

Pulatov A.A.
Ummatov A.A.
Pulatov F.A.



VOLEYBOL



TOSHKENT

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
O'RTA MAXSUS KASB-HUNAR TA'LIM MARKAZI
O'ZBEKISTON "BARKAMOL AVLOD" JISMONIY
TARBIYA VA SPORT JAMIYATI MARKAZIY
KENGASHI**

Akademik litsey va kasb-hunar kollejlari
uchun mo'ljallangan

VOLEYBOL

o'quv-uslubiy qo'llanma

UO'K 796.325(075.8)

KBK 75.569ya721

P 92

Pulatov A.A.

VOLEYBOL / Pulatov A.A., Ummatov A.A., Pulatov F.A. – Toshkent: ILMIY-TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI, 2017. – 132 b.

Ushbu o'quv-uslubiy qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, O'rta maxsus kasb – hunar ta'limi markazi, Axborot metodik xizmati, O'zbekiston "Barkamol avlod" jismoniy tarbiya va sport jamiyati, O'zbekiston Voleybol Federatsiyasi, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti hamkorligida ishlab chiqildi.

ISBN 978-9943-4700-4-0

Mualliflar:

Pulatov A.A.

- O'zDJTIning "Sport o'yinlari" kafedrası,
dotsenti,

Ummatov A.A.

- O'zDJTIning "Sport o'yinlari" kafedrası
o'qituvchisi,

Pulatov F.A.

- O'zDJTIning "Sport o'yinlari" kafedrası,
o'qituvchisi.

Tagrizchilar:

Abdiyev A.N.

- Pedagogika fanlari doktori, professor

Donchenko I.P.

- Pedagogika fanlari nomzodi, professor

Ma'kur o'quv-uslubiy qo'llanma hozirgi zamon talablariga muvofiq ilg'or xorijiy tajribalarini hisobga olgan holda akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilariga to'g'arak mashg'ulotlari o'tkazish uchun mo'ljallangan bo'lib, voleybolning asosiy mazmuni, atamalari, qoidalari, tushunchalari hamda musobaqalarni tashkil etishning amaliy va nazariy asoslari ochib berilgan.

Asosiy e'tibor, voleybolda usullarni bajarish, ularni texnik-taktik tomondan to'g'ri qo'llay olishga qaratilgan bo'lib, undagi rasmlar shug'ullanuvchilar uchun samarali o'zlashtirishda asos bo'lib xizmat qiladi.

O'quv-uslubiy qo'llanma o'rta maxsus kasb-hunar ta'limi tizimidagi akademik litsey va kasb-hunar kollejlari tarbiyalanuvchi sportchilarga va voleybol sport turi bo'yicha faoliyat olib borayotgan murabbiy va yosh mutaxassislariga ham foydalanish uchun tavsiya etiladi.

ISBN 978-9943-4700-4-0

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti ilmiy-uslubiy kengashining 2016-yil 28-iyuldagi 4-sonli majlisida muhokamadan o'tgan va nashrga tavsiya etilgan. (2016-yil 28-iyul 4-sonli bayonnoma)

© PULATOV A.A., 2017

© ILMIY – TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI, 2017

SO‘Z BOSHI

Jismoniy tarbiya va sport – xalqning umumiy madaniyatining ajralmas qismi, mamlakatning har bir fuqorasining jismoniy hamda ma'naviy kamolotini ta'minlash asosidir.

Milliy g'oya asosida yosh avlodning ma'naviy – ma'rifiy tarbiyasi, shubhasiz, jismoniy va ruhiy salomatlikni mulohaza qilish hamda mustahkamlashni, sog'lom turmush tarzi asoslarini shakllantirishni nazarda tutadi. Yoshlarda faol hayotiy pozitsiya, yuksak ma'naviyat, yaxshilik va gumanizm g'oyalarini tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya va sport vositalari, shakllari hamda uslublaridan foydalanish ustuvor maqsadlardan biriga aylanishi kerak.

Jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanish istiqbollari O'zbekiston Respublikasini rivojlangan davlatlar qatoriga qo'shish, bozor munosabatlariga o'tish konsepsiyasi bilan bevosita bog'liq.

Mamlakatimizda mustaqillik yillarida sport bilan ommaviy tarzda shug'ullanishni, aholining, ayniqsa, bolalar va o'quvchi-yoshlarning bo'sh vaqtlarini tashkil qilishning faol shakllarining ta'minlovchi amaliy tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelindi. O'zbekistonning davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sog'lom avlodni tarbiyalash ustuvor yo'nalishga aylandi.

O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.Karimov rahbarligida sportni rivojlantirish borasida mutaxassislar tomonidan katta ishlar amalga oshirildi. Zamonaviy sport inshootlari qurildi, yangi sport turlari rivojlanib bormoqda, turli miqyosdagi musobaqalar va turnirlar o'tkazilmoqda hamda ularda aholining turli qatlamlari vakillari ishtirok etmoqda, sportchilarimiz xalqaro maydonlarda yuksak natijalarni qo'lga kiritmoqda. Soha rivojlanishining huquqiy bazasi yaratildi. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti farmonlari, voleybol va boshqa

sport turlarini rivojlantirish to'g'risidagi hukumat qarorlari shular jumlasidandir.

E'tirof etish joizki, jismoniy tarbiya va sport muammolarini hal etishga dasturli yondashuv soha rivojlanishining xususiyatlaridan biri hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002-yil 24-oktyabrda "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish dasturini tuzish to'g'risida"gi farmoni rahbariyatning o'sib kelayotgan avlod, uning jismoniy rivojlanishi to'g'risida g'amho'rligining yana bir namunasidir. Bizningcha, farmon bolalar uchun eng ommabop va sevimli bo'lgan sport turlarini rivojlantirish uchun keng yo'l ochadi, shuningdek, turli yoshdagi o'quvchi-yoshlarning orasida sport turlarini ommalashuviga va sport bilan shug'illanishning erta davrlaridanog eng iqtidorli yoshlarni aniqlash imkoniyatini beruvchi mezonlarni xalq va sport ta'limi tizimiga joriy etishga yordam beradi.

Bolalar-o'smirlar sportini rivojlantirish uchun majburiy jismoniy ta'lim tizimida o'smirlarning yuqori salomatlik darajasiga hamda bazaviy jismoniy tayyorgarlikka erishishlari, o'quvchi-yoshlar jismoniy imkoniyatlarining yoshga xos rivojlanish xususiyatlariga mos holda sport tayyorgarligi texnologiyalaridan foydalanish, sportda iqtidorlilarni aniqlash va rivojlantirishning yanada mukammal uslublaridan foydalanish, sport turlarini individual tarzda tanlashda ilmiy asoslangan holda yo'naltirish mazmuniy asosni tashkil etadi.

O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.Karimov ta'kidlaganidek, o'z salomatligi haqida g'amho'rlik qilish madaniyatini erta yoshdan, oila, mahalla, sog'liqni saqlash tizimi jismoniy tarbiya va sport ko'magida singdirish lozim. Muhimi kishilar so'zda emas, amalda o'z salomatliklarini qadrlashlari hamda uni milliy qadriyat sifatida avaylab-asrashlari zarur.

Hozirgi paytda jahonda yirik miqyosda aholini sport-sog'lomlashtirish harakatini yaratishga bo'lgan ehtiyoj shakllanmoqda. Turli xil davlatlar prezidentlarining maxsus

dasturlari ishlab chiqish va amaliyotga joriy etilishi, uning isboti bo'lib xizmat qiladi. O'zbekistonda bu vazifalarni amalga oshirishda faol maqsadli ishlar olib borilmoqda. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Sog'lom avlod uchun" xalqaro fondining ta'sis etilishi, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti tashabbusi bilan ishlab chiqarilgan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish dasturi bolalar va o'quvchi-yoshlarni "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" uch bosqichli sport o'yinlari fikrimiz dalilidir. Ular jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarni oldini olish, aholi turli qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb qilishga qaratilgan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi shaxsning jismoniy va ma'naviy kamolotining muhim omili sifatida mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining ustuvor yo'nalishiga aylanmoqda.

Insopparvar jamiyat rivojlanishining hozirgi zamon bosqichida jismoniy tarbiya va sport sohasida akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilarining harakat qobiliyatlarini rivojlantirish hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bilan bog'liq bo'lgan masalalar alohida dolzarblik kasb etmoqda. Bu ta'lim muassasalaridagi o'quv jarayoni bazaviy jismoniy tayyorgarlik asoslarini yaratishni o'quvchi-yoshlarda harakat ko'nikma va malakalarining yetarli zaxirasini shakllantirishi, ularni har tomonlamma rivojlantirishini nazarda tutadi.

Mahalliy va xorijiy olimlarning fikricha, kollej va litseylardagi mavjud "an'anaviy" jismoniy tarbiya tizimi o'sib kelayotgan organizmning harakat faolliligiga bo'lgan ehtiyojini mustaqil qondira olmaydi. Jismoniy tarbiya jarayonini jadallashtirish va yuzaga kelgan ziddiyatlarni hal etish maqsadida ayrim mutaxassislar o'quvchi-yoshlarning harakat qobiliyatlarini hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun sensitiv (qulay) davrlarda tanlab yo'naltilgan yuklamalardan foydalanishni taklif etadilar.

Agar o'rta maxsus va kasb-hunar ta'limi muassasalarida tahsil oluvchi o'quvchilarning yoshi aksariyat sport turlarida ixtisoslashuvining boshiga to'g'ri kelishini e'tiborga olsak, bu vaziyat alohida ahamiyat kasb etadi.

Ushbu yoshda egallangan harakat ko'nikma va malakalarning, shuningdek, intellektual va jismoniy qobiliyatlarining katta zaxirasi kasb-amaliy harakatlarni tez hamda to'liq egallab olishi va katta yoshda yanada jismonan barkamolikka erishishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida har bir o'quvchining salomatlik holati, jismoniy tayyorgarligi va ehtiyojlarini qat'iy e'tiborga olish zarur. Bu talablarning buzilishi salomatlikka putur etkazadi va mashg'ulotlar samarasini kamaytiradi. Jismoniy tarbiya o'quvchilarda o'z organizmiga, o'z tanasiga nisbatan noto'g'ri munosabatda bo'lishni shakllantiruvchi, irodaviy va axloqiy sifatlarni tarbiyalashga ko'maklashuvchi, sog'liqni mustahkamlashga bo'lgan ehtiyjini shakllantiruvchi yagona o'quv jarayondir.

Maqсадli jismoniy tarbiya jarayoni o'quv jarayonining maqsadli rejalashtirilishiga bog'liqdir. O'quvchilarda jismoniy tarbiya va sportga ijobiy munosabatni shakllantirish o'quv jarayonini samarali tashkil etilishiga va aniq qo'yilgan pedagogik vazifalarga bog'liqdir.

Taklif etilayotgan o'quv-uslubiy qo'llanma zamonaviy talablar asosida tayyorlangan va umid qilamizki, o'quvchi-yoshlar o'rtasida ushbu sport turining yanada ommalashuviga yordam beradi.

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus
ta'lim vazirining birinchi o'rinbosari,
texnika fanlari nomzodi U.Z. Salimov*

I-BOB. O'ZBEKISTONDA VOLEYBOLNING VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

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

Voleybol O'zbekistonda qachon, qayerda va qanday vaziyatda vujudga kelgani haqida aniq ma'lumot yo'q. Lekin ayrim taxminlarga qaraganda, 1921–24-yillarda voleybol o'yini Qo'qon, Toshkent va Farg'onada vujudga kela boshlagan. O'sha davrning sport veterani K.Lebedevning hikoyasiga binoan, 1924–25-yillarda ko'pgina yoshlarni doira shaklida joylashib bir-birlariga to'p uzatish o'yinlari targala boshladi. Qiziq, mazkur davrda voleybol bo'yicha qabul qilingan xalqaro musobaqa qoidalarini ancha takomillashgan bo'lib, maydoncha 9x18 m, to'p bilan faqat uch marta o'ynash mumkinligi, o'yinchilar tarkibi bir jamoada 6 kishidan iborat bo'lishi, to'pni balandligi 243 sm (erkaklar uchun), hisob 15 ochkoga yetganda o'yinning bir bo'limi yakunlanishi, to'pni o'yinga kiritish – xullas, barcha o'yin qoidalarini zamonaviy voleybol o'yini qoidalariga o'xshash edi. Shunga qaramay O'zbekistonda voleybol qoidalari 1924–25-yillarda hali ancha soddada bo'lgan. O'sha davrning V.I.Perevoznikov degan sport ixlosmandining aytishicha, 1926-yilda Toshkent shahridagi Chernishevskiy nomli

maktab o'qituvchisi Moskvadan musobaqa qoidalari, voleybol to'ri va to'pini birinchi bor keltirgan. 1927-yilning 26-aprelida esa, aynan shu maktabning voleybol to'garagi jamoasi birinchi rasmiy musobaqa tashkil etib, unda u yuksak mahorat ko'rsatdi va musobaqa g'olibi bo'ldi. Mazkur musobaqa voleybolni ommaviylashishi va shakllanishida katta burilish kashf etdi. 1927-yilning yoz oylaridan birida voleybol bo'yicha Toshkent shahar birinchiligi o'tkazilib, unda 9 ta voleybol jamoasi ishtirok etdi. Chernishevskiy nomli maktab voleybol jamoasi bu musobaqada ham g'oliblikni qo'ldan bermadi.

Voleybolni keng ommaviylasha borishiga KIM stadionida o'tkazilib kelingan musobagalar katta ta'sir ko'rsatdi.

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

1928-yilda Toshkentda kuzgi voleybol musobagalari bo'lib o'tdi, unda 10 ta erkak va 4 ta ayol 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. Voronov O'zbekistonda voleybolning rivojlanishiga salmoqli hissa qo'shdi. Shu bilan bir qatorda, malakali mutaxassislarni yetishmasligi, ayniqsa, mahalliy millatga mansub yo'riqchi, murabbiy va tashkilotchilarni sanoqli bo'lganligi voleybolning uzoq viloyat va qishloqlarda quloqch yozishiga xalaqit berib keldi.

Mehnatkashlarni, ayniqsa, ayollarni jismoniy tarbiya va sportga, jumladan, voleybolga jalb qilish maqsadida Toshkent shahar Kengashi Toshkent mavze qo'mitasi bilan birgalikda 1929-yil 25-apreldan 15-maygacha Respublika miqyosida amaliy haftalik tashkil qilgan edi. Mazkur tadbir sezilarli natijalar berdi, jumladan, joylarda jismoniy tarbiya va sport, aksariyat voleybol bilan shug'ullanuvchilar soni keskin ortib borishi ko'zga tashlandi. Ko'pgina joylarda voleybol maydonchalari va boshqa sport inshootlari barpo etilishi avj olib bordi. O'quv-mashg'ulot

ishlariga va mutaxassislarning malakasini oshirishga alohida ahamiyat berildi. 1929-yil 30-sentabrda Samarqandda mahalliy millatga mansub bo'lgan yoshlardan iborat jismoniy tarbiya va sport bo'yicha yo'riqchi-tashkilotchilar tayyorlandi.

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

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

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

Shuni ham ta'kidlash o'rinni, o'zbek voleybolini ilk bor ravnaq topishida A.Sakov, G.I.Keshishev, V.X.Shnurov, V.F.Shveduks, A.A.Bogachenko, B.A.Voronsov kabi murabbiylarning xizmati alohida ahamiyatga ega.

1938-yilga kelib O'zbekistonda kuchli jamoalarning soni 72 taga yetdi. Bular SAGU "Dinamo", ODO, Qurilish texnikumi, "Lokomotiv", O'ZTRANS, SazPI (Toshkent), Farg'ona, Xorazm, Buxoro, Qorag'alpog'iston, Samarqand, Qo'qon va boshqa jamoalardir.

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

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

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

gining Toshkentda tashkil qilingan zonal musobaqalari katta asos bo'ldi. Bu zonal musobaqalarda "Nauka" (Tbilisi), "Spartak" (Stalinobod), "Uchitel" (Chkalov), "Lokomotiv" (Baku), "Uchitel" (Kuybishev), "Spartak" (Ashxabad) va "Stroitel" (Toshkent) jamoalari ishtirok etishgan edi. Toshkentning erkaklar jamoasi uchinchi, ayollar jamoasi to'rtinchi o'rinni egalladi.

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

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

Urushning og'ir yillariga qaramasdan, O'rta Osiyo va Qozog'iston Respublikasi Spartakiadasida o'tkazilib, undagi dastur bo'yicha tashkil etilgan voleybol musobaqalarida O'zbekistonning erkaklar jamoasi birinchi o'rinni, ayollar jamoalari bahsida esa Qozog'iston sportchilari yuqori natijaga erishishdi.

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

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

1946-yili Toshkent, Andijon, Samarqandda shahar birinchi-lıkları, shu yil iyun oyida respublika birinchiligi o'tkazilgan bo'lsa, oktyabrda Toshkentning "Lokomotiv" jamoasi Odessa shahriga "mamlakat" birinchiligida ishtirok etish uchun jo'nadi. Mazkur musobaqada erkaklar va ayollar jamoalari o'z guruhlarida to'rtinchi va uchinchi o'rinlarni egallashdi.

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

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

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

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

1947-yilda musobaqa qoidasiga o'yin 5 partiya davom etishi haqidagi yangilik kiritilgandan so'ng, shug'ullanuvchilardan katta jismoniy tayyorgarlik, chidamkorlik va matonat talab qilina boshladi. O'yinlar mazmuni va mohiyati yanada qiziqarli tomonga o'zgara bordi. Lekin shunday bo'lsa-da, o'zbek voleybolchilarining mahorati hali ittifoqdagi kuchli jamoalarnikidan ancha past edi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1958-yilda respublikamizda maktablararo musobaqalar avj oldi. Ayniqsa, bu davrda Oliy o'quv yurtlari jamoalari o'rtasidagi musobaqalar qizg'in tus ola boshladi. SAGU va "Burevestnik"

talabalari ko'ngilli sport jamiyati jamoalari eng kuchlilar qatoridan joy olishdi. Maktab o'quvchilari orasida Toshkentning 64-maktab o'smirlar jamoasi va 104-maktabning qizlar jamoasi mazmunli voleybol namoyish qildilar.

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

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

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

1961-yil oktyabr oyida Toshkentda O'zbekiston ayollar Spartakiadasida ochildi. Bu tadbir ayollar voleybolining ommaviylashtirishida katta turtki bo'ldi.

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

1963-yili "Ittifoq" xalqlari III Spartakiadasida respublikamiz erkaklar jamoasi 9, ayollar esa 15-o'rinni egalladi.

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

hal bo'ldi.

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

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

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

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

Mazkur xalqaro o'yinlarda erkaklar voleybol jamoasidan G.Xudyakov, G.Bagirov, R.Xusainov, Yu.Simonov, V.Kucherov, V.Ananich, ayollar jamoasidan esa M.Katasonova, T.Sklyarova, L.Rahmanqulova, Yu.Xolignazarova va L.Korchaginalarning alohida mahorat namoyish etganliklarini ta'kidlash lozim.

1974-yillarga kelib o'zbek voleybolchilari Bangladesh, Hindiston va boshqa xorijiy davlatlarda xalqaro o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazib yuksak mahorat ko'rsatishdi. Jumladan, 1976-yili ular Afg'onistonda qator xalqaro uchrashuvlarda ishtirok etib, o'zlarining yuksak mahoratini yana bir bor namoyish etishdi.

1970-yildan to 1991-yillargacha o'zbek voleybolchilari talaygina xalqaro rasmiy va o'rtoqlik musobaqalarida ishtirok etib kelishgan. O'tgan davr ichida yuqori malakali voleybolchilar doirasi kengaya bordi. Bular qatoriga Olimpiada chempionlari V.Duyunova, L.Pavlova, yoshlar o'rtasida Ovrupa chempionlari

L.Ishmayeva, L.Suleykina, O.Belova, L.Lepilina, O.Dubyaga, S.Myachin kabilar kiradi. Shuni ham alohida ta'kidlash joizki, Respublikamizning erkaklar va ayollar jamoalari qator nufuzli musobaqalarda — chempionatlar, xalqlar spartakiadasi, maktablararo spartakiada va yoshlar sport o'yinlarida ishtirok etib, sharaflil o'rinlarni olishga sazovor bo'lishgan. Jumladan, 1967-yil — xalqlar spartakiadasi — erkaklar 6-o'rin; 1971-yil — ayollar 5-o'rin; 1972-yil — maktablararo spartakiada — qizlar jamoasi chempionlik unvoniga sazovor bo'lishdi, o'g'il bolalar — 8-o'rin; 1973-yil — yoshlar sport o'yinlari — qizlar 4-o'rin, o'g'il bolalar 6-o'rin; 1975-yil — xalqlar spartakiadasi — erkaklar 8-o'rin, ayollar — 5 o'rin; 1978-yil — Kubok musobaqalarida Toshkentning "Dinamo" jamoasi 3-fahrli o'rinni egallashga sazovor bo'lgan; 1979-yil — xalqlar spartakiadasi — ayollar 6-o'rin; 1983-yil — erkaklar 8-o'rin, ayollar 7-o'rinni egallashgan. Ushbu davr ichida erkaklar, ayollar va o'smirlar jamoalari O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan ustoz-murabbiylar V.Shnurov, G.Keshishev, A.Izrailov, V.Shveduks, L.Gurfinkel, M.Gal'perin, A.Lopatin, A.Mansurov, G.Bagirov, V.Kinshakov va A.Koneevlar rahbarligida mahalliy va xorijiy musobaqalarda ishtirok etishgan.

Muvofiq yillarda ushbu natijalarga binoan, o'zbek voleybolchilari mamlakatimiz tarixida ilk bor sport ustalari unvoniga sazovor bo'lishdi: bular — G.Xudyakov, G.Bagirov, Yu.Simonov, V.Kuchеров, V.Ananich va R.Xusainovlardir.

Ayollar o'rtasida esa L.Velichko, T.Sklyarova, M.Katasonova, L.Ishmayeva, L.Rahmanqulova, S.Gapirdjanova va boshqalar birinchi bor sport ustasi degan nomga sazovor bo'ldilar.

Vatanimizning o'z mustaqilligini qo'lga kiritishi o'zbek voleybolining xalqaro miqyosdagi o'rniga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi. Chunonchi, 1993-yil 24–31-iyulida Shanxay (XXR) shahrida o'tkazilgan Osiyo Chempionatida mustaqil O'zbekistonning ayollar milliy terma jamoasi voleybol tarixida birinchi bor ishtirok etib, faxrli 6-o'rinni qo'lga kiritdi. Mazkur chempionatga qadar ushbu musobaqalarga tayyorgarlik maqsadida AQShning bir necha shaharlarida bo'lib, turli universitetlar voleybol jamoalari bilan o'rtoqlik uchrashuvlarini o'tkazishdi va o'yinlarda

muvafaqiyat qozonishgan edi.

1994-yilda Taylandda o'tkazilgan "Prinsessa Kubogi" musobaqalarida L.Ayrapetyants rahbarligida tashkil etilgan "SKIF-Interkross" klubi qoshida tarkib topgan ayollar voleybol jamoasi ishtirok etib, maqtovg'a loyiq o'yin namoyish etishdi.

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

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

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

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

V.Domnidi (Qo‘qon) barcha musobaqalarda o‘zlarining yuqori saviyadagi mahoratlarini namoyish etganlar. Ayollar jamoalaridan “SKIF” (Toshkent) o‘yinчилari E.Shmitova, P.Kibardina, S.Ashurkova, O.Xujayeva, M.Martinenko (xalqaro toifadagi sport ustalari), E.Shpachuk, Ye.Korchagina, S.Grigoryeva va boshqalar “O‘zbekiston sport ustasi” degan nomga sazovor bo‘lishdi.

Bu borada murabbiy-mutaxassis va tashkilotchilarni ham xizmati hurmatga sazovordir. Jumladan, A.Kim (Samarqand), T.Abramova (Toshkent), G.Ponomarev (Toshkent), A.Asqarov (Qo‘qon), M.Domnidi (Farg‘ona), Yu.Kulakov (Qorag‘alpog‘iston Respublikasi), A.Kazakov (Qorag‘alpog‘iston Respublikasi), L.Ayrapetyants (Toshkent) va boshqalarni alohida ta’kidlab o‘tish o‘rinlidir.

Musobaqa o‘yinlarining mazmunli, qiziqarli va shu bilan bir qatorda talab doirasida o‘tkazishda O‘zbekiston voleybol Federatsiyasining bosh kotibi, xalqaro toifadagi hakam L.Ayrapetyants, milliy va respublika toifasidagi hakamlar V.Shnurov, V.Bardin, N.Yaparov, A.Pulatov, I.Zoxidov, N.Mamajonov, Sh.Isroilov va shu kabi ko‘pgina mutaxassis-larning xizmati katta.

Istiqloldan so‘ng o‘tkazilgan O‘zbekiston milliy chempionatlari va “Universiada” natijalari 1-jadvalda keltirilgan.

1-jadval

Istiqloldan so‘ng voleybol bo‘yicha o‘tkazilgan O‘zbekiston Chempionatining natijalari

Erkaklar				
T/r	Yillar	I o‘rin	II o‘rin	III o‘rin
1.	1993	“Avtomobilchi” (Qo‘qon)	“SKIF” (Toshkent)	“Kanop” (Samarqand)
2.	1994	“Avtomobilchi” (Qo‘qon)	“Kanop” (Samarqand)	“SKIF” (Toshkent)
3.	1995	“MHSK” (Chirchiq)	“SKIF” (Toshkent)	“Avtomobilchi” (Qo‘qon)
4.	1996	“Kanop” (Samarqand)	“Viktoriya” (Navoiy)	“MHSK” (Chirchiq)

5.	1997	“Kanop” (Samarqand)	“Avtomobilchi” (Qo‘qon)	“MHSK” (Chirchiq)
6.	1998	“Kanop” (Samarqand)	“Avtomobilchi” (Qo‘qon)	“JTISJ” (Toshkent)
7.	1999	“Samarqand Telekom” (Samarqand)	“Avtomobilchi” (Qo‘qon)	“Kesh-kristal” (Shahrisabz)
8.	2000	“Samarqand Telekom” (Samarqand)	“Progress” (Zarafshon)	“Kesh-kristal” (Shahrisabz)
9.	2001	“Samarqand Telekom” (Samarqand)	“Avtomobilchi” (Qo‘qon)	“Progress” (Zarafshon)
10.	2002	“Samarqand Telekom” (Samarqand)	“Avtoyo‘lchi” (Qo‘qon)	“Muhandis” (Namangan)
11.	2003	“UZI Samarqand Telekom” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)	“Dinamo- AGU” (Andijon)
12.	2004	“AGMK” (Olmaliq)	“UZI Samarqand Telekom” (Samarqand)	“Parvoz” (Namangan)
13.	2005	“UZI- Samarqand” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)	“Omad” (Toshkent)
14.	2006	“Omad” (Toshkent)	“UZI- Samarqand” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)
15.	2007	“UZI- Samarqand” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)	“Dinamo” (Namangan)
16.	2008	“UZI- Samarqand” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)	“O.Akbarov” (Yaypan)
17.	2009	“Uzbektelekom” (Samarqand)	“AGMK” (Olmaliq)	“KGFU” (Qo‘qon)

18.	2010	“Ўзбектелеком” (Samargand)	“АГМК” (Olmaliq)	“Iqtisodchi” (Andijon)
19.	2011	“Ўзбектелеком” (Samargand)	“АГМК” (Olmaliq)	“Yujanin” (Navoiy)
20.	2012	“Ўзбектелеком” (Samargand)	“Молиячи” (Тошкент)	“Yujanin” (Navoiy)
21.	2013	ORIENT (TASHKENT)	“Ўзбектелеком” (Samargand)	“АГМК” (Olmaliq)
22.	2014	ORIENT (TASHKENT)	“Ўзбектелеком” (Samargand)	“АГМК” (Olmaliq)
23.	2015	ORIENT (TASHKENT)	“Ўзбектелеком” (Samargand)	“АГМК” (Olmaliq)
24.	2016	ORIENT (TASHKENT)	“Ўзбектелеком” (Samargand)	“Сагдиана” (Navoiy)

Ayollar

T/r	Yillar	I o‘rin	II o‘rin	III o‘rin
1.	1993	“SKIF” (Toshkent)	Andijon	Farg‘ona
2.	1994	“Avtomobilchi” (Toshkent)	“RSHVSM” (Toshkent)	Andijon
3.	1996	“SKIF” (Toshkent)	Navoiy	Farg‘ona
4.	1997	“SKIF” (Toshkent)	Navoiy	UZOQ
5.	1998	“SKIF” (Toshkent)	Farg‘ona	Navoiy
6.	1999	“SKIF” (Toshkent)	Farg‘ona	Navoiy
7.	2000	“SKIF” (Toshkent)	Namangan	Farg‘ona
8.	2001	“SKIF” (Toshkent)	Buxoro	Namangan
9.	2002	“Yog‘-moy” (Farg‘ona)	Namangan	Farg‘ona
10.	2003	“Algorithm” (Toshkent)	“Yujanin” (Navoiy)	“Yog‘-moy” (Farg‘ona)

11.	2004	“To‘maris-SKIF” (Toshkent)	“Samki” (Samarqand)	“Pedkollej” (Namangan)
12.	2005	“To‘maris-SKIF” (Toshkent)	“Iqtisodchi” (Samarqand)	“Iqtisodchi” (Namangan)
13.	2006	“SKIF” (Toshkent)	“Shifokor” (Navoiy)	“Iqtisodchi” (Namangan)
14.	2007	“SKIF” (Toshkent)	“Alanga” (Muborak)	“SDYUSSHOR” (Navoiy)
15.	2008	“SKIF” (Toshkent)	“Alanga” (Muborak)	“SDYUSSHOR” (Navoiy)
16.	2009	“SKIF” (Toshkent)	“Alanga” (Muborak)	“Nukus ped.insituti” (Nukus)
17.	2010	“SKIF” (Toshkent)	“Nukus ped.insituti” (Nukus)	“Xorazmkolledj” (Urganch)
18.	2011	“SKIF” (Toshkent)	“Nukus ped.insituti” (Nukus)	“Xorazmkolledj” (Urganch)
19.	2012	“SKIF” (Toshkent)	“Nukus ped.insituti” (Nukus)	“Xorazmkolledj” (Urganch)
20.	2013	“SKIF” (Toshkent)	“Nukus ped.insituti” (Nukus)	“Xorazmkolledj” (Urganch)
21.	2014	“SKIF” (Toshkent)	“Nukus ped.insituti” (Nukus)	“BUQROT” (ANDIJAN)
22.	2015	“SKIF” (Toshkent)	“Nukus ped.insituti” (Nukus)	“OLIMP ANDIJAN KOLLEJ” (ANDIJAN)
23.	2016	“SKIF” (Toshkent)	“Nukus ped.insituti” (Nukus)	“SKIF 2” (TOSHKENT)

II - BOB. ZAMONAVIY VOLEYBOLNING DOLZARB MASALALARI

1895-yilda amerikalik Uilyam Morgan tomonidan ixtiro qilingan an'anaviy voleybol bugungi kunda o'zining mohiyati va mazmuni, texnikasi va taktikasi hamda o'yin shiddati jihatlaridan ilk voleyboldan tubdan farq qiladi. So'nggi yillarda an'anaviy voleybol klassik voleybol nomi bilan atala boshlandi, chunki uning taraqqiyoti natijasida "qumda o'ynaluvchi voleybol" (plyajniy voleybol) mustaqil sport turi sifatida ajralib chiqdi va olimpiada o'yinlari dasturidan mustahkam o'rin egalladi.

Voleybol jismoniy tarbiya va sog'lomlashtirish vositasi sifatida ham eng ommaviylashgan sport turiga mansubdir. 1996-yil iyul oyida AQSHning Atlanta shahrida bo'lib o'tgan Butunjahon Kongressida e'lon qilinganidek, ushbu sport o'yini jahon miqyosida futboldan keyin ikkinchi o'rinni egallaydi. Voleybol o'zining hammabopligi, go'zal o'yin mazmuni, katta-yu kichik yoshdagi insonlar diqqatini o'ziga rom qiluvchi hujum va himoya kombinatsiyalari bilan nafaqat shahar va tumanlar markazlarida, balki uzoq qishloqlarda, mahalla-yu maskanlarda, to'y va bayramlarda bahs-raqobat, sihat-salomatlik, jismoniy va ruhiy barkamollik vositasi sifatida turli yosh va qatlamga mansub aholi hayotiga kirib bormoqda. Voleybol o'quv fani va salomatlik manbayi sifatida barcha ta'lim muassasalari o'quv rejasiga kiritilgan. Ayniqsa, so'nggi yillarda voleybolni "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada", "Xotin-qizlar spartakiadasi", "Faxriylar" musobaqalari kabi ko'p bosqichli va muntazam o'tkazilib kelinayotgan nufuzli sport tadbirlari dasturidan joy olishi uni geografik chegarasi hamda shug'ullanuvchilar soni keskin orta borishiga zamin yaratdi.

Zamonaviy milliy voleybol XX asr oxirlari va XXI asrdan boshlab o'zining tabiiy taraqqiyoti tufayli hamda musobaqa qoidalarining keskin o'zgarishi evaziga yangicha mazmunga ega bo'ldi. O'yin qoidalarining tubdan o'zgarishi nafaqat g'oliblikka da'vogar jamoalar raqobati bilan belgilanadi, balki ma'lum darajada bozor munosabatlariga ham bog'liqdir.

Ma'lumki, yirik nufuzli musobaqalarni (Jahon, Osiyo chem-

pionatlari, Olimpiada va Osiyo o'yinlari hamda boshqa yuqori reytingli xalqaro turnirlar, Kubok musobaqalari) o'tkazishda ko'plab teleradiokompaniyalar, jurnalistlar ushbu musobaqalarni tele-translatiya qilish, reportajlar olib borish uchun maxsus akkreditatsion talablarni qondirishlari lozim.

Agar qayd etilgan musobaqalarda o'yin shiddati sust bo'lsa, "kuchli" zarbalar tufayli ochkolar tez-tez olinsa-yu, uzluksiz jarayon tez-tez uzilib, to'xtash holatlari ko'p bo'lsa, musobaqaga bo'lgan qiziqish so'na boshlaydi, akkreditatsiya bozori chegaralanadi, tomoshabinlar doirasi toraya boshlaydi. Aynan shunday holatlar 1996-98-yillargacha davom etgan. Chunki eski qoidalarga muvofiq himoya zonalarida joylashgan "kuchli" hujumchilar hujum va yon chiziqlarini bosmasdan, shiddat bilan sakrab 4 yoki 2 zonalaridan zarba berish natijasida ochko "ishlaganlar". Tananing oyoq va bel qismlarigacha to'p tegsa, o'yin to'xtatilgan. To'p maydondan uzoqqa tushsa, vaqt ketgan, boshqa to'p bilan o'ynash taqiqlangan, to'p kiritish "yo'qotilsa", raqib jamoaga ochko berilmagan, kiritilgan to'p to'rga tegib o'tsa, o'yin to'xtatilar edi va hokazo. Bunday vaziyatlar o'yinni tez-tez "to'xtab" qolishiga sabab bo'lib kelgan.

Bugungi voleybol qoidalaridagi ko'plab prinsipial o'zgarishlar evaziga bunday "to'xtash" holatlariga barham berildi, jumladan, o'yin 3 ta to'p (bir to'p o'yinda, 2 ta to'p zaxirada) "ishtirokida" o'tkaziladigan bo'ldi. Yon chiziq bilan hujum chizig'ining kesishgan joyidan maydon tashqarisi tomon 1,75 m kesim chiziqlar bilan chegaralandi. Tananing istalgan qismi bilan to'pni o'ynashga ruxsat etildi. O'yin "tay-breyk" tarzida amalga oshirilibhi yo'lga qo'yildi, ya'ni to'p kiritish "yo'qotilganda" ham raqib jamoaga ochko berilishi joriy etildi. "Birinchii" to'pni qabul qilish yoki uzatishga doir qoidaning "kuchli" keskin yumshatildi, kiritilgan to'p to'rga tegib o'tsa, "to'g'ri" deb baholanadigan bo'ldi.

Musobaqa qoidalarining bunday o'zgarishi o'yin shiddatini keskin jadallashtirdi, o'yinchilar faolligini oshirdi, tomoshabinlar qiziqishini kuchaytirdi.

Alohida shuni ta'kidlash joizki, musobaqa qoidalarining tubdan o'zgarishi o'yin mazmunini yanada boyitdi, o'yin usullarining tamomila yangi avlodlarini vujudga kelishiga asos

bo'ldi. Jumladan, himoya zonalaridan zarba berish diagonal sakrash sifatini o'zlashtirish zarurligiga e'tibor qaratdi, "libero" o'yinchisini ta'sis etilishi himoyani yanada kuchaytirdi, yugurib kelib sakrab to'p kiritish hujumkorlik sur'atini oshirdi va hokazo. Ushbu o'zgarishlar natijasida vujudga kelgan yangi o'yin elementlari, maxsus sifatlar, harakat usullari o'quv-mashg'ulotlari mazmuniga yangicha yondoshish, tarkibiga yangi mashqlarni kiritish va mashg'ulot-musobaga birligini ta'minlash muhimligini belgilaydi. Bunday zaruriyat so'nggi yillarda olingan rasmiy ma'lumotlarga asoslanadi. Chunonchi, O'zbekiston voleybol Federatsiyasi ekspertlari tomonidan o'tkazilgan ilmiy kuzatuvlar natijalariga ko'ra, zamonaviy voleybol borgan sari o'yin mazmuni jihatidan yangicha texnik usullar, taktik xususiyat va "eskicha" voleyboldan tubdan farq qiluvchi texnik-taktik yo'nalishlar hisobiga o'zgarib bormoqda. Yugurib kelib sakrab katta "portlovchi-inersion kuch" bilan to'p kiritish usulining keng joriy etilishi to'pni samarali qabul qilish imkoniyatini keskin chegaralab qo'ydi. Bu esa raqib jamoani maqsadli hujum uyushtirish unumdorligini tushirib yubordi.

Birinchi "to'pni" qabul qilish va uzatish usullariga qoidani deyarli qo'llanilmasligi o'rtacha shiddatda kiritilgan yoki zarba berilgan to'pni yuqoridan ikki qo'llab qabul qilish hamda uzatish usullarini ommalashtirib bormoqda.

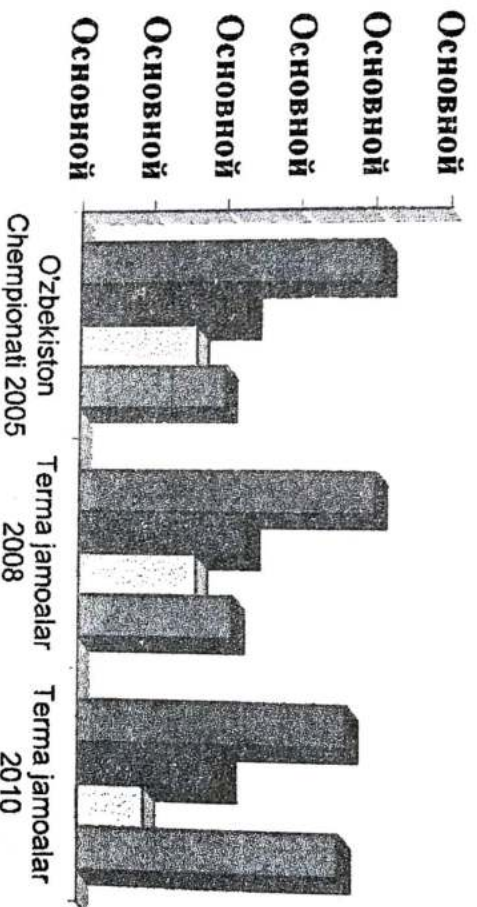
Himoya zonalaridan hujum zarbalarini keng joriy etilishi 3 zonalardan kombinatsion hujum uyushtirish sonini sezilarli qisqartirdi. Agar 2005-yilda 3 zonalardan tashkil etiladigan hujum miqdori 23 foizdan oshmagan bo'lsa, so'nggi yillarda bunday hujumlar soni 20 foizga tushib ketdi (1-rasm).

Aksincha, shu yillarda himoya zonalaridan uyushtirilgan hujum zarbalari 9,6-20% dan ortmagan. Zamonaviy voleybolda esa orqa zonalardan tashkil etilgan hujum zarbalari 20-35% gacha ko'paygan (1-rasm). Himoya zonalaridan ijro etilgan zarbalarni "to'siq" bilan bartaraf etish murakkabligi o'z-o'zidan ma'lum. Demak, bugungi voleybolda hujum samadorligi himoya salohiyatidan ustun bo'lib borayotganligi kuzatilmoqda.

Shu bilan bir qatorda zamonaviy voleybolning muhim yo'nalishlaridan biri yakka, guruh va jamoa tarkibida ijro etiladigan

himoya harakatlariining o'ta faollashuvi bilan belgilanadi. Birinchi navbatda, ushbu vaziyat birinchi "to'pni" qabul qilish bilan bog'liq himoya harakatlari qoida ta'siridan deyarli ozod qilinishi bilan isbotlanadi.

To'siq qo'yish taktikasi ham talaygina o'zgardi. 4-zonadan ijro etiladigan zarbalarga qarshi juftlikda to'siq qo'yish yakka yoki uch kishilab to'siq qo'yishdan ustun bo'lib borayotganligi ko'zga tashlanmoqda (2-rasm).



1-diagramma. Turli yillarda maydoncha zonalaridan hujum zarbalarini uyushtirish nisbati (%).

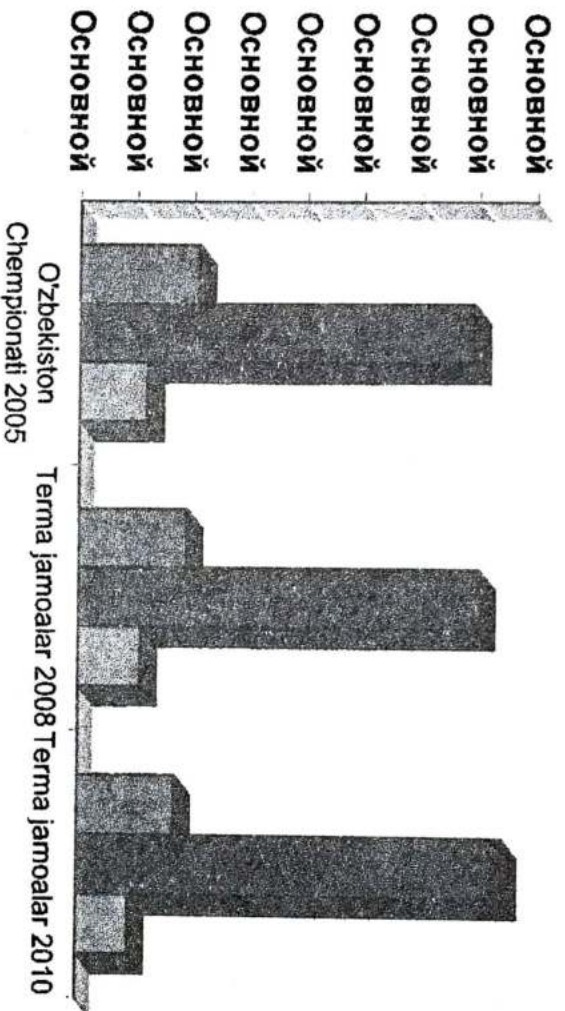
Lekin, 3-zonadan ijro etilgan zarbaga qarshi qo'yilgan to'siq samaradorligi tamomila boshqacha ko'rinishga ega bo'ldi. Chunonchi, 2005-yillarda ushbu zonada qo'llanilgan yakka va uchlikda to'siq qo'yish deyarli bir xil darajada bo'lgan – 12-21%, juftlikda to'siq qo'yish esa ancha ko'p miqdorni tashkil etgan (59-74%). Diagrammalardan shu narsa ko'zga tashlanadiki, zamonaviy voleybolida juftlikda to'siq qo'yish miqdori ortganligi, yakka to'siq qo'yish kamayganligi qayd etildi.

Birinchi temp o'yinchisi zarbasiga qarshi markaziy o'yinchiga (3-zona o'yinchisi) aksariyat 2 va 4-zona o'yinchilari ko'mak berishi kuzatiladi. Bunday texnik-taktik chora avvallari kamdan-kam qayd etilgan.

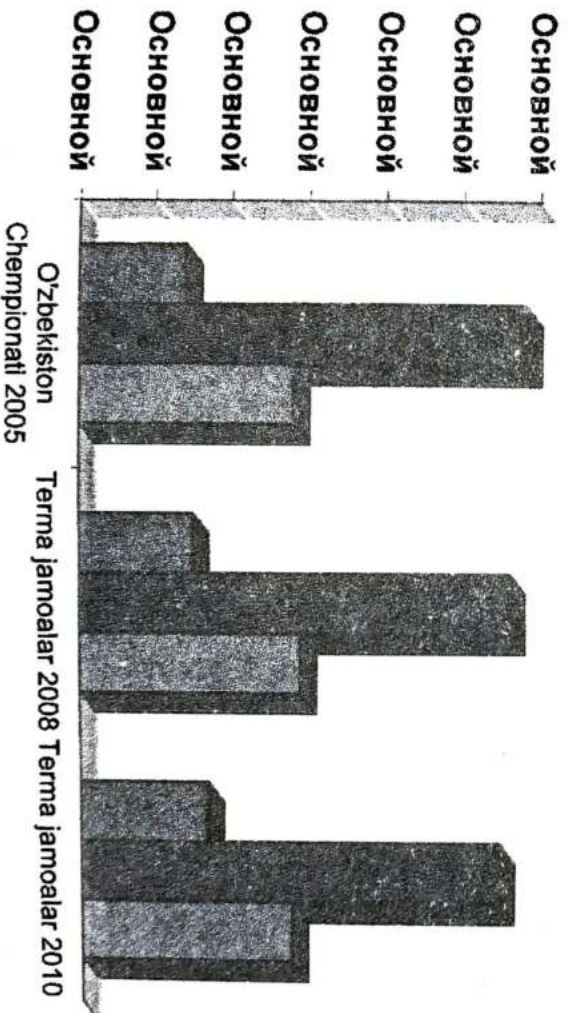
2-zonadan berilgan zarbalarga ham qarshi to'siq qo'yish juftlik ustuvorligida amalga oshiriladi.

Ayni vaqtda 2-zonada uchlikda to'siq qo'yish ulushi ortib bormoqda. Buning asosiy sabablaridan biri, zamonaviy voleybol-da to'p kiritish murakkabligi va zarbdorligining kuchayganligi to'pni sifati qabul qilish va 2-zonadagi "uzatuvchi" o'yinchiga aniq yetkazishi qiyinlashganidadir. Aniq yetkazilmagan to'pni "uzatuvchi" aksariyat hollarda 4-zonaga uzatishga majbur bo'ladi. Shuning uchun 4-zonadan berilgan zarbaga qarshi 2-zonada uchlikda qo'yiladigan to'siq borgan sari ommalashib bormoqda.

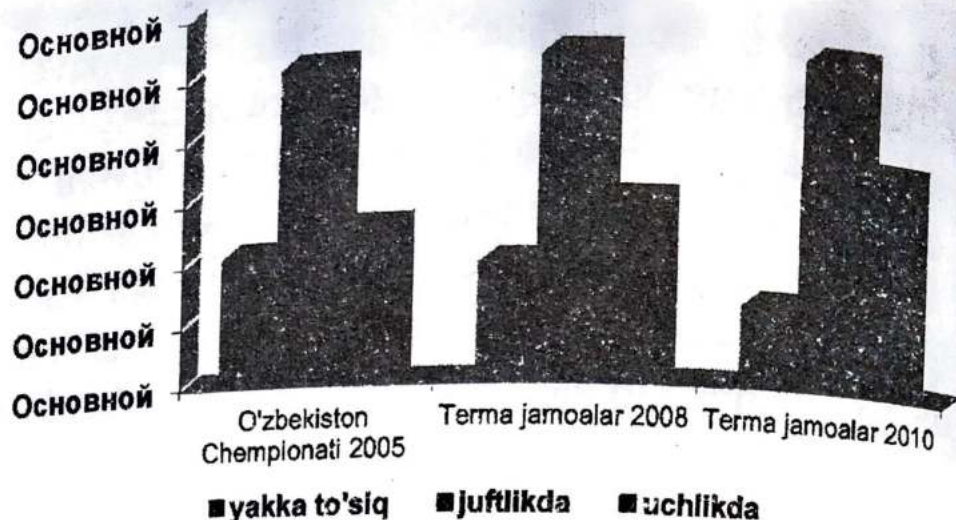
4-zonadan



3-zonadan



2-zonadan



2-diagramma. 2, 3 va 4- zonalardan ijro etilgan zarbalarga qarshi qo'yilgan to'siqlar samaradorligi.

Bugungi voleybolda o'yin samaradorligi turli o'yin ixtisosligi (amplua)ga ega o'yinchilarning ijrochilik mahoratiga bog'liqdir. Jumladan, ikkinchi temp bilan harakatlanuvchi hujumchi birinchi temp bilan harakatlanuvchi hujumchi, uzatuvchi (bog'lovchi), libero (himoyachi).

Jahonning eng kuchli terma jamoalari o'yinlarini videotasvir yordamida tahlil qilish o'yin shiddati jihatidan texnik-taktik harakatlarini (TTH) ikki asosiy guruhlariga bo'lish imkonini beradi. Yuqori o'yin shiddati bilan ifodalanuvchi birinchi guruhga – yugurib kelib sakrab to'p kiritish, hujum zarbasi, to'siq qo'yish va himoyada o'ynash malakalari kiritildi.

O'rtacha o'yin shiddati bilan ifodalanuvchi ikkinchi guruhga – kiritilgan to'pni qabul qilish, qo'riqlash va turli harakatlanishlar kiritildi.

Qolgan barcha texnik-taktik harakatlar sekin shiddatli deb belgilandi.

Tadqiqot asosida aniqlandiki, bir partiya davomida o'yin vaziyatni davom ettiruvchi va diagonal harakatlanuvchi hujumchilar hamda "uzatuvchi" o'yinchilarning umumiy TTH miqdori 43–50 martani tashkil etdi. Lekin yuqori va o'rtacha shiddatli TTH o'rtasida keskin farq qayd etildi. Masalan, "uzatuvchi" va o'yin vaziyatini davom ettiruvchi hujumchilarda TTH o'rtacha shiddat bilan ifodalanar ekan.

Diagonal harakatlanuvchi o'yinchilarda yuqori shiddatli TTH ancha ko'proq bo'lib, bir partiyada 20–22 martani tashkil etadi.

Birinchi temp bilan harakatlanuvchi o'yinchilarda TTH nisbati boshqacha ko'rinishda ifodalandi, jumladan, ushbu ixtisoslikdagi o'yinchilarda yuqori shiddatli TTH 2 barobardan ortiq bo'ldi. Buning asosiy sababi, birinchi temp bilan harakatlanuvchi hujumchilar o'yin vaqtini ko'proq hujum zonalarida o'tkazar ekan, himoya zonalarida ularni aksariyat hollarda "libero" o'yinchilari almashtirishi kuzatildi. Yuqorida qayd etilgan nazariy va ilmiy ma'lumotlar hamda ularning qiyosiy tahlili zamonaviy voleybolning dolzarb yo'nalishlari va amaliy jihatdan muhim masalalarini ochib berdi. Binobarin, o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlarini tashkil etish, mashg'ulot-musobaqa birligini ta'minlash hamda mashqlarni tanlash va qo'llashda zamonaviy voleybol xususiyatiga mos texnologiyalardan foydalanish zarurligiga e'tibor qaratadi.

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 (texnus) 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 nuqtai nazardan bu fazadagi eng muhim narsa harakatlantiruvchi kuchlardan tegishli vaziyatda, tegishli yo'nalishda samarali foydalanishdan iboratdir.

Yakunlovchi fazadagi harakatlar gavda muvozanatini saqlash maqsadida so'nib boradi yoki keskin tormozlanadi. 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;
- xalal beruvchi omillar (charchash, tashqi sharoitning salbiy ta'sirlari) mavjudligida harakatlarning bajarilish barqarorligi;
- raqib harakatlariga qarab javob harakatlarini tanlash, ularni qayta qurish va bunda harakat qismlarini boshqara olish;
- usullarning bajarilish ishonchliligi.

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 guruhlarga bo'linadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning o'ziga xos bajarish usullari mavjud bo'ladi (3-andoza).

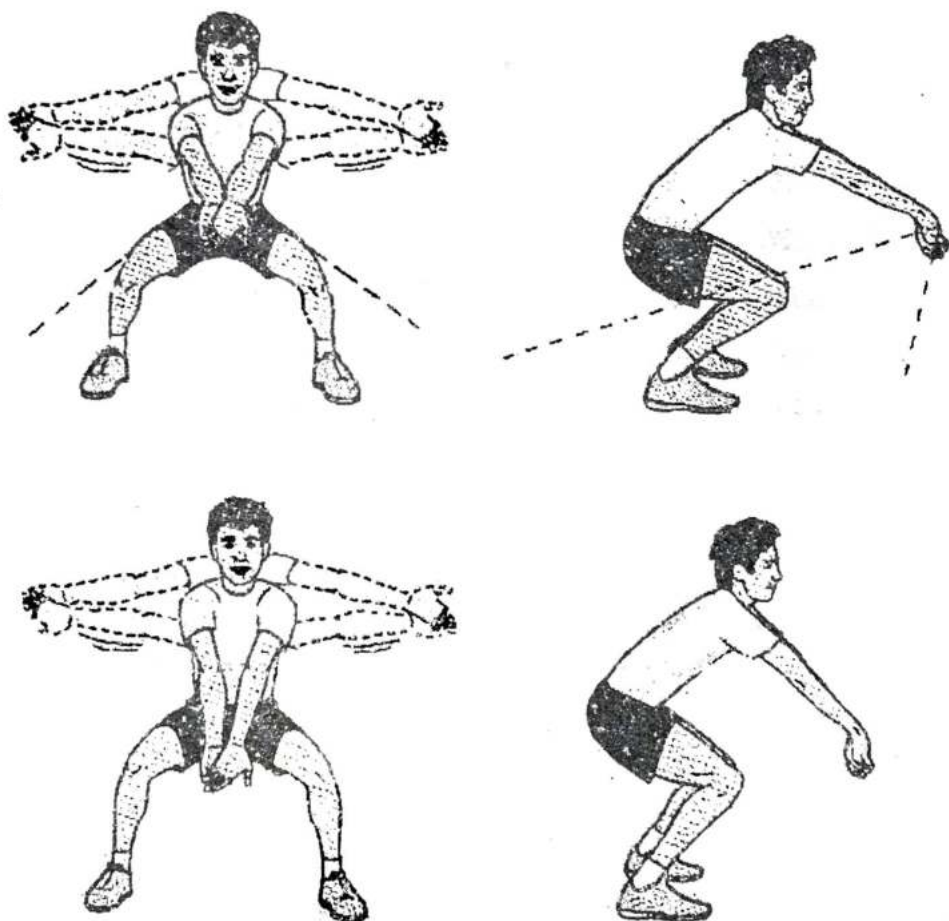
3.1. Hujum texnikasi

3.1.1. 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 (3-rasm) holatlar egallanadi. Bunda UOM (umumiy og'irlik markazi)ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'yinchining bo'yi va uning koordinatsion qobiliyati UOMga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham samarali turish holati shunday bo'lishi kerakki, bunda UOM tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini bera olsun.



1-rasm. Turish holatlari

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 kutishda) holatlarda bo'ladi. Bu turish holatlarida qo'llar bel barobarida,

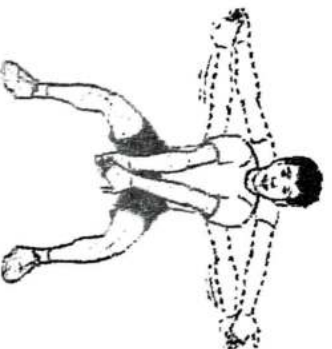
barmoqlar kaftlarga qaragan, gavda esa biroz oldinga egilgan bo'ladi. Gavda erkin holatda bo'lishi kerak.

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 oyogdan boshlanadi. Sapchib, sakrab, yugurish bilan bo'ladigan harakatlardan tez javob harakatlarni amalga oshirishda qo'llaniladi. Ko'rib chiqilgan harakatlardan ko'p 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 ta'minlashi darkor. Texnik usulning bajarilishidan qat'iy nazar, dastlabki holatlar birmuncha statikligi bilan farqlanadi: to'pni uzatishdan oldin (2 a-rasm), pastdan to'pni qabul qilishda (2 b-rasm), to'siq qo'yishda (2 c-rasm) va hujum zarbasini berishda (4 d-rasm).

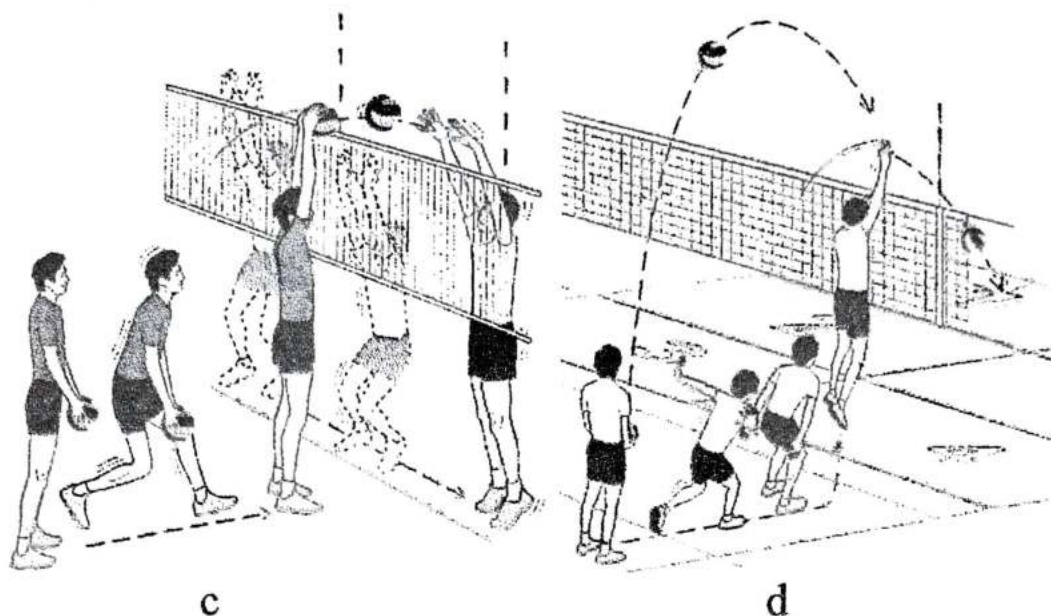


a



b





2-rasm. Dastlabki holatlar

3.1.2. To'p uzatish

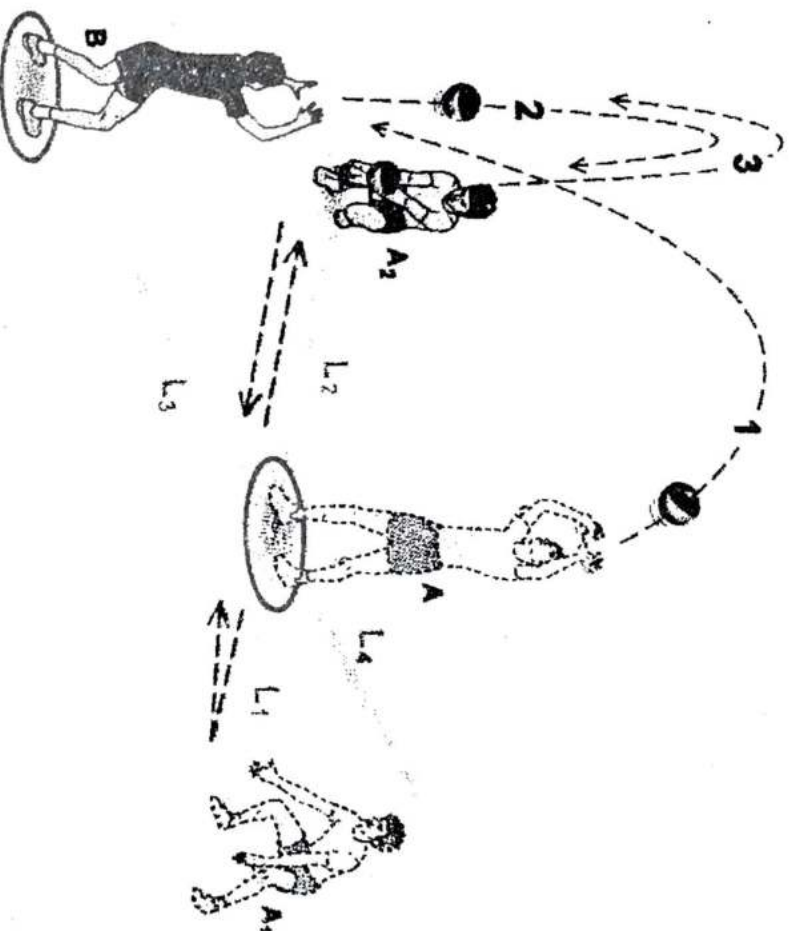
Bu texnik usul orqali hujumni tashkil qilish va amalga oshirish uchun qulay sharoit yuzaga keltiriladi. To'pni: tayanch holatdan ikki qo'llab, sakrab ikki qo'llab, sakrab bir qo'llab, orqaga yiqilib turib ikki qo'llab uzatish mumkin. Oxirgi usuldan voleybolga kamdan-kam, keskin holat yuzaga kelganda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

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

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

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

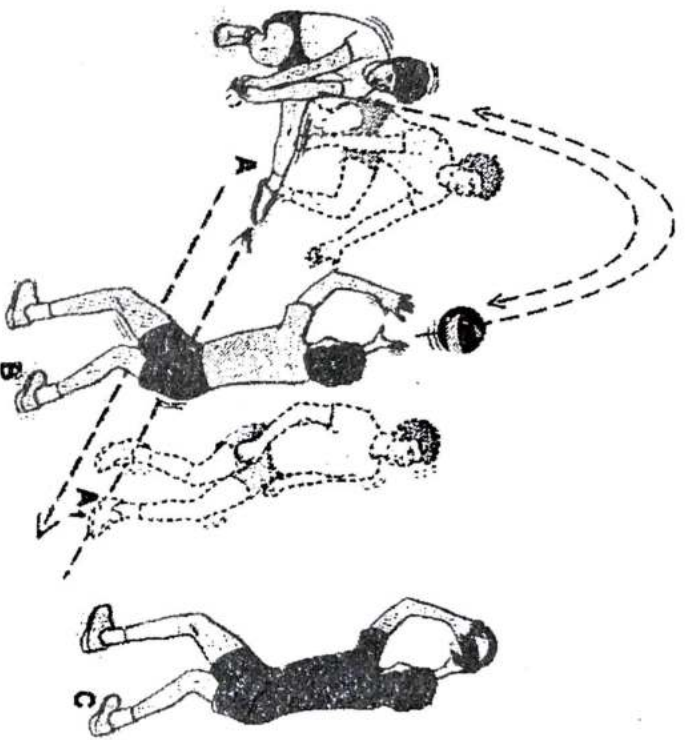
To'pni uzatish texnikasi dastlabki holat, qo'lning to'pga qarama-qarshi harakati, amortizatsiya va to'pni yo'naltirishdan iborat bo'ladi. Dastlabki holatdan to'p tomon harakatlengandan so'ng voleybolchi vertikal holatda, oyoqlarining bukilish darajasi to'p yo'nalishining balandligiga va uchish tezligiga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



3-rasm. Qo'llar oldinga chiqarilib, barmoqlar oval shaklini hosil qilishi.

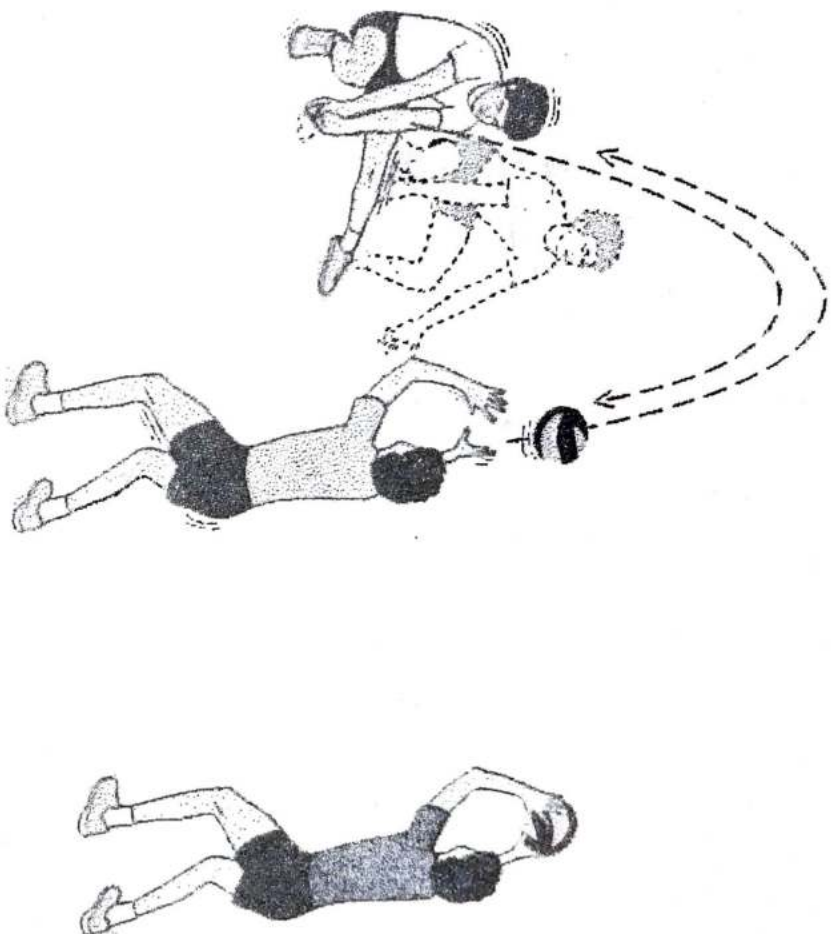
Qo'llar to'p bilan yuz tepasida to'qnashadi. Bunda bosh barmoq asosiy yuklamani qabul qiladi, ko'rsatkich barmoqlar esa zarba berishda asosiy bo'ladi. O'rta barmoq kamroq ravishda, normisiz va jimjiloq asosan, to'pni yon tomondan ushlab turishga xizmat qiladi. To'pga yo'nalish berishda qo'l, oyoq va gavda mushaklarini kuchlanishi o'zaro birgalikdagi yaxlitlik bilan izohlanadi. Bunda gavdaning UOM birmuncha yuqoriga – oldinga ko'chadi va gavdaning og'irligi ikki oyog'ning 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 oshiriladi.

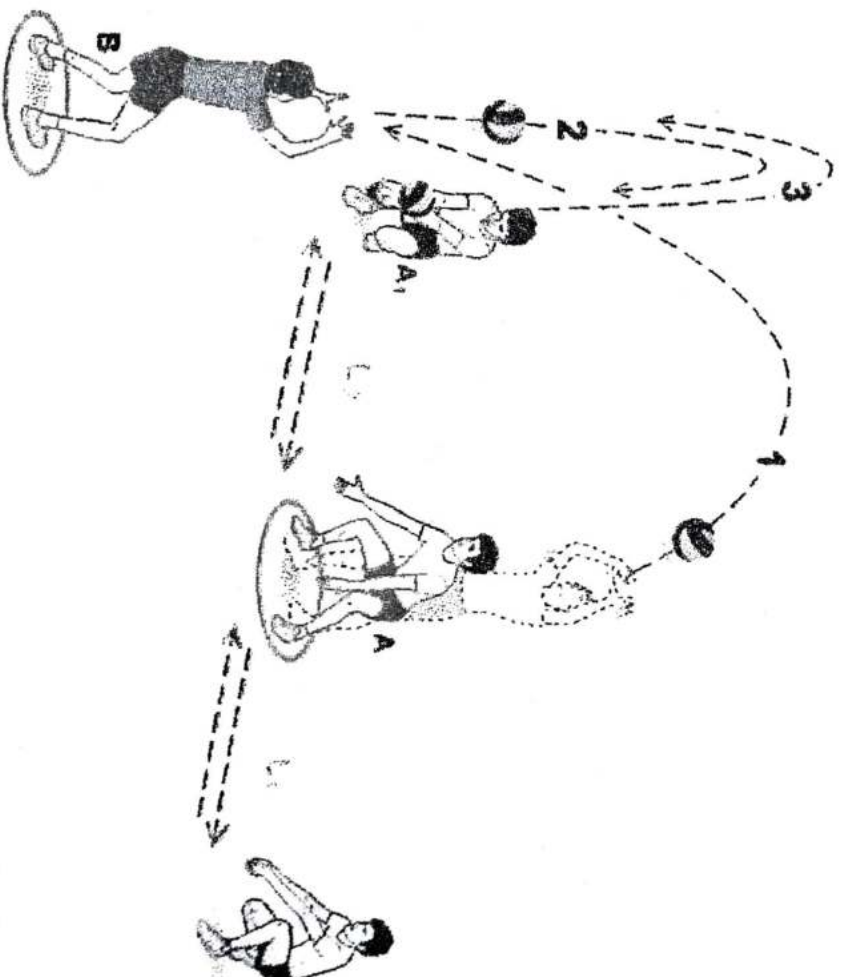


4-rasm. Qo'llar bosh ustidan birmuncha baland ko'tarilib, qo'llarning faol ishlashi hisobiga sakrashning yuqori nuqtasidan to'p uzatilishi.

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



5-rasm. Gavda orqaga-yuqoriga harakatlab, harakat umurtqa pog'onasining ko'krak va bel qismlarining bukilishini hosil qilishi



6-rasm. To'p to'r ustiga kelib qolgandagi murakkab sharoitda to'p uzatish holati

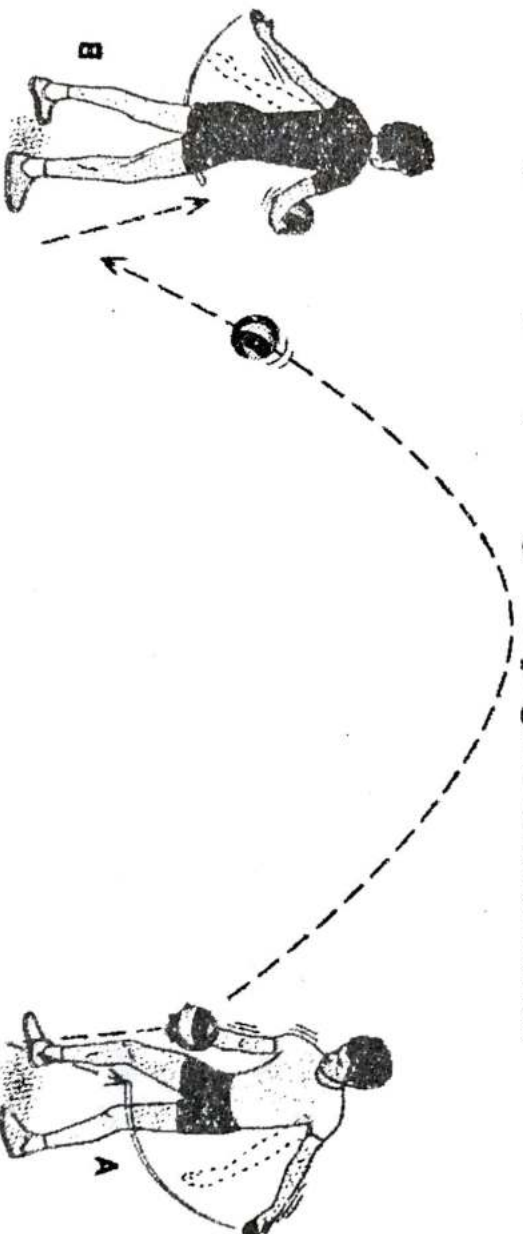
3.1.3. To'p kiritish

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

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

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

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

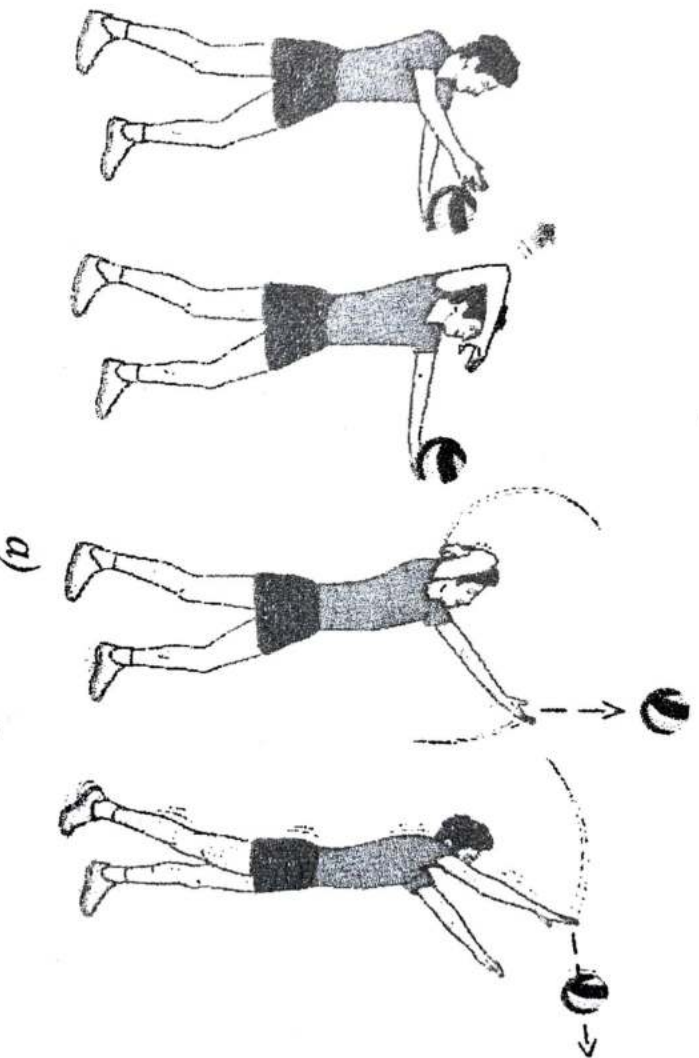


7-rasm. Pastdan to'g'ri to'p kiritish holati.

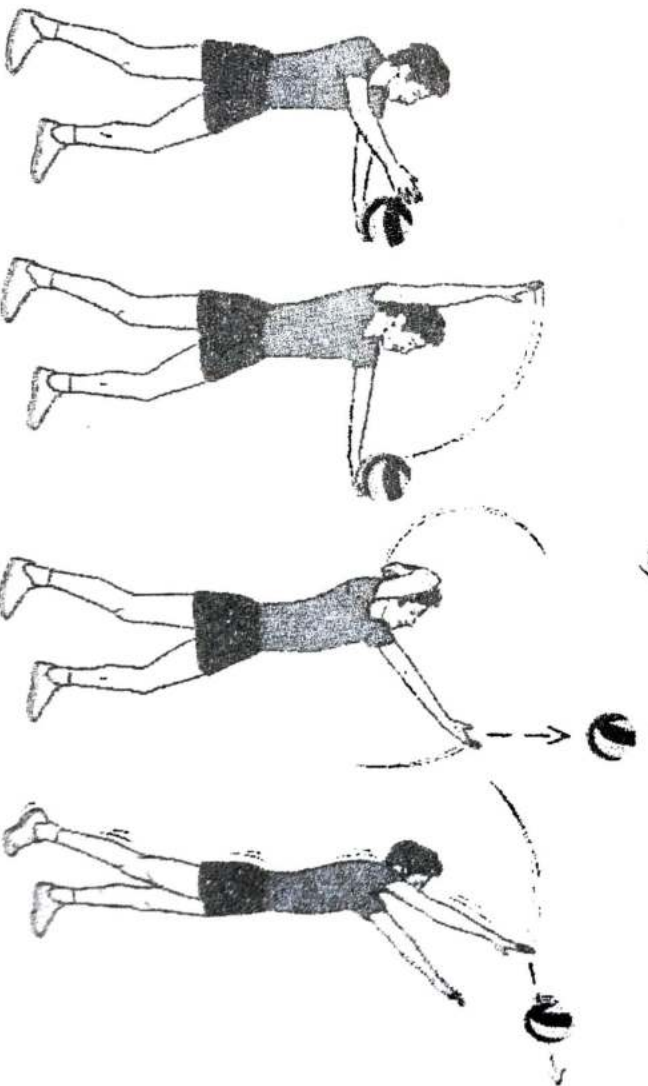
To'p tirsak qismida biroz bukilgan qo'l bel barobarida ushlab turiladi. To'p gavdagaga nisbatan 20-30 sm oraligda tashlanadi. Zarba berishda qo'l keskin ravishda orgaga harakatlantiriladi. Zarba pastdan yuqoriga—to'g'riga bajariladi. O'yinchi bir vaqtning o'zida orga oyog'ni to'g'rilaydi va gavdaning og'irligini oldingi oyog'ga o'tkazadi. Zarbadan so'ng qo'l harakati to'pni "kuzatib" borish bilan tugallanadi. Pastdan to'g'ri to'p kiritish amiqligi asosiy uchta

omil bilan aniqlanadi: qo'lni silkish (zamax) yo'nalishi bilan – u keskin orgaga haraktlanishi kerak; to'p tashlash balandligi bilan – u baland bo'lmaslgi 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.



a)



b)

8-rasm. Yuqoridan to'g'ri to'p kiritish

To'p ko'krak sathida ushlab turiladi, bir oyoq oldinga qo'yiladi (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi). To'p 1 m yuqoriga oldinga tashlanib, o'yinchi qo'lni yuqoriga-orqaga harakatlantiradi va zarba beruvchi qo'l - yelkasini orgaga-yuqoriga

olib boradi. Zarba to'g'ri qo'l bilan birmuncha oldinda bajariladi. Bu usul ikki xil variantda: to'pga aylanna harakat berib va aylanna harakat bermasdan amalga oshirishi mumkin. To'pga aylanna harakat bermasdan to'p kiritish usuli birmuncha murakkab usul hisoblanadi. Bu usulda quyidagi elementlarning bajarilishiga qat'iy amal qilish zarur (8-rasm). Bular: to'pning qoq o'rtasiga zarba berish; to'p tashlashning nisbatan pastligi (0,5 m gacha); zarba beruvchi qo'lni orgaga 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).

Yugoridan yon tomon bilan to'p kiritish. Yugoridan yon tomon bilan to'p kiritish usulida o'yinchi to'rga nisbatan yon tomon bilan oyoqlarini tizzadan bukkagan holda turadi (9-rasm). To'p 1 m gacha balandlikda yelka ustiga tashlanadi. O'ng qo'l bilan zarba berilganda, u pastdan orgaga harakatlanadi, bunda yelka pastga tushirilib, gavdaning og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Gavda chapga buriladi va og'irlik kuchi chap oyoqqa ko'chiriladi. Bu harakat zarbaning kuchini oshirishga xizmat qiladi.



9-rasm. Yugoridan yon tomon bilan to'p kiritish

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

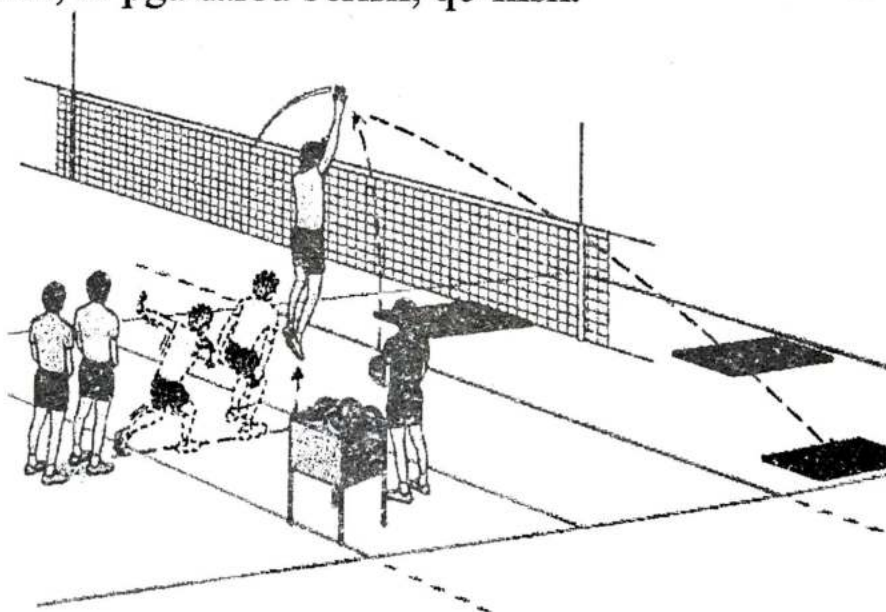
3.1.4. Hujum zarbalari

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

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

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

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



10-rasm. To'g'ri hujum zarbasi

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 tomondan oyoq uchiga tomon

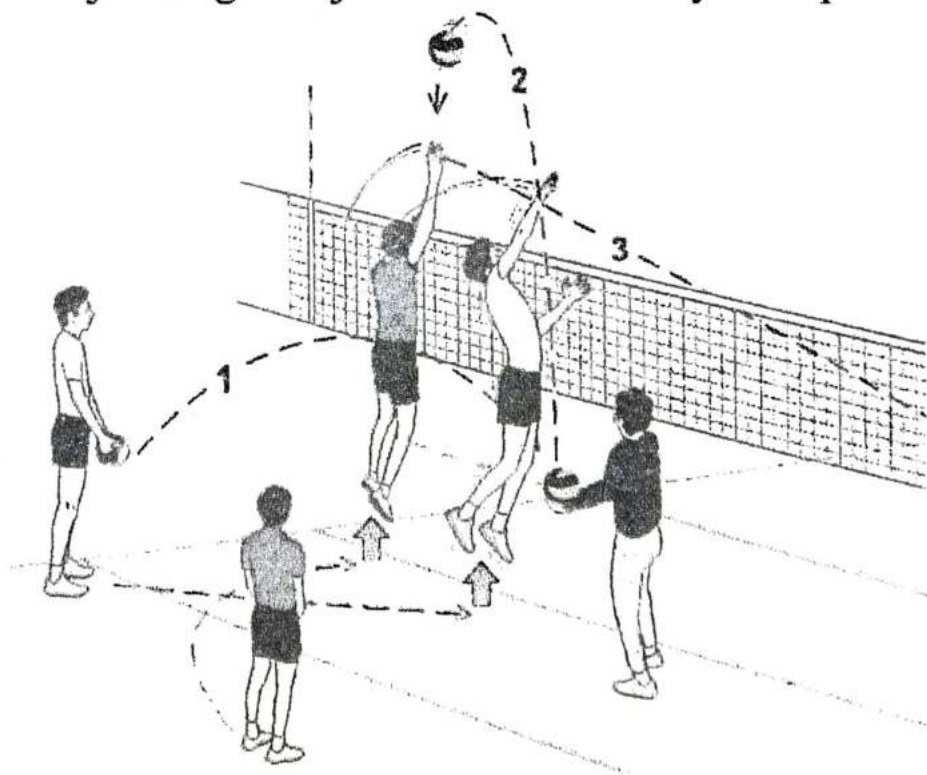
katta qadam tashlab harakat qiladi, oxirgi qadamda oyoqlar juftlanadi, qo'llar orqa tomonga harakatlantiriladi. Oyoqlar tizza qismida, gavda esa tos-son bo'g'imida bukiladi. Keyin esa, qo'llar oldinga-yuqoriga silkitiladi, oyoqlar tayanchdan uziladi, gavda oldinga biroz egilib, vertikal holatga keltiriladi. Zarba beruvchi qo'lining kafti bosh orqasiga o'tib ketmasligiga va tirsak yelkadan biroz 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. 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.



11-rasm. Hujum zarbalari

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

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

3.2. Himoya texnikasi

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

3.2.1. To'pni qabul qilish

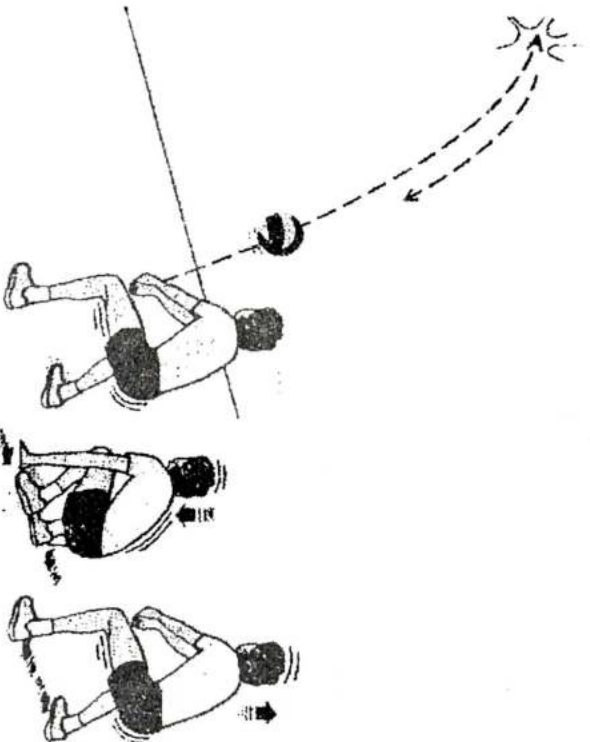
To'p o'yinga kiritilganda, hujum zarbasidan so'ng va to'siqdan qaytganda amalga oshiriladi.

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 harakatlarning 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. 12-rasmda ikki qo'llab pastdan to'p qabul qilayotgan o'yinchining holati tasvirlangan. Oyoglar bukilgan, bir oyog 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. Oyoglarni bukib-yozish bilan to'pga kerakli yo'nalish beriladi. To'pni pastdan qabul qilishda eng asosiy si to'pning yo'nalishi, tezligini to'g'ri baholay olish va bog'lovchi o'yinchini kuza-tish 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'lishiga olib keladi. Shuning uchun mashg'ulotlar vaqtida turli tezlikda, yo'nalishda va kuchlanishda kelayotgan to'plarni pastdan ikki qo'llab qabul qilishga katta e'tibor berish zarur.



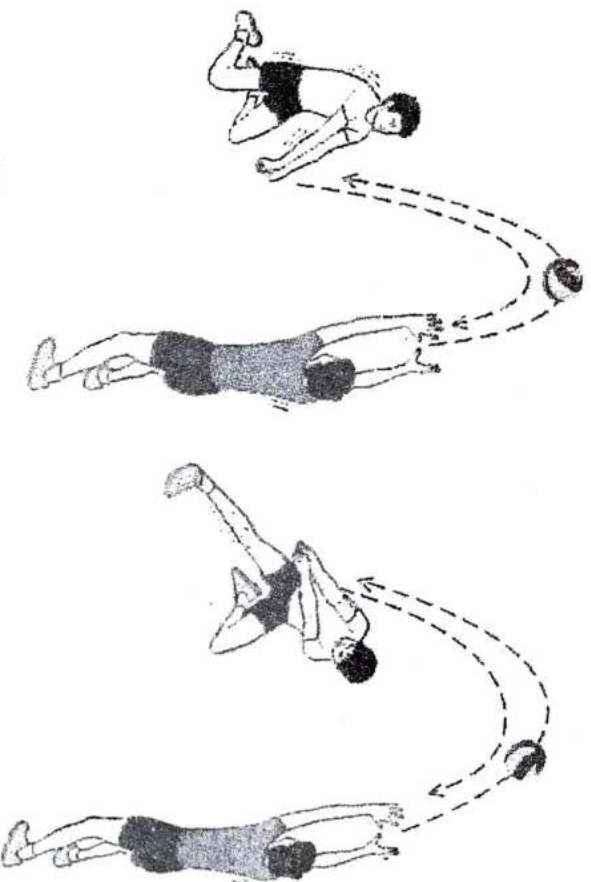
12-rasm. Pastdan to'p qabul qilayotgan o'yinchining holati

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.

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

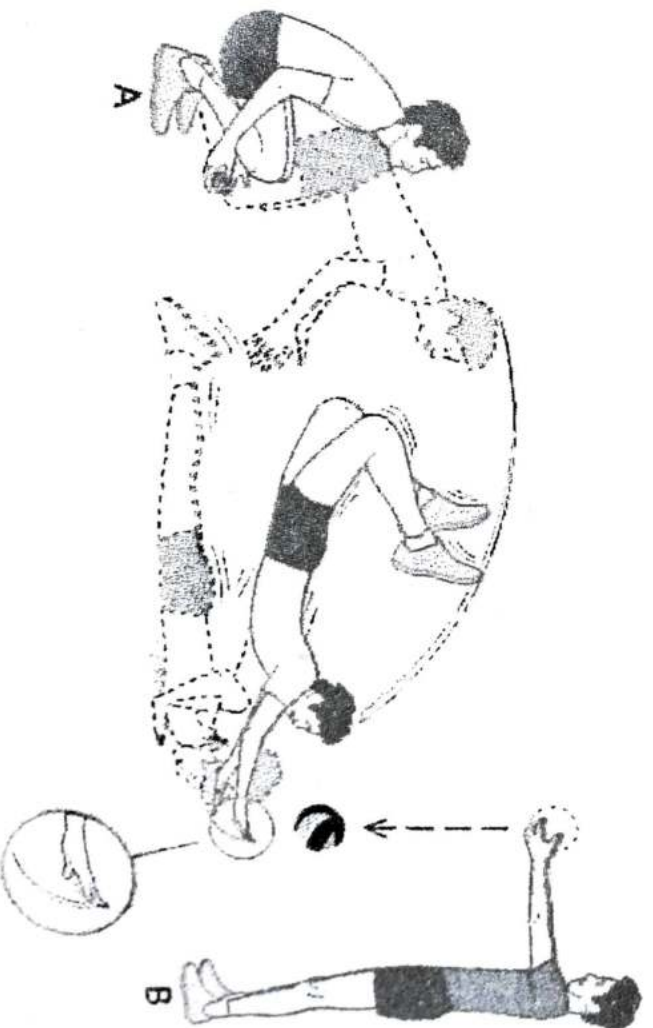
To'pga zarba berilgandan so'ng, o'yinchi tayanch oyoqning uchida yiqilish tomonga burilib, oyoq to'voni bilan o'tiradi va do'mbaloq oshadi.

Jarohat va lat yeyishning oldini olish maqsadida gavdaning orga o'rta qismi bilan emas, balki biroz yonbosh bilan do'mbaloq oshiladi, daxan ko'krak qismiga tekizib olinadi.



13-rasm. To'pga zarba berilganda o'yinchi tayanch oyoqning uchida yigilish tomonga burilib, zarba berish holati.

Ko'krak-qorin qismi bilan sirg'alib yiqilgan holda bir qo'l bilan to'pni qabul qilish usuli erkaklar voleyboliga mansub usul hisoblanadi. O'yinchi oxirgi qadamda (14-rasm) keskin harakat bilan gavdani pastga-oldinga 25° - 30° burchak ostida maydonchaga tashlaydi. Tayanchsiz holda kaftning orqa yoki oldi tomoni bilan to'pga zarba berib, qo'llarini oldinga cho'zadi va qo'llari maydonchaga tegishi bilan oyoqlarini tizza qismida bukadi, qo'llar esa orqaga-yonga itarilishi bilan gavdaning gorizontol holatga kelishiga yordam beradi. Bosh o'z vaqtida maksimal orqaga tashlanadi.

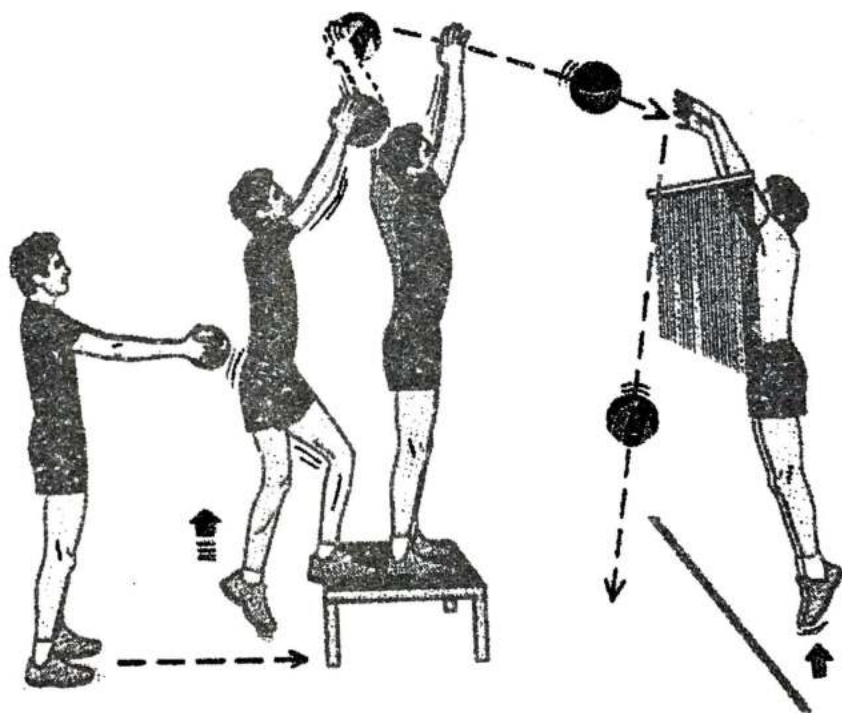


14-rasm. Ko'krak-qorin qismi bilan sirg'alib yiqilgan holda bir qo'l bilan to'pni qabul qilish usuli.

3.2.2. 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 yutish imkoniyatiga ega bo'ladi.

To'siq bir o'yinchi tomonidan (yakka) yoki ikki-uch o'yinchi tomonidan (guruhli) amalga oshirilishi mumkin. O'yinchi to'r yaqinida, yuqori turish holatida, qo'llarni yelka sathida ko'tarib, tovonlarini parallel holatda qo'yib turadi (15-rasm). Hujum qilina-yotgan joyning masofasiga qarab to'r yaqinida yon tomonlarga qadam tashlash, yugurish, sakrash kabi harakatlarni bajarish mumkin.



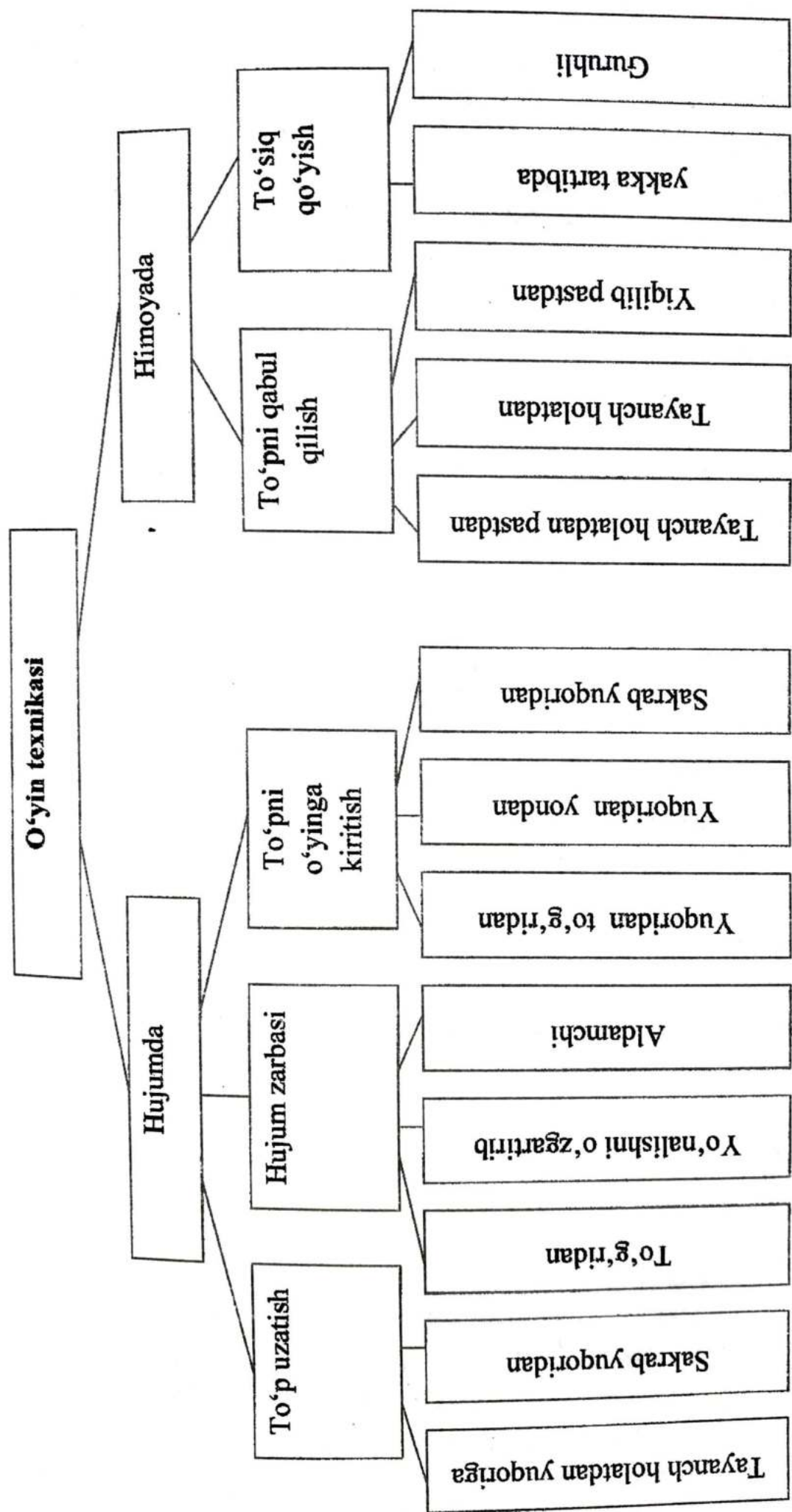
15-rasm. To'siq qo'yish

To'siq qo'yish uchun avval, o'yinchi oyoqlarini ko'proq bukib, qo'llarini qattiq silkib yuqoriga sakraydi. Qo'llar tirsakdan biroz 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

buktladi. 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.



IV – BOB. O'YIN TAKTIKASI VA UNING TASNIFI

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 intzomi – 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 nuqtai 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, motivatsiyani 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 umumli 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.

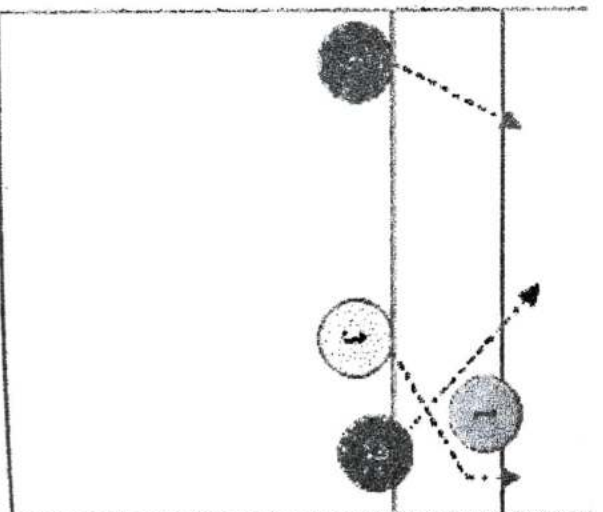
O'yin taktikasi ikki qismdan: hujum va himoya taktikasidan iborat bo'lib, individual, guruhli va jamoa taktik harakatlari asosida amalga oshiriladi. O'yin taktikasining tasnifi 4-andozada aks ettirilgan.

4.1. Hujum taktikasi

Hujum taktikasi deganda jamoaning taktik harakati, guruhli taktik harakat va individual taktik harakatlar tushuniladi. Hujumdagi keng gamrovli taktik faoliyat ma'lum bir taktik kombinatsiya asosida boshlanadi va kombinatsiya so'ngida 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.

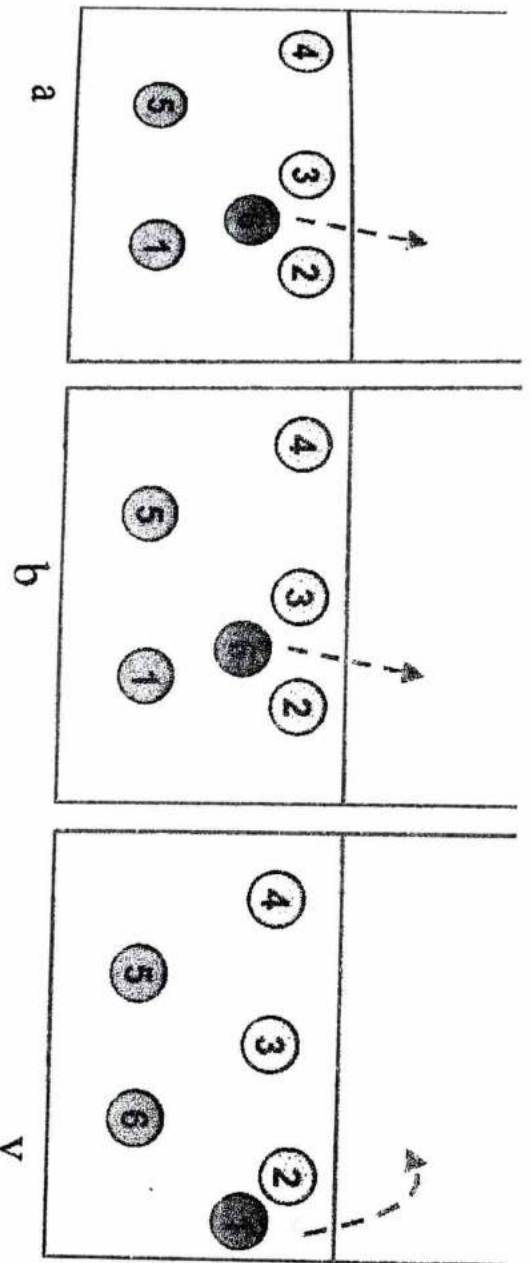
Bog'lovchi o'yinchi oldingi zonada joylashganda hujumni uyushtirish variantlari 1-chizmada berilgan. Bunday hujumni uyushtirishning sezilarli kamchiliklaridan biri – bu hujumda oldingi qator o'yinchilaridan ikki kishining ishtirok etishi mumkinligidir. Lekin zamonaviy voleybolda himoya zonasidan tashkil qilinadigan hujum zarbalari ushbu kamchilikni deyarli bartaraf etgan desa bo'ladi.



1-chizma. Turli hujum kombinatsiyalarini tashkil qilish chizmasi

Hujumni uyushtirishda bog'lovchi o'yinchi orqa qatordan to'rt 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'rt oldiga chiqib, turli hujum

Birinchi to'pni uzatishdan so'ng hujum qilish yoki aldab to'p tashlash (otkidka) hujum harakatlarni (2-chizma) 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 vaqtidagina) sakrab hujum zarbasini bajarayotganday (imitatsiya) bo'lib, aldamchi harakatni amalga oshiradi.



2-chizma. Aldab to'p tashlash (otkidka) hujum harakatlari

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 kombinatiyalarni orqali bajariladi. Hujumchilar hujum harakatlari amalga oshirishda quyidagi tartibda harakatlanadilar: harakat yo'nalishini o'zgartirmasdan (har kim o'z zonasida); harakat

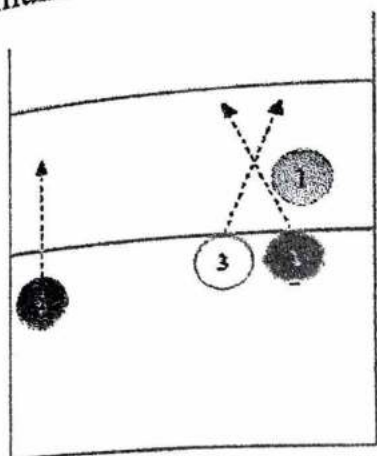
yo'nalishini o'zgartirib; chalkash harakat yo'nalishida. Yuqorida ko'rsatilgan yo'nalishlar bo'yicha tashkil qilinadigan taktik kombinatsiyalarni ko'rib chiqamiz.

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-zonalarining biriga uzatadi. Ushbu kombinatsiyani bog'lovchi orqa zonalardan 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.

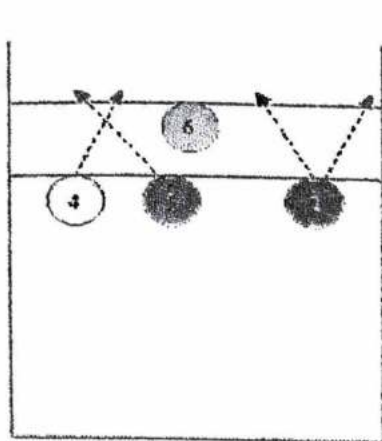
2. To'pni qabul qiluvchi uni 3-zonadagi bog'lovchi o'yinchiga yetkazib beradi. Bog'lovchi o'yinchi esa to'pni quyidagicha uzatib berishi mumkin: 4-3-zonalar oralig'iga qisqa zarba uchun; past trayektoriya bo'yicha o'z zonasiga; past trayektoriya bo'yicha bosh orqasiga; 3-2-zonalar oralig'iga qisqartirilgan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

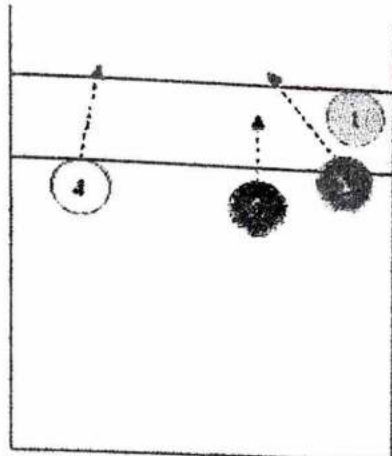
zona yaqiniga uzatilgan bo'lsa, 3 va 2-zonalarda ham bajarish mumkin.



3-chizma. Hujumchilar zarba berish



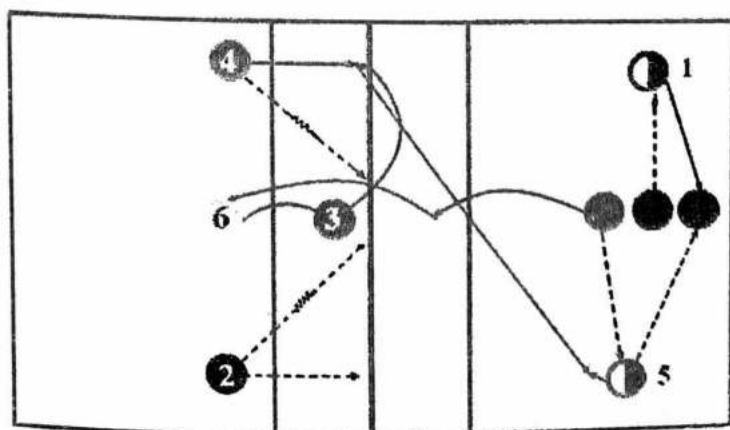
4-chizma. "To'lqin" kombinatsiya



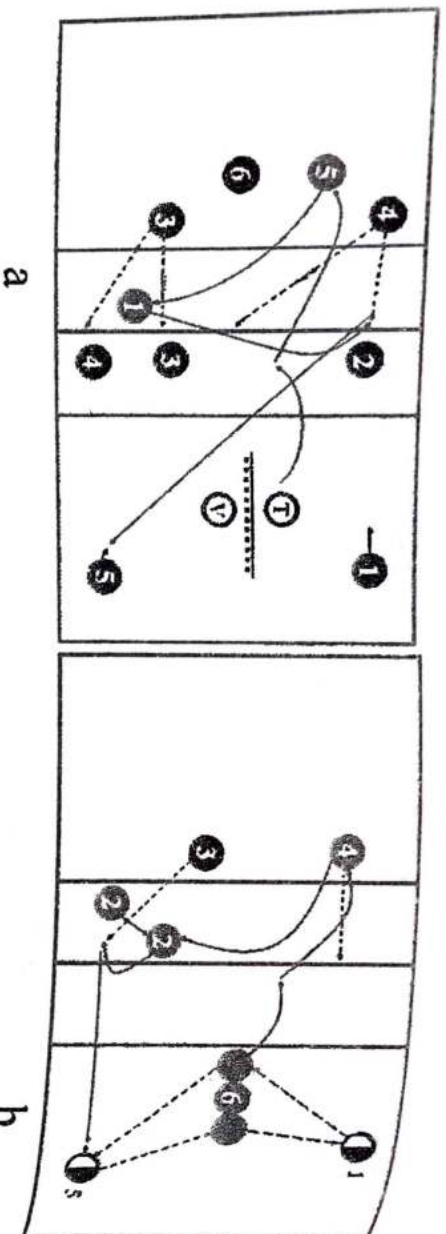
5-chizma. "Eshe-lon" kombinatsiya

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 biroz 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, biroz kechikib sakraydi va hujumni yakunlaydi.



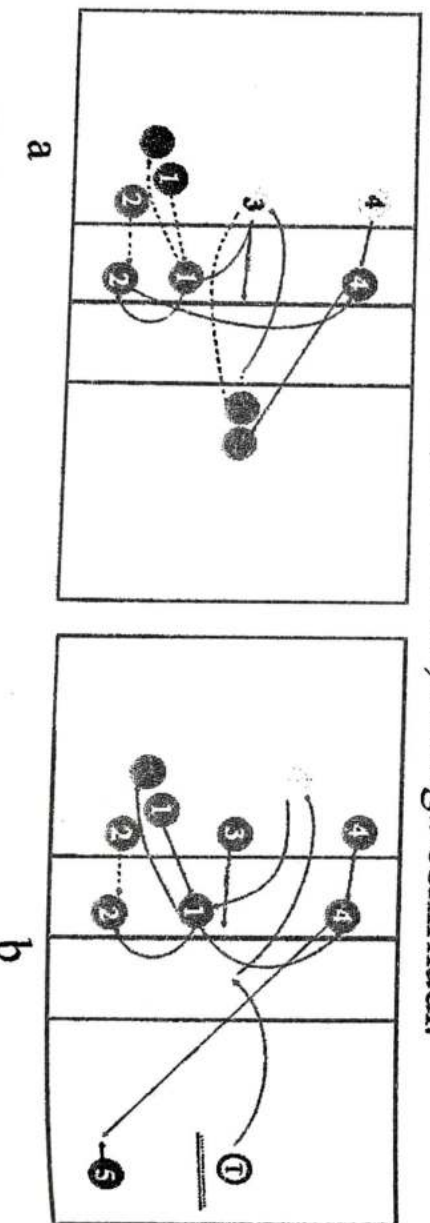
6-chizma. Past (qisqa, uchib)ga uzatilgan to'pga hujum zarbasi



7-chizma. a) "Oldinga krest" kombinatsiyasi
b) "Orgaga krest" kombinatsiyasi

"Orgaga 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.

Guruhlari hujum harakatlari birinchi to'p uzatishdan keyin ham amalga oshirilishi yuqorida bayon etilgan edi. Bunday hujum harakatlari faqatgina birinchi to'p sifatli qabul qilinganda (raqib jamoasi o'z harakatlari 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 (8 a-chizma), ikkinchi variantda aldanchi to'p tashlash (8 b-chizma) amalga oshiriladi.



8-chizma. a) birinchi variantdagi hujum zarbasi
b) ikkinchi variantdagi aldanchi to'p tashlash

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

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

- 1) bog'lovchi o'yinchi oldida turgan hujumchiga to'p uzatish;
- 2) bog'lovchi o'yinchi orqasida turgan hujumchiga to'p uzatish;
- 3) hujumchilarga bir me'yorda to'p uzatishni taqsimlash;
- 4) raqib jamoasining kuchsiz to'siq qo'yuvchisiga nisbatan to'p uzatish;

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

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

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

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

Hujumdagi va hujum zarbalarini berishdagi asosiy taktik harakatlarga quyidagilar kiradi:

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

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

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

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

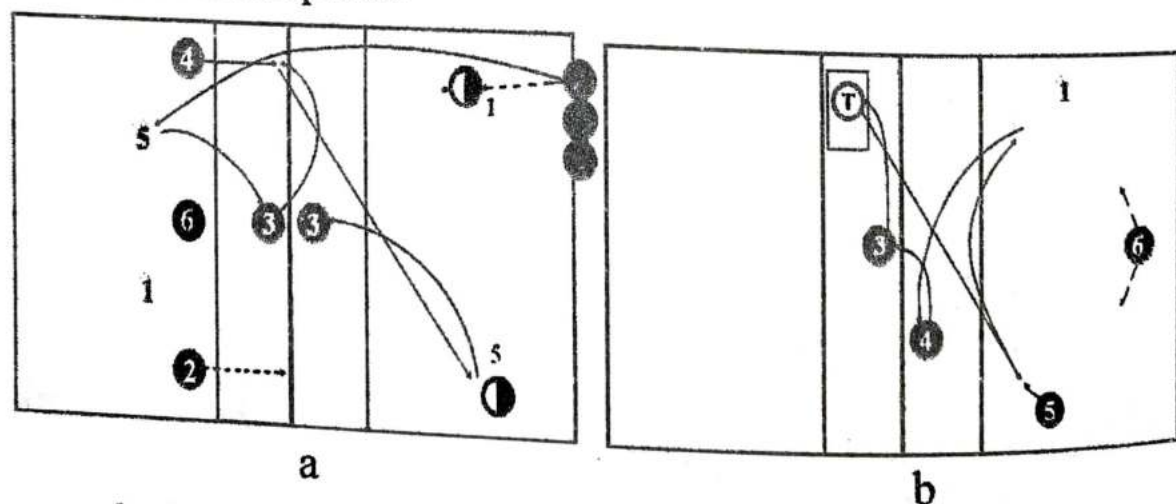
6) sakrab to'p uzatishni imitatsiya qilib aldamchi harakat bilan to'pni raqib maydoniga tashlash.

4.2. Himoya taktikasi

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

Himoyadagi taktik harakatlarga jamoa, guruh va yakka tartibdagi harakatlar kiradi. Jamoali taktik harakatlar o'yinda jamoaning himoyadagi harakatlari uchta asosiy vaziyat bilan ifodalanaadi: 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 harakatlari ning xususiyatlari; o'yinchilarning o'yin mahoratlari; o'yin xususiyatidan kelib chiqib navbatdagi harakatlarni amalga oshirish bilan belgilanadi.

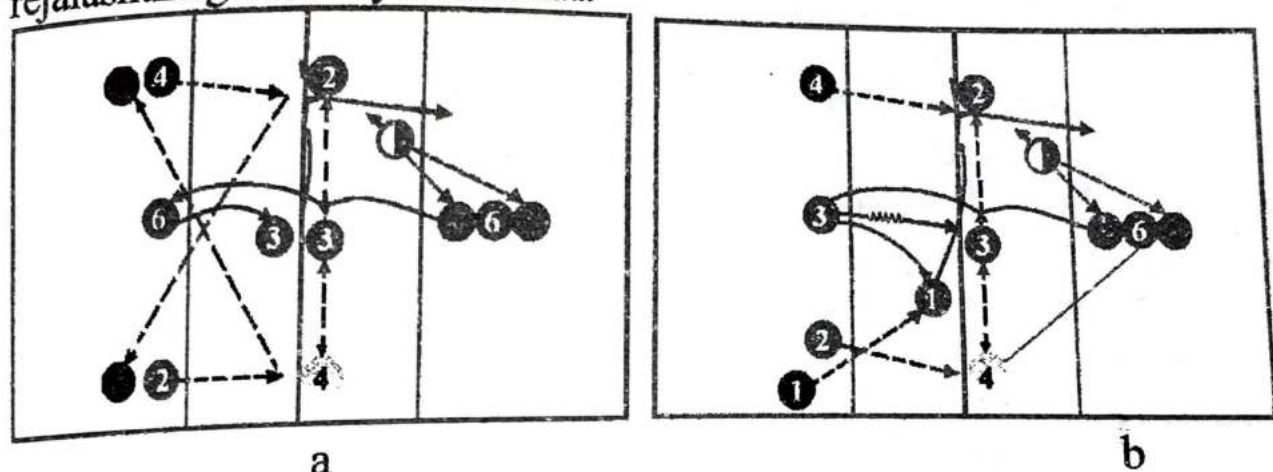
Zamonaviy voleybolda jamoa o'z himoya taktikasini burchagi oldinga (9 a-chizma) va burchagi orqaga (b-chizma) tizimi asosida tashkil qiladi.



9-chizma. Zamonaviy voleybolda jamoa o'z himoya taktikasini burchagi oldinga (a) va burchagi orqaga (b) tizimi asosida tashkil qilinadi.

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 (10 a-chizma) barcha o'yinchilar to'pni qabul qilish malakasiga ega bo'lganda va hujumda murakkab bo'lmagan kombinatsiyalarni uyushtirish rejalashtirilganda foydalaniladi.



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

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, 10 b-chizmada 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 2 v-chizmada 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: chiziqli bo'ylab – bunda oldingi qator o'yinchilaridan biri to'siq qo'yuvchi o'yinchilarni himoya qiladi (8-chizma); 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 (9 a-chizma). Himoya qilishda eng samarali joylashuvlardan biri 9 b-chizmada keltirilgan.

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

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

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

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

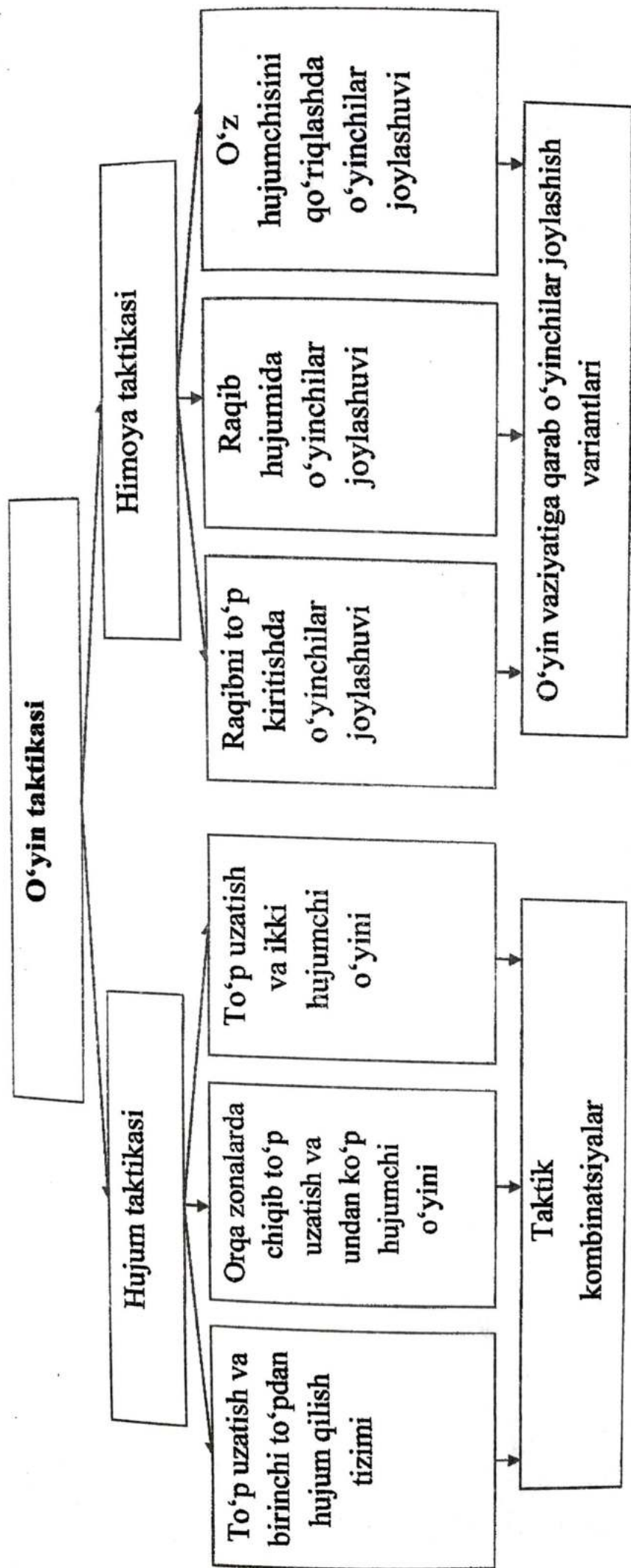
b) to'p pastlatib berilgan bo'lsa va hujumchi tezligini oshirib yugurib kelsa, zarbayegra yoki aldab tashlash bilan bajariladi;

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.



V-BOB. VOLEYBOL TEXNIKASIGA O'RGATISH

5.1 O'rgatishning umumiy asoslari

Sport amaliyotida dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport mashg'ulotining fundamental bosqichi bo'lib, ushbu bosqichda o'rgatish uslublari va vositalaridan to'g'ri foydalanish keyingi bosqichlarda sport mahoratini samarali shakllanishiga imkon yaratadi.

Dastlabki o'rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetik hamda bio-ruhiy xususiyatlari e'tiborga olinishi zarur. Boshqacha qilib aytganda, dastlabki o'rgatish jarayonida o'tkaziladigan mashg'ulotlar yuklamalari shug'ullanuvchi bolalarning jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab me'yorlanishi va qo'llanilishi lozim.

Ma'lumki, harakat (yuklama) hajmi va shiddati inson salomatligi, uning jismoniy va funksional shakllanishida muhim ahamiyatga egadir. Lekin barcha harakat turlari, jumladan, sport to'garaklarida ijro etiladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi hamda shiddati shug'ullanuvchining funksional imkoniyatlariga mos kelishi yoki hiyolgina yuqori bo'lishi lozim. Chunki biologiya fanida azaldan o'z isbotini topgan qonuniyatlarga ko'ra, ontogenetik taraqqiyotning muayyan bosqichlarida bajariladigan kundalik jismoniy yuklamaning (nagruzka) yalpi ta'sir "kuchi" organizmning funksional imkoniyatlaridan doimo yuqori bo'lsa, shu organizmda (organlar, mushaklar, tomirlar, hujayralar, to'qimalar, yurak, o'pka, taloq, jigar va h.k.) zo'riqish yoki tez toliqish alomatlari paydo bo'ladi.

Bunday salbiy "izlar" odamning, ayniqsa, bolaning odatiy funksional faoliyatini izdan chiqaradi, kayfiyatni tushiradi, uyquni buzadi, pirovardida ish qobiliyatini susaytiradi va uni to'liq tiklanishiga to'sqinlik qiladi. Agar shunday yuklamalar ustunligi bola faoliyatida surunkali qaytarilib tursa, organizmning nafaqat normal o'sishiga ta'sir etishi mumkin, balki ushbu yuklamalar ustunligi turli funksional ob'yektlarda lokal yoki global patologik asoratlarni paydo bo'lishiga olib kelishi ehtimoldan holi emas. Aksincha, kundalik yoki yalpi mashg'ulot yuklamalari hajmi va

shiddati funksional imkoniyatdan past bo'lsa, jismoniy sifatlarning shakllanishi susayadi, ish qobiliyati kuchaymaydi. Binobarin, kundalik yoki yalpi yuklamalar, shu jumladan jismoniy tarbiya darslari va trenirovka mashg'ulotlariga oid yuklamalarni bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab "to'liqsimon" prinsipda oshira borish darkor. Demak, bolalar sportiga oid mashg'ulotlarni tashkil qilishda pedagogik va tibbiy nazoratga asoslanish sog'lom, barkamol avlodni tarbiyalash jarayonining ajralmas qismidir.

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

Alohida e'tibor qaratish muhimki, bolalar sportini samarali tashkil qilish, ko'p yillik sport mashg'uloti jarayonida shug'ullanuvchilar sog'ligi va ularning sport mahoratini shakllantira borish ustuvor jihatdan jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlariga bog'liqdir.

Jismoniy tayyorgarlik va uning salohiyatini ifoda etuvchi kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kabi sifatlar ilmiy ob'yekt sifatida azaldan ko'pdan-ko'p tadqiqotchi olimlar diqqatini jalb qilib kelgan. Ularning tadqiqotlarida jismoniy sifatlarning mohiyati, mazmuni, ularni jismoniy tarbiya va sport hamda boshqa jarayonlardagi ahamiyati va rivojlantirish muammolari atroflicha yoritilgan.

Ushbu muammolarni turli yoshdagi o'quvchi yoshlar va bolalar sporti misolida o'rganishga qaratilgan tadqiqotlar natijalari ham talaygina ilmiy nashrlarda o'z ifodasini topgan.

Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport turlari nazariyasi va uslubiyati bo'yicha nashr etilgan darslik hamda qo'llanmalarda jismoniy tayyorgarlik tushunchasi – bu muayyan kasbiy faoliyat yoki sport turida ma'lum jarayon samaradorligini belgilab berish

darajasida shakllangan tayyorgarlik – ish qobiliyati, harakat sifatleri, malakalari va ko'nikmalarining integral ifodasini anglatadi.

Sport amaliyotida (kasbiy amaliyotda ham) jismoniy tayyorgarlik, odatda, ikki bir-biriga chambarchas bog'liq bo'lgan – umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik turlariga bo'linadi.

Hayot davomida inson sog'ligi, uning aqliy va jismoniy faolligi, ko'p yillik sport mashg'uloti davomida sport mahoratining shakllana borishi ustuvor jihatdan shu ikki tayyorgarlik turlari mazmuni va darajasi bilan belgilanadi.

Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarida qo'yiladigan asosiy maqsad – sog'liqni mustahkamlash hamda yuqori sport natijalariga erishish avvalambor yoshlikdan boshlab umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish muhimligiga e'tibor qaratadi. Aksariyat olimlarning ta'kidlashicha, muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkazib boriladigan hamda hajm, shiddat va mazmun jihatdan to'g'ri tashkil qilingan mashg'ulotlar bolalar va o'smirlar organizmiga ijobiy ta'sir ko'rsatar ekan. Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikka asoslangan va tor doirada ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar salbiy oqibatlariga olib kelishi kuzatilgan. Binobarin, dastlabki o'rgatish bosqichida jismoniy va texnik-taktik mashqlar nisbatini to'g'ri rejalashtirish bolalar sport mahoratini samarali shakllantirish imkoniyatini yaratadi.

Sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori bo'lib hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish o'z tashkiliy, uslubiy, ilmiy va moddiy-texnika nuqtai nazaridan qanchalik puxta asoslangan bo'lsa, sifatli bo'lsa, shunchalik sport o'rinbosarlarini tayyorlash yo'li qisqaroq va osonroq bo'ladi. Ammo bu, albatta, mutaxassisning bilimiga, kasbiy ko'nikma va malakalariga bevosita bog'liq bo'ladi. Shuning uchun mutaxassislarni tayyorlashga mo'ljallangan o'quv dasturining eng e'tiborli va asosiy bo'limlaridan biri boshlang'ich o'rgatish uslubiyati (texnologiyasi) bo'lib hisoblanadi.

Musobaqa jarayonida samarali natijaga erishishning asosiy shart-sharoitlaridan biri – bu voleybolchining texnik tayyorgarligi, texnik mahorati takomillashgan darajada bo'lishidir. Demak,

o'rgatish jarayonining dastlabki va asosiy maqsadi bu o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirishdir.

Harakat-o'yin malakalari – to'pni uzatish, qabul qilish (himoya), to'pni o'yinga kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish – belgilangan bosqichlarda, ma'lum uslublar va vositalar yordamida o'zlashtiriladi, mukammallashtiriladi, takomillashtiriladi. Mazkur jarayon pedagogik, bio-ruhiy va biomexanik qonuniyatlar asosida amalga oshiriladi.

O'rgatish jarayoni – bu pedagogik jarayon bo'lib, murabbiy-o'qituvchidan katta mahorat, kasbiy tayyorgarlikni talab qiladi. Lekin shunday bo'lsa-da, harakatni (o'yin malakasini) ijro etish texnikasiga o'rgatish boshqa ahamiyatli sabablarga ham bog'liqdir: bolaning faolligi, mashg'ulotlarning soni, sifati, davom etish muddati, yordamchi texnik uskunalar, mashg'ulot o'tkaziladigan joyning shart-sharoitlari, bolaning qiziqishi, harakat "boyliqi", tajribasi va hokazo.

Shuni ham aytish zarurki, harakat texnikasini o'zlashtirish muddati bolaning oilaviy sharoitiga, uning ijtimoiy va iqtisodiy imkoniyatiga hamda ruhiy holatiga ham bog'liqdir.

Yuqorida keltirilgan ma'lumot va o'rgatish jarayonida e'tiborga olinadigan omillar ma'lum uslubiy tartibda asoslangan rejalashtiruv hujjatlaridan joy olishi kerak. Bundan tashqari, bolaning ichki "sirli" imkoniyatlarini hamda mavjud omillarni aniqlash tanlov dasturi va mashqlari yordamida amalga oshirilishi zarur. Olingan natijalar o'rgatish uslublarini, bosqichlarini va texnologiyasini qo'llashda tayanch omil bo'lib xizmat qilishi kerak.

Dastlabki o'rgatish jarayoni bir necha bosqichlarda amalga oshiriladi va bu bosqichlarni har biri o'ziga xos uslub va vositalarni o'z ichiga oladi.

Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar o'yinchida jismoniy barkamollik va o'yinchi uchun zarur bo'lgan harakat ko'nikmalari va malakalarini sayqallash uchun qo'llaniladi.

Barcha mashqlar o'z yo'nalishiga mos ravishda birlashgan holda mashq qilishning maxsus tayyorgarligi asosiy qismlarini tashkil etadi: umumiy jismoniy, maxsus jismoniy, texnik, taktik, o'yin tayyorgarligi. Har bir tayyorgarlik turida o'zining yetakchi

omillari borki, ular yordamida ko'zlagan maqsadga erishiladi. Shu bilan birga barcha turdagi tayyorgarliklar bir-biri bilan uzviy bog'liq. Misol uchun, agar o'quvchi jismoniy yaxshi tayyorlanmagan bo'lsa, u hujumda zarba berish texnik mashqini yaxshi bajara olmaydi. Bunday holda o'quvchini jismoniy tomondan chiniqtirish, zarba berish usulini ko'p marta takrorlashdan ko'ra foydaliroqdir.

5.2 O'rgatish bosqich va uslublari, vositalar va prinsiplari

Birinchi bosqich – o'rganiladigan harakat texnikasi bilan tanishish. Bunda, aytib berish, ko'rsatish va tushuntirish uslublari qo'llaniladi. O'qituvchi shaxsan ko'rsatish bilan birga ko'rgazmali qurollardan foydalanadi: kinofilm, tasviriyl film, sxema, maydon maketi va hokazo.

Namoyishni tushuntirishlar bilan qo'shib olib borish kerak. O'qituvchilarning dastlabki urinishlari ularda birlamchi harakat sezgisini shakllantiradi.

Ikkinchi bosqich – texnikani soddalashtirilgan (oddiylashtirilgan) holatda o'rganish. Mazkur o'rganish bosqichida muvaffaqiyat ko'p holatlarda yondoshtiruvchi mashqlarning to'g'ri tanlanganligiga bog'liqdir. Ular o'zining tuzilishi shakliga ko'ra o'rganilayotgan harakat texnikasiga yaqin va o'quvchilar bajara oladigan bo'lishi kerak. Murakkab tuzilishga ega bo'lgan harakat (hujum zarbasi), uni tashkil qiluvchi asosiy qismlarga ajratib beriladi. Bu bosqichda boshqarish uslublari foydalaniladi (buyurish, ko'rsatma berish, ko'rish va eshitish, ko'rib ilg'ash, texnik vositalar va hokazo) hamda ko'rgazmali harakat (o'qituvchining bevosita yordami, yordamchi jihozlarni qo'llash), axborot (to'pga bo'lgan zarba kuchi, tushish aniqligi, yorug'lik yoki ovozni belgilash) kabi uslublari alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

Uchinchi bosqich – texnikani murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish. Bunda quyidagilar qo'llaniladi: takroriy usul, harakatni murakkab sharoitlarda bajartirish, o'yin va baholash uslubi, qo'shma uslub, "davra aylana" mashqlari. Takrorlash uslubi bu bosqichda eng asosiydir. Ko'p marotaba takrorlashgina malakani shakllantiradi. Malaka hosil qilish uchun takrorlash turli

sharoitlarda mashq bajarishni (harakat sharoitini o'zgartirishni, asta-sekin murakkablashishni) taqazo etadi. Hattoki charchaganda ham mashqlar bajartiriladi, qo'shma va o'yin uslublari bir vaqtni o'zida texnikani sayqallashtirishga hamda maxsus jismoniy sifatlarni o'stirish masalalarini hal qilishga hamda texnik-taktik tayyorgarlik va o'yin mahoratini takomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

To'rtinchi bosqich – harakatni o'yin jarayonida mustahkamlashni ko'zda tutadi. Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi qo'llanadi. O'rgatish bosqichlari uslublari vositalari va prinsiplari andozalari 1 va 2 jadvalda keltirilgan.

Tayyorgarlik va o'quv o'yinlarida har bir usulni (malakani) o'rganish, uni takomillashtirish va mukammallashtirish ko'zda tutiladi. Malakani mustahkamlashning eng yuqori vositasi – bu musobaqalashishdir.

5.1-jadval

O'rgatish bosqich, uslub va vositalari

O'rgatish bosqichlari va ularning nomi	O'rgatish uslublari	O'rgatish vositalari
1-bosqich: O'rgatilayotgan malaka (harakat) haqida tushuncha hosil qilish	Tushuntirish-tahlil qilish, ko'rsatish-izoh berish	So'z, suhbat, muloqot, munozara, rasmlar, andozalar, videofilmlar
2-bosqich: Malakalarga oddiy sharoitda o'rgatish (yakka tartibda qo'shimcha vazifalarsiz)	Qismlarga bo'lib, element va fazalarga bo'lib o'rgatish, malakani to'liq holda o'rgatish, xatolarni tuzatish, rag'batlantirish, qaytarish	Tayyorlov-yondoshtiruvchi, yo'naltiruvchi turdosh taqlidiy va asosiy texnik mashqlar

3-bosqich: Malakalarga murakkablashtirilg an sharoitda o'rgatish (vaziyatli vazifalar berish, juftlikda, uchlikda va h.k.)	Malakalarni to'liq holda o'rgatish, tezlik va aniqlikni kuchaytirib o'rgatish, turli yo'nalishdagi harakatlardan so'ng ijro etish, reproduktiv qaytarish asosida o'rgatish, o'zaro tahlil va baholash asosida o'rgatish.	1-2-bosqichlardagi barcha vositalar, umumiy va maxsus mashqlar katta tezlik va aniqlikda qo'llaniladi, juftlik, uchlikda qo'llaniladigan mashqlar, trenajyor va texnik vositalar
4-bosqich: O'rgatishni davom ettirish, takomil- lashtirish va mu- kammallashtirish	Barcha uslublar	Barcha vositalar va jamoat o'yinlari

O'qitish (o'rgatish)da faol uslublar katta imkoniyatlarga egadir. Ularning orasida – muammoli o'qitish (muammoli vazifalarni qo'yish) va o'zining o'zlashtirishini baholash uslubi alohida ahamiyatga ega. Muammoli vazifalarni qo'yish, uning yechimini qidiruvchi holatni, vaziyatni vujudga keltiradi, o'zini baholash esa harakatlanish faoliyatini yana ham faollashtirishga olib keladi, bu o'quvchi qiziqishini yana ham orttiradi hamda ijodiy fikrlashga o'rgatadi.

O'rgatish jarayonida uslublar va vositalardan foydalanish muayyan tartibda qo'llaniladigan pedagogik prinsiplar asosida amalga oshiriladi. Ushbu prinsiplar quyidagilardan iborat: ilmiylik, onglilik va faollik, muntazamlilik va uzviy bog'liqlik, mutanosiblik va muvofiqlik, mukammallik, uzluksizlik, "yengildan og'iriga", "o'tilganidan o'tilmaganiga", "oddiydan murakkabga", umumiy va maxsus tayyorgarlik borligi. Mazkur pedagogik prinsiplarni qo'llash tartibi, xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar 6-jadvalda yoritilgan.

5.2-jadval

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

T/ r	O'rgatish prinsiplari	Prinsiplarni qo'llash xususiyatlari va uslubiy ko'rsatmalar
1.	Ilmiylik	O'rgatishda bolalar yoshi, jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar e'tiborga olinib, mashqlar me'yorlanadi. Natija testlar yordamida ilmiy tahlil qilinadi
2.	Onglilik va faollik	O'rgatilayotgan malakalarga ongli tasavvur etilishi zarur, o'rgatishda bolalar faolligi ta'minlanishi lozim
3.	Muntazamlik va uzviy bog'liqlik	Bosqichma-bosqich o'zlashtiruv, takomillashuv va mukammallashuv ta'minlanadi
4.	Mutanosiblik va muvofiqlik	Mashqlar murakkablik va yuklama salohiyati (hajmi, shiddati, yo'nalishi, takrorlanishi va muddati) jihatlaridan shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos bo'lishi darkor
5.	Mukammallik	Texnik jihatdan to'g'ri o'zlashtirilgan malakalar takomillashuv asosida turg'un va barqaror darajaga ko'tariladi
6.	Uzluksizlik	Yildan-yilga o'rgatish va takomillashtirish jarayoni murakkablashib borishi darkor, uzilishlarga yo'l qo'yish salbiy natijalarga olib keladi
7.	"Yengilidan og'iriga"	O'zlashtirishga loyiq yengil yuklamalar progressiv yo'nalishda, lekin "to'lqinsimon" shaklda kuchaytirib borilishi kerak
8.	"O'tilganidan o'tilmaganiga"	Shug'ullanuvchi o'zlashtirgan (unga tanish bo'lgan) mashqlardan, ya'ni mashqlarga o'tish, o'rgatish samaradorligin oshiradi
9.	"Oddiydan murakkabga"	Eng oddiy mashqlarni o'rgatish va takomillashtirish davomida sekin-asta murakkablashtirib borilishi lozim
10.	Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi	O'rgatish va takomillashtirish jarayonida jismoniy texnik-taktik va psixofunksional tayyorgarlik birligi, ularni o'zaro bog'liqligi ta'minlanishi zarur

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

Musobaqa mashqlari voleybolga xos bo'lgan xususiy mashqlardir. Bunda texnik usullar va taktik harakatlار musobaqa sharoitidagi o'yin holatlariga mos holda bajariladi.

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

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

Ummurivojlantiruvchi mashqlardan asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda zarur jismoniy harakat ko'nikma va malakalarini takomillashtirishda foydalaniladi.

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

Voleybol harakatlariга o'rgatishda vositalarning samarasi ko'p hollarda ularni qo'llash uslublariga bevosita bog'liq bo'ladi. Uslublar qo'yilgan vazifa, shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasi, aniq shart-sharoitlarga bog'liq holda tanlanadi va qo'llanadi.

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

Bir tayyorgarlik turidagi vazifalar sifat jihatidan o'zgarib, keyingi tayyorgarlik turiga zamin yaratadi. Masalan, tayyorgarlik mashqlari o'rganilayotgan texnik usulning umumiy tuzilishini ifoda etadi. Yqinlashtiruvchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o'tishda ko'priк vazifasini o'taydi. Ma'lum darajadagi murakkablik asosida qurilgan texnik mashqlar taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu asosda keyinchalik yakka tartibdagi taktik harakatlar o'rganiladi.

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

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. Bu bo'limning asosiy vositalari tarkibiga yugurishlar va harakati o'yinlar kiradi. Shu maqsadda quyidagi yugurishlardan: to'g'ri yo'nalishda yugurishlar; sonni yuqoriga ko'tarib yugurish; sakrab-sakrab yugurishlar; boldirni orqaga siltab yugurishlar; orqa tomon bilan yugurishlar; yo'nalishni o'zgartirib yugurishlardan foydalaniladi. Mashqlarni bajarish vaqtida qo'llar tirsak qismidan bukilgan bo'lib, harakatlanishga faol yordam berishi kerak. Depsinishdan so'ng oyoqlarning to'g'irlanishiga erishish zarur. “Kun va tun”, “Raqamlarni chaqirish”, “Olib ketishga intil” va boshqa shu kabi harakati o'yinlardan foydalaniladi.

Tayyorlov mashqlari. Tayyorlov mashqlari o'zining ta'siriga qarab diqqat va javob harakat reaksiyalarining tezkorligi va ayrim harakatlar tezkorligini rivojlantiruvchi mashqlarga ajratiladi. Birinchi guruhdagi mashqlarga eshitishtirish va ko'rish signallari bo'yicha harakatlanish mashqlari kiradi. Mashqlarni berishda "oddiydan – murakkabga" tamoyiliga rioya qilish kerak. Masalan, murabbiyning signaliga asosan, tezlikni o'zgartirmasdan harakat yo'nalishini o'zgartirgan holda harakatlanish yoki aksincha bajarish mumkin. Mashqni o'zlashtirish darajasiga qarab ular turli usulda qo'shib olib boriladi.

Namunaviy mashqlar

1. Qisqa masofalarga turlicha dastlabki holatlardan yugurish: start chizig'iga orqa bilan cho'qqayib; qo'llarga tayanib yotgan holda. Harakatning boshlanishi bo'lib murabbiyning to'pni yuqoriga tashlashi, qo'lini yon tomonga, yuqoriga ko'tarishi va hokazo harakatlari xizmat qiladi.

2. 10–20 metrli bo'laklarga maksimal sur'atda yugurish; "archa", "mokisimon yugurish"lar.

3. Ko'rish va eshitishtirish signallariga javoban tezlikni o'zgartirib yugurishlar. Masalan, sekin yugurish: signal bo'yicha – tezlashish, to'p yuqoriga tashlanganda – sekin yugurish, to'p ilib olinganda – to'xtash, to'p yerga urilganda – tezlanish.

4. Ko'rish va eshitishtirish signallariga javoban harakat yo'nalishini o'zgartirib yugurishlar. Masalan, o'rta sur'atda yugurish: keskin signal – yo'nalishga qarshi yugurish, ikkita signal – yo'nalish bo'yicha yugurish, chapak – chapga yugurish va shu kabilar.

5.3 To'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatishga o'rgatish

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1. Qo'llarni oldinga, yonga, yuqoriga qilib qo'l panjalarini bukib-yozish.
2. Tennis (rezinka) to'plarini ezish.
3. Devorga kaft va barmoqlar bilan tiralgan holda itarilishlar.
4. Qo'llarga yotib tayangan holda bukib-yozishlar.
5. Basketbol, futbol to'plarini yerga urib olib yurishlar.

6. Basketbol, futbol to'plarini bir qo'l bilan devor tomon

irg'itish.

7. To'ldirma to'plarni turli holatlardan: ko'krak oldidan, bosh orqasidan, pastdan-yondan irg'itishlar.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

1. Turgan joydan va harakatlanishdan so'ng yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatishni imitatsiya qilish. Texnikaning quyidagi holatlariga asosiy e'tibor qaratiladi: to'p yaqinlashganda – qo'lni yuqoriga ko'tarib to'g'irlanish; to'p uchish tezligini so'ndirish – qo'llarni tirsak bo'g'inidan va oyoqlarni tizza bo'g'inidan biroz bukish; to'pni uzatish – qo'llarni va oyoqlarni to'g'irlash bilan oldinga-yuqoriga cho'zilish; dastlabki holatga qaytish.

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

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

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

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

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

Texnika bo'yicha mashqlar

1. Juftliklar mashqi. Sheriklar orasidagi masofa 3 m bo'lib, to'p o'rtacha balandlikda uzatiladi.

2. O'z ustiga to'p uzatish – sherigiga uzatish. O'z ustiga to'p uzatish balandligi 1–1,5 m.

3. To'r ustidan sherigiga to'p uzatish. Masofa 2–3 m.

4. To'pni turli masofalardan, turli trayektoriyalarda va yo'nalishini o'zgartirib uzatishlar.

5. Kuzatish bilan uyg'unlikda to'p uzatish; joyini o'zgartirib turuvchi sherigiga; sherigining harakatlariga javoban to'p uzatish.

o'tirib olganda – o'z ustiga; o'ng qo'lini yoniga harakatlantirganda – o'ng tomonga to'p uzatish; qo'llarini yuqoriga harakatlantirganda – yuqori trayektoriyada to'p uzatish va shu kabi.

6. Bosh orqasiga to'p uzatish. Uch o'yinchi ketma-ket qatorda turadilar. Shug'ullanuvchilar oralig'i - 2–3 m. Chekkadagi o'yinchi to'pni o'rtadagi o'yinchiga, u esa o'z navbatida, keyingi o'yinchiga to'pni bosh orqasidan oshiradilar. O'rtadagi o'yinchi bilan ma'lum vaqtdan so'ng joy almastiriladi.

7. Juftlikda bosh orqasidan to'p uzatish. O'z ustida to'p uzatishdan so'ng shug'ullanuvchi 180° ga buriladi va to'pni bosh orqasidan uzatadi.

8. Sakrab to'p uzatish. Shug'ullanuvchilar orasidagi masofa 3 m. Xuddi shunday to'r ustidan.

9. To'p uzatish bilan bajariladigan turli musobaqalar.

5.4 To'pni ikki qo'llab pastdan uzatish

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1. Qo'llarni gorizontaal va vertikal yo'nalishlar bo'yicha chalkashtirib harakatlantirish.

2. Juftlikda. Sherigining qarshiligi bilan qo'llarni oldinga-yuqoriga va yondan-yuqoriga ko'tarish mashqlari.

3. Rezinalar va prujinali amortizatorlar bilan qo'llarni oldinga-yuqoriga, yonga-yuqoriga ko'tarish mashqlari.

Tayyorlov mashqlari

1. Turgan joydan va oldinga tashlanib, to'ldirma to'pni ikki qo'llab pastdan oldinga-yuqoriga irg'itish. Xuddi shunday yon tomonga tashlanib bajarish.

2. Xuddi shunday, faqat qadam bilan; yugurib; ikki qadam qilib; sakrab.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

1. Dastlabki holatlarga o'rgatish.

2. Turgan joyda; oldinga va yonga tashlanib; qadamlab; yugurib; sakrab harakatlanishlardan so'ng to'pni qabul qilishni imitatsiya qilish.

3. Ilib qo'yilgan to'pni qabul qilish. To'p bel barobarida ilib qo'yiladi. Dastlab turgan joydan, so'ngra oldinga, yonga tashlanib to'pni qabul qilish.
4. Sherigi tashlab bergan to'pni qabul qilish. To'p turli balandlik va yo'nalishlarda tashlab beriladi.
5. Xuddi shunday mashqni bajarish, ammo to'r ustidan. Masofa 3—4 m.
6. O'yinga kiritilgan to'plarni qabul qilish.

Texnika bo'yicha mashqlar

1. Juftlikda to'p uzatishlar.
2. Turli trayektoriyalar va yo'nalishlar bo'yicha to'p uzatishlar.
3. To'r ustidan to'p uzatishlar. Masofa va trayektoriyalari turlicha.
4. To'rning turli qismlaridan qaytgan to'pni qabul qilish.
5. Turli usulda (dastlab pastdan-to'g'ridan) o'yinga kiritilgan to'plarni qabul qilish.

5.5 To'pni o'yinga kiritishni o'rgatish

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1. Dastlabki holat - bir qo'l yuqorida, bir qo'l pastda - qo'llarni oldinga-origaga siltaş. Qo'llar holati almashtiriladi.
 2. Qo'llarni oldinga-origaga katta aylana bo'yicha aylantirish. Xuddi shunday mashqlar, faqat oldinga yuza bo'yicha.
 3. Oldinga engashgan holda "Tegirmon" mashqi.
 4. Rezinka va amortizatorlar bilan mashqlar.
 5. "Ovchilar va quyonlar", "To'p otish" harakatlari o'yinlari.
- To'pni turli usullarda qo'llash bilan, har xil variantlarda.

Tayyorlov mashqlari

1. 1 kg og'irlikdagi to'ldirma to'plarni turli usullarda bir qo'lda irg'itish: pastdan, yuqoridan, yondan oldinga-yuqoriga.
2. To'ldirma to'plarni bir qo'l bilan itarish.
3. To'ldirma to'pni to'r ustidan belgilangan nishonlarga (zonalariga) tushirish. Masofa tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

1. To'p kiritishni imitatsiya qilish. Diqqat gavda, oyog va qo'llarning o'zaro muvofiq harakatlanishiga qaratiladi.
2. To'pni tashlashni o'rgatish.
3. Ilib qo'yilgan to'pga zarba berish.
4. Devorga to'p uzatish. Masofa - 6-7 m.
5. Sherigiga to'p uzatish. Masofa - 8-9 m.
6. To'r ustidan qisqartirilgan masofadan kiritilgan to'pni pastdan qabul qilish.

Texnika bo'yicha mashqlar

1. To'p kiritish chizig'idan to'pni o'yinga kiritish.
2. To'pni uchish yo'nalishini o'zgartirib o'yinga kiritish.
3. To'pning trayektoriyasini o'zgartirib.
4. Uzaytirilgan va qisqartirilgan oralig'lar bo'yicha.
5. Murabbiyning topshirig'i bo'yicha belgilangan zonalarga to'p kiritish.
6. Turli usullarni navbatlashtirib to'p kiritish.
7. O'yingning boshqa texnik usullarini (to'siq, to'p uzatish va hokazo) bajargandan so'ng. Turli variantlarda qo'llash.
8. To'p kiritish bo'yicha turli variantlarda musobaqa o'tkazish.

5.6 Hujum zarbalarini berishni o'rgatish

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

Hujum zarbalarini berish shug'ullanuvchilardan atletik tayyorgarlikni, kuch, tezkorlik, chaqqonlik va egiluvchanlik sifatlarining yaxshi rivojlanganligini talab etadi. Asosiy mashqlar tarkibiga tayanch-harakat apparatini mustahkamlovchi, avvalo to'piq, tizza, yelka, oyog va qo'l panjalari, barmog bo'g'inlarini va mushaklarning qisqartirish tezligini oshirishga qaratilgan mashqlar kiritiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar predmetsiz predmetlar (to'ldirma to'p, gantellar, cho'ziluvchan elastik predmetlar va hokazo) bilan bajariladi.

Tayyorlov mashqlari

Hujum zarbasini berishga o'rgatishda ikkita katta vazifa hal etiladi:

1. Tayanch-harakat apparatini mustahkamlash, qo'l va oyoqning dinamik kuchini rivojlantirish.

2. Harakatlanuvchi ob'yektga (to'pga) tayanchsiz holatda javob reaksiyasini berish uchun zarur darajadagi koordinatsion harakatlarni bajara olish.

Ushbu vazifalarni yechishda quyidagilardan foydalaniladi:

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

2. Gimnastika o'rindig'i ustidan "ilon izi" bo'lib sakrash. Diqat qo'llarning orqaga-oldinga-yuqoriga harakatlanishiga qaratiladi.

3. 40–50 sm balandlikdan pastga sakrashlar.

4. Sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar: cho'qqayib o'tirgan holatdan sakrash; ikki oyoqda depsinib uzunlikka ko'p marotaba sakrashlar; og'irliklar bilan (gantel, to'ldirma to'p va boshqalar) yuqoriga sakrashlar; shtanga bilan o'tirib-turishlar (vaznning 70% og'irligida).

5. Ikki oyoqda depsinib sakragan holatdan to'ldirma to'pni bosh orqasidan irg'itish. Xuddi shunday, faqat to'r ustidan.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

1. To'g'ridan beriladigan hujum zarbasini imitatsiya qilish; turgan joydan, 1, 2, 3 qadamdan so'ng.

2. Rezinkali amortizatorga o'rnatilgan to'pga zarba berish.

3. Devor yonida turib ko'p marotaba hujum zarbasini bajari. Xuddi shunday, faqat sherikka qarata zarba berish. Masofa - 7-8 m.

4. Sherigi tashlab bergan to'pga zarba berish. To'p 2 m balandlikda tashlab beriladi.

5. Sherigi tashlab bergan to'pga to'r ustidan zarba berish. Hujum zarbasining o'zlashtirilishiga qarab sekin-asta musobaqa sharoitiga yaqinlashtirib boriladi.

Texnika bo'yicha mashqlar

1. 3-zonadan uzatilgan to'pga 4-zonadan yo'nalish bo'yicha hujum zarbasini berish.

2. 3-zonadan uzatilgan to'pga 2-Zonadan zarba berish. To'pning uzatilish trayektoriyasi 3 m gacha pasaytiriladi, yugurib kelish masofasi qisqartiriladi.

3. 4,3,2-zonalardan har xil trayektoriyalar bo'yicha uzatilgan to'plarga zarba berish.

4. 4,3,2-zonalardan yo'nalishni o'zgartirib hujum zarbalarini berish.

5. Yakkalik to'siqqa qarshi hujum zarbasini amalga oshirish.

6. To'rdan uzogroq uzatilgan to'plarga zarba berish.

7. Murabbiy topshirig'iga muvofiq ko'rsatilgan zonalarga hujum zarbasini berish.

8. Hujum zarbalarini o'zlashtirish darajasiga qarab turli variantlardagi mashqlar to'siq qo'yish bilan bajariladi.

5.7 To'siq qo'yishga o'rgatish

To'siq qo'yish voleybolda himoyadagi eng asosiy texnik usul hisoblanadi. Shuning uchun uning o'zlashtirilishiga katta ahamiyat berilishi kerak.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

Mashqlarning asosiy yo'nalishi xuddi hujum zarbalarini o'zlashtirishda qo'llanilgan mashqlar kabi bo'ladi. Ilib qo'yilgan predmetlarga qo'l tekizish, turli harakatlanishlardan so'ng ikki oyog bilan depsinish mashqlari alohida ahamiyat kasb etadi.

Tayyorlov mashqlari

Mashqlarning asosiy vazifasi sakrovchanlik va tayanchsiz holatda harakat uyg'unligini rivojlantirishdan iborat.

1. Ikki oyog bilan depsinib, ilib qo'yilgan predmetga qo'l

tekizish. Sakrash ko'p marotaba qaytariladi.

2. Ko'rish va tovush signallariga muvofiq yon tomonga harakatlanib, yuqoridagi mashqni bajarish.

3. "Kim tezroq" harakatli o'yini.

4. To'r ustida va undan uzogroqqa ilib qo'yilgan to'plarga

qo'l tekizish (to'r ustidan qo'llarni o'tkazish maqsadida).

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

1. Turgan joydan va yon tomonlarga harakatlanib to'siq

qo'yishni imitatsiya qilish. Harakatlanishda oxirgi qadam bir vaqtning o'zida sakrash qadami bo'lishiga e'tibor berish.

2. To'r ustiga ilib qo'yilgan to'plarga to'siq qo'yish.
3. Maxsus tumba ustida turgan holatda sherigi tashlab bergan (to'r ustiga) to'plarga to'siq qo'yish. Qo'llar panjasi, kafti, barmoqlar harakatiga diqqat qaratiladi.
4. Hujum zarbalariga to'siq qo'yish. Dastlab belgilangan yo'nalish bo'yicha. O'zlashtirish darajasiga qarab mashq boshqa variantlarda ham qo'llaniladi.

Texnika bo'yicha mashqlar

1. O'zi tashlab bergan to'plarga berilgan hujum zarbalariga to'siq qo'yish.
 2. 4,3,2-zonalardan berilgan hujum zarbalariga to'siq qo'yish.
 3. Harakatlanishdan so'ng to'siq qo'yish. Dastlab zarba kutilayotgan joydan 1 m, so'ngra 2—3 m narida turiladi.
 4. To'siq qo'yish musobaqalari.
- Hujum zarbalarini berish iloji boricha to'siq qo'yish bilan amalga oshirilishi zarur.

5.8 Voleybolga o'rgatishda qo'llaniladigan texnik vositalar

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

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

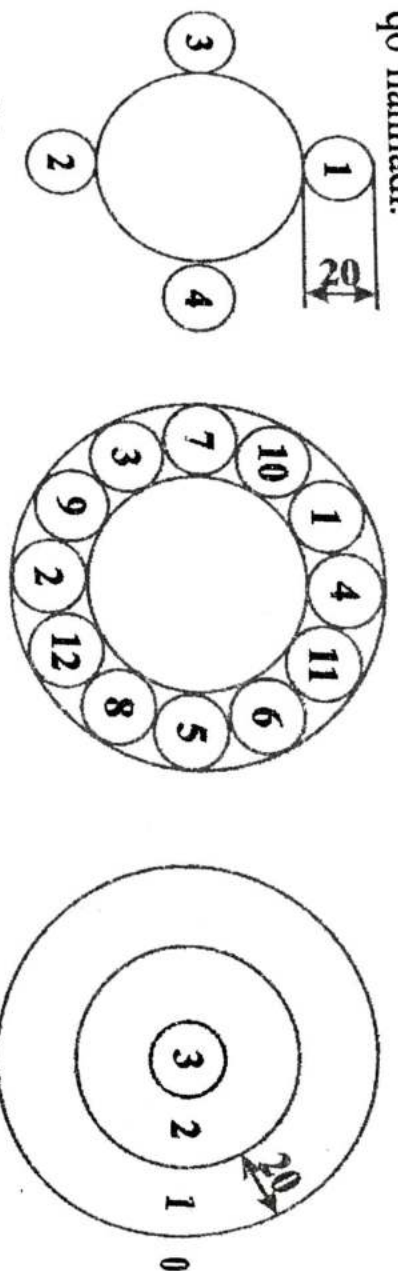
- 1) texnik-taktik tayyorgarliklar uchun;
- 2) jismoniy tayyorgarliklar uchun.

Birinchi guruhga mansub bo'lgan asbob-anjomlarga osma to'plar va to'pni ma'lum bir holatlarda tutib turuvchi qurilmalar kiritilib, ulardan harakatlarni o'rgatish va takomillashtirishda foydalaniladi.

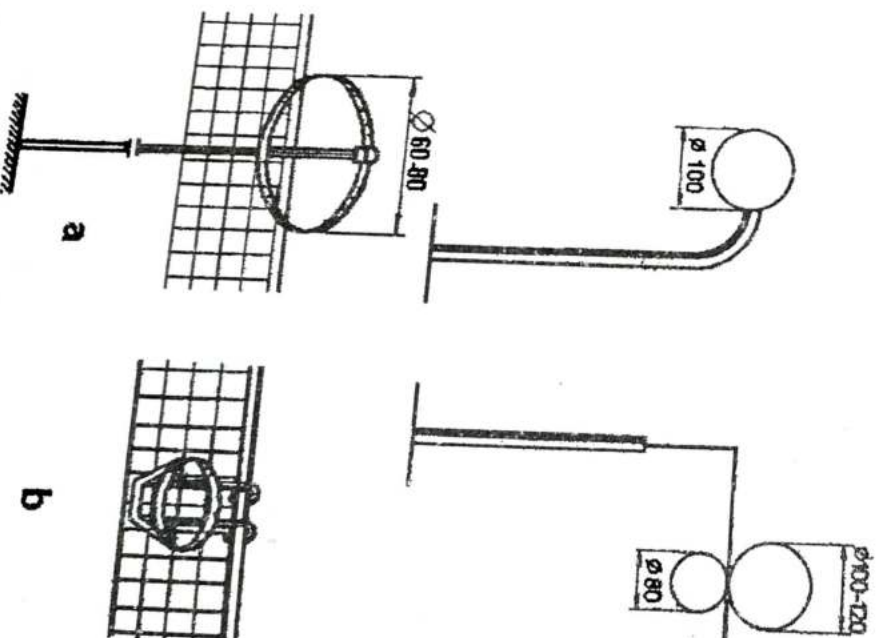
Ikkinchi guruhga asosan, tezkorlik-kuch va sakrovchanlik sifatlarini tarbiyalashda foydalaniladigan turli qurilmalar, to'ldirma to'plar, gantellar, sakrashda foydalaniladigan maxsus tumbalar kiritiladi.

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

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



16-rasm. Devordagi nishon

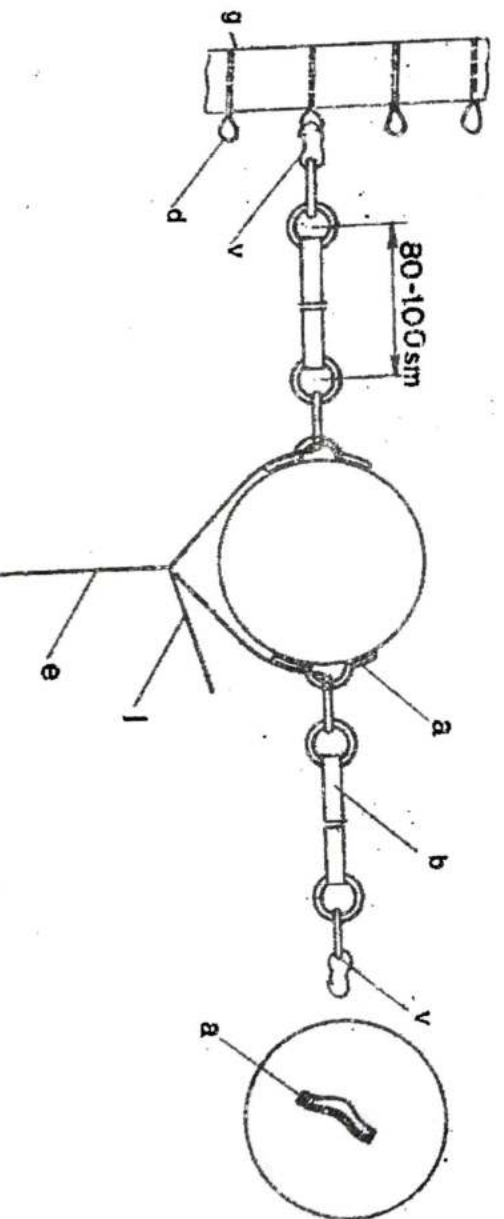


17-rasm. Ko'chma va osma halqalar

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

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

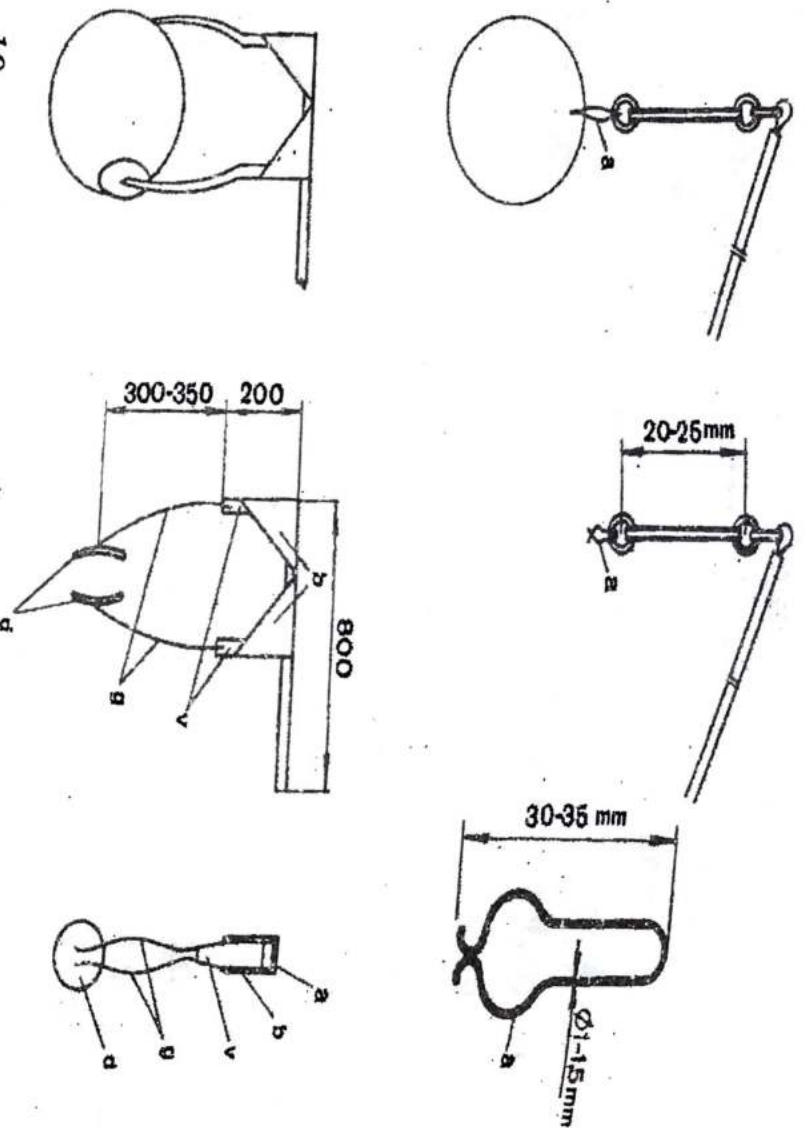
Amortizatori to'plar. Zahning burchagiga o'rnatiladi (18-rasm). To'pga charmi petlya tikiladi (yelimlanadi) (a) va unga rezinkali bog'ichlar biriktiriladi (b). Rezinkali bog'ichlar sifatida tibbiy rezinka birlardan foydalaniladi. Bog'ichlarning bo'sh qismi tomoniga karabinlar biriktiriladi (v) va ular yordamida qurilma kerakli balandliklarda petlyali (d) ramalarga (g) o'rnatiladi. Zarbadan so'ng to'pning uzog muddat tebranishi oldini olish uchun to'pdan polga tomon mustahkam shnur (e) tortib qo'yiladi. Trenajyor hujum zarbasini berishdagi harakat uyg'unligini rivojlantirishda qo'llaniladi.



18-rasm. Amortizatori to'plar

To'pni tutib turuvchi moslama. Bu qurilma zarba berish harakatlarini (to'p kiritish, hujum zarbasini) o'zlashtirishda qo'llaniladi (19-rasm). Bu qurilmani to'r yomida joylashtirish

munim bo'lib, bu hujum zarbalarini o'yin sharoitiga yaqinlashtirib bajarish imkonini beradi.



19-rasm. To'pni tutib turuvchi moslama.

To'p ustidagi to'p. To'p ustiga prujinali koptoklar ilingan tros

tortiladi. Ushbu qurilmadan to'p ustidan qo'l panjalarini raqib takomillashtirishda foydalaniladi. Qurilmani to'rdan turli balandlik va oraliqda o'rnatish mumkin.

To'ldirma to'plar.

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

Arg'amchilar. Arg'amchilarda harakatlar apparatining

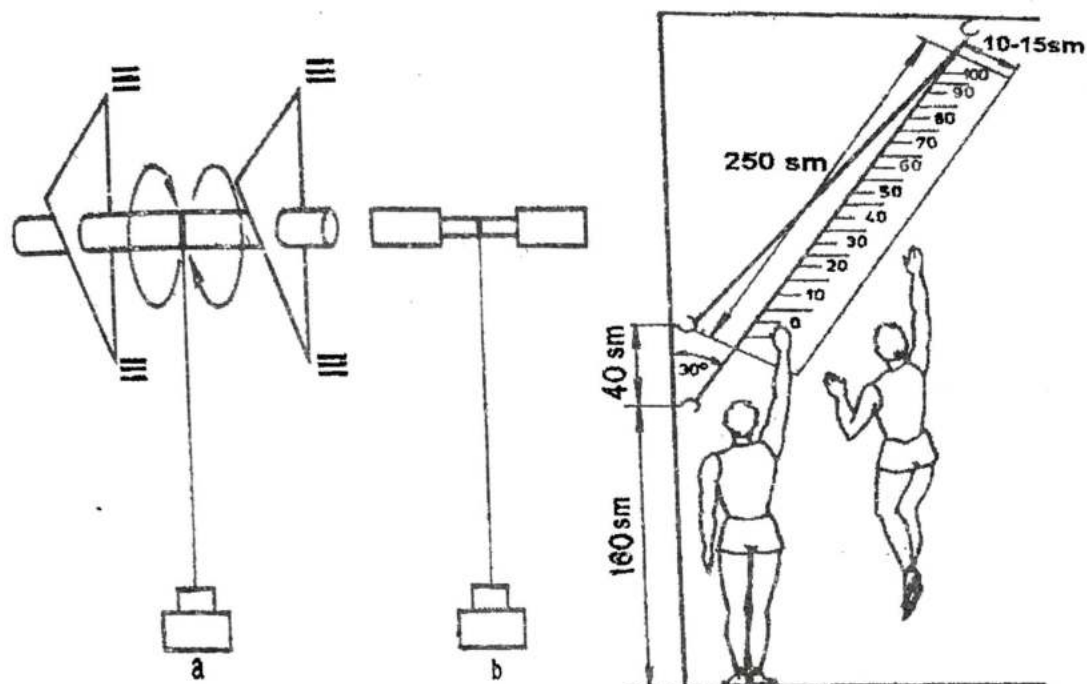
sakrovchanlik, harakat uyg'unligi va sakrash chidamliligini tarbiyalashda qo'llaniladi.

Panjalar uchun trenajyorlar.

Devorga o'rnatilgan kronsh-osilgan tros ulanadi (20 a-rasm). Tubalarni burash bilan yuk yuqoriga va pastga tushiriladi. Boshqa turdagi trenajyor bilan (20

b-rasm) yukni statik ravishda ushlab turiladi. Bu trenajyorlardan qo'l panja kuchini oshirishda foydalaniladi.

Sakrovchanlikning o'sish dinamikasini nazorat qilish va baholab borish V.M.Abalakovning sakrovchanlik darajasini aniqlashga mo'ljallangan diagonal ekran-o'lchov moslamasi yordamida amalga oshirilishi mumkin (21-rasm).



20-rasm. Panjalar uchun 21-rasm. Diagonal ekran-o'lchov trenajyorlar moslamasi

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

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

VI – BOB. O'YIN TAKTIKASIGA O'RGATISH

O'yin malakalari texnikasiga o'rgatishda shu malakalarni (to'p qabul qilish va uzatish, to'p kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish) muayyan taktik maqsadda amalga oshirilishiga urg'u berilishi lozim.

O'yin taktikasiga o'rgatish jarayoni ham o'yin texnikasini o'zlashtirishda qo'llaniladigan uslublar, vositalar (texnik va taktik mashqlar ustunligida), bosqichlar va pedagogik prinsiplar asosida amalga oshiriladi.

6.1 Hujumda qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarga o'rgatish

To'p uzatish. Tayyorlov mashqlari:

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

2. Shu mashqlar (harakatlanish va tezlanishlar)ni turli usullarda to'ldirma to'pni ilib olish va otish (uzatish) bilan bajarish; ko'rsatma (signal) bo'yicha to'p uzatish yo'nalishini tanlash.

3. To'ldirma to'pni o'z ustiga tashlab, o'z sheriklari harakatlarini kuzatish; sheriklarini xatti-harakatiga qarab, to'pni o'z ustiga yoki sherigiga tashlash balandligini, yo'nalishini va tezligini o'zgartirish; bo'sh joyga yoki kutilmaganda sherigiga to'pni tashlash.

Yo'ndashtiruvchi mashqlar. Shug'ullanuvchilar tayyorlov mashqlarini mukammal o'zlashtirganlaridan so'ng yuqorida qayd etilgan mashqlarga maxsus ko'rsatma (signal) yoki turli vaziyatlarga nisbatan harakatlanish turini tanlash elementlari kiritiladi. Bunday mashqlar qo'llashda "oddiydan murakkabga" prinsipida ijro etilishi lozim.

1. Turli usullarda harakatlanish vaqtida quyidagi elementlarni taqlid qilish: ko'rsatma (signal) bo'yicha "ikkinchi" to'pni uzatish – bu mashq maydonda joylashgan holda va sakrab ijro etiladi: pastdan to'p qabul qilish, zarba berish.

2. Harakatlanishdan so'ng osilgan to'pni uzatish: yuqoriga-oldinga, o'z ustiga, orqaga uzatish yo'nalishini tanlash signalga asosan amalga oshiriladi.

3. Berilgan signalga binoan to'pni o'z ustiga tashlab, uni yuqoriga-oldinga yoki orqaga uzatish. Bu mashqlar tayanch holatda va sakrab ijro etiladi.

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

1. O'yinchi 6 (5,1)-zonada joylashadi, uning sheriklari (hujumchilar) 4,2-zonalarda, bog'lovchi (to'p uzatib beruvchi) 3-zonada joylashadilar. Raqib o'yinchi qarshi maydondan, to'r ustidan o'zi tashlagan to'pni ikki qo'l bilan uzatib, tayanch holatdan yoki sakrab zarba bilan 6-zonaga yo'llaydi. To'pni baland yoki past kelishiga qarab, 6-zonadagi o'yinchi 4 yoki 2-zonaga birdaniga zarbaga to'p uzatadi yoki 3-zonada turgan bog'lovchi o'yinchiga uzatadi. Qarshi maydondan yo'llaniladigan to'pni baland-pastligi, tezligi yoki sekinligi oldindan ma'lum bo'lmaydi.

Aynan shu mashq orqada 6-zonada joylashgan o'yinchini 5 va 1-zonalarda joylashgan holatda bajariladi.

2. Qayd etilgan mashqlar qarshi maydonda joylashgan 2 ta to'siq qo'yuvchi o'yinchilar ishtirokida bajariladi.

3. Aynan shu mashqlar 3 ta to'siq qo'yuvchi o'yinchilar ishtirokida bajariladi.

4. "Birinchi" to'pni uzatuvchi o'yinga 6,5,1-zonalarda joylashadi. Qarshi maydondan to'p turli tezlikda, balandlikda va yo'nalishda favqulodda uzatiladi. Bog'lovchi o'yinchi navbatmanavbat 1,6,5-zonalardan to'p oldidagi zonalarga (2,3,4) chiqadi. 6,5,1-zonalarda (galma-gal) o'yinchi "birinchi" to'pni bog'lovchi o'yiniga aniq va sifatli uzatadi.

To'p kiritish. Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

1. Juftlikda: bir o'yinchiga gandbol to'pi, u ma'lum signalga binoan to'pni bir qo'l bilan pastdan (pastdan to'p kiritish), yuqoridan, yon tomon bilan sherigiga uzatadi. Shu mashq orqa chiziqdan to'r ustidan to'p kiritish asosida bajariladi.

2. Shu mashq turli zonalarga to'p kiritish asosida ijro etiladi.

3. To'p orqa chiziq atrofida osilgan holatda joylashtiriladi. To'p to'rga nisbatan to'g'ri turib va yonlama turib, xayolan turli zonalarga uriladi (kiritiladi).

Taktikaga oid mashqlar. Taktikaga oid mashqlarning asosiy maqsadi – raqibni taktik rejasini “buzish”, to'p qabul qilishni qiyinlashtirish va ochko olish niyatida voleybolchini to'p kiritish usullari, tezligi va yo'nalishini tanlashga o'rgatishdan iborat.

To'p kirituvchi voleybolchi orqa chiziq ortida joylashadi, qarshi maydonchada 6 o'yinchi joylashadi. To'p kirituvchi turli zonalarga turli usullarda navbatma-navbat to'p kiritadi. Qarshi maydonchada joylashgan qaysi bir o'yinchi qo'lini ko'tarsa shu o'yinchiga to'p uriladi (kiritiladi): ikki o'yinchi o'rtasiga to'p kiritiladi; bir gal maydonni oldi qismiga, bir gal orqa qismiga to'p kiritiladi; bog'lovchiga to'p kiritiladi; asosiy hujumchiga to'p kiritiladi; endi o'yinchi almashtirgan o'yinchiga to'p kiritiladi va h.k.

Hujum zarbalari. Tayyorlov mashqlari.

1. 1 kg.li to'ldirma to'pni qo'lda ushlagan holda signal bo'yicha yuqoriga sakrash va qo'ldagi to'pni boshni orqasidan oldingapastga va oldinga-yuqoriga keskin uloqtirish.

2. Shu mashq, faqat to'r ustidan.

3. Shu mashq, faqat yugurib kelib, to'g'ri yo'nalishda va gavadani burib, to'pni to'r ustidan tashlash.

Yondosh tiruvchi mashqlar.

1. Signal bo'yicha tennis to'pini sakrab o'ng va chap qo'l bilan to'r ustidan uloqtirish.

2. Gandbol to'pini sakrab, qarshi tomondagi to'siq qo'yuvchi follariga urib; chetga chiqarish; to'siq yonidan chalg'itib tashlash; to'siq ustidan chalg'itib tashlash.

3. Shu mashq, faqat 3 ta to'siq qo'yuvchi qarshiligida ijro etiladi.

Taktikaga oid mashqlar. 1 ta harakatlanmaydigan to'siq qarshiligida to'pni to'siqqa tekkizmasdan zarba berish; to'siq yonidan to'pni chalg'itib tashlash; to'siq ustidan chalg'itib

tashlash; sakrash elementini taqlid qilib (oyoqni yerdan uzmasdan), ikkinchi marta deysinib, sakrab zarba berish.

6.2 Hujumda ijro etiladigan guruhli taktik harakatlarga o'rgatish

“Birinci” to‘p uzatishda qo‘llaniladigan tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

1. Shug‘ullanuvchilar 4,3,2-zonalarda hujum chizig‘i bo‘ylab joylashadilar. 4-zonada turgan o‘yinchi qo‘lida to‘ldirma to‘p bo‘ladi, u o‘z ustiga to‘pni irg‘itadi. Shu vaqtda uning qolgan ikki sherigidan biri to‘r oldiga chiqadi.

4-zonadagi o‘yinchi o‘z ustiga: irg‘itgan to‘pni ilib olgandan so‘ng, to‘pni to‘r oldiga chiqqan o‘yinchiga tashlaydi.

2. 1 ta o‘yinchi orqa zonada to‘pni qabul qilish joyida, uchasi 4,3,2-zonalarda joylashadi. Qarshi maydonchada turgan o‘yinchi to‘ldirma to‘pni to‘r ustidan qarama-qarshi tomonga tashlaydi. Shu vaqtda to‘r oldida turgan uch o‘yinchidan biri to‘pga chiqadi. To‘pni ilib olgandan so‘ng, uni to‘r ustidan yana qaytaradi.

3. Shu mashq, faqat voleybol to‘pi bilan ijro etiladi.

Taktikaga oid mashqlar. Mashqlarning asosiy yo‘nalishi – o‘yin vaziyatiga mos holda harakat usulini tanlashdan iborat. Masalan, to‘pni qabul qilishda o‘yinchilarning o‘zaro harakatini to‘r oldiga orqa chiziqdan chiquvchi o‘yinchi harakati bilan bog‘lab, yuqorida qayd etilgan mashqlarni bajarish.

“Ikkinchi: to‘pni uzatishda tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

Bunday mashqlar to‘ldirma to‘p (uloqtirish va ilib olish) yoki voleybol to‘pi (o‘z ustiga irg‘itganidan so‘ng to‘pni uzatish)dan foydalangan holda bajariladi.

Taktikaga oid mashqlar. Ushbu mashqlarni texnikaga oid mashqlardan farqi shuki, bunda ijro etiladigan mashqlar turli o‘yin vaziyatlariga binoan joy tanlash va harakat usulini tanlash bilan bog‘liqligidir. Taktik vazifalar asta-sekin murakkablashtirilib boriladi. Oldingi va orqa chiziq o‘yinchilarining o‘zaro harakati asosida taktik vazifalar hal etiladi.

Taktik mashqlar to‘siqsiz va to‘siqlar ishtirokida bajariladi.

“Birinchii” va “ikkinchi” to‘p uzatish elementlarini birga qo‘shgan holda taktik mashqlarni qo‘llashda ham tayyorlov, yondoshtiruvchi, texnika va taktikaga oid mashqlardan foydalaniladi.

Hujumda qo‘llaniladigan guruhli taktik mashqlar to‘siqlar ishtirokida o‘zlashtiriladi. Bunda favqulodda ro‘y beradigan turli o‘yin vaziyatlari yaratiladi. Taktik mashqlar turli signallar (tovush, qarsak, ko‘rsatma, buyruq, ishora) asosida amalga oshiriladi.

6.3 Hujumda qo‘llaniladigan jamoa taktik harakatlariga o‘rgatish

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

Hujumda qo‘llaniladigan jamoa taktik harakatlarining samaradorligi yakka va guruhli taktik harakatlar samaradorligi bilan belgilanadi. Shuning uchun: 1. Dastavval jamoani qaysi taktik tizim bo‘yicha o‘ynashi aniqlanadi; 2. Shu asosda eng samarali guruhli taktik harakatlar tanlanadi; 3. Keyingi bosqichda yakka taktik harakatlarga o‘yin vaziyatini yakunlovchi elementi sifatida ustuvorlik beriladi.

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

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

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

Jamoa taktik harakatlari voleybol maketlarida fishkalarni turli taktik rejalar va tizimlar bo‘yicha joylashtirish, ularni turli o‘yin vaziyatlarini yuzaga keltirgan holda to‘g‘ri joylashtirish vazifalarini hal qilish orqali nazariy (taktik fikrlash) jihatdan o‘zlashtiriladi. Bundan tashqari, mashg‘ulotlarda turli jamoa taktik harakatlarini maydonda taqlid qilish, to‘ldirma to‘p, gandbol to‘pi,

tennis to'pi va voleybol to'pi yordamida jamoa oldiga qo'yilgan turli taktik vazifalar hal etiladi.

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

Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlarini o'zlashtirishda "ichki" (charchash, hayajonlanish, xavotirlanish va h.k.) va "tashqi" (harorat, namlik, atmosfera bosimi, "kuchli raqib", tomoshabinlar olqishi va h.k.) muhit omillari ta'sirlarini modellash-tirish muhim ahamiyat kasb etadi.

6.4 Himoyada qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarga o'rgatish

Himoyada qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarning asosiy maqsadi – raqib jamoa o'yinchilari xatti-harakatini kuzatish va aniqlash, to'p kiritishdan, hujum zarbasidan, to'siqdan qaytgan to'plarni olish uchun joy tanlash va ularni yo'nalishiga qarab, o'z vaqtida zarur joyga yetib kelish, eng maqbul himoya usulini tanlash, qo'riqlash joyini bilish va shunga asosan harakat qilish, zarba yo'nalishini oldindan payqab olish va to'siq qo'yishdan iborat.

Joy va to'pni qabul qilish usulini tanlash. Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

1. Oldingi (hujum zonalari) chiziq atrofida ikki hujumchi bir-biriga to'ldirma to'pni tashlaydi, kutilmaganda ularning biri sakrab to'pni to'r ortiga irg'itadi. Qarshi maydonchada turgan ikki himoyachi o'z vaqtida joy tanlab, to'pni ilib olishi lozim.

2. To'pni pastdan ikki qo'llab, yuqoridan ikki qo'llab, pastdan bir qo'llab yiqilib, to'pni qabul qilish uchun 2 ta yoki 3 ta to'p turli balandlikka osilib qo'yiladi. Maxsus signal bo'yicha o'yinchi u yoki bu qabul usulini bajaradi.

Taktikaga oid mashqlar.

1. Murabbiy (yoki biror shug'ullanuvchi) yuqoridan yoki pastdan (aniq yoki kuchli) to'p kiritadi. Qabul qiluvchi oldindan to'p kiritish usuli va yo'nalishini payqab joy tanlaydi.

2. Murabbiy o'z ustiga to'p tashlab, to'r ustidan hujum zarbasi yoki chalg'ituvchi to'p tashlash usulini bajaradi. Himoyachi o'yinchi oldindan hujum usulini payqab, yo qo'riqlashga chiqadi.

3. Hujum qo'yuvchi yoki to'siq qo'yuvchi o'yinchi ortida qo'riqlash o'yinini bajarish.

To'siq qo'yishda shu malakaning texnikasi va taktikasi yagona omil sifatida amalga oshirilishi lozim: texnikasi – zarba yo'nalishiga nisbatan qo'llarni to'g'ri qo'yish (kaftlarning uzoq-yaqinligi); taktikasi – sakrash uchun to'rdan zarur oraliqda joy tanlash, qo'llarni ko'tarish vaqtini aniqlash, zarba yo'nalishini aniqlagan holda, qo'llarni joylashtirish.

Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

1. Hujumchi to'r oldida harakatlanib, kutilmagan holda to'xtab turli yo'nalishda hujum zarbasini taqlid qiladi. To'siq qo'yuvchi o'yinchi to'g'ri joy tanlab, sakrab zarbaga to'siq qo'yishni taqlid qiladi.

2. O'rindiqda turib to'siq qo'yish. To'siq qo'yuvchi o'yinchi qo'llariga boks qo'lqop (lapa) kiygizilgan. Qarshi maydonning 4,3,2-zonalaridan to'siqchiga qarab paralon to'p tashlanadi. To'siq qo'yuvchi o'yinchi qaysi zonadan to'p tashlanishini bilmaydi.

3. Shu mashq tabiiy holatda bajariladi.

Taktikaga oid mashqlar.

1. Ko'rsatma berilgan yo'nalishda ijro etiladigan hujum zarbasiga to'siq qo'yish; turli zonalardan (ko'rsatma bo'yicha) berilgan zarbaga to'siq qo'yish.

2. Bir zona turli usulda ijro etiladigan hujum zarbalariga (to'g'ri yo'nalishda—diagonal, gavdani o'ngga va chapga burib, yonlama, "zaif" qo'l bilan) to'siq qo'yish.

3. Shu mashq, faqat boshqa zonalardan ijro etiladigan hujum zarbasiga to'siq qo'yish.

4. Uzatuvchi (bog'lovchi) o'yinchi kutilmagan zonaga to'p uzatgan joydan berilgan zarbaga to'siq qo'yish (to'siq qo'yuvchi o'yinchi to'pni qaysi zonaga uzatilishini payqab olishi, shunga yarasha joy tanlash va o'z vaqtida to'siq qo'yishi lozim).

6.5 Guruhli taktik harakatlarga o'rgatish

Orqa chiziq o'yinchilarining o'zaro harakati. Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar. Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar o'z xususiyatlari bo'yicha bir-biriga o'xshash bo'ladi. Masalan, to'ldirma to'pni o'yinchilar bir-biriga uzatib ilish mashqi voleybol to'pi bilan bajariladi; voleybol to'pini avval o'z ustiga irg'itib, so'ng to'p uzatish. Bu mashqlarni ijro etishda texnika va taktikaga urg'u berilishi lozim.

Taktikaga oid mashqlar. Misol: o'yinchilar 1,6,5-zonalarda joylashadi; 4(3,2)-zonada turgan o'yinchilar hujum zarbasi yoki "chalg'ituvchi" zarba bajaradilar. To'p yo'naltirilgan joydagi o'yinchi joy tanlaydi va qabul qilish usulini aniqlab, qabulni bajaradi. "Qo'shni" o'yinchi "qo'riqlashda" ishtirok etadi.

Oldingi chiziq o'yinchilarining o'zaro harakati. Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar. Yakka to'siq qo'yish bo'yicha qo'llanilgan mashqlar bajariladi, lekin uch o'yinchidan ikkitasi guruhli to'siq qo'yadi.

Ikkitasi muvofiq yo'nalishdagi zarbaga to'siq qo'yadi, 1 tasi (to'siqda ishtirok etmagani) "qo'riqlashda" ishtirok etadi.

Taktikaga oid mashqlar.

1. Bog'lovchi o'yinchi uzatgan to'pdan 4, 3, 2-zonalarda hujum zarbasi bajariladi. Qaysi zonadan va qaysi yo'nalishda zarba berilishiga qarab 2 va 3 yoki 4 va 3-zonadagi o'yinchilar to'siq qo'yadi. To'siqdan bo'sh o'yinchi "qo'riqlashda" ishtirok etadi. Zarba yo'nalishi oldindan ma'lum.

2. Ma'lum mashq, faqat zarba yo'nalishi noma'lum holda bajariladi.

3. Shu mashq, faqat to'p uzatish 3-zonadan ijro etiladi. Qaysi zonaga (4 yoki 2-zona) to'p uzatilsa, shu zonadan berilgan zarbaga 2 va 3 yoki 4 va 3-zonadagi o'yinchilar to'siq qo'yadi.

Oldingi va orqa chiziq o'yinchilarining o'zaro harakatlari.

Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar.

Yuqorida qayd etilgan ushbu turdagi mashqlar oldingi va orqa chiziq o'yinchilarining o'zaro harakatlarini shakllantirishda

ham qo'llaniladi. Lekin bunda asosan, mashqlarni texnikasi va taktikasiga ko'proq e'tibor qaratiladi.

Taktikaga oid mashqlar. Misol: signalga binoan 3-zonadan 4 yoki 2-zonaga uzatilgan to'pga zarba beriladi, muvofiq ravishda 2 va 3 yoki 4 va 3-zonadagi o'yinchilar to'siq qo'yadi. Vaziyatga qarab (to'pni uzoq yaqinligi va yo'nalishi) 1 va 5-zonadagi o'yinchilar to'pni "qo'riqlaydi".

Shu mashq, faqat "qo'riqlashda" 6-zonada turgan o'yinchi ishtirok etadi. Bundan to'siq qo'yish, qo'riqlash va zarbani qabul qilish harakatlariga e'tibor qaratiladi.

6.6 Jamoa taktik harakatlariga o'rgatish.

To'p kiritishda o'yinchilarni joylashishi

Kiritilgan to'pni muvafaqqiyatli qabul qilish uchun o'yinchilarni maydonda joylashish holati muhim ahamiyat kasb etadi.

Maydonda o'yinchilarni joylashish usulini tanlashda quyidagilar e'tiborga olinishi lozim:

- joylashishda musobaqa qoidasiga rioya qilish;
- ko'rsatma bo'yicha jamoa va guruh qanday taktik tizimni qo'llashini e'tiborga olish; qaysi o'yinchi va qanday mahoratga ega o'yinchi to'p kiritilayotganligi;
- jamoa qaysi taktik tizim bo'yicha (4+2 yoki 5+1) jamlangan.

Oldingi chiziq o'yinchisi (bog'lovchi) ishtirokida hujum zarbasini tashkil etishda uchta asosiy holatni e'tiborga olish lozim: birinchisi – 3-zonadan to'p uzatilganda; ikkinchisi – 2-zonadan to'p uzatilganda; uchinchisi – 4-zonadan to'p uzatilganda.

Shu holatlarda birinchi to'pdan yoki to'pni sherigiga irg'itib (otkidka) berishdan zarba ijro etishda, qolgan o'yinchilar ham zarba berishga shay bo'lib turishlari kerak. Orqa chiziq o'yinchisining oldingi chiziqqa chiqib to'p uzatishdan zarba berishda ham 3 ta holatni e'tiborga olish lozim: birinchi – 1-zonadagi o'yinchi (bog'lovchi) 2-zonadagi o'yinchi orqasidan oldingi chiziq atrofiga to'p uzatish uchun chiqishida; ikkinchi – 6-zonadagi o'yinchi (bog'lovchi) 3-zonadagi o'yinchi oldiga chiqib to'p uzatish. Hujumni mazkur tizimlarda tashkil qilishda oldingi

chiziqda joylashgan (2, 3, 4-zonalarda) barcha o'yinchilar hujum zarbasiga shay turishlari shart.

Zamonaviy voleybolda orqa chiziqqa o'tgan bog'lovchi o'yinchining oldingi chiziqqa chiqib, 3 ta hujumchiga to'p uzatish imkonini yaratish odat tusiga kirgan. Boz ustiga so'nggi yillarda hujumga orqa chiziq o'yinchilarini jalb etish hujum salohiyatini yanada ortishiga olib keldi.

"Burchagi oldiga" tizimi asosida himoyada o'ynash

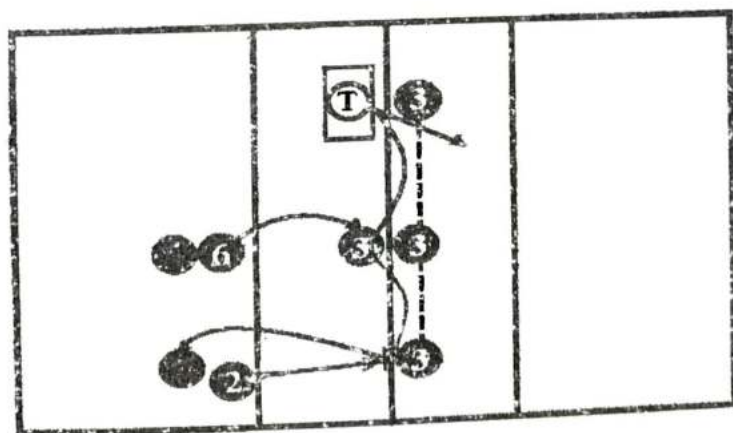
Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar. Bu mashqlar "burchagi oldiga" tizimiga xos harakatlarni taqlid qilish, to'ldirma to'p va voleybol to'pi bilan ijro etiladi.

Taktikaga oid mashqlar.

1. 4, 3, 2-zonalarda uchta hujumchi joylashadi, bog'lovchi o'yinchi 2 va 3-zonalar o'rtasida turadi. Murabbiyning signali bo'yicha to'p bog'lovchiga uzatiladi, bog'lovchi esa uchta hujumchidan biriga to'p uzatadi. To'siq qo'yuvchi o'yinchilarni 6-zona o'yinchisi qo'riqlaydi. Hujum zarbasi "chalg'ituvchi" to'p tashlash bilan almashtirib turiladi.

2. Shu mashq, faqat zarbalar goh 1-zonaga, goh 5-zonaga yo'naltiriladi. Shu zonalardagi o'yinchilar to'pni qabul qilishadi.

"Burchagi oldiga" tizimi asosida himoyada o'ynash andozasi 11-chizmada aks ettirilgan.



11-chizma. "Burchagi oldiga" tizimi

“Burchagi orqaga” tizimi asosida himoyada o‘ynash

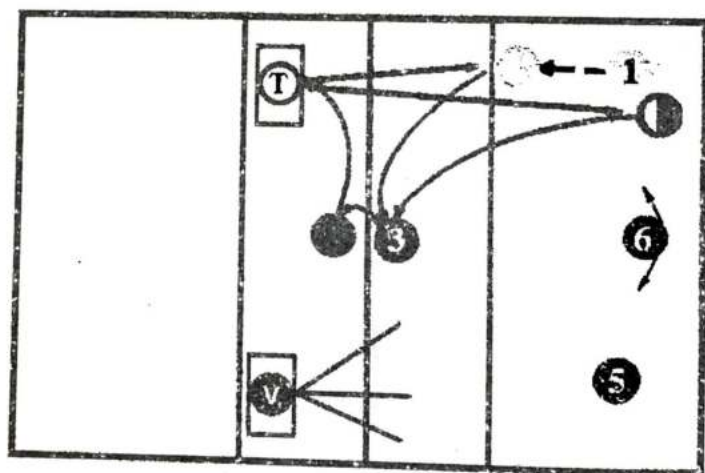
Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar. “Burchagi oldiga” tizimi asosida himoyada o‘ynashda qo‘llaniladigan mashqlar aksincha yo‘nalishda bajariladi. Bunda ham taqlid mashqlari, to‘ldirma to‘p va voleybol to‘pi bilan mashqlar bajariladi.

Taktikaga oid mashqlar.

1. Hujumchilar 4,3,2-zonalarda joylashadi, bog‘lovchi o‘yinchi to‘p oldida turadi. Ikkinchi to‘p uzatish navbatma-navbat uchta zonaga yo‘naltiriladi. To‘siq qo‘yuvchi o‘yinchi atayin zarbani o‘tkazib yuboradi. Zarbani qaysi zonadan berilganiga qarab 5 yoki 1-zonadagi o‘yinchi to‘siqlar orqasiga “qo‘riqlashga” chiqadi. 6-zonadagi o‘yinchi zarba yo‘nalishiga qarab chiqadi va to‘pni qabul qiladi.

2. Shu mashq, faqat to‘pni to‘siqchilar ustidan “chalg‘itib” tashlanadi. 5 yoki 1-zonadagi o‘yinchi zarba yo‘nalishiga muvofiq to‘siqchilar orqasiga to‘pni “qo‘riqlashga” chiqadi.

“Burchagi orqaga” tizimi asosida himoyada o‘ynash andozasi 12 chizmada aks ettirilgan.



12-chizma. “Burchagi orqaga” tizimi

VII – BOB.VOLEYBOL DARSI VA UNI O‘TKAZISH TARTIBI

7.1. Darsning maqsadi va vazifalari

Jismoniy tarbiya va sport millat genofondini shakllantirish va barkamol avlodni tarbiyalashda kafolatli omil sifatida borgan sari o‘quvchi yoshlarning kundalik turmush tarziga singib bormoqda.

“Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada»” kabi 3 bosqichli musobaqalar tizimini tatbiq etilishi, “Alpomish” va “Barchinoy” test sinovlarining joriy qilinishi, O‘zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.Karimovning “O‘zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg‘armasini tuzish” to‘g‘risidagi farmoni va shu masala bo‘yicha qabul qilingan Vazirlar Mahkamasining maxsus qarori kabi konseptual hujjatlar o‘quvchi yoshlar, talabalar o‘rtasida yanada jadalroq ommaviylashishiga yo‘l ochib bermoqda.

O‘rta umumta’lim maktab, akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o‘quv rejalari tarkibiga mustaqil fan sifatida kiritilgan voleybol darsi o‘quvchi yoshlarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini oshirish, sog‘lig‘ini mustahkamlash, hayotiy zarur malakalarni shakllantirish, maxsus sifatlarni tarbiyalash, texnik-taktik va o‘yin malakalariga o‘rgatish ma’naviy-madaniy, axloqiy va ruhiy xislatlarni kamol toptirishda o‘ta muhim ahamiyatga egadir.

Jismoniy tarbiya darsining asosiy maqsadi “jismoniy madaniyat” va uning tarkibiy yo‘nalishlari (jismoniy tarbiya, sport, jismoniy va funksional tayyorgarlik, jismoniy sifatlar va hokazo) haqida dastlabki bilim berish, hayotiy zarur harakat malakalari va ko‘nikmalarni shakllantirish, asosiy jismoniy sifatlarni tarbiyalashdan iborat. O‘z salomatligi va jismoniy qudratini mustahkamlash o‘quvchi yoshlarning nafaqat shaxsiy ishi, balki bu mas’uliyat ularning jamiyat oldidagi burchi ekanligini ongiga singdirish o‘qituvchi tomonidan hal etiladigan muhim masalalardan biri bo‘lishi lozim. Ushbu maqsadga erishish yosh avlodni “katta” hayotga tayyorlash, bo‘lajak kasbiy faoliyatni samarali tashkil qilish, turmush qiyinchiliklarini yengib

o'tish va O'zbekiston Qurolli Kuchlari safida harbiy xizmatni sharaf bilan ado etish imkoniyatini yaratadi.

Jismoniy tarbiya darsining vazifalari yuqorida qayd etilgan maqsadlardan kelib chiqqan holda sog'liqni mustahkamlash, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, muayyan sport turiga xos harakat malakalari texnikasiga o'rgatish hamda sport intizomini shakllantirish, raqibini hurmat qilish hissiyotini uyg'otish, iroda, diqqat va sezgirlik kabi xislatlarni tarbiyalashdan iborat.

7.2. Darsning tuzilishi va mazmuni

Voleybol bo'yicha o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi, shu jumladan voleybol darsi 3 qismdan tashkil topadi.

1 qism – tayyorlov 10-12 daqiqaga teng bo'lib, o'z ichiga sinfni tashkil etish (saflanish, navbatchi o'quvchini o'qituvchiga davomat haqida axborot berishi, dars vazifalari bilan tanishtirish), saf mashqlari, umumiy va maxsus mashqlarni kiritadi. Darsni tayyorlov qismida beriladigan mashqlar shu darsni maqsad vazifalarini yechishga qaratilgan bo'lishi lozim. Tayyorlov mashqlari tana muvozanatini saqlash, qaddi-qomatni shakllantirish, yurish, yugurish, sakrash, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini tarbiyalashga mo'ljallanadi. Darsning tayyorlov qismi o'quvchilar organizmini "qizitish" va uni funksional jihatdan shu darsning asosiy qismiga tayyorlashdan iborat. Darsning ushbu qismini o'tkazish shiddati dastlab sekin-asta oshirilib, shu qismni o'rtasidan yana sekinlashtirilishi kerak.

Asosiy qism 30-35 daqiqa davom etadi. Mazkur qismda darsni asosiy maqsad va vazifalari yechiladi. Texnik-taktik malakalar o'zlashtiriladi. Buning uchun o'rganiladigan o'yin malakalariga oid taqlid va to'p bilan bajariladigan mashqlar qo'llaniladi. Malakalarga o'rgatish va ularni shakllantirish yakka tartibda yoki kichik guruhlar va barcha o'quvchilar ishtirokida amalga oshiriladi. Bu qismda o'rgatish jarayoni sekin shiddatda, takomillashtirish jarayoni esa katta tezlikda kechishi lozim.

Yakuniy qism 3-5 daqiqa davom etadi. Bu qismning maqsadi o'ta sekin shiddatda ijro etiladigan mushaklarni

bo'shashtiruvchi va taranglashtiruvchi mashqlar hamda milliy harakati o'yinlar yordamida charchoqni bartaraf etish, organizmning funksiyalari va ish qobiliyatini tiklashga qaratiladi.

Dars davomida jismoniy sifatlarni tarbiyalash, harakat (texnik-taktik) malakalari texnikasiga o'rgatish va ularni takomillashtirish turli pedagogik uslublar yordamida amalga oshiriladi. Bu uslublar quyidagilardan iborat:

- tushuntirish;
- ko'rsatish (namoyish etish);
- muayyan malakani qismlarga bo'lib o'rgatish;
- malakani to'liq holda sekin va katta tezlikda o'rgatish;
- qaytarish;
- o'yin uslubini;
- musobaqa uslubini va hokazo.

O'rgatish jarayonida, bundan tashqari, rag'batlantirish va jazolash, ishlantirish kabi usullar ham o'rin oladi.

Har bir uslubni qo'llashda o'ziga xos vositalar (mashqlar)dan foydalaniladi.

Voleybol bo'yicha o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darsi yakunida, aksariyat hollarda, o'quv o'yini o'tkaziladi. Bunday o'yinlarni o'tkazish davomida o'yin qoidalarini o'zlashtirishga va hakamlik qilish sirlarini o'rgatishga alohida e'tibor qaratiladi.

O'rgatish va takomillashtirish jarayonida beriladigan vazifa, jumladan qo'llaniladigan mashqlar "oddiydan murakkabga", "o'tilganidan o'tilmaganiga" va "yengilidan og'iriga" (nagruzka jihatidan) kabi didaktik tarmoyillarga rioya qilish shart.

7.3. Darsni rejalashtirish va o'tkazish tartibi

Darsning sifati va samadorligi nafaqat o'qituvchining mahorati hamda tajribasiga bog'liq, balki uni muayyan darsga qanday tayyorgarlik ko'rishiga ham bog'liqdir.

Darsga tayyorgarlik ko'rish quyidagi tadbirlarni amalga oshirishdan iborat:

- dars jarayonini loyihalash (rejalashtirish);
- darsni samarali va sifati o'tkazish modelini ishlab chiqish;
- darsning foydali zichligini ta'minlash imkoniyatlarini aniqlash;

- o'quvchilar tarkibidan yordamchilar tayinlash;
 - tayyorlangan va tasdiqlangan dars bayonnomasini ko'rib chiqish, agar zaruriyat bo'lsa, o'zgartirish kiritish (dars bayonnomasi ilova qilingan);
 - o'quvchilar tomonidan bilim, malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish darajasini aniqlash (baholash) mezonlarini ko'rib chiqish;
 - dars o'tkazish joyi, foydalaniladigan asbob, anjom va uskunalar tayyorligini ko'zdan kechirish;
 - darsdan so'ng navbatdagi dars qanday fandan ekanligini aniqlash;
 - o'qituvchining o'z tashqi qiyofasi va sport kiyimiga e'tibor berishi;
 - muayyan darsda ishtirok etadigan sinf o'quvchilarining jismoniy va funksional imkoniyatlarini e'tiborga olish.
- Bundan tashqari, o'qituvchi quyidagi rejalashtiruv hujjatlari bilan qurollangan bo'lishi shart:
- ta'lim standarti va klassifikatori;
 - o'quv dasturi bo'limlari bo'yicha yillik o'quv soatlarining taqsimlanish rejasi;
 - sinflar, choraklar va darslar bo'yicha yillik reja-jadvali;
 - choraklar bo'yicha o'quv materiallarini taqsimlanish jadvali;
 - dars mavzulari aks ettirilgan chorak ish rejasi;
 - dars bayonnomasi;
 - sinf jurnali.

Darsni yuqori saviyada o'tkazish, dars davomida o'quvchilar faolligini ta'minlash, beriladigan vazifa, ko'rsatma va mashqlar ijrosiga ularni ongli yondoshishlariga erishish, jismoniy tarbiya darsiga mehr va hurmat uyg'otish o'qituvchining nafaqat kasbiy mahorati va sifatlari ishlab chiqilgan dars bayonnomasiga, balki uning shaxsi va insoniy fazilatlariga ham bevosita bog'liqdir (7-jadval, 5 va 6-andozalar).

VIII – BOB. YOSH SPORTCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGI JARAYONIDA JAROHATLANISHINI OLDINI OLISH

8.1 Yosh sportchilar tayyorgarligi jarayonida jarohat olish sabablari

Tayanch-harakat apparati jarohatlanishi va organizmning funksional tizimlari ishinining buzilishi eng avvalo jismoniy mashqlar bilan bo'lgan darslarda uslubiy xatolar va tashkiliy kamchiliklar tufayli sodir bo'ladi.

Qanday jismoniy sifat rivojlanishidan qat'iy nazar, quyidagi tashkiliy kamchiliklar jarohatlarining sababi bo'lishi mumkin:

- 1) mashg'ulotlarda xavfsizlik qoidalari va tartib buzilisa;
- 2) sifatsiz inventar, jihozlar bo'lsa;
- 3) mashg'ulotlarda qoniqarsiz sanitariya-gigiyenik sharoitlar (yetarlicha yoritilmaganlik; mashq bajariladigan qoplamlarning juda ham qattiq yoki sirpanchiq bo'lishi; havoning ancha gazlanishi) va yomon meteorologik sharoitlar (atrof-muhitning o'ta past yoki yuqori darajasi, yuqori namlik va boshqalar).

Uslubiy xatolar muayyan mashg'ulot va mashg'ulotlar tizimida aynan qaysi jismoniy sifat rivojlantirishi bilan bog'liq.

8.2 Kuchi mashqlarni qo'llash bilan o'tkaziladigan

mashg'ulotlardagi uslubiy xatolar

Eng avvalo – bu muskaklarning har xil guruhlarida kuch rivojlanishida uyg'unlikning buzilishi. Tayanch-harakat apparatida kuchsiz, yetarlicha shug'ullannagan a'zolar namoyon bo'ladi, bu esa ularning jarohatlanishga yoki o'ta katta yuklamlarda boshqa a'zolarning shikastlanishiga olib keladi. Masalan, tovon mushaklarining yetarlicha rivojlanmaganligi uning qattiqligini pasaytiradi. Buning natijasida sakrash mashqlari bajarilayotganda, tovon mushaklari o'ziga olishi kerak bo'lgan yuklamma boldirning uch asosi mushaklariga to'g'ri keladi.

Qorin va gavda mushaklarining yetarlicha rivojlanmaganligi oqibatida qomat buzilishi va umurtqaning bel bo'limiga og'irlik tushishi mumkin. Bu narsa umurtqaro to'qimalarning o'ta jipslashuvi va o'z navbatida, bel og'rig'iga olib kelishi mumkin.

Yaxshi badan qizdirish mashqlarisiz kuchli mashqlarni bajarish mushaklar cho'zilishi, a'zolar jarohatlanishi, yurak-qon tomir tizimining o'ta zo'riqishiga olib kelishi mumkin.

Charchagan holda cho'zilish mashqlarini bajarish mushak, tomirlar jarohatiga olib kelishi mumkin.

Yuqori balandlikdan chuqurlikka sakrashni haddan ziyod ko'p bajarish tovon va tizza jarohatiga olib keladi.

Umurtqaga katta yuklanish bilan ko'p mashq bajarish qomat buzilishi, umurtqaro disklar qalinlashuviga yoki umurtqa churrasiga (grija) olib keladi.

Yetarlicha o'rganilmagan cho'zilish mashqlarini bajarish tayanch-harakat apparatining sust a'zolarining jarohatlanishiga olib keladi.

Ketma-ket kuchanish bilan ko'p mashq bajarish yurak faoliyati buzilishiga, tomirlar kengayishiga, kapilyar qon aylanishi buzilishiga olib keladi.

8.2.1 Kuchli mashqlar bilan mashg'ulot o'tkazishda jarohatlarni oldini olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar

Kuchli mashqlar bilan bo'lgan mashg'ulotlar jarayonida jarohatlardan saqlanish uchun quyidagi tavsiyalarga rioya qilish lozim:

1. Kuchli mashg'ulotdan oldin yaxshilab shug'ullanish va butun mashg'ulot davomida organizmni qizigan holda saqlash lozim.
2. Kuch yuklamalarining umumiy hajmini asta-sekin oshirib borish kerak, ayniqsa, kuchli mashqlar bilan mashg'ulotlarning boshlang'ich bosqichlarida.

3. Har bir mashqdagi yuklama o'lchamini ehtiyotlik bilan aniqlash kerak. Oldin kichik va me'yorli cho'zilishlar bilan uning texnikasini yaxshi egallash lozim.

4. Hamma skelet mushaklarini teng rivojlantirish lozim, ayniqsa kuchli tayyorlanishning boshlang'ich bosqichida. Buning uchun har xil kuchli mashqlar har xil dastlabki holatlarda qo'llaniladi.

5. Chegaradan ortiq yuklamalar bilan kuchli mashqlar bajarishda nafasni ushlab turish kerak emas.

6. Umurtqaning o'ta yuklanishidan saqlanish uchun maxsus og'ir atletika bog'ichidan foydalanish kerak. Kuchli mashqlar o'rtasidagi dam olish oraliqlarida turnik, gimnastika xalqalari, gimnastika devorchasida osilib, umurtqani cho'zil-tirish maqsadga muvofiq.

7. Umurtqa jarohatlaridan saqlanish uchun qorin va gavda mushaklarini domimiy tarzda mustahkamlash kerak.

8. Umurtqaga yuklama tushadigan hamma mashqlarni bajarishda uni imkoni boricha to'g'ri ushlab turish kerak.

9. Oyoqning tovon mushaklarini muntazam ravishda mustahkamlash kerak. Bu tovon qattiqligining oshishiga va tayanch-harakat apparati jarohatlarining soni kamayishiga yordam beradi.

10. Qo'llarni jarohatlamaslik uchun, buyumlar bilan mashqlarda har xil ushlashlarni qo'llash maqsadga muvofiq.

11. Og'irlik bilan o'tirishlarni bajarishda tizza mushaklarini yanada harakatchan qiluvchi oyoqning dastlabki holatini tanlash lozim.

12. Katta yuklama bilan chuqur o'tirishlarni tizza mushaklari jarohatlaridan saqlanish uchun me'yorida bajarish kerak. Oyoq mushaklari kuchini maxsus trenajorlarda o'tirgan va yotgan holatda rivojlantirish mumkin.

13. Chegaradagi va chegaraga yaqin yuklamali mashqlarni faqat qattiq polda va boldir oyoq mushaklarini qattiq ushlab turadigan oyoq kiyimlarida bajarish kerak.

14. Kuchanish oldidan yurak-qon tomir tizimini zo'riqtirmaslik uchun chuqur nafas olish kerak emas. Yarim nafas olish yoki 60-70% chuqur nafas olish yaxshi bo'ladi.

15. Uzoq davom etadigan kuchlanishlardan saqlanish lozim.

16. Kuchlanish bilan maksimal (yuqori) yuklamali mashqlarni bajarishda ko'zning nozik tomirlariga zarar yetkazmaslik uchun ko'zni yumish kerak.

17. Cho'zilish uchun mashqlarni kuchli mashqlar o'rtasidagi tanaffusda katta yuklama bilan bajarish kerak emas. Harakatlar amplitudasi mos mushakda maksimal holatdan 10-20% kamroq bo'lishi kerak.

18. Mushaklarda og'riq, sanchiq sezilsa darhol mashq bajarishni to'xtatish lozim.

8.3 Tezlikni rivojlantirishdagi uslubiy xatolar

Tezlik mashqlari bilan mashg'ulotlarda jarohatlar umumiy sonining 25%i mashg'ulotlarning tayyorlov qismiga to'g'ri keladi. Bu organizmning asta-sekin ishga kirishish tamoyilining buzilishidan, shug'ullanish vositalarining xato tanlanganidan guvohlik beradi.

Jarohatlarni quyidagi omillar keltirib chiqarishi mumkin.

Tezlik mashqlarini sovuq havoda va sirpanchiq yoki notekis joyda bajarish.

Mashg'ulot ta'sirining har tomonlama kamchiligida.

Tezlik mashqlari qamrovining birdaniga oshishida tezlik mashqlari texnikasini yetarlicha egallamaslikda.

Tayanch – harakat apparati ayrim a'zolarining yuklanishi.

Tezlik mashqlarini bajarishga sifatsiz bevosita tayyorlanish.

Tezlik mashqlarini jismoniy yoki mo'ljal olishda charchagan holatda bajarish.

8.3.1 Tezlikni rivojlantirishda jarohatning oldini olish uchun uslubiy tavsiyalar

Tezlik mashqlarini bajarishdan oldin, usuli va mazmuni bo'yicha mashg'ulotlarnikiga o'xshash mashqlarni qo'llash bilan tayyorlanishni o'tkazish kerak. Tayyorlovchi mashqlarni bajarish tezligini asta-sekin oshirish maqsadga muvofiq. Shuni ta'kidlash kerakki, aynan yaxshi badan qizdirish jarohatni oldini olish va tezlik mashqlarida yaxshi natijalarga erishish uchun yaxshi vosita hisoblanadi. Jarohatlarni harakatli ogohlantirish asosi tayanch-harakat apparatini me'yorida rivojlantirishga yo'naltirilgan har tomonlama jismoniy tayyorgarlik. Tezlik sifatlarini rivojlantirishning boshlang'ich bosqichlarida uning sust a'zolarini rivojlantirishga e'tibor beriladi. Tezlik mashqlarini charchagan vaqtda bajarmaslik kerak, chunki mushaklarda yetarlicha achimagan mahsulotlarning yig'ilishi va mushaklarning mo'ljallashtirish ishining buzilishi jarohatlarga olib kelishi mumkin.

Mushaklarda og'riq yoki qaltirash paydo bo'lsa, mashqlarni to'xtatish lozim. Chunki bu mushaklar tuzilishining o'zgarishi bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Bunday holatda tezlik mashqlarini davom ettirish jarohatga olib kelishi mumkin. Sovuq havoda issiq va shamoldan himoyalovchi kiyim kiyish lozim.

8.4 Chidamlilikni rivojlantirishda uslubiy xatolar

- Tayanch-harakat apparatini mustahkamlashga yetarlicha e'tibor bermaslik;
- bardoshni rivojlantirish vosita va usullarining bir xilligi;
- tiklanmasdan turib uzoq vaqt davomida shug'ullanish;
- o'zini yaxshi sezmay turib shug'ullanish (shamollash, angina va shunga o'xshash).

8.4.1. Chidamlilikni rivojlantirishda tayanch-harakat apparatining jarohati, harakat tizimining o'ta yuklanishini oldini olish bo'yicha tavsiyalar

Katta yuklamalarni bajarishda tayanch-harakat apparatining eng jarohatlanadigan a'zosi tovon hisoblanadi. Oyoq osti mushaklari yuklanadi, o'zining funksional xususiyatlarini yo'qotadi va buning oqibatida yassioyoqlik rivojlanadi. Bu noxush holatni bartaraf qilish uchun, birinchidan, mashg'ulot yuklamalari shiddatini va hajmini asta-sekin oshirish kerak, ikkinchidan, muntazam ravishda mashg'ulotlarga oyoq osti mushaklari kuchini rivojlantirish mashqlarini kiritish lozim. Chidamlilikni rivojlantirish mashqlari organizmning vegetativ tizimi va uni mustahkamlash ishini shakllantirishga samarali ta'sir qiladi. Agar mashg'ulot yuklamalari sportchining individual xususiyatlariga javob bermasa, bunda ular organizmning ba'zi a'zolarining yomon ishlashiga va hatto ulardagi patologik o'zgarishlarga olib kelishi mumkin. Eng ta'sirchan a'zo yurak-qon tomir tizimi hisoblanadi. Tez-tez mashg'ulot yuklanishlari, yetarlicha oldindan tayyorgarlik, me'yoriy tezlikda uzoq vaqt ishlash qalin devorli yurakni va chap qorinchaning nisbatan kichik bo'shlig'i shakllanishiga asos bo'ladi. Bunday yurak katta itaruvchi tezlikka, lekin nisbatan kam urish hajmiga ega bo'ladi. Yetarlicha tayyorlanmagan sportchi bilan ishlashda yuqori tezlikdagi mashg'ulot yuklamalarini muddatidan oldin qo'llash yurakning yuklanishiga va arteriya devorchalarining qattiqlashuvi o'sishiga sabab bo'ladi, o'z navbatida koronar qon oqishiga to'siq boladi va yurak ishini murakkablashtiradi.

Bunday salbiy holatlarning oldini olish uchun avval uzluksiz standart-lashtirilgan mashqlar usuli bilan me'yoriy tezlikdagi mashqlarni bajarish kerak. Keyinchalik uzluksiz variantli-oraliqli mashqlar usullarini qo'llashga o'tish joiz. Bir me'yordagi tezlik bilan uzoq davom etadigan ishni oldindan qo'llash yurak-qon tomir, nafas olish va organizmning boshqa tizimlari ishining

yaxshilanishiga yordam beradi. Bunda yurakning funksional imkoniyatlari yaxshilanadi, miokard distrofiyasi mavjudligi shubhasiz pasayadi va yuklama ko'taruvchi mushaklarda qon aylanishi yaxshi bo'ladi.

Lekin shuni esdan chiqarmaslik kerakki, bir xil hajmdagi mashg'ulot yuklamalari, hatto past tezlikdagi, markaziy asab tizimi faoliyatiga yomon ta'sir qiladi. Bu esa qon aylanish tizimi nazorati buzilishiga va oqibatda uning faoliyati buzilishiga olib keladi. Bu ayniqsa bolalar va o'smirlarga tegishli. Bunday buzilishlarning oldini olish uchun mashg'ulotlarni xilma-xillashtirish, tabiat qo'ynida mashg'ulot o'tkazish, mashg'ulot yo'laklarini o'zgartirish, o'yinli mashg'ulot turini qo'llash kerak. Yana shuni esda tutish kerakki, o'zini yaxshi his qilmagan (nosog'lom) holatda mashg'ulot yuklamalarini bajarish sog'liq uchun ancha xavfli.

8.5 Egiluvchanlikni rivojlantirishda uslubiy xatolar

- Organizmni yetarlicha qizdirmaslik;
- Sifatsiz badan qizdirish mashqlari;
- Mushaklarning ko'tarilgan tonusi;
- Harakatlar amplitudasining birdaniga oshishi;
- Haddan tashqari qo'shimcha yuklama ko'tarish;
- Mashqlar orasida sust dam olishning juda katta oraliqlari.

8.5.1 Egiluvchanlikni rivojlantirishda jarohatlanishning oldini olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar

Egiluvchanlikni rivojlantirishda jarohatlanishning oldini olishning asosiy usuli – tayanch-harakat apparatining yaxshi mashq qildirish.

Cho'zilish bo'yicha mashqlarni bajarishga kirishishdan oldin umumrivoj-lantiruvchi mashqlar yordamida mushaklarni yaxshi qizdirish kerak. Ularni qizigan holatda egiluvchanlikni rivojlantirish mashqi davomida saqlab qolish lozim. Yetarli

qizishning subyektiv belgisi yengil ter ajralishining paydo bo'lishi hisoblanadi.

Har bir mushakda harakatchanlikni rivojlantirishda mashqlar bajarishni sezuvchan harakatlardan boshlash kerak. Harakatlar amplitudasi asta-sekin oshib boradi. Mashqlarning birinchi qismida harakatlarni bajarish tezligi – sekin.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda maksimal amplituda bilan mashqlar bajarish katta samara beradi. Lekin mushaklar, boylamlar cho'zilishida chegara o'rnatish ancha qiyin. Ayniqsa bu majburiy cho'zilish yordamida qo'shimcha yuklama silkinish va birdan qattiq harakat qilib mashqlar bajarishga tegishli.

O'ta katta harakat amplitudasining sub'yektiv belgisi cho'zilgan to'qimalarda og'riqlar paydo bo'lishidir. Og'riqlar kichik jarohatlar paydo bo'lganidan guvohlik beradi. Shuning uchun yengil og'riq hislari paydo bo'lganda mashq shiddati kamaytiriladi. Qattiq og'riq his qilinganda, cho'zilish mashqlarini to'xtatish lozim va ularga to'qimalarning funksional xususiyati to'liq tiklangandan keyin qaytish kerak. Mushaklar tiklanishini tezlashtirish uchun yengil, lekin davomli uqalash, issiq muolajalar qilish maqsadga muvofiq.

Qo'shimcha yuklama orqali cho'zilish mashqlarini bajarishda yuklama hajmini tanlashga juda jiddiy yondashish kerak. Eslatib o'tamiz, sust mashqlardagi qo'shimcha yuklamaning optimal o'lchami cho'zilishga moyil bo'lgan mushaklar maksimal kuchining 30-40-50% igacha bo'ladi. Silkinish va birdan qattiq harakat qilishda qo'shimcha yuklama 200-300 gr dan 1-2 kg gacha bo'lishi kerak.

Egiluvchanlikni rivojlantirish va jarohatlarni oldini olish uchun yo'naltirilgan mashqlarni samarasini oshirishda cho'zilish mashqlari va mushaklarni erkin bo'shashtirish mashqlarini navbatma-navbat bajarish maqsadga muvofiq. Silkinish va birdan qattiq harakatlarni mushaklarni cho'zishda kuch va chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha katta yuklamalardan keyin charchab

bajarish maqsadga muvofiq emas. Bunday yuklamalardan keyin mushaklararo koordinatsiya va mushaklarning egiluvchanligi yomonlashadi, bu esa egiluvchanlikni rivojlantirish mashg'ulotlari samarasini pasaytiradi va jarohatlarga olib keladi.

Mashq orasidagi sust dam olish mashqlarining juda kattaligi (8-10 min. ortiq) tufayli tayanch-harakat apparati egiluvchan to'qimalarining cho'ziluvchanligi yomonlashadi, bu ham jarohatlanishga sabab bo'lishi mumkin. Egiluvchanlikni rivojlantirishda tomirlar jarohatlanishining sabablari ularni o'rab turuvchi mushaklar kuchining yetarlicha rivojlanmaganida. Shuning uchun yetarlicha jismoniy tayyorlanmagan odamlar bilan ishlashda tayanch-harakat apparatini har tomonlama rivojlantirishga yo'naltirilgan kuchli mashqlarni egiluvchanlikni rivojlantirish bilan bog'lash kerak.

8.6 Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda uslubiy xatolar

Koordinatsion qobiliyatlar boshqa harakat sifatleri bilan qattiq bog'langan holatda namoyon bo'lishi tufayli, harakat sifatlerini rivojlantirish usuliyati yoki tashkillashtirishda yuqorida ko'rsatilgan hamma kamchiliklar koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishda ham jarohatlanishga sabab bo'lishi mumkin. Shakllanmagan mushaklararo koordinatsiya mushak to'qimalari cho'zilishi va yorilishiga asosiy sabab hisoblanadi.

8.6.1 Koordinatsiya qobiliyatlarini rivojlantirishda jarohatlarning oldini olish bo'yicha uslubiy tavsiyalar

Koordinatsiyani rivojlantirish uchun mashqlarni bajarishdan oldin usuli va mazmuni bo'yicha mashg'ulotnikiga o'xshagan mashqlarni qo'llash bilan badan qizdirish o'tkazish kerak.

Mashqlarni bajarish tezligi, ularning amplitudasi va koordinatsion murakkabligini asta-sekin bitta mashg'ulotda va aralash mashg'ulotlar tizimida oshirib borish kerak.

Qo'shimcha og'irliklar bilan mashqlar bajarishda ularning individual imkoniyatlari bilan moslashtirish kerak. Yetarlicha o'rganilmagan mashqlarni yuqori tezlik bilan, o'yin va musobaqa usullarini qo'llash bilan, charchagan holda bajarish mumkin emas. Mashg'ulotlarda noqulay tashqi sharoitlarda murakkab koordinatsion mashqlarni qilish kerak emas (sirpanchiq, yomon yoritish, tashqi chalg'ituvchi narsalar).

Shunday qilib, jismoniy mashqlar bilan yomon tashkillashtirilgan va rejalashtirilgan mashg'ulotlar o'quvchilar organizmiga zarar yetkazishi mumkin. Bu narsa ro'y bermasligi uchun mashg'ulotlarni oldindan u yoki bu jismoniy sifatni rivojlantirishdagi o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda rejalashtirish kerak.

XI –BOB. SPORTCHI VA MURABBIYLAR OVQATLANISHI BO‘YICHA ASOSIY USLUBIY TAVSIYALAR

Hamma sportchilar o‘z natijalarini yaxshilashni xohlaydilar va shu maqsadda sport bilan shug‘ullanuvchi atletlar ko‘p soatlarini mashg‘ulot va mashg‘ulot yig‘inlariga ajratadilar. Biroq ko‘pincha, to‘g‘ri tashkillashtirilgan ovqatlanishdan chiqarish kerak bo‘lgan qo‘shimcha narsalarga e‘tibor berilmaydi. Bu bir qator sabablar tufayli bo‘ladi, ular orasida:

- sportchilar ovqatlanishi xususiyatlarini yetarlicha tushunmaslik;

- ovqatlanish individual talablarini hisobga olishni xohlamaslik;

- ovqatlanish maqsadlarining qarama-qarshiligi (xususan: sportchi organizmining yuqori talablarini qondirishi va bir vaqtning o‘zida vaznni pasaytirish maqsadida quvvatni ta‘minlashni chegaralash);

- ovqatlanish sohasida amaliy bilim va tajribaning yetishmasligi;

- talab qilinadigan ovqat mahsulotlarini qo‘lga kiritish va iste‘mol qilishga vaqt yetishmasligi;

- moliyaviy mablag‘ning yetishmasligi.

Ovqatlanish odam organizmining rivojlanishi va o‘sishi, uning mehnatga layoqatliligini oshishi, tashqi muhit sharoitlariga moslashuvini ta‘minlovchi asosiy jihat hisoblanadi. U odam hayoti davomiyligi va adekvat faoliyatiga ma‘lum ta‘sir qiladi.

Mushaklar faoliyati chaqirgan metabolik o‘zgarishlar xususiyatiga mos ovqatlanish ma‘lum darajada sportchi organizmining mashg‘ulot va musobaqa paytida yuklama bajarishiga moslashish jarayonini rivojlantiradi. Bundan tashqari, ovqatlanish jihatlari sport ishiga layoqatlilikni oshirgan holda metabolik jarayonlarga ta‘sir qilishi mumkin, dam olish vaqtida esa tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi.

9.1 Energiyaga bo‘lgan talab

Sportchining energiyaga va ovqat mahsulotlariga bo‘lgan talabi sport turiga va bajariladigan ish hajmiga hamda sport

mahorati darajasiga, emotsional holat va shaxsiy odatlarga bog'liq. Har xil sohadagi sportchilarning kunlik energiya sarflashi har xil.

Faoliyati ko'p jismoniy yuklanishni talab qilmaydigan sportchilarda (shashka, shaxmat) energiya sarflanishi erkaklar uchun 2800-3200 kkal.ni va ayollar uchun 2600-3000 kkalni tashkil qiladi. Qisqa vaqtli, lekin yetarlicha jismoniy yuklama bilan bog'liq sport turlarida (akrobatika, gimnastika, suvga sakrash, og'ir atletika, figurali uchish va boshqalar), energiya sarflanishi erkaklar uchun 3500-4000 kkalni, ayollar uchun 3000-4000 kkalni tashkil qiladi. 400 va 1500 m.ga yugurish, boks, kurash, suzish, ko'pkurash sport o'yinlari, zamonaviy beshkurash kabi sport turlarida kunlik energiya sarflanishi erkaklar uchun 4500-5500 kkal, ayollar uchun 4000-5000 kkal. Va, nihoyat, uzoq vaqt davom etadigan kuchli jismoniy yuklama bilan bog'liq sport turlari (alpinizm, 10000 m ga yugurish, velopoygalar, eshkak eshish, chang'i poygalari, konkida yugurish sporti, marafon, sportcha yurish) anchagina energiya sarflanishi bilan tavsiflanadi: erkakalar uchun kun davomida 5500-6500 kkal, ayollar uchun 6000 kkal.

9.1-jadval

Sportchining vazniga bog'liq holda energiya sarflanishi

Jismoniy yuklanish turi	Energiya sarflanishi, kkal K	
	Vazn 60 kg	Vazn 90 kg
Yurish		
Tezlik 3 km/s	175	285
Tezlik 5 km/s	260	425
Voleybol		
Me'yoriy tezlik	285	465
Yuqori tezlik	490	800
Futbol	460	730
Velosiped		
Tezlik 8 km/s	250	410
Tezlik 18 km/s	535	875
Tog' chang'isi	485	790

Skvosh	520	850
Tennis	345	565
Karate, dzyudo, kurash	645	1050
Suzish		
Bras, tezlik 18 m/d	240	390
Batterflyay	585	955
Krol, tezlik 18 m/d	240	390
Yelkada, tezlik 18 m/d	195	315

9.2 Energiya sarflanishini hisoblash usuli bilan energiyaga bo'lgan talabni aniqlash

Energiyaga bo'lgan talabni jismoniy faollik energiyasi va asosiy almashinuv energiyasidan kelib chiquvchi quvvat sarflanishini hisoblash bilan aniqlash mumkin.

9.2-jadval

Asosiy almashinuv energiyasi

Erkaklar (bo'yi 178 sm)		Ayollar (bo'yi 168 sm)	
Vazn, kg	Energiya, kkal	Vazn, kg	Energiya, kkal
64	1550	45	1225
73	1640	54	1320
82	1730	64	1400
91	1815	73	1485
100	1900	82	1575

Asosiy almashinuv energiyasini aniqlashda quyidagi formuladan foydalanish mumkin.

Erkaklar uchun:

$$E = 66,5 + 13,75 \cdot V + 5 \cdot B - 6,76 \cdot Y;$$

Ayollar uchun:

$$E = 65,5 + 9,6 \cdot V + 1,8 \cdot B + 4,7 \cdot Y,$$

Bu yerda, E – asosiy almashinuv energiyasi, kkal, V – vazn, kg; B- bo'y, sm;

Y – yosh, yil.

9.3 Muvozanatlashtirilgan ovqatlanish

Sportdagi ishga layoqatlilikni yuqori darajada ushlab turish uchun ovqat mahsulotlari organizmga nafaqat kerakli miqdorda, balki hal qilish uchun optimal miqdorda bo'lishi kerak. Muvozanatlashtirilgan ovqatlanish formulasiga binoan "oqsillar: yog'lar: uglevodlar" nisbatlari = 14:30:56. Muvozanatlashtirilgan ovqatlanishning asosiy vazifasi – organizmni kerakli energiya miqdori bilan ta'minlash.

Tuziladigan ovqat ratsioni muvozanatlashtirilgan bo'lishi uchun, energiyaga va asosiy nutriyentlarga bo'lgan miqdor va sifat talabini aniqlash kerak.

9.4 Energiya va asosiy nutriyentlar manbalari

Energiya olishning asosiy manbasi uglevodlar va yog'lar hisoblanadi. Nutritsiologiyaning zamonaviy bosqichi faqatgina energiya va asosiy nutriyentlar miqdorini nazorat qilishni talab qilmaydi. Ularning sifat tarkibi ham katta ahamiyatga ega: yog'lar tarkibining va oqsillar aminokislota tarkibining to'liqligi, oddiy va murakkab uglevodlarning optimal nisbatlari. Bundan tashqari, vitamin va mineral moddalar tarkibi va miqdorini ham hisobga olish kerak.

9.4.1 Oqsillar

Sportchilarning oqsillarga bo'lgan talabi sport turi xususiyati, mashg'ulot jarayonining yo'nalishi va jismoniy yuklama hajmi bilan belgilanadi. Masalan, shaxmatchilarning bir kunlik me'yoriga tananing 1 kg massasiga 1,5-2 g oqsilni kiritish mumkin. Sportchi-sprinterlar, sakrovchilar, og'ir atletikachilar, kurashchi va bokschilar uchun tananing 1 kg massasiga 2,4-2,5 g oqsil zarur. Chidamlilik uchun uzoq davom etadigan ishda oqsilning yuqori me'yorlari talab qilinadi, chunki uzoq davom etadigan ish to'qima oqsillari degradasiyasini kuchaytiradi. Shuning uchun marafonchilarga bir kunda tananing 1 kg massasi uchun 2,4-2,5 g, velopoygachilarga esa – 2,6-2,8 g oqsil kerak bo'ladi.

Oshqozon-ichak sohasida oqsil qonga soʻriluvchi erkin aminokislotalarga tarqaladi va keyin organizm toʻqimalari orqali toʻqima tuzilishini, garmonlar, fermentlar qurilishi uchun ishlatiladi. Qonda erkin aminokislotalar miqdori organizm tomonidan doimiy darajada ushlab turiladi. Bizning organizmimiz aminokislotalarning bir qismini oʻzi sintezlashtirishi mumkin. Ularni “oʻrnini bosa oladigan”, deb ataydilar. Sakkizta aminokislotalarni organizm sintezlashtira olmaydi. Ularni “oʻrnini bosolmaydigan” yoki “essensial”, deb ataydilar. Ularga treonin, valin, leysin, izoleysin, metionin, fenilalanin, triptofan, lizin kiradi. Ular albatta ovqat bilan kirib kelishi kerak. Oʻrnini bosolmaydigan aminokislotalarga boʻlgan talab hamma odamlarda bir xil.

Mahsulotlardagi oqsil sifati aminokislotalar tarkibi bilan aniqlanadi. Odam talablariga javob beruvchi tarkib ideal hisoblanadi. Tarkibida essensial aminokislotalar kam yoki ulardan biri boʻlmagan mahsulot sifatli oqsil manbai boʻla olmaydi. Bunday mahsulotlarga donli va dukkakli mahsulotlar kiradi. Muvozanatlashtirilgan meʼyorda hayvon tarkibidan 50% oqsillar boʻlishi kerak, chunki oʻsimlik tarkibida oʻrnini bosolmaydigan aminokislotalar yetarli miqdorda boʻlmaydi.

9.4.2 Yogʻlar

Yogʻlarning biologik bahosi, bir tarafdin, ularning yuqori kaloriyaligi bilan, boshqa tarafdin – odam organizmida sintezlanishi qiyin boʻlgan toʻyinmagan yogʻ kislotalari borligi bilan aniqlanadi. Ovqat ratsionida yogʻlar isteʼmol qilishning meʼyori sportchilar uchun sport turiga bogʻliq holda tananing 1 kg massasiga 1,7 dan 2,4 gacha boʻladi.

Hayvon yogʻlari manbalari baliq, goʻsht, sut, pishloq, qaymoqli yogʻ (sariyogʻ) hisoblanadi. Oʻsimlik yogʻlari manbalari – yormalar, yongʻoqlar, pistalar, oʻsimlik yogʻlari. Margarin oʻsimlik tarkibidan kelib chiqsa ham, fiziologik taʼsiri boʻyicha hayvon yogʻiga yaqin boʻladi. Muvozanatlashtirilgan ratsionda oʻsimlik tarkibidan kelib chiqqan yogʻlar hamma yogʻlarning 50-70%ini tashkil qilishi kerak.

Oʻsimlik tarkibidagi yogʻlarda yarim toʻyinmagan yogʻ kislotalari boʻladi, hayvon yogʻlarida esa - toʻyingan.

Agar parhez yog'lar kelishini chegaralasa, bunda albatta hamma essensial yog' kislotalarini qo'shimcha kiritish zarur. O'rni bosolmaydigan yog' kislotalari manbalari – yong'oqlar, o'simlik yog'i, baliq va baliq yog'i.

Monoto'yinmagan yog' kislotalari zaytun, araxis yog'larida bo'ladi.

Yarim to'yinmagan omega-6 – yog' kislotalari manbalari kungaboqar, makkajo'xori, soya va uzum donachalari yog'larida bo'ladi; omega-3 – yog' kislotalari manbai – baliq yog'i hamda o'simlik yog'i (soya, funduk).

Organizm uchun yarim to'yinmagan yog' kislotalari yanada qadrli bo'ladi. Ulardan ba'zilar o'rni bosolmaydigan bo'ladi va albatta ovqat bilan kirib borishi lozim. To'qima membranalar tuzilishi va funksiyasi ularning nisbatiga bog'liq, ulardan immunal jarayonlar nazoratchi moddalari tashkil bo'ladi. Baliq yog'i tarkibidagi yog' kislotalari miya va ko'z to'qimalari qurilishi uchun zarur.

9.4.3 Uglevodlar

Sportchilarning uglevodga bo'lgan talabi mashg'ulot va musobaqa vaqtida sarflanadigan quvvatga bog'liq. Uglevodlar bilan ta'minlanish me'yori 1 kg tana vazni uchun – 8,3-14,3 g, bundan 64% kraxmalga va 36% saxaroza va glyukozaga to'g'ri kelishi kerak. Sutka davomida 700 g uglevod bilan ta'minlanishda qand bo'lagiga 250 g.dan ortiq to'g'ri kelmasligi kerak. Qandni ko'p miqdorda iste'mol qilish qonda glyukoza tarkibining o'ta oshib ketishiga sabab bo'ladi. Ko'p miqdorda kraxmal iste'mol qilish jiddiy giperglikemiyaga olib kelmaydi. Chunki uning ta'minlanishi tarqalish va ovqat hazm qilish sohasida doimiy glyukoza so'rilishi bilan bog'liq.

Uglevodlar – organizm uchun asosiy energiya manbai. Ularga bo'lgan talab ratsion umumiy energiyasining 50-60% ni tashkil etadi.

Uglevodlar monosaxarid, disaxarid va polisaxaridlarga bo'linadi. Ovqat mahsulotlarida ko'pincha poli va disaxaridlar uchraydi, ular ovqat hazm qilish jarayonida monosaxaridlarga bo'linadi va keyin qonga so'riladi.

Ovqat tolalari almashinuvning zaharli mahsulotlari tarkibini kamaytiradi, qondagi xolesterin va mochevina tarkibining kamayishiga yordam beradi, ichakdagi ammiak bog'lanishini oshiradi. Ovqat tolalari manbalari – bug'doy boshoqlari, dag'al maydalangan undan qilingan non, karam, sabzi, lavlagi, har xil mevalar. Shuning uchun sportchilar ratsionida yangi sabzavotlardan salat, ikkinchi sabzavotli taomlar, donli mahsulotlardan garnirlar, yangi mevalar bo'lishi kerak. Bundan tashqari sanab o'tilgan mahsulotlar nafaqat ovqat tolalari, balki vitaminlar manbalari hamdir.

9.5 Vitaminlar

Mushakning tezkor faoliyatida har xil vitaminlarga bo'lgan talab oshadi. Bu tushunarli, chunki vitaminlar kofermentlar tarkibiga kiradi; vitaminlar 100 dan ortiq fermentlar tarkibida modda almashinuvida ishtirok etadi.

Mashg'ulot va musobaqalar mobaynida askorbinka kislotasi, tiamin, riboflavin, nikotinamid, tokoferolga bo'lgan talab oshadi. Lekin sportchilar ovqatlanishida vitaminlar miqdorini energiya sarflanishini hisobga olgan holda ko'rib chiqish kerak. Masalan, har bir 1000 kkalga vitaminlardan C-35 mg, B₂- 0,8 mg, B₃ – 0,8 mg, B₅ – 70 mg, E – 5 mg kerak bo'ladi.

Vitaminlar ovqatlanishning tabiiy jihatlaridir. Shu bilan birga, yuqori biologik faollikka ega bo'lgan holda, ular ishga layoqatni oshirish, charchashga qarshi kurashish, tezkor mushaklar yuklanishidan keyingi dam olish davrida tiklanish jarayonini tezlashtirish uchun kerak bo'ladi.

Suv-tuz almashinishi nazoratida sportchilar uchun ovqatlanishning zaruriy komponenti mineral moddalar hisoblanadi. Ularga bo'lgan talab ko'plab ter ajralishi kuzatiladigan sport turlarida ayniqsa ortadi. Eng avvalo, bu o'yinli sport turlariga tegishli. Bu sport turlari bilan shug'ullanishda kaliy va natriyga bo'lgan talab ortadi, ularning tarkibi kunlik ratsionda 20% ortiqroq ham bo'lishi mumkin.

Ayol sportchilarning organizmi metabolizmida ishtiroki yetarlicha keng va xilma-xil bo'lgan temirni talab qilishiga e'tibor berish kerak, uning yetishmovchiligi anemiyaning har xil turlarini

Agar parhez yog'lar kelishini chegaralasa, bunda albatta hamma essensial yog' kislotalarini qo'shimcha kiritish zarur. O'rmini bosolmaydigan yog' kislotalari manbalari – yong'oqlar, o'simlik yog'i, baliq va baliq yog'i.

Monoto'yinmagan yog' kislotalari zaytun, araxis yog'larida bo'ladi.

Yarim to'yinmagan omega-6 – yog' kislotalari manbalari kungaboqar, makkajo'xori, soya va uzum donachalari yog'larida bo'ladi; omega-3 – yog' kislotalari manbai – baliq yog'i hamda o'simlik yog'i (soya, funduk).

Organizm uchun yarim to'yinmagan yog' kislotalari yanada qadrli bo'ladi. Ulardan ba'zilar o'rni bosolmaydigan bo'ladi va albatta ovqat bilan kirib borishi lozim. To'qima membranalar tuzilishi va funksiyasi ularning nisbatiga bog'liq, ulardan immunal jarayonlar nazoratchi moddalari tashkil bo'ladi. Baliq yog'i tarkibidagi yog' kislotalari miya va ko'z to'qimalari qurilishi uchun zarur.

9.4.3 Uglevodlar

Sportchilarning uglevodga bo'lgan talabi mashg'ulot va musobaqa vaqtida sarflanadigan quvvatga bog'liq. Uglevodlar bilan ta'minlanish me'yori 1 kg tana vazni uchun – 8,3-14,3 g, bundan 64% kraxmalga va 36% saxaroza va glyukozaga to'g'ri kelishi kerak. Sutka davomida 700 g uglevod bilan ta'minlanishda qand bo'lagiga 250 g.dan ortiq to'g'ri kelmasligi kerak. Qandni ko'p miqdorda iste'mol qilish qonda glyukoza tarkibining o'ta oshib ketishiga sabab bo'ladi. Ko'p miqdorda kraxmal iste'mol qilish jiddiy giperglikemiyaga olib kelmaydi. Chunki uning ta'minlanishi tarqalish va ovqat hazm qilish sohasida doimiy glyukoza so'rilishi bilan bog'liq.

Uglevodlar – organizm uchun asosiy energiya manbai. Ularga bo'lgan talab ratsion umumiy energiyasining 50-60% ni tashkil etadi.

Uglevodlar monosaxarid, disaxarid va polisaxaridlarga bo'linadi. Ovqat mahsulotlarida ko'pincha poli va disaxaridlar uchraydi, ular ovqat hazm qilish jarayonida monosaxaridlarga bo'linadi va keyin qonga so'riladi.

Ovqat tolalari almashinuvning zaharli mahsulotlari tarkibini kamaytiradi, qondagi xolesterin va mochevina tarkibining kamayishiga yordam beradi, ichakdagi ammiak bog'lanishini oshiradi. Ovqat tolalari manbalari – bug'doy boshhoqlari, dag'al maydalangan undan qilingan non, karam, sabzi, lavlagi, har xil mevalar. Shuning uchun sportchilar ratsionida yangi sabzavotlardan salat, ikkinchi sabzavotli taomlar, donli mahsulotlardan garnirlar, yangi mevalar bo'lishi kerak. Bundan tashqari sanab o'tilgan mahsulotlar nafaqat ovqat tolalari, balki vitaminlar manbalari hamdir.

9.5 Vitaminlar

Mushakning tezkor faoliyatida har xil vitaminlarga bo'lgan talab oshadi. Bu tushunarli, chunki vitaminlar kofermentlar tarkibiga kiradi; vitaminlar 100 dan ortiq fermentlar tarkibida modda almashinuvida ishtirok etadi.

Mashg'ulot va musobaqalar mobaynida askorbinka kislotasi, tiamin, riboflavin, nikotinamid, tokoferolga bo'lgan talab oshadi. Lekin sportchilar ovqatlanishida vitaminlar miqdorini energiya sarflanishini hisobga olgan holda ko'rib chiqish kerak. Masalan, har bir 1000 kkalga vitaminlardan C-35 mg, B₂- 0,8 mg, B₃ – 0,8 mg, B₅ – 70 mg, E – 5 mg kerak bo'ladi.

Vitaminlar ovqatlanishning tabiiy jihatlaridir. Shu bilan birga, yuqori biologik faollikka ega bo'lgan holda, ular ishga layoqatni oshirish, charchashga qarshi kurashish, tezkor mushaklar yuklanishidan keyingi dam olish davrida tiklanish jarayonini tezlashtirish uchun kerak bo'ladi.

Suv-tuz almashinishi nazoratida sportchilar uchun ovqatlanishning zaruriy komponenti mineral moddalar hisoblanadi. Ularga bo'lgan talab ko'plab ter ajralishi kuzatiladigan sport turlarida ayniqsa ortadi. Eng avvalo, bu o'yinli sport turlariga tegishli. Bu sport turlari bilan shug'ullanishda kaliy va natriyga bo'lgan talab ortadi, ularning tarkibi kunlik ratsionda 20% ortiqroq ham bo'lishi mumkin.

Ayol sportchilarning organizmi metabolizmida ishtiroki yetarlicha keng va xilma-xil bo'lgan temirni talab qilishiga e'tibor berish kerak, uning yetishmovchiligi anemiyaning har xil turlarini

keltirib chiqaradi. Kunlik ratsionning har bir 1000 kkaliga 7-8 mg temir iste'mol qilish kerak. Lekin temir bo'yicha ovqatlanishning adekvatligi faqatgina iste'mol qilingan temirning mutlaq miqdori bilan emas, oshqozon-ichak yo'lida so'riladigan temir miqdori bilan aniqlanadi. Ovqatda, temir ikki xil tur bilan ko'rsatilgan: gemli va gemsiz. Temirning gemli turi organizmda juda yaxshi so'riladi, gemsiz turining so'rilishi qiyinroq kechadi. Yog', fosfor, fitin (dukkakli va donli mahsulotlarda), taninning (choyda) ko'plab miqdorlari gemsiz temir so'rilishini ancha to'xtatib qo'yadi. Aksincha, ovqatda go'sht, baliq, parranda oqsillari va har xil organik kislotalar, C vitamini bo'lishi gemsiz temir so'rilishini yengillashtiradi.

Sportchilar ovqatlanishida hayvon va o'simlik mahsulotlarini to'g'ri uyg'unlashtirish katta ahamiyatga ega. Sportchi ratsionining o'simlik mahsulotlari bilan boyitilishi chidamlilikni oshiradi. Shuning uchun yangi sabzavot va mevalar hissasiga bir kunlik ovqatlanish kaloriyasining 15-20%i to'g'ri kelishi kerak.

Sport mashqlarini bajarishda umumiy energiyaga talab sport turi va yuklanmaning davomiyligiga mos holda oshirilishi kerak.

Jadvallarda har bir sport turlari uchun nutriyentlarga bo'lgan talab ko'rsatilgan.

9.3-jadval

Tezkor-kuch sport turlari mashg'ulotlarida vitaminga bo'lgan talab

Vitaminlar	Kunlik talab		
	Oddiy	Mashg'ulotlar davrida	Musobaqalar davrida
A	3500 ME	4000 ME	4500 ME
B ₁	1,3-2,6 mg	2-4 mg	2-4 mg
B ₂	1,5-3,0 mg	2 mg	3 mg
PP	15-20 mg	30 mg	30-40 mg
C	75-100 mg	100-14 mg	140-200 mg
E	7-10 mg	14-20 mg	24-30 mg
B ₆	1,5-3,0 mg	3,0-4,0 mg	4,0-5,0 mg
B ₁₂	0,002-0,003 mkg	0,003 mkg	0,004 mkg
B ₃	7-10 mg	12-15 mg	14-18 mg

Chidamlilik uchun yuklamalarda vitaminlarga bo'lgan talab

Vitaminlar	Kunlik talab		
	Oddiy	Mashg'ulotlar davrida	Musobaqalar davrida
A	3500 ME	4500 ME	5000 ME
B ₁	1,3-2,6 mg	3-5 mg	4-8 mg
B ₂	1,5-3,0 mg	3-4 mg	4-8 mg
PP	15-20 mg	30-40 mg	40-45 mg
C	75-100 mg	140-200 mg	200-400 mg
E	7-10 mg	20-30 mg	30-50 mg
B ₆	1,5-3,0 mg	4,5-5,0 mg	6,0-9,0 mg
B ₁₂	0,002-0,003 mkg	0,005-0,006 mkg	0,006-0,009 mkg
B ₃	7-10 mg	15 mg	15-20 mg

Tezkor-kuch sport turlari mashg'ulotlarida vitaminlarni kunlik iste'mol qilish bo'yicha tavsiyalar, mg

Davr	A	B ₁	B ₂	Niatsin	C	E
Faol tiklanish	2	2,5	2,0	20	75	3
Asosiy mashg'ulot	3	5,0	2,5	20	150	3
Musobaqalar	2	10,0	5,0	25	150	3

Chidamlilik uchun yuklamalarda vitaminlarni kunlik iste'mol qilish bo'yicha tavsiyalar, mg

Davr	A	B ₁	B ₂	Niatsin	C	E
Faol tiklanish	2	3	2	20	100	3
Asosiy mashg'ulot	3	10	5	25	250	6
Musobaqalar	2	15	5	25	300	-

Har xil sport turlari mashg'ulotlarida asosiy nutriyentlar va energiyaga bo'lgan kunlik talab

Sport turi	Energiya, kg vaznga/ kkal	Oqsillar , kg vaznga/ g	Yog'lar, kg vaznga /g	Uglevodlar, kg vaznga/g
Gimnastika	66	2,5	1,9	9,75
Yengil atletika, sprint, sakrashlar	67	2,5	2,0	9,80
Marafon	84	2,9	2,2	13,00
Suzish, suv polosi	72	2,5	2,4	10,00
Og'ir atletika, kulturizm, yadro, bosqon, nayza uloqtirish	77	2,9	2,0	11,80
Kurash, boks	75	2,8	2,2	11,00
Sportning o'yinli turlari	72	2,6	2,2	10,00
Velosport	87	2,7	2,1	14,30

**Keyingi jadvallarda mahsulotlar kaloriyasi ko'rsatilgan.
Tabiiy sut mahsulotlari (8 g yog' va 150 kkal proporsiyada)**

Tabiiy sut	250 g
Quyultirilgan tabiiy sut	275 g
Oddiy tabiiy yogurt	204 g
Echki suti	200 g
Qatiq (kefir)	250 g

O'rta yog'li mahsulotlar (5 g yog' va 7 kkal proporsiyada)

Mol go'shti	25,5 g
Qo'zichoq go'shti	25,5 g
Buzoq go'shti (kotlet)	25,5 g
Uy parrandasi	25,5 g
Yog'sizlantirilgan sut pishlog'i	25,5 g
Tuxum	1 dona
Jigar, yurak, buyraklar	25,5 g

Non, don mahsulotlari, un mahsulotlari

Yanchilgan bug'doy	150 g
Don mahsulotlaridan bodroq	200 g
Tayyorlangan nonli boshhoqlar	150 g
Furaj doni	2,5 qoshiq
Makaronlar	150 g
Guruch	100 g
O'sgan bug'doy	3 qoshiq

Kraxmalli sabzavotlar

Makkajo'xori	175 g
Yashil no'xat	150 g
Pishirilgan kartoshka	76,5 g
Kartoshka bo'tqasi (pyure)	170 g
Shirin kartoshka	100 g

Yog' bilan tayyorlangan kraxmal mahsulotlari**(1 porsiya non – 1 porsiya yog')**

Lag'mon	200 g
Donli non	51 g
Yumaloq kreker, yog'da	6 dona
Kichkina xamirli oshirma	1 dona
Quymoq	2 dona
Vafli	1 dona

Yuqorida ko'rib chiqilgan ovqat mahsulotlari sportchilar uchun umumiy tavsifga ega. Ratsion tuzilishida sport turi xususiyati, tayyorgarlik bosqichi, sog'liqning holati va sportchi organizmining individual fiziologik-biokimyoviy xususiyatlariga hamda uning ovqatlanishdagi shaxsiy did va odatlariga e'tibor berish kerak.

9.6 Salqin faslda sportchilarning ovqatlanishi

Sportchilar uchun qishki mashg'ulotlar davrida o'zining immunitet tizimini ushlab turish juda muhim.

Bu yerda asosiy jihat organizm immunitetini saqlashda muhim ro'l o'ynovchi kerakli modda va minerallar tanqisligidan qochish kerak. Qattiq mashg'ulotlar davrlari odatda, immunitet tizimining buzilishi bilan tavsiflanadi, yomon ovqatlanish esa holatni faqat yomonlashtiradi. Jiddiy mashg'ulotlardan keyin tananing respirator kasalliklariga chalinishi 24 soatgacha oshishi mumkin. Mashg'ulot jarayonini ish, o'qish bilan birgalikda olib borish organizmni butunlay zo'rqiqtiradi va infeksiyalarga qarshilik ko'rsatishni pasaytirib yuboradi. Agar siz kasal bo'lib qolsangiz, kasalliklarga qarshilik qila oluvchi immunitet tizimi bo'lsa, sog'ayish tezlashadi.

9.7 Kunlik parhez va foydali elementlar

Mashg'ulotlar davomida kislorod qabul qilishining oshishi, to'qima zararlanishini chaqirishi mumkin bo'lgan erkin radikallar miqdorining oshirishi mumkinligi tufayli, ovqatlanishning kattalashgan ratsioni va antiokislitellar qo'shimchalari immunitet tizimi zahirasini kattalashtirishi mumkin. Shamollashni bartaraf qiluvchi moddalardan biri bu vitamin C multivitaminlar osonlik bilan bu elementga bo'lgan kunlik talabni ta'minlayotgan bir vaqtda, bu vitamin manbalari hisoblangan mahsulotlarni qabul qilmaslik to'g'ri emas. Chidamlilik uchun sport turi bilan shug'ullanadigan atletlar, askorbinka kislotasining talab qilinadigan hissasini olish uchun bir kunda uch porsiyagacha yangi mevalar va ikki porsiyagacha sabzavotlar iste'mol qilishi mumkin. Vitamin C ning eng yaxshi manbalari – shirin qalampir, sitrus mevalari (va ularning sharbatlari), qulupnay, kivi va brokkoli.

Kuchli immunitet tizimi uchun muhim komponentlar – bu sink, temir va vitamin B₆, B₁₂ kabi mikroelementlar. Bu komponentlarni o‘z ichiga olgan mahsulotlarni har kuni to‘g‘ri va muvozanatlashtirib iste‘mol qilish organizmni bu moddalar bilan yaxshi ta‘minlanishini yaratadi. Bir vaqtning o‘zida vitaminlar va minerallarni haddan ziyod iste‘mol qilish immunitet tizimini xavf ostiga qo‘yishi mumkin, ayniqsa temir me‘yorsiz iste‘mol qilinganda. Temir – chidamlilikni oshirishda ishlayotgan sportchilar uchun muhim mineral, lekin tarkibida temir bo‘lgan qo‘shimchalar me‘yoriy tarzda, organizmda temir darajasini doimiy monitoringi bilan iste‘mol qilinishi kerak.

Sinkning organizmning infeksiyalarga qarshilik qilish qobiliyatini tekshirishga oid izlanishlar natijasi taxminan 50/50 degan fikrda to‘xtaldi.

Vitamin E – yana bir ma‘lum antioksidant. Shuni nazarda tutish kerakki antioksidantlarning katta dozalari immunitet tizimi uchun xavfli. Ko‘p ekspertlar 200IV dozasi xavfsiz, deb hisoblaydilar.

9.13-jadval

Antioksidantlarni qabul qilish me‘yorlari to‘g‘risida tavsiyalar

Vitamin va minerallar	Odatiy me‘yor	Antioksidant sifatida qabul qilish me‘yori, mg
Vitamin C	80-100	160
Vitamin E	10-12	15-20
Selen	50-70	100
Sink	15	15-25

Antioksidantlarni qabul qilish me‘yorlari to‘g‘risida tavsiyalar.

Asosiy oziq antioksidantlari quyidagilar:

- vitamin C,
- vitamin E,
- beta-karotinlar,
- selen,
- sink,
- flavonoidlar.

Erkin radikallar keksayishni tezlatadi, shikastlanish va kasalliklar paydo bo'lishiga sabab bo'ladi. Ular sport natijalarini susaytiradilar. Antioksidantlar to'qima komponentlarini erkin radikallardan himoya qilish vazifasini bajaradi.

9.8 Mashg'ulotlarga xos tarzda ovqatlanish strategiyasi

Mashg'ulotlar va musobaqalar vaqtida sportchi uchun optimal ratsion tuzish vaqtida sport turi xususiyati, tayyorgarlik bosqichi, sog'liq holati va sportchi organizmining individual fiziologik-biokimyoviy xususiyatlarini hamda uning shaxsiy did va ovqatlanishidagi odatlarini hisobga olish kerak, bularning hammasi sportda yanada yuqori natijalarga erishishga xizmat qiladi.

To'g'ri ovqatlanish va vitamin, mikroelementlar adekvat miqdorini iste'mol qilish tartibini ishlab chiqishda ovqatlanishning yaxshi asoslangan strategiyasi juda muhim. Immunitet tizimiga mashg'ulotlarning salbiy ta'siri ruhiy-zo'riqish garmonlari o'lchamining oshib ketishi bilan bog'liq. Shuning uchun mashg'ulot davridagi ovqatlanish strategiyasi bu garmonlar konsentratsiyasini pasaytirishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

Murakkab mashg'ulotdan keyin tiklanish jarayonini boshlash uchun "yonilg'i" zahiralarini 10-15 g sifatli oqsil qatorida 50-75 g uglevodlarni iste'mol qilgan holda to'ldirish zarur. Bu ayniqsa, muhim, chunki og'ir mashg'ulotdan keyin odatda, bir necha soat davomida immunitet funksiyasi pasayishi kuzatiladi. Shuning uchun o'sha vaqt davomida shamollash belgilari bo'lgan odamlar bilan muloqot qilishdan qochish kerak.

Immunitet tizimini me'yorda ushlab turish uchun stresli holatlar hamda doimiy sog'lom uyquni nazorat qilish juda muhim.

NAMUNAVIY DARS BAYONNOMASI SHAKLI

«TASDIQLAYMAN»
O‘quv ishlari bo‘yicha direktor muovini
_____/Ikromov A.T./
« ____ » _____ 2017 –yil

7-sinf o‘quvchilari uchun 3-sonli dars bayonnomasi

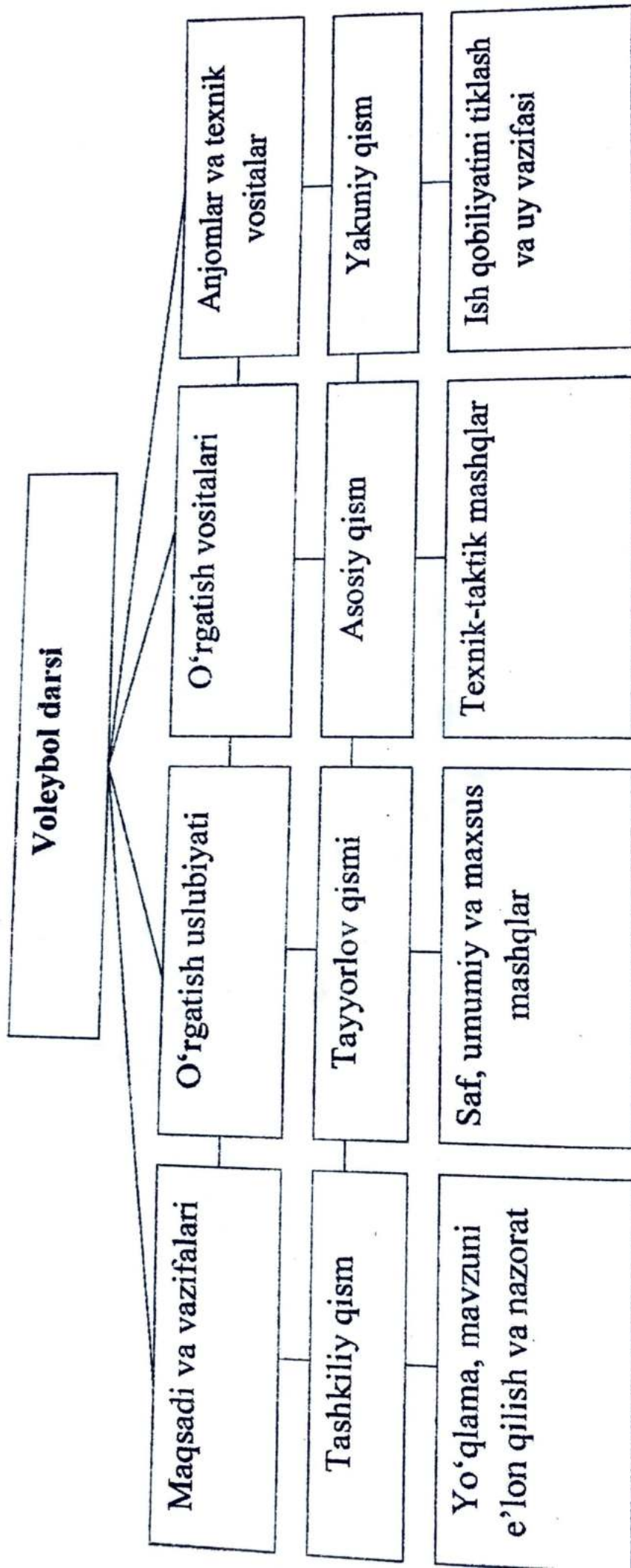
Dars vazifalari:

1. _____
2. _____
3. _____

Dars o‘tkazish joyi: _____

Anjomlar: _____

Dars qismlari	Dars mazmuni	Mashqlarni miqdorlash	Tashkiliy va uslubiy ko‘rsatmalar



O'rgatish uslublari

Uslublar

Tushuntirish
Ko'rsatish
Qismlarga bo'lib
o'rgatish
To'liq holda o'rgatish
Takrorlash
Xatolarni to'g'rilab
o'rgatish
O'zaro tahlil va taqriz
O'yin va musobaqa
Jazo va rag'batlantirish
Nazorat

Vositalar

Suhbat, so'rov
Muloqot
Muhokama
Texnik moslama
Videofilmlar
Tayyorlov mashqlari
Yondashtiruvchi
Yo'naltiruvchi
Turdosh
Taqlidiy
Asosiy
Test mashqlari

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. – Т.: Ўзбекистон, 1997. – 25 б.
2. Ўзбекистон Республикаси “Кадрлар тайёрлаш миллий дастури тўғрисида”ги Қонуни. – Т.: Ўзбекистон, 1997. – 16 б.
3. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни. – Тошкент, 27 июль 2000 йил.
4. Ўзбекистон Республикаси биринчи Президентининг “Ўзбекистон Болалар спортини ривожлантириш жамғармаси фаолиятини такомиллаштириш чоратадбирлари тўғрисида”ги 29 август 2004 йил 3481-сон Фармони.
5. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры // Монография. – Т.: Ибн Сино, 1991. – 160 с.
6. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол // Учебник для высших учебных заведений. – Т.: Zar qalam, 2006. – 240 с.
7. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A., Isroilov Sh.X. Voleybol // O'quv qo'llanma. – Т., 2009. – 77 б.
8. Беляев А.В. Обучение технике игры в волейбол и её совершенствование // Методическое пособие. – М.: Олимпия. Человек, 2008. – 54 с.
9. Бержо. Волейбол высшего уровня // Автор перевода с французского языка Ю.Б.Чесноков. – М.: Олимпия. Человек, 2007. – 31 с.
10. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
11. Гарипов А.Т., Клещев Ю.Ю., Фомин Е.В. Скоростно-силовая подготовка юных волейболистов // Методические рекомендации. – М.: ВФВ, 2009. – 45с.
12. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-Спорт, 2006. – 272 с.
13. Железняк Ю.Д., Айрапетьянц Л.Р., Пименов М.П., Кунянский В.А. Массовый волейбол (обучение, соревнования, судейство). – Т.: Ибн Сино, 1994. – 144 с.

14. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте // Учеб. пособие для студ. ВУЗов. – М.: Академия, 2002. – 264 с.
15. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А., Чачин А.В. Волейбол // Методическое пособие по обучению игре. – М.: Олимпия PRESS, 2005. – 111 с.
16. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол // Примерные программы для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2009. – 130 с.
17. Isroilov Sh.X. Voleybol // Olimpiya zaxiralari talabalari uchun o'quv qo'llanma. – T.: Tasvir, 2008. – 144 b.
18. Qurbonova M.A., Qosimova M.U. Milliy va harakatli o'yinlar // Oliy o'quv yurtlari umumiy kurs talabalari uchun o'quv qo'llanma. – T., 2009. – 67 b.
19. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
20. Пулатов А.А. Волейболнинг расмий қоидалари. – Т.: ЎзДЖТИ, 2002. - 53 б.
21. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х., Қурбанова М.А. Волейбол // ЖТИ II курс талабалари учун ихтисослик фанидан маъруза матнлари. – Т., 2003. - 44 б.
22. Пулатов А.А. Волейбол // ЖТИ I курс талабаларига мўлжалланган маърузалар тўплами. – Т.: 2004. - 71 б.
23. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти // Ўқув қўлланма. – Т.: 2007. – 148 б.
24. Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х., Қурбанова М.А., Кодирова М.А. I-IV курс талабалари билан семинар ва услубий машғулотлар ўтказиш бўйича услубий ишланмалар (волейбол назарияси ва услубияти бўйича). – Т.: 2008. – 78б.
25. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. – Т.: 2008. – 38 б.

26. Родионов А.В. Психофизическая тренировка. – М.: ТОО Дар, 1995. – 64 с.
27. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Научно-методическая деятельность // Учебник. – М.: Физкультура и спорта, 2005. – 287 с.
28. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под. ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2004. – 520 с.
29. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта // Учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности “Физическая культура”. – М.: Академия, 2008. – 478 с.
30. Хулио Веласко (Аргентина), Даг Бил (США), Филип Блен (Франция), Джузеппе Азарра (Италия). Современный волейбол // Тренировка. Управление. Тенденции. – М.: ВФВ, 2008. – 31 с.
31. Чесноков Ю.Б. Техника игры // Методический сборник. – М.: ВФВ, 2008. – 48 с.
32. Шнайдер В.Ю. Методика обучения игре в волейбол. – М.: Олимпия. Человек, 2008. – 55 с.
33. Юнусова Ю.М. Теоретические основы физической культуры и спорта // Учебное пособие. – Т.: 2005. – 260 с.
34. Carmelo Pittera, Paolo Pedata, Paolo Pasqualoni. Pallavolo dentro il movimento 2. San Marco di Cormons. 2010. – 685 p.
35. Teri Clemens, Jenny McDowel, The Volleyball Drill Book. 125 technical and tactical drills. American Volleyball coaches Association., Human Kinetics, 2012, - 239p.

MUNDARIJA

SO'Z BOSHI.....	3
I-BOB. O'ZBEKISTONDA VOLEYBOLNING VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISH TARIXI.....	7
II - BOB. ZAMONAVIY VOLEYBOLNING DOLZARB MASALALARI.....	21
III -BOB. O'YIN TEXNIKASI VA UNING TASNIFI	28
3.1. Hujum texnikasi	30
3.2. Himoya texnikasi	42
IV – BOB. O'YIN TAKTIKASI VA UNING TASNIFI	48
4.1. Hujum taktikasi	50
4.2. Himoya taktikasi.	56
V–BOB. VOLEYBOL TEXNIKASIGA O'RGATISH.....	62
5.1 O'rgatishning umumiy asoslari.....	62
5.2 O'rgatish bosqichlari va uslublari vositalari va prinsiplari	66
5.3 To'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatishga o'rgatish.....	72
5.4 To'pni ikki qo'llab pastdan uzatish	74
5.5 To'pni o'yinga kiritishni o'rgatish	75
5.6 Hujum zarbalarini berishni o'rgatish	76
5.7 To'siq qo'yishga o'rgatish.....	78
5.8 Voleybolga o'rgatishda qo'llaniladigan texnik vositalar	79
VI – BOB. O'YIN TAKTIKASIGA O'RGATISH	84
6.1 Hujumda qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarga o'rgatish	84
6.2 Hujumda ijro etiladigan guruhli taktik	87
6.3 Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlariga o'rgatish	88

6.4 Himoyada qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarga o'rgatish.....	89
6.5 Guruhli taktik harakatlarga o'rgatish	91
6.6 Jamoa taktik harakatlariga o'rgatish	92
VII – BOB.VOLEYBOL DARSII VA UNI O'TKAZISH TARTIBI.....	95
7.1. Darsning maqsadi va vazifalari.....	95
7.2. Darsning tuzilishi va mazmuni	96
7.3. Darsni rejalashtirish va o'tkazish tartibi	97
VIII – BOB. YOSH SPORTCHILAR JISMONIY TAYYORGARLIGI JARAYONIDA JAROHATLANISHNI OLDINI OLISH.....	99
8.1 Yosh sportchilar tayyorgarligi jarayonida jarohat olish sabablari	99
8.2 Kuchli mashqlarni qo'llash bilan o'tkaziladigan.....	99
8.3 Tezlikni rivojlantirishdagi uslubiy xatolar	102
8.4 Chidamlilikni rivojlantirishda uslubiy xatolar	103
8.5 Egiluvchanlikni rivojlantirishda uslubiy xatolar	105
8.6 Koordinatsion qobiliyatlarni rivojlantirishda uslubiy xatolar	107
XI –BOB. SPORTCHI VA MURABBIYLAR OVQATLANISHI BO'YICHA ASOSIY USLUBIY TAVSIYALAR.....	109
9.1 Energiyaga bo'lgan talab	109
9.2 Energiya sarflanishini hisoblash usuli bilan energiyaga	111
9.3 Muvozanatlashtirilgan ovqatlanish	112
9.4 Energiya va asosiy nutriyentlar manbalari	112
9.5 Vitaminlar.....	115
9.6 Salqin faslda sportchilarning ovqatlanishi	120

9.7 Kunlik parhez va foydali elementlar	120
9.8 Mashg'ulotlarga xos tarzda ovqatlanish strategiyasi	122
FOYDALANILGAN VA TAVSIYA ETILGAN ADABIYOT- LAR	126

Pulatov A.A.
Ummatov A.A.
Pulatov F.A.

VOLEYBOL

o'quv-uslubiy qo'llanma

Texnik muharrir:
Xolmurodov L.Z.

Bosh muharrir:
Aripjanova D.U.

Dizayner:
Dalabayeva N.I.

Kompyuterda sahifalovchi:
Imomov Sh.A.

Nashr.lits. AIN^o 283, 11.01.16. Bosishga ruxsat etildi 06.02.2017
Bichimi 60x84 ¹/₁₆. «Times New Roman» garniturada raqamli bosma
usulida bosildi. Shartli bosma tabog'i 8,25. Nashriyot bosma tabog'i 8,5
Adadi 1600. Buyurtma № 4

«ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI»
100017. Toshkent sh, M-5, 45/4

ISBN 978-9943-4700-4-0

