп пастлатиб берилган бўлса ва ҳужумчи тезлигини ошириб югуриб келса, зарба эгри ёки алдаб ташлаш билан бажарилади;

в) ҳужум паст бўйли тўсиқ қўювчи томон уюштирилган бўлса, зарба орқа зоналарга берилади ёки тўп тўсиққа тегиб қайтади.

Хужумчини химоялашда унга нисбатан бўлган масофани, рақиб томонидан қўйилган тўсиқ хусусиятини, зарба учун узатилган тўпни ҳолатини билиш зарур. Агар тўп тўрға яқин берилиб, зарбага тўсиқ қўйилган бўлса, тўп кўпчи-лик ҳолларда вертикал равишда қайтади.

Шунинг учун ҳужум қилаётган ўйинчига яқин турган химояловчи унга нисбатан 1 м атрофида паст туриш ҳолатини эгаллайди ва тўпни пастдан қабул қилади. Пастлаб берилган ва тўрдан узоқлашган тўпга зарба берилганда, унинг тўсиқдан (ёки тўрдан) сапчиб орқа зоналарга тушиш эҳтимоли юқори бўлади.

Тўсиқ қўйишда жойнинг тўғри танланиши ва тўсиқнинг ўз вақтида қўйилиши жуда аҳамиятлидир. Зонали (ҳаракатсиз) тўсиқ қўйишда ўйинчи фақатгина йўналиш йўлини беркитади. Ҳаракатли тўсиқ қўйилганда, зарба йўналиши беркитади. Тўсиқ қўювчининг сакраш вақти кўп ҳолларда зарба учун узатилган тўп ҳолати билан аниқланади. Юқори ва ўртача баландликда узатилган тўпларга тўсиқ қўювчи ҳужумчидан сўнг сакрайди. Паст ва тезкор узатилган тўпларга ҳужумчи билан баробар сакрайди. Ҳужумчи ҳавода учиб зарба берадиган тўпларга ҳужумчидан олдинроқ сакрайди. Тўсиқ қўйганда, қўллар тўр устидан охириги вазиятда ўтказилади. Қўллар ва, айниқса, кафтларнинг қандай қўйилиши зарба йўналишига боғлиқдир.

VI БОБ ТРЕНИРОВКА ВА ЎРГАТИШ ЖАРАЁНИ

Ўргатиш воситалари ва тренировка.

Волейболда ҳам бошқа спорт турлари каби ўргатишнинг асосий воситаси жисмоний машқлар ҳисобланади. Улар жуда турли-тумандир. Шунинг учун улар маълум бир ўргатиш босқичидаги қўйилган вазифаларни ҳал этишдаги ўрни бўйича туркумланади. Бундай туркумланишга волейболчиларнинг мусобақа фаолияти асос қилиб олинган. Шунга боғлиқ ҳолда машқлар икки катта гуруҳга ажратилади: асосий ёки мусобақа ва ёрдамчи ёки тренировка.

Мусобақа машқлари волейболга хос бўлган хусусий машқлардир. Бунда техник усуллар ва тактик ҳаракатлар мусобақа шароитидаги ўйин ҳолатларига мос ҳолда бажарилади.

Тренировка машқлари асосий малакаларни эгаллашни энгиллаштириш, тезлаштириш ва уларни қўллаш самарадорлиги, ишончлилигини таъминлашга қаратилган-дир. Улар махсус ва умумривожлантирувчи машқлардан ташкил топади.

Махсус машқлар икки гуруҳга бўлинади: тайёргарлик машқлари; яқинлаштирувчи машқлар. Тайёргарлик машқларидан асосан махсус жисмоний сифатларни тарбиялашда фойдаланилади. Яқинлаштирувчи машқлардан аниқ техник ҳаракатларни эгаллашга қаратилган жараёнда фойдаланилади.

Умумривожлантирувчи машқлардан асосий жисмоний сифатларни тарбиялаш ҳамда зарур жисмоний ҳаракат кўникма ва малакаларини такомиллаштиришда фойдаланилади.

Барча машқлар ўзининг йўналишига қараб тренировкаларнинг таркибий қисмига киритилади. Бу тайёргарликлар қуйидагилардир: умумий жисмоний; махсус жисмоний; техник; тактик; интеграл (яхлит ўйин). Ҳар бир

тайёргарлик турининг ўзига хос етакчи воситалари мавжуд бўлиб, улар ёрдамида махсус вазифалар ечилади. Шу билан бирга бир тайёргарлик турига оид бўлган машқлар бошқа тайёргарлик туридаги машқлар билан яқиндан боғланган бўлади. Масалан, шуғулланувчида тезкорлик-куч сифати зарур даражада ривожланмаган бўлса, у ҳужум зарбаси бериш техникасини бажара олмайди. Бу ҳолда тезкорлик-куч сифатини ривожлантиришга оид машқларни бериш мақсадга мувофиқ бўлади. Чунки ҳужум зарбасини такрорлаш ҳажмини ошириш бу ҳолда самара бермайди.

Волейбол ҳаракатларига ўргатишда воситаларнинг самараси кўп ҳолларда уларни қўллаш услубларига бевосита боғлиқ бўлади. Услублар қўйилган вазифа, шуғулланувчиларнинг тайёргарлик даражаси, аниқ шарт-шароитларга боғлиқ ҳолда танланади ва қўлланади.

Қўйилган вазифага боғлиқ равишда айнан бир воситани турли услубларда қўллаб, ундан турлича фойдаланиш мумкин. Бундан ташқари, ҳар бир тайёргарлик турида вазифалар ва турларнинг кетма-кетлиги ҳам маълум мантиқий боғлиқликка эгадир.

Бир тайёргарлик туридаги вазифалар сифат жиҳатидан ўзгариб, кейинги тайёргарлик турига замин яратади. Масалан, тайёргарлик машқлари ўрганилаётган техник услубнинг умумий тузилишини ифода этади. Яқинлаш-тирувчи машқлар махсус жисмоний тайёргарликдан техник тайёргарликка ўтишда кўприк вазифасини ўтайди. Маълум даражадаги мураккаблик асосида қурилган техник машқлар тактик кўникмаларни шакллантиришга ёрдам беради. Шу асосда кейинчалик якка тартибдаги тактик ҳаракатлар ўрганилади.

6.1. Ўргатиш услублари

Волейболда ўргатишнинг асосий хусусияти – бу спорт турининг ҳаракат малакалари ва унга оид махсус билимларни

эгаллашга қаратилгандир. Волейболда ҳаракатларга ўргатиш умумдидактик тамойилларга асосланади ҳамда ҳаракат кўникма ва малакаларини ҳосил қилиш қонуниятларидан келиб чиқади.

Ўргатиш жараёнида қўлланиладиган услубларни ҳар бир ўргатиш босқичига мос равишда кўриб чиқиш мақсадга мувофиқдир.

Биринчи босқич – ўрганилаётган усул билан танишиш. Ўргатишнинг бу босқичида ҳаракатни унинг асосий вариантыда умумий тарзда бажариш кўникмасини таркиб топтиришдан иборат. Бу босқичда шуғулланувчилар янги ўргатилаётган ҳаракат техникасининг негизини ўзлаштириб олишлари керак. Босқич давомида динамик стереотипнинг асоси яратилади. Бу босқичнинг ўзига хос хусусиятлари: ҳаракатларнинг фаза ва вақт жиҳатидан етарли даражада аниқ бўлмаслиги; мушак ҳаракатларининг аниқ эмаслиги; ҳаракат суръати ритмининг барқарор эмаслиги; кераксиз кўшимча ҳаракатларнинг мавжудлиги; мураккаб ҳаракат фазалари ўртасида яқинликнинг йўқлигидир.

Юқоридаги хусусиятлардан келиб чиқиб, ўргатишнинг биринчи босқичида қуйидаги вазифалар ҳал этилади:

- 1) ҳаракат тўғрисида тасаввур ҳосил қилиш;
- 2) ўрганилаётган янги ҳаракатни ўзлаштириш учун уни маълум ҳаракатлар билан тўлдириш;
- 3) кераксиз ҳаракатларни, мушакларнинг кераксиз даражада кучланишини йўқ қилиш;
- 4) ҳаракатни дастлабки ҳолатда тўла бажаришга эришиш.

Бошланғич ўргатиш босқичида турли услублардан фойдаланиш ҳам ўз хусусиятига эга бўлади. Ҳаракатларга ўргатишнинг бошланғич вақти шу ҳаракатлар билан олдиндан танишиб чиқиш ҳисобланади. Бунга ҳаракатларнинг аҳамияти ва хусусиятини сўзлаб бериш, шунингдек, уни бевосита амалда бажариб кўрсатиш орқали эришилади. Сўзлаб берилганда, ўрганувчилар ҳаракатлардан кўзда тутилган мақсадни, ҳаракатларнинг аҳамиятини тушуниб олишлари керак, суҳбат

уларнинг ҳаракатларни ўзлаштиришлари учун зарур кўмак бўлиши, иродавий куч яратишга ёрдам бериши зарур.

Намойиш икки кўринишда амалга оширилади. Биринчидан, одатда, ҳаракат асосий вариантда тўлиқ кўрсатилади. Ҳаракатни аниқ ва чиройли намойиш этилишига эътибор қаратиш зарур. Иккинчидан, ҳаракат техникасининг асоси намойиш этилади. Бу ҳолда дидактик ифодали кўрсатиш усуллари (ҳаракатни секинлаштириш, асосий фазаларни ажратиб кўрсатиш ва ҳоказолардан) фойдаланилади.

Ҳаракатни дастлабки ўргатишда унинг асосий фазалари ҳақида тасаввур ҳосил қилиш имконини берувчи хилма-хил усуллар қўлланилади. Бунга образли тушунтириш, таъсирли кўрсатиш, кўриш ориентирлари, овоз сигналлари, ҳаракатни сезишга асосланган усуллар, жумладан, предмет характеридаги топшириқлар бериш (ниманидир олиш, чўзилиб нимагадир қўл теккизиш, ниманидир устидан ошириб ташлаш ва ҳоказо), ўрганувчида ҳаракатларни тўғри бажарганда юзага келиши лозим бўлган сезгиларни айтиб бериш кабилар киради. Шуғулланувчилар томонидан ҳаракатлар фақат тўғри бажарилган ҳолатларни эмас, балки хатолар билан бажарилганини ҳам намойиш қилиш мақсадга мувофиқдир. Бу шуғулланувчиларнинг хатоларни яхшироқ ва тезроқ тушуниб олишларига ёрдам беради. Товуш сигналлари асосий куч бериладиган пайтни айтиб бериш, шунингдек, ҳаракат актининг ритм ва суръатини белгилаш учун қўлланилади.

Мураккаб тузилишдаги машқни, қоидага кўра, қисмларга тақсимлаб амалий ўзлаштириш усулидан фойдаланиш мақсадга мувофиқ бўлади. Ҳаракатларни қисмлар бўйича ўрганишда нерв жараёнлари динамикаси енгиллашади. Ўргатишни ташкил этишга бўлган муҳим талаблардан бири – нисбатан доимий шароит: ҳаракатнинг асосий вариантини ва ўргатиш шароитини сақлашдир. Ўргатишнинг тизимлилиги топшириқнинг оптимал миқдорда такрорланиши ва улар орасидаги оралиқнинг қанчалик катталигини аниқлаш зарурлиги билан тавсифланади.

Шуғулланувчилар топшириқни шундай оралиқларда бир йўла бир неча марта бажариш имкониятига эга бўлиши, бу оралиқлар ўрганувчиларнинг тренер огоҳлантиришини яхши идрок этишига, бажарилиш сифатини билишига, навбатдаги вазифани ва ижрони яхшилаш йўлини тасаввур этишига, шунингдек, бунинг учун зарур бўлган кучни тиклашга имкон бериши керак. Бир машғулот давомида янги ҳаракатларни неча маротаба такрорлаш кераклигини белгилаб, янги мураккаб координацион вазифаларни бажараётганда, нерв марказлари тез чарчай бошлашини ҳисобга олиш керак. Чарчоқ юзага келганда ҳаракатларни яхшироқ, аниқ такрорлашни талаб қилиш самарасиз ва ҳатто зарарлидир, чунки ҳаракатларни, илгари йўл қўйилган хатоларни бартараф этмай, қатъийлик билан такрорлаш, аксинча, ўша хатоларни мустаҳкамлашга олиб келади. Янги ҳаракатларни бир машғулотнинг ўзида унча кўп бўлмаган миқдорда такрорлаш яхши самара беради. Машғулотлар орасида узоқ танаффус қилмаслик зарур.

Иккинчи босқич – бу мукамал ўргатиш босқичи бўлиб, бу босқичнинг олдида турган мақсад илгари ҳосил қилинган кўникмани аниқ, бутун қисмларигача қайта ишлаб чиқилган малака даражасига етказишдан иборат. Дастлабки ўргатиш босқичида ҳаракат техникаси асослари ўргатилган бўлса, бу босқичда ҳаракатнинг деталлари аниқланади. Мукамал ўргатиш босқичи мураккаб ҳаракат акти алоҳида амалларининг вақт, фазо ва куч билан боғлиқ хусусиятларини аниқлаш билан тавсифланади. Ўргатишнинг иккинчи босқичида қуйидаги дидактик вазифалар ҳал этилади:

а) ўрганилаётган ҳаракатларнинг қонуниятларини янада чуқурроқ тушуниш;

б) ўрганилаётган ҳаракат техникасининг қисмларини билиб ва аниқлаб олишга эришиш;

в) ҳаракат амалларини тўлалигича аниқ, эркин ва бир-биридан узмай бажаришга эришишдан иборатдир.

Бу босқичда шуғулланувчиларга ўрганилаётган машқларни қўллаш қонуниятлари ва шартлари ҳақида тўла билим бериш, техника ва натижаларни чуқур таҳлил қилишни ўргатиш зарурдир.

Мукамал ўрганиш босқичида такрорлашлар сони бир серияда ҳам, бутун машғулот давомида ҳам аста-секин ошиб боради. Бу босқичда машғулотлар орасида ораликларга йўл қўйилади, бу ўз навбатида ўқув жараёнига янги материал киритиш имкониятини беради.

Учинчи босқич – ҳаракатларни мустаҳкамлаш ва янада такомиллаштириш босқичи бўлиб, унинг вазифаси ўргатилган ҳаракатни турли шароитларда қўллаш ва уни қайта қура билишни ўргатишдан иборат.

Ўргатишнинг бу босқичидаги хусусий вазифалар қуйидагилардир:

а) ҳаракат техникасини мустаҳкамлаш билан бирга унинг қисмларини яна ҳам аниқ бажаришга ўргатиш;

б) ҳаракат техникасини шуғулланувчининг хусусиятига қараб зарур даражада такомиллаштиришга эришиш;

в) ўзлаштирилган ҳаракатни ҳар хил ташқи шароитларда ва бошқа ҳаракатлар билан қўшилган ҳолда мақсадга мувофиқ равишда қўллашни таъминлаш;

г) ҳаракатларни максимал даражадаги жисмоний куч сарф этган ҳолда мукамал эгаллашни таъминлашдан иборатдир.

Ўрганилган ҳаракатларни қўллашда уни тактик тафаккур билан тобора боғлаш муҳимдир. Бу, ўз навбатида, тактик кўникма ва малакаларни (кучларни мақсадга мувофиқ тақсимлаш, шериклар билан биргаликда ҳаракат қилиш ва ҳоказо) ҳосил қилиш ва такомиллаштириш учун қулай шароит яратади. Бу босқичда кўп миқдордаги кўргазмали воситалардан (макетлар, киноматериаллар, турли хил тактик вазиятларни акс эттирувчи лавҳалар, схемалар) фойдаланиш тавсия этилади. Ҳаракатларнинг мустаҳкамланишига қараб, асосий ўринни

ўзгарувчан машқлар эгаллайди, бу машқлар жараёнида ҳаракатнинг кўриниши ўзгаради ва хилма-хил шароитларда:

а) ҳаракатни бажаришнинг ташқи шароитларини мураккаблаштирганда (асбоб-анжомларнинг ўзгариши, об-ҳаво, ёруғлик, бўшлиқнинг чекланиши ва ҳоказо);

б) шуғулланувчининг аҳволи ўзгарганда (чарчаганда, сезги органларининг суст ишлаши, руҳий ҳолатдаги ўзгаришлар ва ҳоказо);

в) бошқа ҳаракатлар билан ҳар хил уйғунликда;

г) жисмоний зўр бериш янада кучайганда қўлланилади.

6.2. Ҳаракатларга ўргатиш

Волейболдаги асосий ҳаракатланиш бу юриш, югуриш, ёнга қадам ташлаб югуриш, орқа билан, қадам ташлаб тўхташ, сакрашдан иборатдир. Кўп ҳолларда ҳаракатланишлар қийин эмас деб изоҳланиб, уларга етарли эътибор берилмайди. Бу эса нотўғри фикрдир. Чунки ўйинчининг турли ҳаракатларни бажариши учун ҳолат ва жой танлаши бажариладиган ҳаракатнинг самарасига тўғридан-тўғри таъсир қилади. Шунинг учун ҳаракатланишларни ўргатишга катта эътибор қаратиш зарур.

Умумривожлантирувчи машқлар. Бу бўлимнинг асосий восита-лари таркибига югуришлар ва ҳаракатли ўйинлар киради. Шу мақсадда қуйидаги югуришлардан: тўғри йўналишда югуришлар; сонни юқорига кўтариб югуриш; сакраб-сакраб югуришлар; болдирни орқага силтаб югуришлар; орқа томон билан югуришлар; йўналишни ўзгартириб югуришлардан фойдаланилади. Машқларни бажариш вақтида қўллар тирсак қисмидан букилган бўлиб, ҳаракатланишга фаол ёрдам бериши керак. Депсинишдан сўнг оёқларнинг тўғирланишига эришиш зарур. «Кун ва тун», «Рақамларни чақириш», «Олиб кетишга интил» ва бошқа шу каби ҳаракатли ўйинлардан фойдаланилади.

Тайёрлов машқлари. Тайёрлов машқлари ўзининг таъсирига қараб диққат ва жавоб ҳаракат реакцияларининг тезкорлиги ва айрим ҳаракатлар тезкорлигини ривожлантирувчи машқларга ажратилади. Биринчи гуруҳдаги машқларга эшитиш ва кўриш сигналлари бўйича ҳаракатланиш машқлари киради. Машқларни беришда «оддийдан – мураккабга» тамойилига риоя қилиш керак. Масалан, тренернинг сигналига асосан тезликни ўзгаритмасдан ҳаракат йўналишини ўзгартирган ҳолда ҳаракатланиш ёки аксинча бажариш мумкин. Машқни ўзлаштириш даражасига қараб улар турли усулда қўшиб олиб борилади.

Намунавий машқлар

1. Қисқа масофаларга турлича дастлабки ҳолатлардан югуриш: старт чизиғига орқа билан чўққайиб ; қўлларга таяниб ётган ҳолда. Ҳаракатнинг бошланиши бўлиб тренернинг тўпни юқорига ташлаши, қўлини ён томонга, юқорига кўтариши ва ҳоказо ҳаракатлари хизмат қилади.

2. 10-20 метрли бўлақларга максимал суръатда югуриш; «арча», «моксимон югуриш» лар.

3. Кўриш ва эшитиш сигналларига жавобан тезликни ўзгартириб югуришлар. Масалан, секин югуриш: сигнал бўйича – тезлашиш, тўп юқорига ташланганда – секин югуриш, тўп илиб олинганда – тўхташ, тўп ерга урилганда – тезланиш.

4. Кўриш ва эшитиш сигналларига жавобан ҳаракат йўналишини ўзгартириб югуришлар. Масалан, ўртacha суръатда югуриш: кескин сигнал – йўналишга қарши югуриш, иккита сигнал – йўналиш бўйича югуриш, чапак – чапга югуриш ва шу кабилар.

Тўпни икки қўллаб юқоридан узатишга ўргатиш.

Умулривожлантирувчи машқлар.

1. Қўлларни оддинга, ёнга, юқорига қилиб қўл панжаларини букиб-ёзиш.

2. Теннис (резинка) тўпларини эзиш.

3. Деворга кафт ва бармоқлар билан тиралган ҳолда итарилишлар.

4. Қўлларга ётиб таянган ҳолда букиб-ёзишлар.

5. Баскетбол, футбол тўпларини ерга уриб олиб юришлар.

6. Баскетбол, футбол тўпларини бир қўл билан девор томон ирғитиш.

7. Тўлдирма тўпларни турли ҳолатлардан: кўкрак олдида, бош орқасидан, пастдан-ёндан ирғитишлар.

Яқинлаштирувчи машқлар.

1. Турган жойдан ва ҳаракатланишдан сўнг юқоридан икки қўллаб тўп узатишни имитация қилиш. Техниканинг қуйидаги ҳолатларига асосий эътибор қаратилади: тўп яқинлашганда – қўлни юқорига кўтариб тўғирланиш; тўп учиш тезлигини сўндириш – қўлларни тирсак бўғинидан ва оёқларни тизза бўғинидан бир оз букиш; тўпни узатиш – қўлларни ва оёқларни тўғирлаш билан олдинга-юқорига чўзилиш; дастлабки ҳолатга қайтиш.

2. Қўл панжаси ва бармоқларини тўпга қўйиш ҳолатини ўргатиш. Қўл панжалари шундай жойлаштириладики, бунда бош бармоқлар бир-бирига қараган, кўрсаткич бармоқлар бурчак бўйича бир-бирига йўналтирилган, қолган бармоқлар эса тўпни ён-паст томонидан ушлайди.

3. Арқончага осиб қўйилган тўпни олдинга-юқорига узатиш. Диққат гавда, оёқ ва қўлларнинг ўзаро мувофиқ ҳаракатланишига қаратилади.

4. Ўзига тўп ташлаб тўпни олдинга-юқорига узатиш.

5. Худди шу машқнинг ўзи, фақат тўпни шериги ташлаб беради.

6. Тўпни деворга узатиш. Бу машқдан шуғулланувчилар тўпни узатишни яхши ўзлаштириб олганларидан сўнг фойдаланилади.

Техника бўйича машқлар.

1. Жуфтликлар машқи. Шериклар орасидаги масофа 3 м бўлиб, тўп ўртача баландликда узатилади.

2. Ўз устига тўп узатиш – шеригига узатиш. Ўз устига тўп узатиш баландлиги 1-1,5 м.

3. Тўп устидан шеригига тўп узатиш. Масофа 2-3 м.

4. Тўпни турли масофалардан, турли траекторияларда ва йўналишини ўзгартириб узатишлар.

5. Кузатиш билан уйғунликда тўп узатиш; жойини ўзгартириб турувчи шеригига; шеригининг ҳаракатларига жавобан тўп узатиш: ўтириб олганда – ўз устига; ўнг қўлини ёнига ҳаракатлантирганда – ўнг томонга тўп узатиш; қўлларини юқорига ҳаракатлантирганда – юқори траекторияда тўп узатиш ва шу каби.

6. Бош орқасига тўп узатиш. Уч ўйинчи кетма-кет қаторда турадилар. Шуғулланувчилар оралиғи - 2-3 м. Чеккадаги ўйинчи тўпни ўртадаги ўйинчига, у эса ўз навбатида кейинги ўйинчига тўпни бош орқасидан оширадилар. Ўртадаги ўйинчи билан маълум вақтдан сўнг жой алмаштирилади.

7. Жуфтликда бош орқасидан тўп узатиш. Ўз устида тўп узатишдан сўнг шуғулланувчи 180° га бурилади ва тўпни бош орқасидан узатади.

8. Сакраб тўп узатиш. Шуғулланувчилар орасидаги масофа - 3 м. Худди шундай тўр устидан.

9. Тўп узатиш билан бажариладиган турли мусобақалар.

Тўпни икки қўллаб пастдан узатиш.

Умумривожлантирувчи машқлар.

1. Қўлларни горизонтал ва вертикал йўналишлар бўйича чалкаштириб ҳаракатлантириш.

2. Жуфтликда. Шеригининг қаршилиги билан қўлларни олдинга-юқорига ва ёндан-юқорига кўтариш машқлари.

3. Резиналар ва пружинали амортизаторлар билан қўлларни олдинга-юқорига, ёнга-юқорига кўтариш машқлари.

Тайёрлов машқлари.

1. Турган жойдан ва олдинга ташланиб тўдирма тўпни икки қўлаб пастдан олдинга-юқорига ирғитиш. Ҳудди шундай ён томонга ташланиб бажариш.

2. Ҳудди шундай фақат қадам билан; югуриб; икки қадам қилиб; сакраб.

Яқинлаштирувчи машқлар.

1. Дастлабки ҳолатларга ўргатиш.

2. Турган жойда; олдинга ва ёнга ташланиб; қадамлаб; югуриб; сакраб ҳаракатланишлардан сўнг тўпни қабул қилишни имитация қилиш.

3. Илиб қўйилган тўпни қабул қилиш. Тўп бел баробарида илиб қўйилади. Дастлаб турган жойдан сўнгра олдинга, ёнга ташланиб тўпни қабул қилиш.

4. Шериги ташлаб берган тўпни қабул қилиш. Тўп турли баланглик ва йўналишларда ташлаб берилади.

5. Ҳудди шундай машқни бажариш, аммо тўр устидан. Масофа 3-4 м.

6. Ўйинга киритилган тўпларни қабул қилиш.

Техника бўйича машқлар.

1. Жуфтликда тўп узатишлар.

2. Турли траекториялар ва йўналишлар бўйича тўп узатишлар.

3. Тўр устидан тўп узатишлар. Масофа ва траекториялари турлича.

4. Тўрнинг турли қисмларидан қайтган тўпни қабул қилиш.

5. Турли усулда (дастлаб пастдан тўғридан) ўйинга киритилган тўпларни қабул қилиш.

Тўпни ўйинга киритишни ўргатиш.

Умумривожлантирувчи машқлар.

1. Дастлабки ҳолат - бир қўл юқорида, бир қўл пастда - қўлларни олдинга-орқага силташ. Қўллар ҳолати алмаштирилади.

2. Қўлларни олдинга-орқага катта айлана бўйича айлантириш. Худди шундай машқлар, фақат олдинга юза бўйича.

3. Олдинга энгашган ҳолда «Тегирмон» машқи.

4. Резинка ва амортизаторлар билан машқлар.

5. «Овчилар ва қуёнлар», «Тўп отиш» ҳаракатли ўйинлари.

Тўпни турли усулларда қўллаш билан, ҳар хил вариантларда.

Тайёрлов машқлари.

1. 1кг оғирликдаги тўлдирма тўпларни турли усулларда бир қўлда иргитиш: пастдан, юқоридан, ёндан олдинга-юқорига.

2. Тўлдирма тўпларни бир қўл билан итариш.

3. Тўлдирма тўпни тўр устидан белгиланган нишонларга (зоналарга) тушириш. Масофа тайёргарлик даражасига қараб белгиланади.

Яқинлаштирувчи машқлар.

1. Тўпни киритишни имитация қилиш. Диққат гавда, оёқ ва қўлларнинг ўзаро мувофиқ ҳаракатланишига қаратилади.

2. Тўпни ташлашни ўргатиш.

3. Илиб қўйилган тўпга зарба бериш.

4. Деворга тўп узатиш. Масофа - 6-7 м.

5. Шеригига тўп узатиш. Масофа - 8-9 м.

6. Тўр устидан қисқартирилган масофадан киритилган тўпни пастдан қабул қилиш.

Техника бўйича машқлар.

1. Тўп киритиш чизиғидан тўпни ўйинга киритиш.

2. Тўпни учуш йўналишини ўзгартириб ўйинга киритиш.

3. Тўпнинг траекториясини ўзгартириб.

4. Узайтирилган ва қисқартирилган ораликлар бўйича.

5. Тренернинг топшириғи бўйича белгиланган зоналар-га тўп киритиш.

6. Турли усулларни навбатлаштириб тўп киритиш.

7. Ўйиннинг бошқа техник усуллари (тўсиқ, тўп узатиш ва ҳоказо) бажаргандан сўнг. Турли вариантларда қўллаш.

8. Тўп киритиш бўйича турли вариантларда мусобақа ўтказиш.

Ҳужум зарбаларини беришни ўргатиш.

Умумривожлантирувчи машқлар.

Ҳужум зарбаларини бериш шуғулланувчилардан атлетик тайёргарликни, куч, тезкорлик, чаққонлик ва эгилувчанлик сифатларининг яхши ривожланганлигини талаб этади. Асосий машқлар таркибига таянч-ҳаракат аппаратини мустаҳкамловчи, аввало тўпиқ, тизза, елка, оёқ ва қўл панжалари, бармоқ бўғинларини ва мушакларнинг қисқариш тезлигини оширишга қаратилган машқлар киритилади. Умумривожлантирувчи машқлар предметсиз ёки предметлар (тўлдирма тўп, гантеллар, чўзилувчан эластик предметлар ва ҳоказо) билан бажарилади.

Тайёрлов машқлари.

Ҳужум зарбасини беришга ўргатишда иккита катта вазифа ҳал этилади:

1. Таянч-ҳаракат аппаратини мустаҳкамлаш, қўл ва оёқнинг динамик кучини ривожлантириш.

2. Ҳаракатланувчи объектга (тўпга) таянчсиз ҳолатда жавоб реакциясини бериш учун зарур даражадаги координацион ҳаракатларни бажара олиш.

Ушбу вазифаларни ечишда қуйидагилардан фойдаланилади:

1. Юқорига илиб қўйилган предметни бир-икки қадамдан югуриб келиб, икки оёқда депсиниб, бир қўллаб олиш.

2. Гимнастика ўриндиғи устидан «илон изи» бўлиб сакраш. Дикқат қўлларнинг орқага-олдинга-юқорига ҳаракатланишига қаратилади.

3. 40-50 см балангликдан пастга сакрашлар.

4. Сакровчанликни ривожлантирувчи машқлар: чўққайиб ўтирган ҳолатдан сакраш; икки оёқда депсиниб узунликка кўп маротаба сакрашлар; оғирликлар билан (гантел, тўлдирма тўп ва бошқалар) юқорига сакрашлар; штанга билан ўтириб-туришлар (вазнининг 70% оғирлигида).

5. Икки оёқда депсиниб сакраган ҳолатдан тўлдирма тўпни бош орқасидан иргитиш. Худди шундай, фақат тўр устидан.

Яқинлаштирувчи машқлар.

1. Тўғридан бериладиган хужум зарбасини имитация қилиш; турган жойдан, 1, 2, 3 қадамдан сўнг.

2. Резинкали амортизаторга ўрнатилган тўпга зарба бериш.

3. Девор ёнида туриб кўп маротаба хужум зарбасини бажариш. Худди шундай, фақат шерикка қарата зарба бериш. Масофа - 7-8 м.

4. Шериги ташлаб берган тўпга зарба бериш. Тўп 2 м балангликда ташлаб берилади.

5. Шериги ташлаб берган тўпга тўр устидан зарба бериш. Хужум зарбасининг ўзлаштирилишига қараб секин-аста мусобақа шароитига яқинлаштириб борилади.

Техника бўйича машқлар.

1. 3 зонадан узатилган тўпга 4 зонадан йўналиш бўйича хужум зарбасини бериш.

2. 3 зонадан узатилган тўпга 2 зонадан зарба бериш. Тўпнинг узатилиш траекторияси 3м гача пасайтирилади, югуриб келиш масофаси қисқартирилади.

3. 4, 3, 2 зоналардан ҳар хил траекториялар бўйича узатилган тўпларга зарба бериш.

4. 4, 3, 2 зоналардан йўналишни ўзгартириб хужум зарбаларини бериш.

5. Яккалик тўсиққа қарши хужум зарбасини амалга ошириш.

6. Тўрдан узоқроқ узатилган тўпларга зарба бериш.

7. Тренер топшириғига мувофиқ кўрсатилган зоналарга хужум зарбасини бериш.

8. Хужум зарбаларини ўзлаштириш даражасига қараб турли вариантлардаги машқлар тўсиқ қўйиш билан бажарилади.

Тўсиқ қўйишга ўргатиш.

Тўсиқ қўйиш волейболда ҳимоядаги энг асосий техник усул ҳисобланади. Шунинг учун унинг ўзлаштирилишига катта аҳамият берилиши керак.

Умумривожлантирувчи машқлар.

Машқларнинг асосий йўналиши ҳудди хужум зарбаларини ўзлаштиришда қўлланилган машқлар каби бўлади. Илиб қўйилган предметларга қўл теккизиш, турли ҳаракатланишлардан сўнг икки оёқ билан депсиниш машқлари алоҳида аҳамият касб этади.

Тайёрлов машқлари.

Машқларнинг асосий вазифаси сакровчанлик ва таянчсиз ҳолатда ҳаракат уйғунлигини ривожлантиришдан иборат.

1. Икки оёқ билан депсиниб, илиб қўйилган предметга қўл теккизиш. Сакраш кўп маротаба қайтарилади.

2. Кўриш ва товуш сигналларига мувофиқ ён томонга ҳаракатланиб юқоридаги машқни бажариш.

3. «Ким тезроқ» ҳаракатли ўйини.

4. Тўр устида ва ундан узоқроққа илиб қўйилган тўпларга қўл теккизиш (тўр устидан қўлларни ўтказиш мақсадида).

Яқинлаштирувчи машқлар.

1. Турган жойдан ва ён томонларга ҳаракатланиб тўсиқ қўйишни имитация қилиш. Ҳаракатланишда охириги қадам бир вақтнинг ўзида сакраш қадами бўлишига эътибор бериш.

2. Тўр устига илиб қўйилган тўпларга тўсиқ қўйиш.

3. Махсус тумба устида турган ҳолатда шериги ташлаб берган (тўр устига) тўпларга тўсиқ қўйиш. Қўллар панжаси, кафти, бармоқлар ҳаракатига диққат қаратилади.

4.Хужум зарбаларига тўсиқ қўйиш. Дастлаб белгиланган йўналиш бўйича. Ўзлаштириш даражасига қараб машқ бошқа вариантларда ҳам қўлланилади

Техника бўйича машқлар.

1. Ўзи ташлаб берган тўпларга берилган хужум зарбаларига тўсиқ қўйиш.

2. 4, 3, 2 зоналардан берилган хужум зарбаларига тўсиқ қўйиш.

3. Ҳаракатланишдан сўнг тўсиқ қўйиш. Дастлаб зарба кутилаётган жойдан 1 м, сўнгра 2-3 м нарида турилади.

4. Тўсиқ қўйиш мусобақалари.

Хужум зарбаларини бериш иложи борица тўсиқ қўйиш билан амалга оширилиши зарур.

Шуғулланувчиларнинг техник-тактик даражасини баҳолаш.

Техника бўйича назорат синовлари.

Шуғулланувчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги ўйиннинг асосий ҳаракатларини ўзлаштирганлик даражаси билан белгиланади.

Юқоридан ва пастдан тўпни икки қўллаб қабул қилиш, узатиш техникасини баҳолашда концентрик нишонлардан (39 в-расмга қаралсин) фойдаланилади. Юқоридан икки қўллаб тўп узатишда деворгача бўлган масофа 2,5 м, пастдан тўпни қабул қилишда – 3 м. 10 узатишда тўпланган очколар ва тўпни йўқотиш ҳисоблаб борилади.

Тўпни ўйинга киритиш техник-тактик малакалар аниқлик ва тўпнинг учуш тезлиги билан тавсифланади. Тўпни одатда 1, 6, 5 зоналарга тушириш талаб этилади ва ҳар бир зонага аниқ равишда тўп тушириш учун 6 уриниш берилади. Хужум зарбасини бериш кўникма ва малакасини баҳолашда 3 зонадан узатилган тўпга 4 ва 2 зоналардан зарба бериш қўлланилади. Ўргатишнинг дастлабки босқичида майдон бўйлаб берилган зарба техникаси баҳоланади. Зарур шароитларда хужум

зарбасини белгиланган зоналар бўйича бериш қўлланилиши мумкин, бунда ҳужум зарбаси учун узатилаётган тўплар барқарор бўлиши зарур. Юқорида келтирилган назорат машқларидан ташқари ўйин шароитида учрайдиган қуйидаги машқлардан фойдаланса бўлади. Масалан, боғловчи ўйинчининг аниқ тўп узата билиш даражаси қуйидаги машқ ёрдамида аниқланади. Ўйинчи қуйидаги тартибда тўп узатишни бажаради: бош устига тўп узатиш, нишон томон тўп узатиш (аниқлик ҳисобга олинади), бурилиш, 1-1,5 м баландликда бош устида тўп узатиш, 180° бурилиш, бош орқасидан нишон томон тўп узатиш ва ҳоказо. 10 та тўп узатишдаги очколар ва тўпни йўқотиш ҳисобга олинади.

Ҳужум зарбасини беришда етарли тайёргарлик мавжуд бўлганда, ўйинчининг ўзи тўп ташлаб, кўрсатилган зоналар бўйича зарба бериш ҳаракати баҳоланади. Бу машқнинг ижобий жиҳати шундаки, зарба бериш натижаси тўпни узатувчи ўйинчининг тўп узатишига боғлиқ бўлмайди. Одатда, ҳужум зарбаси бир-икки қадам қилиб бажарилади. Тўрга тегиш, ўрта чизиқдан ўтиб кетиш ҳато уриниш ҳисобланади. Тўсиқ қўйишни объектив равишда баҳолаш ҳозирги кунгача аниқланмаган. Ушбу техник усулни баҳолашда “Тўр устидаги тўп” қурилмасидан фойдаланилади. Бунда турли баландлик ва масофада ўрнатилган тўпга тўсиқ қўйишда қўл кафтини тўр устидан ўтказиб бажарилган ҳаракат баҳоланади. Бундан ташқари, бир хил кўрсаткичга эга бўлган (ёки унга яқин) ўйинчиларнинг ҳужум зарбасини бериши ва унга тўсиқ қўйишда кўрсатилган натижа ҳисобга олиниши билан баҳоланади.

Ўйин шароитида шуғулланувчилар фаолиятини баҳолаш.

Ўйин шароитида бажариладиган техник ҳаракатларнинг самараси мусобақа шароитида бутунлай бошқача бўлади. Шунинг учун мусобақа шароитида бажариладиган

ҳаракатларни назорат қилиш ва баҳолашда турли усуллардан фойдаланилади. Эксперт баҳоси, видео ёзувлар ва бошқалар шулар жумласидандир.

Бундан ташқари, энг мақбул усуллардан бири ўйинчилар фаолиятини махсус шартли – кодлаштирилган ёзувлар билан ҳисобга олиб бориш саналади.

Бунда ўйинчи томонидан амалга оширилган асосий ўйин ҳаракатларининг кўрсаткичи аввалдан тайёрлаб қўйилган дастур ёрдамида ёзиб борилади.

Кўрсаткичларни ҳисобга олиб бориш усули.

Тўпни ўйинга киритиш: ютқизилган (0); ютилган (+); қабул қилинган тўпни боғловчи ўйинчи пастдан қабул қилишга мажбур бўлса, қийинлаштирилган (v).

Ўйинга киритилган тўпни қабул қилиш: ҳужум зонасига ёки боғловчи турган зонага тўпни етказиб бериш (+); қабул қила олмаслик (-); тўпни қийин қабул қилиш (v).

Ҳужум зарбаси учун тўп узатиш: тўсиқсиз ёки битта тўсиққа қарши бўлган ҳужумга тўп узатиш (+); яққол сифатсиз ёки хато бўлган тўп узатиш (0); иккиталик тўсиққа қарши бўлган ҳужумга тўп узатиш (v). Буларда фақат икки қўллаб юқоридан тўп узатиш ҳаракатлари ҳисобга олинади.

Ҳужум зарбасини, шу жумладан, тўсиқдан қайтган тўпни қабул қилиш: тўпни қабул қилиш (+), хато (0). Ҳужум зарбалари: ютилган тўп (+); ютқизилган (0); тўп ўйинда қолса (v).

Тўсиқ қўйиш: тўсиқда ютилган тўп (+); тўп ютқизилса (0); тўсиқдан сўнг тўп ўйинда қолса (v).

Кўрсатилган натижалар бўйича ўйин фаолиятининг қуйидаги кўрсаткичларини таҳлил қилиш имконияти мавжуд бўлади:

- а) мусобақа фаолиятининг ҳажми;
- б) алоҳида ўйин фаолияти ҳажми;
- в) алоҳида ўйин усулларининг ўйин натижасига таъсири;
- г) яқка тартибдаги ўйин фаолиятининг самараси;
- д) гуруҳ ва жамоа фаолиятининг самараси.

Кўрсатилган натижаларни аниқлашда икки хил усулдан фойдаланиш мумкин. Биринчи усулда барча кўрсатилган натижаларга нисбатан ҳар бир кўрсатилган натижа ҳисоблаб чиқилади. Масалан, берилган 50 та ҳужум зарбасидан ютилди - 30 та (60%); ютқизилди - 10 таси (20%); ўйинда қолди - 10 та (20%).

Иккинчи усулда эса ҳар бир қўлланилган ҳаракат натижаси баллар билан баҳоланади ва максимал натижага нисбат қилиб олинади. Масалан, ютилган ҳужум зарбаси (1 балл), ютқизилган (0 балл), ўйинда қолган тўп учун (0,5 балл) берилади. Кўрсатилган натижалар формулага солинади ва бунда қуйидаги кўринишдаги натижага эга бўламиз.

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

VII БОБ

ЖИСМОНИЙ ТАЙЁРГАРЛИК ВА ЖИСМОНИЙ СИФАТЛАРНИ ТАРБИЯЛАШ

Жисмоний тайёргарлик деганда шуғулланувчиларнинг жисмоний сифатларини тарбиялаш, зарур ҳаракат кўникмалари ва малакаларини эгаллаш, функционал имкониятларини оширишга йўналтирилган педагогик жараён тушунилади. Шуғулланувчиларнинг функционал имкониятлари ва жисмоний сифатлари бўлмиш куч, чаққонлик (ҳаракат координацияси), тезкорлик, чидамлилик, эгилувчанликнинг юқори даражада ривожланганлиги ҳаракат малакаларини эгаллашда асосий ўрин тутди. Бир вақтнинг ўзида жисмоний тайёргарлик вазифаларининг амалга оширилиши психологик ва иродавий сифатларнинг шаклланишига ҳам ёрдам беради.

Зарурий жисмоний сифатларни ривожлантириш узок муддатли ва мураккаб жараён ҳисобланади. Чунки спорт юқори даражадаги жисмоний тайёргарликни талаб этади. Шунинг учун жисмоний сифатларни пропорционал ривожлантириш жуда аҳамиятлидир.

Жисмоний тайёргарлик воситалари. Жисмоний тайёргарлик бўйича қўйилган вазифаларни ечишда турли воситалар: тайёргарлик машқлари, ҳаракатли ва спорт ўйинлари, ўқув ўйинлари ва мусобақалардан фойдаланиш мумкин. Шуғулланувчиларнинг индивидуал хусусиятларига машқларнинг мослаб қўлланилиши асосий шартлардан бири бўлиб ҳисобланади.

Шуғулланувчилар учун бериладиган жисмоний машқларга қуйидагиларни киритиш мумкин:

- а) тана, қўл, оёқ мушакларининг ривожланишига таъсир этувчи куч ва тезкорлик-куч машқлари;
- б) чидамлилик сифатининг ривожланишига таъсир этувчи (тезкорлик-чидамлилик, тезкорлик-куч чидамлиги) машқлар;
- в) ҳаракатланиш тезкорлигига таъсир этувчи машқлар;

- г) чаққонлик сифатига таъсир этувчи машқлар;
- д) эгилувчанлик сифатига таъсир этувчи машқлар;

Бу машқлардан фойдаланиш техник ва тактик усулларни бажариш сифатига тўғридан- тўғри таъсир этади.

Жисмоний тайёргарликда қўлланиладиган услублар.
Ўқувчилар учун зарур бўлган жисмоний сифатларни тарбиялашда қуйидаги услублардан фойдаланилади.

1. Базовий чидамлилиқни тарбиялаш учун бир текис узоқ муддатли югуриш

2. Махсус чидамлилиқни тарбиялашда ўзгарувчан характердаги ишларни бажариш

3. Такрорий машқ усули. Бу усул тезкорлик, куч ва чаққонлик сифатларини ривожлантиришда қўлланилиб, бунда дам олиш оралиқлари организмнинг тўлиқ тикланишига имконият яратиши зарур

4. Оралиқ услуб. Бу услуб асосан тезкорлик ва куч чидамкорлигини тарбиялашда қўлланилади. Бунда иш ва дам олиш қатъий равишда тартиблантирилади. Дам олиш оралиғи одатда катта бўлмайди.

5. Алмашинувчи машқ усуллари. Бу усулнинг муҳим томони машқнинг боришига қараб таъсири бир мақсадга қаратилган ҳолда ўзгаришидир. Бунга турли ҳолларда турлича йўл билан нагрузка (ҳаракат тезлиги, иш ҳажми, муддати ва ҳоказо)нинг айрим кўрсаткичларини тўғри ўзлаштириш (ҳаракат усулини навбатлаштириш, шунингдек, дам олиш оралиқлари ва фаолиятнинг ташқи шароитларини ўзгартириш) йўли билан эришилади. Бунда организмнинг функционал имкониятларига одатдагидек бўлмаган, яъни тобора каттароқ талаблар қўйилади ва бу билан уларнинг ривожланиши учун имкониятлар яратилади. Шу билан бирга, ҳаракат шакли ва шароитини янгилаб туриш туфайли ўзлаштирилган малакаларнинг динамик стереотипига ўзгартиришлар киритилади, шартли рефлексорли боғланишларни янада нозикроқ дифференциялаш юз беради, натижада, ҳаракат

малакалари янада такомиллашган, ўзгарувчан, ташқи кўшимча омилларга нисбатан мустаҳкам ва мослашувчан бўлиб боради.

Шуғулланувчиларда жисмоний сифатларни тарбиялаш учун берилаётган машқлар уларнинг ёшлик хусусиятларига ва жисмоний сифатларнинг қулай ёшлик даврларига қараб танланиши ва ривожлантирилиши жуда муҳим ҳисобланади.

7.1. Чидамлиликни тарбиялаш

Фаолият турларининг хусусиятига қараб чарчоқнинг бир неча турлари мавжуддир. Булар ақлий, сенсор (ҳис-туйғу органларига тушадиган нагрузка билан боғлиқ), эмоционал ва жисмоний чарчоқдан иборат. Спорт соҳаси учун мушак фаолияти туфайли ҳосил бўлган жисмоний чарчоқ кўпроқ аҳамиятга эга.

Киши фаолиятининг белгиланган шиддатни қачонгача сақлай олишини кўрсатадиган вақт чидамлиликнинг асосий ўлчовидир. Чидамлилик бевосита ва билвосита усуллар билан ўлчанади. Бевосита ўлчаш усулида текширилаётганларга бирор бир топшириқни бажариш (масалан, берилган тезликда югуриш) тавсия этилади ва иш қанча вақтгача берилган шиддатда бажарилиши (тезлик пасая бошлагунга қадар) аниқланади.

Кишининг ҳаракат фаолияти хилма-хилдир; чарчоқнинг характери ва механизмлари ҳам турли ҳолларда турлича бўлади. Спортда умумий чарчоқ кўпроқ учраб туради.

Шакл жиҳатдан бир хил бўлган машқларни турли шиддатда бажариш мумкин, шунга мувофиқ бу машқларни бажаришга сарфланадиган вақт чегараси бир неча секунддан бир неча соатгача бўлади. Бу ҳолларда чарчаш механизмлари ҳам турлича бўлади. Шунинг учун жисмоний машқлар шиддатига кўра ҳам туркумланади.

Аэроб имкониятларни ошириш услубияти. Тренировка жараёнида организмнинг аэроб имкониятларига таъсир этиш

орқали уч вазифа ҳал этилади: 1) кислород истеъмол қилишнинг максимал даражасини ошириш; 2) шу даражани узоқ вақтгача сақлаб туриш қобилиятини ривожлантириш; 3) нафас олиш жараёнларининг максимал миқдоргача тезроқ етишини таъминлаш.

Аэроб имкониятларни оширишда бир меъёрда машқ қилиш усулидан, шунингдек, такрорий ва ўзгарувчан машқ усулларидан фойдаланилади. Бир меъёрда тўхтовсиз машқ қилиш умумий чидамлилиқни тарбиялашнинг дастлабки босқичларида, айниқса, кенг қўлланилади.

Аэроб имкониятларни оширишда, гарчи биринчи қарашда тушунарсиз бўлиб кўринса ҳам, қисқа муддатли дам олиш оралиқларига бўлинган такрорлаш тарзида бажарилаётган ишлар (оралиқли такрорий ва ўзгарувчан машқ усуллари) кўпроқ самара беради. Қисқа вақт ичида шиддатли фаолият натижасида ҳосил бўладиган анаэроб парчаланиш маҳсулотлари нафас олиш жараёнларининг кучли стимулятори бўлиб хизмат қилади. Шунинг учун бундай иш бажаргандан сўнг дастлабки 10-90 сек. ичида кислород истеъмол қилиш ортади, юрак ишининг баъзи бир кўрсаткичлари ҳам ошиб боради – ҳайдалаётган қон ҳажми ортади. Агар қайта нагрузка бу кўрсаткичлар анча юқори бўлиб турган вақтда бажарилса, машқни такрорлаган сари кислород истеъмол қилиш ортиб боради. Чегара даражадаги миқдорга етгач, у шу даражада барқарор бўлиб қолади ва ишнинг охиригача қайта пасаймайди. Иш ва дам олишнинг маълум бир нисбатида организмнинг кислородга бўлган талаби билан кислород истеъмол қилиш ўртасида мувозанат ҳосил бўлиши мумкин.

Аэроб имкониятларни ошириш учун такрорий ва такрорий-ўзгарувчан машқ усулларидан фойдаланганда, асосий вазифа ишлаш билан дам олишнинг энг яхши вариантини танлашдан иборат. Тахминан қуйидаги характеристикаларни кўрсатиш мумкин:

1. Ишнинг шиддати максимал кўрсаткичнинг тахминан 75-85% даражасида бўлиши керак. Томир уруши минутига 130 тадан кам бўлишига олиб келадиган паст шиддатли нагрузкалар аэроб имкониятларнинг сезиларли ортишига олиб келмайди.

2. Бўлакларнинг узунлиги ишлаш вақти тахминан 1-1,5 минутдан ошмайдиган қилиб танланади.

3. Дам олиш оралиқлари шундай бўлиши керакки, кейинги бажариладиган ишлар олдинги ишдан кейин рўй берган қулай ўзгаришлар фонида содир бўлсин. Дам олиш оралиғи 3-4 минутдан ошмаслиги керак, чунки бу вақтга келиб, мушакларнинг иш жараёнида кенгайган қон томирлари қисқариб улгуради, натижада, такрорий ишнинг дастлабки минутларида қон айланиши анча қийинлашади.

4. Дам олиш оралиқларинг унчалик тез бажарилмайдиган ишлар (лўкиллаб югуриш, юриш ва бошқалар) билан тўлдириш тавсия этилади. Бунинг бир қатор афзалликлари бор: дам олишдан иш ҳолатига ва, аксинча, иш ҳолатидан дам олиш ҳолатига ўтиш осонлашади, тикланиш жараёнлари бирмунча тезлашади ва ҳоказо.

5. Такрорлашлар сони шуғулланувчиларнинг барқарор ҳолатни тутиб туриш, яъни кислород истеъмол қилиш етарлича юксак даражада бўлган шароитда ишлаш имкониятлари билан аниқланади. Чарчоқ пайдо бўла бошлаши билан кислород истеъмол қилиш даражаси пасаяди. Одатда, бу пасайиш ишни тўхтатиш учун сигнал бўлиб хизмат қилади.

Анаэроб имкониятларни ошириш услубияти. Анаэроб имкониятларни оширишда икки вазифани ҳал қилиш керак: 1) фосфокреатин механизмининг функционал имкониятларини ошириш; 2) гликолитик механизмни такомиллаштириш. Восита сифатида, одатда, тегишли шиддатли циклик машқлардан фойдаланилади.

Креатинфосфат механизмини такомиллаштиришга қаратилган нагрузкалар қуйидаги характеристикалар билан

фарқланади:

1. Ишнинг шиддати чегара даражадаги тезликка яқин, максимал тезликнинг 95% гача.

2. Бўлақлар узунлиги иш вақти (бир мартадаги) тахминан 3-8 сек бўлишини ҳисобга олган ҳолда танланади.

3. Дам олиш тахминан 2-3 минутга тенг бўлиши керак. Бироқ мушаклардаги креатинфосфат заҳиралари жуда кам бўлганлиги учун, машқ 3-4 марта такрорланганидан кейин фосфокреатин механизмининг имкониятлари тугайди.

Шунинг учун машғулотларда режалаштириладиган иш ҳажмини ҳар бирида 4-5 та такрорланиш бўладиган бир неча серияларга бўлиб юбориш мақсадга мувофиқдир. Сериялар оралиғидаги дам олиш вақти 7-10 минут бўлиши мумкин.

4. Такрорлашлар сони шуғулланувчиларнинг тайёр эканлик даражаси қараб белгиланади.

Гликолитик механизмни такомиллаштиришда нагрузкалар қўйидаги хусусиятлар билан характерланади.

1. Ишнинг шиддати машқ учун танланган масофанинг узунлиги билан белгиланади. Силжиш тезлиги мазкур масофадаги чегара тезликка яқин (чегара тезликнинг 90-95%) бўлиши керак.

2. Бўлақларнинг узунлиги иш вақти тахминан 20 сек дан 2 минутгача давом этадиган қилиб танланади.

3. Дам олиш оралиқлари гликолитик жараёнлар динамикаси билан белгиланади. Дам олиш оралиқларини секин-аста камайиб борадиган қилиш керак. Масалан, 1- ва 2- такрорлаш оралиғида 5-8 минут, 2- ва 3- сида 3-4 мин, 3- ва 4- сида эса 2-3 мин.

4. Бундай ҳолда дам олиш оралиқларини бошқа иш турлари билан тўлдириш керак эмас. Фақат батамом ҳаракатсиз қолинмаса бас.

5. Дам олиш оралиқлари камайиб борувчи фаолиятда такрорлашлар сони, чарчоқ тез ортиб боргани сабабли, унча кўп

бўлмайди (3-4 тадан кўп эмас). Сериялар оралиғидаги дам олиш вақти камида 15-20 мин. бўлиши керак.

Спорт билан эндигина шуғуллана бошлаганлар ва кичик разрядли спортчилар, одатда, бир машғулотда кўпи билан 2-3 серия бажаришлари мумкин.

Шундай қилиб, тренировка жараёнида чидамлилиқнинг хилма-хил томонларига кўпроқ таъсир этиш изчиллиги қуйидагича бўлиши керак: дастлаб нафас олиш имкониятларини, сўнгра гликолитик имкониятларни ва, ниҳоят, креатинфосфаткиназа реакцияси энергиясидан фойдаланиш қобилияти билан белгиланадиган имкониятларни оширишга эътибор берилади.

Чидамлилиқ умумий ва махсус бўлади. Умумий чидамлилиқ – бу узоқ вақт мўътадил суръат билан бажариладиган ишдаги чидамлилиқ бўлиб, у барча мушак аппаратларининг функцияларини ўзига қамраб олади. Лекин бу таъриф ҳозирги пайтда бирмунча эскирган. Бу ўринда гап фаолиятнинг муайян суръати ҳақида эмас, балки мушакнинг ҳар қандай ҳолатидаги фаолият ҳақида бориши керак. Бинобарин, буни мушаклар иши охириги имконият даражасида (яъни узоқ вақт) бажариладиган фаолият деб тушунмаслик керак, балки ишга лаёқатнинг энг юқори даражасини, машғулотларда бажарилаётган ишни бутун вақт давомида сақлай олишдир.

Махсус чидамлилиқ спортчининг махсус юкламаларни ўз ихтисослиги талаблари бўйича узоқ вақт давомида самарали бажара олиш қобилиятидир.

Ёш волейболчиларни тайёрлашда чидамлилиқ сифатини ривожлантириш умумий тайёргарликнинг энг асосий қисми ҳисобланади.

Бу ёшдаги волейболчилар аэроб характердаги ишга тез мослашадилар. Бу эса уларда кислород – транспорт тизимини ривожлантириш имкониятини оширади. Шунинг учун бошланғич спорт ихтисослигида катта ҳажмдаги ишларни нисбатан юқори бўлмаган шиддатда бажариш тавсия этилади.

Ёш волейболчиларда умумий чидамлилигини тарбиялашда узоқ масофаларга югуриш, кросс, велосипед ҳайдаш, сузиш, ҳаракатли ва спорт ўйинларидан восита сифатида фойдаланади. Кўп ҳолларда нисбатан юқори бўлмаган шиддатда югуришдан фойдаланилиб, унинг давомийлиги 5-8 дан 30-60 мин.гача ошириб борилади. Тайёргарлиги юқори бўлган ёш волейболчиларда ишнинг давомийлигини янада узайтириш мумкин.

Умумий чидамлиликни тарбиялашда бир меъёрдаги тренировка, ўзгарувчан машқ усули, ўйин ва қатъий тартиблаштирилган услуб вариантларидан фойдаланиш мумкин. Айниқса, айланма машқ услубидан фойдаланиш катта самара беради. Чунки ушбу услубда шуғуланувчиларнинг индивидуал хусусиятларини аниқ эътиборга олиш имконияти бўлади.

Ёш волейболчиларнинг умумий чидамлилик даражасини масофа узунлигини босиб ўтиш шиддати орқали аниқлаш мумкин бўлади. Бунда шиддат максимал тезликнинг 60 %ини ташкил этиши керак ёки 3000 м масофани қанча вақт ичида босиб ўтиш аниқланади.

Чидамлиликни ривожлантириш учун қуйидаги услублар қўлланилади: бажариладиган машқлар ҳажми ва шиддатини ошириш, ўзгарувчан, оралиқли, ўзгарувчан-оралиқли, такрорий.

Ҳажмни ошириш услуби шундан иборатки, жисмоний машқларни бажариш вақти машғулотдан машғулотга аста-секин ортиб боради. Бу услуб машғулотлар сонини кўпайтиришни назарда тутди.

Шиддатни ошириш услуби жисмоний машқларни бажариш суръати, шунингдек, бутунлай машғулот зичлигини машғулотдан машғулотга аста-секин ошириб боришни кўзда тутди.

Ўзгарувчан услуб шундан иборатки, жисмоний машқлар ҳар хил суръатда бажарилади. Бунда паст суръатли машқлар ўтказиладиган вақт бўлаклари машғулотдан машғулотга

камайиб, баланд суръатда ўтказиладиганлари ортиб боради.

Оралиқли услуб шундан иборатки, бунда жисмоний машқлар бўлакларга бўлиниб (сериялаб), суст ва фаол дам олиш оралиқлари ўтказилади. Тренировка вазифалари машқларни бажариш суръати ва давомийлигига, шунингдек, волейболчининг машқланганлик даражаси ҳамда кайфиятига қараб, иш ҳамда дам олиш оралиқлари давомийлигига кўра ҳар хил бўлиши лозим.

Такрорлаш услуби шундан иборатки, спортчи бир машғулотнинг ўзида ёки бир нечта машғулотда ҳажми ва шиддатига кўра бир хил бўлган машқларни такрорлайди.

Спорт тренировкаси жараёнида ҳамма услублар бир-бири билан турлича уйғунлаштирилган ҳолда қўлланилади. Чидамлиликни тарбиялаш самарадорлиги кўп жиҳатдан тренировка жараёнининг оқилона тузилганлиги билан белгиланади. Турли йўналишдаги машқларни бажаришда маълум бир кетма-кетликка амал қилиш ва уларнинг ижобий ўзаро таъсир этишини таъминлаш жуда муҳимдир. Қуйидаги кетма-кетликка риоя этиш мақсадга мувофиқдир:

- аввал алактат-анаэроб машқлар (тезкор ва тезкорлик куч), сўнгра анаэроб-гликолитик (куч чидамлиги учун) машқлар;

- аввал алактат-анаэроб, сўнгра аэроб машқлар (умумий чидамлилик учун);

- аввал анаэроб-гликолитик, аэроб машқлар.

Агар машқлар кетма-кетлиги тескари бўлса, тез тренировка самарасининг ўзаро таъсири салбий бўлади ҳамда бундай машғулот кам фойда беради.

Умумий чидамлилик деганда ўртача шиддатдаги ишни узоқ муддат бажариш қобилиятидир. Унинг ривожланишига таъсир қилинганда, авваломбор, организмнинг юрак- томир, нафас тизимларига ва кислород таъминотини такомиллаштириш назарда тутилади.

Аэроб чидамлиликни тарбиялашда асосий усул бу ишни

узоқ муддат (10 дақиқадан ортиқ) бир текис ва ўртача ўзгарувчан шиддатда бажариш (томир уриши - 130 –150 зарба/мин) билан амалга оширилади. Шуғуллунувчиларни ўз- ўзининг ҳолатини назорат қилишга ўргатиш жуда муҳимдир. Тўғри мўлжал сифатида қуйидаги тартибларни мисол қилиб келтириш мумкин.

Томир уриши - 150 зарба/мин.гача бўлса аэроб, 180 зарба/мин.гача бўлса – аралаш, 180 зарба/мин.дан кўпи анаэроб имконият бўлади.

14-15 ёшли шуғулланувчилар учун умумий чидамлилиқни оширишда оралиқ усулдан ҳам фойдаланиш мумкин. Бунда шиддат 170 зарба/мин.гача, машқнинг бажарилиш давомийлиги – 3 мин.гача, такрорланиш сони 5-6 мартаба, дам олиш оралиғи 30-90 сек., бир уринишда 5-6 марта такрорлаш, уринишлар сони 2-6 мартаба.

Махсус чидамлилиқни ривожлантириш.

Махсус чидамлилиқ бу махсус ишни берилган вақт оралиғида самарали бажариш қобилиятидир. Волейболчининг махсус чидамлилиги ўйин малакаларини куч ва тезкорлик чидамлилиги жиҳатидан самарали бажариш билан ифодаланади. Махсус чидамлилиқни ўстиришни 13-14 ёшдан бошлаш мақбулдир. Машқлар анаэроб йўналишда танланади.

Спринт югуриш машқлари масофаси 400-500 метргача (ўғил болалар) ва 200 –300 метргача (қизлар) бўлиши мумкин.

Нагрузкалар қатъий индивидуаллаштирилган тартибда берилади. Томир уришининг иш охиригача 175 –180 зарба /мин. бўлиши сақланади. Бажариш максимал тезликни 80-85%, дам олиш 45 сек.дан 3 мин.гача, такрорлаш сони 3-4 мартаба, уринишлар 2-3 мартаба, уринишлар оралиғида дам олиш давомийлиги 5 дақиқагача бўлади.

Сакровчанлик чидамлилигини тарбиялашда максимал ва субмаксимал шиддатдаги машқлар 1-3 дақиқа, такрорлаш сони 4-6 мартаба, такрорлашлар оралиғидаги дам олиш 1-4 мин.ни ташкил этади. Бунда қуйидаги сакраш турларидан фойдаланиш

мумкин: ўтириб сакраш; «кенгуру» ҳолатида сакраш; сакраб узатиш, зарба бериш имитацияси; оғирликлар билан (гантел, тўлдирма тўп, қум тўлдирилган қопча, оғирлаштирилган белбоғ ва нимчалар); чуқурликка ва баландликка сакрашлар.

Чидамлилиқ сифатини ривожлантиришда фойдаланиладиган намунавий машқлар

1. 15-20 сек давомида сакрашлар. Биринчи уринишда максимал даражада қўп сакраш. Иккинчи уринишда максимал даражада баландроқ сакраш. 4-5-серияларда 1-1,5 мин. давомида тўхтовсиз сакраш. Ушбу машқни арғамчилар билан ҳам бажариш мумкин.

2. Пастки туриш ҳолатидан 1-1,5 мин. давомида турли йўналишларда ҳаракатланишлар. 3-4-серияларда 2-5 кг оғирликлар билан.

3. Хужум зарбаси ва тўсиқни имитация қилиб, орқа зоналарда дўмбалоқ ошишни навбатлаштириб бажариш. Ҳар бир техник усулни 10 маротабадан.

4. Турли ҳаракатланишлар билан эстафеталар ўтказиш.

5. Турли йўналиш ва масофаларга «моксисмон югуришлар»

6. 2x2, 3x3, 4x4 таркибда ўқув ўйинлари.

7.2. Тезкорликни тарбиялаш

Тезкорлик деганда кишидаги ҳаракатларнинг тезлик характеристикасини, шунингдек, ҳаракат реакцияларининг вақтини бевосита ва асосан белгиловчи функционал хусусиятлар комплекси тушунилади. Тезкорлик намоён бўлишининг учта асосий шакллари мавжуддир:

1. Ҳаракат реакцияларининг латент (яширин) вақти.

2. Айрим ҳаракатлар тезлиги (ташқи қаршилиқ кичик бўлганда).

3. Ҳаракатлар частотаси.

Тезкорлик намоён бўлишининг шакллари бир-бирига нисбатан боғлиқ эмас.

Кўрсатиб ўтилган учта шаклнинг биргаликда келиши тезкорлик намоён бўлишининг барча ҳолларини белгилайди. Бироқ мураккаб-координативон яхлит ҳаракатлардаги тезлик фақат тезкорлик даражасига эмас, балки бошқа сабабларга ҳам боғлиқ. Шунинг учун яхлит ҳаракат тезлиги кишининг тезкорлигини фақат билвосита характерлайди.

Кишининг тезлик қобилиятлари умуман ўзига хос бўлади. Фақат бир-бирига ўхшаш ҳаракатлардагина тезкорлик тўғридан-тўғри ёки бевосита бир-бирига кўчиши мумкин.

Тезкорликнинг физиологик ва биохимик асослари. Реакциянинг латент вақти бешта таркибий қисмдан иборат:

1) рецепторда кўзғалишнинг пайдо бўлиши; 2) кўзғалишни марказий нерв системасига узатиш; 3) кўзғалишнинг нерв йўллари бўйлаб ўтиб бориши ва эффлектор сигнал ҳосил бўлиши; 4) сигналнинг марказий нерв системасидан мушакка ўтказилиши; 5) мушакнинг кўзғалиши ва унда механик фаолликнинг пайдо бўлиши.

Максимал тезликда бажариладиган ҳаракатлар физиологик характеристикаларига кўра сустроқ ҳаракатлардан фарқ қилади. Булар орасидаги энг муҳим фарқ шундан иборатки, ҳаракатларни максимал тезликда бажариш давомида сенсор боғланишлар ҳосил бўлиши қийинлашади: рефлектор ёй импульсларни ташиб улгуролмайди. Тезлик жуда катта бўлганида ҳаракатларни етралича аниқлик билан бажаришнинг қийинлиги мана шу билан боғлиқдир.

Оддий реакция тезкорлигини тарбиялаш. Ҳаракатлантирувчи реакция тезлиги таъсирга жавоб беришнинг латент вақти билан белгиланади. Реакциялар оддий ва мураккаб бўлади. Оддий реакция оддидан маълум бўлган сигналга илгаридан маълум бўлган ҳаракат билан жавоб беришдир.

Тезкорликнинг жуда кўп ўтиши (бошқа бирор ҳаракатга ўтиши) оддий реакциялар учун характерлидир: айрим

вазиятларда тезда бирор қарорга келувчи кишилар бошқа шароитларда ҳам тезроқ бирор фикрга келадилар. Тез бажариладиган хилма-хил машқлар билан шуғулланиш оддий реакция тезкорлигини яхшилайдди.

Ҳаракатлантирувчи реакция тезкорлигини анчагина яхшилаш ғоят мураккаб вазифадир.

Оддий реакция тезкорлигини тарбиялашда бир неча усуллардан фойдаланилади. Булардан энг кўп тарқалгани тўсатдан пайдо бўладиган сигналга ёки теварак-атрофдаги вазиятнинг ўзгаришига жавобан мумкин қадар тезроқ реакция кўрсатиш усулидир. Бу усул янги шуғулланувчилар билан ўтказиладиган машғулотларда тез орада ижобий натижалар кўрсатади. Афсуски, шундан кейин реакция тезкорлиги стабиллашиб қолади ва унинг яхшиланиши анча қийин бўлади.

Реакция тезкорлиги катта аҳамиятга эга бўлган ҳолларда уни такомиллаштириш учун махсус усуллардан фойдаланилади. Бу усуллардан бири – реакция тезкорлигини енгиллаштирилган шароитларда ва уни кейинги ҳаракат тезлигини айрим-айрим такомиллаштиришдан иборатдир.

Реакциянинг латент вақти реакция кўрсатишдан олдинги рационал хатти-ҳаракат ҳисобига бирмунча яхшиланиши мумкин. Жумладан, диққатнинг йўналиши аҳамиятга эга бўлади: агар диққат бажарилажак ҳаракатга қаратилган бўлса (реакциянинг мотор типни), у ҳолда реакция кўрсатиш вақти диққат сигнални идрок қилишга (реакциянинг сенсор типни) қаратилганлигидан кўра камроқ бўлади. Мушаклар бир оз кучланганда ҳам реакция тезкорлиги ортади. Реакция тезкорлиги, шунингдек, сигнални кутиш вақтига ҳам боғлиқ; дастлабки ва ижро командалари орасидаги оптимал вақт 1,5 сек.га яқиндир.

Мураккаб реакция тезкорлигини тарбиялаш. Мураккаб реакциянинг икки хили, яъни ҳаракатдаги объектга бўладиган реакция ва танлаш реакцияси устида тўхталиб ўтамыз.

Ҳаракатдаги объектга бўладиган реакцияда тўп қабул

қилувчи ўйинчининг ҳаракатларини кўриб чиқайлик. Бу ҳолда ўйинчи қуйидагиларни бажариши керак: 1) тўпни кўриш; 2) тўпнинг йўналишини ва унинг учуш тезлигини баҳолаш; 3) бажариладиган амал режасини танлаш; 4) бу режани рўёбга чиқара бошлаш. Мазкур ҳолда реакциянинг яширин даври мана шу тўрт элементдан ташкил топади. Ҳаракатдаги объект тўсатдан пайдо бўлганда, бу объектга реакция кўрсатиш 0,25 сек. - 1 сек. вақтни олади. Бу вақтнинг асосий қисми биринчи элементга, яъни тўпни тез кўриб олишга сарф бўлиши тажрибаларда кузатилган. Сенсор фазанинг ўзига жуда кам - 0,05 сек. вақт кетади. Шундай қилиб, ҳаракат қилаётган тўпни кўра билиш асосий аҳамиятга эга. Айнан мана шу қобилиятни ўстиришга алоҳида эътибор бериш керак. Бунинг учун ҳаракатдаги буюмга реакция кўрсатишга доир машқлардан фойдаланилади; тренировка талаблари ҳаракатдаги буюмнинг тезлигини ошириш, объектнинг тўсатдан пайдо бўлиши, спортчи билан буюм ўртасидаги масофани қисқартириш ҳисобига амалга оширилади. Кичик тўп (теннис тўпи) билан бажариладиган ҳаракатли ўйинлар жуда фойдалидир. Объект (жумладан, ўйиндаги тўп) силжий бошлагунча кўриб қолинган бўлса, реакция вақти анча камаяди. Бунда тўпга зарб бераётган ўйинчининг ҳаракатларига биноан тўпнинг йўналишини ва учуш тезлигини аниқлай билиш катта аҳамиятга эга.

Ҳаракатдаги объектга реакция кўрсатишнинг аниқлиги шу реакция тезлигини ўстириш билан параллел равишда такомиллаштириб борилади. Фақат дастлабки бир неча машғулотнигина реакция аниқлигини ривожлантиришга махсус ажратиш керак. Бунда шуғулланувчиларга ҳаракатдаги объектдан илдамроқ ҳаракат қилиш зарурлигини тушунтириш лозим.

Танлаш реакцияси рақиб ҳатти-ҳаракатларининг ёки теварак-атрофдаги шароитнинг ўзгаришига мувофиқ равишда мумкин бўлган ҳаракатлантирувчи жавоблардан керагини танлаб олиш билан боғлиқ. Танлаш реакциясининг

мураккаблиги шароитнинг ўзгариш имкониятлари ранг-баранглигига, чунончи, рақибнинг хилма-хил ҳаракат қилишига боғлиқ. Волейболчиларнинг мураккаб реакциясига бўлган талаб ниҳоятда катта.

«Мураккаб реакцияни тарбиялашда» оддийдан мураккабга деган педагогик тамойилга риоя қилиниб, шароитнинг мумкин бўлган ўзгаришлари сони аста-секин ошира борилади. Масалан, дастлаб олдиндан келишиб олинган зарбга жавобан қандай ҳимояланиш кераклиги ўргатилади; кейинчалик шуғулланувчига аҳтимол тутилган икки хил усулдан бирига, сўнг уч хилдан бирига, тўрт хилдан бирига ва ҳоказо жавоб бериш тавсия қилинади. Аста-секин бу машқ ҳақиқий шароитга яқинлаштириб борилади.

Харакат тезкорлигини тарбиялаш услубияти.

Харакат тезкорлигини тарбиялаш жараёнида организмнинг ҳаракат фаолияти хилма-хил турларидаги (бевосита амалий ва спорт фаолиятидаги) тезлик характеристикасини белгиловчи функционал имкониятларини ҳар томонлама ошириб бориш зарур. Шуғулланувчи бирор-бир фаолиятда намоён қилиши мумкин бўлган максимал тезлик шу кишида фақат тезкорлик қанчалик ривожланганлигига эмас, балки бир қатор бошқа омилларга – динамик куч, чаққонлик, техниканинг эгалланганлиги даражаси ва бошқаларга боғлиқ. Шунинг учун ҳаракат тезлигини тарбиялаш бошқа жисмоний сифатларни тарбиялаш ҳамда техникани такомиллаштириш билан мустаҳкам боғлиқ ҳолда олиб борилиши керак.

Максимал тезликда бажариш мумкин бўлган машқлардан (буларни одатда, тезкор машқлар деб атайдилар) тезкорликни тарбиялаш воситаси сифатида фойдаланилади. Улар қуйидаги талабларни қондириши керак:

1) техника машқни жуда тез бажаришга имкон берадиган даражада бўлиши керак;

2) машқларни бажариш вақтида асосий иродавий зўриқиш машқни бажариш усулига эмас, балки уларни бажариш

тезлигига қаратилиши учун мумкин даражада яхши ўзлаштирилган бўлиши керак;

3) машқларнинг давомийлиги уларни бажариш охирида чарчаш туфайли тезликнинг камайиб кетишига олиб келмаслиги керак.

Тезкорликни тарбиялаш усуллари ичида такрорий машқ усули кенг қўлланилади. Бундаги асосий тенденция машғулотда ўз максимал тезлигини ошириб боришга интилишдир. Усулнинг барча хусусиятлари (масофанинг узунлиги, бажариш шиддати, дам олиш оралиқлари, такрорлаш сони ва бошқалар) шунга бўйсундирилган. Масофанинг узунлиги (ёки машқнинг қанча давом этиши) ҳар галги машқ бажариш охирида силжиш тезлиги (ишнинг шиддати) камаймайдиган қилиб танланади. Ҳаракатлар максимал тезликда бажарилади; шуғулланувчилар ҳар сафар ўзлари учун энг яхши натижа кўрсатишга интиладилар. Машқ бажариш галлари ўртасидаги дам олиш оралиқлари кучнинг нисбатан тўла тикланишини таъминлайдиган даражада катта бўлиши лозим. Ҳаракатлар тезлиги такрорлашлар ўртасида сезиларли дражада камай боришига йўл қўймаслик керак.

Тез бажариладиган машқлар такрорланганда, тўла тикланиш учун дам олиш оралиқлари етарли бўлмаганлиги сабабли чарчаш нисбатан тез бошланади, ташқи томондан бу тезликнинг пасайганлигида ифодаланади. Тезликнинг пасайиши мазкур машғулотда тезкорликни тарбиялашни тўхтатиш учун биринчи сигнал бўлиб хизмат қилади: бундан кейин машқни такрорлаш фақат чидамликнинг ўсишига ёрдам беради, холос.

Тезкорликнинг намоён бўлиши учун машғулотларда ўйин ва, айниқса, мусобақа усулидан фойдаланиш катта аҳамиятга эга. Мусобақалар, одатда, кўтаринки руҳ пайдо қилади, кишини анчагина зўр беришга мажбур этади – бу эса кўп ҳолларда спорт натижаларининг яхшиланишига олиб келади.

Янги шуғулланувчилар билан ишлашнинг асосий вазифаси спортчини бирор-бир алоҳида машқни бажаришга ихтисослаштирмай, балки бошқа воситаларни қўллаб ва уларни кўп жиҳатдан ўзгартира бориб, нисбатан юқори натижаларга эришишдан иборатдир. Бунда тезкорлик машқларидан стандарт ҳолда эмас, балки вариатив, ўзгарувчан шароит ва шаклларда фойдаланиш керак. Жумладан, ҳаракатли ўйинлар ва спорт ўйинлари, очиқ жойда бажариладиган машқ ва ҳоказолар айниқса фойдалидир.

Бирор-бир ҳаракатда асосан икки йўл билан тезликни ошириш мумкин: 1) максимал тезликни ошириш ҳисобига, 2) максимал кучни ошириш ҳисобига. Тажриба кўрсатадики, максимал тезликни сезиларли ошириш жуда ҳам қийин, куч имкониятларини ошириш эса бирмунча енгил ҳал қилинади. Шунинг учун амалда тезлик даражасини ошириш учун куч оширадиган машқлардан кенг фойдаланилади. Ҳаракат вақтида енгил лозим бўлган қаршилик қанча кўп бўлса, бу машқларнинг самарадорлиги шунчалик юқори бўлади.

Ҳаракатлар тезлигини оширишга қаратилган куч ошириш тайёргарлиги жараёнида икки асосий вазифа ҳал қилинади:

1) максимал мушак кучи даражасини (куч қобилиятларининг ўзини) ошириш;

2) тезкор ҳаракатлар шароитида энг кўп куч намоён қилиш қобилиятини (тезкорлик-куч қобилиятларини) тарбиялаш.

Тезкорлик-куч машқларини куч машқларининг ўзига асосланиб, улар билан биргаликда қўллаш керак.

Тезкорлик сифатини ривожлантиришда фойдаланиладиган намунавий машқлар

1. Кўриш сигналига кўра турли дастлабки ҳолатлардан(туриб, ўтириб, ётиб) тезланиб югуришлар.

2. Ҳаракат йўналишини тез ўзгартириб югуришлар.

3. Айрим ҳаракат усулларини тез ўзгартириб имитация

қилиш.

4. Бир турдаги ҳаракатдан бошқа турдаги ҳаракатларга тез ўтиш.

5. Тезкорликни талаб этувчи эстафеталар.

7.3. Куч сифатини тарбиялаш

Ташқи қаршиликларни мушак кучи ёрдамида енгиш ёки унга қарши туриш куч сифатини таърифлайди. Мушаклар кучи қуйидагича намоён бўлади:

1) ўз узунлигини ўзгартирмай (статик, изометрик);

2) ўз узунлигини қисқартириб (қаршиликларни энгувчи, миоетрик);

3) узайиб (ён берувчи, плиометрик).

Қаршиликларни энгувчи ва уларга ён берувчи мушак кучлари биргаликда «динамик режим» деб ҳам юритилади. Куч сифатини таққослашда қуйидаги куч турлари фарқланади:

1. Нисбий куч. Нисбий куч деганда ўз вазнининг бир килограммига тўғри келадиган куч миқдори тушунилади.

2. Абсолют куч. Бирор бир ҳаракатда ўз оғирлигидан қатъи назар намоён қилинган куч тушунилади.

3. Тезкор куч (портловчи куч). Қисқа вақт ичида катта миқдордаги кучнинг намоён қилиниши тушунилади.

Қаршилиги оширилган машқлар кучни ривожлантиришда асосий восита бўлиб ҳисобланади. Бу воситалар икки гуруҳга бўлинади.

1. Ташқи қаршиликларни енгиш билан бажариладиган машқлар. Одатда, ташқи қаршилик сифатида қуйидагилардан фойдаланилади: буюмларнинг оғирлиги; шерикнинг қаршилиги; эластик буюмларнинг қаршилиги; ташқи муҳит қаршилиги;

2. Ўз вазни оғирлигини енгиб бажариладиган машқлар.

Оғирлик кўтариб бажариладиган машқлар жуда қулай бўлиб, улар ёрдамида ҳам кичик, ҳам катта мушак гуруҳларига

таъсир кўрсатиш мумкин. Бу машқларни меъёрлаш ҳам осон. Оғирлик кўтариб бажариладиган машқларда дастлабки ҳолат етакчи ролни ўйнаганлиги сабабли, бунга алоҳида эътибор қаратиш зарур бўлади.

Чўзилувчан ва эластик буюмлар (пружинали эспандерлар, резинка) билан бажариладиган машқларда ҳаракатнинг охирига бориб зўриқишнинг ортиб бориши характерлидир.

Ўз гавда оғирлигини енгиш машқлари, одатда, осилиш ва таяниш ҳолатларида амалга оширилади.

Куч машқларининг юқорида келтирилган таснифи билан бир қаторда, уларнинг саралаб таъсир этиш даражасига (умумий ва нисбатан маълум бир жойга таъсир этишига) кўра, шунингдек, мушакларнинг ишлаш режимига кўра, статик ва динамик, кучлилиқ ва тезкорлик-куч, қаршилиқларни енгувчи ва ён берувчи машқларга бўлинишини ҳам эътиборга олиш керак.

Агар шуғулланувчининг кучига мунтазам равишда зўр берилмаса, мушак кучи ўсмай қолиши, ҳатто камайиб кетиши ҳам мумкин.

Максимал даражада зўр беришни турли йўллар билан ҳосил қилиш мумкин:

1. Чегарага яқин бўлмаган оғирликларни (қашилиқлар-ни) енгишни чегара даражасида кўп маротаба такрорлаш;
2. Ташқи қаршилиқни чегара даражагача ошириш (динамик ва статик фаолиятларда)
3. Қаршилиқларни чегара даражадаги тезлик билан енгиш.

Куч сифатини ривожлантиришда фойдаланиладиган намунавий машқлар

1. Кафт ва панжаларни шерикнинг қаршилигини енгиб (ёки гантеллар билан) букиб-ёзиш машқлари.

2. Турли оғирликдаги тўлдирма тўпларни ирғитиш. Асосий эътибор қўл ҳаракатларига қаратилади.

3. Қўлларга таяниб ётган ҳолда уларни букиб-ёзиш, ердан узиб чапак чалиш машқлари.

4. Амортизаторли жиҳозларни чўзиш билан борадиган тузилиши бўйича техник усулларга ўхшаш машқларни бажариш.

5. Оғирликлар (штанга лаппаги, гантеллар, қум тўлдирилган қопчалар) билан гавданинг айланма ҳаракатли машқлари.

6. Штангани кўкракка кўтариб ўтириб-туриш машқлари;

7. Штангани елгага олиб сакрашлар. Оғирлик максималнинг 50% ҳажмида.

8. Арғамчи билан сакрашлар.

9. Жойдан ва югуриб келиб юқорига илиб қўйилган предметга қўл теккизиш ёки олиш;

10. Бир ва икки оёқда узунликка сакрашлар.

11. Тўсиқлар устидан кўп сакрашлар.

12. Чуқурликка сакрашлар.

7.4. Чаққонликни тарбиялаш

Чаққонлик бир қанча кўрсаткичлар билан аниқланиши сабабли ягона таърифга эга эмас.

Ҳар қандай ҳаракат бирор бир аниқ вазифани ҳал қилишга қаратилган бўлади: мумкин қадар баландроқ сакраш; тўпга зарба бериш; тўпни узатиш ва бошқалар. Ҳаракат вазифасининг мураккаблиги кетма-кет бажариладиган ҳаракатларнинг уйғунлиги билан белгиланади. Ҳаракатларнинг координацион мураккаблиги чаққонликнинг биринчи мезони ҳисобланади.

Агар ҳаракат етарли даражада аниқ бўлса, ҳаракат вазифаси бажарилади. Ҳаракатнинг аниқлиги чаққонликнинг иккинчи ўлчови ҳисобланади.

Агар шуғулланувчи ўзи учун янги ҳаракатларни тезда бажара олса, ушбу ҳаракатларни ўзлаштириб олишга кўпроқ вақт кетказган шуғулланувчига нисбатан чаққонроқ ҳисобланади. Шунинг учун ҳаракатларни ўзлаштириб олишга

сарфланадиган вақт чаққонлик кўрсаткичларидан бири бўлиши мумкин. Юқоридагиларни ҳисобга олиб, чаққонликни янги ҳаракатларни тезда ўзлаштириб олиш, ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгараётган шароит талабларига мувофиқ равишда тезда қайта қуриш қобилияти деб аташ мумкин бўлади.

Чаққонликни тарбиялаш координацион жиҳатдан мураккаб ҳаракатларни ўзлаштириб олиш, ҳаракат фаолиятини тўсатдан ўзгарган шароит талабларига мувофиқ равишда қайта қуриш қобилиятини тарбиялашдан иборат. Бунда мувозанат сақлаш, галма-гал зўр бериш ва бўшаштириш ҳаракатларини танлаб такомиллаштириш муҳим аҳамиятга эга.

Чаққонликни тарбиялашнинг асосий йўли янги хилма-хил ҳаракат кўникма ва малакаларини ўрганиб олишдир. Бу ҳаракат заҳираларининг ортиб бориши ва ҳаракат анализаторининг функционал имкониятларига самарали таъсир этади. Янги ҳаракатларга ўргатишнинг узлуксиз бўлиши тавсия этилади. Чунки шуғулланувчилар янги ҳаракатларга мунтазам ўргатиб борилмаса, ҳаракатларга ўрганиш қобилияти пасайиб кетади.

Ҳаракат фаолиятини тез ва мақсадга мувофиқ равишда қайта қуриш қобилияти сифатидаги чаққонликни тарбиялаш учун тўсатдан ўзгарган шароитдаги таъсирларга дарҳол жавоб бериш билан боғлиқ бўлган машқлар қўлланилади. Чаққонликни ривожлантиришга қаратилган машқлар нисбатан тез чарчашга олиб келади. Айни пайтда эса бу машқларнинг бажарилиши мушакларнинг ниҳоятда аниқ сезиб туришини талаб этади ва чарчаш содир бўлганда кам самара беради. Шунинг учун чаққонликни тарбиялашда дам олиш оралиқлари тўлиқ тикланиш учун етарли бўлиши лозим.

Волейболда мувозанат сақлаш ва уни тарбиялашга алоҳида эътибор қаратилади.

Мувозанат деганда гавдани турғун бир ҳолатда сақлаш қобилияти тушунилади. Волейболда мувозанатни сақлаш статик (деярли ҳаракатсиз мувозанат) ва динамик (ҳаракат вақтидаги

мувозанат) бўлиши мумкин. Мувозанат функцияси қанчалик такомиллашган бўлса, у мувозанатни шунчалик тез тиклаб олади, унда тебраниш амплитудаси шунчалик кичик бўлади.

Мувозанат сақлашни иккита асосий йўл билан тарбиялаш мумкин. Биринчиси мувозанат сақлаш машқларини қўллаш, яъни мувозанат сақлашни қийинлаштирадиган шароитлардаги машқлар ва ҳолатлар. Иккинчи йўл мувозанат (вестибуляр ва ҳаракат муавозанати) йўқолмаслигини таъминловчи анализаторларни танлаб такомиллаштиришга асосланган. Вестибуляр функцияни такомиллаштириш учун тўғри чизиqli ва бурчакли тезланишлар билан бажариладиган машқлардан фойдаланилади.

Чаққонлик сифатини ривожлантиришда фойдаланиладиган намунавий машқлар

1. Бир ва кўп маротаба олдинга ва орқага дўмбалок ошишлар. Худди шу машқ айрим техник усулларни бажаргандан сўнг

2. Турган жойдан ва югуриб келиб 180° , 270° , 380° га бурилиб бир ва кўп маротаба сакрашлар. Бурилишлар билан турли техник ҳаракатларни бажариш.

3. Турли буюмлар орасидан ва устидан ўтиб ҳаракатланишлар.

4. Гимнастика кўприкчасидан депсиниб ҳавода турли ҳаракатларни бажариб сакрашлар

5. Тўсиклар оша эстафеталар.

6. Турли сигнал ва таъсирларга белгиланган ҳаракатлар билан жавоб бериш. Сигналлар ва таъсирлар секин-аста кўпайтириб борилади.

7.5. Эгилувчанликни тарбиялаш

Эгилувчанлик деганда таянч-ҳаракат аппаратининг морфо-функционал хусусиятлари тушунилиб, бу хусусиятлар шу

аппаратнинг звенолари ҳаракатчанлигини белгилайди. Ҳаракатларнинг максимал амплитудаси эгилувчанликнинг мезони бўлиб хизмат қилади. Амплитуда бурчак ўлчовларида ёки чизиқли ўлчовларда ифодаланади. Эгилувчанликнинг икки тури фарқланади: фаол ва суст эгилувчанлик.

Фаол эгилувчанлик кишининг ўз мушаклари куч бериши ҳисобига намоён бўлади. Суст эгилувчанлик гавданинг ҳаракатланаётган қисмига ташқи кучлар-оғирлик кучи, шерикнинг қаршилиги ва шу каби кучлардан фойдаланганда намоён бўлади.

Эгилувчанлик мушак ва тўқималарнинг эластиклигига боғлиқ бўлади. Мушакларнинг эластиклик хусусиятлари кўп даражада марказий нерв тизимининг таъсирида ўзгариши мумкин.

Эгилувчанликнинг намоён бўлиши муҳитнинг ташқи ҳароратига ҳам боғлиқ бўлади. Эгилувчанлик чарчаш таъсирида сезиларли ўзгаради, жумладан, фаол эгилувчанлик кўрсаткичлари камаяди, суст эгилувчанлик кўрсаткичлари ортиб боради.

Эгилувчанликни тарбиялаш учун ҳаракат амплитудаси оширилган (чўзилувчанликни оширадиган) машқлардан фойдаланилади. Ҳаракатларда бирор бўғиндаги ҳаракатчанликнинг ортиши шу бўғиндан ўтадиган мушакларнинг қисқариши ҳисобига рўй беради. Ҳаракатлар бажарилиш характерига кўра бир-бирларидан фарқ қилади: бир фазали машқлар ва пружинасимон машқлар; силкиниш ва маълум ҳолатларни қайд қилиб туриш; оғирликлар билан машқлар. Чўзилувчанликни оширадиган машқларни сериялар билан ҳар бирини бир неча марта такрорлаб бажариш тавсия этилади. Бунда сериядан серияга ўтган сари ҳаракат амплитудаси орттириб борилади. Ҳар бир машғулотда чўзилувчанлик машқларини сал-пал оғриқ пайдо бўлгунча бажариш лозим. Эгилувчанлик машқлари мустақил бажариш учун топшириқ сифатида берилиши мумкин. Эгилувчанлик

машқлари тайёргарлик қисмида, асосий қисмнинг охирида ва бошқа машқлар оралиғида бажарилади.

*Эгилувчанликни ривожлантиришда
фойдаланиладиган намунавий машқлар*

1. Шерикнинг қаршилигини енгиб бажариладиган чўзилиш машқлари.

2. Гимнастика халқаларида тебранишлар ва айланма ҳаракатлар.

3. Резинка ва пружинали амортизаторлар қаршилигини енгиб бажариладиган айланма (қўл ва оёқлар учун) ҳаракатлар.

4. Олдинга ва орқага кетма-кет энгашишлар (оғирликлар билан ҳам бажарилади).

5. Предмет устига (гимнастик деворчага) оёқларни юқори кўтариб қўйган ҳолда ушлаб туриш. Оёқлар ҳолати навбатлаштириб турилади.

VIII БОБ ВОЛЕЙБОЛЧИЛАРНИНГ ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИ

Ҳозирги вақтда барча спорт ўйинлари каби волейбол ҳам ўз ривожда шундай юқори даражага етдики, энг кучли спортчиларнинг жисмоний, техник ва тактик тайёргарлиги тахминан бир хилдир. Шунинг учун спорт мусобақаларининг натижаси маълум даражада психологик омилларга боғлиқ бўлиб қолмоқда. Психологик кўтаринкилик, ғолиб бўлиш хоҳиши ўз рақибини етарлича баҳоламаган ва камроқ психологик тайёргарлик билан ўйинга кирган анча кучли рақиб устидан ғалаба қозониш имконини беради. Спорт турининг хусусиятлари инсон психологиясининг у ёки бу томони, яъни унинг сезгирлиги, диққати, хотираси, тасаввури, қарашлари, ҳаяжони, идроки ва маънавий сифатлари тараққиётида маълум из қолдиради.

Спорт психологиясида спортчининг психологик тайёргарлиги мураккаб шартли рефлекторли жараён сифатида ўргатилади. Бу жараён шартли равишда иккита босқичга бўлинади:

- 1) умумий психологик тайёргарлик;
- 2) муайян мусобақа (ўйинга) психологик тайёргарлик.

Психологик тайёргарликнинг ҳар бир тури ўзининг аниқ вазифаларини бажаради, шу билан бирга, улар ўзаро боғлиқ бўлади.

Волейболнинг қисқача психологик тафсилоти

Волейбол фаолиятининг психологик хусусиятлари мусобақавий курашнинг объектив шароитлари билан белгиланади.

Волейболдаги ҳаракатларнинг асосий турлари тез жой ўзгартиришлар, тўп қабул қилиш вақтидаги йиқилишлардан иборат бўлиб, уларни бажариш ўйинчидан жасурлик ва қатъиятни талаб қилади. Волейбол техникасининг энг муҳим

хусусиятларидан бири тўп билан бевосита қисқа вақт алоқа қилишдан иборат бўлиб, бунда тўпни ортиқча тутиб қолиш асло мумкин эмас. Гимнастикачилар, енгил атлетикачилар, акробатлар ва бошқаларнинг ҳаракатларидан фарқли ўлароқ, волейбол ҳаракатлари вазиятли динамик стереотипларга эга бўлади.

Ўйин ҳаракатининг мураккаблиги шундан иборатки, бу техник усулларнинг ахамиятини турли шароитларда турлича бехато аниқликни, ҳаракат шакллариининг ритм, тезлик ва характер жихатидан унғача бўлган бир туридан бошқа турга тез ўта олишни талаб қилади.

Волейболчиларнинг ҳаракатини кузатиш ва таҳлил қилиш шуни кўрсатадики, энг малакали спортчиларнинг ўйин кўникмалари юқори даражада автоматлашиб қолади.

Мураккаб реакция типидида қурилиши керак бўлган ҳаракатлар оддий реакция типидида қурилади.

Тўпнинг юқори тезликда учиши, ўйин вазиятларининг ўзгарувчанлиги ўйинчилардан ҳаракат тезлигини ва уйғунлигини талаб қилади. Ўйин жараёнида волейболчи жуда кўп объектлар ёки уларнинг элементларини назарда тутиши керак ва бу диққатнинг ҳажмига, қатъийлигига, бўлиниши ва ўзгарувчанлигига, волейболчининг ҳаракатларига, унинг шериклари ва, айниқса, рақибнинг ҳаракатларига бевосита боғлиқ бўлади.

Техник усулларнинг хилма-хиллиги туфайли, волейболда тактик ҳаракатлар ҳам ранг-барангдир. Мисол сифатида волейбол ўйинининг тактик қурилишини характерлайдиган қуйидаги рақамларни келтириш мумкин.

Биринчи тўп узатишдан бошланадиган ўйин 8-12%, орқа қатор ўйинчиси орқали бошланадиган ўйин 49-53%, олд қатор ўйинчиси билан бошланадиган ўйин 37-42% ни ташкил қилади. Олдиндан ўйланган усулларни амалга оширишнинг энг яхши имкониятларини берадиган ҳолатларни юзага келтириш, ҳаракат мақсадларини яшириш - буларнинг ҳаммаси

волейболчи тафаккурига катта талаблар қўяди. Волейболда спортчи ҳис-туйғуларининг роли катта. Ўйиннинг юқори суръати, психологик зўриқиш, қисқа вақтда мақсадларни белгилаб олиш маҳорати, яна кучли таъсир қилувчи томошабинларнинг ўзини тутишлари ўйиннинг эмоцияларга бойлигини таъминлайди. Улардан баъзилари спортчига ижобий, баъзилари эса салбий таъсир қилади. Шунинг учун бир хил куч ва маҳоратга эга бўлган икки жамоадан иродалироғи ғолиб бўлади.

Жамоа аъзолари орасида яхши, дўстона муносабат бўлса, бундай жамоага муваффақият кўпинча ёр бўлади.

Ўйин вақтида юрак уриши минутига 200 ва ундан кўпроқ, оғирлик йўқотиш 2,5-3 кг гача етади. Лекин ҳар ҳолда асосий юк марказий асаб тизимига тушади, шунинг учун волейболчининг психологик фаолиятига алоқадор масалалар алоҳида аҳамиятга эга.

Психологик тайёргарликнинг мазмуни ва унинг айрим хусусиятлари

Спортчининг психологик тайёргарлиги жуда катта юкламаларни ўз ичига олади. Аввало, педагог машғулотлар жараёнида шахсни шакллантирадиган ва тарбияладиган йўллارни топа олиши керак. Бунда тренернинг ўз ибрати ва жамоат таъсири жуда кучлидир. Онглик ва фаоллик тамойиллари педагог бошқаруви остидаги шуғулланувчининг мустақиллиги, иродаси, ўз ишига ижодий ёндоша олиш, қатъийлик каби ҳислатларининг бирлигини кўзда тутати. Бу тамойилга биноан спортчи ўз мақсади йўлида ҳаракат қилиши, ўз психологик хусусиятларини ривожлантириши, хуллас, ўзини онгли равишда тарбия қилиши керак. Психологик тайёргарлик тайёргарликнинг бошқа турлари (жисмоний, тактик, техник) билан қўшиб олиб борилгандагина кутилган самарани беради.

Спорт фаолиятини юксак маҳорат билан бажариш гарови бўлган барча ҳодисалар, шахсинг хусусиятларини билиш ва

психологик жараёнлар, психологик ҳолатлар таъсир остига олиниши керак. Мустақкамланмаган кўникмалар, етарлича ривожлантирилмаган диққат ва бошқалар мусобақаларнинг муваффақиятли натижасини таъминлай олмайди. Барча тамойилларга амал қилиш психологик тайёргарликнинг юқори даражада бўлишини белгилайди.

Умумий психологик тайёргарлик ўзига хос мазмун ва хусусиятларга эга. Психологик тайёргарлик жисмоний, техник, тактик тайёргарликлар билан бир қаторда туради ва спорт тараққиётининг барча даврларида улар билан биргаликда амалга оширилади.

Тайёргарликнинг бу тури фақат маълум мусобақалардан олдин эмас, балки барча машғулотлар давомида узлуксиз олиб борилиши керак. Волейболчини умумий психологик тайёрлашнинг асосий вазифалари:

1) спортчининг маънавий ҳислатлари ва шахсий хусусиятларини тарбиялаш;

2) идрок қилиш, ҳис этиш жараёнларини жумладан, сезгининг махсус, яъни “тўғри ҳис қилиш”, “майдонни ҳис қилиш”, “вақтни ҳис қилиш” каби турларини ривожлантириш;

3) диққатни, хусусан, унинг ҳажмини, суръатнинг ўзгарувчанлигини ўстириш;

4) тактик таффақурни, хотирани, тасаввурни, ўйиндаги вазиятни тез ва тўғри баҳолай олиш, самарали қарор қабул қилиш ва ўз ҳаракатларини назорат қила олиш қобилиятини камол топтириш;

5) мусобақага тайёргарлик жараёнида ва ўйин вақтида ўзининг ҳис-туйғуларини бошқара олиш қобилиятини ривожлантириш;

6) иродани чиниқтириш ўқув машғулоти вақтида нафақат жисмоний, техник ва тактик билим ҳамда кўникмаларни эгаллаган юқори малакали спортчиларни тайёрлашга, балки уларни маънавий шакллантириш, психологик тарбиялаш, спортни севишларига таъсир кўрсатиши керак.

Волейболчиларнинг ўйин жараёнидаги хатти-ҳаракатлари уларнинг кўриш, сезиш, илғаш қобилиятларига боғлиқ (масалан тўсиқ қўйишда) бўлади. Ўйинни ҳис эта олмаслик, яъни рақиб ҳаракатларини оддиндан сезмаслик волейболчининг тактик фаолиятларини чегаралаб қўяди ва у фақат оддиндаги ўйинчиларга қараб мўлжал олади. Кўриш сезгисининг чегараланганлиги спортчининг тезкор ҳужумни ташкил қила олмаслигига, майдонда нотўғри ҳаракат қилишига, бу билан рақибига қулайлик яратиб беришига олиб келади.

Чуқур кўра билиш ҳар бир тактик усулни ўз вақтида ва тўғри бажариш, ҳаракатдаги ўйинчилар ва тўп ораллигини аниқ баҳолаш билан боғлиқ. Тўп бераётган ўйинчи билан жамоадоши ўртасидаги масофани аниқ белгилаш тўпнинг тўғри йўналтирилишига боғлиқ. Шундай қилиб, волейболчининг маҳорати унинг кўриш, чамалаш қобилияти билан ҳам алоқадор бўлади.

Чуқур кўра билиш ҳам махсус тайёргарликни талаб этади.

Кўз билан чамалаш қобилиятини, масофани ҳис қилиш сезгисини ривожлантириш мумкин. Энг муҳими, машғулотлар давомида тўп узатиш, алдаб ташлаш, ҳужум қилиш вақтида масофа ўзгаришларига кўп эътибор бериш керак. Бунда спортчи учун биринчи узатишдан ҳужум ҳаракатларига, тўп қабул қилиш машқларига ўтиш ёки ёпиқ тўр билан икки тарафлама ўйин олиб бориш яхши самара беради. Машқ сифатида теннис, футбол, баскетбол ўйинларидан ҳам фойдаланиш мумкин. Ўйинчи фақат майдон марказини эмас, балки унинг чекка қисмларини, орқа чизикдаги бурчакларни ҳам назорат қилиб туриши, назардан қочирмаслиги ва машғулотлар вақтида шундай қобилиятини ўстиришга ҳаракат қилиши керак. Шу мақсадда тўпни баскетбол халқасига майдоннинг бошқа томонларига қараган холда тушириш, майдонга турли предметларни (скамейка, тўлдирма тўп) тартибсиз териб қўйиб, унда 2 ёки 3 кишилик командалар билан волейбол ўйнаш, бир шерикка қараб туриб, тўпни бошқасига узатишни ўрганиш

машқларидан фойдаланиш тавсия этилади. Оралиқларни ҳис қилишни тарбиялашдаги асосий талаб машғулот пайтида тўпни узатишда, тўпни ўйинга киритишда, ҳужумда оралиқ масофаларни тез-тез ўзгартиришдир.

Волейбол ҳаракат кўникмаларининг энг муҳим психологик хусусиятларидан бири шуки, спортчи у ёки бу усулни (масалан, тўп узатишни) бажаришда рақиб ва жамоаддошлари ҳаракатини ҳисобга олиши зарур. Бу эса кўриш қобилияти, ҳаракат қилиш координацияси мустақамлигини, бажарилаётган усулни макон ва замонда жуда аниқ идрок этишни талаб қилади. Волейболчи учун техник усулларни бажаришда мушак ҳаракат сезгиларининг жуда нозик тақсимланиши, айниқса, муҳим аҳамиятга эга.

Волейбол ўйини ҳар бир ўйинчидан жавоб ҳаракат суръатининг жуда юксак бўлишини талаб этадики, бунда ўйинчи вақт танқислигини ҳис қилиши ва ҳар қандай ўзгаришларга тайёр туриши керак.

Жойлашиш тезлиги, сакрашлар, вазиятнинг кутилмаган ўзгаришлари, кескин бурилишлар, гавда ҳаракатлари – буларнинг барчаси вестибуляр аппаратнинг анча кучли таъсирланишини келтириб чиқаради.

Одамнинг ғайритабиий ҳолатларга ва жой ўзгартиришларига у ёки бу даражада мосланишига ёрдам берадиган имкониятлари маълум тарзда вестибуляр чидамлилик билан боғлиқдир.

Волейболчи фаолиятидаги ўзига хос хусусиятларнинг диққатни махсус ривожлантиришга хизмат қилиши оқибатида волейболчиларда жуда ривожланган махсус қабул қилиш комплекси (тўпни) пайдо бўлади. Бу махсус қабул қилишларнинг негизида анализаторларга етиб келадиган нозик хабарлар ётади. Бунда асосий ролни ҳаракатланиш, кўриш, вестибуляр ва эшитиш сезгилари ўйнайди. Волейболда қуйидаги махсус қабул қилиш ҳислатлари бор: “тўпни ҳис қилиш”, “майдонни ҳис қилиш”, “вақтни ҳис қилиш”. Волейбол

ўйинларининг таҳлили ва ўтказилган тадқиқотлар шуни кўрсатадики, ўйинчиларнинг техник ва тактик ҳаракатлари муваффақияти маълум даражада уларнинг юқори савиядаги ҳажм, жадаллик, чидамлилиқ, тақсимлаш ва кўчириш каби сифатлари билан белгиланади. Волейболда спортчининг диққати жуда аҳамиятлидир. Диққатни қуйидагича ривожлантириш тавсия этилади.

Авваломбор, ҳар бир ишда ва ҳар қандай шароитда ўзини эътиборли бўлишга ўргатиш керак. Бунда умумий жисмоний тайёргарлик жуда катта рол ўйнайди. Ёмон жисмоний тайёргарликка эга бўлганда, тез чарчаш муқаррар, чарчаганда эса диққат-эътибор сусаяди. Диққат-эътибор ҳажмини ҳар хил шароитларда машқ қилдириш мумкин.

Масалан, предметларни тасвирлаб бериш. Машқ вақтида волейболчига шундай вазифалар қўйиш керакки, уларни ечишда волейболчи бараварига динамик ва статик объектларни сезиши керак бўлсин (лекин 8-9 тадан кўп эмас). Жадаллаштирилган ва мустаҳкам диққат-эътиборни аниқ даражада ривожлантириш иродани кучайтириш билан боғлиқ.

Волейболчиларнинг тактик ҳаракатларида уларнинг ижодий фикр юритиши, тасаввур этиши юзага чиқади. Волейболда бир қолипда ҳаракат қилган жамоа эмас, балки рақиб жамоасининг ҳаракатларини ҳисобга олиб, ўз тактик мақсадини рўёбга чиқаришда моҳирлик қилган жамоа ғолиб бўлади. Волейболчиларнинг тактик маҳоратини юқори даражага кўтариш учун қуйидаги қобилиятларни ривожлантириш мумкин:

а) кузатиш - учрашув вақтида зарур фурсатни тез ва тўғри белгилаш, ўйин вақтида тўғри ва тез ўз жойини топиб олишни билиш;

б) зийраклик - пайдо бўлган вазиятни тез ва тўғри баҳолаш, уларнинг натижасини ҳисобга олишни билиш;

в) ташаббускорлик - фойдали тактик усулларни тез ва мустақил қўллашни билиш.

Ўйинчиларнинг фаол ҳаракатлари, тез ўзгарувчан ҳолат, вазиятнинг алмашилиши, жисмоний кучланиш, бундан ташқари, майдонда содир бўлаётган вазиятга қараб ўз ҳис-туйғуларини ифода этаётган томошабинларнинг таъсири - бу ҳаммаси волейбол психологиясини англатади.

Ҳис-туйғуларнинг кучайиши, асосан, масъулиятли дақиқаларда, айниқса партия охирида юзага чиқади. Волейболчидан бу спорт тури зўр иродани талаб қилади. Иродани тарбиялаш энг зарур вазифалардан биридир. Волейболчининг иродасини тарбиялашда аниқ қийинчиликлардан, яъни спорт фаолияти жараёнида тўқнашиш аниқ бўлган қийинчиликлардан келиб чиқиш керак. Қийинчиликларнинг икки хил кўриниши мавжуд: объектив ва субъектив.

Объектив қийинчиликлар - бу волейбол ўйинининг хусусиятларидаги шартли қийинчиликлар.

Субъектив қийинчиликлар эса - спортчи шахсининг хусусиятидаги шартли қийинчилик.

Бундай ҳолатлар спорт ҳолатлари деб аталади. Спортга оид ҳолатларнинг тўрт кўриниши мавжуд: жанговар тайёргарлик ҳолати; қаттиқ ҳаяжонга тушиш ҳолати; лоқайдлик; хотиржамлик. Жанговар тайёргарлик ҳолати энг қулай бўлиб, спортчининг ўйини юқори даражада бўлиши белгилайди. Бундай ҳолатга қуйидаги хусусиятлар характерлидир: умумий психологик кўтаринкилик, ички йиғинчоқлик ва бутун диққатни бўлажак мусобақага тайёрлаш, ғалабага фаол интилиш, ўз кучига ишониш.

Волейболчи учун зарур бўлган асосий сифатлар ирода, мақсадга интилиш ва қатъийлик, матонат ва дадиллик (ёки ўзини тута билиш), кескинлик ва жасурлик, ташаббускорлик ва интизомдир. Мақсадга интилиш ва қатъийлик волейболчилар олдида турган вазифаларни ва мақсадларни равшан англаш, меҳнатсеварлик, спорт маҳоратини тинмасдан фаол ўстиришда ифодаланади.

Бундай хусусиятларни тарбиялаш учун ўйинчиларнинг онгли равишда ўйин техникаси ва тактикасини чуқур ўрганишларига шароит яратиш йўллари ишлаб чиқиш, уларда ўз фаолиятларига қизиқиш уйғотиш, белгиланган вақтда аниқ вазифаларни топшириш ва уларнинг бажарилишини талаб қилиш тавсия этилади.

Бу хусусиятлар салбий, номувофиқ психологик ҳолатларни (қизиққонлик, ўзини йўқотиб қўйиш, ирода бўшлиғи ва бошқаларни) енгиш орқали ифодаланади. Қийинчиликларда дўстлик ва ўртоқлик туйғуларини намоён этиш, шахсий манфаатларни жамоа манфаатларига бўйсундиришни билиш асосий маъно касб этади. Ўйинчиларда ўз жамоаси шарафини ҳимоя қилиш, унинг кучига ишониш масъулиятини тарбиялаш зарур. Фақат шундагина ўйинчида ўртоқлари ҳар қандай қийинчиликда ҳам уни қўллашларига, ёрдам беришларига қаттиқ ишонч ҳосил бўлиши мумкин.

Ташаббускорлик ва интизом спортчининг ўйинга янгилик кирита билиш қобилиятига, бошқаларнинг таъсирига тушиб қолмаслик билан белгиланади. Ташаббускор ўйинчи ташкилотчи ҳисобланади, у жамоани ўзига эргаштиради. Интизом ўйинчининг ўз хатти-ҳаракатларини жамоа оддидаги вазифасига, бутун жамоанинг режасига бўйсундира олиши билан характерланади. Интизомни тарбиялашда жамоа асосий рол ўйнайди. Барча кўрсатиб ўтилган хусусиятлар бир-бири билан боғлиқ.

Машғулот жараёни ва тарбиявий ишларнинг бориши қанчалик тўғри ташкил қилинган бўлса, волейболчиларнинг иродасини ривожлантириш шунчалик муваффақиятли бўлади.

Мусобақаларга психологик тайёргарлик

Волейболчиларнинг бўладиган мусобақалар ёки ўйинга психологик тайёргарлиги умумий психологик тайёргарлик асосида амалга оширилади ва бу спортчиларнинг ушбу конкрет

мусобақага тайёргарлик вазифаларини ечиши билан боғлиқ бўлади. Уларга қуйидагиларни киритиш зарур:

1. Бўладиган мусобақанинг хусусиятлари ва вазифаларини англаш.

2. Бўладиган мусобақаларнинг аниқ шароитлари, вақти, жойи ва ҳоказоларни ўрганиш.

3. Рақибнинг кучли ва заиф томонларини ўрганиш ва уларни ҳисобга олиб, қилинадиган ҳаракатларга тайёргарлик кўриш.

4. Ўзининг имкониятларини тўғри баҳолаш ва англаш.

5. Ўйин олдидан пайдо бўлган салбий туйғуларни енгиш.

6. Бўлажак ўйинда олдинга қўйилган вазифаларни бажаришда ўз кучига ва имкониятига қаттиқ ишончни шакллантириш.

Ҳар бир волейболчи ўйин олдидан, қолаверса, ўйин вақтида мураккаб психологик ҳолатни ҳис қилади. Бу ҳолат волейболчиларга ижобий ёки салбий таъсир кўрсатиши мумкин. Айрим волейболчилар ўйинни кўтаринки руҳда ўтказадилар. Бу организмнинг бўладиган ҳаракатларга тайёргарлигини кучайтиради. Баъзи волейболчиларда қизиққонлик ёки лоқайдлик, ўзига ишонмаслик, мағлубиятдан кўрқиш ҳоллари кўзга ташланади. Бу эса организмнинг тайёргарлигини сусайтиради, спортчининг имкониятларини йўққа чиқаради. Тайёргарлик даражасига таъсир этадиган омиллардан бири ўйинда юзага келадиган психологик ҳолатдир.

Мусобақаларнинг бошланиши кучли ҳаяжонни келтириб чиқаради, натижада психологик ҳолат ўзгарувчан бўлиб қолади, йиғинчоқлик йўқолади. Сиртдан бу ўзгаришлар оёқ ва қўл титрашида, кўп терлашда, нутқ фаолиятида ва бошқаларда кўринади. Баъзан аксинча ҳам бўлиши мумкин. Ўйин олдидан спортчида шундай лоқайдлик пайдо бўладигани, бунда психологик жараёнлар сустлашади. Мусобақада иштирок этиш хоҳиши йўқолади, ўз кучига ишончсизлик, куч-қувватнинг камайиши кузатилади, идрок, диққат, тафаккур жараёнлари

секинлашади. Сиртдан бу ҳолат юзнинг оқариши, нафас олиш суръатининг ўзгаришида, совуқ тер чиқиши, эснаш ва бошқаларда кўринади. Салбий ҳолатларни махсус усуллар ёрдамида енгиш мумкин. Булар қуйидагилар:

1. Волейболчи кучли ҳаяжонни, ишончсизликни сиртига чиқармаслиги керак. Аксинча, бутун ҳаракатлари билан ўзининг тетиклигини ифодалашга интилиши зарур.

2. Ортиқча ҳаяжонланиш ёки тушкунлик ҳолатини енгиб ўтишга қаратилган машқлар ва ҳаракатларни бажариш.

3. Чуқурлиги, тезлиги, ритми ва давомийлиги жиҳати-дан турлича махсус нафас олиш машқлари ёрдамида нафас олишни эркин бошқариш.

4. Тинчлантирувчи ёки қўзғатувчи махсус уқалашлардан фойдаланиш.

5. Турли сезги анализаторлари, аввало, кўриш ва эшитиш аъзоларига таъсир ўтказиш, тинчлантириш.

6. Сўз орқали таъсир кўрсатиш. Сўз билан кўнгилни кўтариш, ишонч уйғотиш, хурсанд қилиш, тинчлантириш ва бошқалар.

IX БОБ

МАШҒУЛОТЛАРНИ РЕЖАЛАШТИРИШ ВА ПЕДАГОГИК НАЗОРАТНИНГ УМУМИЙ АСОСЛАРИ

9.1. Режалаштиришнинг умумий асослари

Спортчиларни тайёрлаш тизимида режалаштириш спорт тренировкиси жараёнининг тузилиши, мусобақа фаолияти, тренировка ва мусобақадан ташқари вақтда иш қобилиятини ошириш билан боғлиқ бўлган жараёнларни ўз ичига олади. Режалаштириш тайёргарликнинг мақсад ва вазифаларини амалга ошириш ҳамда бошқариш учун зарур бўлган шартлардан биридир.

Илмий асосланган режалар тайёргарликнинг самарадорлигини таъминлаган ҳолда, шуғулланувчиларнинг индивидуал хусусиятлари, моддий-техник база ва иқлим шарт-шароитларини ҳисобга олишга имкон беради. Режалаштириш спорт тайёргарлиги жараёнида қуйидаги ташкилий-услубий ҳолатларни акс эттиради:

- бошланғич тайёргарлик босқичида тренировка жараёнини тақсимлаш, дастлабки базавий тайёргарлик, махсус базавий тайёргарлик, индивидуал имкониятларни максимал амалга ошириш, эришилган ютуқларни сақлаб қолиш;

- юқори спорт натижаларига эришиш учун етарли бўлган ўртача тренировка миқдори;

- шуғулланувчиларнинг ёши, жинси, спорт малакаси, тайёргарлик даражасини ҳисобга олган ҳолда тренировка ўтказиш услубияти, воситаларини танлаш ва бошқа шу кабилар;

- спорт маҳоратини такомиллаштириш, турли тайёргарлик даражасини ошириш ва назорат қилиш омили бўлган мусобақа фаолияти тизими;

- ўқув-тенировка машғулоти ва тренировка жараёнининг умумий самарадорлигини кучайтириш, илмий, тиббий, моддий-техник таъминот, мустақил билим олиш,

кадрлар (тренерлар) маҳоратини ошириш каби қўшимча омиллар.

Шундай қилиб, режалаштириш волейболчиларни тайёрлашдаги кўп йиллик жараённинг асосий қисмларини қамраб олади. Бу масалалар турли мазмун ва шаклдаги режалаштириш ҳужжатларида акс эттирилган бўлиб, қуйидаги талабларга жавоб бериши керак: мақсадга мувофиқлик, аниқлик, вариативлик, ҳар томонламалик, реаллик, соддалик, кўрғазмалилик ва ш.к.

Аниқлик режалаштиришда восита ва услубларни шуғулланувчиларнинг ҳолати, моддий, иқлимий ва шу каби шароитларни ҳисобга олган ҳолда қатъий деталлаштириш билан таъминланади.

Режалаштиришнинг вариативлиги восита ва услубларни шуғулланувчиларнинг ҳолати, моддий, иқлимий ва шу каби шароитларни ўзгаришига қараб қайта ўзгартириш имкониятини белгилайди.

Режалаштиришнинг ҳар томонламалиги шуғулланувчиларнинг таълими, тарбияси ва уларни соғлом-лаштириш вазифаларини ҳал қилиши мумкин бўлган восита ва услубларни танлашни ўз ичига олади.

Режалаштиришнинг реаллиги (амалга ошириш мумкинлиги) тренер ва шуғулланувчиларнинг имкониятлари даражасини объектив ҳисобга олиш билан белгиланади.

Режаларнинг содда ва кўрғазмали бўлиши уларнинг шуғулланувчилар томонидан осон ўзлаштирилиши учун имкон яратади.

Режалаштириш самарадорлиги юқори бўлиши учун қуйидаги асосий кўрсаткичларга эътибор бериш керак:

- жамоа таркиби бўйича: янги ўйинчилар сони, бир ҳил функцияни бажарувчи ва бир хил антропометрик кўрсаткичга эга бўлган ўйинчилар;

- тренировка режими бўйича: иш кунлари сони, тренировка машғулотлари соати, ўқув-тенировка йиғинлари,

техник, тактик, жисмоний, интеграл ва назарий тайёргарликка ажратилган вақт тақсимоти;

- мусобақа режими бўйича: тақвим ва назорат ўйинлари, режалаштирилган натижалар (фоизларда), эгалланган ўрин, асосий кўрсаткичлар бўйича самарадорлик;

- тайёргарлик даражаси бўйича: умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик, техник, тактик ва интеграл тайёргарлик бўйича меъёрлар, индивидуал, гуруҳ, жамоа ҳаракатида қўлланилган усуллар арсенали ва уларнинг натижаси, назарий тайёргарлик бўйича синов ва имтиҳонлар, психологик тайёргарликни баҳолаш;

Даврлаштириш режалаштиришнинг асоси сифатида

Режалаштиришнинг йиллик цикли юқорида келтирилган кўрсаткичларни, тренировка даврлари ва мусобақа тақвимини ўз ичига олган ҳолда тузилади.

Йиллик цикл тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш даврларини ўз ичига олган макроциклдан иборат бўлади. Бу цикл йилда 2 мартаба қайтарилади. Даврларнинг давомийлиги тақвим мусобақалари, спорт формасини эгаллаш қонунияти ва волейболчилар таркибига (ёши, спорт малакаси) асосан ўзгариб туради.

Йиллик цикл режаси мезоцикл (ўрта) ва микроцикл (кичик)ларда деталлаштирилади. Булар муайян блоклардан иборат бўлиб, бу блоклар қуйидагилардан ташкил топади:

1.Мусобақа блоки. Бу блок тузилиши жорий мавсумдаги асосий мусобақа характери билан аниқланади. Бунда иложи борица ўтказиладиган мусобақага тайёргарлик шароитлари моделлаштирилади. Мусобақа даври асосий блок бўлиб ҳисобланади. Бу блок таркибига яқинлаштирувчи, мусобақа ва тикловчи-реабилитация микроцикллари киради. Асосий мусобақалар мусобақа блоки деб қаралади. Бундай блокнинг аҳамияти ниҳоятда катта ҳисобланади.

2. *Мусобақа олди блоки.* Бу блокда асосий мусобақа шароитига мос режим моделлаштирилади. Мусобақа шароитида тўлиқ имкониятларни кўрсатиш мақсадида мавжуд шароитларга кўникма ҳосил қилиш таъминланади. Бу блок ўз таркибига оғир ва зарбли микроциклларни олади ва мураккаблиги олдинда турган мусобақа қийинчиликларидан ҳам юқорироқ бўлади.

3. *Базавий ёки жамгарма блоки.* Бу блок спортчини барча тайёргарлик таркиблари бўйича такомиллаштириш ва функционал имкониятларини оширишга йўналтирилган бўлади. Тренировка ишлари, назорат ўйинлари, турнирлар ва шу каби мусобақаларда иштирок этиш билан бирга олиб борилади. Блок мазмунига асосан умумтайёргарлик ва махсус тайёргарлик микроцикллари киритилади.

Яқинлаштирувчи ва мусобақа микроцикллари ўтказилаётган мусобақа характерида мослаб киритилади ва тикловчи-реабилитация микроцикллари билан навбатлаштирилади. Оғирлик даражасига қараб микроциклларни кенг даражада навбатлаштириш мумкин. Масалан: юмшоқ-ўртача - оғир - тикловчи - реабилитацион; ўртача - оғир - тикловчи - реабилитацион - енгил.

4. *Тортувчи блок.* Спортчини жорий мавсумдаги ишга ёки тайёргарлик босқичига тайёрлашга йўналтирилган бўлади. Одатда, бу блок дам олишдан ёки тренировка нагрузкаси етарлича камайганидан сўнг келади.

Блок мазмуни умумтайёргарлик микроциклларини махсус тайёргарлик микроцикллари билан навбатлашдан иборат бўлади. Микроциклнинг бошланиши енгил ва ўртача, охирида эса оғирлик орта боради.

5. *Фаол дам олиш блоки.* Бу блок шиддатли мусобақа фаолиятидан секин-аста кейинги тайёргарлик даврига ўтишга йўналтирилган бўлади. Блокнинг асосий мазмунига кўра умумривожлантирувчи ва тикловчи микроцикллар киради. Фаол дам олиш блоки тикловчи-тайёргарлик, тикловчи-

реабилитацион микроцикллар сонининг ортиб бориши ва тикловчи-тутиб турувчидан енгил тренировка режимига ўтиш билан характерланади.

Микроцикл тренировка жараёнидаги нисбатан тугалланган қатор тренировка машғулотларини ўз ичига олади. Микроциклдаги минимал машғулотлар сони 2 та бўлади.

Микроциклнинг асосий кўрсаткичлари иш кунлари (тренировка, мусобақа) сони, ундаги тренировка машғулотлари сони ва дам олиш кунлари сонидир.

Микроциклларни тузишда машғулотнинг вазифаси, тренировка ва мусобақа вақтидаги машғулотлар сони, давомийлиги, мазмуни, нагруканинг шиддати ва дам олиш характери асосий ўрин тутлади.

Мураккаблик даражасига қараб микроциклларни зарбли ва оғир, ўртача ва енгил турларга ажратиш мумкин. Зарбли микроцикл нагруканинг (томир уриши 180-200 зарба/мин) олдинги нагрукадан сўнг тўлиқ тикланмасдан берилиши билан характерланади. Зарбли микроцикл сўнгида маълум дам олишдан сўнг иш қобилиятининг сезиларли ошиши кузатилади.

Оғир микроцикл ҳам навбатдаги нагруканинг қисман тикланишдан сўнг (томир уриши 174-180 зарба/мин) берилиши билан фарқланади.

Ўртача микроцикл оралиқ ҳолатда бўлиб, нагрукка тикланмасдан ва тўла тикланишдан сўнг берилиши билан фарқланади.

Микроцикл давомида нагрукка ортиб боради (томир уриши 156-172 зарба/мин). Енгил микроциклда ҳар қайси навбатдаги нагрукка тўлиқ тикланишдан ёки ўта тикланишдан (томир уриши 114-150 зарба/мин) сўнг берилиши билан характерланади.

Истиқболли (перспектив) режалаштириши

Истиқболли режа - бу жамоа ва ўйинчининг йиллар давомида спорт маҳоратини оширишини кўзда тутувчи вазифаларни йиллар бўйича ҳал қилиш дастуридир. Бундай режа бир ўйинчи ва жамоа учун тузилади. Шароитга кўра бундай режа бир қанча йилларга мўлжаллаб тузилади. Масалан: болалар ва ўсмирлар учун 2 йилга, юқори малакали спортчилар учун 4 йилга тузилиши мумкин. Режани тузишда шуғулланувчиларнинг кўрсаткичлари, жамоанинг натижалари, илмий тадқиқот натижалари, жисмоний, техник, тактик тайёргарлик динамикаси таҳлил қилинади.

Жамоа истиқбол режасининг намунавий шакли:

1. *Тайёргарликнинг мақсади.* Асосий мусобақа циклида якуний спорт натижаси ва тренировка жараёнининг асосий изланиши белгиланади.

2. *Жамоа таркиби ва заҳираларни тайёрлаш.* Жамоанинг ҳолати, ўйинчиларнинг функциялари, ёши, сони ва бошқалар асосий кўрсаткич бўлиб хизмат қилади.

3. *Мусобақалардаги иштироки.* Мусобақа тайёргарлигининг вазифаси қўйилади. Йиллар бўйича мусобақалар сони, шу жумладан, назорат ва тақвим ўйинлари. Асосий мусобақаларда жамоанинг иштироки ва спорт натижаси башорат қилинади.

4. *Тренировка нагрузкалари.* Асосий ҳолат ва вазифа аниқланади. Тайёргарлик турлари бўйича тренировка нагрузкаси ҳисоб-китоб қилинади.

5. *Тайёргарликни даврлаш.* Йиллик циклнинг асосий вазифаси ва унинг тузилиши белгиланади. Йиллар бўйича тайёргарлик, фаолият даврлари ва босқичлари аниқланади.

6. *Тайёргарлик даражаси ва воситалар.* Тайёргарликнинг ҳар бир томони бўйича асосий вазифа ва йўналишлар аниқланади. Йиллар бўйича жисмоний, техник ва тактик тайёргарлик, шу билан бир қаторда, мусобақа шароитида

қўлланиладиган техник-тактик усуллардан меъёрий талаблар белгиланади.

7. *Педагогик ва тиббий назорат.* Назорат, кўрикларни ўтказиш муддатлари белгиланади.

Индивидуал истиқбол режасининг намунавий шакли:

1. *Спортчи тўғрисида маълумот.* Умумий ва антропометрик кўрсаткичлар.

2. *Спорт-техник характеристикаси.* Жамоадаги функцияси, жисмоний сифатларининг ривожланиши, жисмоний, техник, тактик ва назарий тайёргарлиги, психологик характеристикаси, функционал ҳолати.

3. *Тайёргарликнинг мақсад ва вазифаси.* Тайёргарликдаги асосий мақсад ва йўналишлар. Мусобақадаги вазифаси. Тренировка иш ҳажми. Жисмоний, техник, тактик, психологик ва назарий тайёргарлик даражаси бўйича вазифалар.

4. *Тиббий ва ўз-ўзини назорат.* Назорат, кўриклардан ўтиш муддати. Ўз-ўзини назорат қилиш бўйича вазифалар.

5. *Жамоа графиги бўйича индивидуал тайёргарлик графиги.*

Жорий (йиллик) режалаштириш

Йиллик режалаштириш истиқбол режасининг таркибий қисми ҳисобланади. Йиллик режа бир қатор хусусиятлари: восита ва назорат топшириқларига аниқлик киритилиши, барча тайёргарликлар бўйича вақт тақсимотининг етарлича аниқлиги билан фарқланади.

Йиллик режалаштириш ҳужжатлари: ўқув материалларини ўзлаштириш бўйича ўқув режаси, дастур ва режа-график.

Ўқув режаси. Ўқув режасида умумий иш мазмуни, давр ва тайёргарликлар бўйича ажратилган соатлар миқдори тақсимланади.

Дастур. Режалаштириш тизимида дастур асосий ўрин тутаяди. Дастурда қуйидагилар берилаяди:

-жисмоний, техник, тактик, интеграл, назарий тайёргарлик бўйича материаллар (ўқув йиллари бўйича);

-юқоридаги таркибий қисмлар бўйича вақт тақсимооти;

-тренировка машғулотларининг сони ва давомийлиги;

-тренировка машғулотларининг йўналиши бўйича турлари;

-ўқув йиллари бўйича дастур материалларининг тақсимооти;

-йиллик циклдаги мусобақа кунларининг сони;

-миқдорий ва сифат кўрсаткичлари бўйича назорат меъёрлари.

Ўқув соатларининг йиллик режа-графи. Ушбу ҳужжатда ўқув муддати тайёргарлик турлари ва ойлар бўйича тақсим қилинади. Режада йил вазифалари, тренировка даврлари, восита ва услублар, мусобақа ва тренировка нагрукасининг динамикаси кўрсатилади.

Графикда йиллик даврлаш акс эттирилади. Тайёргарлик даврлари ва босқичлари қонуниятларига қатъий амал қилган ҳолда тренировка нагрукалари ва воситалари тақсимланади.

Тезкор (оператив) режалаштириш. Бу режа босқич ёки ойлар бўйича ҳар бир тренировка машғулоти учун ишлаб чиқилади. Тезкор режалаштиришнинг асосий ҳужжатлари - иш режаси, машғулот режа-конспекти ва машғулот жадвали бўлиб ҳисобланади.

Иш режаси. Иш режаси малакали спортчилар учун ҳар бир тайёргарлик босқичига, болалар ва янги бошловчи гуруҳлар учун ҳар бир ойга тузилади. Тренировканинг ҳафталик цикл қонуниятларига асосан тренировка нагрукаси ва воситалари режалаштирилади.

Иш режасида тренировка машғулот материаллари, босқич бўйича қўйилган вазифалар аниқ тақсимланади ва навбатлаштирилади. Бунда ҳафталик микроциклдаги нагрукка динамикаси ва унинг тузилиши ҳисобга олинади. Иш режасининг мазмуни фақат олдинга қўйилган ишни чуқур

таҳлил қилиш ва умумлаштириш асосида белгиланади. Ана шу асосда тренировка машғулотларининг нагруккаси, восита ва услублари танланади.

Тренировка машғулотининг режа-конспекти.

Тренировка машғулотининг режа-конспекти иш режасига асосан тузилади. Режа конспектда қўлланиладиган машқлар, уларни меъёрлаш ва ташкилий услубий кўрсатмалар ёзилади.

Машғулот жадвали. Машғулот жадвали тренировкаларни ташкил қилиш ва уларга таёргарлик кўриш учун тузилади.

Педагогик назорат ва унинг аҳамияти. Режалаштириш билан бир қаторда бошқаришнинг асосий функцияларидан бири бу назоратдир.

Педагогик назорат деганда спортчилар ҳолати, тренировка жараёни учун тайёргарлик режаларининг спортчи ва жамоа томонидан бажарилишини назорат қилиш тизими тушунилади.

Педагогик назоратнинг асосий мақсади мавжуд ҳолатларни қайд қилишгина бўлиб қолмай, балки уларни аниқлаш, бартараф қилиш йўлларини топиш ва керакли ўзгартиришлар киритишдан иборат.

Педагогик назорат тренировка машғулотлари ва мусобақа вақтларида амалга оширилади.

Тренировка машғулотлари вақтида ўтказиладиган педагогик назорат қуйидаги бўлимлардан иборат бўлади:

- шуғулланувчиларнинг тренировка машғулотларига бўлган муносабати;
- тренировка воситаларининг қўлланилиши;
- тренировка воситаларининг самарадорлиги;
- шуғулланувчиларнинг ҳолати.

Шуғулланувчиларнинг тренировка машғулотларига бўлган муносабатлари қуйидаги мезонлар билан аниқланади: машғулотларга қатнашиш давомати, фаоллиги, интилиши,

мураббий кўрсатмаларини аниқ бажариши, меҳнатсеварлиги, интизоми, қизиқиши.

Тренировка воситаларининг қўлланилиши машғулот вазифаси мазмунига мос воситаларни танлаш билан аниқланади. Тренировка машқлари 3 та йўналиш бўйича назорат қилинади: ҳажм, шиддат ва нагрузкаларнинг кўчиши.

Тренировка воситаларининг самарадорлиги назарий, жисмоний, техник, тактик ва интеграл тайёргарликлар бўйича назорат қилиниб, улардаги ўзгариш динамикаси аниқланади.

Шуғулланувчиларнинг ҳолати назорат машқларини бажаришдаги натижалар ва уларни аввалги натижалар билан солиштириш орқали аниқланади. Шу жумладан, шуғулланувчиларнинг ўзини ҳис қилиши, антропометрик кўрсаткичлари, тиббий назорат хулосалари ҳам муҳим рол ўйнайди.

Мусобақа вақтидаги педагогик назорат қуйидагиларни ўз ичига олади:

- шуғулланувчиларнинг мусобақага муносабати;
- жамоа ва ҳар бир ўйинчининг техник усулларни қўллаш самарадорлиги;
- жамоа ва ҳар бир ўйинчининг тактик усулларни қўллаш самарадорлиги;
- шуғулланувчиларнинг мусобақа вақтидаги нагрузкаларни кўтара олиши;

Педагогик назорат усуллари. Педагогик назорат усуллари қуйидагилардан иборат:

- педагогик кузатув;
- тренировка машғулотли ва мусобақа жараёнидаги натижаларнинг объектив ва субъектив сабаблари;
- педагогик ва тиббий назорат натижаларини таҳлил қилиш;
- суҳбат, сўров, текшириш ва шуғулланувчиларни ҳар томонлама ўрганиш.

Ўқув-тренировка ишларини ҳисобга олиш. Ўқув-тренировка машғулотларини тўғри ва ўз вақтида ҳисобга олиш ютуқ ва камчиликларни аниқлашга имкон беради.

Ҳисобга олишнинг 3 тури фарқланади: дастлабки, жорий ва якуний.

Дастлабки ҳисобга олишда тренер шуғулланувчиларнинг ёши, саломатлик ҳолати ва махсус тайёргарлик даражасини билиши лозим.

Жорий назорат машғулот давомида тизимли равишда доимий олиб борилади. Машғулотларга қатнашиш, дастур талабларини ўзлаштириш, спорт талабларини бажариш ва мусобақада кўрсатилган натижалар қайд қилиб борилади.

Якуний назорат мавсум сўнгида ўтказилади. Олинган маълумот натижалари, тайёргарликларнинг бориши унга зарур ўзгартиришлар киритиш имконини беради. Бунда микроциклларга, нагруканинг таркибий қисмларига, восита ва услубларни танлашга энг асосий эътибор қаратилади.

Барча маълумотлар ўқув-тренировка машғулот ишларини ҳисобга олиш журналида қайд қилиб борилади.

Журналнинг асосий бўлимлари қуйидагилардан иборат:

- шуғулланувчилар рўйхати ва улар ҳақидаги маълумотлар (туғилган йили, маълумоти, иш ва ўқиш жойи, спорт таснифи, уй манзили);

- даволат;

- ўтилган материалларнинг мазмуни;

- ўзлаштириш (назорат машқларини бажариш натижалари ва бошқалар);

- мусобақалардаги иштироки ва кўрсатилган натижалар.

Тренернинг кундалик дафтари барча режаларни, таълим - тарбия ишларини акс эттирувчи асосий ҳужжатдир.

Тренер кундалик дафтариининг асосий бўлимлари:

- шуғулланувчилар тўғрисидаги умумий маълумот-лар;

- шуғулланувчилар давомати;

- тайёргарликнинг истиқбол режаси;
- тайёргарликнинг йиллик режаси;
- тайёргарликнинг иш режаси;
- ўтилган машғулотлар мазмуни;
- назорат талаблари ва меъёрлари бўйича натижалар;
- мусобақаларда кўрсатилган натижалар;
- иш режаларининг бажарилиши;
- истиқбол режасининг бажарилиши.

Шуғулланувчилар томонидан олиб бориладиган кундалик дафтар ҳам муҳим аҳамиятга эга бўлади. Бу кундалик спортчининг ютуқ ва камчиликларини таҳлил қилиб туриш ва ўз-ўзини назорат қилиб туриш кўникмасини шакллантиради.

Шуғулланувчининг кундалик дафтари қуйидаги бўлимлардан иборат бўлади:

- шахсий маълумотлар;
- жисмоний, техник, тактик, психологик ва назарий тайёргарликлар тавсифи;
- истиқбол режаси;
- йиллик иш режаси;
- иш режаси;
- назорат машқлари ва кўрсатилган натижалар;
- мусобақалардаги иштироки ва кўрсатилган натижа.

Юқорида қайд этилган ўқув-тренировка ишларини ҳисобга олишни ташкил этиш ва илмий-услуб асосида ўтказиш тренировка ва мусобақаларда юқори самараларга эришишга имкон беради.

X БОБ

ВОЛЕЙБОЛ БЎЙИЧА БЎСМГА БОЛАЛАРНИ ТАНЛОВ АСОСИДА ҚАБУЛ ҚИЛИШ УСЛУБИЯТИ

Замонавий волейбол ўта тезкор ва катта ғайрат талаб қилувчи спорт ўйинлари турига мансубдир. Юқори техник-тактик маҳоратга сазовор бўлиш учун, биринчи навбатда, волейболчининг жисмоний сифатлари юқори даражада ривожланган бўлиши керак.

Бугунги волейболчининг бўйи ўртача 195 см га тенг бўлиб, у ҳаракатчан, ўткир зехнли, тез фикрловчи, ўзгарувчан ўйин вазиятларига муносиб ҳаракат билан жавоб қайтариши ва мазкур қобилиятларни бир неча соат давом этадиган мусобақа ўйинларида сақлаб туриши лозим. Мунтазам давом этиб турадиган бундай ўйин (мусобақа) нагрузкаларига бардош бера олиш волейболчидан юқори психологик ва катта жисмоний тайёргарликни талаб қилади. Шундай имкониятларга эга бўлган маҳоратли волейболчиларни тарбиялаш, биринчи навбатда, истиқболли болаларни қидириб топиш, уларни тўғри танлаш ва кўп йиллик тайёргарлик жараёнида саралов тадбирини мақсадга мувофиқ амалга оширишни тақозо этади.

Танлов деб муайян фаолиятда юқори натижаларга эришишга қобилиятли кишиларни аниқловчи жараёнга айтилади.

Волейболга оид «спорт танлови» бу келажакда спорт такомиллашуви, жумладан, мусобақалар фаолияти билан боғлиқ бўлган катта нагрузкаларга бардош бера оладиган ва айнан шу жараёнларда юқори натижаларга эриша оладиган истиқболли болаларни излаб топишга имкон яратадиган усул, услуб ва тест-машқлар мажмуасини қўллаш жараёнидир.

Спорт танлови кўп йиллик спорт тайёргарлиги билан узвий боғлиқ бўлиб, спорт малакаларини ўзлаштиришнинг дастлабки босқичидан энг юқори босқичигача, яъни миллий терма жамоалар фаолиятида ҳам амалга оширилади. «Танлов»

тушунчаси ўз ичига «муносиблик», яъни бир соҳага (маълум фаолиятга) инсоннинг мослаша олиш масаласини киритади. Бу деган сўз инсон нафақат ўз имкониятлари (қадди-қомати, жисмоний сифатлари, руҳий хислатлари ва ҳоказо) билан муайян фаолиятга (касбга, ишга, спортга ва ҳоказо) мос келиши керак, балки айна фаолият мазкур инсон миқдорида муносиб бўлиши мақсадга мувофиқдир (эмоция, мотивация масалалари).

«Танлов» атамаси ўз таркибига яна спортга оид «чамалов» тушунчасини киритади.

Чамалаш – боғчаларда, мактабларда ва спорт мактабларида бошланғич гуруҳларда мураббийнинг истеъдодига, унинг билим ва тажрибасига боғлиқ (ирсият-генетика, эволюция, турмуш тарзи масалалари).

Спорт танлови кўп йиллик педагогик жараёндир. Кўп йиллик спорт тайёргарлиги тизими ўз моҳияти ва мақсадига биноан кўп йиллик спорт танловини ўз ичига олади ва мазкур жараёни 4 босқичда амалга оширишни тақозо этади:

1. Дастлабки танлов (9-14 ёш).
2. Спортчиларнинг ўйин ихтисослигига (функциясига) сараловчи танлов (15-17 ёш).
3. Юқори малакали жамоаларга танлов (18-20 ёш).
4. Терма жамоаларга танлов.

Спорт мактабларига қабул қилишда дастлабки танловни ўтказиш услубияти

Болаларни дастлабки танловга тайёрлаш

Болаларни дастлабки танловга тайёрлаш мактаб шароитида жисмоний тарбия ўқитувчиси томонидан амалга оширилади. Ўқувчилар маълум дастур асосида ва баҳоловчи машқлар, ҳаракатли ҳамда халқ ўйинлари ёрдамида саралаб олинади. Мазкур сараловчи воситалар айнан волейбол ўйинининг моҳиятига, яъни ўйин малакаларига имкон қадар

яқин бўлиши мақсадга мувофиқ. Дастлабки танлов тайёрлаш жараёнида ўқувчилар мунтазам тиббий кўриқдан ўтиб туришлари шарт. Бу тадбир қанчалик сифатли ва самарали амалга оширилса, спорт мактабларида уюштирилаётган танловнинг сифат даражаси шунчалик юқори бўлади.

Дастлабки танлов

Мазкур тадбир қуйидаги тартибда олиб борилади:

1-босқич. Тарғибот-ташвиқот ишларини уюштириб, ўқувчи болаларни қизиқтириш, жалб қилиш (суҳбат, маърузалар ўтказиш, волейбол мусобақалари ҳақида филмлар намойиш қилиш).

Кўргазмали мусобақалар уюштириш, таниқли спортчилар иштирокида суҳбатлар ўтказиш.

2-босқич. Баҳоловчи машқлар, ҳаракатли ва халқ ўйинлари ёрдамида дастлабки танлов – қабул ўтказиш (қадди-қомат кўрсаткичлари, жисмоний сифатларнинг ривожланганлик даражаси, техник воситалар ёрдамида олинган қобилият кўрсаткичлари ва ҳоказо).

Волейбол билан шуғулланишга муносиблик ҳақида хулоса

БЎСМга қабул қилиш мутахассис – мураббий учун ўта масъулиятли тадбирдир. Бу тадбирни амалга оширишда барча кўрсаткичларни бир-бирига таққослай билиш, волейбол ўйинининг моҳиятига мос кўрсаткичга эга бўлган болаларни фарқлай олиш, жамоали спорт тури учун зарур қобилиятларни ажрата билиш катта аҳамиятга эгадир. Шу билан бир қаторда, танлов натижаларига кўра қабул қилиш ҳақида узил-кесил хулосага келиш ўринсиз, аксинча, мавжуд кўрчаткичларни эътиборга олган ҳолда сараловни 2- ўргатиш босқичида давом эттириш даркор.

*Узлуксиз танлов (саралов) ва ўйин функцияларини
(ихтисосларни) белгилаш*

Юқори малакали волейболчиларни тайёрлашда мазкур босқич тадбирлари ҳал қилувчи аҳамиятга лойиқ. Албатта, узлуксиз танлов-саралов ҳамда муайян ўйин ихтисосликларига муносибликни аниқлаш кўп йиллик спорт тайёргарлигининг барча босқичларида амалга ошириб борилади. Бу масала, айниқса, ўқув-тренировка ва такомиллаштирув гуруҳларида алоҳида эътиборга сазовордир.

XI БОБ МУСОБАҚА ҚОИДАЛАРИ УНИ ТАШКИЛ ҚИЛИШ ВА ЎТКАЗИШ

Ўйиннинг моҳияти ва мазмуни.

Волейбол махсус майдончанинг ўртасидан тўр билан ажратилган қисмларида 2 жамоанинг тўп воситасида мусобақалашувидан иборат спорт ўйинидир.

Ўйиннинг мақсади – тўпни тўр устидан рақиб майдончасига тушириш ва рақибнинг айнан шундай ҳаракатига йўл қўймасликдан иборат. Бунда жамоа тўп билан 3 марта ўйнаш ҳуқуқига эга (тўсиқ қўйишдан ташқари).

Ўйин тўпни ўйинга киритиш усули билан бошланади: тўп киритувчи ўйинчи зарб билан тўпни тўр устидан рақиб жамоа майдончаси томонга йўналтиради. Тўп майдон чизиқлари чегарасидан чиқиб ерга тушгунча ёки жамоа ўйинчиси хатога йўл қўйгунча ўйин давом этади.

Волейболда ҳар бир ўйин вазиятининг натижаси, тўп қайси томондан киритилганлигидан қатъи назар, очко билан тугалланади.

Иншоотлар ва ускуналар.

Ўйин майдони.

Ўйин майдони 18х9 м лик тўғри тўртбурчак шаклида бўлади. Ўйин майдонининг юзаси текис, горизонтал ва бир хил бўлиши ҳамда ўйинчилар учун ҳеч қандай жароҳат олиш хавфини туғдирмаслиги лозим.

Майдондаги чизиқлар.

Барча чизиқларнинг кенлиги 5см. Ўйин майдончасини иккита ён ва иккита орқа чизиқлар чегаралайди. Ўрта чизиқ ўйин майдонини ҳар бири 9х9 м ўлчамга тенг бўлган икки майдончага ажратиб туради. Ҳар бир майдончанинг хужум чизиғи ўрта чизиқдан 3 м оралиқда бўлиб, 5 см оралиқда 5 та 15

см ли кесик чизиқлар билан ён чизиқлар ташқарисига давом эттирилган бўлади.

Зоналар.

Олдинги хужум зонасида 2,3,4-зоналар жойлашади. Орқа ҳимоя зонасида 1,6,5-зоналар жойлашади. Тўп киритиш зонаси 9 м ўлчамга тенг бўлган орқа чизиқнинг давомидир.

Тўп, тўр ва устунлар

Тўрнинг тузилиши.

Тўрнинг кенглиги 1 м ва узунлиги 9,5 м бўлиб, тешиклари 10x10 см квадрат шаклида, қора рангли ипдан тўқилган бўлиши керак. Тўрнинг юқори қисмида 5 см кенликдаги лента бўлиб, унинг ичидан трос (устунларга мустаҳкамлаш учун) ўтказилади. Тўрнинг пастки қисмидан шнур ўтказилади. Тўрнинг икки томонидан икки ён чизиқларга перпендикуляр равишда чегараловчи ленталар жойлаштирилади. Ленталарнинг кенглиги 5 см ва узунлиги 1м бўлади. Тўрнинг икки томонига жойлаштирилган чегараловчи ленталар билан бир йўналишда икки антенна вертикал равишда жойлаштирилади. Антенна диаметри 10 мм, узунлиги 1,8 м ли найчадан иборат бўлиб, қаттиқ эгилувчан материалдан тайёрланган бўлади.

Тўр ўрта чизиқ устидан вертикал жойлаштирилиши керак. Тўрнинг юқори чегараси майдон юзасидан эркаклар учун 2,43 м ва аёллар учун 2,24 м баланглиқда ўрнатилиши лозим. Ёш хусусиятларига қараб ҳам тўрнинг баланглиги фарқланади:

Жинси	11-12 ёш	13-14 ёш	15-16 ёш	17-18 ёш
Ўғил болалар	220 см	230 см	240 см	243 см
Қиз болалар	200 см	210 см	220 см	224 см

Устунлар.

Тўр тортиладиган устунлар ён чизиқлардан 0,5-1,0 м оралиқда ўрнатилади. Устунларнинг баланглиги 2,55 м. Устунлар юмалоқ ва текис шаклда бўлиб, ўйинчиларга хавф

туғдирмаслиги керак. Устунлар тортувчи ва таранглаштирувчи мосламаларсиз ўрнатилиши даркор.

Тўп.

Тўпнинг ичидаги камераси резинадан, ташқи қисми табиий ёки синтетик чармдан ишланиб, ўзи қатъий думалоқ шаклга эга бўлиши лозим. Унинг айлана диаметри 65-67 см, оғирлиги 260-280 г, ички босими 294,3 дан 318,82 мба ёки гПа гача бўлиши лозим.

Ҳакамлар ва уларнинг фаолияти

Ҳакамлар таркиби.

Ҳар бир учрашувни ҳакамлар таркиби бошқариб боради ва бу таркибга: биринчи ҳакам; иккинчи ҳакам; котиб; тўртта (ёки иккита) чизик ҳакамлари киради.

Биринчи ҳакамнинг ваколатлари.

Биринчи ҳакам ўйин жараёни бошланганидан то яқунлангунига қадар уни бошқариб боради. У шу ўйинда иштирок этаётган барча ҳакам ва ўйинчиларга раҳбарлик қилади. Унинг қарори ҳал қилувчи кучга эга. Биринчи ҳакам қолган ҳакамлар қарорини нотўғри деб топса, уни бекор қилиш ҳуқуқига эга. Агар бирор ҳакам вазифасини уддалай олмаса, биринчи ҳакам унинг вазифасини ўз зиммасига олиши мумкин. Биринчи ҳакам чиқарган қарорни муҳокама қилишга йўл қўйилмайди. Лекин жамоа сардори илтимосига кўра у ўз қарорига изоҳ бериши мумкин. Биринчи ҳакам ўйиндан олдин майдон, тўп ва бошқа ускуналар ҳолатини назоратдан ўтказди. Жамоа сардорлари билан қуръа ташлашни уюштиради. Ўйин давомида фақат биринчи ҳакам қуйидагилар бўйича қарор чиқариш ҳуқуқига эга: жамоаларни огоҳлантириш; жазолаш; тўп киритувчининг хатоси; тўп киритувчи жамоа аъзоларининг жойлашишидаги хатоси бўйича; тўп билан ўйнаш хатолари бўйича; тўр ва унинг устида рўй берадиган хатолар бўйича; орқа

чизиқ ўйинчилари ва “Либеро”ни ҳужум зарбаси; “Либеро”ни олдинги зонадан юқоридан узатилган тўпига ҳужум зарбасини қўлланилганда.

Иккинчи ҳакам ваколатлари.

Иккинчи ҳакам биринчи ҳакам рўпарасидаги волейбол устунни ортида биринчи ҳакамга қараган ҳолда тик туриб жойлашади. У заҳирадаги ўйинчиларни кузатиб туради; танаффус олиш ва ўйинчи алмаштиришга рухсат беради; ўйин олдидан, ҳар бир партия олдидан ўйинчиларнинг майдондаги жойлашувини назорат қилиб туради. Ўйин вақтида ҳуштак чалади ва ишора билан қўйидагилар бўйича қарор қабул қилади: ўйинчи майдон ва тўр остидан рақиб томонига ўтиб кетганда; ўйинга киритилаётган тўпни қабул қилувчи жамоа жойлашувда хатога йўл қўйганда; ўзи жойлашган томон яқинида ўйинчи тўрга ва чегараловчи антеннага тегиб кетганда; орқа чизиқ ўйинчиси ёки “Либеро” тўсиқ қўйганда; ўйинчи тўрнинг пастки қисмига тегиб кетганда.

Котиб

Котиб ўз фаолиятини юритиш учун биринчи ҳакам қаршисидаги устун ортида (иккинчи ҳакам орқасида) жойлашади. Котиб қўйидаги вазифаларни бажаради: ўйин баённомасига ўйин ва жамоа ҳақидаги маълумотларни ёзади; йиғилган очколар, танаффуслар, ўйинчиларни алмаштириш; жазо чоралари, тўпни ўйинга киритиш навбатларини ёзиб боради ва назорат қилади; юқорида кўрсатиб ўтилган вазиятлар бузилганда, иккинчи ҳакамга ҳабар қилади.

Чизиқ ҳакамлари.

Чизиқ ҳакамлари (4 та бўлганда) майдоннинг ҳар бир бурчагидан 1-3 м узоқликда жойлашадилар ва ўз чизиқларини назорат қиладилар. Агар ўйинда 2 та чизиқ ҳаками иштирок этса, улар майдон бурчакларидан 1-2 м узоқликда бир-бирига

диагонал ҳолатда жойлашадилар. Улар ён ва орқа чизикларни ўз томонларидан назорат қиладилар. Чизик ҳакамлари қўлларидаги байроқчаларни ҳаракатлантириб, қуйидагиларни ифодалайдилар: тўп майдонга ёки чизик устига тушса, байроқни пастга (майдонни кўрсатиб) туширадилар; тўп майдон ташқарисига тушса ёки чегараловчи антенна ташқарисидан ўтса, байроқни юқорига кўтарадилар.

Волейбол қоидаларининг барчасини ушбу китобда ёритиш мумкин эмас, лекин биз энг асосий ҳолатлар устидагина тўхтаб ўтдик. Юқоридаги материални ўзлаштиришда “Волейболнинг расмий қоидалари” қўлланмасидан фойдаланиш зарур бўлади.

Волейбол бўйича мусобақалар ўқув – машғулот ишларининг асосий қисмидир. Улар машғулотлардаги жисмоний, техник, тактик ва психологик тайёргарлик самарасини кўрсатиб берувчи якуний кўрсаткич бўлиб ҳам ҳисобланади. Мусобақалар тасдиқланган тақвимий режа асосида ўтказилади.

Спорт мусобақалари спортчини тарбиялашда катта ўрин тутати. Волейбол бўйича мусобақалар олдига қўйган вазифаларига кўра қуйидаги туркумларга бўлинади: чемпионатлар, кубоклар, саралаш ва ёрдамчи мусобақалар (тайёрлов, назорат ва бошқалар).

Чемпионат ва кубок мусобақалари – энг асосий мусобақалар бўлиб, бу мусобақаларда энг кучли жамоалар аниқланади. Бу мусобақалар кўлами бўйича турлича бўлади: жаҳон, қитъа, мамлакат, вилоят; шаҳар миқёсидаги ва бошқалар.

Саралаш мусобақалари ўз мақсади ва вазифасига кўра асосий мусобақаларнинг кейинги босқичига чиқиш ёки малакали ўйинчиларни маълум бир жамоа таркибига қабул қилишни назарда тутати.

Ёрдамчи мусобақалар таркибига қуйидагиларни киргизиш мумкин:

- кўргазмали мусобақалар волейболни оммавийлаштириш ва тарғиб қилиш мақсадида ташкил этилади. Улар оммавий спорт байрамларида, ўқув юртларида, ташкилот ва корхоналарда ўтказилади.

- қисқартирилган мусобақалар (блиц турнирлар) ғолибни аниқлаш учун қисқартирилган партиялар билан ўтказилади. Бундай мусобақалар байрам кунларида, спорт мавсумларининг очилишида ташкил қилинади.

- тасниф мусобақалари – спорт тайёргарлиги даражасини аниқлаш ва спорт таснифларини (разрядлар) бериш мақсадида ташкил қилинади.

- тенглаштирувчи мусобақаларнинг асосий вазифаси кучли рақиб жамоаси билан учрашишга имкон бериш йўли билан кичик таснифдаги спортчиларнинг ўсишини рағбатлантиришдан иборат.

- назорат ва тайёрлов мусобақалари жамоа ва алоҳида ўйинчиларнинг олдиндаги расмий мусобақаларга тайёргарлик ҳолатини аниқлаш мақсадида ўтказилади.

Машғулот жараёнида тайёрлов ва назорат мусобақалари катта ўринни эгаллайди.

Ёрдамчи мусобақалар асосан тайёрлов ва мусобақа даврларининг ярмида режалаштирилади. Танлов ва асосий мусобақалар кўпинча бир йилда 2-3 мартаба ўтказилади. Турли хил мусобақаларнинг аҳамияти ва ўрни кўп йиллик тайёргарлик босқичига боғлиқ бўлади.

Шундай қилиб, бошланғич босқичларда фақат тайёрлов ва назорат мусобақалари режалаштирилади ва ўтказилади.

Спортчилар малакасининг ўсиб бориши қараб, кейинги кўп йиллик тайёргарлик босқичида мусобақалар сони ортиб боради, мусобақа даврига танлов ва асосий мусобақалар киритилади. Мусобақалар спортчининг тайёргарлик даражасининг асосий назорат шакли бўлибгина қолмай, балки спорт маҳоратини такомиллаштиришнинг зарур омилidir.

Мусобақаларни режалаштирганда тайёргарликнинг ўзига хос хусусиятларига алоҳида эътибор қаратиш лозим.. Биринчидан, мусобақалар шундай танланиши керакки, уларнинг йўналиши, қийинчилик даражаси кўп йиллик тайёргарликнинг тузилиши, вазифаси билан қатъий мос келсин. Иккинчидан, агар спортчи уни ўзининг жисмоний, техник-тактик ва психологик қобилиятига қўйилган вазифаларни еча оладиган бўлса мусобақаларга жалб қилсин. Учинчидан, мусобақа ва машғулот амалиётини режалаштириш керак, айниқса, тайёргарлик жараёни самарали амалга ошиши ва спортчи танлов ҳамда асосий мусобақаларда ўз имкониятини очиб бериши зарур. Тўртинчидан, мусобақалар дастури ва қатнашувчилар таркиби кучли рақобат муҳитини таъминлаши керак.

Мусобақаларни ўтказиш тартиби

Биринчи навбатда, ўйин тизимини танлашдан олдин қуйидаги вазифалар ҳисобга олинishi лозим. Уни ўтказиш мумкин бўлган муддати, қатнашувчиларнинг спорт тайёргарлиги даражаси, мусобақани ўтказиш учун ҳудудий жойлашиш тўғрисида маълумотлар мавжуд бўлиши керак. Мусобақалар айланма, ютқазган чиқиб кетадиган ва аралаш тизимлар асосида ўтказилади.

Айланма тизим бўйича ҳамма қатнашувчи жамоалар бир-бирлари билан учрашишади. Мусобақалашувчиларнинг кучлари ўртасидаги нисбатини айланма усул айниқса объектив аниқлашга имкон беради. Бу тизим тасодифий натижалар олдини олади ва спортчилар тайёргарлигини текширишга ва ғолибларни аниқлашга тўлиқ имконият беради.

Айланма тизим бўйича ўтказиладиган мусобақалар кўп вақт талаб қилади, бу унинг асосий заиф томонидир.

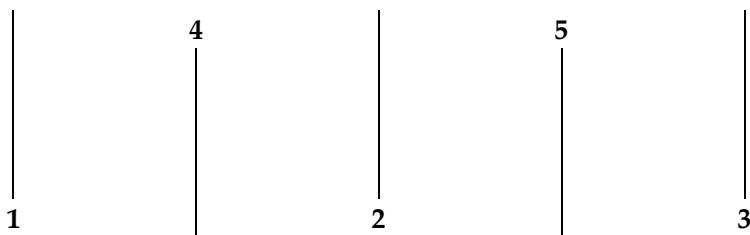
Айланма тизим бўйича ўйин тақвими қуйдагича тузилади.

Ўйинларнинг навбати махсус жадвал ёрдамида аниқланади. Барча жамоалар қуръа ташлаш асосида тартиб рақамларини оладилар. Шундан сўнг мусобақанинг ҳар бир кунида қайси жамоалар (қуръада тушган рақам бўйича) бири-бири билан учрашиши жадвал ёрдамида аниқланади. Агар иштирок этувчи жамоалар сони тоқ бўлса, унда ҳар куни бир жамоа қавс ичида рақами кўрсатилган жамоа билан учрашадиган кун (жамоа йўқлиги) дам олади.

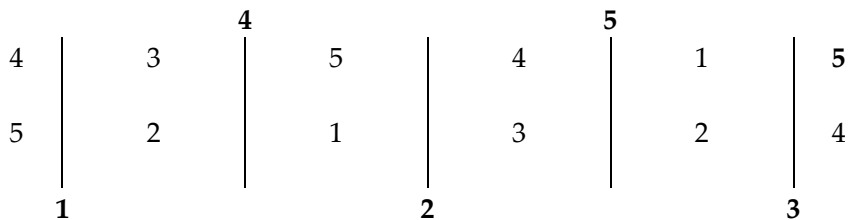
Жадвал тузишда қатнашувчилар сонига қараб вертикал чизиқлар чизиб чиқилади. Чизиқлар асосан тоқ олинади. Масалан 7, 8 та жамоа қатнашувида 7 та, 9-10 та жамоа бўлганда 9 та вертикал чизиқ чизиб олинади.

Унда қатнашувчилар рақами (қуръа натижасига асосан) қуйидагича ёзилади: биринчи чизиқ тагида 1 рақами қўйилади, битта чизиқдан сўнг 2 рақами, яна биттадан сўнг 3 рақами ва ҳоказо. Юқоридаги иккинчи чизиқдан бошлаб, кейинги рақамларнинг жойлашишини давом эттираемиз: 4 рақами, биттадан сўнг 5 рақами ва ҳоказо. Охири, жуфт рақам мавжуд бўлганда юқоридаги рақамлар ёнига ёзилади.

Қатнашувчи жамоалар сони беш ёки олтита бўлгандаги намуна:



Ундан кейин 1 дан 5 гача рақамлар эгри чизиқ бўйича намунада кўрсатилганидек ёзиб чиқилади.



Рақамлардан ҳар бир вертикал чизиқнинг ўнг томонидан бошлаб ўйнайдиган жуфтлик келиб чиқади ва улар биринчи чизиқнинг пастидан юқорисига, ўнгидан чапига, иккинчи вертикал чизиқнинг юқорисидан пастига қараб ёзилади.

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

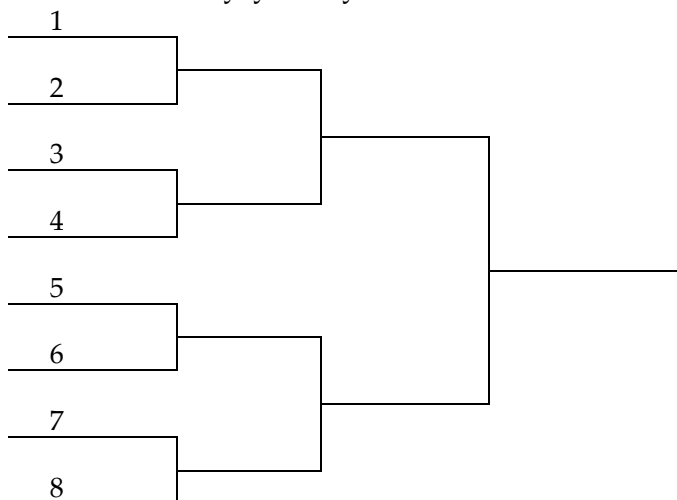
Чап томонда турган жамоалар майдон эгалари ҳисобланиб, улар меҳмон жамоаларнинг спорт киймидан ранги билан фарқ қиладиган иккинчи спорт кийимига ҳам эга бўлишлари керак.

**Ютқазган чиқиб кетиш тизими
(олимпиада ўйинлари тизими)**

Ютқазган чиқиб кетиш тартибида ўтказилаётган мусобақада учрашувда мағлуб бўлган жамоа мусобақалардан чиқиб кетади. Бу тартибнинг камчилиги шундаки, ўйин натижаси тасодифий бўлиши ҳам мумкин. Устунлиги шундаки, кўп сонли жамоалар қатнашаётган мусобақаларни ўтказиш учун озгина вақт керак бўлади. Мусобақада иштирок этаётган жамоалар сони 4, 8, 16, 32, ва ҳоказо бўлганда, ҳамма қатнашувчилар мусобақанинг биринчи туридан қатнашишади.

Жуфтликлар тартиб рақамлари юқоридан пастга қараб тузилади.

8 та жамоа учун намуна:



Агар жамоалар сони 2 нинг даражасига баробар бўлмаса, унда айрим жамоалар (қуръа натижасига кўра) иккинчи даврдан бошлаб қатнашадилар. Жадвални шундай тузиш керакки, иккинчи турда ўйнайдиган жамоалар сони тенг бўлиши керак. Биринчи даврада нечта жамоа иштирок этиши қуйидаги формула билан аниқланади.

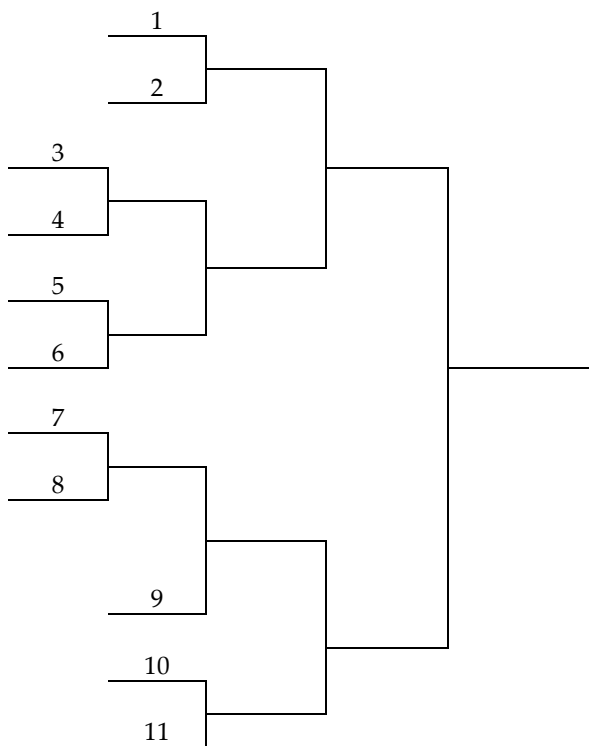
$$(A - 2^n) \times 2,$$

бунда A - жами жамоалар сони; n - қатнашадиган жамоалар сонига яқин бўлган даража.

Мисол учун 11 та жамоа иштирок этадиган мусобақани оладиган бўлсак: $A=11$.

11 га энг яқин сон 8 бўлади ($2^3 = 8$).

Формула асосида ечамиз: $(11-8) \times 2 = 6$.



Биринчи турда 6 та жамоа ўйнаши керак. Иккинчи даврдан бошлаб ўйнайдиган жамоалар учун 2 та юқоридаги ва 2 та пастдаги рақамлар белгиланади. Барча рақамлар (биринчи даврада ўйнайдиган рақамлар ҳам) жадвалда юқорида ва пастда жойлашган жамоалар ўртасида тенг тақсимланади. Агар жамоалар сони тоқ бўлса, унда иккинчи даврдан ўйинни бошлайдиган жамоаларнинг сони жадвалнинг пастидида юқоридагига нисбатан битта ортиқ бўлади. Биринчи даврдан ўйинни бошлайдиган жамоаларда эса, аксинча, жадвалнинг юқорисида битта рақам ортиқ бўлади.

Иштирок этувчи жамоаларнинг умумий сони	Биринчи даврада иштирок этувчи жамоалар сони	Иккинчи даврада иштирок этувчи жамоалар сони		
		жами	юқоридан	пастандан
4	4	-	-	-
5	2	3	1	2
6	4	2	1	1
7	6	1	-	-
8	8	-	-	-
9	2	7	3	4
10	4	6	3	3
11	6	5	2	3
12	8	4	2	2
13	10	3	1	2
14	12	2	1	1
15	14	1	-	1
16	16	-	-	-
17	2	15	7	8
18	4	14	7	7
19	6	13	6	7
20	8	12	6	6

Бир мусобақа доирасида икки тизимдан ҳам фойдаланиш мумкин бўлиб, бу тизим шартли равишда аралаш тизим деб номланади

Аралаш тизимга мувофиқ гуруҳлар ёки зоналарда ўйин айланма тизимда, сўнгра эса ютқазган чиқиб кетиш тизимида олиб борилади ёки аксинча бўлиши мумкин.

XII БОБ

ВОЛЕЙБОЛ МАШҲУЛОТИДА ҚЎЛЛАНИЛАДИГАН ЖИҲОЗЛАР ВА АСБОБ - АНЖОМЛАР

Волейбол машғулотларини ташкил қилиш ва ўтказишда ўзига хос бўлган жиҳозлар ҳамда асбоб-анжомлардан фойдаланилади. Бу жиҳозлар ва асбоб-анжомлар волейбол ҳаракатларига ўргатиш, ҳосил қилинган малакаларни такомиллаштириш, шуғулланувчиларнинг жисмоний тайёргарликларини ва жисмоний сифатларини ривожлантиришда самарали восита бўлиб ҳисобланади.

Жиҳозлар ва асбоб-анжомларни таъсир кўрсатиш хусусиятларига қараб икки гуруҳга ажратиш мумкин:

- 1) техник-тактик тайёргарликлар учун;
- 2) жисмоний тайёргарликлар учун.

Биринчи гуруҳга мансуб бўлган асбоб-анжомларга осма тўплар ва тўпни маълум бир ҳолатларда тутиб турувчи қурилмалар киритилиб, улардан ҳаракатларни ўргатиш ва такомиллаштиришда фойдаланилади.

Иккинчи гуруҳга асосан тезкорлик-куч ва сакровчанлик сифатларини тарбиялашда фойдаланиладиган турли қурилмалар, тўлдирма тўплар, гантеллар, сакрашда фойдаланиладиган махсус тумбалар киритилади.

Техник-тактик тайёргарликда фойдаланиладиган асбоб-анжомлар

Осма тўплар дастлабки ўргатишда жуда керакли восита ҳисобланади. Волейбол тўпига чармли петля ўрнатилиб, у шнур (резинка)га боғланади. Кронштейнга бириктирилган блок ёки илгакка тўп керакли баландликда ўрнатилади.

Девордаги нишон. Турли хилдаги нишонлар мавжуд (29-расм): оддий (а, в); айлана шаклидаги рақамли нишонлар (б). Айланалар оралиғидаги масофа 20 см (тўп диаметрига мослаб), чизиқнинг кенглиги 1 см. Рақамлар 1 дан 10-12 гача бўлиб, улар

ихтиёрий равишда ёки тартиб бўйича жойлаштирилади. Нишонлар ҳаракат аниқлигини, периферик кўриш ва тўпни ўзлаштириш техникасини ривожлантиришда қўлланилади.

Кўчма ва осма ҳалқалар. Икки турдаги ҳалқалардан: кўчма – тезкор тўп узатишларни такомиллаштиришда (30-расм) ва осма – баландлиқ узатиладиган тўпнинг аниқлигини такомиллаштиришда (31-расм) фойдаланилади. Кўчма ҳалқаларнинг диаметри 80-100 см бўлиб, полдан 3,5-4,0 м оралиқда вертикал равишда жойлаштирилади. Осма ҳалқаларнинг диаметри 50-80 см бўлиб, тўр яқинида ёки тўрга (ёки тросга) горизонтал равишда (4, 2 зоналарда) ўрнатилади.

Узайтирилган тўр. Залнинг бутун бўйи бўйича тортилади. Узайтирилган тўрлар ўйин техникаси ва тактикаси бўйича ўтказилаётган машғулотнинг мотор зичлигини оширади. Майдончани қисмларга бўлиб, вазифали ўқув ўйинларини ташкил этишда қўлланилади.

Амортизаторли тўплар. Залнинг бурчагига ўрнатилади (32-расм). Тўпга чармли петля тикилади (елимланади) ва унга резинкали боғичлар бириктирилади (б). Резинкали боғичлар сифатида тиббий резинка бинтлардан фойдаланилади. Боғичларнинг бўш қисми томонига карабинлар бириктирилади (в) ва улар ёрдамида қурилма керакли баландлиқларда петляли (д) рамаларга (г) ўрнатилади. Зарбадан сўнг тўпнинг узоқ муддат тебриниши олдини олиш учун тўпдан полга томон мустаҳкам шнур (е) тортиб қўйилади. Тренажер ҳужум зарбасини беришдаги ҳаракат уйғунлигини ривожлантиришда қўлланилади.

Тўпни тутиб турувчи мослама. Бу қурилма зарба бериш ҳаракатларини (тўп киритиш, ҳужум зарбаси) ўзлаштиришда қўлланилади (33-расм). Бу қурилмани тўр ёнида жойлаштириш мумкин бўлиб, бу ҳужум зарбаларини ўйин шароитига яқинлаштириб бажариш имконини беради.

Тўр устидаги тўп. Тўр устига пружинали коптоқлар илинган тросс тортилади. Ушбу қурилмадан тўр устидан қўл

панжаларини рақиб томонга чиқариб тўсиқ қўйиш техникасини ўргатиш ва такомиллаштиришда фойдаланилади. Қурилмани тўрдан турли баландлик ва ораликда ўрнатиш мумкин.

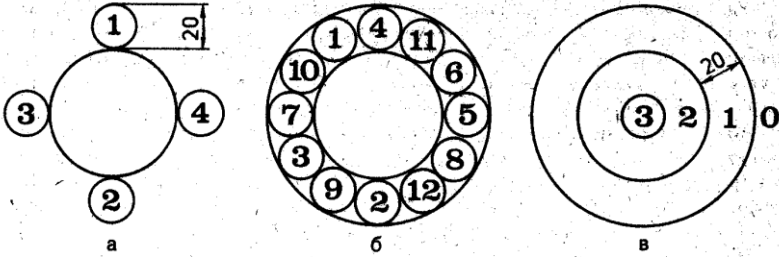
Тўсиқ қўйиш учун таглик. Таглик ёғочдан эни 50-60см қилиб тайёрланади. Тагликнинг баландлиги тўсиқ қўйишда қўл кафтларининг тўр устидаги тўғри ҳолатини таъминлай олиш даражасида бўлиши керак. Тагликнинг узунлиги 2-3 м бўлади.

Жисмоний тайёргарликда фойдаланиладиган асбоб-анжомлар.

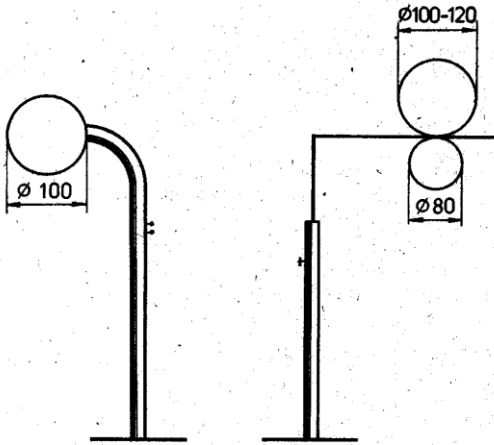
Тўлдирма тўплар. Одатда, асосий ва махсус жисмоний сифатларни тарбиялашда 1-2 кг ли тўлдирма тўплардан фойдаланилади. Улар ўйин шароитига яқинлаштирилган ҳаракатлар, айниқса, тезкорлик-куч сифатини ривожлантириб, биомеханик ҳаракатлар аппаратининг шаклланишини таъминлайди.

Арғамчилар. Арғамчиларда бажариладиган машқлар сакровчанлик, ҳаракат уйғунлиги ва сакраш чидамлилигини тарбиялашда қўлланилади.

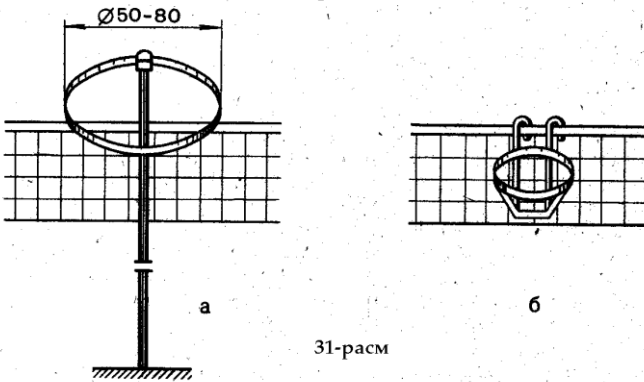
Панжалар учун тренажерлар. Деворга ўрнатилган кронштейнга 3-4 см ли труба горизонтал равишда бириктирилиб, унга юк осилган тросс уланади (34 а-расм). Трубаларни бураш билан юк юқорига ва пастга туширилади. Бошқа турдаги тренажер билан (34 б-расм) юкни статик равишда ушлаб турилади. Бу тренажерлардан қўл панжа кучини оширишда фойдаланилади.



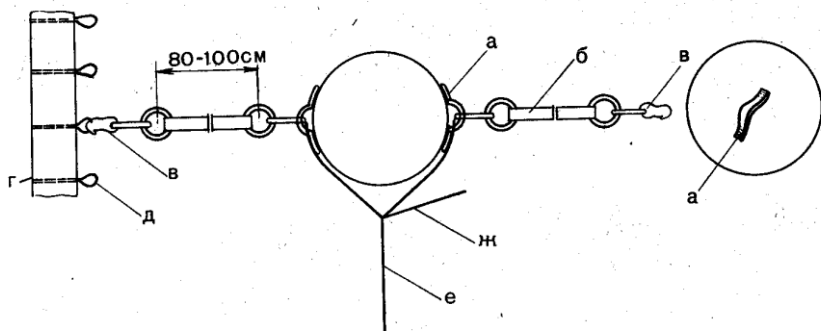
29-рaсм



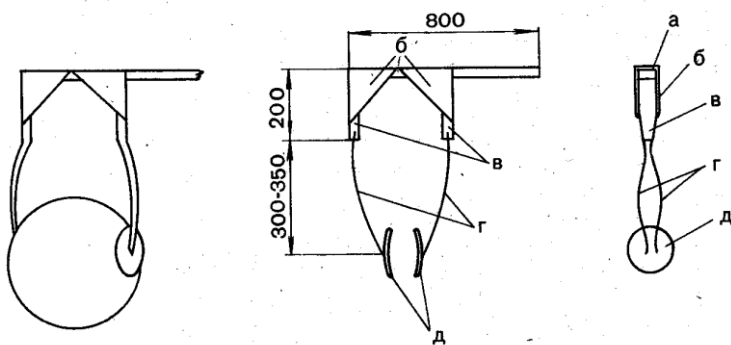
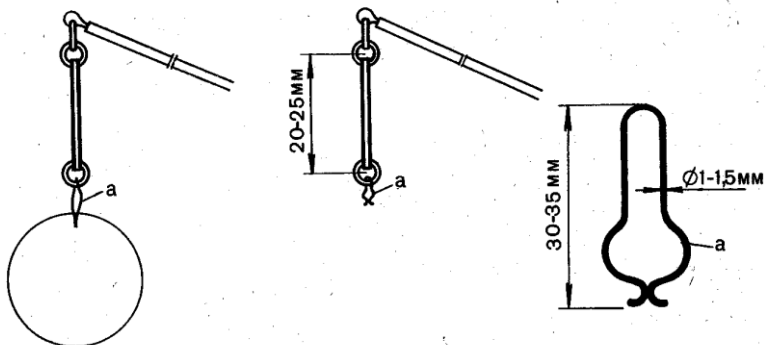
30-рaсм



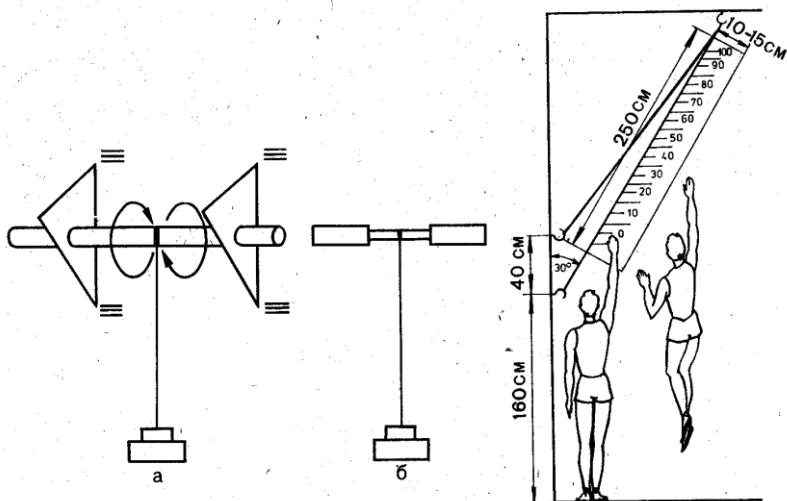
31-рaсм



32-рaсм



33-рaсм



34-расм

Сакровчанлик экрани. В.М. Абалаков усули билан сакровчанликни ривожлантириш ва уни баҳолашда қўлланилади (35-расм).

Штанга, қадоқ тошлар (16, 24, 32 кг) ва йиғма гантеллар. Куч, сакровчанлик, тезкорлик-куч ва сакровчанлик-чидамлилиги, куч-чидамлилиглари ривожлантиришда кенг қўлланилади.

Машғулотларда юқорида санаб ўтилган асбоб-анжом, қурилмалардан ташқари теннис коптоклари (оддий ва оғирлаштирилган), резинкалар, пружинали эспандерлар, оғирлаштирилган белбоғлар, оёқ ва қўлнинг қисмларига тақиладиган оғирлаштирилган боғламлар ва бошқа турдаги асбоб-анжом, қурилма, жихозлардан ҳам фойдаланилади.

ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры. Т.: Ибн-Сины, 1991.
2. Годик М.А. Спортивная метрология. Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол: Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Железняк Ю.Д., Айрапетьянц Л.Р., Пименов М.П., Кунянский В.А. Массовый волейбол. Т.: Ибн-Сины, 1994.
5. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Волейбол в школе. М.: Просвещение, 1989.
6. Клещев Ю.Н., Иванченко Т.Д., Смирнов Ю.И. Педагогическая оценка коллективной игровой деятельности волейбо-листов.: Учеб.пособие для слушателей ФПК ГЦОЛИФК. М.: 1995.
7. Клещев Ю.Н., Айрапетьянц Л.Р., Паткин В.Л. Волейбол (книга тренера). Т.: Ибн Сино, 1995.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991.
9. Полиевский С.А., Айрапетьянц Л.Р., Губенко Л.Я., Романов В.А. Тренажеры в спортивных играх. Т.: Ибн-Сины, 1992.
10. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. Для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений /Под.ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2004.
11. Теория спорта /Под.ред. проф. В.Н. Платонова. К.: Вища школа, Головное издательство, 1987.

МУНДАРИЖА

Кириш	3
I БОБ. Волейболнинг вужудга келиши ва ривожланиши	5
1.1. Ўзбекистонда волейболнинг ривожланиши	7
II БОБ. Ўйин техникаси	19
2.1. Ўйин техникаси таснифи	21
III БОБ. Ҳужум техникаси	23
3.1. Ҳолатлар, ҳаракатланиш, дастлабки ҳолатлар	23
3.2. Техник ҳаракатлар	25
IV БОБ. Ҳимоя техникаси	36
V БОБ. Ўйин тактикаси	41
5.1. Ҳужум тактикаси	42
5.2. Ҳимоя тактикаси	50
VI БОБ. Тренировка ва ўргатиш жараёни	57
6.1. Ўргатиш услублари	58
6.2. Ҳаракатларга ўргатиш	63
VII БОБ. Жисмоний тайёргарлик ва жисмоний сифатларни тарбиялаш	76
7.1. Чидамлиликни тарбиялаш	78
7.2. Тезкорликни тарбиялаш	86
7.3. Куч сифатини тарбиялаш	93

7.4. Чаққонликни тарбиялаш	95
7.5. Эгилувчанликни тарбиялаш	97
VIII БОБ. Волейболчиларнинг психологик тайёргарлиги	100
IX БОБ. Машғулотларни режалаштириш ва педагогик назоратнинг умумий асослари	111
9.1. Режалаштиришнинг умумий асослари	111
X БОБ. Волейбол бўйича БЎСМга болаларни танлов асосида қабул қилиш услубияти.....	123
XI БОБ. Мусобақа қоидалари уни ташкил қилиш ва ўтказиш	127
XII БОБ. Волейбол машғулотларида қўлланиладиган жиҳозлар ва асбоб-анжомлар	139
Фойдаланилган адабиётлар	145

Муҳаррир Д.Иброҳимова
Техник муҳаррир М.Султонов

Босишга рухсат этилди 28.08.2007. Қоғоз бичими 60x84 1/16
Хажми 9,25 физ.б.т. 40-08 рақамли шартнома. Адади 50 нусха
219-сонли буюртма

ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими, 100052, Тошкент, Оққўрғон кўчаси, 2 уй.

ЎзДЖТИ босмахонаси, 100052, Тошкент, Оққўрғон кўчаси, 2 уй.