

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

**NIZOMIY NOMIDAGI TOSHKENT DAVLAT PEDAGOGIKA
UNIVERSITETI**

F.Miraxmedov

JISMONIY TARBIYA VA SPORT FANIDAN

“JISMONIY TARBIYA VA SPORT”

(*VOLEYBOL*) nomli

O'QUV QO'LLANMA

Toshkent – 2020

ANNOTATSIYA

Mazkur o'quv qo'llanmada voleybol o'yinining paydo bo'lish tarixi, o'yin qoidalari, o'yin texnikasi va taktikasi hamda ularni o'rgatish usuliyatlari, xorij voleybol tajribalari, hakamlilik asoslari, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish usullari kabi masalalar yoritilgan bo'lib, undan jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi talabalari, magistrantlari, MOF tinglovchilari, umumiy o'rta ta'lim maktablari hamda akademik litsey va kasb-hunar kollejlari jismoniy tarbiya o'qituvchilari foydalanishlari mumkin.

АННОТАЦИЯ

В это учебное пособие включены история волейбола, правила игры, игровая техника и тактика, методы их обучения, зарубежные волейбольные опыты, основы судейства, организация и проведение соревнований и оно рекомендуется для пользования студентам и магистрам направления физической культуры учителям физического воспитания общеобразовательных школ, академических лицеев и профессиональных колледжей.

THE SUMMARY

This tutorial includes the history of volleyball, the rules of the game, the game technique and tactics, the methods of their training, foreign volleyball experiences, the basics of judging, the organization and conduct of competitions and it is recommended for students and masters of physical education to teachers of physical education of general schools, academic lyceums and professional colleges.

Tuzuvchi

F.Miraxmedov - Nizomiy nomidagi TDPU, jismoniy tarbiya va sport kafedrası mudiri, o`qituvchi

Taqrizchilar

B.Ne'matov - Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi Jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, qayta tayyorlash va malakasini oshirish markazining Sport mashg'ulotlarini tashkil etish metodikasi kafedrası o`qituvchisi, p.f.f.d. (PhD)

U.Radjapov - Nizomiy nomidagi TDPU, jismoniy madaniyat kafedrası mudiri, dotsent

***Mukammal ta'lim olgan avlod – kuchli va
qudratli davlat va jamiyat qura oladi***

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.Mirziyoyev

KIRISH

O'zbekiston o'z mustaqilligiga erishgach barcha sohalar kabi jismoniy tarbiya va sport ham tamomila yangicha maqom yo'nalishida shakllanib, yuksak cho'qqi sari qanot yozmoqda. Darhaqiqat, Birinchi Prezidentimiz I.Karimovning tashabbusi va bevosita rahbarligi ostida jismoniy tarbiya va sport millat genofondini shakllantirish hamda barkamol avlodni tarbiyalash vositasi sifatida davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari doirasidan joy oldi. Hamdo'stlik davlatlari ichida mamlakatimizda birinchi bo'lib, «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonun (1992, 2000, 2015) qabul qilindi, «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi (1999), «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi (2002), futbol, kurash, tennis va boshqa sport turlarini rivojlantirish haqida Prezident Farmonlari va Hukumat Qarorlari qabul qilindi.

Ushbu konseptual hujjatlar jismoniy tarbiya va sport sohasida ulkan islohotlar, beqiyos bunyodkorlik ishlarini amalga oshirish imkoniyatini yaratdi. So'nggi yillar ichida yurtimiz hududlarida, hatto uzoq qishloq va tumanlarda ham ko'pdan ko'p zamonaviy sport inshootlari barpo etildi va ayni kunda ular farzandlarimiz, xalqimiz xizmatida faoliyat ko'rsatib kelmoqda. Kundan kunga jismoniy tarbiya va sport, jumladan milliy sport turlari va milliy harakatli o'yinlar milliy qadriyatlar sifatida xalqimiz, ayniqsa o'quvchi-yoshlarning kundalik hayotiy ehtiyojiga aylanib bormoqda.

Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va ommaviy sport turlarini rivojlantirish bilan bir qatorda, «katta» sport mavqeini ko'tarishga ham ustuvor ahamiyat qaratilmoqda. Yildan yilga Respublikamizda xalqaro va jahon miqyosidagi nufuzli musobaqalarni o'tkazish an'anaviy tadbirlar tarkibidan joy olmoqda. O'zbek

sportchilari Osiyo, Jahon va Olimpiya musobaqalarida yuksak natijalarga erishib, yurtimiz shuhratini jahon hamjamiyati oldida tarannum etib kelmoqda.

Ushbu natijalarni mustahkamlash va ularni yuksak darajaga ko'tarish maqsadida 2000-yillardan boshlab mamlakatimizda «Kichik Olimpiada» maqomida o'tkaziluvchi «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» kabi ko'p bosqichli ommaviy sport musobaqalari joriy etildi va borgan sari nufuzli mavqega ega bo'lib, iste'dodli sportchilarni xalqaro va Olimpiya musobaqalariga olib chiqishda «ko'prik» vazifasini o'tab kelmoqda. Bu borada barcha ustuvor sport turlari kabi qayd etilgan ommaviy sport musobaqalari va Olimpiya o'yinlari dasturidan joy olgan, yer kurrasida eng ommaviy deb tanilgan voleybol sport turiga ham alohida e'tibor qaratilmoqda.

Voleybol o'zining hammabopligi, kamharajatligi, go'zal o'yin mazmuni, katta-yu kichik diqqatini o'ziga rom qiluvchi hujum va himoya kombinatsiyalari bilan yurtimiz shahar-qishloqlarida, mahalla-yu maskanlarda, to'y va bayramlarda bahs-raqobat, sihat-salomatlik, jismoniy va ruhiy barkamollik vositasi sifatida xizmat qilib kelmoqda.

Voleybol – o'quv fani sifatida barcha ta'lim muassasalari o'quv rejasiga kiritilgan, darsdan va ishdan tashqari vaqtlarda faoliyat ko'rsatadigan sport to'garaklari, Bolalar va o'smirlar sport maktablari, sport klublarida maxsus rejalashtiruv hujjatlariga asoslangan o'quv-mashg'ulot jarayoniga joriy etilgan.

Shu bilan bir qatorda, ayni kunda voleybol bo'yicha iste'dodli sport zaxiralari va yuqori malakali, raqobatbardosh sportchilarni tayyorlash hamda ommaviy voleybol geografiyasini yanada kengaytirish, mashg'ulot va musobaqalarni ilmiy asosda tashkil qilish zaruriyati yuksak kasbiy-pedagogik salohiyatga ega mutaxassis-kadrlar yetishtirish muhimligiga e'tibor qaratadi.

Jismoniy tarbiya va sport, jumladan voleybol bo'yicha o'qituvchi-murabbiy kasbiga ixlos qo'ygan, uni tanlagan ta'lim yo'nalishi bo'yicha o'qishga qabul qilingan har bir talaba O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi va «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» haqidagi Qonunlar talablariga muvofiq shaxs sifatida shakllanishi, kasbiy-pedagogik bilim, ko'nikma va malakalarni chuqur

o'zlashtirish bilan bir qatorda, yuksak ma'naviy va madaniy xislatlarga ega bo'lishi, aqlan teran, mustaqil fikrlovchi, ijodkor, milliy va umumbashariy qadriyatlarni o'zida jo qilgan, murakkab vaziyatlarda tashabbus va mas'uliyatni o'ziga olishga qodir, keng dunyoqarashga ega inson bo'lib yetishishi taqdim etilayotgan o'quv qo'llanmaning ustuvor maqsadi qilib belgilangan¹.

Mazkur o'quv qo'llanmaning jismoniy tarbiya institutlarida voleybol ixtisosligi bo'yicha ta'lim olayotgan talabalar uchun muqaddam rus tilida nashr qilingan (Ю.Д.Железняк, А.В.Ивойлов 1991; Л.Р.Айрапетьянц 2006) o'quv qo'llanmalardan farqi quyidagilardan iborat:

- o'quv qo'llanma tarkibiga voleybolni O'zbekiston jismoniy tizimidagi o'rni, O'zbekistonda voleybolni taraqqiy etishi, Mustaqillik davrida o'zbek voleybolining rivojlanishi, zamonaviy voleybolning dolzarb muammolari va O'zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqarish, «Psixologik tayyorgarlik», «Ta'lim muassasalarida voleybol bo'yicha «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» musobaqalari» mohiyatini ochib beruvchi yangi ma'lumotlar namunaviy dasturda qayd etilgan mavzular tarkibiga yangi tahrirda kiritilgan;

- bundan tashqari «O'yin texnikasi», «O'yin taktikasi», «O'yin texnikasi va taktikasiga o'rgatish», «Jismoniy tayyorgarlik», «Musobaqa o'tkazishning ilmiy-tashkiliy asoslari», «O'yin taktikasi va strategiyasi» kabi mavzular muallif tomonidan olingan va nashr qilingan ilmiy-nazariy ma'lumotlar asosida qayta ishlab chiqildi;

- musobaqa qoidalarining to'liq izohi va musobaqa o'tkazishning uslubiy hamda tashkiliy masalalari yangicha talqin ostida yoritildi.

O'quv qo'llanmaning asosiy bo'limlari va mavzularini yoritishda muqaddam nashrdan chiqqan (Ю.Д.Железняк, А.В.Ивойлов. Волейбол. // Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт,

¹ Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А. Вoleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: Fan va texnologiya. 2012

1991. - 239 c.) o'quv qo'llanma hamda ushbu fan bo'yicha so'nggi yillarda erishilgan yutuqlar, ilmiy-nazariy va uslubiy ma'lumotlar asos bo'lib xizmat qildi.

Ushbu o'quv qo'llanmani nashrga tayyorlashda o'z maslahatlari va beminnat ko'rsatmalari bilan ko'maklashgan barcha mutaxassis-olimlarga, ayniqsa taqrizchilarga muallif o'z minnatdorchiligini bildiradi. O'quv qo'llanma bo'yicha bildirilgan barcha fikr-mulohazalar va takliflar muallif e'tiboridan chetda qolmaydi va kelajakda tayyorlanadigan o'quv adabiyotlarida o'z ifodasini topadi.

1 BOB. VOLEYBOLNINING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISHI

Voleybol o'yini 1895-yilda Amerika Qo'shma Shtatlarining Massachusetts shtatidagi Xoliok shahrida yosh xristianlar ittifoqining jismoniy tarbiya bo'yicha rahbari pastor Uilyam Morgan (1872-1940) tomonidan yaratilgan. Bu o'yin dastlab «mintonet» deb nomlangan edi.

1896-yil Springfield shahrida tashkil qilingan ko'rgazmali o'yindan so'ng doktor Alfred Xalsted bu o'yinga «voleybol» deb nom berishni taklif qildi. «Voleybol» inglizcha so'z bo'lib, o'zbek tilida «parvoz qiluvchi to'p» degan ma'noni bildiradi.

Dastlabki o'yin qoidalari juda oddiy bo'lgan. To'urning balandligi - 1,83 m; maydonning o'lchami - 6,75x13,8 m; maydondagi o'yinchilar soni chegaralanmagan; zarbalar soni ham chegaralanmagan; to'pning to'rga tegishi xato hisoblangan. Voleybol o'yini sekin-asta butun dunyoga tarqala boshladi. 1900-yildan Kanadada, 1906-1910- yillar orasida Kuba, Yaponiya, Puerto-Riko, Peru, Filippin, Birma, Hindiston va Xitoyda, 1914- yildan Angliyada, 1917- yildan Meksika, Frantsiya, Italiyada, 1919- yildan - Chexoslovakiyada, 1923-yildan Afrika mamlakatlari - Misr, Tunis, Marokashda voleybol o'ynala boshlandi.

1947- yilning 18-20- aprelida Parij shahrida voleybol bo'yicha birinchi kongress o'tkazilib, Xalqaro voleybol federatsiyasi (FIVB) tashkil topdi. Ushbu kongressda 14 ta davlat: Belgiya, Braziliya, Vengriya, Misr, Italiya, Gollandiya, Polsha, Portugaliya, Ruminiya, AQSh, Urugvay, Fransiya, Chexoslovakiya va Yugoslaviya qatnashdi va bu davlatlar birinchilardan bo'lib FIVB a'zoliciga qabul qilindi. Ushbu kongressda voleybolning xalqaro rasmiy qoidalari tasdiqlandi. FIVB ning birinchi prezidenti qilib Pol Libo (Fransiya) saylandi. U ushbu lavozimga 1984-yilgacha bo'lgan davrda qayta saylandi. Bugungi kunda FIVB ga Ari Grasa Fil'o (Braziliya) prezidentlik qilib kelmoqda.

1949- yilning 6-may kuni AVC Osiyo voleybol konfederatsiyasi tashkil qilindi. 2001-yilda Bangkok (Tailand) da o'tkazilgan AVC ning 14- Bosh assambleyasida saylangan Vey Djikong (Xitoy) hozirgi kunga qadar AVC ga

prezidentlik qilib kelmoqda. 1955- yilda Tokio shahrida birinchi Osiyo chempionati o'tkazildi. Bundan tashqari FIVB o'tkazilgan kongresslarida yangi mustaqil konfederatsiyalar: Afrika - CAVB, Yevropa - CEV. Shimoliy va Markaziy Amerika hamda Karib havzasi mamlakatlari - NORCECA, Janubiy Amerika - CSV tashkil qilindi.

1947- yili birinchi marotaba FIVB tasdiqlagan rasmiy qoidalar asosida Rim shahrida erkaklar o'rtasida, Praga shahrida esa ayollar o'rtasida Yevropa chempionatlari o'tkazildi.

1948- yilda Praga shahrida erkaklar o'rtasida birinchi Jahon chempionati o'tkazildi. 1951- yilda Moskva shahrida ayollar o'rtasida birinchi Jahon chempionati o'tkazildi.

1924- yilda Parijda VIII Olimpiada o'yinlarini o'tkazish vaqtida voleybol bo'yicha ko'rgazmali bellashuvlar tashkil qilinib, bu sport turini Olimpiada dasturiga kiritish taklif etildi.

1957- yil 24- sentabrda Xalqaro Olimpiya Qo'mitasining (XOQ) Sofiyada o'tkazilgan 53-sessiyasida voleybolni Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritish to'g'risida qaror qabul qilindi. 1964- yili voleybol Tokioda o'tkazilgan Olimpiada o'yinlari dasturidan joy oldi. Hozirgi kunga kelib voleybol bo'yicha jahon chempionatlari, Jahon Kubogi musobaqalari, qit'a chempionatlari, klublar o'rtasida turli xalqaro musobaqalar o'tkazib kelinmoqda.

1990- yildan dunyoning eng kuchli erkaklar terma jamoalari o'rtasida Jahon ligasi, 1993- yildan eng kuchli ayollar terma jamoalari o'rtasida «Gran-pri» xalqaro musobaqalari muntazam o'tkazib kelinmoqda, mazkur musobaqalarning mukofot jamg'armasi bir necha million dollarni tashkil etadi. Hozirga kelib FIVB ga dunyodagi 219 ta davlat a'zo bo'lib kirgan.

1.1. O'zbekistonda voleybolning rivojlanishi

Voleybol jismoniy tarbiya va sport tizimining yirik va mustaqil tarmoqlaridan biri hisoblanib, O'zbekiston, uning viloyatlari va tumanlarida o'ziga xos rivojlanish

tarixiga ega. Voleybol O'zbekistonda eng ommalashgan sport turlari qatoriga kirsada, respublikamizning turli mintaqalarida u har xil darajada «obro'-e'tibor» qozonib kelgan. Toshkent shahri va Toshkent viloyatida, Farg'ona vodiysi shahar va qishloqlarida voleybol boshqa hududlardagiga nisbatan kattaroq «hurmat»ga sazovor bo'lgan. Bunday vaziyatning sabablari shu viloyatlarning tarixiy-ijtimoiy negizlari bilan bog'liq deb taxmin qilinsa-da, lekin masala chuqur izlanishni, mavzuga oid tarixiy ma'lumotlarni ilmiy asosda o'rganishni taqozo etadi. Voleybol O'zbekistonga qachon, qanday vaziyatda kirib kelgani haqida aniq ma'lumot yo'q. Lekin ayrim taxminlarga qaraganda, 1921-1924-yillarda voleybol o'yini Qo'qon, Toshkent va Farg'onada tarqala boshlagan. Sport veterani K. Lebedevning hikoyasiga binoan. 1924-1925- yillarda yoshlarning doira shaklida joylashib bir-birlariga to'p uzatish o'yinlari ommalasha boshladi. Qiziq mazkur davrda voleybol bo'yicha qabul qilingan xalqaro musobaqa qoidalari ancha takomillashgan bo'lib, maydoncha o'lchamlari (9x18 m). to'p bilan faqat uch marta oynash mumkinligi, o'yinchilar tarkibi (bir jamoada 6 kishidan). to'urning balandligi (erkaklar uchun - 243 sm), hisob 15 ochkoga etganda o'yinning bir balini yakunlanishi, to'pni o'yinga kiritish xullas, barcha o'yin qoidalari zamonaviy voleybol o'yini qoidalariga o'xshash edi. Shunga qaramay, O'zbekistonda voleybol qoidalari 1924-25-yillarda hali ancha sodda bo'lgan. O'sha davrning sport ixlosmandi V.I.Perevoznikovning aytishicha, 1926-yilda Toshkent shahridagi Chernishevskiy nomli maktab o'qituvchisi Moskvadan musobaqa qoidalariga mos bo'lgan voleybol to'ri va to'pini birinchi bor keltirgan. 1927- yilning 26- aprelida esa aynan shu maktabning voleybol to'garagi jamoasi birinchi rasmiy musobaqa tashkil etib, unda yuksak mahorat ko'rsatgan va musobaqa g'olibi bo'lgan.

Mazkur musobaqa voleybolning shakllanishi va ommalashuvida katta ahamiyatga ega bo'ldi. 1927- yilning yoz oylaridan birida voleybol bo'yicha Toshkent shahar birinchiligi o'tkazilib, unda 9 ta voleybol jamoasi ishtirok etdi. Chernishevskiy nomli maktab voleybol jamoasi bu musobaqada ham g'oliblikni qo'ldan bermadi. Voleybolning keng ommalasha borishiga KIM stadionida

o'tkazib kelingan musobaqalar katta ta'sir ko'rsatdi.

1926- yilda Toshkentda 6 ta voleybol maydonchasi mayjud bo'lib, ular Chernishevskiy va KIM nomli maktablarda, Mexanika texnikumida (2 ta), «Metallist» sport to'garagi qoshida va «Profintern» yozgi sport klubida joylashgan edi.

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

1930- yillarda «Dinamo ko'ngilli sport jamiyatida voleybol jamoalari tuzildi. Ilk bor tuzilgan «Dinamo voleybol jamoasining birinchi murabbiysi B.A.Voronsov O'zbekistonda voleybolning rivojlanishiga salmoqli hissa qo'shdi. Shu bilan bir qatorda, malakali mutaxassislarning etishmasligi, ayniqsa, mahalliy millatga mansub murabbiy va tashkilotchilarning sanoqli bo'lganligi voleybolning uzoq viloyat va qishloqlarda quloch yozishiga halal berib turardi. Mehnatkashlarni, ayniqsa, ayollarni jismoniy tarbiya va sportga, jumladan, voleybolga jalb qilish maqsadida 1929- yil 25- apreldan 15- maygacha respublika miqyosida amaliy haftalik tashkil etildi. Mazkur tadbir sezilarli natijalar berdi. Jumladan, joylarda jismoniy tarbiya va sport, aksariyat voleybol bilan shug'ullanuvchilar soni keskin ortib borayotgani ko'zga tashlandi. Ko'pgina joylarda voleybol maydonchalari va boshqa sport inshootlarini barpo etish ishlari avj ola bordi. O'quv-mashq o'tkazish ishlariga va mutaxassislarning mala-kasini oshirishga alohida ahamiyat berildi. 1929-yilning 30-sentabrida Samarqandda mahalliy millatga mansub bo'lgan yoshlardan iborat jismoniy tarbiya va sport bo'yicha uslubchilar tayyorlandi.

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

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

1939- yilda Toshkentda «Jismoniy tarbiya turkumi» va «Fizkultura uyi»ning ochilishi voleybolning yanada ommalashishida katta ahamiyatga ega bo'ldi. Bundan tashqari Toshkent moliya-iqtisod institutida voleybol bo'yicha mashg'ulot va musobaqalar o'tkazishga mo'ljallangan katta sport zali ochildi. Samarqandda shahar ma'muriyati va shahar fizkultura Kengashi qaroriga binoan 60 kishiga mo'ljallangan voleybol sport maktabi ochildi.

Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'zbek voleybolining ravnaq topishida A. Saakov, G.L. Keshishev, V.X. Shnurov, A.A. Bogachenko, B.A. Voronsov kabi murabbiylarning xizmati alohida ahamiyatga ega.

1938- yilga kelib O'zbekistonda kuchli jamoalarning soni orta bordi. Bular SAGA «Dinamo, ODO, Qurilish texnikumi, «Lokomotiv», «O'ZTRANS», (Toshkent), Farg'ona. Xorazm, Buxoro, Qoraqalpog'iston, Samarqand, Qo'qon terma jamoalari va boshqalardir.

1939- yilning fevral oyida Toshkentga Moskvaning «Lokomotiv» jamiyatiga qarashli kuchli voleybol jamoalari tashrif buyurishdi. O'tkazilgan musobaqalarda Toshkentning ayollar terma jamoasi 2:1 hisobi bilan g'alaba qozongan bo'lsa, erkaklar jamoasi mag'lubiyatga uchradi.

Voleybolning yanada ommalashishi va voleybolchilar mahoratining oshishiga 1939-yilda o'tkazilgan sobiq Ittifoq birinchiligining Toshkentda tashkil qilingan zonal musobaqalari katta ahamiyatga ega bo'ldi. Bu zonal musobaqalarda «Nauka» (Tiblisi), «Spartak» (Stalinobod), «Uchitel» (Chkalov), «Lokomotiv» (Boku), «Uchitel» (Kuybishev), «Spartak» (Ashxobod) va «Stroitel» (Toshkent) jamoalari ishtirok etishgan edi. Toshkentning erkaklar jamoasi uchinchi, ayollar jamoasi to'rtinchi o'rinni egalladi.

Ikkinchi Jahon urushi yillarida musobaqalar soni kamaygan bo'lsada, voleybol aholini jismoniy-harbiy tomondan tayyorlashda katta ahamiyatga ega bo'ldi. O'sha davr hisobotlariga qaraganga 1941- yilning 1- yanvarida e'lon qilingan ko'rsatkichlar bo'yicha respublikada voleybol bilan shug'ullanuvchilarning soni 14429 kishini tashkil etgan.

1941- yilning oktabr oyida O'zbekistonning barcha viloyat, shahar va

tumanlarida harbiy o'quv shohobchalari tashkil etilib, ular faoliyatida jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor berildi. 1943- yil iyulda urush qiyinchiliklariga qaramasdan, O'rta Osiyo va Qozog'iston Spartakiadasi o'tkazilib, undagi dastur bo'yicha tashkil etilgan voleybol musobaqalarida O'zbekistonning erkaklar jamoasi birinchi o'rinni egalladi, ayollar jamoalari bahsida esa Qozog'iston sportchilari yuqori natijaga erishishdi.

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

1946- yili Toshkent, Andijon, Samarqandda shahar birinchiliklari, o'sha yilning iyun oyida respublika birinchiligi o'tkazilgan bo'lsa, oktabrda Toshkentning «Lokomotiv» jamoasi sobiq ittifoq birinchiligida ishtirok etish uchun Odessa shahriga jo'nadi. Mazkur musobaqada erkaklar va ayollar jamoalari o'z guruhlarida to'rtinchi va uchinchi o'rinlarni egallashdi.

1947- yil-yanvarda berilgan hisobotlarga ko'ra volleybol bilan muntazam shug'ullanuvchilarning soni 9278 kishini tashkil etgan. Jumladan, kolxozchilar-3086, sport maktablarida shug'ullanuvchi bolalar - 2328 kishi bo'lgan. Respublika bo'yicha I razryadli voleybolchilar-6 kishi, II razryadlilar 344 kishi bo'lgan.

Bundan ko'rinib turibdiki, voleybolning ommaviylik darajasi ham, voleybolchilarning mahorat saviyasi ham ko'ngilagidek bo'lmagan. Jismoniy tarbiya va sport Qo'mitasining 1947- yilgi hisobotida bu ahvol hamda Surxondaryo, Xorazm, Buxoro viloyatlaridagi sanoqli sport inshootlarining, jumladan, voleybol maydonchalarining talabga mutlaqo javob bermasligi qattiq tanqid ostiga olingan edi.

Jismoniy tarbiya va sport Qo'mitasining 1947- yilgi hisobotida bu ahvol hamda Surxondaryo, Xorazm, Buxoro viloyatlaridagi sanoqli sport inshootlarining, jumladan, voleybol maydonchalarining talabga mutlaqo javob bermasligi qattiq tanqid ostiga olingan edi.

1949- yillardan boshlab O'zbekiston voleybolida uzluksiz hujum taktikasi ustunligi ko'zga tashlanib bordi. O'yinlar daturli taktik kombinatsiyalar qo'llanila

boshladi.

1947- yilda musobaqa qoidalariga o'yinning 5 partiya davom etishi haqidagi yangilik kiritildi, bu esa shug'ullanuvchilardan katta jismoniy tayyorgarlik, chidamkorlik va matonat talab qilar edi. O'yinlar mazmun va mohiyati jihatidan yana-da qiziqarliroq tus ola boshladi. Lekin shunday bo'lsa-da. o'zbek voleybolchilarining mahorati hali Ittifoqdagi kuchli jamoalamikidan ancha past edi.

1948-yilning iyulida Toshkent Temiryo'Ichilar bog'ining sport maydonchalarida erkaklar va ayollar jamoalari o'rtasida sobiq Ittifoq Kubogi o'yinlari o'tkazildi. O'zbek voleybolchilari bu musobaqada mag'lubiyatga uchradilar. Mag'lubi-yat asosli, chunki raqib Moskvaning «Dinamo» jamoasi edi. Hisob - 0:3.

1949-yildan o'smirlar o'rtasida sobiq Ittifoq birinchiligi o't-kazila boshladi. O'zbek o'smirlari 14- o'rin bilan kifoyalandilar.

1953- yilda musobaqa jadvalida qishki musobaqalar paydo bo'ldi. 1954-yildan boshlab voleybol bo'yicha sobiq Ittifoq birinchiligi jamoalarni «A» va «B» guruhlariga bo'lish asosida tashkil etiladigan bo'ldi. O'zbek voleybolchilari «B» guruhga kiritildi. Shu- yili musobaqalar yopiq spori maydonchalarida o'tkazila boshladi.

1954- yil 1- yanvarga kelib, voleybol bilan shug'ullanuvchilar soni 64942 kishiga yetdi. Lekin respublikada, viloyat, tuman va qishloqlarda voleybolchilarning mahorat darajasi past bo'lib, yuqori malakali o'yinchilar sanoqli edi.

1955- yilda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti tashkil qilinib, uning tarkibida sport o'yinlari kafedrası fao-liyat ko'rsata boshladi. 1955- yildan boshlab respublikamiz voleybolchilari sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasiga tayyor-garlik mashg'ulotlari va musobaqalarini rejalashtirdilar.

Chunonchi, 1955- yil yakunida jismoniy tarbiya va sport Qo'mitasi taklifiga binoan Toshkentga Olma-Otaning erkaklar va ayollar jamoalari tashrif buyurishdi. Birinchi o'yinda o'zbek ayollar jamoasi 3:0 hisobida g'alaba qozongan bo'lsa,

erkaklar jamoasi 2:3 hisobida magʻlubiyatga uchradi. Ikkinchi oʻyinda ham ayollar (3:0), ham erkaklar (3:2) jamoalari gʻalaba nashidasini surdilar.

1956 yili (iyul-avgust) Moskvaning «Lujniki» sport majmuasida sobiq Ittifoq xalqlari Spartakidasining voleybol musobaqalarida respublikamiz erkaklar jamoasi 14-oʻrin va ayollar jamoasi 13-oʻrinlar bilan kifoyalandilar.

Oʻzbek voleybolchilari mazkur Spartakiadada yaxshi nati-jalarga erisha olmaganlaridan soʻng, 1957- yildan boshlab sobiq ittifoqdosh respublikalar voleybol jamoalari bilan qator oʻrtoqlik uchrashuvlari uyushtirildi. Jumladan, oʻzbek voleybolchilari Boku, Tbilisi va Yerevan jamoalari bilan kuch sinashib, barcha oʻyinlarda magʻlubiyatga uchrashdi.

1958- yilda respublikamizda maktablararo musobaqalar avj oldi. Ayniqsa, bu davrda oliy oʻquv yurtlari jamoalari oʻrtasidagi musobaqalar qizgʻin tus ola boshladi. SAGU talabalari va «Burevestnik» koʻngilli sport jamiyati jamoalari eng kuchlilar qatoridan joy olishdi. Maktab oʻquvchilari orasida Toshkentning 64-maktab oʻsmirlar jamoasi va 104-maktabning qizlar jamoasi mazmunli voleybol namoyish qildilar.

1959 yilda oʻzbek voleybolchilari sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasida ishtirok etib, erkaklar 14-oʻrinni, ayollar jamoasi esa 11-oʻrinni egalladi. Shu yili, yaʼni 1959- yilda Oʻzbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti oʻzining birinchi bitiruvchilarini qutladi. Ular orasida voleybol ixtisosligi boʻyicha 11 kishi oliy maʼlumotga sazovor boʻldi (1 ta oʻzbek ayoli va 2 ta oʻzbek yigiti voleybol boʻyicha institutni tugatishgandi).

1960-yilda SKIF voleybolchilari (erkaklar va ayollar jamoasi) yozgi respublika talabalar oʻvinlarida eng yuqori natijalarga erishishdi. Shu yili SKIF jamoalari Xarkov shahrida oʻtkazilgan yozgi talabalar oʻyinlarida qatnashib, erkaklar jamoasi 13-oʻrinni, ayollar oxirgi 18-oʻrinni egallashdi.

1961 yil oktabr oyida Toshkentda Oʻzbekiston ayollar I Spartakiadasi ochildi. Bu tadbir ayollar voleybolining ommalashuviga katta turtki boʻldi.

1962 yilda Toshkentda Moskvaning «Burevestnik» ayollar jamoasi SKIF va Oʻzbekiston terma jamoalari bilan uchrashuv oʻtkazdi. Bunda vakillarimiz

gʻalabani boy berishdi.

1963 yili sobiq Ittifoq xalqlari III Spartakiadasida respublikamiz erkaklar jamoasi 9-oʻrinni, ayollar jamoasi esa 15-oʻrinni egalladi. Aynan shu yili oʻzbek voleybolchilari murabbiy I.L.Kiblitskiy rahbarligida «Dinamo Markaziy Uyushmasi birinchiligi gʻolibi boʻlishdi va Oʻzbekiston voleyboli tarixida ilk bor 6 ta sport uslasi darajasiga erishgan sportchilarga ega boʻldi. Bular - G.Xudyakov, G.Bagirov, Yu.Simonov, V.Kuchеров, V.Ananich va R.Xusainovlardir.

Ayollar oʻrtasida esa L.Velichko, E.Sklyarova, M.Katasonova, L.Ishmayeva, L.Raxmanqulova, I.Nazarova va boshqalar ilk bor sport ustasi degan nomga sazovor boʻldilar.

1964-65- yillardan boshlab oʻzbek voleyboli yana ham rivojlana bordi. Yuqori malakali voleybolchilar doirasi ancha kengaydi. Oʻzbek voleyboli tarixida respublikamiz terma jamoalarining xalqaro musobaqalarda ishtirok etib kelishi alohida ahamiyatga egadir. Shuni taʼkidlash oʻrinliki, oʻzbek voleybolchilari oʻzlarining ilk xalqaro uchra.shuvlarini 1935- yil oktabr oyida Toshkentda Afgʻoniston terma jamoasi bilan oʻtkazgan. Mazkur uchrashuv sobiq Ittifoq miqyosidagi birinchi xalqaro musobaqa sifatida ahamiyatlidir. Bu davrda musobaqa qoidalari bir-biridan sezilarli darajada farq qilgan. Shuning uchun Afgʻoniston voleybolchilari bilan boʻlgan uchrashuv shu davlat qoidalariga muvofiq oʻtdi. Chunonchi, maydonchada 9 kishi oʻz joylarini almashtirmasdan harakat qilishdi. Hisob 22 gacha davom etdi. 3 partiyadan iborat boʻlgan oʻyin 2:0 hisobida bizning voleybolchilarimiz foydasiga hal boʻldi.

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

Shu yili Oʻzbekistonga Mongoliyaning erkaklar va ayollar jamoalari kelishdi. Mehmonlar respublikamizning «ODOʻ», «SKIF» va «Burevestnik» jamoalari bilan kuch sinashib, barcha uchrashuvlarda magʻlub boʻlishdi.

1961- yilning dekabrda Oʻzbekiston voleybolchilari Indoneziyaga oʻrtoqlik uchrashuvlari oʻtkazish uchun joʻnashdi. Ular Suratayya shahrida qator

uchrashuvlarda ishtirok etib, bitta o'yinda mag'lub bo'lishgan bo'lsa, qolganlarida mezbonlar jamoasidan ustun kelishdi. 1962- yil iyun oyida O'zbekistonning erkaklar va ayollar jamoalari Mongoliyaga jo'nashdi va barcha uchrashuvlarda g'oliblikni qo'lga kiritishdi.

1964 yil avgust oyida O'zbekistonga javob safari bilan Indoneziyaning erkaklar va ayollar jamoalari tashrif buyurishdi. Mehmonlarning erkaklar jamoasi O'zbekistonning «Dinamo (Toshkent) jamoasi bilan o'ynab, uchrashuvni 0:3 hisobida boy berishgan bo'lsa, ayollar jamoasi Toshkentning «Spartak» jamoasi qizlariga 2:3 hisobida yutqazishdi. Mazkur xalqaro o'yinlarda erkaklar voleybol jamoasidan G.Xudyakov, G.Bagirov, R.Xusainov, Yu.Simonov, V.Kuchеров, V.Ananich va boshqalarning, ayollar jamoasidan esa M.Katasonova, E.Sklyarova, L.Raxmanqulova, Yu.Xoliqnazarova, L.Korchagina va boshqalarning alohida mahorat namoyish etganliklarini ta'kidlash lozim.

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

1970-yildan to 1991-yilgacha o'zbek voleybolchilari talaygina xalqaro rasmiy va o'rtoqlik musobaqalarida ishtirok etib kelishgan. Bu musobaqalarda L.Ishmayeva, V.Galushko (Duyunova), L.Pavlova (Lulina), O.Belova, Lepilina, O.Dubyaga, S.Myachin kabi etakchi voleybolchilarimiz ishtirok etdilar.

Respublikamizning erkaklar va ayollar jamoalari 1934-yildan 1988- yilgacha sobiq Ittifoq chempionatlarida va 1956-yildan to 1986- yilgacha sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadalarida ishtirok etib kelgan. Erkaklar bir martadan 6- (1967) va 8-o'rinlarni (1975), ayollar esa 6-o'rinni (1971) va 5- o'rinni (1975) egallashgan,

Vatanimizning mustaqillikni qo'lga kiritishi o'zbek voley-bolining xalqaro miqyosdagi o'rniga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Chunonchi, 1993- yil 24-31- iyulda Shanxay (XXR) shahrida o'tkazilgan VII Osiyo chempionatida mustaqil O'zbekistonning ayollar milliy terma jamoasi voleybol tarixida birinchi bor ishtirok etib, faxrli 6- o'rinni qo'lga kiritdi. Mazkur chempionatga qadar jamoa tayyorgarlik maqsadida Amerika Qo'shma Shtatlarining bir necha shaharlarida bo'lib, turli

universitetlar voleybolchi qizlari bilan o'rtoliq uchrashuvlarini o'tkazishdi va o'yinlarda muvaffaqiyat qozonishdi.

1994- yilda Tailandda o'tkazilgan «Prinsessa Kubogi» musobaqalarida L.Ayrapetyans rahbarligida «SKIF » ayollar voleybol jamoasi qainashib. maqtovg'a loyiq o'yin namoyish qilishdi.

1997- yil 21-28- sentabrda Manila shahrida o'tkazilgan IX Osiyo chempionatida ayollar terma jamoasi 6-o'rinni, 1998-yilda o'tkazilgan Qozog'iston Respublikasi Prezidenti Kubogi xalqaro tumirida 3-o'rinni, shu yili Tailandda o'tkazilgan IX «Prinsessa Kubogi»da 6-o'rinni, 1998- yil 24-28- mayda o'tkazilgan X Osiyo chempionatida 3-o'rinni va 1999- yil Toshkentda o'tkazilgan «Mikasa Kubogi» xalqaro turnirida 1-o'rinlarni egallashga sazovor bo'lgan.

Vatanimizning erkaklar va ayollar milliy terma jamoalari jahon chempionatining saralash musobaqalarida bir necha bor ishtirok etdilar.

E'tiborga loyiq joyi shundaki, istiqloldan so'ng o'zbek voleybolining taraqqiyoti respublikamizda yangicha yo'nalishda davom etishi ko'zga tashlanayotir. Jumladan, 1992-yildan boshlab muntazam o'tkazilayotgan O'zbekiston milliy chempionati voleybolning yanada rivojlanishiga va ravnaq topishiga katta ta'sir ko'rsatmoqda. Ayniqsa, so'nggi yillarda tatbiq etilgan o'quv muassasalari o'rtasida o'tkazilayotgan 3 bosqichli musobaqalar: «Umid nihollari», Barkamol avlod» va «Universiada» voleybolning o'quvchi-talaba yoshlar o'rtasida keng rivoj topishiga muhim turtki bo'lmoqda.

Shuni ta'kidlash o'rinliki, so'nggi yillarda respublika miqiyosida o'tkazilayotgan musobaqalarda professional asosida ishtirok etuvchi jamoalar doirasi kengayib bormoqda.

O'zbekiston voleybolini yangicha yo'nalishda taraqqiy ettirish, uni viloyatlarda «harakatga» keltirish, horijiy davlatlarning voleybol jamoalari bilan aloqa bog'lash, ular bilan rasmiy musobaqalarni tashkil qilishda O'zbekiston voleybol Federatsiyasi ibratli faoliyat ko'rsatmoqda.

“Voleybolni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi” mavzusi bo‘yicha nazorat savollari

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

1.2. Voleybol o‘yin texnikasi va taktikasi

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

O‘yin texnikasi – bu bir vaqtning o‘zida ketma-ket va muayyan maqsadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan harakat yoki harakatlar majmuasidir. O‘yin texnikasi – harakatni aniq, tez, engil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib yuqori samarada bajarishga mo‘ljallangan bo‘lishi lozim.

«Texnika» atamasi yunoncha (tehnus) so‘z bo‘lib, juda keng ma’noda foydalaniladi va o‘zbek tilida «san’at» tushunchasini anglatadi. Miloddan avvalgi

776-yildan boshlab har 4 yilda Yunonistondagi Olimp tog'larining etagida joylashgan Olimp qishlog'ida Xudo Zevs sharafiga o'tkaziladigan umumyunon bayram musobaqalari ishtirokchilari 2 g'ildirakli aravachada poyga, mushtlashish, beshkurash sporti bo'yicha o'z san'atlarini (texnikasini) namoyish etganlar. Qizig'i shundaki, har bir ishtirokchi musobaqadan oldin o'z qaddi-qomatini, mushaklarini shakllanganligi va boshqa shu sportga oid xislatlarni namoyish qilishi mazkur musobaqaning shartlaridan biri bo'lgan. Demak, muayyan sport turi bilan shug'ullanish natijasida odamning qaddi-qomati, mushaklari va organizmning jamiyki barcha organlari shakllanadi, binobarin sportchining texnik mahorati, san'atini takomillashishi ta'minlanadi.

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

Voleybol o'yini texnikasi o'yinni olib borish uchun zarur bo'lgan harakat usullari majmuasidan iboratdir. Harakatlar texnikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq, samarali harakat qilish bilan baholanadi. O'yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bog'langan harakatlanish tizimidan tashkil topadi. Harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va yetarli bo'lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir (kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari o'rtasidagi muvofiqlik va shu kabilar).

Texnikaning asosiy qismi – ma'lum bir harakatdagi asosiy mexanizmning eng muhim va hal qiluvchi qismidir. Texnikaning asosiy qismini bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig'ida katta kuch sarflanishi bilan ifodalanadi.

Texnikaning detallari – harakatning asosiy mexanizmini buzmaydigan ikkinchi darajali xususiyatdir. Texnika detallari turli sportchilarda turlicha bo'lib, bu ularning morfologik va funksional imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi.

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

Tayyorgarlik fazasining ahamiyati harakatni bosh fazada bajarish uchun qulay sharoit yaratishdan iborat. Bu sharoitlar yugurib kelish, sakrash, aylanma harakatlarni (to'siq qo'yganda, koptokni o'yinga kiritganda, hujum zarbasini berishda) bajarish bilan yaratiladi. Asosiy fazadagi harakatlar bevosita asosiy harakat vazifalarini hal qilishga qaratiladi. Biodinamik nuqtayi nazardan bu fazadagi eng muhim narsa harakatlantiruvchi kuchlardan tegishli vaziyatda, tegishli yo'nalishda samarali foydalanishdan iboratdir.

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

Yuqori texnik mahorat belgilari quyidagilar bilan ifodalanadi:

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

Voleybol taraqqiyotining har xil davrlarida texnik harakatlarni bajarish usullari, talablari, shakli, mazmuni o'zgaradi va takomillashib boradi. Texnik usullarning o'zgarishiga o'yin qoidalarining o'zgarishi, taktik harakatlarning takomillashuvi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligi darajasining o'sib borishi asosiy sabab bo'ladi. Hujum va himoyadagi o'yin dinamikasining o'sishi, harakatlar potensialining oshib borishi, hujum va himoyadagi kombinatsiyalar arsenalining kengayishi ham texnik usullarni yangilashga yoki qayta qurishga turtki bo'ladi.

Shunday bo'lsa-da, o'yin texnikasida foydalaniladigan usullarning bundan-da samaraliroq imkoniyatlari yo'q deb bo'lmaydi. Malakali sportchilarning funksional va jismoniy imkoniyatlari o'yin texnikasiga yangi, ilg'or usullarni kiritish va uni ro'yobga chiqarish uchun imkoniyat yaratadi.

O'yin texnikasini tasniflash – ularni shakli, mazmuni, qo'llaniladigan usullarning nimaga mo'ljallanganligi, harakatlarning bir-biriga bog'liqligi, harakatlarning kinematik va dinamik tuzilishiga qarab ma'lum guruhlar va bo'limlarga ajratishdir.

Voleybol texnikasi ikkita katta bo'lim: hujum va himoya texnikalariga bo'linadi. O'z navbatida, yuqoridagi bo'limlar ham texnik usullarning shakli va mazmuniga ko'ra bir qancha guruhlariga bo'linadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning o'ziga xos bajarish usullari mavjud bo'ladi

Texnika bo'yicha mashqlar.

1. Juftlikda: sherik to'pni pastdan va yuqoridan yiqilib qabul qilish uchun sharoit yaratadi, bu mashqni to'p uzatish asosida bajaradi, bir qo'l bilan zarba berish asosida; joyda tayanch holatda va sakrab bajaradi. Shu mashq davomida sheriklarni to'r ajratib turadi.
2. Uchlikda: bir o'yinchi maydon ortidan to'pni hujum zonasiga va boshqa joylarga yo'llaydi; ikkinchi o'yinchi to'pni yiqilib qabul qilaturib, to'pni hujum qilish uchun sherigiga aniq yetkazishga intiladi.
3. Turli zonalarda turli usullarda kiritilayotgan to'pni va hujum zarbasi bilan yo'llangan to'pni yiqilib qabul qilish.

- To'rdan sapchigan to'pni qabul qilish; joyda turib va tezkor harakatlanishdan so'ng (to'p to'rning turli joylariga tashlanadi). To'pni qabul qilish usullari o'zlashtirilgani sari mashqlar mazmuni murakkablashtirib boriladi (to'pni uzatib, zarba berib, to'r ustidan zarba berib, to'p kiritish).

"Zonani himoya qilish" o'yini: shug'ullanuvchilar to'r ustidan hujum zarbasi bilan to'pni ketma-ket 10-20 marta ma'lum zonalarga yo'llaydi. Eng ko'p marta to'pni yaxshi qabul qilib zonani himoyalay olgan himoyachi g'olib - deb topiladi.

To'pni qabul qilish oldidan shaylanish lozim, tana mushaklarini bo'sh holda tutish, to'p qabul qilish uchun dastlabki holatni egallash, oyoqlarni harakatlantirib turish, to'p yo'nalishi va to'p kiritish usullarini aniqlash.

Har bir o'yinchilarning harakati oraliqlar bilan bog'liq bo'lishi lozim. Oraliqlar chegarasini har bir o'yinchi bilishi kerak. Qulay dastlabki holatni tanlash oldiga va orqaga tezkor harakatlanish imkoniyatini yaratishi darkor².

Nazorat savollari

1. Voleybol o'yin texnikasi deganda nimani tushunasiz?
2. «Texnika» atamasi nimani anglatadi?
3. Yuqori texnik mahorat belgilari nimalar?

1.3. Voleybol o'yinida hujum texnikasi va taktikasi

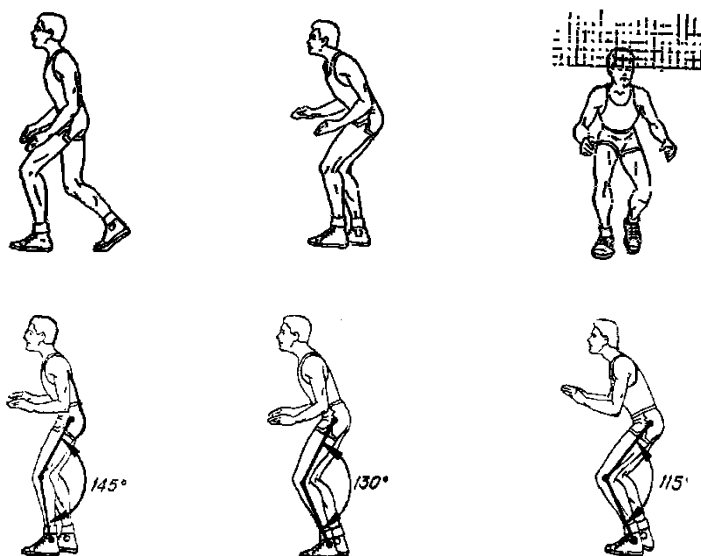
Holatlar va harakatlanish, dastlabki holatlar

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

Hujum zarbasini berish va to'siq qo'yishda – baland, o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda – o'rta, hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabul qilishda – past holatlar egallanadi. Bunda UOM (umumiy og'irlik markazi)ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shuni ham ta'kidlash o'rinli, o'yinchining bo'yi va uning koordinatsion qobiliyati UOMga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham samarali turish holati shunday bo'lishi kerakki, bunda

² Вoleyбол. Teri Clemens, Jenni McDowell. Human Kinetics-2012

UOM tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini bera olsun.



1-rasm

Turish holatlari navbatdagi harakatlarning qo'llanilish xususiyatiga qarab statik (o'yinchining harakatsiz) yoki dinamik (asosiy tayanchni bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazish bilan to'pni qabul qilish, hujum zarbasini berish yoki to'siq qo'yishni ko'tishda) holatlarda bo'ladi. Bu turish holatlarida qo'llar bel barobarida, barmoqlar kaftlarga qaragan, gavda esa bir oz oldinga egilgan bo'ladi. Gavda erkin holatda bo'lishi kerak.

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

boʻladigan harakatlardan tez javob harakatlarini amalga oshirishda qoʻllaniladi. Koʻrib chiqilgan harakatlardan koʻp hollarda umumiy birlikda ham foydalaniladi.

Dastlabki holatlar. Dastlabki holatlar u yoki bu texnik usullarni bajarishga tayyorgarlik fazasini belgilaydi. Dastlabki holatlarni egallashning bajarilishi kutilayotgan harakatni bajarish uchun qulay sharoitni va harakatlanishni taʼminlashi darkor. Texnik usulning bajarilishidan qatʼiy nazar, dastlabki holatlar birmuncha statikligi bilan farqlanadi: toʻpni uzatishdan oldin , pastdan toʻpni qabul qilishda, toʻsiq qoʻyishda va hujum zarbasini berishda³.



2 -rasm



3 -rasm



4 -rasm

1.4. Toʻp uzatish

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

³ Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubi. // Oliy oʻquv yurtlari uchun darslik. T.: Fan va texnologiya. 2012

Yoʻnalishi boʻyicha toʻp uzatishlar (toʻp uzatuvchiga nisbatan) quyidagicha boʻladi: oldinga, oʻz ustiga, orqaga.

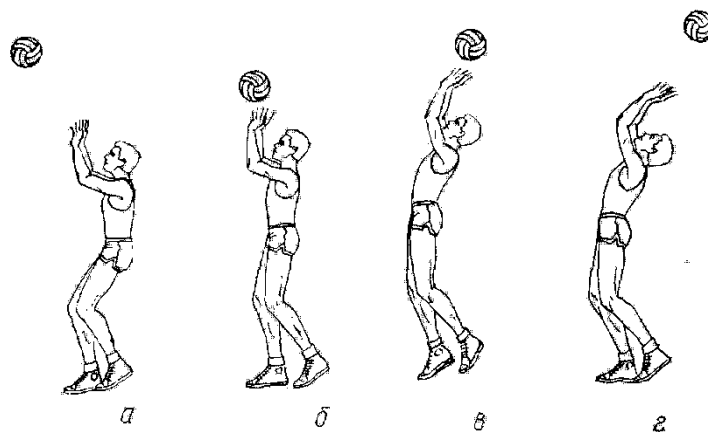
Uzunligi boʻyicha: uzun – zonalar osha; qisqa – zonadan zonaga; qisqartirilgan – zona doirasida.

Balandligi boʻyicha: baland – 2 m dan yuqori, oʻrtacha – 2 m gacha, past – 1 m gacha. Yuqoridagi koʻrsatkichlarga bogʻliq holda toʻpga sekin, tez va katta tezlanish beriladi. Toʻpni toʻrga yaqin – 0,5 m gacha va uzoq – 0,5 m dan ortiq masofada berish mumkin.

Toʻpni uzatish texnikasi dastlabki holat, qoʻlning toʻpga qarama-qarshi harakati, amortizatsiya va toʻpni yoʻnaltirishdan iborat boʻladi. Dastlabki holatdan toʻp tomon harakatlangandan soʻng voleybolchi vertikal holatda, oyoqlarining buqilish darajasi toʻp yoʻnalishining balandligiga va uchish tezligiga bogʻliq holda, oyoq kaftlari parallel yoki bir oyoq (asosiy qoʻlga nisbatan qarama-qarshi) bir oz oldinda boʻladi. Qoʻllar oldinga chiqariladi, barmoqlar oval shaklini hosil qilgan boʻladi.



5-rasm



6-rasm

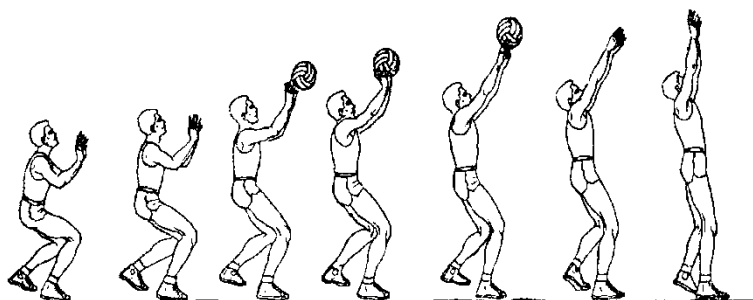
Qo'llar to'p bilan yuz tepasida to'qnashadi. Bunda bosh barmoq asosiy nagruzkani qabul qiladi, ko'rsatkich barmoqlar esa zarba berishda asosiy bo'ladi. O'rta barmoq kamroq ravishda, nomsiz va jimjiloq asosan to'pni yon tomondan ushlab turishga xizmat qiladi. To'pga yo'nalish berishda qo'l, oyoq va gavda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

Murakkab hujum kombinatsiyalarini tashkil qilishda, to'p baland berilganda yoki to'pning uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab to'p uzatish usulidan foydalaniladi. Bu holatda qo'llar bosh ustidan birmuncha baland ko'tariladi va qo'llarning faol ishlashi hisobiga sakrashning yuqori nuqtasidan to'p uzatiladi. Xuddi shu holatda qisqa to'p uzatishda asosiy harakat qo'l barmoqlarining faol ishlashi hisobiga amalga oshiriladi⁴

To'pni orqa tomonga (mo'ljalga orqa tomon bilan turganda) uzatishda o'yinchi to'pning tagiga kirib boradi. Bunda qo'lning orqa kaft qismi bosh orqasigacha ko'tariladi. To'p uzatish qo'llarni tirsak qismida bukib-yozish hisobiga bajariladi, gavda orqaga-yuqoriga harakatlanadi, bunda harakat umurtqa pog'onasining ko'krak va bel qismlarining buqilishi hisobiga bo'ladi. Sakrab orqaga

³ B.Nigmonov, F.Xo'jayev, K.Raximqulov. "Sport o'yinlari" kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. – T.: «Ilm ziyo».2007 y

to'p uzatish xuddi tayanch holatda orqaga to'p uzatish kabi bajariladi. To'p uzatishning eng murakkab usuli bu sakrab bir qo'l bilan to'p uzatishdir. Bu usul to'p to'r ustiga kelib qolgandagi murakkab sharoitda bajariladi. Bu holda qo'l tirsaklarda buqilib, oldinga chiqariladi. Kaftlar oldinga qaratiladi, barmoqlar buqilib, tarang holga keltiriladi. To'p uzatish tirsak bo'g'inining bukib-yozilishi hisobiga bajariladi.



7-rasm

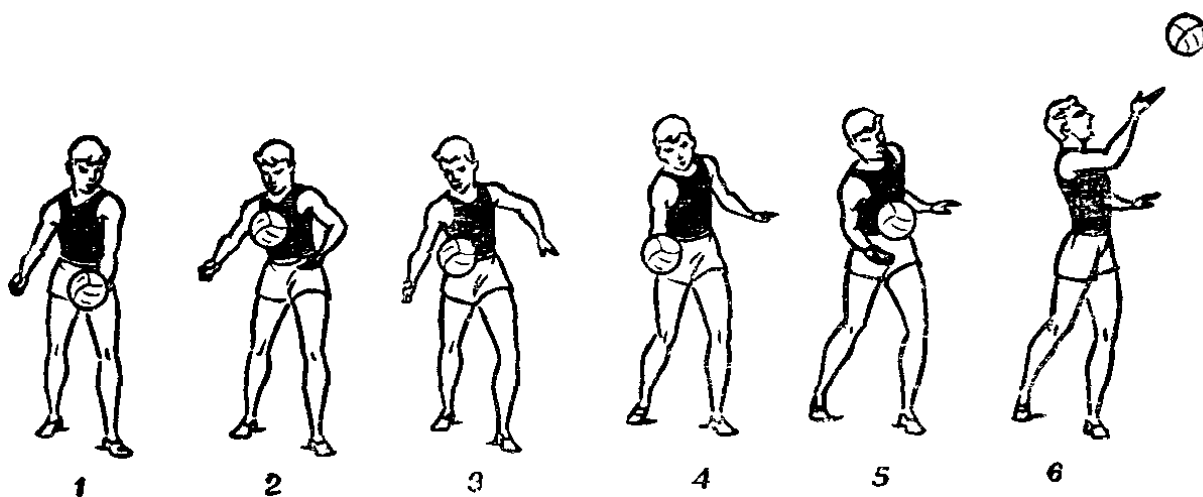
1.5. To'pni o'yinga kiritish

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

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

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

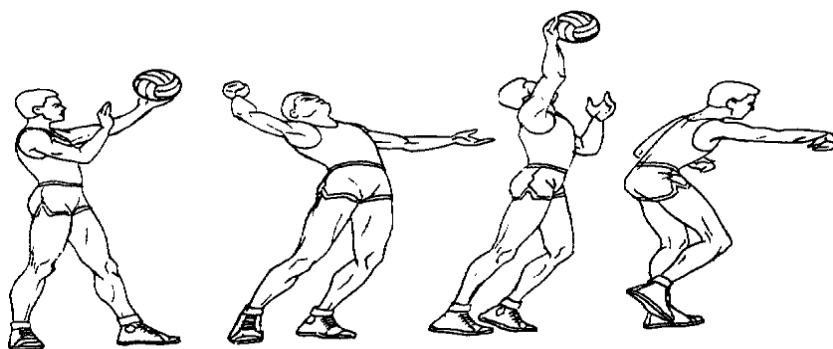
Pastdan to'g'ri to'p kiritish. O'yinchi oldinga engashib, oyoqlarini tizza qismida bukkani, bir oyog'ini (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi) oldinga chiqargan holatda turadi.



8-rasm

To'p tirsak qismida bir oz bukilgan qo'l bel barobarida ushlab turiladi. To'p gavgaga nisbatan 20-30 sm oraliqda tashlanadi. Zarba berishda qo'l keskin ravishda orqaga harakatlantiriladi. Zarba pastdan yuqoriga—to'g'riga bajariladi. O'yinchi bir vaqtning o'zida orqa oyoqni to'g'rilaydi va gavganing og'irligini oldingi oyoqqa o'tkazadi. Zarbadan so'ng qo'l harakati to'pni «kuzatib» borish bilan tugallanadi. Pastdan to'g'ri to'p kiritish aniqligi asosiy uchta omil bilan aniqlanadi: qo'lni silkish (zamax) yo'nalishi bilan – u keskin orqaga haraktlanishi kerak; to'p tashlash balandligi bilan – u baland bo'lmasligi kerak; to'pga zarba berish – u taxminan bel barobarida amalga oshirilishi zarur.

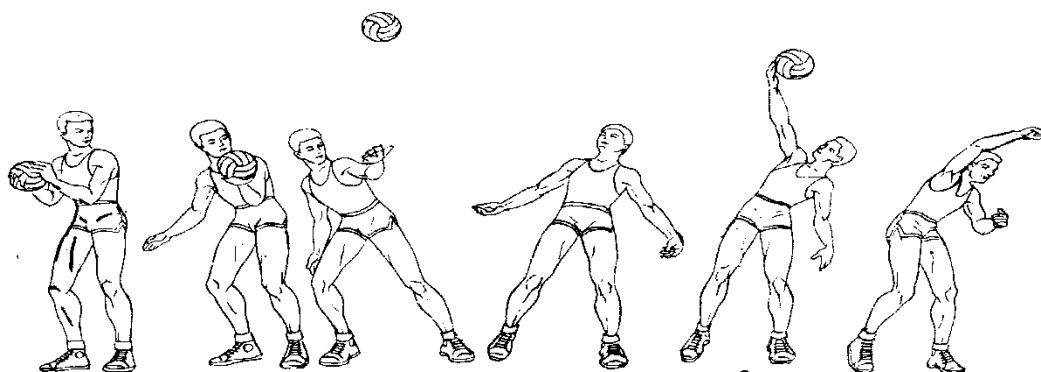
Yuqoridan to'g'ri to'p kiritish. O'yinchi to'rga qaragan holda yuqori holatni egallaydi .



9-rasm

To'p ko'krak sathida ushlab turiladi, bir oyoq oldinga qo'yiladi (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi). To'p 1 m yuqoriga oldinga tashlanib, o'yinchi qo'lini yuqoriga-orqaga harakatlantiradi va zarba beruvchi qo'l - yelkasini orqaga-yuqoriga olib boradi. Zarba to'g'ri qo'l bilan birmuncha oldinda bajariladi. Bu usul ikki xil variantda: to'pga aylanma harakat berib va aylanma harakat bermasdan amalga oshirilishi mumkin. To'pga aylanma harakat bermasdan to'p kiritish usuli birmuncha murakkab usul hisoblanadi. Bu usulda quyidagi elementlarning bajarilishiga qat'iy amal qilish zarur. Bular: to'pning qoq o'rtasiga zarba berish; to'p tashlashning nisbatan pastligi (0,5 m gacha); zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish; kuchli (tezkor) va «aldamchi» (sekin) zarbalar berish. Hujum zarbasini 2 yo'l bilan bajarish mumkin: to'g'ri (to'rga nisbatan to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan).

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



10-rasm

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



11-rasm

1.6. Hujum zarbalari

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

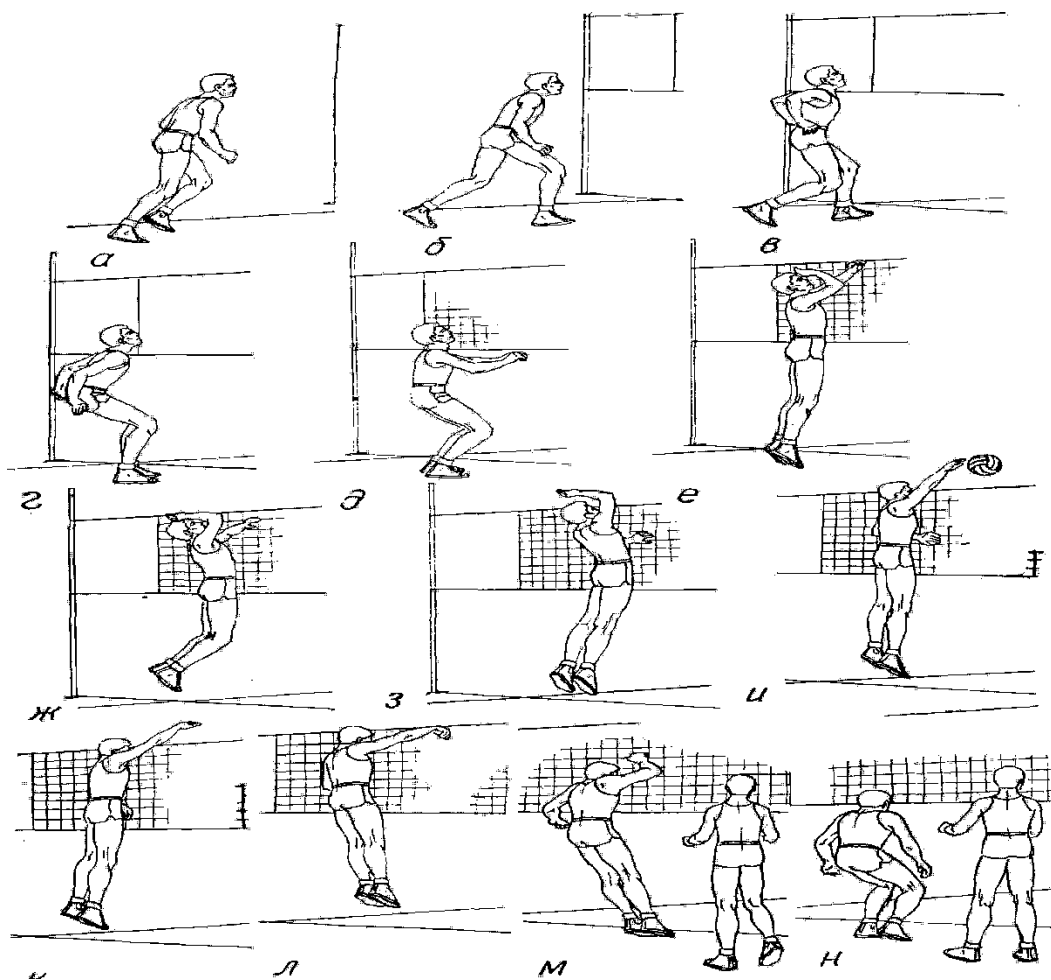
Hujum zarbalari yo‘nalishiga ko‘ra quyidagicha farqlanadi: to‘g‘ri yo‘nalish bo‘yicha (bunda zarba berilgan to‘p yo‘nalishi hujumchining yugurib kelish yo‘nalishiga mos tushadi) va yo‘nalishni o‘zgartirib (bunda zarba berilgan to‘p yo‘nalishi hujumning yugurib kelish yo‘nalishiga mos tushmaydi).

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

To'g'ri hujum zarbasi berish 4 fazada bajariladi: yugurib kelish; sakrash; to'pga zarba berish; qo'nish.



12- rasm



13-rasm

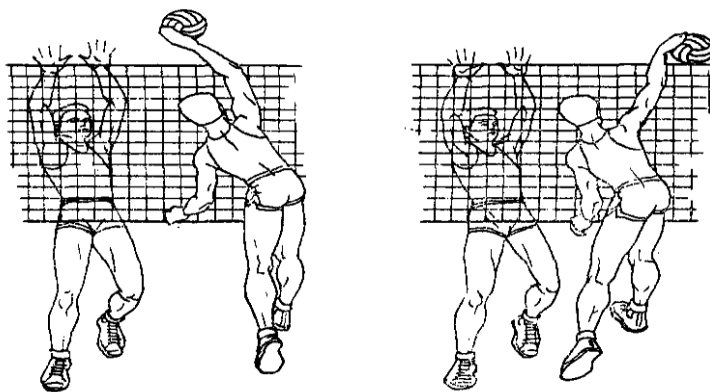
O‘z navbatida, bu fazalar ham bir qancha mikrofazalarga bo‘linadi. Yugurib kelish fazasida hujumchi ikkita asosiy vazifani hal etadi: balandroq sakrashga erishish va to‘pning uchish tezligi, yo‘nalishini to‘g‘ri aniqlash. Bunda hujumchi birinchidan, bir-ikki «qidiruvchi» qadamlar qiladi (to‘pni tezligi va yo‘nalishini aniqlash maqsadida) va ikkinchidan, sakrash uchun yugurish tezligini oshiradi. Sakrash fazasida hujumchi tovondan oyoq uchiga tomon katta qadam tashlab harakat qiladi, oxirgi qadamda oyoqlar juftlanadi, qo‘llar orqa tomonga harakatlantiriladi. Oyoqlar tizza qismida, gavda esa tos-son bo‘g‘imida buqiladi. Keyin esa qo‘llar oldinga-yuqoriga silkitiladi, oyoqlar tayanchdan uziladi, gavda oldinga bir oz egilib, vertikal holatga keltiriladi. Zarba beruvchi qo‘lning kafti bosh orqasiga o‘tib ketmasligiga va tirsak yelkadan bir oz yuqorida bo‘lishiga e’tibor berish lozim.

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

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

Jamoa hujumini faqatgina to‘g‘ri hujum zarbalari bilan yakunlash kifoya qilmaydi.

Shuning uchun hozirgi zamon voleybolida to‘p yo‘nalishini o‘zgartirib bajariladigan hujum zarbalari ahamiyatliroqdir .



14-rasm

To'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalarining tuzilishi to'g'ri zarba berish texnikasiga o'xshashdir. To'p o'ng tomonga yo'naltirilganda, deysinishdan so'ng gavda o'ng tomonga burilib, bir oz chapga engashtiriladi, chap qo'l yelkasi to'rdan olib qochiladi.

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

Voleybolda o'yin taktikasi deb muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida g'alabaga erishish san'atiga aytiladi.

Taktikaning asosiy vazifasi muayyan raqib jamoaga nisbatan mavjud vaziyatga qarab g'alaba sari qo'llaniladigan o'yin vositalari, usullari va shakllarini aniqlab, qo'llay olishdan iborat.

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

O'yin intizomi – har bir o'yinchi faoliyatining jamoa faoliyatiga bo'ysunishi, bo'lajak o'yinda rejalashtirilgan taktik ko'rsatmalarni amalga oshirish, o'yin qoidalari va umuminsoniy xislatlarga amal qilish va hokazo.

O'yin taktikasida quyidagi tushunchalar qo'llaniladi:

Birinchi temp atamasi hujum kombinatsiyasini birinchi bo'lib boshlaydigan o'yinchiga tegishli bo'lib, u deyarli «past» va tez uzatiladigan to'p bilan hujum uyushtiradi.

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

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

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

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

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

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

Taktik harakat MNSning afferent – efferent nerv retseptorlari, tolalari ishtirokida tashqi muhit ta'sirotlarini qabul qilish, xotirada saqlash, tahlil qilish,

vaziyatga munosib ravishda qayta ishlab, motivizatsiyani qoniqtiruvchi qarorga kelish kabi faoliyatlar bilan bog‘liq bo‘lgan psixofiziologik jarayondan iboratdir.

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

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

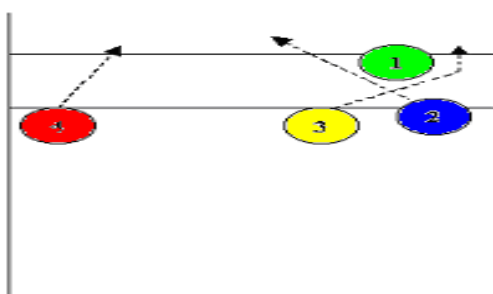
O‘yin taktikasi ikki qismdan: hujum va himoya taktikasidan iborat bo‘lib, individual, guruhli va jamoa taktik harakatlari asosida amalga oshiriladi. O‘yin taktikasining tasnifi 4-andozada aks ettirilgan.

1.7. Hujum taktikasi

Hujum taktikasi deganda jamoaning taktik harakati, guruhli taktik harakat va individual taktik harakatlar tushuniladi. Hujumdagi keng qamrovli taktik faoliyat ma’lum bir taktik kombinatsiya asosida boshlanadi va kombinatsiya so‘nggida individual harakat usuli bilan yakunlanadi. Hujum taktikasining mantiqiy ketma-ketligini va mazmunini quyidagi tartibda ko‘rib chiqamiz.

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

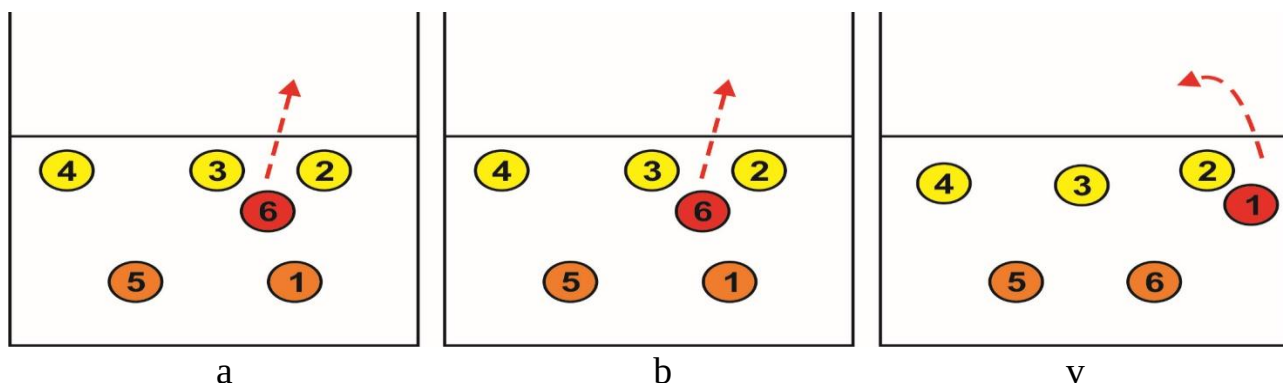
Bog'lovchi o'yinchi oldingi zonada joylashganda hujumni uyushtirish variantlari quyidagi rasmda berilgan. Bunday hujumni uyushtirishning sezilarli kamchiliklaridan biri – bu hujumda oldingi qator o'yinchilaridan ikki kishining ishtirok etishi mumkinligidir. Lekin zamonaviy voleybolida himoya zonasidan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



15-rasm

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

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



16-rasm

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

1. Bog'lovchi o'yinchi oldingi qatorda bo'lganda, uning ishtirokida hujum uyushtirish;
2. Xuddi shunday, faqat bog'lovchi o'yinchi orqa qatorda joylashganda;
3. To'pni qabul qilish va hujumchi tomonidan ikkinchi to'pning zarba beruvchi hujumchiga yetkazib berilishi;
4. Hujumchining hujum zarbasiga taqlid qilish bilan aldamchi to'p tashlashni amalga oshirishi.

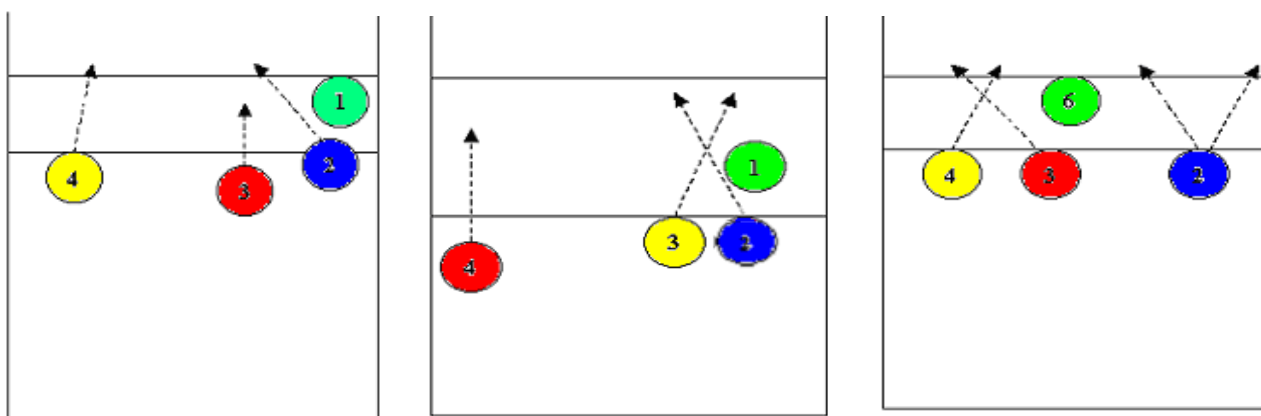
Har bir guruhli harakat oldindan kelishilgan va o'rgatilgan taktik kombinatsiyalar orqali bajariladi. Hujumchilar hujum harakatlarini amalga oshirishda quyidagi tartibda harakatlanadilar: harakat yo'nalishini o'zgartirmasdan (har kim o'z zonasida); harakat yo'nalishini o'zgartirib; chalkash harakat yo'nalishida.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

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

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

bo'yicha. Hujumchilar zarba berish uchun ma'lum burchak asosida harakatlanadilar. Hujumchilarning shu tartibdagi bir qator harakatlari ma'lum ma'nodagi kombinatsiyalarning nomlanishiga sabab bo'ladi. Bularga «eshelon» va «to'lqin» kombinatsiyalarini misol keltirish mumkin.

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

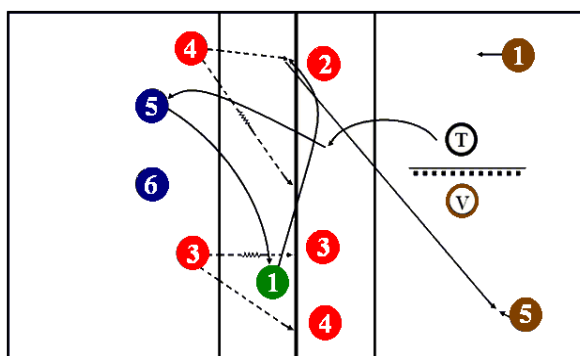
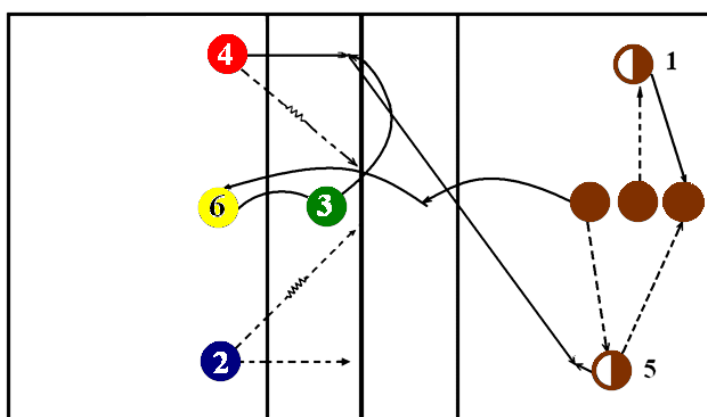


17-rasm

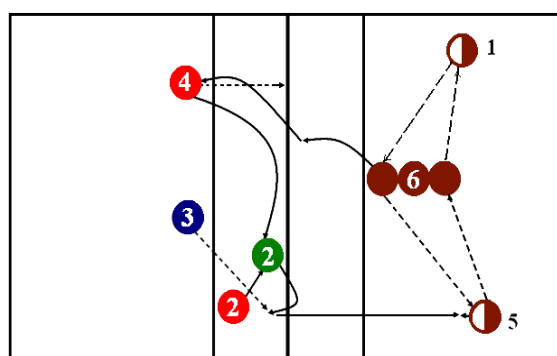
3. Chalkashma kesim harakatlanishlar bilan amalga oshiriladigan taktik kombinatsiyalarni bajarish yuqori tayyorgarlik va malaka talab etadi. Bularga «Krest» (asosiy), «Oldinga krest», «Orqaga krest» kombinatsiyalari kiradi. «Krest» hujumida

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

«Oldinga krest» kombinatsiyasini 3-zona o'yinchisi boshlaydi, 2-zonadagi sherigi uning orqasiga o'tib, bir oz kechikib sakraydi va hujumni yakunlaydi.



a



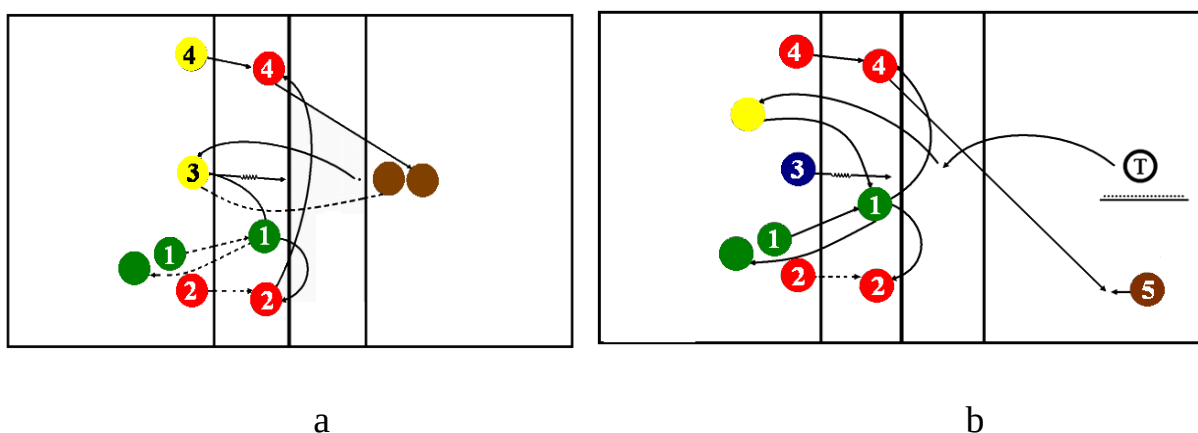
b

18-rasm

«Orqaga krest» kombinatsiyasida esa harakatlanishni birinchi bo'lib 2-zona o'yinchisi boshlab beradi, 3-zona o'yinchisi esa uning orqasidan 2-zonada hujum

qilish uchun harakatlanadi. Bu variantdagi kombinatsiya birmuncha murakkabroq hisoblanadi.

Guruhli hujum harakatlari birinchi to'p uzatishdan keyin ham amalga oshirilishi yuqorida bayon etilgan edi. Bunday hujum harakatlarini faqatgina birinchi to'p sifatli qabul qilinganda (raqib jamoasi o'z harakatlarini hujum bilan yakunlay olmasa, o'yinga kiritilgan to'p qiyinchilik tug'dirmasa) amalga oshirish mumkin. Bunda hujum ikki xil variantda yakunlanishi mumkin. Birinchi variantda hujum zarbasi beriladi, ikkinchi variantda aldamchi to'p tashlash amalga oshiriladi.



19-rasm

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

1. Taktik kombinatsiyalarni qo'llash aniq o'yin sharoitidan kelib chiqishi kerak;
2. Kombinatsiyalar jamoaning texnik-taktik tayyorgarlik imkoniyatlariga asoslanishi kerak.

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

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

- 1) bog'lovchi o'yinchi oldida turgan hujumchiga to'p uzatish;
- 2) bog'lovchi o'yinchi orqasida turgan hujumchiga to'p uzatish;
- 3) hujumchilarga bir me'yorda to'p uzatishni taqsimlash;
- 4) raqib jamoasining kuchsiz to'siq qo'yuvchisiga nisbatan to'p uzatish;
- 5) to'pni qabul qilish va o'yinning taktik rejasidan kelib chiqib to'p uzatish trayektoriyasini belgilash;
- 6) to'pni aldamchi harakatlar bilan taqlid tarzida uzatishlar: oldinga to'p uzatayotganday bo'lib, uni raqib maydonchasiga tashlash; oldinga to'p uzatgandek ko'rsatib, bosh orqasiga to'p uzatish; bosh orqasiga to'p uzatishni ko'rsatib oldinga to'p uzatish.

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

- 1) to'pni kuch jihatiga ko'ra navbatlashtirish;
- 2) to'pni raqib jamoasining samarasiz qabul qiluvchi o'yinchisi tomon yo'naltirish;
- 3) to'pni raqibning asosiy hujumchisiga yo'llash;
- 4) to'pni yangi tushgan o'yinchiga yo'llash;
- 5) to'pni orqa zonadan chiqayotgan bog'lovchi o'yinchiga yo'llash;
- 6) to'pni o'yinchilar orasiga yo'llash;
- 7) to'pni maydonning bo'sh va qiyin qabul qilinadigan joylariga yo'llash.

Hujumdagi va hujum zarbalarini berishdagi asosiy taktik harakatlarga quyidagilar kiradi:

- 1) hujum qilish usulini tanlash;
- 2) hujum zarbasini va aldamchi harakatlarni imitatsiya qilish;

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

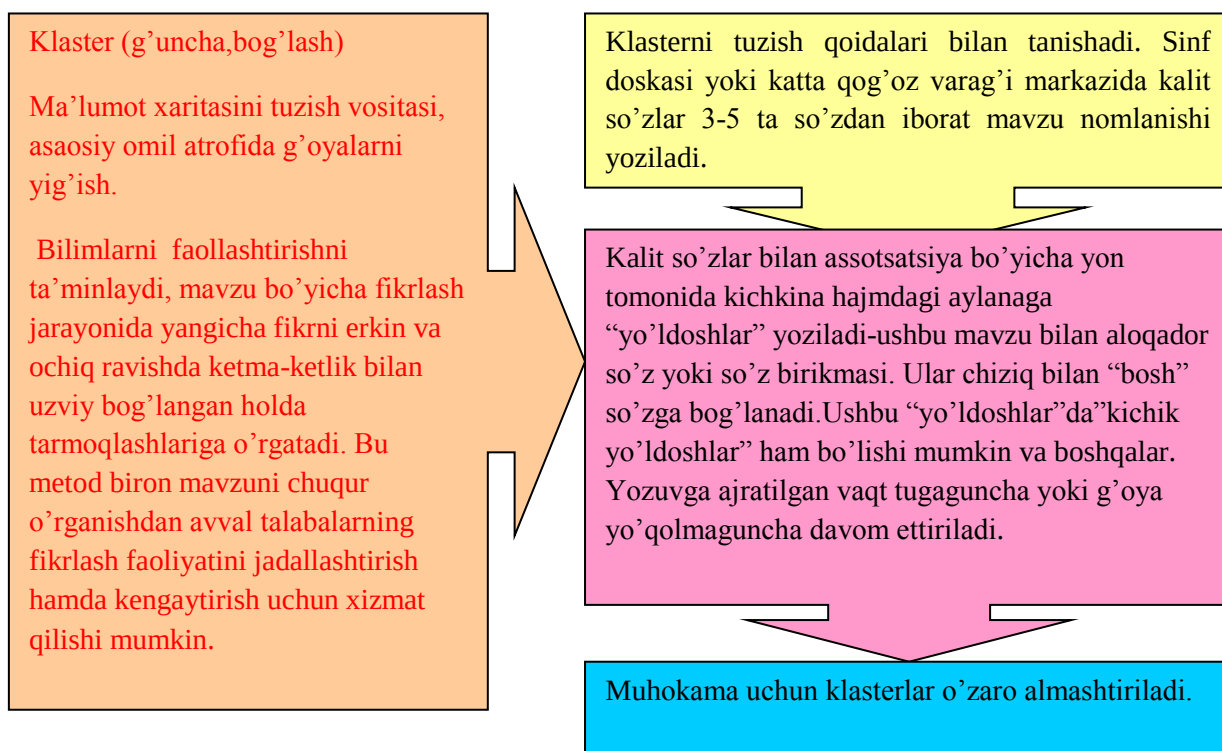
4) to‘siq ustidan zarba berish, to‘siq uchun ko‘tarilgan qo‘llar orasidan, to‘pni to‘siqdan maydon chekkasiga chiqarib yuborishni mo‘ljallab zarba berish;

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

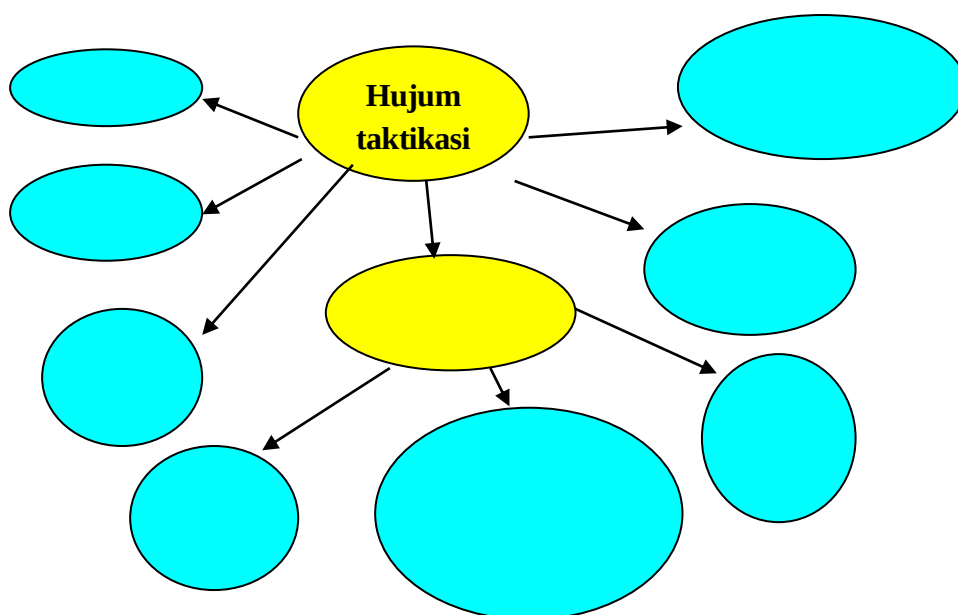
6) sakrab to‘p uzatishni imitatsiya qilib aldamchi harakat bilan to‘pni raqib maydoniga tashlash.

Mavzuni mustahkamlash uchun yangi pedagogik texnologiya metodi bo‘yicha tarqatma material

«Klaster» metodi



1-variant

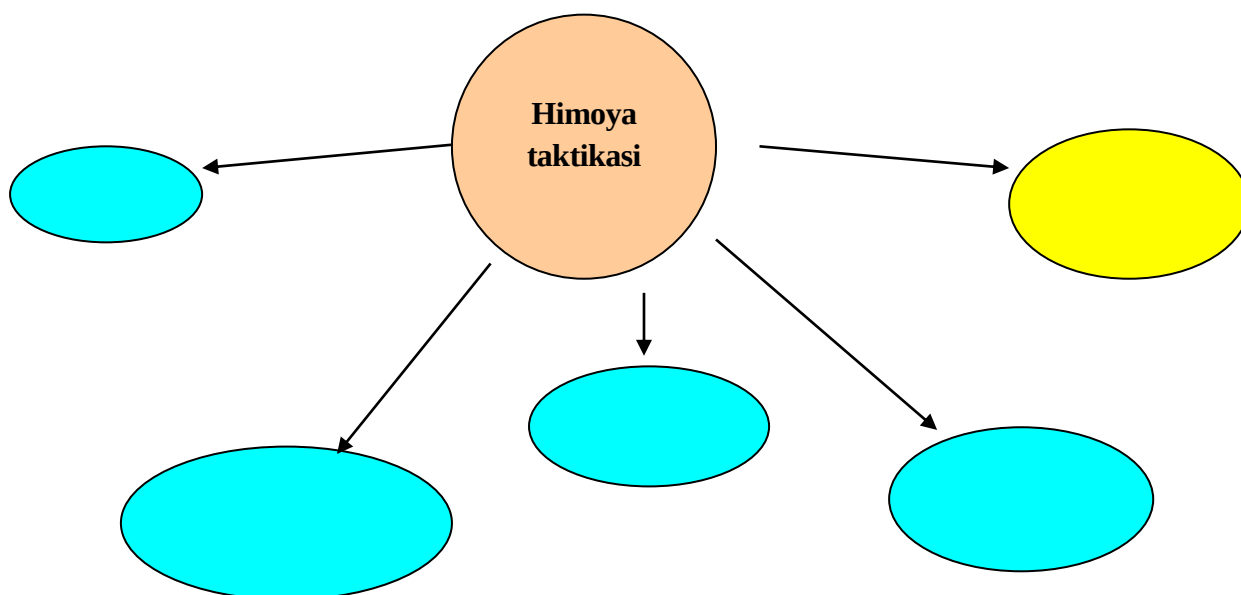


Izoh: Bu metod talaba-yoshlarni fikrlash faoliyatini jaddalashtirish hamda kengaytirish uchun xizmat qilishi mumkin. Shuningdek, o'tilgan mavzuni mustahkamlash, yaxshi o'zlashtirish, umumlashtirish hamda talabalarni shu mavzu bo'yicha tasavvurlarini chizma shaklida ifodalashga undaydi.

Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material

«Klaster» metodi

2-variant



Izox: Bu metod talabalarni fikrlash faoliyatini jaddalashtirish hamda kengaytirish uchun xizmat qilishi mumkin. Shuningdek, o'tilgan mavzuni mustahkamlash, yaxshi o'zlashtirish, umumlashtirish hamda talabalarni shu mavzu bo'yicha tasavvurlarini chizma shaklida ifodalashga undaydi.

1.8. Voleybol o'yinida himoya texnikasi va taktikasi

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

To'pni qabul qilish

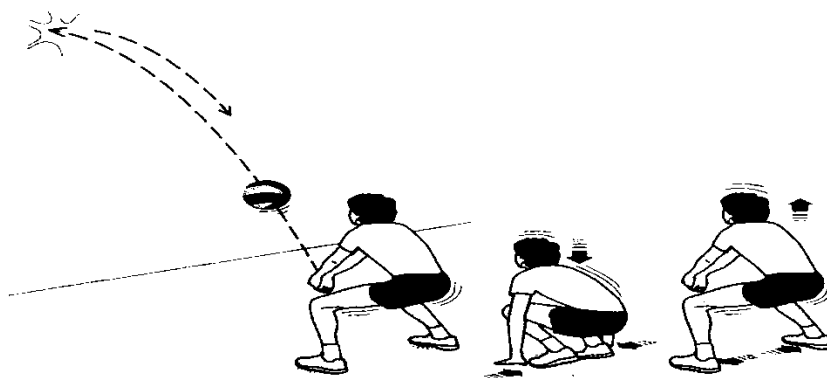
To'p o'yinga kiritilganda, hujum zarbasidan so'ng va to'siqdan qaytganda amalga oshiriladi.

Hozirgi zamon voleybolida to'pni qabul qilishning quyidagi usullari va variantlari mavjud: pastdan ikki qo'llab (juda kam hollarda bir qo'l bilan); yuqoridan ikki qo'llab; son qismi bilan va orqaga dumalab bir qo'llab pastdan; oldinga ko'krak-qorin qismlari bilan yiqilgan holda bir qo'llab pastdan.

O'yinga kiritilgan to'pni sifatli qabul qilish hujum harakatlarining qanchalik samarali bo'lishini belgilaydi. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishning eng ko'p tarqalgan va samarali shakli bu to'pni ikki qo'llab pastdan qabul qilishdir. 15-rasmda ikki qo'llab pastdan to'p qabul qilayotgan o'yinchining holati tasvirlangan. Oyoqlar bukilgan, bir oyoq oldinda, qo'l kaftlari birlashtirilgan holda pastga tushirilgan. To'pni qabul qilish vaqtida tirsaklarni bukish mumkin emas. Qo'llar bilan oldinga-yuqoriga harakat qilinadi. To'pga nisbatan kuchli qarama-qarshi harakat qilish kerak emas. Bunda qo'llar to'p tomon yaqinlashtirilib, uning tagiga kiritiladi. Oyoqlarni bukib-yozish bilan to'pga kerakli yo'nalish beriladi. To'pni pastdan qabul qilishda eng asosiysi to'pning yo'nalishi, tezligini to'g'ri baholay olish va bog'lovchi o'yinchini kuzatish hisoblanadi. O'yinchi zarur joyni egallay olmagan bo'lsa-yu, to'p o'ng tomonga yo'nalayotgan bo'lsa, to'pni qabul qiluvchi qo'llarni to'g'ri oldinga

chiqaradi va o'ng qo'lni yuqoriga chiqarib buradi, chap tomonga yo'nalayotgan bo'lsa, chap qo'l yuqoriga chiqariladi.

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



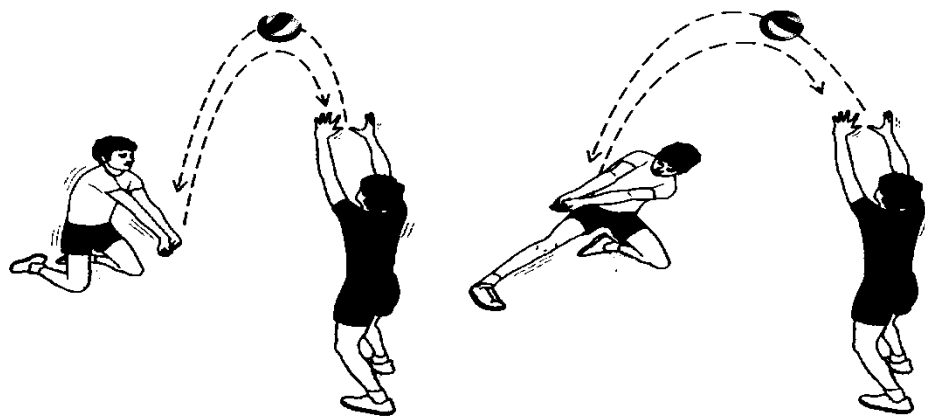
20-rasm

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

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

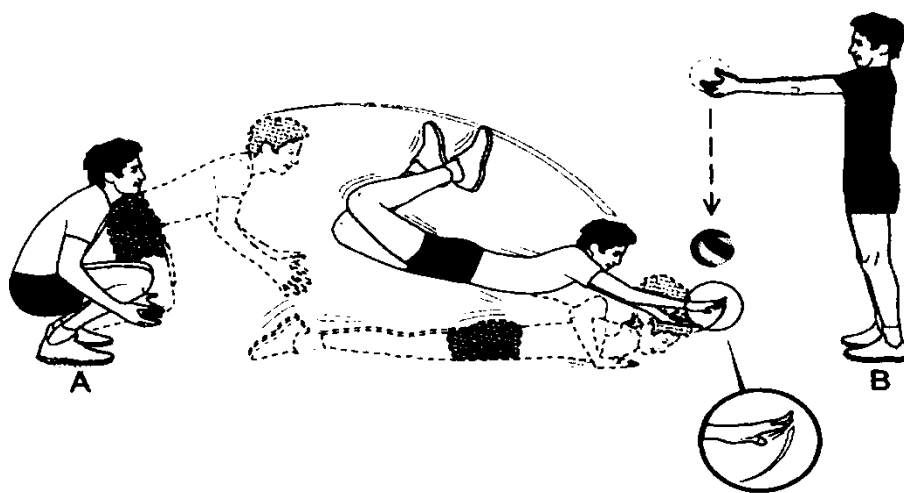
To'pga zarba berilgandan so'ng, o'yinchi tayanch oyoqning uchida yiqilish tomonga burilib, oyoq tovonini bilan o'tiradi va do'mbaloq oshadi.

Jarohat va lat yeyishning oldini olish maqsadida gavdaning orqa oʻrta qismi bilan emas, balki bir oz yonbosh bilan doʻmbaloq oshiladi, daxon koʻkrak qismiga tekkizib olinadi.



21-rasm

Koʻkrak-qorin qismi bilan sirgʻalib yiqilgan holda bir qoʻl bilan toʻpni qabul qilish usuli erkaklar voleyboliga mansub usul hisoblanadi. Oʻyinchi oxirgi qadamda keskin harakat bilan gavdani pastga-oldinga 25° - 30° burchak ostida maydonchaga tashlaydi. Tayanchsiz holda kaftning orqa yoki oldi tomoni bilan toʻpga zarba berib, qoʻllarini oldinga choʻzadi va qoʻllari maydonchaga tegishi bilan oyoqlarini tizza qismida bukadi, qoʻllar esa orqaga-yonga itarilishi bilan gavdaning gorizontal holatga kelishiga yordam beradi. Bosh oʻz vaqtida maksimal orqaga tashlanadi.



22-rasm

Muayyan va aniq vaziyatlarda to'pni uchish tezligi, yo'nalishi va balandligiga qarab to'pni qabul qilish uchun maqsadli harakatlanish hamda o'z vaqtida joy tanlash (to'pga chiqish) hal qiluvchi omil bo'lib, foydali natija kafolatidir. Har bir aniq o'yin vaziyatida to'p tezligi, balandligi va yo'nalishi bo'yicha musobaqa talablariga mos bo'lmog'i kerak.

To'pni qabul qilish - himoya harakatlarining maqsadli - raqib hujumini bartaraf etishga qaratiladi. Asosiysi - to'pni maydon ga tushirmaslik va xatoga yo'l qo'ymaslikdir. Bu jarayonda jamoa quyidagi vazifalarni hal qilish lozim:

- raqibga to'p kiritishdan ochko bermaslik;
- raqib tomonidan samarali hujum tashkil qilinishiga xalaqit berish;
- o'z maydoniga to'p tushishiga yo'l qo'ymaslik va qarshi hujumni samarali tashkil qilish;
- to'siq qo'yishda, qo'riqlashda va himoyada doimo faol harakatlanish evaziga raqib hujumini bartaraf etish;

Jamoaning himoya harakatlarini maqsadli tashkil qilish andozasi oldindan o'z o'yinchilari imkoniyatlari va raqibning o'yin taktikasiga qarab ishlab chiqilishi hamda mukammal mashqlantirilishi darkor.

Himoyada o'ynash hujumda o'yin kabi individual, guruh va jamoa harakatlaridan tarkib topadi.

To'p qabul qilishda o'yinchinng to'psiz harakati. To'p qabul qilish uchun joy tanlash birinchi navbatda maydon joylashish andozasini e'tiborga olish bilan bog'likdir. To'p qabul qiluvchi o'yinchi o'z jamoadoshlariga xalaqit bermagan holda to'pni uchish tezligi, yo'nalishi va balandligiga qarab qulay nuqtani egallashi darkor. Masalan, raqib to'pni to'rdan 3-5 m oldinga kiritdi; 5-chi zona o'yinchisi bu joydan taxminan 5 m uzoqlikda joylashgan: demak bu o'yinchi oldinroqqa tezkor harakatlanishi lozim; agar to'p orqa chiziq atrofiga kiritiladigan bo'lsa, demak u orqaroqqa harakatlanishi kerak (7-8m).

Yondashtiruvchi mashqlar.

1. Qo'l - bilan - barmoqlarning taqlidiy harakati o'rganiladi; keyin unga osilgan to'pni qabul qilish - uzatish mashqi qo'llaniladi; qo'l va oyoqlarning bukilishi-yozilishi barobar amalga oshirilishi lozim. Bu mashq har xil harakatlanish va har xil joylardan bajariladi.
2. Sherik tomonidan tashlangan to'pni qabul qilish. Oraliq 2-3 m. va bu oraliq 10-15 m. gacha uzaytirilib beriladi.
3. Devor oldida; oyoq va qo'lni barobar bukib-yozib to'pni pastdan va yuqoridan amalga oshiriladi; keyin shu mashq oldinga-orqaga, o'ng va chap tomonga harakatlanib bajariladi.

Ko'rsatma:

1. To'pni pastdan qabul qilish; to'p bir qo'l bilan devorga zarb bilan uzatiladi.
2. To'pni 6 chi zonada qabul qilish, to'p to'r ustadan sherik tomonidan tashlanadi.

Tayyorlov mashqlarini muntazam qo'llash va yondashtiruvchi mashqlarni mukammal o'zlashtirib borish kiritiladigan to'pni qabul qilish mahoratini mustahkam egallash imkoniyatini yaratadi.

Texnik mashqlar.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida kiritiladigan to'pni pastdan qabul qilishga o'rgatiladi. To'p kiritish avval pastdan to'g'ri turib, keyin yuqoridan bajariladi. To'p kiritish nishonlar (obruv, zonalar yoki ma'lum nuqtalar va h) bo'ylab bajarilishi darkor.

- 6-nchi zonaga kiritiladigan to'pni hujum chizigi oldida qabul qilib, 3-nchi zonaga uzatish. Keyin to'p uzatish 5-nchi va 1-nchi zonalar bo'ylab bajariladi. To'p 3 chi zonaga uzatiladi. To'p kiritish avval 4-6m dan, taxminan 6 chi zonadan amalga

oshiriladi; kiritilayotgan to'p to'rdan 7-8m. uzoqlikda qabul qilinadi. Bu mashqlarni bajarishda qabul qilinadigan to'p 2 chi va 4 chi zonalarga uzatiladi⁵.

1.9. To'siq qo'yish

To'siq – raqibning hujum zarbasiga qarshi harakat qilishning eng asosiy usuli hisoblanadi. Texnik nuqtayi nazardan to'siq qo'yish eng qiyin o'yin elementlaridan sanaladi. To'siq qo'yish elementini yuqori darajada egallash bilan o'yinchi qarshi hujumni uyushtirish, to'siqdan so'ng qimmatli ochkolarni yo'tish imkoniyatiga ega bo'ladi.

To'siq qo'yish - o'z mohiyati bilan hujumchi o'yinchi tomonidan beriladigan zarba yo'lini to'sish harakatini anglatadi. Lekin ushbu himoya usulini yuksak mahorat bilan ijro etish aksariyat ochko olish imkoniyatini beradi. Voleybol amaliyotida yuz beradigan o'yin vaziyatlari va rejalashtirilgan taktik vazifaga qarab yakka yoki guruhli to'siq qo'yish ijro etiladi. Mutaxassislar o'rtasida shunday fikr mavjudki, go'yo to'siq qo'yishga faqat hujum zarbalarini mukammal o'zlashtirgandan so'ng o'rgatish lozim⁶.

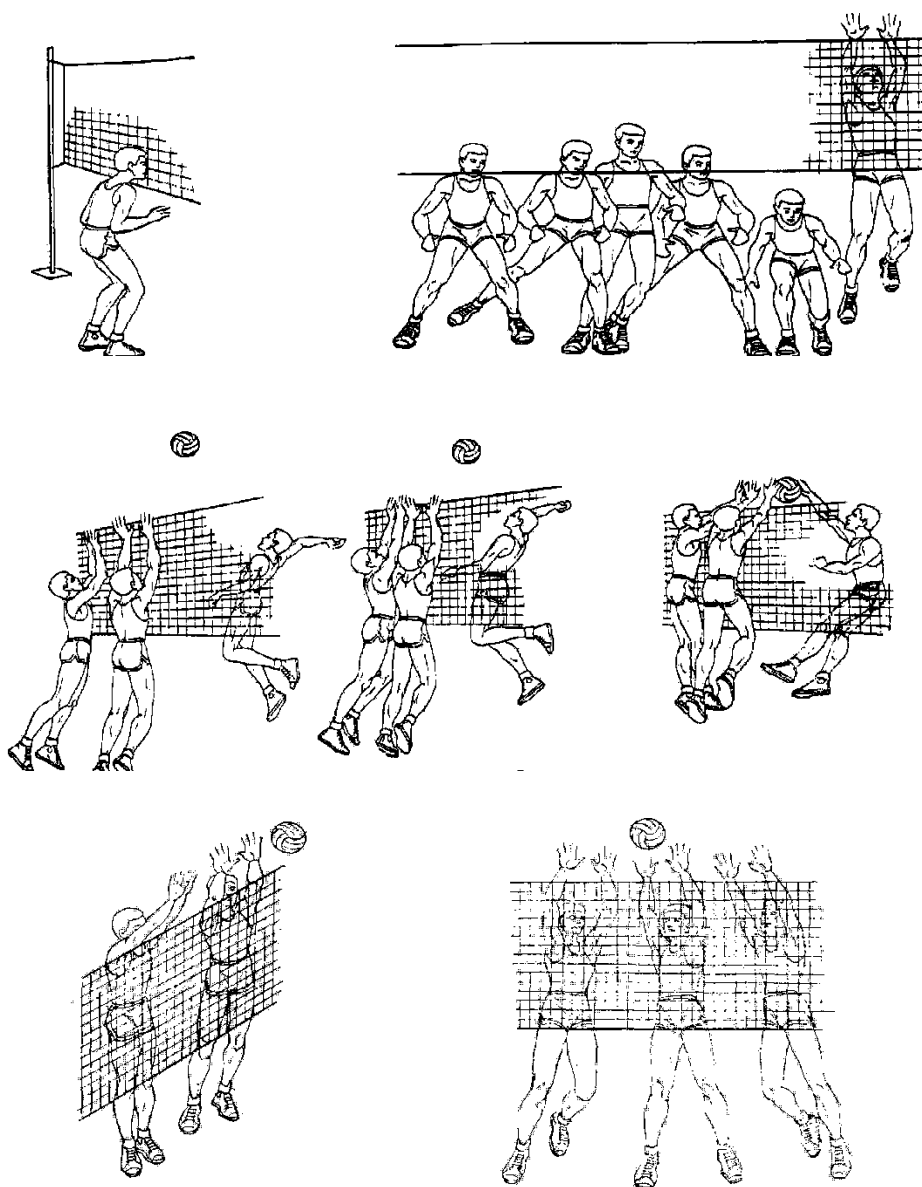
To'siq bir o'yinchi tomonidan (yakka) yoki ikki-uch o'yinchi tomonidan (guruhli) amalga oshirilishi mumkin. O'yinchi to'r yaqinida, yuqori turish holatida, qo'llarni yelka sathida ko'tarib, tovonlarini parallel holatda qo'yib turadi. Hujum qilinayotgan joyning masofasiga qarab to'r yaqinida yon tomonlarga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



23-rasm

⁵ Вoleyбол. Teri Clemens, Jenni McDowell. Human Kinetics-2012

⁶ Вoleyбол. Teri Clemens, Jenni McDowell. Human Kinetics-2012



24-rasm

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

Hujumchilar to'r chekkalaridan hujum zarbalarini berishda to'pni to'siqdan maydon tashqarisiga chiqarib yuborishga harakat qiladilar. Shu sababli to'siq to'r

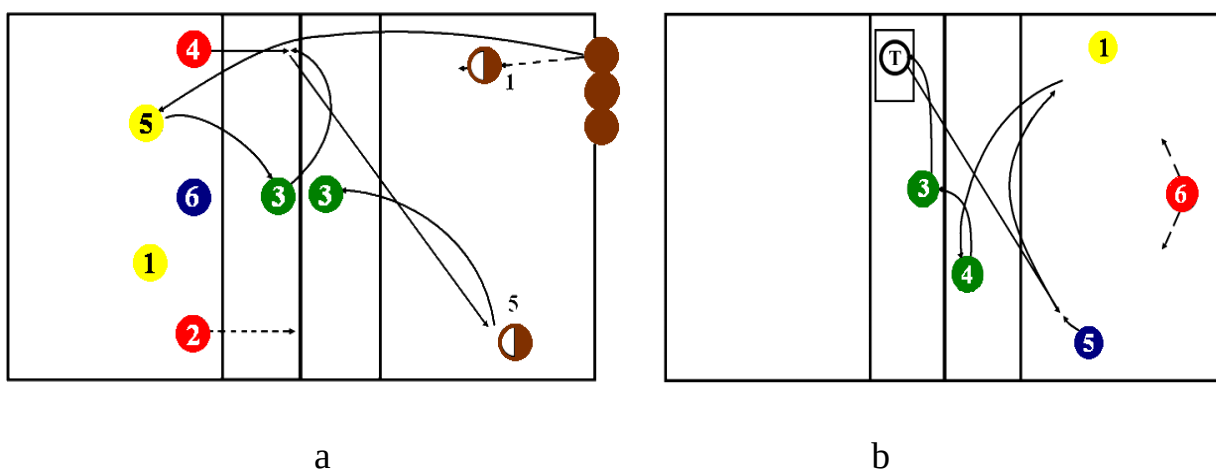
chekkasiga yaqin bo'lgan qo'l bilan yopiladi va to'pning maydonchadan chiqib ketishga yo'l qo'yilmaydi.

To'siq qo'yish texnikasining murakkabligi quyidagi uchta omilga bog'liq: joy tanlash; turgan joydan yoki harakatdan so'ng baland sakrash; qo'lni to'r ustiga ko'tarish vaqtini aniqlash.

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

Himoyadagi taktik harakatlarga jamoa, guruh va yakka tartibdagi harakatlar kiradi. Jamoali taktik harakatlar o'yinda jamoaning himoyadagi harakatlari uchta asosiy vaziyat bilan ifodalanadi: o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish; hujum zarbasini (harakatini) yoki to'siqdan qaytgan to'pni qabul qilish; hujum qilayotgan o'yinchini himoyalash. Jamoa harakatlarining mazmuni quyidagi asosiy omillar: raqib jamoasi hujum harakatlarining xususiyatlari; o'yinchilarning o'yin mahoratlari; o'yin xususiyatidan kelib chiqib navbatdagi harakatlarni amalga oshirish bilan belgilanadi.

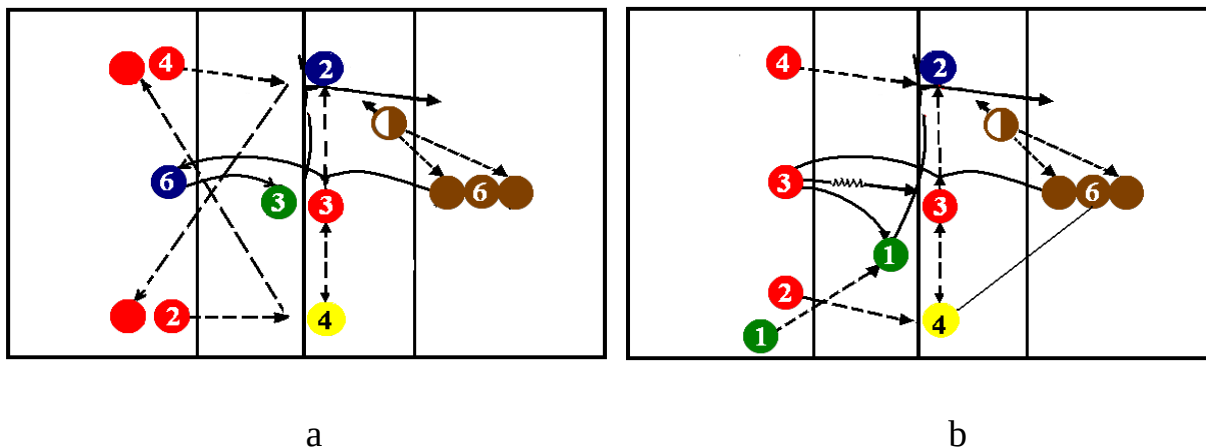
Zamonaviy voleybolda jamoa o'z himoya taktikasini burchagi oldinga va burchagi orqaga tizimi asosida tashkil qiladi.



25-rasm

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

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda o'yinchilarning maydon bo'yicha joylashuvi asosan ikki variantda bo'ladi: chiziqli va pog'onalar bo'yicha. Chiziqli variantdan barcha o'yinchilar to'pni qabul qilish malakasiga ega bo'lganda va hujumda murakkab bo'lmagan kombinatsiyalarni uyushtirish rejalashtirilganda foydalaniladi.



26-rasm

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

- a) maydonda joy tanlash (to'rdan qancha masofada joylashish);
- b) raqib tomonidan o'yinga kiritilgan to'pning turli kuchlanishdagi navbatlashuv ehtimoliga;
- v) o'yinchilar orasiga berish ehtimoliga;
- g) to'r yoniga chiqayotgan bog'lovchiga to'p yo'llash ehtimoli.

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

Agarda 3-zonadagi o'yinchi to'pni yaxshi qabul qilish, 4-zonadagi o'yinchi esa yaxshi hujum qilish mahoratiga ega bo'lmasa, rasmda keltirilgan joylashuvdan foydalanishi mumkin. 3-zonadagi o'yinchi to'pni yaxshi qabul qila oladigan bo'lsa,

u maydonchaning orqarog'iga surilib turadi (6-zonadagi o'yinchidan o'tib ketishi mumkin emas).

Bog'lovchi o'yinchining 5-zonadan chiqish vaqtidagi jamoa joylashuvi 18 v-rasmda keltirilgan. Bu joylashuv birmuncha qiyin bo'lishiga qaramasdan, tez-tez uchrab turadi. Bunda jamoaning 5+1 tizimidan foydalanishi ayniqsa qo'l keladi.

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

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

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

Guruhli taktik harakatlarga asosan guruhli to'siq qo'yish (ko'p hollarda ikkitalik) kiradi. Uch kishilik to'siqdan nisbatan kam foydalaniladi. To'siq

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

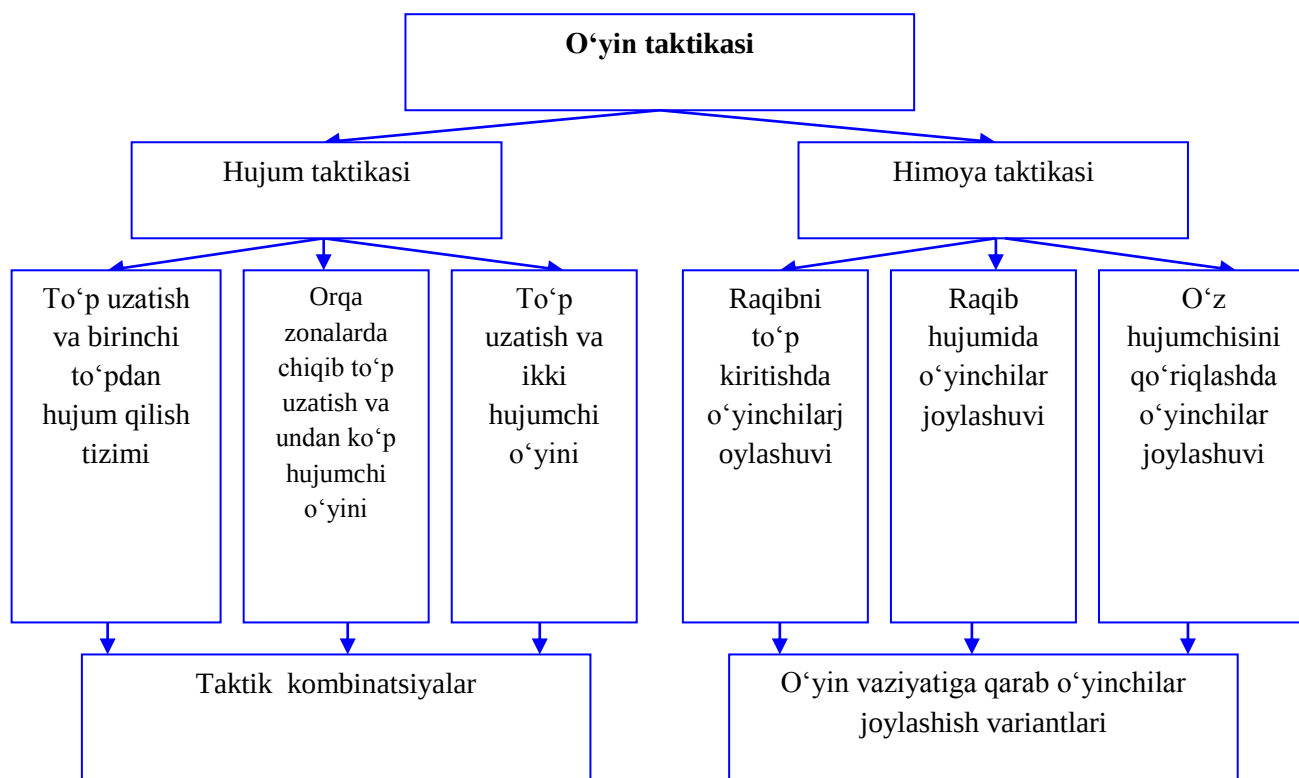
b) to'p pastlatib berilgan bo'lsa va hujumchi tezligini oshirib yugurib kelsa, zarba egri yoki aldab tashlash bilan bajariladi;

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

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

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

To'siq qo'yishda joyning to'g'ri tanlanishi va to'siqning o'z vaqtida qo'yilishi juda ahamiyatlidir. Zonali (harakatsiz) to'siq qo'yishda o'yinchi faqatgina yo'nalish yo'lini berkitadi. Harakatli to'siq qo'yilganda, zarba yo'nalishini berkitadi. To'siq qo'yuvchining sakrash vaqti ko'p hollarda zarba uchun uzatilgan to'p holati bilan aniqlanadi. Yuqori va o'rtacha balandlikda uzatilgan to'plarga to'siq qo'yuvchi hujumchidan so'ng sakraydi. Past va tezkor uzatilgan to'plarga hujumchi bilan barobar sakraydi. Hujumchi havoda uchib zarba beradigan to'plarga hujumchidan oldinroq sakraydi. To'siq qo'yganda, qo'llar to'r ustidan oxirgi vaziyatda o'tkaziladi. Qo'llar va, ayniqsa, kaftlarning qanday qo'yilishi zarba yo'nalishiga bog'liqdir.



O'yin texnikasi va taktikasi uning tasnifi

mavzusi bo'yicha nazorat savollari

1. «Texnika» haqida tushuncha, voleybolga xos o'yin usullariga izoh bering.
2. To'psiz va to'p bilan ijro etiladigan harakatlar texnikasi mohiyatini ochib bering.
3. O'yin texnikasi tasnifi. Hujum va himoya texnikasiga oid o'yin usullariga izoh bering.
4. Voleybolchiga xos holat va harakatlanishlar texnikasini gapirib bering.
5. Istalgan o'yin usulini (to'p kiritish, to'pni qabul qilish, uzatish, zarba berish, to'siq qo'yish) ijro etish texnikasiga tavsif bering.
6. O'yin usullari texnikasining ko'pqirraligi va o'zgaruvchanligi haqida tushuncha bering.
7. O'yin texnikasini jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi.
8. O'yin taktikasi tasnifi.
9. Hujum va himoya taktikasi. Taktikaning vositalari. Taktik kombinatsiyalar.

10. Hujumda ijro etiladigan individual taktik harakatlar.
11. Himoyada ijro etiladigan individual taktik harakatlar.
12. Hujum va himoyada ijro etiladigan guruhli taktik harakatlar.
13. Hujum va himoyada qo'llaniladigan jamoali taktik harakatlar. Taktik reja haqida tushuncha.
14. O'yin taktikasini jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi.

2 BOB. TO'P. TO'R. USTUNLAR VA O'YIN MAYDONI

2.1. To'ring tuzilishi

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

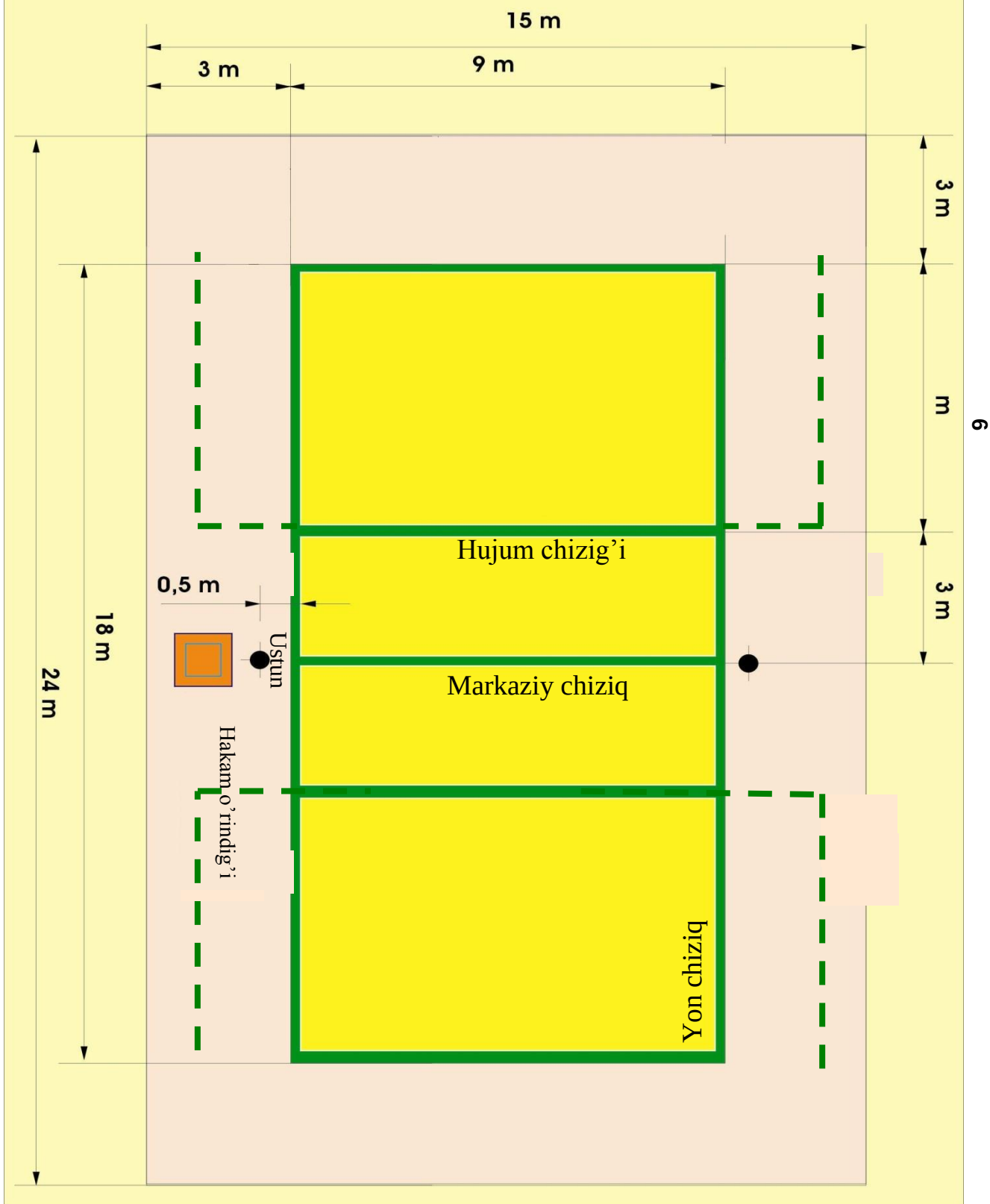
2.2. Ustunlar

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

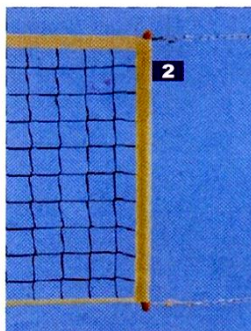
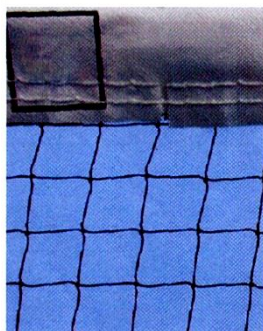
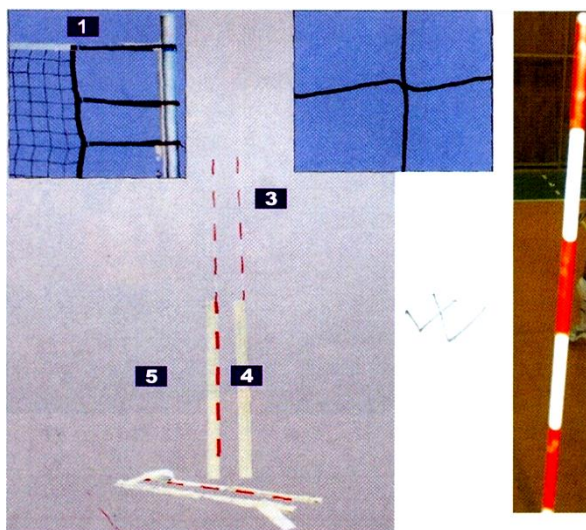
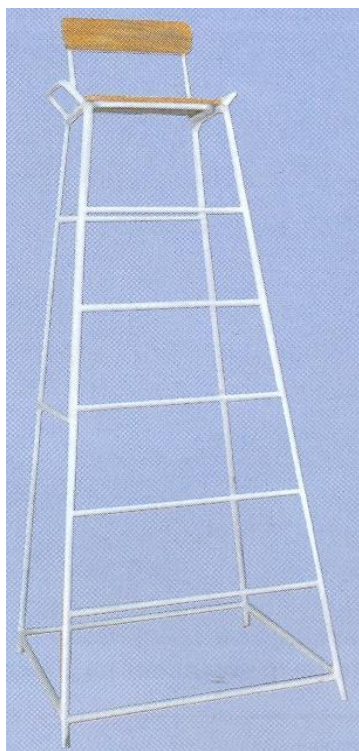
2.3. To'p

To'pning ichidagi kamerasi rezinadan, tashqi qismi tabiiy yoki sintetik charmdan ishlanib, o'zi qat'iy dumaloq shaklga ega bo'lishi lozim. Uning aylana uzunligi 65-67 sm, og'irligi 270-280 g, ichki bosimi 294,3 dan 318,8 mba yoki gPa gacha bo'lishi lozim.

Voleybol maydoni



Накам мезанасі (вишка)



Mavzular yuzasidan test savollari

1. Voleybol maydonining o'lchami.

- A. 20 x 15 m
- B. 18 x 9 m
- C. 19 x 10 m
- D. 22 x 10 m

2. Voleybol to'ridagi katakchalarning o'lchami.

- A. 8x8 sm.
- B. 9x9 sm.
- C. 10x10 sm
- D. 12x12 sm.

3. Voleybol to'pining aylanasi necha sm va og'irligi qancha?

- A. 65- 67 sm 270-280 gr
- B. 60-64 sm 250-270 gr
- C. 50-62 sm 280-290 gr
- D. 68-72 sm 290-300 gr

4. Nima uchun voleybol sport to'rida antenna qo'yiladi?

- A. Havodagi chegarani belgilab turadi
- B. To'rni hamma joyiga o'rnatish mumkin
- C. To'rni tarang tortib turishda foydalaniladi
- D. To'rning kengligi 1 m. dan oshib yoki kamayib ketmasligi uchun

5. Voleybol to'rini balandligi (erkaklar va ayollar uchun.)?

- A. 2,40 sm-2,20 sm
- B. 2,43 sm-2,24 sm
- C. 2,44 sm-2,23 sm
- D. 2,40 sm-2,24 sm

6. To'rga o'rnatilgan antennaning uzunligi qancha?

- A. 280 sm
- B. 200 sm
- C. 180 sm
- D. 300 sm

7. Mezanadan kim foydalanishi mumkin?

- A. Murabbiy
- B. Jamoa sardori
- C. Hakam
- D. Tomoshabin

8. Hujum chizig'i markaziy chiziqdan qancha uzoqlikda joylashadi

- A. 2 metr
- B. 3 metr
- C. 4 metr

D. 1 metr

9. Voleybol to'rlining o'lchami?

- A. Uzunlidi 9 metr, eni 1 metr
- B. Uzunlidi 9.5 metr, eni 1 metr
- C. Uzunlidi 10 metr, eni 1.5 metr
- D. . Uzunlidi 11 metr, eni 2 metr

10. Quyidagi to'plardan qaysi biri voleybol to'pi emas?

- A. Mikasa
- B. Spalding
- C. Gala
- D. Molten

3 BOB. SPORT O'YINLARI(VOLEYBOL)DA MASHG'ULOT VA O'RGATISHNING ASOSLARI. O'QUV MASHG'ULOT JARAYONINING VAZIFASI VA TUZILISHLARI

Sport o'yinlari jismoniy tarbiya vositalaridan biri bo'lib bu o'quv-mashg'ulot jarayonida shug'ullanuvchilarning har tomonlama rivojlanish vazifasini hal etadi. Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturini quyidagi aniq maqsadga erishish uchun yo'naltirilgan.

- o'quvchilar sog'ligini mustahkamlash, chiniqtirish garmonik ravishda jismoniy rivojlantirish, yuqori darajada ish qobiliyatini qo'llab quvvatlash va yutuqqa erishish, gigiyenaga oid ko'nikma va malakalarni odatlantirmoq (o'rgatmoq);

- maktab o'quvchilarida yuqori axloq-odob va iroda xususiyatini tarbiyalash;

- hayotiy zarur harakat malaka va bilimlarini shakllantirish ularni turlicha sharoitda tadbiq qilish;

- o'quvchilarda asosiy harakat qobiliyatini baholash makon va vaqtiga harakat parametrlarini rivojlantirish jismoniy mashqlar bilan mustaqil shug'ullanishni shakllantirish uddaburonlikni tashkil qilish shaxsiy jismoniy takomillashtirish ehtiyojini tarbiyalash

Jismoniy tarbiya fakultetlarida o'quv-mashg'ulot jarayonlarida kasbiy pedagogik tayyorgarlik vazifalari hal etiladi; Nazariy va metodik bilimni, zamonaviy o'yin texnikasi va taktikasini asosiy yo'llarini egallash, sport o'yinlaridan birini mahoratini oshirish.

Ushbu vazifalarga erishishda ko'proq zamonaviy metodik uslublardan keng foydalangan holda darsni tashkil etish bilan amalga oshiriladi.

O'quv-mashg'ulot jarayonini mazmuniga quyidagilar kiritiladi va ko'proq ahamiyat beriladi jismoniy, texnik, taktik, ruhiy tashkiliy metodik va odil hakamlar tayyorgarligi. Ushbu jarayonlar o'zaro uzviy bog'liqdir.

Murakkab harakat malakalarini o'rgatish jarayonida organizm bilan bog'liq bo'lgan harakat nafaqat ta'limiy balki tarbiyaviy vazifani birga qo'shib olib boriladi va bilimlarni harakat malaka vazifani birga qo'shib olib boriladi. Harakat

malaka va bilimlarni o'rgata borib, o'qituvchi o'quvchilarni tarbiyalashni barcha kompleksi vazifalarini ko'rish maydonida ushlab turadi. Fanni o'ziga xos xususiyati nafaqat tarbiyani umumiy vazifasini metodikasini hal etishda o'zini izini qoldirish balki jismoniy tarbiya uchun ko'proq o'ziga xos, ayrim bir qator tarbiyaviy vazifalarni oldinga suradi.

- Jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug'ullanish odatini tarbiyalash.
- Murakkab mashqlarni bajarishda jismoniy og'irlikni yengib o'tishni bilish, yuqori rivojlangan irodaviy sifatlarni tarbiyalash.
- Kiyim-bosh, o'zining tanasini parvarish qilish dam olish va mehnat rejimiga rioya qilishga odatlanish va gigiyenik malakalarini tarbiyalash.
- Harakatlantiruvchi harakatni egallashda manfaatlarini umumiyligi asosida quriladigan, o'quvchilar o'rtasidagi to'g'ri o'zaro munosabatini tarbiyalash.

Sog'lomlashtirish vazifasini hal etishda jismoniy tarbiyani barcha kompleks vositalari asosida amalga oshiradi. Mashqlarni to'g'ri tanlash va taqsimlash salomatlik holatini jismoniy rivojlantirish, tayyorgarligini baholash, shug'ullanuvchilarning yoshiga xos xususiyati har doim o'qituvchilarning diqqat e'tiborida bo'lishi shart.

O'rgatishni tabaqalashtirish shuningdek tibbiy ko'rsatkichlarga mosligi, ular asosida o'quvchilar uchta guruhga bo'linadilar: asosiy tayyorlov va maxsus jismoniy rivojlanishni va tayyorgarligi bo'yicha orqada qolayotgan, o'quvchilarga maqsadga yo'naltirilgan uychi mashqlar maxsus vazifa qilib beriladi. O'quv normativlarni bajarish talablariga ayrimlari istisno tarzida ruxsat etiladi.

3.1. Ta'lim berish tamoyillari

Ta'lim jarayoni va uni takomillashtirish ko'p qirali bo'lib, irodaviy va jismoniy rivojlanishi bir-biri bilan chambarchas bog'liqdir. U kishi faoliyati

qonunylari bilan mos ravishda qurilgan. Bu qonunlarga asoslanganligi didaktik tamoyillarda o'z aksini topadi.

3.2. Ko'rgazmali tamoyillar

Ko'rgazmali tamoyillari har xil ko'rgazmali qurollar va (sxemalar, plakatlar va h.k) mashqni aniq ko'rsatishdan foydalansh bilan o'rganiladigan material haqida aniq tasavvur shakllanishi zaruriyatidan kelib chiqadi. Barcha yosh guruhlarida va o'quv-mashg'ulot jarayoni hamma bosqichlarda ko'rgazmali tamoyilini amalga oshirish zarurdir. Analizator ushbu shug'illanuvchilar uchun faqatgina harakatga keltiruvchi deb hisobga olish kerak. Ba'zi bolalarda idrok qilish ko'rish analizatorlariga tayanch bo'lib o'ziga xos xususiyatini bilish o'qituvchiga bu prinsipini yakka tartibda amalga oshirishda yordam beradi.

3.3. Muntazamlilik va izchillik tamoyillari

Muntazamlilik va izchillik tamoyillari ta'lim tuzilishini muntazamlilik va izchillik me'yorini aniqlanishni mo'ljallaydi. Mashg'ulotlarda ushbu tamoyil mashg'ulot va o'quv materiallarni aniq rejalashtirishga imkon beradi. Yangi materialni o'zlashtirishda oldin o'zlashtirilgan bilimlarga tayanish lozim. Bu harakat malakasini mustahkamlaydi va kengaytirishga imkon beradi. Dastlab asosiy usullarni o'rganishda ya'ni busiz o'yin bo'lish mumkin emas (basketbolda to'pni ilib olish va uzatish, voleybolda to'pni uzatish va to'r ustidan oshirish, futbolda to'pni to'xtatish va zarba berish h.k.) keyinroq ko'proq murakkab kombinatsiya harakatiga, ikkita yoki bir nechta o'yin oddiy yoki soddalashtirganlarini o'rganadilr, keyinchalik ko'proq murakkab sharoitda muntazam ravishda mashq qilsalar, ular asta sekin harakat qilishni yo'qotib boradi.

3.4. Asta-sekinlik tamoyili

Asta-sekinlik tamoyili murakkab o'yin usullarini egallashga imkon beradigan, axloqiy-irodaviy sifatini rivojlantirishda, texnik va taktik arsenalini kengayishida, mashq texnikasini murakkablashtirishda yuklamani tezlik bilan va hajmni asta-sekin oshirishni o'z ichiga oladi. Yuklamani jadallashtirish va hajmni ortishida

o'qituvchi shug'ullanuvchilarning yoshini o'ziga xos xususiyatini diqqat-e'tiborga olish kerak, bajarilayotgan jismoniy yuklamani barcha baravarligini to'g'ri baholash uni sog'lomlashtirish samarasini hisobga olish kerak. Aniq material, buning uchun amaliy tajriba va ilmiy ma'lumotlar asosida ishlab chiqilgan o'quv dasturda va norma talablari beriladi.

3.5. Individuallashtirish tamoyili

Jismoniy tarbiya jarayonida individuallashtirish tamoyilini ularning qobiliyatlarini eng yaxshi rivojlantirish maqsadida shug'ullanuvchilarining individual o'ziga xos xususiyatini hisobga olish ko'zlanadi. Individual ta'lim o'quvchilarning turli darajadagi jismoniy tayyorgarligi, ularni yosh xususiyatlarini o'ziga xosligi, jismoniy yuklamani o'tkazish qobiliyati bilan bog'liq holda kelib chiqadi. O'qituvchi individual reja va tavsiyanomalarini tuzatishga o'ziga xos xususiyatini xarakteriga mijoziga, nerv tizimini xususiyatlariga tayanmog'i lozim.

Ayniqsa qiz bolalarga ta'lim berishda individual ishlash alohida talab qiladi. Ularning psixologik xususiyatlari o'g'il bolarga nisbatan alohida metodni, boshqalari esa jismoniy yuklamani talab etadi.

3.6. Onglilik va faollik tamoyili.

Bu tamoyilga o'quv-mashg'ulot jarayonida onglilik va faollik munosabatida bo'lish ko'zlanadi. Hamda undagi u yoki bu vazifani hal etishni chuqurroq tushinib yetishni ularni qaysidir metod va vositalar bilan hal etiladi.

O'qituvchi bolalarda darsga nisbatan qiziqishini pasaytirmagan holda o'quv-mashg'ulot jarayonini ham, tarbiyaviy vazifani hal etishni yechishni topadi.

O'qituvchi o'quvchilar oldiga nafaqat yaqin vaqt ichida maqsad qo'yish, balki istiqbolning yuksaklik va takomillashtirishni xuddi har birini individual ravishda, xuddi shunday sport jamoasida yaxlit bo'lishini nazarda qoldirmaslik kerak.

Texnik-taktik o'yin usullarining asl mohiyatini chuqur anglab yetmasdan yuqori sifatlarga umid bog'lash juda murakkabdir. Shug'illanuvchilar o'zlarining faoliyat natijalarini anglamoqlari darkor, hamda mashg'ulot yuklamalarni

bajarishda bo'layotgan fiziologik va psixologik jarayonlarda o'zlarining ish qobiliyatlarini nazorat qilib borishni bilishlari kerak.

O'quv-mashg'ulot jarayoniga qiziqishi va ongli ravishda munosabatda bo'lishini natijasi va o'yin usullarini o'rganishiga va takomillashtirishiga faol intilishi va tanlab olingan o'yinda o'zini-o'zi takomillashtirishga intiladi. O'quvchi tomonidan faolikka yo'naltirish kerak va uni nazorat qilib turish kerak. Shug'ullanuvchilarning muvaffaqiyatlarini o'z vaqtida va aniq baholash ularni mashg'ulotga bo'lgan qiziqishini va faoliyatini oshiradi.

Yuqorida keltirilgan ta'limning barcha tamoyillari o'zaro uzviy bog'langan holda qo'llaniladi. O'qituvchi har birini alohida holatda qachon va qanday holatda u yoki bu ta'lim tamoyilini qo'llashni mustaqil hal qilishi kerak.

3.7. O'rgatish uslublari

O'rgatish metodi deganda bilim, malaka va mahorat, harakat, axloqiy va irodaviy sifatlarni rivojlanishiga ega bo'lgan usul deb tushuniladi. O'qituvchi u yoki bu harakatni tushuntiradi va ko'rsatadi, o'quvchilar esa ularni o'zlashtirib oladilar. Usulni tanlashni o'quvchilarning tayyorgarligiga, materialni mazmuniga, pedagogik vazifalarini qo'yilishiga ko'ra aniqlanadi.

Sport o'yinlari bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayonida o'rgatish metodlarini asosiy uchta guruhi mavjud; og'zaki, ko'rgazmali va amaliy birinchi ikkita guruhlar dastlabki shartni tashkil etadi, ya'ni amaliy harakat mashqni to'g'ridan-to'g'ri foydalanib amalga oshiriladi. Barcha metodlar o'zaro bog'lanadi va kompleks ravishda qo'llanildi.

Og'zaki uslub

Og'zaki uslubga quyidagilar kiradi: suhbat, tushuntirish, savol-javob, tahlil, vazifa, ko'rsatma berish, farmoyish berish.

Suhbat uslubi shug'ullanuvchilarning texnika-taktika uslublari, mashg'ulot uslublari, haqida, o'yin faoliyatini tashkil etishda bilimlarni to'ldirish uchun qo'llaniladi.

Suhbat obrazi, jo'shqin tushunarli ravishda ravon bo'lishi kerak.

Tushuntirish orqali nafaqat harakatni xarakterini va shaklini ochib berish balki uni to'g'ri bajarishga ta'sir etuvchi sabablarni ochib beriladi. Tushuntirish mashqni bajarish uchun u dastlabki shartni tashkil etadi. Bu esa aniq harakat qilishni asosiy mohiyati va mazmunini aytib beradi. Tushuntirishda asosiy diqqat e'tiborni ayrim detallariga yoki qismlariga to'xtatilib o'tmasdan, balki eng muhim harakatga qaratiladi. Guruhda o'yin uslub va yo'llarini o'rganib olishda, guruh bo'lib kamandali harakatni o'rgatishda, bo'lajak o'yinga ko'rsatma berishda tushuntirish uslubidan foydalaniladi.

Suhbat, savol va javob, fikr almashish, qo'yilgan hatolarni muxokama qilish va ni bartaraf etish ko'rinishida o'tkaziladi. Suhbatni guruh va individual shaklda ham o'tkazish mumkin.

Tahlil qilish sport amaliyotida birorta vazifani bajarilgandan keyin (texnik va taktik qayta ishlashda) o'yin tamom bo'lgandan keyin yoki bo'laja o'yinni tahlil qilishda keng foydalaniladi. Tahlil qilish bir tomonlama bo'lishi mumkin, qachonki buni o'qituvchi o'zi o'tkazsa yoki iki tomonlama bo'lishi mumkin, bunda shug'ullanuvchilarning o'zlari ham qatnashadilar.

Vazifa bu o'yin mashqni bajarish oldida yoki darsdan oldin qo'yiladigan vazifani shakli hisoblanadi. Vazifa bita yoki guruh bo'lib taktik harakatni berishi mumkin.

Ko'rsatma texnik va taktik bo'yicha mashqlarni bajarish vazifasini qisqacha shakldir. Ushbu o'quv o'yinlarini o'tkazishda yoki o'zaro harakat qilishda taktikani o'rganishda ulardan foydalaniladi. Ko'rsatma o'yin mashqlarida yoki o'yinni to'xtatmasdan o'zaro harakat qilish jarayonida berish mumkin.

Farmoyish bu shug'ullanuvchilarga og'zaki ta'sir etish shaklidir. U qisqa va aniq fikr lo'nda ifodalash bilan farq qiladi. Ular ma'lum shaklga ega bo'lmasdan uni bajarishga tayyorgarlik ko'rish mashqni bajarish uchun beriladi.

Ko'rgazmali uslub

Ko'rgazmali uslub quydagilardir; mashqni ko'rsatish, ko'rgazmali qurolni namoyish etish, (sxema, jadval, kinoxalqa, kinogramma va h.k) o'quv o'yinlarini yoki rasmiy musobaqalarni ko'rish.

Ko'rsatishni har doim o'rganiladigan mashq to'g'risida to'liq tushuncha berilishi kerak va og'zaki so'z bilan foydalanib birga qo'shib olib boriladi. U o'qituvchi yoki birorta o'quvchi tomonidan amalga oshiriladi. Muhimi ko'rsatishdan oldin o'quvchilarni diqqat e'tiborini bir joyga to'plab, kuzatish uchun (ko'rsatish uchun joyni o'quvchilarni saflash va h.k.) sharoit yaratishdir. Ko'rsatishni namuna bo'ladigan va aniq bajarilishi aniq xarakterga ega bo'lishi bu o'rganilayotgan o'yin harakatini namunali ko'rsatishni yaratishga imkon beradi.

Ko'rgazmali qurollarni namoiy etish yordamchi uslub bo'lib u faqatgina shunda samarali bo'lishi mumkin, qachonki boshqa uslublar birga qo'shib olib borilganda hisoblanadi. U guruh va komandali taktik harakatini o'rganishda yaxshi samara berishi mumkin. Sport o'yinlariga o'rtasida tez-tez takroriy yoki sekin ko'rsatishi va namoyish etish amaliyotida qo'llaniladi. Bu esa bolalarni ko'proq harakat elementlariga jiddiy ravishda qaerda ko'proq xatolarga yo'l qo'yilishi mumkin bo'lgan muammolarga diqqat-e'tiborni qaratishga imkon beradi.

Amaliy uslub

Ushbu uslub shug'ullanuvchilarning harakat faoliyatini faolligida tashkil topadi.

Mashq qilish uslubi harakatni ko'pmarta takrorlashni nazarda tutgan holda u o'yin texnikasi elementlarini yoki o'yin yo'llarini egallashga yordam beradi. Takrorlashni to'liq yoki qismlar bo'yicha amalga oshirish mumkin. Barcha qismlarga bo'lib o'rganish harakatni ayrim qismlarini egallashni keyinchalik uni bir butun qilib birlashtirishni nazarda tutiladi. Bu ajratish faqatgina shunda zarurki qachonki qayerda o'rgatishda u unga katta bo'lmagan samara berish mumkin.

Bo'lim o'yin mashqi shaklidagi xarakterga ega berishi kerak, ya'ni ayrim haraktni tamom qilingan shaklida. Voleybolda hujumkor zarba berishni o'rganish uchun bu ko'p sakrash va sakrab to'pni ilib olish to'pni o'zi tashlash bilan hujumkor zarba berish. Bo'lim uslubiyatini faqatgina boshlang'ich bosqichda o'rgatish tavsiya qilinadi. Qachonki harakat o'zlashtirilib olingandan keyin uni boshqa uslublar yordami bilan mustahkamlanadi.

Yordamchi mashqni qo'llash yengillashgan sharoitda mashqni bajarish metodik yo'llari, eng ko'p samara beradi. Ularni tanlash va murakkabligi o'qituvchi tomonidan aniq belgilanadi va o'qituvchining tayyorgarligiga bog'liq bo'ladi. O'yin harakatini mustahkamlash murakkablashgan sharoitda mashqni bajarish vaziyatida o'tadi.

O'yin uslubi

O'yin uslubiyati texnika elementlarini egallagandan keyin qo'llaniladi. O'ynovchilarni o'rtasidagi o'zaro harakatni o'rgatishda, texnik uslublarni takomillashtirishda o'yinda muvaffaqiyatli ravishda 2x2, 3x3, 4x4 beshta xalqaga, bitta darvozaga va boshqa o'yin qo'llaniladi. O'yin uslubiyati musobaqalashish bilan muvaffaqiyatli bilan birga ko'chib bajariladi. Bu esa qiziqishni ortiradi, yuqori emotsional kayfiyatni keltirib chiqaradi o'yin yo'lini yoki o'yin mashqini bajarishda malakasini yaxshi mustahkamlashga yordam beradi. Uni asosiy mohiyati shundan iborat bo'ladiki o'yin qoidalariga rioya qilgan holda, bitta o'yin harakatini yoki ularni kompleksini bajarishda musobaqalashadi.

Sport o'yinlarida o'yin yo'llarini takomillashtirishda chegara yo'q, ular musobaqalarda mustahkamlanadi va takomillashtiriladi.

Musobaqalashish uslubi

Musobaqalashish uslubi o'rgatish va takomillashtirish turli jarayonida katta o'rinni egallaydi. Bolalar dastlabki bosqichida alohida o'yin mashqlarini va taktik topshiriqlari bajarishni so'ngra soddalashtirilgan qoida bo'yicha va nihoyat oxirida rasmiy uchrashuvlarda musobaqalashadilar. Bu uslub zarur bo'lgan o'yinni

almashtirish egallashga imkon beradi. O'yin vaziyatini to'g'ri baholashga va undan yanada ko'proq samarali texnik uslublarni qo'llashga bog'liq bo'ladi.

Musobaqalashish uslubi organizmni funktsional sistemasini yuqori darajada takomillashtirishga erishishga, texnik mahoratini takomillashtirishga, yuqori sport natijalariga erishishda yordam beradi.

O'rgatishda katta yutuqlarga erishishi mumkin, qachonki yoshiga, tayyorgarligiga murakkab harakatni o'rganib olishda har xil uslublarni birga qo'shib bajarilgandagina muvaffaqiyat qozanish mumkin.

O'yin uslublari o'rganib olishning tuzulishi

Sport o'yinlarida o'yin uslublari o'rganib olish o'zaro bir-biri bilan bog'liq to'rtta bosqichga bo'linadi: o'yin uslubi texnikasi bilan bajarishni umumiy tanishtirish; maxsus yaratilgan sharoitda soddalashtirilgan qoida bo'yicha uni o'rganib olish; murakkablashgan sharoitda o'rganib olish; o'yin uslubini takomillashtirish.

O'yin uslublari bilan umumiy tanishtirish

Bu bosqichda o'yin harakati texnikasi haqida to'g'ri aniq tushuncha hosil qilish kerak. Buning uchun bir necha marta ko'rsatishdan foydalaniladi; dastlab tezlik bilan, xuddi o'yin sharoitidagidek, keyinchalik sekinroq bu paytda ko'proq harakatni muhim detaliga diqqatini qaratiladi: O'yinda ushbu uslubni ahamiyati haqida ma'lumot beriladi, texnikasi tushuntiriladi. O'quvchilar shundan so'ng o'yin uslublari mustaqil bajaradilar. Shunga erishish zarurki, xato bo'lishiga, shunda harakat malakalarini shakillanishi ko'proq muvaffaqiyatli o'tadi.

Maxsus tashkil etilgan soddalashtirilgan uslublarni o'rganish

Bunda harakat tuzishini to'g'ri egallash vazifasi qo'yiladi. Bu usul soddalashtirilgan sharoitda bajariladi (basketbolda o'qituvchi tomonidan to'pni tashlagandan keyin to'pni uzatish va ilib olish, voleybolda to'pni uzatish holati uchun o'qituvchiga qulay bo'lgan to'pni ustidan oshirgandan keyin uzatishni

bajarish va boshqa). Eng ko'p murakkab o'yin usullari bo'lib o'rgatiladi (qismlarga bo'lib). Masalan, voleybolda hujumkor zarba berishni dastlab sakrash bilan o'rgatiladi, so'ngra sakrashni eng yuqori nuqtasida o'quvchi tomonidan oshirilgan to'pni ilib olishni sakrash bilan birga qo'shib bajariladi. Faqat shundan keyingina mashqni to'liq bajariladi. Shunday qilib har bir o'yinda oddiylikdan murakkablik tamoyili asosida rioya qilagan holda, o'yin usullarini ketma-ket o'rganish usuli ishlab chiqiladi. Mashg'ulotni ko'proq qulay dastlabki holatdan, masofani qisqartirish, uzatish kuchini, siljishni tezligini va boshqa oshirish yo'li bilan bajarish shartini soddalashtiradi.

Mashqlarni bajarishda xatosini aniqlash va to'g'rilash kerak. Dastlab texnikasini bajarishda asosiy (qo'pol) xatolarni keyin esa ikkinchi darajalilari (mayda) to'g'rilanadi. Xatoni to'g'rilash uchun takroriy ko'rsatuv, tushuntirish, usuli texnikasini bilish sekin asta bajarish qo'llaniladi va x.k.

Murakkablashgan sharoitda usulni o'rgatish

O'qituvchi ushbu bosqichda o'yin vaziyati to'satdan o'zgarganda usulni bajarilishi uchun aniq holat yuzaga kelganda keng foydalanishga erishadi. Buning uchun o'yin mashqlaridan o'quv o'yinida usulni bajarishda ma'lum ko'rsatmalardan foydalaniladi. O'yinda usulni takomillashtirishga ijodiy tashabbuskorlik qarorini tezda qabul qilish uchun sharoit yaratiladi.

O'rgatish va mashg'ulotning asosiy vositalari

O'rgatish va mashg'ulotning asosiy vositalari mashqlari hisoblanib u asosiy va yordamchilarga bo'linadi. Yordamchi mashqlar sport o'yinlariga o'rgatishda barchasi umumiy rivojlantiruvchi va maxsus bo'ladi, shuningdek boshqa sport turlarida foydalaniladigan mashqlardir. Asosiysi – bu o'yin texnikasini va taktikasi bo'yicha beriladigan mashq. Ular alohida xuddi o'yin usulida yoki turli-tuman o'yinga yaqin bo'lgan sharoitda qo'shilishlar bilan bajariladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o'yin texnikasini muvaffaqiyatli egallash uchun zarur bo'ladi, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik vazifasini hal etadi. Umumiy rivojlantiruvchiga harakat malakalarini takomillashtirishga yordam beradigan barcha gimnastika, yengil atletika, akrobatika mashqlarini kiritish mumkin.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar alohida mushak guruhlarini rivojlantirish ayniqsa belgilari bo'yicha ular tanlab yoki ajratib ta'sir etishi mumkin: qo'l va yelka mushaklari uchun, tana va bo'yin mushaklari uchun old va tos mushaklari uchun.

Tayyorgarlik mashqlari

Tayyorgarlik mashqlari o'yinda zarur bo'lgan, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Bu o'yin usullarini bajarish uchun dastlabki holatni qabul qilish va tezda tezlikni olishni bilish, qo'l barmoqlarini egiluvchanligi va kuchi, harakat reaksiyasini tezligi va yo'nalishini sakrovchilikni aniqlash. Tayyorgarlik mashqlari buyumsiz va buyum bilan bo'lishi mumkin (to'ldirma to'plar, gantellar, argamchilar va boshqalar), shuningdek bo'yiga to'siqlar bilan o'ynaladigan har turli estafetalar, maxsus tanlab olingan harakatli o'yinlarni kiritish mumkin.

Yordamchi mashqlar

Yordamchi harakat-bu texnik usullarni egallab olishga yordam beruvchi harakatdir. Bu mashq o'zida bajaradigan usulni tuzilishi bo'yicha bajarish xarakteriga ko'ra va tashqi belgilari bo'yicha o'xshash harakatni o'zida ushlaydi. Yordamchi mashqlarga quyidagilar kiradi: usulni taqlid qilish, to'psiz o'yin usulini bajarish, sherigi yordami bilan usulni bajarish (sherigini muhofaza qilishda).

Asosiy mashqlar

Asosiy mashqlar texnikani egallash bo'yicha bu shaxsiy o'yin usulini to'liq yoki bo'lib-bo'lib uslubi bilan o'rganishdir. Bu mashqlarni bajarishda quyidagi ketma-ketlikka rioya qilish zarur: to'psiz harakat qilishdan to'p bilan harakat qilishgacha turgan joyda mashq qilmoqdan to siljish bilan bajariladigan mashqqacha, bitta usulni bajarishdan o'yinga, musobaqaga yaqinroq bo'lgan har xil sharoitda uni birga qo'shib bajarishgacha. Texnikaviy o'rgatishda muhimi yaxshi ko'rsatish va namunaviy tushuntirish zarur. O'qituvchining mashqni bajarishga, texnikasini to'g'ri namunali ko'rsatib, o'zi tez-tez ko'rsatsa foydali bo'ladi. Texnik usullar individual, guruhli va komandali taktik harakatlarni bajarish bo'yicha mashqlar yordamida kam-ko'stni tuzatadi va takomillashtiradi.

3.8. O'rgatish va mashg'ulot mazmuni

O'rgatish va mashg'ulot – bu jismoniy sifatni rivojlanishi, harakat malakalarini takomillashtirish va o'zlashtirishni bir butun jarayonidir.

O'rgatish – bu jarayon sport taktikasi asosini va texnik usullarni tuzilishini boshlangich bosqichini egallashiga yo'naltirilgan. Bular barcha boshqa vazifalarni bir vaqtda hal etishdan oldin bo'ladi. Texnika va taktika masalalarini takomillashtirishini hal etadigan, jarayon, shuningdek organizm funksiyasini, harakat sifatini rivojlantirish mashg'ulot deb ataladi.

Sport mashg'ulotsini assosiy vazifasi mashg'ulot jarayonini siklliligi va mashg'ulot yuklamasini asta-sekin (maksimumgacha) oshirish yo'li bilan yuqori sport natijalariga erishishga yo'naltirilgandir.

O'quv-mashg'ulot jarayoni shuningdek tarbiya vazifasini hal etishga undaydi: xulk normasini shakllanishni, uzini to'tishni, irodani va jushkinlikni, xarakteri chiziklarini, estetik did va tushunchalar. Sport mashg'ulotsini mazmuniga quyidagilar kiradi: jismoniy, texnika, taktika, psixologiya va nazariy tayyorgarlik, ushbu yo'nalishlar o'zaro uzviy bog'langan bo'lib, sport turini o'ziga xos xususiyatiga bog'liq holda u yoki bu hajmda yo'naltiriladi. Sport o'yinlarida, qayerda sport texnikasini shakllanishi birinchi darajali talab bo'lib hisoblanadi.

Ushbu jarayonga ko'proq hajmdagi vaqt ajratiladi. Ikkinchi o'ringa taktik va psixologik tayyorgarlik qo'yiladi.

3.9. Jismoniy tayyorgarlik

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

Jismoniy tayyorgarlik shartli ravishda umumiy va maxsusga bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

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

Umumiy jismoniy tayyorgarlik masalasini hal etish uchun sport o'yinlarini tanlab olingan turini o'ziga xos xususiyatlari va yoshi, jinsini hisobga olish bilan keng doiradagi vositalar qo'llaniladi. Bu eng avvalo «Alpomish va Barchinoy» test, me'yorlarini yengil atletika, gimnastika, akrobatika, og'ir atletika, suzish mashqlarni barchasidir. Aniqlanishicha murakkab o'yin masalalarini shakllantirish shug'ullanayotganlarda ko'proq muvaffaqiyatli utadi, ular ko'proq kengroq harakat tajribalarini egallaydi. Shuning uchun mashqni umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun shunday hisob-kitob bilan tanlash kerakki, chunki ular nafaqat organizmga har tomonlama ta'sir etishi, balki ushbu sport o'yinlari uchun zarur bo'lgan, ayniqsa shunday sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi. Bu esa jismoniy mashqlarni mos ravishda tanlashga, uni hajmini, o'tkazish metodikasini, mashg'ulot sikllarini barcha yillar davomida bilgan holda rejalashtirishni ta'minlaydi. Bu yerda birinchi darajali ahamiyati mashqlarni ketma-ket qo'llanishiga va uslubiga yo'naltirilganligiga ega bo'ladi. Shuning uchun ular

ushbu mashg'ulotda hal etadigan vazifani aniqlanib, mashqni taqsimlashni va ketma-ketligini aniq ishlab chiqilishi kerak. Unda shunday mashqlarni tanlab olish mumkinki, ular bitta sifatni rivojlantiradi va boshqasini rivojlantirishga yordam beradi, xuddi shunday bitta harakat malakasini egallashda, boshqasini muvaffaqiyatli egallashga ta'sir etadi, bu esa garmonik tomondan jismoniy rivojlanish vazifasini hal etadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik

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

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

Jismoniy sifat mashg'ulot kompleks uslubiyati bo'yicha o'tkazilganda ko'proq muvaffaqiyatli rivojlanadi, ya'ni qachonki bir vaqtning uzida bitta sifatni emas, balki bir necha sifatlarni rivojlantirishni nazarda tutiladigan, turli-tuman vositalar foydalaniladi (masalan tezlik, kuch va chidamlilik, sakrovchanlik va chidamlilik va boshqalar.)

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

Mushak kuchi mushak tukimasini morfologik tuzilmalarini va fiziologik ko'ndalangi katta-kichikligiga bog'liq bo'ladi. Maxsus mashqlarni muntazam

ravishda qo'llanilishi natijasida mushak tolalari qalinlasha boradi, kapillyar qon tomirchalarni ishi yaxshilanadi, mushaklar eniga ortib boradi.

Mushak faoliyatini rejimidan kelib chiqib, yoki bog'liq holda mashq dinamik va statik holatga bo'linadi. Dinamik mashqlarda tana va uni qismi bo'shlikda shunday siljiydiki, bu xuddi yugurish yoki sakrash mashqlarini qanday bajarilsa shunday o'tadi. Statik mashqlarda, ushlab turishni va cho'zilishni ma'lum holatdan (xuddi tayanib, osilib turganday) tana holati va xilma-xil harakatlar qo'llaniladi. Bolalar bilan ishlashda ko'proq dinamik harakatlanishga e'tibor beriladi.

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

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

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

Sport o'yinlarini barchasi uchun sakrovchanlikni rivojlantirish juda muhimdir, u esa bajariladigan harakatni umumiy koordinatsiyasidan va qo'l oyoqlarini pastki mushaklarini, uni qisqarish tezligini rivojlantirishga bog'liq bo'ladi. Uni

rivojlantiish uchun gimnastika skameykasi ustidan uzunlikka, balandlikka sakrashda foydalaniladi, boshqa to'siqlardan og'irlikni ko'paytirish bilan sakrash. Sakrovchanlikni yaxshi usishida mushakni oldinidan ishlash rejimini muljalga olib, kushish bilan 1-1.5 balandlikdan sakrash mashqi sakrovchanlik o'sishiga yaxshi ta'sir ko'rsatadi.

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

O'yin faoliyatida harakat qilayotgan buyumga (to'p va b.k.) raqib harakatini o'zgarishini, o'yin usulini bajarilishini va siljishiga, o'yin harakatida aniq qarorni qabul qilishida tezlik namoyon bo'ladi. Tezlikni namoyon bo'lishi shakllari o'rtasida to'g'ridan to'g'ri bog'liqlik yo'q. Startdan olinadigan tezlikni yaxshi egallash mumkin, biroq sekin tahlil qilish va qaror kabul qilish yoki yaxshi va o'yin usulini tez bajarish, lekin raqibini siljish ta'siriga sekin javob berishi mumkin.

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

Agarda uni rivojlanishi ustida muntazam ravishda ishlanilsa, vaqt o'tishi bilan tezlik sifatini yo'qotish mumkin. Uni kichik maktab yoshidan boshlab rivojlantirish boshlanadi. Buning uchun o'yin usullari startdan tezlik bilan chiqishini to'siqlar, to'plar bilan estafetalar elementlari bilan bajariladigan maxsus harakatli o'yinlar tanlab olinadi. Mashq tez me'yorda maksimal bajariladi.

Bolalarda harakat tezligini bajarish bo'yicha eng yaxshi natija 7 yoshdan to 15 yoshgacha erishish mumkin. Tezlikni rivojlantirish uchun mashqni charchagan

vaqtda berish mumkin emas. Chunki bunda harakat koordinatsiyasi tezda buziladi va tezkor harakatni bajarishga bo'lgan qobiliyat yo'qoladi.

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

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

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

Koordinatsion chidamlilik charchashgachan ikki yoki ko'proq o'yinchilar bilan o'yinni o'zaro harakati tuzilishi bo'yicha murakkab bo'lgan muntazam ravishda mashqlar yordamida shug'ullanishi bilan rivojlantiriladi.

Bolalar bilan ishlashda shuni esda saqlash kerakki, ularga xos bo'lgan o'zlarining qobiliyatini oshirib yuborishadi, shuning uchun mashqni tanlashda va yuklamani taqsimlashda ehtiyotlik bilan ish to'tish lozim, bunda tibbiy-pedagogik nazoratdan keng foydalanish kerak. Charchash orasida o'yin vazifasini bajarish shug'ullanuvchilarning emotsional kuchi yoqimsiz natijalarga olib kelishi mumkin.

Epchillik-bu qobiliyat o'zgaruvchan vaziyatdagi sharoitda murakkab koordinatsion harakatni ayrim harakatni tezroq amalga oshirilishiga aytiladi. Epchillikni rivojlanish darajasi aniq, tejamkorlik va harakatni maqsadga muvofikligi bilan aniqlanadi. Epchillik qayerda koordinatsiya harakatiga yuqori talablar q'yiladigan, barcha o'yin usullarida birinchi darajali ahamiyatiga ega bo'ladi. Uning rivojlanishi haqida shunday hukm chiqarish mumkinki, o'yin vaziyatini o'zgarishiga qarab uni bajarishni aniq darajasi bo'yicha, o'quvchilar

qanday qilib tezda murakkab o'yin usulini egallashi mumkin. Epchillikni rivojlanishini asosiy vazifasi ya'ni ko'pqirrali harakat malakalarini egallagan bo'lishi mumkin. Epchillik jismoniy sifatlarning majmuasi hisoblanadi va o'ziga nafaqat retseptorlarni ishlash, balki ko'rish sistemasining ishini kiritadi. Epchillik sifati kuch, tezlik, chidamlilik, egiluvchanlik bilan organik ravishda bog'liqdir.

Epchillikni rivojlantirishda quyidagi uslubiy tavsiyalarga tayanish zarur:

- mashg'ulotni turli-tuman qilish, ularga muntazam ravishda yangi jismoniy mashqlarni, uni har xil shaklda kushib bajarish;

- Mashg'ulotda bir vaqtda sodir bo'ladigan, sharoitni va zo'r berib qo'llashni almashtirib borish;

- Harakat aniqligini yomonlashishni birinchi belgilari bo'yicha organizmga beriladigan yuklamani boshqarish;

- qon tomirini urishni tiklashni ko'rsatkichlari bo'yicha alohida vazifalarni takrorlashni o'rtasidagi dam olishni yetarliligini aniqlash;

- epchillikni rivojlantirishni ertaroq bolalikdan boshlash kerak, chunki 7-10 da bu sifatni rivojlanishi ko'proq jadal o'tadi. Kichik yoshdagi maktab o'quvchilari murakkab jismoniy mashqlar texnikasini yengil ushlab oladilar, harakatlantiruvchi harakat koordinatsiyasi bo'yicha murakkabini tezda va aniq o'zlashtirib oladilar.

Bolalarda epchillikni rivojlantirish bo'yicha har turli jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar, bir harakatdan boshqa harakatga tezda o'tishni talab qiladigan va o'ynovchilar bilan o'zaro ta'sir kuchi, turli-tuman o'zgaruvchan vaziyatda o'yin texnikasi va taktikasi mashqlaridan foydalaniladi. Epchillikni rivojlantirish uchun har xil ko'rish malakalarini rivojlantirish, koordinatsion va makon(joy) vazifasini hal etishni talab qiladigan, gimnastika va akrobatika mashqlari alohida ahamiyatga egadir. Ushbu sifatni rivojlantirishga yo'naltirilgan mashq, darsni asosiy qismini boshida unga ko'p bo'lmagan hajmda beriladi. Ular o'ziga yangilik elementlarini kiritishi shart, chunki mashq o'zlashtirib olingan va tez-tez takrorlanishi epchillikni rivojlantirishga yordam berishni to'xtadi.

Balog'atga yetish davrida sekinlashadi va shuningdek epchillik sifatini rivojlanish ko'rsatkichi yomonlashadi.

Egiluvchanlik yoki harakatchanlik – bu qobiliyat katta amplituda bilan harakatlanishga aytiladi. U bo'g'inni va mushakni elastikligidan, bo'g'inlarni tuzilishiga bog'liq bo'ladi. Harakatchanlik mushak haroratini oshib borishida ortadi, ya'ni ularni ishida, emotsional qo'zg'olishida bo'ladi. Egiluvchanlikni aniqlashni me'yori maksimal amplitudaga xizmat qiladi, u bilan harakatni bajarish mumkin. Egiluvchanlikni shakllarini faol va sustligi bilan farqlanadi. Faollik –bu mushak guruhini qisqarishi hisobiga tanani alohida qo'shilishi ushbu ko'shilish orqali o'tishini harakatni katta quloch yoyishiga erishishi qobiliyatidir. Sust – bu snaryad va o'ziga tomon tortib, raqib tomonidan yaratilgan, qo'shimcha kuchlanishni qo'shish hisobiga tanani ma'lum qo'shilishlarida katta quloch yoyishga erishish qobiliyatidir.

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

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun quyidagi uslubiy tavsiyalarga amal qilinadi:

- kuniga 2-3 marta muntazam ravishda shug'ullanish;
- organizmni yaxshilab qizdirilganidan keyin mashqni bajarish;
- 5-6 soniya davomida statik holatda ushlab turish, mashqni 8-10 marta uncha katta bo'lmagan seriyada takrorlash;
- pay va bo'g'inlarni ishlash vaqtida chiqishda og'riq paydo bo'lganda mashq to'xtatiladi. Qattiq charchaganda egiluvchanlik mashqlarini qo'llash tavsiya qilinmaydi.
- mashq harakat amplitudasini asta-sekin oshirib borish bilan bajariladi;
- o'rganilayotgan o'yinni texnikasi bo'yicha mashqda diqqatni bo'g'inni harakatchanlikni oshirishni keyinchalik bo'shashtirishga qaratilishi kerak

(basketbolda to'pni savatga tashlashda, voleybolda to'pni yuqoridan uzatishni bajarishda va b.k.).

Jismoniy sifatni tarbiyalashda organizimga umumiy va biror joyiga ta'sir qiluvchi o'zaro aloqadorligida erishiladi. Egiluvchanlikni rivojlanishi alohida guruh mushaklarini oshirish yoki paylarni haddan tashqari cho'zilishi hisobiga qaddi - qomatining buzilishliga olib kelmasligi kerak. Bolalar bilan shug'ullanishda shuni eslab qolish kerakki, chunki biz o'sib kelayotgan bolalar organizimi bilan ishlaymiz, shuning uchun unga katta jismoniy va psixologik yuklama ta'sir qiladi. Agarda o'sib kelayotgan - organizmi anatomik-fiziologik tomondan o'ziga hosligini hisobiga olinmasa, unda yuqori sport natijalariga erishishga mo'ljallash juda qiyin bo'ladi.

Sport o'yinlarida har xil yoshdagilar uchun musobaqani ma'lum vaqtgacha davom etishni o'rnatiladi, ular o'zaro uchrashuvi uchun faqat ma'lum yoshdagilar o'zaro uchrashadilar, bolalar uchun yengil to'plardan (basketbolda), to'ring balandligi pasaytirilgan holda (voleybolda) foydalaniladi. Bularning barchasi bolalar o'smirlar bilan o'tkaziladigan musobaqalar yuklamasini me'yori haqidagi ko'rsatmada aytilgan, shuningdek musobaqa nizomida ham yozilgan.

3.10. Texnik tayyorgarlik

Texnik tayyorgarlik - bu jarayon turli tuman o'yin usullarida texnikani egallash maqsadida, ularni maxsus, musobaqa sharoitida mustahkamlashga yo'naltirilgan. Bu yerda shug'illanuvchilar o'yin usullarini va ularni har hil qo'shib bajarishni barcha uslublari bilan bajarishni egallaydilar, ularni aniq o'yin vaziyatida yoki holatida ijodiy qo'llashga o'rganadilar. Texnik tayyorgarlikni yuqori darajasiga faqatgina uzoq vaqt davomida maqsadga yo'naltirib muntazam ravishda shug'illanish natijasida erishish mumkin. Qachonki yurak mushaklarini kuchi va yurakni urish hajmi oshganda, suyak, mushak apparati yuqori rivojlanishiga nisbatan yetib borganda, qo'l panjasi zarur bo'lgan chidamliligi, egiluvchanligini egallaydi markaziy va periferik ko'rish shakllana boshlanish davri 10-11 yoshdan boshlashni tavsiya qiladi. Demak bu degani, ya'ni ko'proq yoshni o'tkazib

shug'ullanganda istalgan yoki xohlagan natijaga erisha olmaslik mumkin. Sport o'yinlari amaliyoti anchagina misollarni biladiki, qachonki sportchilar balog'at yoshida shug'illanishni boshlaganlarida, yuqori natijalarga erishganlar. O'yin usulini bajarishni sifatini oshirish vazifasi har bir mashg'ulotda qo'yiladi. Faqatgina texnikasini takomillashtirishda taktik vazifalar muvaffaqiyatli hal etish uchun qulay sharoit yaratadi va o'yinda harakatni samaradorligiga erishishda ko'proq barcha uchrashuv davomida ko'proq kuchni tejamkorlik bilan sarflanadi, texnikadan to'g'ri foydalanish o'yinchiga shunday imkoniyatni beradiki, hattoki ayrim hollarda jismoniy ma'lumotga ega bo'lmaganlar yuqori sport natijalariga erishadilar. Har tomonlama texnik tayyorgarlik texnik harakatni amalga oshirish uchun asos bo'lib xizmat qiladi. O'yinchilarni qanchaki texnikasi yuqori bo'lsa, ular shuncha taktik vazifani muvaffaqiyatli hal etishlari mumkin shuncha to'liq komandani taktik mahorati yuqori bo'ladi.

3.11. Taktik tayyorgarlik

Taktik tayyorgarlik - bu o'yinni boshqarish usullari tuzilishini shakllantirish jarayonidir. Sportchi texnika egallash jarayonida o'yinni boshqarish uchun vositasiga ega bo'ladi, taktik tayyorgarlik jarayonida esa – o'yin vaziyatida doimo o'zgarib turuvchi barcha texnik vositalarini egallashni bilish. Taktik tayyorgarlik yakkama yakka guruhli, va komanda bo'lib harakat qilishni o'yin vaziyatini tahlil qilishni va to'g'ri qabul qilishni bilish hamda texnik harakatni tanlash uchun tezda qaror qabul qilish sheriklari bilan o'zaro harakat qilish shaklini ko'ra bilishni nazarda tutadi.

Yakkama – yakka harakat qilish ostida o'yinda usullarni qo'llashni maqsadga muvofiq, siljish usullarini nima uchun o'rganish zarur, o'yinni boshqarish uchun joyni tanlashni bilish, o'yin vaziyatida yuzaga kelgan harakat usulini ko'proq maqsadga muvofiq tanlashni deb tushuniladi.

Yakkama – yakka taktik harakatni o'rganishda ikki tomonlama o'quv o'yinlarida va aralash o'yin mashqlarida yoki sherigini sust va faol qarshi harakatida o'yin usullarini bajarish mashqlaridan foydalaniladi.

Guruhli taktikada ikki va ko'proq sportchilarni o'yin epizodida qatnashishi nazarda tutiladi. Guruhli taktik harakat hujumda yoki himoyada bo'lishi mumkin. Har bir alohida ayrim bir holda taktik vazifani hal etiladi. Birinchi holatda – yakuniy harakatni bajarish uchun ko'proq qulay sharoit yaratiladi, ikkinchisida – raqib o'yinchilarini (to'pni uzatish, zarba berish, oshirish va b.). Yakuniy harakatni bajarishni qiyinlashtirish maqsadi bilan qarshi ta'sir ko'rsatish. Parallel yoki qarshi siljish mashqlarida (qarshi uzatish, maydon uzunligi bo'yicha siljish bilan uzatish va h.k). Ikki o'yinchilarni o'zaro harakatini o'rganishni o'rnatish bilan boshlanadi. So'ngra uch va undan ko'proq o'yinchilar o'zaro harakat qilishga o'tadi. O'yin mashqlarida, o'quv o'yinlarida, musobaqalarida o'zaro harakat takomillashtiriladi.

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

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

3.12. Psixologik tayyorgarlik

Psixologik tayyorgarlik – bu pedagogik jarayon bo'lib sportchini axloqiy- irodaviy sifatini yetuk shaxs sifatida tarbiyalashga yo'naltirilgan jismoniy sifatini rivojlanishi va irodaviy xususiyati xarakterini tarbiyalash o'zaro bog'liqdir. Iroda xuddi mushakday faqatgina obektiv va sub'ektiv qiyinchiliklarni yengib o'tish natijasida harakat faoliyatini namoyon qilish jarayonida rivojlanadi. Bu qiyinchiliklar murakkab texnik o'yin usullarini zaruriyatdan egallash charchashni yengib o'tish, o'zini tuta bilish emotsional holatini boshqarish, murakkab sport yakka kurashishi qiyin sharoitida yuqori ish qobiliyatini saqlashdan iboratdir. Shunday qilib jismoniy yuklama iroda chiziqlarini o'zicha xosligini shakllantirish vositasi hisoblanadi. Irodaviy sifatning o'ziga hosligi shundaki, ular faoliyat ko'rinishida namoyon bo'lib, ularni rivojlanishdan kelib chiqadi shu yerda sharoitni yaratish zarurki, bunda xarakterini kuchli tomonlari rivojlanadi va mustahkamlanadi, u yerda dadillik bir qarorga kelishlik, jasurlik, o'zini tuta bilishlik namoyon qilish zarur.

Shuni yodda tutish kerakki, bolalarga ta'sir ko'rsatish ostida emotsional qo'zg'alishni tez-tez o'zlarini yomon nazorat qiladi, ayrim vaqtda o'ylamasdan hal etish ko'pincha bu o'yin tayyorgarligini va texnikasini yetarli bo'lmasligi natijasida bo'ladi. O'z-o'zini nazorat qilish va tezda fikrlash, tajriba oshirilgan yuklamani bajarish jarayonida amalda orttirilgan bilim bilan o'tadi. Psixologik tayyorgarlik jarayoni umumiy tayyorgarlikka (asoslovchi tarbiya, muntazam ravishda shug'ullanishga undashga, harakat malakalarini takomillashtirishga, qiyinchiliklarni yengib o'tishga) va musobaqalarga tayyorlash, qachonki bir necha musobaqalarda yoki ushbu musobaqada qarshi kurashishga eng yuqori psixologik tayyorgarlikni yaratish bo'yicha ish o'tkaziladi.

Axloqiy va irodaviy sifatni tarbiyalash bu mafkuraga qat'iy ishonch, jamoatchilik, vatanparvarlik va irodaviy sifatni shakllantirishni bir butun jarayonidir: jasorat, jur'atlilik, tirishqoqlik, o'zini puxta bilish.

Bolalar bilan ishlashda qiyinchiliklarni yengib o'tishda ongli munosabatda bo'lish asosida ularni muntazam mashg'ulot mashg'ulotlarga qatnashtirish juda muhim. Aniq misollarga asoslangan har kunlik tushuntirish ishlari esa, yaxshi natijalarga olib kelishi mumkin. Bola uchun irodani rivojlantirishni eng yaxshi vositasi, qiyinchiliklarni yengib o'tish bo'yicha, charchashga qarshi kurashish mashqi xizmat qiladi, shuningdek o'quv o'yinlari va musobaqalar, xarakterning qat'iyligi, jur'atlilik, tirishqoqligi va qat'iy turishida zaruriyat tug'ilganda namoyon qiladi.

Bolalardagi jasorat va jur'atlilik tez-tez emotsional momentlarni asoslaydi va logik dalil-isbot kuchini namoyon qilmaydi, balki bolani sezgi tezligini qamrab oluvchi kuchidir. Hattoki ayrim vaqtda o'yin usullarini u o'yin mashg'ulotda, musobaqada, bajarishga qo'rqadi, o'yinni emotsional holatida ta'sir qilishi ostida ko'proq muvaffaqiyatli bajaradi. Shuning uchun o'qituvchi yosh sportchilarni tayyorlashda, o'yin harakatini tahlil qilishda ma'lum momentni va sergirlik namoyon qilishi kerak, o'yinda qatnashishda ishonch ko'rsata bilish kerak.

Psixologik tayyorgarlikni ahamiyati quyidagi uslublar bilan amalga oshiriladi:

- kiyinchiliklarni yengib o'tish bo'yicha mashq uslubi;
- zarur bo'lgan psixologik holatda sportchilarni to'g'rilash maqsadida mashqni to'g'rilash uslubi;
 - ideomotor mashqini, kelgusi harakat faoliyatini aniqlashtirish va fikran o'ziga qabul qilish, qayta ishlab chiqishga imkon beradigan usul;
 - bo'lajak faoliyatga tayyorlash yosh sozlash va mashq yordamida zo'riqishni pasaytirishga imkon beradigan mashg'ulotni psixoboshqarish uslubi;
 - bolalar bilan ishlashda irodaviy sifatni tarbiyalash bo'yicha asosiy tavsiyalar:
 - a) irodaviy zo'r berishni namoyon qilish bo'yicha vazifani tushunarli, aniq qo'yish shart, shug'ulanuvchilarni yosh imkoniyatlariga har doim mos kelishi kerak.
 - b) topshirilgan vazifalarini o'z vatida aniq bajarishga erishish;

v) mashg'ulotda jismoniy yuklamani bajarishga faol munosabatni shakllantirish, musobaqada berilgan ko'rsatmani o'z vaqtida bajarishga erishish;

g) dam olish va mehnat rejimiga rioya qilishga jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligidagi o'zini kamchiliklarini bartaraf qilish ustida ishlashga shug'ullanuvchilarni majbur etish;

d) o'yinda mo'ljallangan ko'rsatmani tayyorlashda belgilangan rejalarni amalga oshirishda shug'ullanuvchilarda o'zlarining kuchlarida ishonch hosil qilishni yaratish yoki shakllantirish.

Bolalar bilan albatta o'tkazilgan o'yin natijalarini muhokama qilish kerak. Uni dam olishida yoki ertasi kuni barcha ruhiy kechinmalarga ishonib, bolalar o'zlarini xatti-harakatlarini baholay olish, kamchiliklarni tan olish imkon bo'lganda o'tkazish tavsiya etiladi. Muhokamada albatta barcha sportchilar qatnashishlari zarur. Muhokama vaqtida yo'q bo'lganlar nomiga umuman kamchiliklar aytish tavsiya etilmaydi. Muhokama vaqtida o'qituvchi juda ehtiyotkorlik bilan har bir holatni, o'yinchisi shaxsiga tegmasdan tahlil etilsa, kelgusida ushbu o'yinchilarni irodasi, psixologik holati mustahkamlanadi.

3.13. Nazariy tayyorgarlik

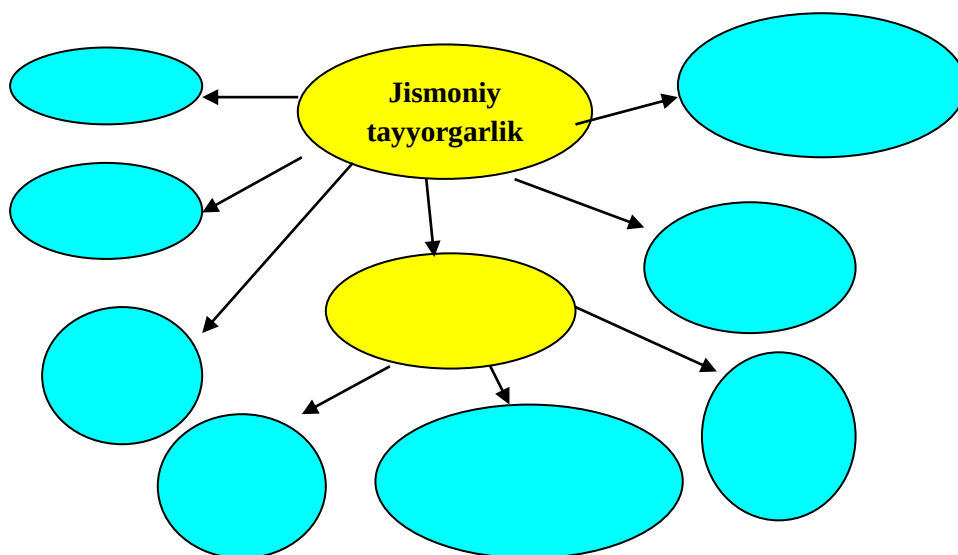
Nazariy tayyorgarlik – bu o'yin texnika va taxlikasini, gigiyena, fiziologiya o'z-o'zini nazorat qilish mashg'ulot mashg'ulotlarini tuzilishi konuniyatlari asosidagi bilimni egallash jarayonidir. Bu bilimlar ijodiy fikrlash asosi bo'lib, ular sportchiga sport o'yinlarida tanlagan yo'lidan uzini yaxshi tomonlarini ochishga yordam beradi. Nazariy tayyorgarlik sportchiga o'zi tomonidan rejalashtirilgan mashg'ulot jarayonida qatnashishga ishonch beradi, o'zini tayyorgarligini va musobaqalarda chiqishi natijalarini murabbiy bilan birga malakali tahlil qilish, bunday tayyorgarlik uchun ma'ruza, suhbat, kinolavhalarni o'rganish, o'tkazilgan o'yinni ko'rish, texnika va taktika bo'yicha nazariy mashg'ulotni muhokama va tahlil etish.

Yangi pedagogik texnologiya metodi bo'yicha tarqatma material

«Klaster» metodi

«Voleybol » fani bo'yicha

1-variant



Izoh: Bu metod talaba-yoshlarni fikrlash faoliyatini jaddalashtirish hamda kengaytirish uchun xizmat qilishi mumkin. Shuningdek, o'tilgan mavzuni mustahkamlash, yaxshi o'zlashtirish, umumlashtirish hamda talabalarni shu mavzu bo'yicha tasavvurlarini chizma shaklida ifodalashga undaydi.

Nazorat uchun savollar va topshiriqlar.

1. O'quv mashg'ulot jarayonlari nimalarni o'z ichiga oladi?
2. Ta'lim berish tamoyillari voleybol sport turini o'rgatishda qanday ahamiyatga ega?
3. O'rgatish usullari deganda nimalarni tushunasiz?
4. Psixologik tayyorgarlik nima?
5. Texnik tayyorgarlik nima?
6. Taktik tayyorgarlik nima?
7. Nazariy tayyorgarlik nima?

4 BOB. VOLEYBOLDA HAKAM IMO-ISHORALARI, ATAMALARI VA BELGILARI

Hakamlar va hakamlilik qilish

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

4.1. Birinchi hakam vakolatlari

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

4.2. Ikkinchi hakam vakolatlari

Ikkinchi hakam birinchi hakam ro'parasidagi voleybol ustuni ortida birinchi hakamga qaragan holda tik turib joylashadi. U zaxiradagi o'yinchilarni kuzatib turadi; tanaffus olish va o'yinchi almashtirishga ruxsat beradi; o'yin oldidan, har bir partiya oldidan o'yinchilarning maydondagi joylashuvini nazorat qilib turadi. O'yin vaqtida hushtak chaladi va ishora bilan quyidagilar bo'yicha qaror qabul qiladi: o'yinchi maydon va to'r ostidan raqib tomoniga o'tib ketganda;

o'yinga kiritilayotgan to'pni qabul qiluvchi jamoa joylashuvda xatoga yo'l qo'yganda; o'zi joylashgan tomon yaqinida o'yinchi to'rga va chegaralovchi antennaga tegib ketganda; orqa chiziq o'yinchisi yoki «Libero» to'siq qo'yganda; o'yinchi to'ring pastki qismiga tegib ketganda.

4.3. Kotib

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

4.4. Chiziq hakamlari

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

Voleybol qoidalarining barchasini ushbu kitobda yoritish mumkin emas, lekin biz eng asosiy holatlar ustidagina to'xtab o'tdik. Yuqoridagi materialni o'zlashtirishda «Voleybolning rasmiy qoidalari» qo'llanmasidan foydalanish zarur bo'ladi.

Voleybol bo'yicha musobaqalar o'quv–mashg'ulot ishlarining asosiy qismidir. Ular mashg'ulotlardagi jismoniy, texnik, taktik va psixologik

tayyorgarlik samarasini ko'rsatib beruvchi yakuniy ko'rsatkich bo'lib ham hisoblanadi. Musobaqalar tasdiqlangan taqvimiy reja asosida o'tkaziladi.

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

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

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

Yordamchi musobaqalar tarkibiga quyidagilarni kirgizish mumkin:

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

- qisqartirilgan musobaqalar (blits turnirlar) g'olibni aniqlash uchun qisqartirilgan partiyalar bilan o'tkaziladi. Bunday musobaqalar bayram kunlarida, sport mavsumlarining ochilishida tashkil qilinadi.

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

- tenglashtiruvchi musobaqalarning asosiy vazifasi kuchli raqib jamoasi bilan uchrashishga imkon berish yo'li bilan kichik tasnifdagi sportchilarning o'sishini rag'batlantirishdan iborat.

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

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

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

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

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

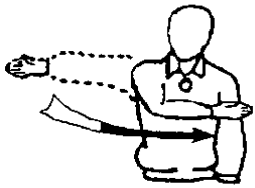
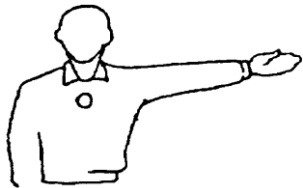
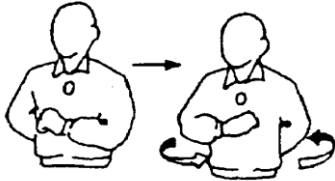
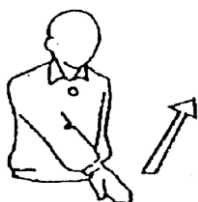
Musobaqalarni rejalashtirganda tayyorgarlikning o'ziga xos xususiyatlariga alohida e'tibor qaratish lozim. Birinchidan, musobaqalar shunday tanlanishi kerakki, ularning yo'nalishi, qiyinchilik darajasi ko'p yillik tayyorgarlikning tuzilishi, vazifasi bilan qat'iy mos kelsin. Ikkinchidan, agar sportchi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

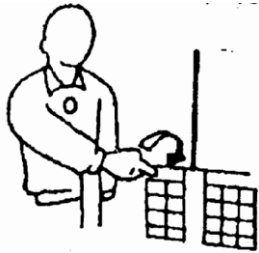
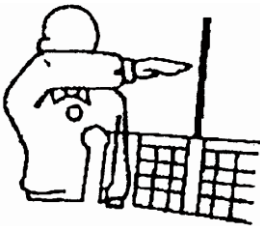
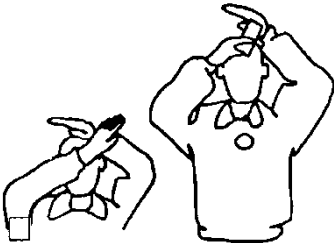
Hakam imo-ishoralari, atamalari, belgilari

Hakamlar ro'y beradigan xatolar yoki tanaffuslarni rasmiy ishoralar bilan amalga oshiradi. Ishora holati biroz vaqt saqlanib turishi lozim. Hakam bir qo'li bilan xatoga yo'l qo'ygan jamoa maydonini, ikkinchi qo'li bilan to'p qaysi tomonga berilishini ko'rsatadi.

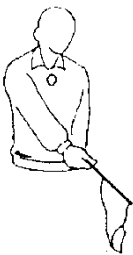
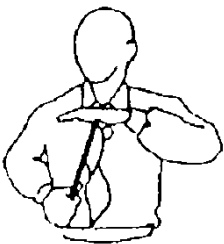
Chiziq hakamlarini bayroqcha bilan ishora qilishi

Chiziq hakamlari ro'y bergan xatolar mohiyatini rasmiy ishora bilan ma'lum qilib, biroz ushbu ishora holatini saqlab turishi lozim.

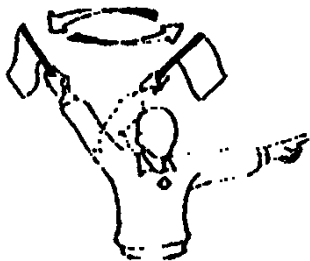
1. To'p uzatishga ruxsat berish 	2. To'p uzatuvchi jamoa 	3. Maydon almashtirish tarafini ko'rsatish 
4. Tanaffus 	5. O'yinchini almashtirish 	6. Xulksizligi uchun ogohlantirish 
7. O'yindan chetlashtirish 	8. O'yinda qatnashish huquqidan maxrum etish 	9. Match yoki qismlar 
10. To'p uzatish vaqtida o'yinchi to'pni yuqoriga irg'itilmagan yoki qo'yib yubormagan 	11. To'pni to'sishda xatoga yo'l qo'yish 	12. O'tish yoki joylashish vaqtida xatolikga yo'l qo'yish 
13. To'p «maydonda» 	14. To'p «maydon tashqarisida» 	15. Ko'tarish 

16. Ikki marta to'pga tegish 	17. To'rtta zarba 	17. To'rtta zarba 	18. To'rga o'yinchi tegib ketsa 
19. To'p to'rni tashqi yoki orqa tomoniga tegsa 	20. Raqibga to'p uzatishda xatoga yo'l qo'ysa 	21. Raqib maydoniga o'tib ketish 	
22. Ikki tomonga taalluqli 	23. To'pga tegish.yoki to'r ostidan to'p bilan xato va boshqatdan o'ynash 	24. To'p uzatishni kechiktirayotganligi uchun ogohlantirish 	

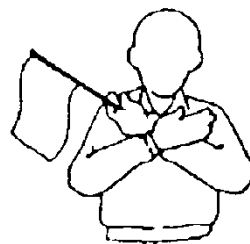
Chiziq hakamlarining rasmiy imo-ishoralari

1. To'p «maydonda» 	2. To'p «maydondan tashqarida» 	3. To'pga tegish 
---	---	---

4. To'p uzatuvchi chiziqni bosganda



5. Bir xulosaga kelaolmasligi



Mavzuni mustahkamlash bo'yicha «Bumerang» metodidan foydalanish

Mavzular mazmuni (Hakamlarning vazifalari)			
1	2	3	4
Bosh hakam	Ikkinchi hakam	Kotib	Chiziq hakami

Izoh: Bu metod texnologiyasi tanqidiy fikrlash, mantiqni shakllantirishga imkoniyat yaratadi, xotirani g'oyalarni, fikrlarni, dalillarni yozma va og'zaki shakllarda bayon qilish ko'nikmalarini shakllantiradi.

Fan bo'yicha «Zanjir» metodi

Sport – tennis – start – tirgak – kuch - chidamlilik 100 ta so'zga qadar (10-15 daqiqa vaqt beriladi)

V BOB. XORIJIY TAJRIBAGA ASOSLANGAN TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIK MASHQLARI

5.1. To'p kiritish mashqlari

Voleybolda to'p kiritish nafaqat o'yinda tashabbusni qo'lga olish uslubi, balki u dastlabki hujum quroli sifatida qabul qilingan. Jamoa to'p kiritishni g'alabaga erishish uchun qo'llaydi. Trener o'z ko'rsatmasi bilan to'p kiritilishini murakkablashtirishi mumkin. Bosim bilan to'p kiritish uning natijasiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin. Kuchli to'p kiritish hujum qiymatini oshiradi. Kuchli to'p kiritish hujum qiymatini oshiradi, lekin to'pni o'tishi kam samarali bo'lishi ehtimoldan xoli emas. Ushbu muammo to'p kirituvchiga variantlar doirasini kengaytirishga da'vat etadi. Shuning uchun ham to'p kiritish yuksak bosim o'tkazish quroli sifatida barcha jamoalar faoliyatida muhim ahamiyat kasb etadi.

O'yinchi to'p kiritayotganda qanday tahlidga yo'l qo'yadi?

Bunga javob partiyadagi hisobni borishi va raqibga qarshilik ko'rsatish imkoniyatiga bog'liqdir.

To'p kiritishda 3 qadamli fazalarga e'tibor berish kerak, to'pni oldinga tashlash, mo'ljalga olish va zarba berish. Har bir faza va har bir qadam texnikasi aniq bajarilishi zarur.

To'p kiritish ko'nikmasiga nafaqat o'rgatish zarur, balki kiritilgan to'p uchun jamoa oldida mag'rurlanishga erishish lozim. Bu borada individual yutuq va jamoa yutug'i a'lo turtki bo'ladi. Binobarin, foydali natija keltiradigan to'p kiritishga o'rgatish kerak. To'p kirituvchi o'ziga ishonishi, vaziyatni tahlil qilishi va shunga qarab aniq qarorga kelishi darkor.

Raqib qanday chora ko'rayapti – buni bilish o'z harakatidagi xatolarni xis qilishga yordam beradi. Raqib to'p uzatuvchisi harakat qildimi? U necha marta urinish qildi- 4 marta, 2 marta, 1 marta yoki nol. Bu to'p kiritish natijasini aniqlashga imkon yaratadi A variant to'p kiritio'ni o'yinda, taym autda, tanaffusdan keyin yoki o'yin boshlanishida qo'llash mumkin. Mazkur kitobda shu varintli to'p kiritish mashqlari qo'llanilgan.

Kiritilayotgan to'pni shaxsan kuzatish va raqib unga qanday yondashayotganini xis qilish, to'p kiritish xuquqi qanday olindi, o'yinchilar qaysi tartibda joylashgan va xatolarni bilish barcha o'yinchilar uchun ham foydalidir.

AVS metodi shug'ullanishni endi boshlaganlar uchun faoliyat olib boradi.

To'p kiritish AV va SA ga ajratiladi – birinchisi jamoaga zarur bo'lganda davom ettiriladi. Bu maydonchada 95% ni tashkil etadi. V – yaxshi to'p kiritish – bu to'p kiritishning A turiga nisbatan ta'qibliroqdir, S turiga qaraganda kam ta'qibli hisoblanadi. Ushbu bobda aksariyat mashqlar o'yinchilarni aniq zonalarda joylashishlarini e'tiborga oladi. Odatda maydoncha 6 ta zonaga ajratiladi. Bu zonalarda joylashish holatlar (pozisiyalar) – deb nomlanadi. Chunonchi 1 zona – bu qarshilik ko'rsatuvchi o'yinchi hududi (joyi).

Agar siz mashg'ulot vaqtida to'p kiritish zonasiga o'yinchilardan birini chaqirishni rejalashtirgan bo'lsangiz, ishonig, ularni chaqirish qoniqish xissini uyg'otadi. O'yin vaqtida bunday chaqirishlar qulaylik tug'diradi va o'yinchilarda sarosimaga tushishni oldini oladi.

Trener o'yinchi xato qilishni istamayotganligini tan olsa – bu norizo bo'lgan o'yinchilarni xayratga soladi. O'yinchilar trener tomonidan qo'llab-quvvatlash qoidasini tushunishi lozim. Boshqacha qilib aytganda to'p kiritishda xatoga yo'l qo'yish, ayniqsa yakunlovchi to'p kiritishda bunday muammo tushinish muhim ahamiyatga egadir. Anna shunday holato'yinchilarda ishonch xissini uyg'otadi. Agar o'yinchilar shu qoidani tushunsa, unda hech qanday ortiqcha gapni xojati yo'q.

To'p kiritishni mashqlantirishda quyidagi bandlarni esda tuting;

✓ To'p kiritish mashqlarini qo'llashda musobaqa metodidan foydalaning – bu o'yinchilar motivasiyasini kuchaytiradi.

✓ Mashqlarni bajarishda belgilangan qoidaga amal qilishga o'yinchilar diqqat bilan qarashga o'rgating.

✓ Har bir to'p kiritish oldidan o'yinchilar aniq maqsadga ega bo'lishi zarur. Bu – A, V yoki S vaziyatlarda? 3 zonaga kiritish kerakmi? Uzun (maydon ortiga)mi? Qisqa (to'r oldiga)mi?

✓ Siz, trener – to'p kiritish mashqlariga boshqa barcha mashqlar kabi diqqat – e'tibor bering.

✓ To'p kiritishning uzviy ketma-ketligi muhimligini alohida ko'rsatib o'ting.

Zinapoyasimon to'p kiritish

Maqsadi

Hisobni oldinga olib chiqishga imkon yaratuvchi raqobatli joy – maydonorti zonasiga to'p kiritish.

Joylashish

Trener har bir o'yinchi barcha o'yinchi o'yinini o'ynashga qodir aylanma tizim turnirini tashkil qiladi. O'yinchilar trener tayinlagan juftliklarda musobaqalashadi. Birinchi juftlik to'p kirituvchi – to'p joylashtiradigan savat oldida turib tayyorlanadi. Maydonchaning qarshi tomoni nomerlashtirilgan 6 ta zonalarda joylashadi.

Mashqni qo'llash

1. Har bir juftlik o'yinchilari bir marta musobaqalashadi. To'p kirituvchi o'yinchi olti marta turli joylarga to'pni yo'llaydi: ikkita to'p 1- zonaga, ikkita to'p 6-zonaga va ikkita to'p 5-zonaga.

2. Belgilangan zonaga to'g'ri tushirgan to'p kirituvchiga uch ochko beriladi. Boshqa zonaga – bir ochko, xatoga yo'l qo'yish nol ochko. To'p kirituvchiga bitta rag'batlantiruvchi imkon beriladi.

3. To'p kirituvchi yordamchisi uni to'p bilan ta'minlaydi va har bir kiritilgan to'p haqida ma'lumot beradi. Qolgan yordamchilar to'pni yig'ib savatga qo'yadi.

4. Sheriklar o'z rollarini almashtiradi. Ular mashqni tugatgandan so'ng juftlik maydonchani tark etadi. Eng ko'p hisobga erishgan o'yinchi natija haqida trenerga xabar beradi.

5. Trener keyingi juftlikni mashqqa chorlaydi. Mashqni boshlashda savat to'plar bilan to'ldirilgan bo'lishi kerak. O'yin har bir o'yinchi barcha o'yinchini rolda bo'lmaguncha davom etadi.

Belgilangan trener ko'rsatmasi

❖ Tezkor shiddatni belgilang. Mashg'ulot qisqa bo'lishi, ammo to'p kiritish sifatiga ahamiyat qarating.

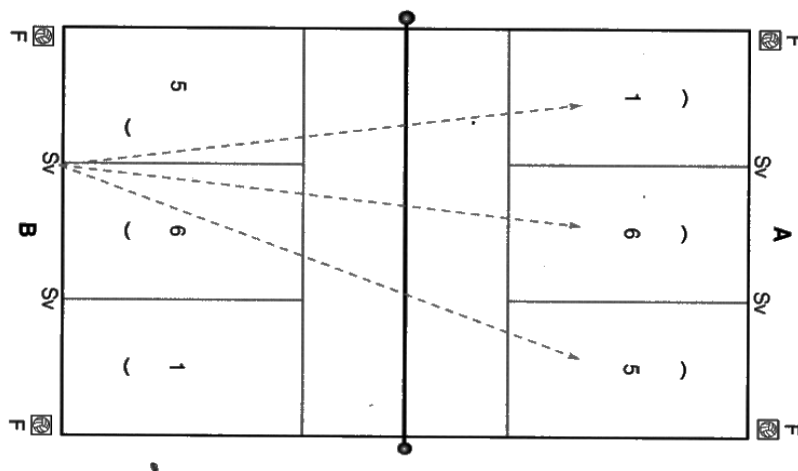
❖ Mashqlarni eng yaxshi yakunlaganlar o'rtasida Pley-off o'tkazish katta ijobiy turtki beradi.

Variantlar

❖ rag'batlantirishga imkon yarating.

❖ O'yinchilar bir raundda 8 yoki 10 marta to'p kiritishini ta'minlang.

❖ O'yinchilar 6 imkoniyatdan ikkita to'pni oldingi zonalarga bajarishini ta'minlang (2,3,4).



Yassi to'p kiritish

Maqsadi

Harakatlanayotgan o'yinchilarga (nishonlarga) to'p kiritish aniqligini yaxshilash.

Shaylanish

Uch o'yinchidan iborat ikki guruh qo'llarini ushlab, yassi harakat qilish uchun tayyorlanadi. Mashq hujum va orqa chiziqli oralig'ida o'tkaziladi. To'p kirituvchilar orqaroqda bir qator saflanadi. Orqa chiziqli ikki chiziqdan iborat bo'lib, V tomonda bo'ladi.

Mashqni qo'llash

1. Har bir yassi qadam tashlovchilar yon tomondan yon tomonga harakatlanadi – A. Agar bu mashq yon chiziqqa tegishli bo'lsa, unda harakatlanish aksincha bo'ladi.

2. Har bir o'yinchi to'p kiritish chizig'ida burulishlarni bajaradi, bunda ko'p marta burilishni imkoni bo'ladi. Birinchi o'yinchi to'p kiritishda to'pni yassi qadam tashlovchilarga tekkazishga urinadi, keyin to'p kiritish chizig'iga qaytadi. Agar to'p kirituvchi yassi qadam tashlovchilarga to'pni tekkazsa, 1 ochko ishlaydi; to'p kirituvchida yana uch marta burilishdan yutish imkoniyati bo'ladi. Agar to'pni tekkaza olmasa – burilish bir marta bo'ladi, yutish bo'lmaydi.

3. Yutkazgan ochko olmaydi va u yassi qadam tashlovchilar ortiga borib o'yinchilar qo'lini ushlaydi.

4. 5 ochko olgan birinchi o'yinchi raundni yutdi deb hisoblanadi. To'p kirituvchilar va yassi qadam tashlovchilar keyingi raundda ishtirok etish uchun rollarni almashtiradi.

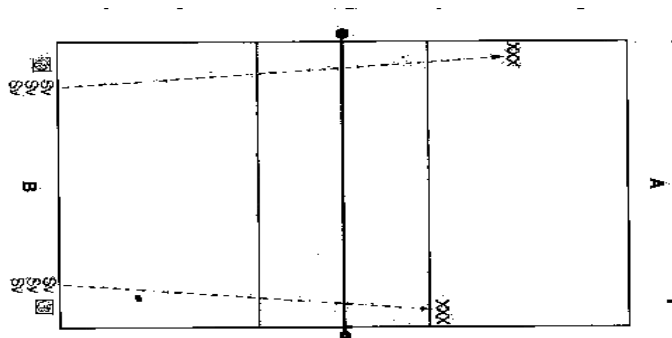
Belgilangan trener ko'rsatmasi

❖ Yassi qadam tashlovchilar yon chiziqqa etganda uzulmasdan aks tomonga qaytishi kerak.

❖ Yassi qadam tashlashni bajarganda ularning qo'li yuziga to'p tegmasligi uchun ko'tarilgan bo'lishi kerak.

Variantlar

Yassi qadam tashlovchilar maydon ortida yoki to'r oldida harakatlanishi mumkin.



To'p kiritishdan yutish uchun – bir daqiqa

Maqsadi

Turli zonalarga to'p kiritish orqali muvofaqqitli to'p kiritish foizini yaxshilash.

Shaylanish

Maydonchani ikki tomoni o'yinchilar joylashgan zonalarga bo'linadi. Zonalar chegaralari konuslar, lenta yoki arg'amchi bilan belgilanadi. To'plar joylashtirilgan savat ikki tomonda shug'ullanuvchilar oldiga qo'yiladi. Uchta to'p kirituvchi to'p kiritish uchun saflanadi. Ikki tomondan kamida uch nafar yordamchi joylashadi, boshqalar maydon bo'ylab tarqalib turadi. Trener taymer bilan vaqtni aniqlaydi.

Mashqni qo'llash

1. Birinchi to'p kirituvchi har bir chiziqda zonani tanlaydi, yoki buni trener belgilaydi.
2. Trenerning signali bilan birinchi to'p kirituvchi mashqni bajaradi va belgilangan zonaga tushgan to'plar sonini hisoblaydi.
3. Maydonchadagi yordamchilar to'plarni olib, orqa chiziqda savat oldida turgan yordamchi o'yinchilarga uzutib beradi.
4. 1 minut o'tgach trener to'p kirituvchilarga to'xtash haqida ogohlantiradi. To'p kirituvchi hisobni trenerga xabar qiladi, keyin boshqa chiziqda turgan birinchi o'yinchi to'p kiritishga kirishadi.

5. Barcha to'p kirituvchilar mashqni har bir chiziqda bajargandan keyin joylarini almashtiradi. O'yin har bir o'yinchi joy almashmaguncha davom etadi. Belgilangan zonalarga eng ko'p to'p tushirgan o'yinchi g'olib deb hisoblanadi.

Trener ko'rsatmasi

– Tezlik va samaradorlikni oshirish uchun to'pni to'p kirituvchiga tezlik bilan tashlash zarur. To'p tashlab beruvchi to'p kirituvchi mashqni bajargan zahoti unga to'pni etkazishi kerak.

– Mashqni musobaqa shaklida o'tkazish shug'ullanuvchilarni faollashtiradi.

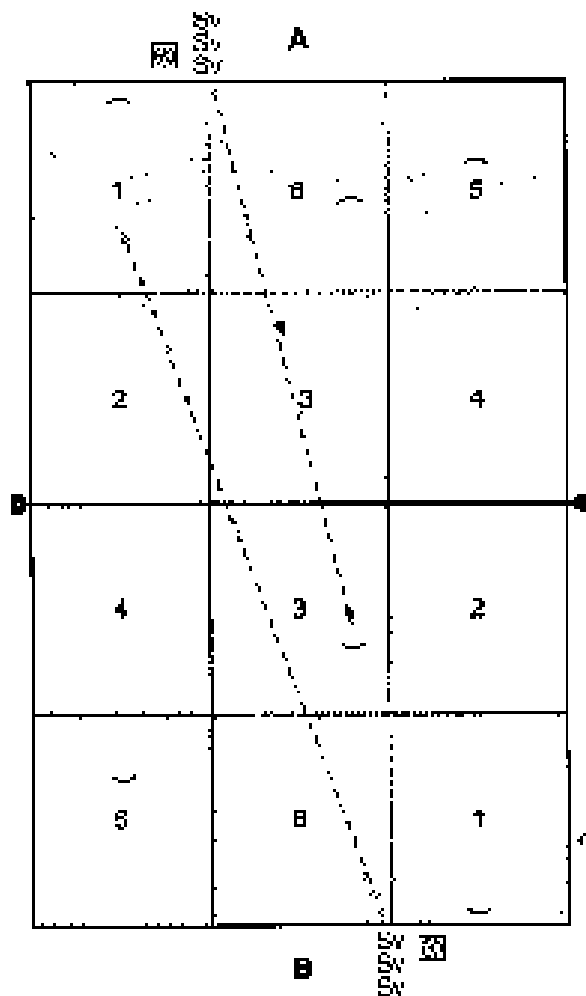
– Mashqlarni bajarishda ikki trener va ikki taymer (vaqtni hisoblovchi) ishtirok etishi vaqtni qisqartiradi.

Variantlar

– To'p uzatuvchi va to'pni iluvchi qo'shish mumkin.

– Jamoa hisobini aniqlab borish kerak. Ochkolar nisbati ko'rsatilishi mumkin.

– Bir zonaga yoki bir necha zona bo'ylab mashqlarni qo'llash mumkin.



4 ta to'p kiritish musobaqasi

Maqsadi

Musobaqa sharoitida ketma-ket aniq to'p kiritishni rag'batlantirish.

Shaylanish

To'rtta to'p kirituvchidan iborat guruh har bir orqa chiziq ortida joylashadi. Maydonchanning orqa zonalari – 1, 6 va 5 zonalar o'yinchilar joylashishi uchun

lenta yoki chiziqlar bilan ajratiladi. Qolgan o'yinchilar to'p kiritish chizig'ida to'p kirituvchilarni to'p bilan ta'minlash uchun joylashadi.

Mashqni qo'llash

1. Birinchi o'yinchi to'r ortida 1 zonada turadi. Ikki tomonda ham aynan shu holat qabul qilinadi.

2. Yordamchilar to'p kirituvchilarni o'z vaqtida to'p kiritishlari uchun to'p bilan ta'minlab turadi.

3. Har bir guruh belgilangan zonalarga to'rtta to'p kiritishga hozirlanadi.

4. Agar bir to'p kirituvchi yo'q bo'lsa, jamoa shu zonadan to'p kiritishni davom ettirishi kerak.

5. Uchta belgilangan zonaga to'rtta ketma-ket to'p kiritgan guruh g'olib bo'ladi.

Trener ko'rsatmasi

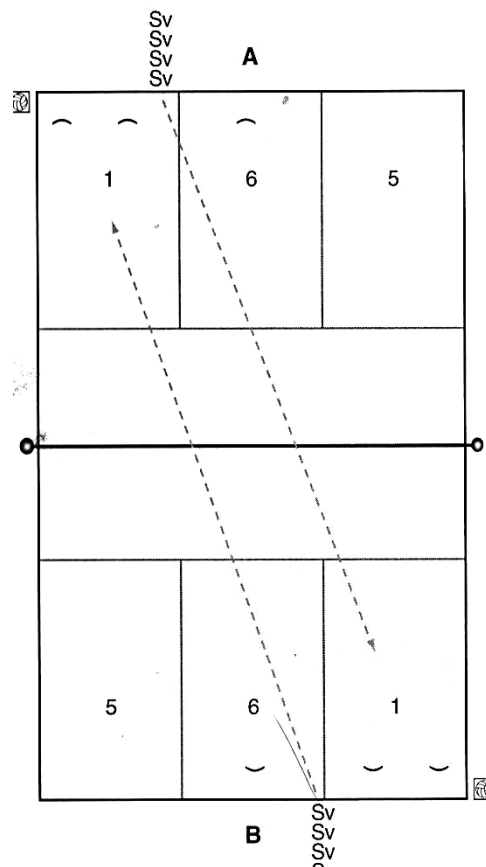
Siz g'oliblarni kuzatishingiz lozim va hafta davomida turnir uyushtirishingiz yoki bir-ikki raund o'ynatishingiz mumkin.

Variantlar

- ❖ Zonalarni va guruhlarini o'zgartiring.
- ❖ Yangi shug'ullanuvchilar to'pni belgilangan zonada emas, maydonda olishga urinishlari mumkin.
- ❖ Tajribali o'yinchilar mashqni 6 ta zona bo'ylab bajarishlari mumkin.

Ikki yoki uch uzatuvchiga qarshi kuchli to'p kiritishni rag'batlantirish va o'yinchilarga musobaqalashish imkoniyatini yaratish.

Shaylanish



Orqa chiziqlar bo'ylab ikki-uch guruh joylashadi. To'p to'ldirilgan savatlar har bir orqa chiziq ortida joylashtiriladi. Har bir tomondan birinchi guruhlar mashqni boshlashadi.

Mashqni qo'llash

1. Bir tomondan bir o'yinchi to'p kiritadi. Agar natija to'pni maydonga aniq tushishi bilan yakunlansa, unda A tomon 3 ochko oladi va ikki tomondagi jamoalar almashishadi.

2. Agar to'p taqsimlangan bo'lsa, maydon almashinadi, lekin V tomondagi jamoa o'z joyida qoladi va V tomon 1 ta ochko oladi.

3. Agar to'p kiritilsa va uzatilsa, o'yinchilar 3x3 to'p tushmaguncha musobaqalashadi. Jarayon g'olibi o'z jamoasiga 1 ochko keltiradi, keyin jamoalar almashinadi.

4. Tomonlar A va V 9 va 7 ochkolar bilan jarayonni yakunlashi mumkin.

5. O'yin qisqa. Birinchi musobaqalashishdan so'ng tomonlar V tomon bilan yana ko'p ochko to'plashi uchun o'ynashi mumkin. Tomonlar uchtdan ikki yoki beshtadan uch marta o'ynashi mumkin.

Trener ko'rsatmasi

❖ Jamoalar qarama-qarshi tomonda o'ynash uchun to'liq bo'lishi kerak. Chunki to'p kiritish ro'y berganda qabul qiluvchi tomon joyida qoladi, kirituvchi tomon esa almashadi.

❖ To'pni maydonga aniq tushirish bonus ochkosi bilan rag'batlantirilsa, to'p kirituvchilarni faollashtiradi.

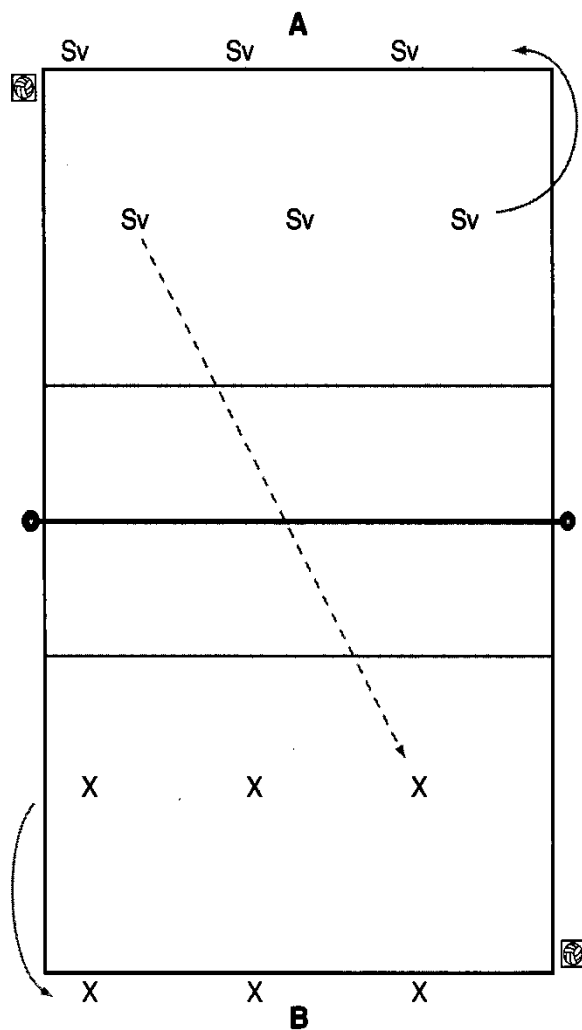
Variantlar

To'p kiritishni mashq qilishga muhtoj ayrim o'yinchilarga butun o'yin davomida imkoniyat yaratish mumkin, qolganlar uch kishilashib mashqni bajarishi mumkin.

5.2. To'p qabul qilish-uzatish mashqlari

To'p qabul qilish – uzatish mashqlari voleybol o'yini bilan ilk bor tanishish davomida tez – tez qayt etiladi. To'p kiritish usuli o'ta muhim bo'lsada, (siz to'p kirita olmasangiz ochko ololmaysiz) uni qabul qilish – uzatish undanda muhimroqdir.

To'pni qabul qilish – uzatish tananing muvofiq holatidan boshlanadi. O'yinchi o'rtacha holatda, tizzalari qisman bukilgan, oyoqlari elka kengligida bir tovoni oldinga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. O'yinchilar kelayotgan to'pni pastdan yoki bosh ustidan uzatadi. O'yinchilar pastdan ham, yuqoridan ham to'p uzatish mashqlarini ijro etishda yaxshi ko'nikmaga ega bo'lishlari kerak. Agar zaruriyat bo'lsa, mashqni bajarish tartibiga o'zgartirish va qo'shimchalar kiritish darkor. To'pni qabul qilish – uzatish quydagi tartibda amalga oshiriladi: Qo'llarni to'pga tekkazishda, ular yozilgan bo'lishi ta'lab qilinadi.



To'pni to'g'ri nishonga uzatish texnikasini ko'rsatish. Bosh ustidan to'p uzatish to'pni yo'nalishiga bog'liqdir. To'p uzatuvchi elkasini oldinga, qo'llarini yuzidan pastroq, lekin ko'zidan baland tutib barmoqlari mushaklarini taranglashtirib to'pga to'qnashtirishi ta'lab qilinadi. O'z o'yinchilaringizga, ushbu usulni bajarishga yordam berish uchun, quydagi maslaxatdan foydalaning: to'pga zarba berish; to'pga qo'llarni to'qnashtirish, to'pni baland pastligi, yo'nalishi, aniqligi tezligi va oralig'i e'tiborga olinishi kerak.

To'pni bosh ustidan uzatish to'pni bosh tomonga yo'nalishiga bog'liq bo'ladi. Bunda o'yinchi o'z holatiga qarab to'p uzatishni muvofiqlashtirishi kerak. Uzatuvchi elkasi va qo'llarini yuzidan pastroqda ushlashi kerak. Ko'zlari ustida bo'lishi lozim, barmoqlar mushaklari to'p bilan to'qnashish vaqtida taranglashgan bo'lishi kerak.

O'z o'yinchilaringizga to'pni bosh ustidan boshlab uzatish uchun quyidagi o'rgatuvchi maslahatlarni qo'llang:

Zarba berish,

To'pni peshona yoki balandroq holatda bo'lishi,

To'pgacha bo'lgan oraliq.

Mashqlarni bajarish tartibi almashtirilishi mumkin – 3, 2, 1 yoki 0. agar to'p uzatish nishon tomon ijro etiladigan bo'lsa, unda 3 imkoniyat uchta variantda quyidagicha bajarilishi mumkin: aniq to'p uzatish va uzatuvchi xohlagan uchta hujumchiga uzatish imkoniyatiga ega bo'ladi.

A – 2 imkoniyatli mashq to'p uzatuvchini biroz harakatlanishga majbur qiladi.

A – 1 imkoniyatli mashqda to'p uzatuvchi juda kam harakatlanadi va to'pni bir variantda bajarishi mumkin bo'ladi.

A – 0 esa – uzatuvchiga hech qanday imkoniyat bermaydi.

To'p uzatish ustida ishlash va amalda uni baholab borish eng yaxshi g'oya bo'lib hisoblanadi. O'yinchilar o'z yondoshuvlarini o'zlari belgilashi mumkin. Masalan, 15- o'yinchi tirsaklar yoki qo'l harakatlarini bajarayapti, agar siz to'pni nishonga uzatishga diqqat bermasangiz va mashqlarni mavsum boshidan bajarib bormasangiz, unda har bir o'tishda 3, 2, 1 yoki 0 raqamini chaqirishingiz mumkin. Sherik bularga shaylanadi va ularni e'tiborga oladi. Hisobni 15gacha ajratib mavsumni qolgan qismida o'rtacha ballga ega bo'lishi mumkin.

O'rtacha 2, 3 ballgacha mmashqni bajarish o'tishni yaxshi amalga oshirilganini ifodalaydi, 1, 0 ball bahosi esa zaif o'tish hisoblanadi. O'zining hal qiluvchi ballini bilish ushbu usulni qayerda va qachon sportchilarga

takomillashtirish imkoniyatini ochib beradi, ularga aniq maqsadni belgilaydi. Mashg'ulotlarda va turnirlarda hal qiluvchi ballarni yozib borish foydalidir.

Bu borada o'yinchilarning kuchli va zaif tomonlarini o'rganish uchun mashqlarni qanday bajarilishini ko'rib chiqamiz. Agar mavsum faollashib qo'shimcha muammolar yuzaga kelayotgan bo'lsa, uni dastlabki bosqichidayoq mashqlarning asosiy usullari o'yinchilarga to'pni xis qilish, uni holatini bilish va o'ynash yo'llarini amalda bajarishga imkon yaratadi. O'yinchilar o'z imkoniyatlarini yaxshilashi uchun ular mashqlarga tayyor bo'lishi, ularni yuksak aniqlik va tezlikda bajarishlari talab qilinadi. Maqsad shundan iboratki, o'yinchilarni raqibga qarshi raqobatbardosh bo'lishini ta'minlash. O'yinchilarda to'p kiritish turini o'zlashtirish imkoniyati dorligiga ishonch hosil qiling, chunki ular raqobatli bellashuvda bunday vaziyatga duch keladi; agar zaruriyat bo'lsa, eng kuchli to'p kirituvchilar yoki jamoa trenerlari raqib sifatida bu ishni (mashqni) amalga oshirishi mumkin.

Barcha mashqlar ko'p martalab takrorlanishni talab qiladi. Kichik guruhlarda birga bir mashq o'tkazish mavsum boshida, hamkorlikda va jamoa bo'lib mashq o'tkazish mavsum davomida samarali hisoblanadi. Lekin bu jarayonda ochkolarni raqobatli asosda hisoblash o'yinchilarni faollashtiradi.

Yangi shug'ullanuvchilar bilan bunday mashqlarni qshllashda trener asosiy o'rgatuvchi rolni o'ynashi lozim. Yaxshiroq tayyorlangan o'yinchilar boshqa o'yinchilarni mashq markaziga jalb qilishi kerak. Oddiy mashqlardan kombinasion mashqlarga o'tish, ikki va undan ko'p harakatlarni biriktiruvchi mashqlarni qo'llash zarur. Lekin bunday mashqlarni qo'llash uchun tayyorgarlik etarli bo'lishi kerak. O'rgatish va mashg'ulot jarayonida barcha o'yinchilar ko'plab imkoniyatlarga ega bo'ladi. Mavsum o'rtasida va mavsumdan keyingi vaqtlarda individual mashqlardan foydalanish texnik mashqlarni qo'llash imkoniyatini yaratadi. Agar shakllantirilayotgan o'yin usuli sifati susayadigan bo'lsa, unda takrorlash sonini ortirish talab qilinadi.

Tayyorgarlik davomida o'yinchi o'zining o'zlashtirgan usuli bo'yicha taqdimot o'tkazishi muhim ahamiyat kasb etadi.

Izchil va to'g'ri shaklda ko'rik o'tkazish doimo xatolarni bartaraf etishga yordam beradi. Taqdimot o'tkazishda o'yinchilar to'pni boshqarish imkoniyatini, ular raqib uchun raqobatli ekanligini namoyish qiladi. Kuchli taqdimot o'yinchilar o'zlarida ishonch xissi yuzaga kelishiga turtki beradi. O'yinchilarga yuksaklikka qarashni aytib bering!

Liberoning to'p qabul qilishi – qabul muammosi

Maqsadi

Libero o'yinchisi bir-biriga to'p kiritish va qabul qilish yordamida musobaqalashishiga sharoit yaratish.

Shaylanish

Har ikki maydonchani ajratib turuvchi A chizig' lenta, konus yoki boshqa markerlar yordamida belgilanib, har yuza chiziq ortida to'plar solingan savatlar joylashtiriladi. Libero 1 to'p kiritish uchun A tomonida turadi. Libero 2 esa V tomonidagi 5 zonada to'p qabul qilish holatini egallaydi. Trener to'p soladigan bo'sh savat bilan to'r oldida 6 zonani egallaydi.

Mashqni qo'llash

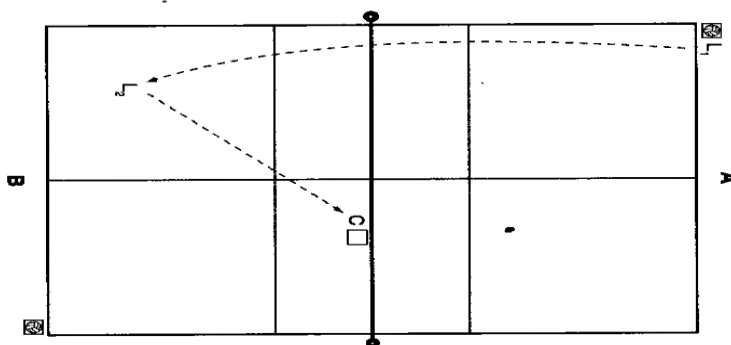
1. Libero 1 kiritgan to'pni Libero 2 qabul qilib, trenerga uzatadi.
2. 0-3 gacha variantlar asosida qabul qilingan to'plar trener tomonidan baholanadi.
3. Agar 3 zonaga to'p uzatilsa, Libero 1 takroriy to'p kiritishni bajaradi. Qaysi libero 3 marta qabul qilishdan so'ng to'p uzatish holatini bajarishi hisobga olinadi.
4. Qachonki Libero 2 boshqa 3 marta to'p uzatishdan so'ng, uni yoki buni maydonida to'p kiritadi va libera 1 to'p qabul qilishga tayyorlanib, 3 marta uzatishda hisobni oshirish imkoniyati yaratiladi.
5. Kiritilgan to'p ikki marta o'tkazib yuborilsa, qabul qiluvchi hisobiga ochko yoziladi. Qabul qiluvchi maydoniga tushgan har bir to'p o'tkazib yuborilgan deb hisoblanadi.
6. 11 ochkoni birinchi bo'lib to'plagan libero g'olib deb topiladi.

Trener ko'rsatmasi

O'yinchilarning har biriga diqqat qiling! Bu qaysi libero bosimga yaxshiroq munosabatda bo'layotganini aniqlashga imkon yaratadi.

Variantlar

Mashg'ulotga asosiy qabul qiluvchi o'yinchining ishtirokini shunday tashkil qilingki, u liberolarning har ikkisi bilan birga ishlasin.



5.3. Bog'lovchi o'yinchi mashqlari

Bog'lovchi o'yinchilar hujumchilarga zarba berish uchun to'p etkazib berishi uchun mas'uldir. Ular o'zlari ham zarba berishlari mumkin. Maxoratli bog'lovchi o'yinchi odatda bunday mashqlarni, har kuni mashg'ulot va musobaqa oldidan hamda yakunida ko'plab takrorlaydi.

Tayyorgarlik davrida bog'lovchi o'yinchilar uchun mashg'ulotlarda texnika ustida ishlash va uni qayta – qayta takrorlash o'ta muhim ahamiyat kasb etadi.

Bunday mashg'ulotlarda hujumchilar soni ortirilishi mumkin, lekin bunga bog'lovchi o'yinchilar tayyor bo'lishi lozim. Ushbu jarayonda to'pni qabul qilish, va uni uzatish aniqligi bilan bog'liq bo'lishi muhimdir. Bunday mashqlar ko'p martalab takrorlanishi zarur. To'pni balandligi qo'l va tizzalar holati to'pga zudlik bilan etib kelish va uni kerak joyga uzatish mashqlarini muntazam qo'llash ijobiy natija beradi. Mahoratni shakllantirishda o'yinchilarga yordam berish uchun quyidagi maslahatlardan foydalaning:

To'pga zarba.

To'pni peshona tepasida tutish.

To'pga chiqish oralig'i.

Bog'lovchilarga to'pni pastroqdan tezda olish uchun qo'llarni to'liq yozish kerak emas, lekin to'pga tegish vaqtida u balandroq bo'lishi lozim.

Mashqlarni bajarishda o'yinchilarning munosabati va ularning xatti-harakati jamoani munosabati va xatti-harakatini ifodalaydi. Jamoadagi o'yinchilar bilan gaplashing – bog'lovchi nimani biladi, nimani kutadi? O'yinda bog'lovchining ulushi qimmatlidir. Odatda bog'lovchi o'yinchi maydonchada trener ko'rsatmalarini davom ettiradi. Har bir harakatni hujum shakliga aylantirish o'ta muhimdir. Agar bog'lovchilar avvaldan o'z mashqlarini hujumchilarsiz ko'plab takrorlab borsa, ularni hujumchilar bilan ishlashi yanada samaraliroq kechadi.

Mashqlarni individual tartibda takrorlash uchun o'linchi bir tipdagi ko'p turli mashqlarga o'tishlari lozim. O'yinda foydalaniladigan barcha mashqlar mukammal takomillashtirilishi kerak.

To'r oldida tezkor harakatlanish mashqlarini kiriting! Bog'lovchi zarur holatni qabul qilish uchun tezkor harakatlanish qudratiga ega bo'lishi darkor. Mashq majmuasini to'r tomon harakatlanish, to'pga harakatlanish va himoyaga o'tish elementlari kiritishi kerak.

Bog'lovchi bosim bilan hujum qiluvchilarga shaylanishni yuzaga keltirishi va qo'shimcha favqulotdni yaratishi zarur. Maydonchani oldingi va orqa zonalariga turli joylardan turli manzillarga to'p uzatish mashqlaridan foydalanishni esdan chiqarmang! Vaziyatga qat'iyyatlik bilan shaylanish uzatuvchi uchun muhim bo'lib, musobaqa vaqtida yuzaga keladigan bunday holatlarni takrorlash bog'lovchini tayyorlaydi.

Aksariyat mashqlar texnika ustida tezkor shiddatda ishlashga qaratilishi kerak tezkor shiddatli mashqlar sportchilarni o'yinda tezkor shiddatda ishlashga tayyorlaydi. Maydonchada maqsadli harakatlanishni ta'minlash uchun trener, bog'lovchi va hujumchilar o'rtasida o'zaro yagona aloqa tizimi bo'lishi zarur. Ko'rsatmalar qisqa va mashqlarni zudlik bilan takrorlashga chaqirishi darkor. Mashqg'ulotda tez-tez qo'llaniladigan atamalar:

Zich: to'p haddan tashqari to'rga yaqin

Yo'q: to'p to'rdan o'ta uzoq berildi.

Ortga: to'p hujumchidan chetga (uzoqqa) berildi.

Qisqa: to'p hujumchiga etmayapti.

Baland: to'p mo'ljalidan baland berilayapti.

Past: to'p mo'ljalidan past berilyapti.

O'zaro aloqa uchun qo'llaniladigan bunday oddiy so'zlar (alohida yoki bir necha atamalar bilan, masalan, "*baland*" va "*zich*")dan foydalanish tushuntirishda vaqtni tejaydi va mashg'ulotni yanada samarali qiladi.

Belgilangan lug'atdan foydalanish ham ko'rsatma berish uchun qulay, bu tanqid qilish uchun qo'llanmaydi. Barchao'yinchilar bunday o'zaro aloqada bo'lishda ularni bog'loachi bilan ishlashda qo'llashi lozim. Muhimi –bu ijobiy natija berishi darkor.

Himoyani uyushtirishda har bir bo'linga (partiyada) nom yoki nomer beriladi, shu orqali o'yinchilar nimani kutishini biladi: to'pni balandligi, yo'nalishi, to'r bo'ylab joylashishi kabi ma'lumotlar.

Sizning jamoangiz imkoniyatiga mos bo'lgan zonalarda joylashishning bir necha variantlarini yaratish kerak. Bog'lovchi qaysi zonani maqsadli joy sifatida qo'llashini belgilash lozim. Odatda, agar jamoa to'r bo'ylab ajratilgan to'qqiz zonali tizimni qo'llasa, unda bog'lovchi 5 zonadan harakatlanishni boshlaydi. Agar jamoa etti zonali tizimdan foydalansa, unda bog'lovchi 6 zonadan harakatlanadi. Yosh jamoa jastlab to'r bo'ylab uch zonali tizimni qo'llaydi, har bir oldingi chiziq o'yinchisigabittadan zona.

Bir jamoa uchun baland qanot hujumchilariga 5 va 4nchi boshqa jamoa uchun joriy qilinishi mumkin. Ko'p jamoalar to'pning balandligiga qarab zona nomerini almashtirib turadi. Masalan, 3 zonada to'pning balandligi 3 fut bo'lsa, 33 dan toki 3 gacha qisqartirilishi mumkin. Muhimi, to'r bo'ylab va orqa zonada shunday bo'lishi kerakki, har bir tizimdagi zonalarga umumiy atamalar mavjud bo'lishidir.

Bog'lovchilarni o'ynashi g'alaba keltirsa, bunga ruhsat berish lozim va rag'batlantirish kerak! Bunday ko'rsatmani olgan bog'lovchi o'yin amaliyotida uni qo'llaydi. Agar barcha o'yinchilar maydonchada o'z rollarini yaxshi tushunsa, unda ular bir xil darajada yagona maqsad sari harakatlanadi. Chalg'itib (aldab) to'p tashlash o'yinning bir qismi hisoblanadi, lekin asosiysi hujumchilar har bir to'pni o'ynashda mashg'ulotda ham, turnirlarda ham ko'plab hayajonlanish holatlarini xis qilishlari kerak.

Taktik malakalarni shakllanishi biz mashg'ulotga kombinasion mashqlarni qo'nish vaqtidan boshlanadi. Masalan, trener bog'lovchi o'yinchidan muayyan holatdan tezkor (portlovchi) harakat qilishni va to'pni hujumchiga to'pni mos yo'nalishda uzatishni iltimos qilshi mumkin. O'zi qarshi tomonda to'siq qo'yuvchilar holatini kuzatadi va to'pga to'g'ri zarba berish yo'lini tashlashga turtki beradi. Bunday imkoniyatlarni yaratish mashg'ulotda bog'lovchilar ko'nikmalarini rivojlantiradi, to'g'ri qaror qabul qilishga o'rgatadi va o'yinda muvaffaqiyatga olib keladi.

Oldinga-orqaga mashqi

Bog'lovchi o'yinchi to'pni har qanday yo'nalishda uzata olishi muhimligini inobatga olsak, bu mashq to'pni aynan peshona-ustidan uzatish malakasini mustahkamlaydi.

Maqsadi

Amaliyotda oxirgi minutlarda to'p yo'nalishiga chiqib to'p uzatishni bajarish.

Shaylanish

Bog'lovchi o'yinchi maydonning 6- zona to'r oldida- a tomonda turadi. Trener to'pli savat bilan orqaroqda – maydon o'rtasida turadi. Nishonlar 1 va 9 zonalarda bo'sh savatlar bilan joylashadi.

Mashqni qo'llash

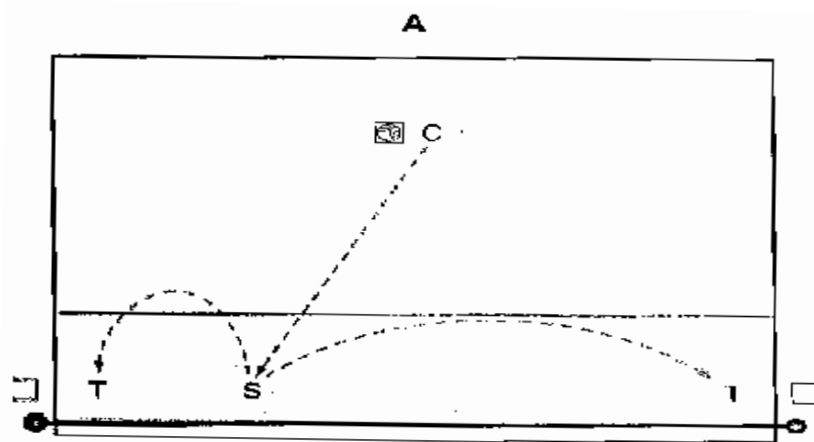
1. Trener bog'lovchi o'yinchiga to'pni uzatadi.
2. Trener "front" deb kamanda beradi – bordiyu, to'p maydon tashqarisiga chiqib ketib to'p bog'lovchiga kelguncha "orqaga" buyrug'ini beradi.
3. Bog'lovchi o'yinchi to'pni oldinga – 4 zonaga, yki orqaga - -zornaga uzatadi.
4. Bog'lovchi o'yinchi 24 marta to'g'ri yo'nalishli to'p uzatishga harakat qiladi.

Trener ko'rsatmasi

Bog'lovchi o'yinchi to'pni qay tomonga yo'naltirishni o'zi hal qilishiga qo'yib bering.

Variantlar

- Qabul qiluvchiga imkonit yarating.
- Bog'lovchi o'yinchi qarama-qarshi yo'nalishga to'p uzatishiga bir qadam oldinga chiqishini almashtaring.



Maydon ortidan to'p uzatish

Maqsadi

To'p sari yugurib boruvchi va uni to'g'ri yo'llovchi uzatuvchini rag'batlantirish.

Shaylanish

Har bir tomonda uch nafar orqa qator o'yinchilari joylashadi. Ularning har biri orqasida orqa chiziq bo'ylab zahira o'yinchilari turadi. Bir uzatuvchi ikki

tomonda faoliyat ko'rsatadi. Uzatuvchilarni almashtirib turing! To'p tashlab beruvchi va iluvchi to'pli savat bilan maydoncha tomonda joylashadi.

Mashqni qo'llash

1. To'p tashlovchi to'pni maydonchani xohlagan tomonidan tashlaydi. Uzatuvchi to'p tashlangan tomonga harakatlanadi.

2. O'yinchilar to'pni uzatadilar va 3 m.li hujum chizig'idan hujum uyushtiriladi. Uzatuvchi to'rt oldida qoladi.

3. G'alaba qilgan tomon har bir harakati uchun ochko ishlaydi. O'yin 8 ochkogacha davom etadi.

4. Hujum qilgan o'yinchi orqasidagi zahira o'yinchi o'yindan chiqqanni almashtiradi. Almashinish harakat davomida kechadi.

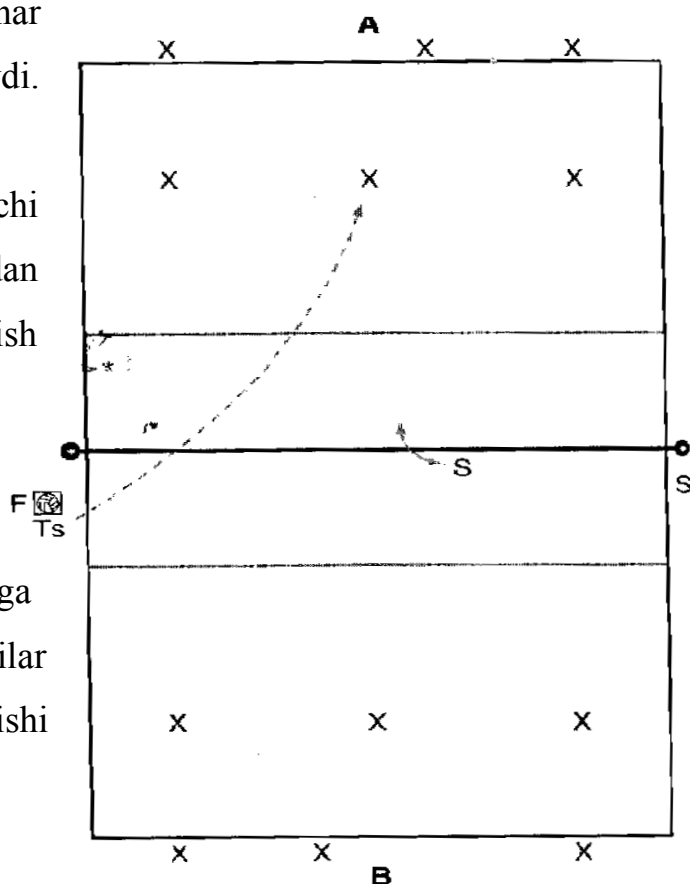
5. Har bir uzatuvchi 10 marta to'p uzatadi va keyingi chiziqdagi uzatuvchi maydonchaga kiradi. Lekin harakat uzatuvchilar almashinuvi boshlanmasdan kechishi kerak.

Trener ko'rsatmasi

To'pni uzatish yo'nalishini jamoada qabul qilingan belgilar yordamida e'tirof etgan hujumchilarni rag'batlantiring!

Variantlar

- Har bir harakatda to'p uzatuvchini almashtiring!
- Hujum qiladiganlar xato qilmaguncha maydonchada qolishi mumkin. Orqa chiziqda o'yinchi orqasida turgan o'yinchi xato qilganda almashtiriladi.
- Ikki tomonga ham uzatuvchi kiriting.



1. Trener to'pni uzatuvchiga tashlaydi, u xohlagan hujumchiga to'pni yo'llaydi. Uzatuvchi ma'lum vaqt to'siq mohiyatini o'qiydi. Bu chora hujumchiga to'siqqa qarshi eng yaxshi zarba berish uchun qo'llanadi.

2. 12 marta to'p o'ynalgandan keyin trener hujumchilarni va to'siqchilarni almashtiradi.

3. Yangi hujumchilar va to'siqchilar mashqni bajaradi.

4. Uzatuvchilar har uch to'p o'ynalgandan keyin yoki har raunddan keyin almashinadi.

5. Hujumchilar har raundda yoki har to'p o'ynalganda yugurishi uchun hujum turini almashtirib turing.

6. V tomonda turgan trener ma'lum hujumchiga yoki barcha hujumchilarga to'siq qo'yuvchi jamoanito'siq qo'yishini o'qishga imkon beradi. O'rta to'siqchi har to'p uzatishga qarab harakatini o'zgartiradi. Keyingi o'rta to'siqchi 3 m. Oraliqdan avvalgi o'rta o'rta to'siqchini almashtirishga tayyor turadi.

7. Maqsad hujumchini 12 imkonitdan ko'proq marta muvaffaqiyatli hujum qilish.

Trener ko'rsatmasi

- Sabr-toqatli bo'ling. Bu mashq jamoa mukammal mashqlanmaguncha takrorlanishni talab qiladi.

- O'yinchilarga har bir pozitsiyada o'ynash imkoniyatini bering. Bu ularni o'yinni tushunishi va to'pni nazorat qilishini yaxshilaydi.

- V tomonda himoyachilarni ko'paytiring.

- To'pni to'rdan chalg'itib tashlovchi va hujumchi guruhlar o'rtasida raqobatni yarating.

Hujum to'pni uchibkelish vaqtida kechadigano'yin usuli sifatida o'z tartibiga uch yoki to'rt bosqichli harakatlarni kiritadi; oyoqdan oyoqda xatlash, pastroq holatiga tushib, keskin sakrash va qo'l bilan to'pni raqib maydonchasiga yo'llash. Shuning uchun ham hujum ko'nikmasi bir necha qismlarga bo'lib o'rgatiladi.

Qismlarni aloxida O'yinchilarda bunday mashqlarni ko'p martalab takrorlash yaxshi natija beradi. Lekin bunday mashqlarni qo'llashda to'pni balandligi, tezligi, yo'nalishi kabi xususiyatlar e'tiborga olinishi darkor.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Hujumchi o'yinchi 3-nchi zonada quyidagicha joylashishi mumkin:

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

Shunday xatolar uchraydiki, 3-nchi zonada turgan o'yinchi oldindan 4 yoki 3-nchi zonaga hujum qilish uchun chiqish kerak. Bunday holatda u uch metrlik chiziq o'rtasining chaproq tomonida yoki o'ngroq tomonida joylashishi lozim bo'ladi.

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

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

- hujum xavfini yaratish;
- boshqa zonalarga harakatlanib to'siq qo'yuvchilarni chalg'itish;
- har zumda hujum zarbasini berishga tayyor bo'lish;
- boshqa o'yinlarning o'zaro harakatiga xalaqit bermaslik, amaoga oshirilayotgantaktik kombinasiya shiddati va ritmiga bo'ysunish.

O'yinchining to'p bilan ijro etiladigan harakat. Bularga – hujum usulin tanlash, uni o'z vaqtida va samarali qo'llash choralari kiradi. O'yinchi raqibga xavf solishi, ruxiy ta'sir etishi, to'p kiritish usullarini almashtirib uni chalg'itishi, turli o'zgaruvchan yo'nalishlarda aniq zarba berib, raqibning himoya tizimini izdan chiqarishi, goh kuchli, goh sekin, goh chalg'ituvchi zarbalar berib psixik muvozanatni buzishga urinishi mumkin. Bundan tashqari hujum zarbalariga uzatishladigan to'p tezligi va yo'nalishini o'zgartirib turish ham yaxshi natija beradi.

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

5.4. Hujum mashqlari

Hujumda yutish uchun bir daqiqa

Bu hujumni takrorlash uchun ajoyib mashq. o'yinchilar belgilangan daqiqa ichida bir necha ochkoni qo'lga kiritishga harakat qilishadi.

Maqsadi

Hujum to'plarini hisoblashning yanada rag'batlantirishni kuchaytirish.

Shaylanish

Trener yoki yordamlashuvchi to'pli savat bilan maydon ichida turib oladi. Uzatuvchi to'r oldida pozitsiyani egallaydi. Uch nafar hujumchi maydon yon chizig'iga qator saflanib turib oladi. soat 60 sekundga belgilanadi va hisoblovchi shaylanadi. Yordamchilar maydon qarshi tomonida joylashadilar.

Mashqni qo'llash

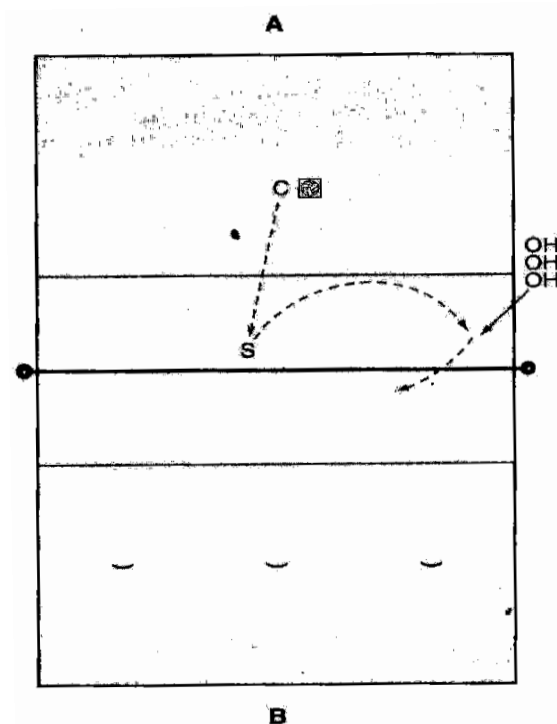
1. Trener uzatuvchiga to'pni irg'itadi.
2. Uzatuvchi to'pni baland uzatib beradi.
3. Hujumchi zarba beradi.
4. Hujumchi zarbani bergan zahoti trener uzatuvchiga navbatdagi to'pni irg'itadi, u to'pni kerakli joyga uzatadi. Hujumchi bir qancha hujum pozitsiyani istagancha qo'llaydi.
5. Maydon ichiga hujumi uchun hujumchiga 1 ochko hisobi beriladi. Boshlovchilarga shunga shaxsiy yutuqlari yoki merganliklarini yarim ochkoga hisoblashlari mumkin.
6. Boshqa hujumchilar bir minutda ochkolar sonini hisoblaydilar.
7. Navbatdagi hujumchilar guruhi joylashadi va aylanadilar.

Trener ko'rsatmasi

- ❖ Birlashing. O'rtakash hujumchilar o'rtakash hujumchilarga bir necha uzatishlar bilan bellashuvi yoki qarshi tomon raqibiga qarshi.
- ❖ Harakat tezkor tempini saqlang. Navbatdagi guruh navbat orasida uzilish bo'lmasligi uchun tayyorlansin.
- ❖ To'p uzatish turini hamma holatlar uchun takrorlab o'ring.

Variantlar

- ❖ Maydon belgilangan hudud bilan chegaralangan.
- ❖ Qanot hujumchilari o'rtakash hujumchilar bilan bellashadilar.
- ❖ O'yinchilar uzatishni chaqirishlariga imkon bering. lekin ketma-ketlik, amaliyot va takrorlash uchun bir necha tanlanganlarni belgilangan minutda bajaring.
- ❖ Maydonda uchta hujumchi bir daqiqa ichida boshqa hujum holatida boshlasin: ON-MN-OR ga qarshi ON-MN-OR. Boshlashingizdan avval joylashing.



5.5. Himoya mashqlari

Siz, ehtimol, eshitgansiz yoki yuqorida tahlil qilingan jamoa mashqlardan himoya haqida ma'lum tasavvurga egasiz. Agar sizning jamoangiz himoyasi maydonda tezkorlik xususiyatiga ega bo'lsa, raqib jamoaning ketma – ket hujum harakatlariga bardosh beraolmasligi mumkin yoki himoya tizimi izdan chiqishi mumkin.

Har doim raqib to'p bilan harakatlanganda va siz uni hujumda himoyalayotgan bo'lsangiz ko'riladigan birinchi chora – bu to'siq qo'yishdir, to'pni qabul qilish ikkinchi chora bo'ladi. Har bir o'yinchini maydonda o'ziga xos

himoya harakatlari mavjud bo'ladi va ulardan unumli foydalanishga u ma'suldir. Ular qarshi tomonda qaysi hujumchi qachon va qanday hujum qilishni oldindan bilishlari lozim.

To'siq qo'yuvchilar o'ziga muvofiq joylarda (zonalarda) tayyorlanadi, qo'llari tirsakdan qisman bukilgan, turdan elka kengligi oralig'ida turib sakrashga hozirlanadi yoki o'ng yoki chap tomonga siljishlar mumkin. Ko'zlar yuqoriga qaratiladi va raqibi hujumga to'p uzatishi kuzatiladi. Uzatiladigan to'pni yo'nalishi, hujumchi qaerdan hujum qiladi, uni harakati va deysinishi aniqlab to'siq qo'yiladi.

Siz bu oson deb o'ylarsiz? Aslo! YAxshi to'siq qo'yishda vaqt ham qiluvchi ahamiyatga egadir. To'siq Qo'yuvchilar hujumchiga nisbatan biroz keyinroq sakrashlari zarur. To'siq qo'yishda u yoki bu tomonga qadamlab siljish bir tekisda amalga oshirilishi lozim. Bunday harakatlarni to'psiz va to'p bilan mashqlantirish, ayniqsa qo'l, bilak va panjalar harakatiga e'tibor berishi muhim.

To'siq qo'yishda to'pni raqib tomonga yoki orqadagi himoyachilarga sekin o'tkazish mumkin. (to'siq qo'yishda to'pni qo'lga tegishi qabul sifatida baxolanmaydi, himoyachi qabul qilishi – bu birinchi to'p xisoblanadi – buni esda saqlang).

To'siq qo'yish harakatini o'zlashtirishda o'yinlarga qulaylik yaratish uchun quyidagi maslahatlardan foydalaning:

Siljish, harakatni bildirmaslik, yengil qo'nish, to'siq qo'yish mashqlari mavsum boshlanishidan barvaqtroq boshlash kerak.

Trenerlar hujumga to'siq qo'yish boshlanishida to'siq qo'yuvchilar o'z qo'lga to'pni tegishi, ularni qo'llarini yozishda muvaffaqiyat hissini sezishga imkon yaratishi lozim.

Uzatilgan to'p yo'nalishini kuzatish, keyin hujumchi harakatini ko'rish yanada muhimdir. Ko'pchilik o'yinchilar buni avtomatik ravishda badaraolmaydilar, siz buning uchun ularga to'pni kutish va o'z maydonchasi tomonga o'tkazmaslik chorasini ko'rishingiz darkor.

Juftlikda to'siq qo'yishda o'yinchilar kesma qadam tashlashdan (yoki yugurishdan) foydalanadi. To'siq qo'yuvchi zarba yo'nalishi tomon buriladi, keyin yuguradi. Qisqa oraliqqa siljishda faqat yonlama qadam tashlash talab qilinadi. Bunday mashqlar ikki hil turdagi harakatni jamoaviy mashg'ulotlarda ko'pmartalab takrorlashni biriktirish kerak. Bunda o'yinchilar vaziyatni o'qish (bilish), harakatlanish va samarali to'siq qo'yishni o'zlashtirish imkoniyatiga ega bo'ladi. Esda tuting, to'siq maydonchada asosiy himoya nuqtasi hisoblanadi! To'pni qabul qilish himoyaning ikkinchi chizig'i xisoblanadi. Agar to'siq qo'yuvchilar zich to'siq qo'yaolsa unda bunday "devor" maydonchani to'liq yoki to'pni himoyalangan ikkinchi chiziqdan himoyachilar tomon yo'llanishiga imkon yaratadi. Individual mashqlar ko'p martalab takrorlanishga undaydi va bu kitob juda ko'p mashqlar variantlarini raqobatli imkoniyat sifatida o'yinchilarga taklif etadi.

To'pni qabul qilish past holatda bajariladi, oyoqlar kengroq joylashtiriladi va vazn teng taqsimlanadi, og'irlik markazi biroz oldinda bo'ladi. Qabul qiluvchilar tayanch chegaralarini bilishi va to'pni tana oldida bo'lishini xis qilishi kerak. Hujumchi zarba berishga tyyor bo'lgan zahoti, to'pni qabul qiluvchi ikki oyog'ini bukib, oldinga egib turgan holatda bo'lishi lozim. Qabul qiluvchi tirsaklarini shunday holatga keltiradiki, ularni to'pning ostida qoldiradi va to'pni balandga ko'tarish imkoniyatini yaratadi.

To'r ostida to'p olish

Maqsadi

O'yinchilarni to'p olish uchun past holatda turishga o'rgatish.

Shaylanish

Ikki chiziq o'yinchilari A tomonda to'r oldida shaylanib turadi. Ikki trener to'pni savat bilan A tomonda joylashadi. V tomonda himoyachilardan 1,5. oldinda to'pni ilish uchun shaylanib turgan o'yinchilarga diqqat qarating.

Mashqni qo'llash

1. Har bir chiziqda birinchi o'yinchi past holatda to'r tomon harakatlanadi.
2. Har bir trener to'rga yaqinlashayotgan o'yinchiga to'pni tashlaydi.
3. O'yinchilar to'r ostidan to'pni asosiy o'yinchilarga yo'llaydi.
4. To'pni olgan va V tomonga uzatgan o'yinchilar tomondagi o'yinchilar chizig'i oxirigacha harakatlanadi.

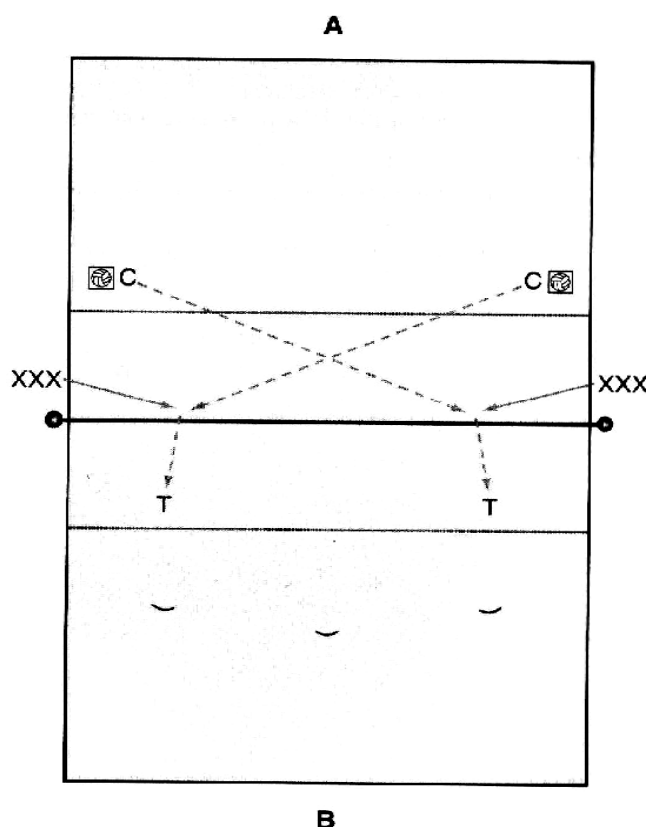
Trener ko'rsatmasi

- Bu – texnik o'quv mashqni bo'lgani sababli uni uzoq vaqt bajarish kerak emas.

- Ushbu mashqni qo'llagandan keyin mashq davomida va boshqa mashqlar jarayonida o'yinchilarga to'r ostida past holatni qabul qilish eslatib turiladi.

Variantlar

O'yinchilar to'r ostida boshqa tomonda to'r atrofida turgan trener yo'llagan to'pga harakatlanib uni to'r ostida ko'tarish bilan boshlash mumkin.



Mashqlar andozalarida qo'laniladigan maxsus belgilar kaliti

A	Hujumchi	PF	Oldindagi o'ng tomon o'yinchisi
B	To'siq qo'yuvchi	RFB	O'ng tomondan to'siq qo'yuvchi
C	Trener	S	To'p uzatuvchi
D	To'pni qabul qiluvchi	SS	Zaxira (dublr uyushiy)
F	Himoyachi	Sv	Yiqilib to'p qabul qiluvchi
H	Hujumchi	T	Nishon

L	Libero	Ts	Yordamlashuvchi
B	Orqadagi chap tomon o'yinchisi	X	Qaltis holatda ishtirok etuvchi boshqa o'yinchilar
LF	Oldindagi chap tomon o'yinchisi	A	A Tomon
LFB	Chap tomondan to'siq qo'yuvchi	B	V Tomon
MB	Orqadagi o'rtakash o'yinchi		Konus
MF	Oldindagi o'rtakash o'yinchi		To'pni o'yinchiga uzatish
MFB	O'rtakash to'siq qo'yuvchi		To'p uzatish
MH	O'rtakash hujumchi		Chalg'utuvchi to'p uzatish
OH	Orqa zona hujumchisi		To'plar to'ldirilgan savat
OP	O'ng tomon hujumchisi		To'plar solinadigan bo'sh savat
P	Qabul qiluvchi		Platforma
RB	Orqadagi o'ng tomon o'yinchisi		

Nazorat uchun test savollari.

1. Beshinchi partiya necha hisobgacha o'ynaladi.

- A. 15:13
- B. 20:18
- C. 25:22
- D. 35:32

2. Libero (himoya) o'yinchisi necha marta almashtirishi mumkin.

- A. Cheksiz almashishi mumkin.
- B. 3 marta.
- C. 5 marta.
- D. 7 marta.

3. O'zbekiston sportchilari orasida voleybol bo'yicha ikki marta Olimpiya o'yinlari chempioni kim.

- A. Larisa Pavlova.
- B. Vera Duyunova.
- C. Yulduz Abdullayeva.
- D. Farida Xasanova.

4. To'rga o'rnatilgan antennaning uzunligi qancha?

- A. 280 sm

- B. 200 sm
- C. 180 sm
- D. 300 sm

5. Nima uchun antena qo'yiladi.

- A. Havodagi chegarani belgilab turadi.
- B. To'rni hamma joyda o'rnatish mumkin
- C. To'rni tarang tortib turishda foydalaniladi.
- D. To'rni kengligi bir metrdan oshib yoki kamayib ketmasligi uchun.

6. Voleybolda qaysi hisoblarda texnik tanaffus e'lon qilinadi.

- A. 8:5 va 16:10 hisobida beriladi.
- B. 9:6 va 15:4. hisobida beriladi.
- C. 10:6 va 18:10 hisobida beriladi.
- D. 12:8 va 20:16 hisobida beriladi.

7. Voleybolda har bir partiyada murabbiy necha marta tanaffus olishi mumkin?

- A. Har bir partiyada 3 marta
- B. Har bir partiyada 4 marta
- C. Har bir partiyada 2 marta
- D. Har bir partiyada 1 marta

8. Libero (himoya) o'yinchisi qaysi zonalarda o'ynashi mumkin?

- A. 1,5,6 zonalarda
- B. 1,2,4 zonalarda
- C. 5,3,4 zonalarda
- D. 3,5,6 zonalarda

9. Libero (himoya) o'yinchisi qayerdan hujum qilishi mumkin

- A. Umuman mumkin emas.
- B. Old chiziqdan hujum qilish mumkin emas.
- C. Orqa chiziqdan hujum qilishi mumkin.
- D. Maydonni xohlagan joyidan hujum qilishi mumkin.

10. Libero (himoya) o'yinchisi maydondan chiqib, qachon qayta maydonga tushishi mumkin.

- A. Maydondan chiqqandan keyin u yoki bu komanda beshta ochko olgandan keyin.
- B. 2 ochko olgandan keyin.
- C. 7 ochko olgandan keyin.
- D. 3 ochko olgandan keyin.

VI BOB. MUSOBAQALARNI TASHKIL QILISH VA O`TKAZISH

6.1. Musobaqaning aylanma usuli

Har bir jamoa navbatma — navbat qolgan jamoalar bilan o`ynab chikadi. Barcha o`yinlarda eng ko`p g`alabaga erishgan jamoa g`olib deb topiladi. G`alabalar soni bo`yicha kelgan o`rinlar ham aniqlanadi.

O`yinlar navbati maxsus javdval yordamida aniqlanadi. Barcha jamoalar qur`a asosida tartib raqamlarini oladilar. Shundan so`ng musobaqaning har bir kunida qaysi «raqamlar» bir — biri bilan uchrashishi jadval yordamida aniqlanadi. Agar ishtirok etuvchi jamoalar soni toq bo`lsa, unda har kuni bir jamoa qavs ichida raqami ko`rsatilgan jamoa bilan uchrashadigan kun o`yindan bo`sh bo`ladi (dam oladi).

Jamoalar sonidan qat`i nazar, uchrashuvlar jadvalini mustaqil tuzish mumkin. Buning uchun ishtirok etuvchi jamoalar soni ikkiga bo`linadi va raqamlarini ustun shaklida ikkinchi yarmidan boshlab yoziladi. Agar ishtirok etuvchi jamoalar soni toq bo`lsa, unda navbatdagi raqam 2 ga bo`linadi. Masalan: 7 ta jamoa musobaqada ishtirok etishi kerak. Navbatdagi raqam 8 ikkiga bo`linadi va raqamlarni ustun shaklida ikkinchi yarmidan boshlab yoziladi, ya`ni 5 dan:

5

6

7

Ishtirok etuvchi jamoalar soni juft bo`lsa, navbatdagi raqam yozilmaydi. Shu tarzda ustun shaklida yozilgan raqamlar yonidan vertikal chiziq o`tkaziladi va shu chiziq tagiga 1 raqami yoziladi: 2,3,4. So`ng yana vertikal chiziq chiziladi va chiziq ustun navbatdagi raqam (5) yoziladi va hokazo:

5		6		7		
5:4	:6:	5	:7:	6	:1	:7
6:3	:7:	4	:1:	5	:2	:6
7:2	:1:	3	:2:	4	:3:	:5
1	2		3		4	

Shu tarzda toki vertikal chiziq ustiga 1 raqami yozilguncha jadval davom ettiriladi.

Vertikal chiziq tagidagi va ustidagi raqamlar jamoalar soni toq bo`lsa, shu raqamli jamoani dam olish kunini bildiradi. Agar jamoalar soni juft bo`lsa: 1 — 8, 8 — 5, 2 — 8, 8 — 6 va hokazo.

Har xil sonli jamoalar ishtirokida o`tkaziladigan musobaqalar bo`yicha o`yin uchrashuvchilari jadvali

3 yoki 4 jamoaga:

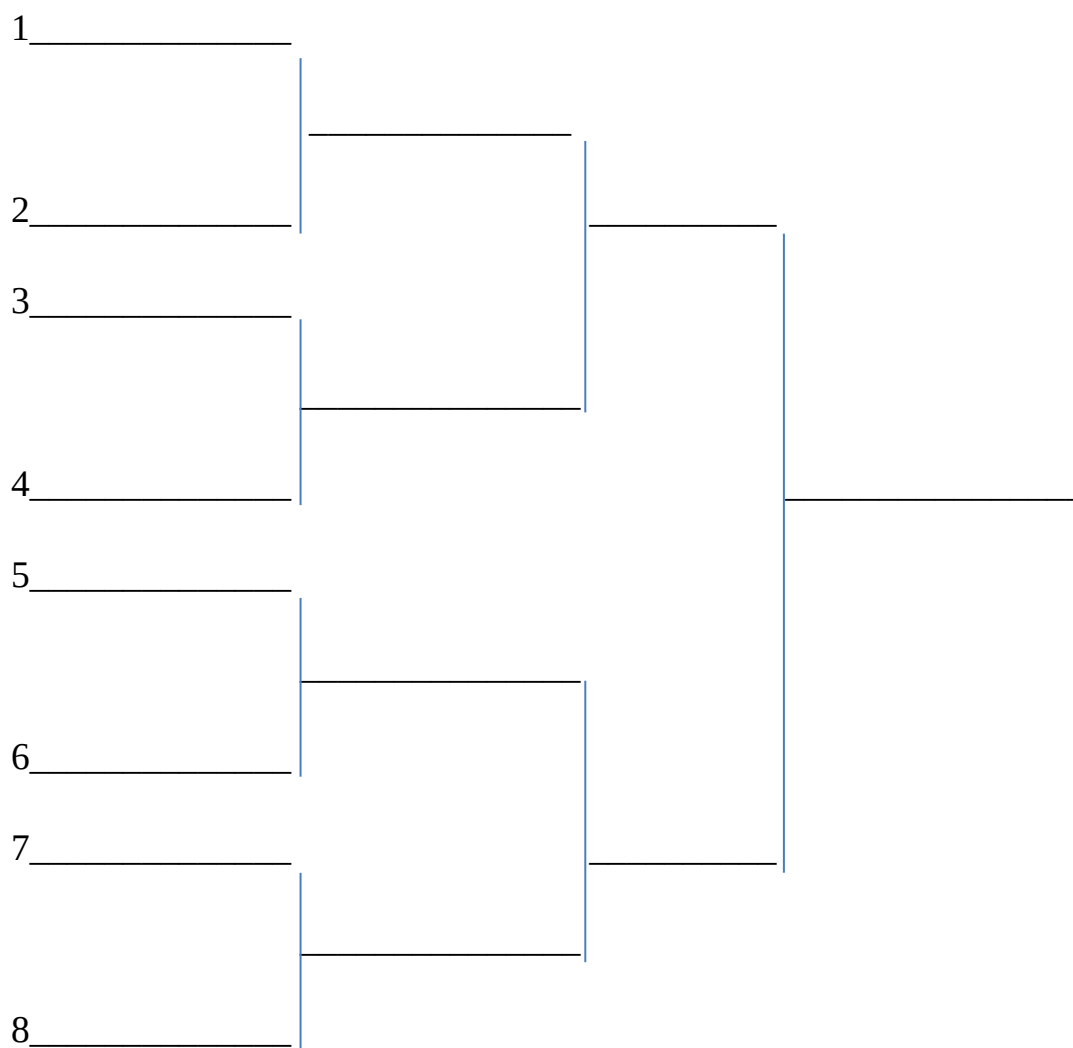
1 kun	2 kun	3 kun
1-(4)	(4)-3	2-(4)
2-3	1-2	3-1

6.2. Musobaqaning chiqib ketish usullari

Musobaqaning ushbu usuli bo`yicha musobaqa o`tkazish har bir jamoaning birinchi mag`lubiyatidan so`ng chiqib ketishi bilan yakunlanadi. o`yinlar va musobaqa jadvalini tuzish uchun qur`a tashlash asosida jamoani tartib raqami aniqlanadi. Agar ishtirok etuvchi jamoalar soni 2 ning darajasiga barobar bo`lsa, (ya`ni 4, 8, 16, 32 va hokazo) unda qur`a tashlash bilan aniqlangan jamoalar nomi (raqami) jadvalda yuqoridan pastga qarab yoziladi.

Binobarin birinchi jamoa ikkinchi bilan, uchinchi — toʻrtinchi bilan va hokazo oʻyinda ishtirok etuvchi barcha jamoalar qatnashadi. Birinchi davra gʻoliblari yuqoridan pastga qarab «kuch sinashadi». 8 jamoa uchrashadigan davra chorak final, 4 jamoa uchrashadigan davra chorak final, 4 jamoa yarim final, 2 jamoa final deb ataladi.

8 jamoa uchun: Chorak final, yarim final, final



6.3. Aralash sistema

Musobaqalar aralash sistemasi boʻyicha oʻtkazilganda uchrashuvlarning bir qismi chiqib ketish, ikkinchi qismi esa aylanma sistemasida oʻtkaziladi. Bu usul musobaqalarda qatnashayotgan jamoalarning soni koʻp hamda ular bir birlaridan territorial jihatdan uzoqda joylashganlarida qoʻllaniladi. Bunda hamma jamoalar zonalarga yoki gruppalariga boʻlinadi. Musobaqalar zonalarda va gruppalarda

chiqib ketish sistemasi bo'yicha o'tkazilsa final musobaqalari esa aylanma sistema bo'yicha o'tkazilishi mumkin. Aksincha agar musobaqalar zonalarda va gruppalarda aylanma sistemasida o'tkazilsa, final musobaqalari chiqib ketish sistemasi bo'yicha o'tkazilishi mumkin.

Musobaqa o'tkazish sistemalarida musobaqa kalendarining har bir juftidan birinchi bo'lib yozilgan kamanda mezbon, ikkinchi bo'lib yozilgan jamoa mehmon bo'lib hisoblanadi.

Ma'lumki o'tkaziladigan musobaqalarda uchrashayotgan jamoa a'zolarining sport formalari boshqa – boshqa rangda bo'lganligi ma'qul. Shuning uchun zarur bo'lgan paytda mezbonlar formalarini almashtirishlari kerak. Mezbonlar uchrashuv boshlanishidan avval mehmonlarga maydonchani tanlashga imkoniyat berishlari lozim.

GLOSSARIY

Atamaning o'zbek tilida nomlanishi	Atamaning ingliz tilida nomlanishi	Atamaning ma'nosi
Voleybol	Volleyball	Voleybol so'zi inglizchadan "volley" – uchuvchi, "ball" –to'p degan ma'noni anglatadi
O'yin texnikasi	Game technique	To'pni uzatish,qabul qilish, zarbaga to'siq qo'yish, to'pni o'yinga kiritish kabi usullarni bajarish
O'yin taktikasi	Game tactics	G'alabaga erishishning ma'lum yo'llarini tanlash
XVF (FIVB)	Federatsion Internationale de Volleyball(FIVB)	Xalqaro voleybol federatsiyasi (FIVB)
Harakatlanish	Movement	O'yinchi ma'lum bir texnik usulni bajarish uchun maydon bo'ylab harakatlanadi.
Umumrivojlatiruvchi mashqlar atamallari	Terms of the development of the general exercise	Umumrivojlatiruvchi mashqlar atamallari amaldagi gimnastika atamallari muayyan mashqlar spesifikasini yaqqol aks ettiruvchi atama-so'zlar bilan muttasil boyib boradi.
To'p uzatish	Ball transfer	To'pni: tayanch holatdan ikki qo'llab, sakrab ikki qo'llab, sakrab bir qo'llab, orqaga yiqilib turib ikki qo'llab uzatish mumkin
Hujum zarbalari	Attack shots	jamoaning hujum harakatini yakunlovchi samarali usul hisoblanadi. Bu harakatlar to'ring yuqori qismidan balandda amalga oshiriladi.
Taktik kombinatsiya	Tactical combinations	Taktik kombinatsiya – bu bir o'yinchiga hujum qilishi uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha o'yinchining harakat faoliyatidir.
To'siq	Block	Raqibning hujum zarbasiga qarshi harakat qilishning eng asosiy usuli hisoblanadi.
Hakam	Judge	Musobaqa, o'yinni boshqaruvchi vakolatli shaxs
Vrach nazorati	The supervision of a doctor	Vrach nazorati – ginastika bilan shug'ullanadiganlar yilda bir marta vrach nazoratida bo'ladilar.
Xavfsizlik	Security	Xavfsizlik – gimnastika mashg'ulotlarida jihozlardan foydalanish yo'riqnomasi

Mashg'ulot rejimi	Training regime	Mashg'ulot o'tkazish uchun, uning rejimini belgilashga shug'ullanuvchilarning sog'lig'i uchun qulay sharoit yaratish.
O'rgatish metodlari	Teaching methods	O'rgatish metodlari deganda qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun kerakli muayyan yo'llar tanlashni tushunish kerak
Og'zaki metod	Oral method	Og'zaki metod universal metodlardan biri bo'lib, o'quvchilar bilan munosabatda bo'lish jarayonida o'rgatishni idora qilish imkonini beradi.
Yordamchi mashqlar metodi	Method of exercise	Yordamchi mashqlar metodi u struktura jihatidan asosiy mashqqa o'xshash, lekin ayni vaqtda mustaqil mashq bo'lgan ilgari o'rganilgan harakatni yaxlit bajarishni nazarda tutadi
Engashish	Leaned over	Engashish – gavdani bukishni bildiradigan atama. Engashishning quyidagi turlari bor: to'la engashish, kirishib engashish. Yarim engashish, oyoqlarni keng ochib engashish, oyoqlarni keng ochib engashish. Oyoqlarni quchoqlab engashish, orqaga engashib yerga yotish.
Muvozanat	The balance	Muvozanat – shug'ullanuvchi larning bir oyoqda turgandagi, shuningdek, osilib yoki tayanib turgandagi gorizontol holati. quyidagi turlari bor: o'ng oyoqda engashib muvozanat saqlash; yonlama, orqaga engashib, oyoq ushlab va hokazo.
Dastlabki holatlar	The first cases	Dastlabki holatlar – mashqlar ijrosi boshlanishi oldidan turishlar va boshqa holatlar.

FANNI O‘ZLASHTIRISHDA QO‘LLANILADIGAN PEDAGOGIK TEXNOLOGIYALAR

“Bumerang” metodi

Mavzular mazmuni (gimnastikaningqisqachatarixi) reja asosida asosiy ma'lumotlar kiritiladi			
1	2	3	4

Izoh: Bu metod texnologiyasi tanqidiy fikrlash, mantiqni shakllantirishga imkoniyat yaratadi, xotirani g‘oyalarni, fikrlarni, dalillarni yozma va og‘zaki shakllarda bayon qilish ko‘nikmalarni shakllantiradi.

“SWOT-tahlil” metodi.

Metodning maqsadi: mavjud nazariy bilimlar va amaliy tajribalarni tahlil qilish, taqqoslash orqali muammoni hal etish yo‘llarni topishga, bilimlarni mustahkamlash, takrorlash, baholashga, mustaqil, tanqidiy fikrlashni, nostandart tafakkurni shakllantirishga xizmat qiladi.

S – (strength) – kuchli tomonlari

W – (weakness) – zaif, kuchsiz tomonlari

O – (opportunitu) – imkoniyatlari

T – (tnreat) – to‘siqlar

S	Fanni o‘zlashtirishda uning samarali tomonlari	
W	Fanni o‘zlashtirishda uning kuchsiz tomonlari	
O	Fanni o‘qitishda uning imkoniyatlari (ichki)	
T	To‘siqlar (tashqi)	

“FSMU” metodi

Texnologiyaning maqsadi: Mazkur texnologiya ishtirokchilardagi umumiy fikrlardan xususiy xulosalar chiqarish, taqqoslash, qiyoslash orqali ma'lumotni o'zlashtirish, xulosalash, shuningdek, mustaqil ijodiy fikrlash ko'nikmalarini shakllantirishga xizmat qiladi.

Mazkur texnologiyadan ma'ruza mashg'ulotlarida, mustahkamlashda, o'tilgan mavzuni so'rashda, uyga vazifa berishda hamda amaliy mashg'ulot natijalarini tahlil etishda foydalanish tavsiya etiladi.

Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

- qatnashchilarga mavzuga oid bo'lgan yakuniy xulosa yoki g'oya taklif etiladi;

- har bir ishtirokchiga FSMU texnologiyasining bosqichlari yozilgan qog'ozlarni tarqatiladi:

F – fikringizni bayon eting.

S – fikringizni bayoniga sabab ko'rsating.

M – ko'rsatgan sababingizni isbotlab misol keltiring.

U – fikringizni umumlashtiring.

- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhiiy tartibda taqdimot qilinadi.

FSMU tahlili qatnashchilarda kasbiy-nazariy bilimlarni amaliy mashqlar va mavjud tajribalar asosida tezroq va muvaffaqiyatli o'zlashtirilishiga asos bo'ladi.

“Assesment” metodi.

Metodning maqsadi: mazkur metod ta'lim oluvchilarning bilim darajasini baholash, nazorat qilish, o'zlashtirish ko'rsatkichi va amaliy ko'nikmalarini tekshirishga yo'naltirilgan. Mazkur texnika orqali ta'lim oluvchilarning bilish faoliyati turli yo'nalishlar (test, amaliy ko'nikmalar, muammoli vaziyatlar mashqi, qiyosiy tahlil, simptomlarni aniqlash) bo'yicha tashhis qilinadi va baholanadi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

“Assesment” lardan ma’ruza mashg’ulotlarida tinglovchilarning yoki qatnashchilarning mavjud bilim darajasini o’rganishda, yangi ma’lumotlarni bayon qilishda, seminar, amaliy mashg’ulotlarda esa, mavzu yoki ma’lumotlarni o’zlashtirish darajasini baholash, shuningdek, o’z-o’zini baholash maqsadida individual shaklda foydalanish tavsiya etiladi. Shuningdek, o’qituvchining ijodiy yondashuvi hamda o’quv maqsadlaridan kelib chiqib, assesmentga qo’shimcha topshiriqlarni kiritish mumkin.

Har bir katakdagi to’g’ri javob 5 ball yoki 1-5 balgacha baholanishi mumkin.

Test:	Qiyosiy tahlil:
Simptom:	Amaliy ko’nikma:

“Insert” metodi.

Metodning maqsadi: Mazkur metod talabalarda yangi axborotlar tizimini qabul qilish va bilimlarni o’zlashtirilishini yengillashtirish maqsadida qo’llaniladi, shuningdek, bu metod talabalar uchun xotira mashqi vazifasini ham o’taydi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

- o’qituvchi mashg’ulotga qadar mavzuning asosiy tushunchalari mazmuni yoritilgan input-matnni tarqatma yoki taqdimot ko’rinishida tayyorlaydi;
- yangi mavzu mohiyatini yorituvchi matn ta’lim oluvchilarga tarqatiladi yoki taqdimot ko’rinishida namoyish etiladi;
- ta’lim oluvchilar individual tarzda matn bilan tanishib chiqib, o’z shaxsiy qarashlarini maxsus belgilar orqali ifodalaydilar. Matn bilan ishlashda tinglovchilar yoki qatnashchilarga quyidagi maxsus belgilardan foydalanish tavsiya etiladi:

Belgilar	1-matn	2-matn	3-matn
“V” – tanish ma’lumot.			
“?” – mazkur ma’lumotni tushunmadim, izoh kerak.			

“+” bu ma’lumot men uchun yangilik.			
“- ” bu fikr yoki mazkur ma’lumotga qarshiman?			

Belgilangan vaqt yakunlangach, ta’lim oluvchilar uchun notanish va tushunarsiz bo’lgan ma’lumotlar o’qituvchi tomonidan tahlil qilinib, izohlanadi, ularning mohiyati to’liq yoritiladi. Savollarga javob beriladi va mashg’ulot yakunlanadi.

“Tushunchalar tahlili” metodi.

Metodning maqsadi: mazkur metod tinglovchilar yoki qatnashchilarni mavzu buyicha tayanch tushunchalarni o’zlashtirish darajasini aniqlash, o’z bilimlarini mustaqil ravishda tekshirish, baholash, shuningdek, yangi mavzu buyicha dastlabki bilimlar darajasini tashhis qilish maqsadida qo’llaniladi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

- ishtirokchilar mashg’ulot qoidalarini bilan tanishtiriladi;
- talabalarga mavzuga yoki bobga tegishli bo’lgan so’zlar, tushunchalar nomi tushirilgan tarqatmalar beriladi (individual yoki guruhli tartibda);
- talabalar mazkur tushunchalar qanday ma’no anglatishi, qachon, qanday holatlarda qo’llanilishi haqida yozma ma’lumot beradilar;
- belgilangan vaqt yakuniga yetgach o’qituvchi berilgan tushunchalarning tugri va tiliq izohini uqib eshittiradi yoki slayd orqali namoyish etadi;
- har bir ishtirokchi berilgan tugri javoblar bilan o’zining shaxsiy munosabatini taqqoslaydi, farqlarini aniqlaydi va o’z bilim darajasini tekshirib, baholaydi.

Namuna: ma’ruzasi uchun.

Tushunchalar	Sizningcha bu tushuncha qanday ma’noni anglatadi?	Qo’shimcha ma’lumot

Izoh: Ikkinchi ustunchaga qatnashchilar tomonidan fikr bildiriladi. Mazkur tushunchalar haqida qo‘shimcha ma’lumot glossariyda keltirilgan.

Venn Diagrammasi (ingliz faylasufi Djon Venna nomi bilan atalgan).

Metodning maqsadi: Bu metod grafik tasvir orqali o‘qitishni tashkil etish shakli bo‘lib, u ikkita o‘zaro kesishgan aylana tasviri orqali ifodalanadi. Mazkur metod turli tushunchalar, asoslar, tasavurlarning analiz va sintezini ikki aspekt orqali ko‘rib chiqish, ularning umumiy va farqlovchi jihatlarini aniqlash, taqqoslash imkonini beradi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

- ishtirokchilar ikki kishidan iborat juftliklarga birlashtiriladilar va ularga ko‘rib chiqilayotgan tushuncha yoki asosning o‘ziga xos, farqli jihatlarini (yoki aksi) doiralar ichiga yozib chiqish taklif etiladi;

- navbatdagi bosqichda ishtirokchilar to‘rt kishidan iborat kichik guruhlariga birlashtiriladi va har bir juftlik o‘z tahlili bilan guruh a‘zolarini tanishtiradilar;

- juftliklarning tahlili eshitilgach, ular birgalashib, ko‘rib chiqilayotgan muammo yohud tushunchalarning umumiy jihatlarini (yoki farqli) izlab topadilar, umumlashtiradilar va doirachalarning kesishgan qismiga yozadilar.

“Sinkveyn” metodi

Metodning maqsadi – mazkur metod nafaqat matnning mazmunini o‘rganishga, matn mazmunini o‘zining shaxsiy tajribasi bilan bog‘lashga va o‘zlashtirgan axborot, g‘oya, yoki fikrlarga nisbatan o‘z munosabatini yozma ifoda etishga imkon beruvchi oddiy va samarali usul bo‘lib, talabalardagi shaxsiy pozitsiyani shakllantirishga yordam beradi.

Metodni o‘tkazish tartibi:

- ish daftari vertikal chiziq bo‘yicha ikkiga bo‘linadi.

- chap tomonga talabalar mavzu yuzasidan unda taassurot uyg‘otgan, yoqqan yoki savol tug‘dirgan sitata, g‘oya yoki fikrlarini yozadi (masalan, juda aqlli ta’rif, dalil yoki sabab va boshqalar).

- o'ng tomonda keltirilgan sitata yoki fikrga o'zining sharhlarini yozadi, ya'ni o'z munosabatini quyidagi yo'nalishlarda bildiradi: Uni bu fikr yoki g'oyaning nimasi qiziqitirdi va yozib olishga undadi? Bu nima haqda o'ylashga majbur etdi? Bu fikr bo'yicha u qanday savollarni o'yladi?

- matnni o'qiyotganida talabalar kerakli qo'shimcha fikrlarni aniqlab, kundalikka yozib boradi.

- ish yakunlagandan so'ng talabalar juftliklarda ishlashlari, tahlillarini almashishlari, o'rtoqlari tahlilida ularga yoqqan fikrni muhokama etishlari va ko'rsatishlari mumkin.

Trenerga tavsiyalar

- Siz oldindan sitatalar yoki g'oyalar sonini belgilab olishingiz mumkin (misol uchun, 2 ta, 4 yoki 5 tadan), - sitatalar mazmuni va yo'nalishi mutaxassislik, fan yoki mavzuga mos bo'lishi, kerak.

- Agarda siz ijtimoiy-tarbiyaviy mavzuda bu treningni o'tkazmoqchi bo'lsangiz g'oyalar yoki sitatalar hayotiy-ijtimoiy mavzularda tanlanishi mumkin bo'ladi. Bularning barchasi siz o'z oldingizga qo'ygan maqsadga va sizning pedagogik uslubingizga bog'liq bo'ladi.

- Ish shakllari:

- uchliklarda ishlash;

- kichik guruhlarda ishlash;

- blits-so'rov – siz bir qator alabalardan faqat bitta sitatani va faqat birgina sharhni o'qib berishni so'raysiz;

- Fidbeyk.

Yakunlar munozara tayyorlash yoki o'tkazish, insho yozish yoki asoslangan esse yozish uchun xizmat qilishi mumkin.

FIKR (g'oya, sitata, munosabat, xulosa va boshqa)	SHARH

“Brifing” metodi.

“Brifing”-(ing. briefing-qisqa) biror-bir masala yoki savolning muhokamasiga bag‘ishlangan qisqa press-konferensiya.

O‘tkazish bosqichlari:

1. Taqdimot qismi.
2. Muhokama jarayoni (savol-javoblar asosida).

Brifinglardan trening yakunlarini tahlil qilishda foydalanish mumkin. Shuningdek, amaliy o‘yinlarning bir shakli sifatida qatnashchilar bilan birga dolzarb mavzu yoki muammo muhokamasiga bag‘ishlangan brifinglar tashkil etish mumkin bo‘ladi.

“Zanjir” metodi

Bu metod o‘ragnilayotgan mavzuga taalluqli so‘zlarni o‘z ichiga olib talabalarni fikrlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini, taffakurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini mashg‘ulot jarayonlariga yetaklaydi. Talabalarning bilimini baholanishi o‘qituvchi tomonidan belgilangan tartibda amalga oshiriladi.

Na‘muna:

1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar – buyumlar bilan va buyumlarsiz –
2. Harakatlanish – oldinga – orqaga –yonga.....
3. Voleybol – sport o‘yini – mehnat.....

Izoh: Bu metod umumrivojlantiruvchi mashqlarga taalluqli so‘zlarni o‘z ichiga olib talabalarni fikrlash faoliyatini tezlashtiradi, intellektual aqliy salohiyatini, tafakkurini ishga soladi. Bevosita talabalar fikrini mashg‘ulot jarayoniga hamda sport zallariga yetaklaydi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

Asosiy adabiyotlar

1. O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. T-2015.
- 2 Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.
- 3 Pitteira.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old children/FeDerazione italiana pallovolo.2010.
- 4 Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: 2011.
- 5 Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений. Т.: Zar qalam. 2006. - 240 с.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Mirziyoyev SH.M. Buyuk kelajagimizni mard va olijanob halqimiz bilan birga quramiz. – Toshkent “O'zbekiston” NMIU, 2017.
2. Mirziyoyev SH.M. Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak. 2017 yil 14 yanvar. – Toshkent: “O'zbekiston”, 2017.
3. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Ўзбекистон Республикаси Президенти лавозимида киришиш тантанали маросимида бағишланган Олий Мажлис палаталарининг қўшма мажлисидаги нутқ. – Тошкент: “Ўзбекистон” НМИУ, 2016.
5. Айрапетянц Л.Р.Волейбол. Книга тренера-Т.1995 й.
6. Ayrapetyans L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol. // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: 2009. – 77 b.
- 7.Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiyati. // Oliy o'quv yurtlari uchun darslik. T.: Fan va texnologiya. 2012. - 208 b.

8. Voleybol. Rasmiy musobaqa qoidalari. //Rus tilidan A.Pulatov tomonidan o'g'irilgan. T.: 2002. -79 b.
9. Железняк Ю.Д. Спортивная ориентация и отбор. // Волейбол. Учебник для ИФК. М.:ФиС, 1991, С.122-129.
10. Isroilov Sh.X. Voleybol. // Olimpiya zahirolari kollejlari talabalari uchun o'quv qo'llanma. T.: Tasvir, 2008. – 144 b.
- 11.Isroilov Sh.X. Voleybol. // Kasb-hunar kollejlari talabalari uchun o'quv qo'llanma. Qayta ishlangan va to'ldirilgan 2-nashri. T.: Ilm-Ziyo, 2009. - 160 b.
12. A.Pulatov. Voleybol // Ma'ruzalar to'plami. T.: 2004. - 71 b.
13. A.Pulatov. Yosh voleybolchilar tezkorlik-kuch sifatlarini shakllantirish uslubi. //Uslubiy qo'llanma. T., 2008.
14. B.Nigmonov, F.Xo'jayev, K.Raximqulov. “Sport o'yinlari” kasb-hunar kollejlari uchun o'quv qo'llanma. – T.: «Ilm ziyo».2007 y.

MUNDARIJA

Kirish.....	4
1bob. Voleybolning paydo bo'lishi va rivojlanishi.....	8
1.1. O'zbekistonda voleybolning rivojlanishi.....	9
1.2. Voleybol o'yin texnikasi va taktikasi.....	19
1.3. Voleybol o'yinida hujum texnikasi va taktikasi .Holatlar va harakatlanish, dastlabki holatlar	23
1.4. To'p uzatish.....	25
1.5. To'pni o'yinga kiritish.....	28
1.6. Hujum zarbalari.....	31
1.7. Hujum taktikasi.....	36
1.8. Voleybol o'yinida himoya texnikasi va taktikasi. To'pni qabul qilish.....	44
1.9. To'siq qo'yish.....	50
2 bob. To'p, to'r, ustunlar va o'yin maydoni	59
2.1. To'rning tuzilishi.....	59
2.2. Ustunlar.....	59
2.3.To'p.....	59
3 bob. Sport o'yinlari(voleybol)da mashg'ulot va o'rgatishning asoslari.	
O'quv mashg'ulot jarayonining vazifasi va tuzilishlari.....	64
3.1. Ta'lim berish tamoyillari.....	65
3.2. Ko'rgazmali tamoyillar	66
3.3. Muntazamlilik va izchillik tamoyillari.....	66
3.4. Asta-sekinlik tamoyili.....	66
3.5. Individuallashtirish tamoyili.....	67
3.6. Onglilik va faollik tamoyili.....	67
3.7. O'rgatish uslublari.....	68
3.8. O'rgatish va mashg'ulot mazmuni	75
3.9. Jismoniy tayyorgarlik.....	76
3.10.Texnik tayyorgarlik.....	83
3.11.Taktik tayyorgarlik.....	84
3.12.Psixologik tayyorgarlik.....	86
3.13.Nazariy tayyorgarlik.....	88
4 bob. Voleybolda hakam imo-ishoralari, atamalari va belgilari.....	90
4.1. Birinchi hakam vakolatlari	90
4.2. Ikkinchi hakam vakolatlari	90
4.3.Kotib.....	91
4.4. Chiziq hakamlari.....	91
V bob. Xorijiy tajribaga asoslangan texnik-taktik tayyorgarlik mashqlari	97
5.1. To'p kiritish mashqlari.....	97
5.2. To'p qabul qilish-uzatish mashqlari.....	106
5.3. Bog'lovchi o'yinchi mashqlari.....	110
5.4.Hujum mashqlari	120

5.5. Himoya mashqlari.....	121
VI bob. Musobaqalarni tashkil qilish va o`tkazish.....	127
6.1. Musobaqaning aylanma usuli.....	127
6.2. Musobaqaning chiqib ketish usullari.....	128
6.3. Aralash sistema.....	129
Glossariy.....	131
Ilovalar.....	133
Foydalanilgan adabiyotlar.....	140

Введение	4
1 Глава. Возникновение и развитие волейбола	8
1.1. Развитие волейбола в Узбекистане	9
1.2. Техника и тактика волейбола	18
1.3. Техника и тактика нападения в волейболе. Стойки и передвижения, исходные положения	22
1.4. Передачи мяча.....	25
1.5. Подачи.....	27
1.6. Атакующие удары.....	30
1.7. Тактика атаки.....	35
1.8. Техника и тактика защиты в волейболе. Приёмы мяча	44
1.9. Блокирование.....	49
2 Глава. Мяч, сетка, стойки и игровое поле.....	58
2.1. Сетка.....	58
2.2. Стойки.....	58
2.3. Мяч.....	58
3 Глава. Основы тренировки и обучений в спортивных играх(волейбол). Задача и структура учебной тренировки.....	63
3.1. Принципы обучения.....	64
3.2. Принцип наглядности.....	65
3.3. Принцип систематичности и последовательности.....	65
3.4. Принцип постепенности.....	65
3.5. Принцип индивидуализации.....	66
3.6. Принцип сознательности и активности.....	66
3.7. Методы обучения.....	67
3.8. Обучение и содержание занятия.....	74
3.9. Физическая подготовка.....	75
3.10. Техническая подготовка	82
3.11. Тактическая подготовка	83
3.12. Психологическая подготовка	85
3.13. Теоритическая подготовка.....	87
4 Глава. Термины и судейские жесты в волейболе.....	89
4.1. Уполномочия первой судьи.....	89
4.2. Уполномочия второй судьи	89
4.3. Судья-секретарь.....	90
4.4. Линейные судьи.....	90
5 Глава. Упражнения технико-тактической подготовки основанные на зарубежный опыт.....	96
5.1. Упражнения по подаче мяча.....	96
5.2. Упражнения по приёму и передаче мяча.....	105
5.3. Упражнения связующего.....	110
5.4. Упражнения атаки.....	120
5.5. Упражнения защиты.....	122
6 Глава. Организация и проведение соревнований.....	128

6.1.Круговая система соревнований.....	128
6.2.Олимпийская система соревнований(на вылет).....	129
6.3.Смешанная система.....	130
Глоссарий.....	132
Приложения.....	134
Использованные литературы.....	141

CONTENTS

Introduction.....	4
1 Chapter. The appearance and development of volleyball game.....	8
1.1.The penetration and development of volleyball in Uzbekistan.....	9
1.2. The tactics and technics of volleyball game	18
1.3.The tactics and technics of attack in volleyball game. Condition actions, the first cases.....	22
1.4.The ball in volleyball game	25
1.5.Innings	27
1.6.Attack strikes	30
1.7.Offensive tactics.....	35
1.8.The tactics and technics of defence in volleyball game. Receive the ball.....	44
1.9. Pat the barrier	49
2 Chapter. Ball, net, pillars and playground	58
2.1. The structure of the web	58
2.2. Columns	58
2.3. Ball.....	58
3 Chapter. The principles of training and learning in sport games.The duties and compositions of process of training.....	63
3.1.The principles of teaching.....	64
3.2.The visual principles	65
3.3.The principle of uniformity and consistency	65
3.4.The principle of gradual	65
3.5.The principle of individualization	66
3.6.The principle of activity and conscious	66
3.7. Teaching methods	67
3.8. Teaching and the content of the training.....	74
3.9. Physical training	75
3.10.Technical training	82
3.11.Tactic training	83
3.12. Psychological training	85
3.13.Theoretical training.....	87
4 Chapter. The read signs,terms,signs of referee in volleyball.....	89
4.1. Ombudsman of the first referee	89
4.2. Ombudsman of the second judge	89
4.3. The secretary-judge	90
4.4. Line Judges	90
5 Chapter. Exercise of technical and tactical training based on foreign experience.....	96
5.1. Exercise to apply the ball	96
5.2. Exercise to receive and transfer the ball	105
5.3. Exercise binder	110
5.4. Exercise Attack	120
5.5. Exercise protection	122
6 Chapter. Organization and conduct of competitions	128

6.1. Circular competition system	128
6.2. Olympic system of competitions (for departure).....	129
6.3. Mixed system	130
Glossary	132
Applications	134
Used literature	141