

75.5
p. 92.

VOLEYBOL

NAZARIYASI VA USLUBIYATI

A.A.PULATOV



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

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI JISMONIY
TARBIYA VA SPORT VAZIRLIGI**

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY
TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI**

A.A.PULATOV

VOLEYBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI

Darslik

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus vazirligining 2020-yil
4 maydagi 285-sonli buyrug'iga asosan 5610500-Sport faoliyati
(faoliyat turlari bo'yicha), talabalari (o'quvchilari) uchun
darslik sifatida tavsiya etilgan.
Ro'yxatga olish raqami 285-061*

**TOSHKENT
«O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI»
2020**

UO'K 796.325(075)

KBK 75.569ya7

P 92

A.A.Pulatov

Voleybol nazariyasi va uslubiyati [Matn]: darslik / A.A.Pulatov.
– Toshkent. «O'zkitobsavdonashriyoti», 2020. - 448 b.

Muallif:

Pulatov A.A. – O'zDJTSU Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati kafedrası dotsenti, professor v.b.

Taqrizchilar:

Rahimov V.SH. – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

Umarov D.X. – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent

Mazkur darslikda “Voleybol nazariyasi va uslubiyati” faniga doir o'quv-uslubiy materiallar yoritilgan bo'lib, uning barcha bo'limlari amaldagi DTS, o'quv rejasi, fan dasturi va ilg'or xorijiy tajribalarga asoslangan holda ishlab chiqilgan.

Darslik O'zDJTSU talabalari, magistrantlari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, voleybol murabbiylari va muvofiq soha bo'yicha faoliyat yuritayotgan malaka oshirish maskanlari tinglovchilariga mo'ljallangan.

ISBN 978-9943-6408-2-5

KIRISH

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportning bugungi salohiyati, uni butun jahon sport harakatida yuksak o'rinlarga erishib kelayotganligi yurtimiz mustaqilligining asoschisi, taniqli davlat arbobi, birinchi Prezidentimiz I.A.Karimov tomonidan amalga oshirilgan ulkan islohotlar bilan bog'liqdir. Ana shu islohotlar, ayniqsa, o'zbek sportini Olimpiya va Osiyo o'yinlari, jahon va Osiyo chempionatlari himda boshqa nufuzli musobaqalar shox supalaridan joy olishiga poydevor yaratuvchi chora-tadbirlar ko'lamini yanada kengaytirishga urg'u berib kelayotgan Yurtboshimiz Sh.M.Mirziyoyev tomonidan ommaviy sportdan professional sport cho'qqilariga olib chiqishga qodir mutaxassis-kadrlar, o'qituvchi-murabbiylar tayyorlashishlariga alohida e'tibor qaratmoqda. Ta'kidlash joizki, ushbu soha davlatimiz rahbari tashabbusi bilan amalga joriy etilgan "O'zbekiston Respublikasini 2017-2021-yillarda rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishini amalga oshirishga mo'ljallangan harakatlar strategiyasi", ijtimoiy va ma'naviy-ma'rifiy sohada joriy etilgan Prezidentimizning beshta tashabbusi, 2017-yil 3-iyundagi "Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PQ-3031-sonli qurori, 2018-yil 5-martdagi "Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi PF-5368-sonli Farmoni va boshqa shu kabi konseptual hujjatlar talablari doirasida shakllanib bormoqda.

Lekin, bu borada erishilgan yutuqlar tarix sahifasiga mansubdir. Taraqqiyot "g'ildiragi" to'xtab qolmaganidek, sport natijalari ham raqobat ta'sirida o'smay qolmaydi. Demak, o'zbek sportining mamlakatimizda va jahon arenalaridagi taqdiri hamda salohiyati bo'lajak mutaxassis-kadrlarning kasbiy-pedagogik bilimlari va amaliy mahorati bilan belgilanadi.

Mazkur darslikning strategik maqsadi jismoniy tarbiya va sport, xususan voleybol bo'yicha o'qituvchi-trenerlik kasbini egallash

3
18504
TerDU PEDAGOGIKA
INSTITUTI
kutubxonasi

niyatida muvofiq oliy ta'lim maskanlariga o'qishga kirgan talabani milliy istiqlool g'oyasi, "O'zbekiston konstitutsiyasi", "Ta'lim to'g'risida", "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunlar talablari doirasida oilasi, xalqi va yurtiga g'amxo'rlik ko'rsatuvchi, ularga sidqi dildan xizmat qiluvchi, mustaqil fikrlovchi, jismonan baquvvat va aqlan teran, yuksak madaniyatli, o'z kasbiga xos sir-asrornlarni chuqur o'zlashtirgan, milliy va umumbashariy qadryatlarni e'zozlovchi, ijodkor va tashabbuskor shaxs sifatida tarbiyalash hamda unda kasbiy bilim va mahoratni shakllantirishga qaratiladi.

Amaliyotga taqdim e'tilayotgan ushbu darslik "O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti" O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Sh.M.Mirziyoyev tomonidan qabul qilingan Farmonga (PF-5368, 05.03.2018) muvofiq **"Universitet"** maqomiga mos ravishda o'zgartirilishi munosabati bilan tamomila qayta ishlab chiqilgan va unda ilg'or xorijiy tajribalarga asoslangan yangi bo'lim hamda boblar o'z ifodasini topgan.

Darslikda muvofiq fan dasturiga asosan "Fanga kirish", "Voleybol bo'yicha bo'lajak o'qituvchi-murabbiyga qo'yiladigan malakaviy talablar", fanning maqsadi va uning tuzilishi, asosiy atamalar va tushunchalar mohiyati yoritilgan. O'qituvchi-murabbiyning kasbiy pedagogik funksiyalari, voleybolni vujudga kelishi va rivojlanish tarixi, uni O'zbekistonda shakllanish tarixi, bugungi holati va kelajak istiqboli, o'yin texnikasi va taktikasi, ularga o'rgatish, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish, musobaqa qoidalari, uni tashkil qilish, voleybolga tanlov va turli tayyorgarlik guruhlarida mashg'ulotlar o'tkazish, tayyorgarlik turlari – nazariy, jismoniy, texnik, taktik, psixologik va integral tayyorgarlik masalalari muallifning ko'p yillik ilmiy-pedagogik tajribasi, shu jumladan, Rossiyaning Moskva va Sankt-Peterburg shaharlari, Belarussiyaaning muvofiq Universitetlari tajribalariga asoslangan holda ochib berilgan. Darslikda ko'p yillik tayyorgarlik jarayonining siklliligi va davriyligi, yuqori malakali voleybolchilar bilan mashg'ulot o'tkazish, zamonaviy voleybol taktikasi va strategiyasi, jamoani musobaqaga tayyorlash va uning faoliyatini boshqarish, O'zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqaruvchi davlat va jamoat organlari, vo-

leybolchi-talabalar tomonidan olib boriladigan ilmiy-tadqiqot ishlarini olib borish mavzulari o'z ifodasini topgan.

Darslikdan joy olgan barcha mavzular muvofiq jadvallar, tasnifiy andozalar bilan asoslangan. Talabalarda nazariy bilimni o'zlashtirgunchilik darajasini baholashga mo'ljallangan nazorat savollari va test topshiriqlari, shu jumladan, amaliy ko'nikma va malakalarni baholash uchun me'yoriy talablar keltirilgan. Unda "Voleybol nazariyasi va uslubi" fanida uchraydigan atamalarning mantiqiy ma'nosini ochib beruvchi glossariy o'zbek, ingliz va rus tillarida qayd etilgan. Har bir mavzuga doir o'quv materiallarini mustaqil o'zlashtirish uchun asosiy, qo'shimcha adabiyotlar va internet saytlari ko'rsatilgan.

Muallif darslik bo'yicha o'quvchi tomonidan bildirilgan barcha taklif, tavsiya, kamchilik hamda qo'shimcha ko'rsatmalar uchun tashakkur izhor qiladi va ularni darslikning keyingi nashrlarida e'tiborga olinishini ta'minlaydi.

I BOB. FANGA KIRISH

1.1. Voleybol bo'yicha bo'lajak o'qituvchi-murabbiyga qo'yiladigan malakaviy talablar

Har bir o'quv fani, shu jumladan, "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" fani ham, muayyan kasbga xos nazariy bilimlar hajmini o'zlashtirish, amaliy ko'nikmalar va malakalarni egallashga qaratilgan maqsad hamda vazifalarni hal etishi lozim. Talaba nafaqat o'rgatish (o'qitish) ob'yekti va sub'yektidir, balki u bo'lajak kasbiy-pedagogik faoliyatning ham (o'qituvchi, murabbiy) ob'yekti va sub'yekti sifatida ta'lim oladi. Shuning uchun mazkur ta'lim yo'nalishi bo'yicha tahsil olayotgan o'qituvchi-murabbiy malakaviy talablarga asoslangan ko'p komponentli kasbiy-pedagogik funksiyalarni o'zlashtirishi lozim.

XXI asr inson va jamiyat taraqqiyotida ilm-fan, texnika va innovatsion texnologiyalarning global miqyosda jadal sur'atlar bilan shakllana borishi, ishlab chiqarish, uy-ro'zg'or, yo'l harakatlari, hatto, intellektual jarayonlarni "avtomatlar", kompyuterlar va robotlar "qo'liga" topshirmoqda. Ushbu vaziyat bir tomondan odamzot uchun barcha qulayliklarni muhayyo etsa, ish sifati va samaradorligini oshirsa, ikkinchi tomondan, jismoniy mehnat-mushaklar faoliyatini hojatda chegaralab qo'yimoqda. Aynan ikkinchi holatning ustuvorligi asta-sekin gipokineziya (kam harakatlanish) dardiga muhtalo qiladi. Gipokineziya esa, o'z navbatida, hayotga xavf soluvchi zamon sivilizatsiyasiga xos hastaliklar (ishemiya, gipertoniya, bronxastmasi, nevroz, osteoxandroz va h.k.)ni keltirib chiqarishi isbot talab qilmaydi. To'g'ri, ushbu kasalliklardan xalos bo'lish uchun "o'tkir" dori-darmonlar va zamonaviy muolaja usullari mavjud. Lekin bunday vositalar bir darddan "ozod" qilib, ikkinchi bir dardni "chaqirishi" ehtimoldan holi emas. Olimlar tomonidan azaldan ilmiy asosda

isbot qilinganki, gipokineziyani oldini oluvchi yoki davolovchi yagona va o'ta samarali "dori-darmon"—me'yorlangan jismoniy tarbiya va sport mashqlaridir.

Demak, iftixor bilan ta'kidlash mumkinki, Yurtboshimiz tomonidan qo'llab-quvvatlanayotgan va davlat siyosati doirasida rivoj topayotgan jismoniy tarbiya va sport sharaflari sohaga aylanib bormoqda. Shunday ekan, ayni vaqtda jismoniy tarbiya hamda ommaviy sportni aholining, ayniqsa, o'quvchi-yoshlarning kundalik hayotli ehtiyojiga aylantirish va, albatta, yurtimiz bayrog'ini Olimp cho'qqilariga olib chiqishga qodir iste'dodli sport zaxiralari hamda inqobatchi sportchilar tayyorlovchi professional kadrlar yetishtirish sohaning o'ta dolzarb vazifalaridan biridir.

Jismoniy tarbiya va xususan, voleybol bo'yicha tayyorlanadigan o'qituvchi-murabbiyning modeli "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" muvofiq ta'lim yo'nalishiga mo'ljallangan DTS va fan dasturi talablari bilan belgilanadi. Voleybol bo'lajak o'qituvchi-murabbiyga qo'yiladigan malakaviy talablar "Voleybol nazariyasi va uslubi" maqsadi va vazifalariga asoslanadi.

Fanning maqsadi — voleybol ixtisosligi bo'yicha bakalavriaturada ta'lim olayotgan talaba — bo'lajak o'qituvchi-murabbiyda dasturda belgilangan kasbiy-pedagogik bilim, amaliy ko'nikma va malakalarni o'zlashtirishga qaratiladi.

Fanning vazifalari — voleybol ixtisosligi bo'yicha murabbiy-o'qituvchining ko'p komponentli kasbiy-pedagogik funksiyalarining (boshqaruvchilik, mashqlantirish, tashkilotchilik, tarbiyachilik va h.k.) tarkibiy tuzilishi, mohiyati, mazmuni haqida chuqur va keng tasavvurga ega bo'lishi, mavjud ilg'or tajribalar va ilmiy-tadqiqot natijalariga asoslangan nazariy bilimlar, amaliy ko'nikma hamda malakalarni o'zlashtirishini ta'minlash, ularni malakaviy amaliyotlar davomida mukammallashtirish, voleybolga tanlov o'tkazish, diagnostik, seleksion-prognostik ishlar kabi kasbiy-funksional qobiliyatlarga ega bo'lishi, turli yoshli va malakaga mansub voleybolchilar bilan mashg'ulot hamda musobaqalar o'tkazish, hakamlilik qilish va musobaqani boshqarish sirlarini o'rgatishga mo'ljallanadi.

Ushbu fan dasturiga asosan talabaga quyidagi malakaviy talablar qo'yiladi. **Talaba:**

- "Voleybol nazariyasi va uslubi" fani dasturiga kiritilgan barcha ma'ruza mavzulari bo'yicha beriladigan nazariy bilimlar, seminar va amaliy mashg'ulotlar, malakaviy amaliyotlar davomida shakllantiriladigan kasbiy-pedagogik ko'nikma va malakalarni *o'zlashtirishi*;

- mazkur jarayonda mahalliy va xorijiy mutaxassislarining ilg'or tajribalari, innovatsion-pedagogik va axborot-kommunikatsion texnologiyalardan faol *foydalanishi*;

- fanga doir tarixiy-evolyutsion materiallar, jismoniy, texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik jarayonlarining mohiyati, mazmuni hamda ushbu jarayonlarni amalga oshirish texnologiyasi, uslublari, vositalari va prinsiplarini *bilishi*;

- o'yin texnikasi va taktikasi, ularga o'rgatish, tanlov va seleksion ishlar, turli yosh va malakaga mansub voleybolchilar hamda jamoalar bilan mashg'ulot o'tkazish texnologiyasini chuqur *egallashi*;

- musobaqa qoidalari, hakamlar va hakamlilik qilish, musobaqalar tashkil qilish va o'tkazish, musobaqa samaradorligini ilmiy asosda aniqlash, olingan natijalar yordamida jamoani boshqarish bilan bog'liq bilim va ko'nikmalarni *o'zlashtirishi*;

- tayyorgarlik turlari mohiyati va mazmunini bilish, ularni rivojlantirish, ularni shakllanish dinamikasini ilmiy-pedagogik uslublar, test mashqlari yordamida baholash ko'nikmalari va mezonlarini bilish hamda qo'llash malakalariga *ega bo'lishi*;

- o'qituvchi-murabbiyning ko'p komponentli kasbiy-pedagogik funksiyalari — boshqaruvchilik, tashkilotchilik, tarbiyachilik, ijodkorlik, loyihachilik, kommunikativlik, diagnostik, seleksion-prognostik ishlarni tashkil qilish ko'nikmalarini *o'zlashtirishi*;

- qayd etilgan kasbiy-pedagogik bilim, ko'nikma va malakalarni nazariy (ma'ruza), amaliy hamda seminar mashg'ulotlari, malakaviy amaliyotlar, turli ilmiy-amaliy anjumanlarda kurs ishlari va bitiruv malakaviy ishlarni bajarish davomida *mukammallashtirishi*;

- harakatlar zaxirasini boyitish, texnik-taktik mahorat doirasini kengaytirish va sog'liqni mukammallashtirishda muhim rol o'ynovchi "o'naqay va chapaqay" harakat funksiyalarini simmetrik tartibda shakllantirish texnologiyasi, vositalari hamda prinsiplarini o'rganish, o'zlashtirish va amalda qo'llash ko'nikmasiga *ega bo'lishi*;

- mashg'ulot va musobaqa davomida yuklamalardan toliqish aloqmatlarini vizual va maxsus testlar asosida aniqlash, ularni bartaraf etish vositalari, ish qobiliyatini tiklash bilan bog'liq bilim, ko'nikma va malakalarini *o'zlashtirishi*;

- SPMO mashg'ulotlari va malakaviy amaliyotlar davomida pedagogik kuzatuv, ilmiy-tadqiqotlar olib borish, olingan natijalar bilan talabalar ilmiy-amaliy anjumanlar, o'rta maktab, BO'Smlar va KH-Klarida o'tkaziladigan seminar-treninglarda ishtirok etish, bitiruv malakaviy ishini tayyorlash va *himoya qilishi*;

- kamida II razryad malakasiga mos me'yoriy talablarni bajarish va o'z sport turi bo'yicha kamida "sport hakami" unvoniga *ega bo'lishi kerak*.

1.2. "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" fanining tarkibiy tuzilishi

Mazkur fan o'quv rejasidagi ixtisoslik (maxsus) fanlari blokiga mansub bo'lib, gumanitar va ijtimoiy-iqtisodiy, matematik va tibbiy-ilmiy, umumkasbiy, ayniqsa, psixologik va tibbiy-biologik fanlar bilan uzviy bog'liq holda o'qitiladi. Fanni boshqa fanlar bilan bunday uzviy bog'liq holda o'qitilishi, uni o'zlashtirish nafaqat o'quv jarayonida, mustaqil ta'lim va masofaviy ta'lim davomida amalga oshiriladi, balki ishlab chiqarish korxonalari, tashkilotlar va muassasalarda o'tkaziladigan malakaviy amaliyotlar hamda o'zaro hamkorlik shartnomalari bo'yicha faoliyat ko'rsatish davomida ham mukammallashtiriladi.

Mazkur fanning tuzilishi 12 ta modul va 27 ta mavzu materiallaridan iborat bo'lib, ta'lim jarayonining 3-8 semestrlarida o'qitilishi ko'zda tutiladi. Modullar "Fanga kirish", "Voleybolning tarixi va uning rivojlanish istiqboli", "Voleybol texnikasi va taktikasi", "Voleybol texnikasi va taktikasiga o'rgatish", "Umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish", "Musobaqa qoidalari, musobaqani tashkil qilish va o'tkazish", "Ta'lim muassasalari va sport muassasalarida sport mashg'ulotlarini o'tkazish", "Voleybolga tanlov o'tkazish", "Voleybolchilar tayyorlash jarayoni", "Talabalar tadqiqot

ishlari”, “Yuqori razryadli voleybolchilar bilan musobaqalar o’tkazish” va “O‘zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqarish tizimlari” kabi bo‘limlarni o‘z ichiga oladi. Ushbu modullar doirasida o‘qituvchi-murabbiyning ko‘p qirrali kasbiy-pedagogik funksiyalari, voleybolni vujudga kelishi, uni jahonda va O‘zbekistonda rivojlanishi, o‘yin texnikasi va taktikasi, ularga o‘rgatish metodikasi, jismoniy sifatlarni rivojlantirish, musobaqa qoidalari, uni o‘tkazish va hakamlik qilish, musobaqa Nizomi, voleybol mashg‘ulotini o‘tkazish metodikasi, yuklama-toliqish, uni bartaraf etish va ish qobiliyatini tiklash masalalari, voleybolga tanlov o‘tkazish, tayyorgarlik guruhlar va tayyorgarlik jarayonini rejalashtirish, ko‘p yillik sport mashg‘uloti, tayyorgarlik turlari, (nazariy, jismoniy, texnik, taktik, psixologik), voleybol taktikasi va strategiyasi, pedagogik nazorat va tayyorgarlik jarayonini boshqarish, jamoani musobaqaga tayyorlash, uni boshqarish kabi mavzular mohiyati va mazmuni ochib beriladi. Fan akademik darslardan tashqari mustaqil ta’lim, mustaqil amaliy tayyorgarlik, kurs ishlari, bitiruv malakaviy ishlari va malakaviy amaliyotlar davomida ham o‘zlashtirilishi ko‘zda tutiladi.

Voleybol bo‘yicha oliy ma’lumotga ega o‘qituvchi-murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyati quyidagi ta’lim va sport muassasalarida amalga oshirilishi mumkin:

- maktabgacha tarbiya muassasalari;
- umumta’lim maktablari;
- o‘rta maxsus ta’lim muassasalari (AL, KHK);
- olimpiya zaxiralari kollejlari;
- BO‘SMLar;
- sport internatlari;
- bolalar va o‘smirlar olimpiya zaxiralari maktablari;
- oliy sport mahorati maktablari;
- sport klublari;
- ko‘ngilli sport jamiyatlari;
- terma jamoalar;
- xususiy sog‘lomlashtiruvchi jismoniy tarbiya va sport markazlari;
- oromgohlar va sog‘lomlashtiruvchi maskanlar.

1.3. Asosiy tushunchalar va atamalar

“Voleybol nazariyasi va uslubiyati” fanida (shu jumladan, voleybol amaliyotida ham) tez-tez takrorlanib turadigan tushunchalar va atamalar mohiyatini bilish, ularning mantiqiy ma’nosini anglab olish ushbu darslik mavzulari va materiallarini yanada chuqurroq o’zlashtirish imkonini yaratadi.

Quyida qator tushunchalar va atamalar mohiyati ochib berilgan.

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

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

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

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

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

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

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

Taktik tayyorgarlik – taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. Ushbu jarayonning natijasi taktik mahoratni o’sganlik darajasini ko’rsatadi.

Mashg'ulot yuklamasi – muayyan hajm, shiddat, muddat, takrorlanish, yo'nalishda ijro etiladigan va sportchi organizmiga (ish qobiliyatiga) ta'sir etuvchi mashqlar yig'indisini ifodalaydi.

Musobaqa yuklamasi – musobaqa davomida bajariladigan va ish qobiliyatiga ta'sir etadigan o'yin yuklamasini anglatadi.

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

Bundan tashqari, voleybol amaliyotida “Zarbag qisqa, uzun, tezkor to'p uzatish”, “Morita” (yapon o'yinchisi ismi bilan atalgan) finti, “Kesim” (krest), “To'lqin” (volna), “Ketma-ket” (eshelon) va boshqa shu kabi atamalar qo'llaniladi. Ularning mohiyati muvofiq boblarda izohlangan.

Nazorat savollari:

1. Voleybol ixtisosligi bo'yicha oliy ma'lumotga ega kadrlar tayyorlash qanday qonunlar va huquqiy-me'yoriy hujjatlarga asoslanadi?
2. Voleybol bo'yicha oliy ma'lumotga ega o'qituvchi-murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyati qanday ta'lim va sport muassasalarida amalga oshiriladi? Ularning funksional faoliyatini qisqacha ta'riflab bering.
3. Voleybol bo'yicha o'qituvchi-murabbiy qanday ko'nikma va malakalarga ega bo'lishi lozim?
4. Voleybol nazariyasi va uslubiyati qanday mavzularni o'z ichiga oladi?
5. Mazkur fanda qanday atamalar qo'llaniladi? Ularni etimologik mohiyatini gapirib bering.

II BOB. O'QITUVCHI-MURABBIYNING KO'P QIRRALI KASBIY-PEDAGOGIK FUNKSIYALARI

2.1. O'qituvchi-murabbiy kasbini tanlashning biopsixologik va ijtimoiy-pedagogik asoslari

Atrof-muhit tabiati tirik organizm va uning faoliyatiga goh ijobiy, goh salbiy ta'sir etuvchi omillardan iborat bo'lib, ularga moslashish reaksiyasi buyuk fiziolog-olim G.Selye tomonidan yaratilgan "Stress" konsepsiyasining "Umumiy adaptatsion sindrom" qonuniyatlari asosida kechadi. Ushbu konsepsiyaga ko'ra "Umumiy adaptatsion sindrom" jarayoni uch bosqichda namoyon bo'lar ekan:

- xatarli-xavotirlanish;
- rezistentlik (moslashish);
- barbodlanish.

Bu jarayonlarni ijobiy yoki salbiy natijalari bilan kechishi mavjud filogenetik va ontogenetik imkoniyatlarga asoslanar ekan. Mazkur bosqichlarda funksional organlar faoliyati bilan bog'liq neyrohumoral (endokrin) jarayonlarga alohida urg'u bermagan holda e'tirof etish mumkinki, gap organizmni tashqi muhitning endogen va ekzogen omillari ta'siriga moslashish qudrati (qobiliyati) haqida bormoqda. Boshqacha qilib aytganda, organizmni moslashuv energiyasi bilan ta'minlovchi nasliy omillar qiymatiga qarab xatarli-xavotirlanish bosqichi muvaffaqiyatli kechishi mumkin. Natijada organizmni tashqi va ichki muhitning o'zgaruvchan ko'rsatkichlariga moslashish imkoniyati yuzaga keladi. Odam organizmi jihatidan, bundan tashqari, inson ijtimoiy-iqtisodiy va psixojismoniy sharoitlarga ham moslashishi lozimdir. Lekin, agar genetik va moslashuv energiyasining hajmi tashqi muhitdan ta'sir etuvchi "stress-qo'zg'atgichlar" kuchidan kam (kuchsiz) bo'lsa, unda funksional organlar "barbodlanish" bosqichiga duchor bo'lishi mumkin.

Oila, mahalla, jamoa va jamiyat muhitida dunyoga keluvchi, yashovchi, ularning ta'sirida odob-axloqi shakllanuvchi, umum-bashariy va milliy madaniyat-qadriyatlarni o'zlashtiruvchi har bir farzand biopsixologik, ekologik, ijtimoiy-iqtisodiy va pedagogik ta'lim-tarbiya asosida umumiy hamda maxsus bilim-ko'nikmalarga ega bo'ladi, o'zi istagan kasbni tanlaydi.

Ushbu jarayonlar, fikrimizcha, qayd etilgan "adaptatsion sindrom" konsepsiyasining birinchi ikki bosqichi qonuniyatlari doirasida kechadi. Agar bolada, talabada, hatto kasbkoriga ega bo'lgan ulg'aygan kishida ham "adaptatsion sindrom" konsepsiyasining birinchi ikki bosqichida filogenetik va ontogenetik ta'lim-tarbiya kuchi stress-qo'zg'atgichlar ta'sir kuchidan zaif bo'lsa, mazkur konsepsiyaning "barbodlanish" bosqichi yuzaga kelishi mumkin.

Buyuk neyrofiziolog akademik P.K. Anoxin (1980)ning "Funksional tizimi" nazariyasiga muvofiq inson tug'ilishidan boshlab, toki o'zining butun ontogenetik taraqqiyoti (hayoti) davrida shartsiz va shartli reflekslar asosida faoliyat ko'rsatadi. Ushbu reflekslarning o'zaro integral tartibda maqsadli yo'nalish bo'ylab xizmat ko'rsatish funksiyasi ijobiy moslashuv natijasiga olib kelishi mumkin. Jumladan, inson hayoti davomida "izlash" (qidirish), "mo'ljallash" (orientirovka) yoki "nima bu" (chto takoe), oziqa topish (pishedobivayushiy) va h.k. Mazkur shartsiz reflekslar shartli reflekslarni shakllanishi va mukammallashishi uchun muhim ahamiyat kasb etadi. Masalan, "oziqa topish" shartsiz refleksi misolida aytish mumkinki, bola bir necha oziqa turlarini iste'mol qilib ko'rgandan keyin unda muayyan oziqaga nisbatan ta'mni his qilish refleksi shakllanadi, faol motivatsiya yuzaga keladi, tanlangan oziqaga nisbatan ishtaha dominantasi paydo bo'ladi, so'lak ajrala boshlaydi, motivatsiya ham, dominanta ham, ishtaha ham, ruhiyat ham o'z qiymatini yo'qota boshlaydi. Lekin, dominant motivatsiya va ishtahani yuzaga keltiruvchi bunday refleks, albatta, tanlov uchun qanday oziqa turlari mavjudligiga bog'liq bo'ladi. Ayrim hollarda tanlov belgilanadi, lekin tanlangan oziqa narxi mavjud iqtisodiy imkoniyatga mos kelmaydi. Esda tutish muhimki, har qanday narxi baland oziqa ham sifatli va foydali bo'lavermaydi. Shuning uchun organizmga foydali, yuksak energiya ajratish qiymatiga ega, shu bilan bir qatorda, ishtaha ochu-

veli va dominant motivatsiyani yuzaga keltiruvchi oziqani tanlashda mutaxassis va manfaatdor shaxslar (ota-ona, o'qituvchi, trener va h.k.) yordam berishlari lozim.

Istagan kasbni, shu jumladan, murabbiylik kasbini tanlash jarayoni u yoki bu darajada yuqorida qayd etilgan sub'yektiv va ob'yektiv shartlar ta'sirida shakllanadigan, dominant motivatsiyani qondirishga qodir biopsixologik va ijtimoiy-pedagogik ta'lim-tarbiya salohiyatiga bog'liqdir.

Aslida barcha kasblar kabi murabbiylik kasbini tanlash kamdan-kam tasodifiy yoki "ko'r-ko'rona" amalga oshiriladi, ammo bunday misollar mavjudligini inkor qilib bo'lmaydi.

Ushbu mavzu bilan shug'ullanuvchi aksariyat mutaxassislarning fikriga qaraganda, biror kasbni tanlashdan avvalroq vaqt ichida turli hayotiy vaziyat yoki sabablarga asosan bir qator motivatsion jarayonlar yuzaga keladi. So'ng oilada, ta'lim-tarbiya muassasalari, sport maktablari, musobaqalarni kuzatishda ko'plab qayd etilgan saboqlar yoki oila a'zolari, sirdosh o'rtoqlari, o'qituvchilari, yaqindan tanish bo'lgan yetakchi sportchilar tavsiyasiga ko'ra muayyan kasbga mehr uyg'onadi, dominant motivatsiya shakllanadi va bolada shu motivatsiyani qondirishga qaratilgan orzu-umid yoki jiddiy qaror mujassamlashadi (M.I.Stankin, 1998; M.V.Sanaya, 2010; Yu.O.Reznikovvab., 2005). Mazkur mualliflarning ta'kidlashicha, murabbiylik kasbini egallash istagi asosan, sport bilan jiddiy shug'ullangan, lekin u yoki bu sabablarga ko'ra yuksak natijalarga erisha olmagan sportchilarda paydo bo'lar ekan. Muntazam sport bilan shug'ullangan, chempion bo'lish mashaqqatini shaxsan tushungan, o'z murabbiyining serqirra va keng qanrovli og'ir mehnatini his qilgan yuksak mahoratli sportchilar esa murabbiyda mujassam bo'lgan ixtirochilik, kommunikativlik, ijodchilik, tashkilotchilik va boshqa shu kabi qobiliyatlarga erishish qiyinligini his qilgan holda ushbu kasbdan kechishni afzal ko'radilar. Super sportchilar o'z murabbiyidan faqat "olish"ga moslashib qoladi va "olgan" narsalarini mohirona takrorlashga ko'nikib boradi. O'rtacha malakaga ega sobiq sportchi uchun murabbiylik kasbini egallash — bu "nom" qoldirish, o'z qobiliyatini isbotlash, el-yurtga "doston" bo'lish, iqtisodiy imkoniyatini boyitish, Vatan shuhratini ko'tarish, agar, albatta, unda bilim va iste'dod bo'lsa.

Aynan shu toifaga mansub murabbiylarda muqaddam sportda erishmagan cho'qqilarni zabt etish va o'z "sport hayoti"ni uzaytirish imkoniyati mavjud bo'ladi. Shunday ekan, "nom" qoldirish istagida murabbiylik kasbini "akalar" yordamida egallash oxiri berk ko'chaga kirish bilan barobardir.

Murabbiylik kasbini, sportda yuksak natija ko'rsatmagan bo'lsa-da, lekin muntazam va jiddiy shug'ullangan, sport va yuklamalarni ta'sir etish sirlarini chuqur o'zlashtirgan, o'zining kasbiy-pedagogik bilimi, ko'nikma va malakalarini doimo oshirib boradigan, ijtimoiy-gumanitar, tabiiy-aniq, tibbiy-biologik fanlar mohiyatini o'zida mujassam qilgan shaxs egallashi mumkin. Shunday bo'lsa-da, buyuk sportchilar ichidan murabbiylik kasbini egallashga loyiq nomzod bo'lishi mushkul, deb bo'lmaydi. Chunki, bunday sportchilar tarkibida ham "o'ynovchi", o'z faoliyatiga ijod bilan yondashuvchi, biopsixologik va kasbiy-pedagogik qonuniyatlarni tushunuvchi va yuqori malakali, raqobatbardosh sportchilarni tayyorlashga qodir murabbiylar rolini "qoyilmaqom" qiluvchilar ham topiladi (A.A.Derkach, N.V.Kuzmina, 1993; M.V.Sanaya, 2010). Bu borada ko'p narsa murabbiylik kasbini tanlovchi sportchining o'ziga xos insoniy xususiyatlariga bog'liqdir. Sport amaliyotida aksariyat hollarda agressiv xarakterli (bosim o'tkazuvchi) murabbiy uchraydi. Bunday murabbiylar sportchilarga (jamoaga) avtoritar yondashuv asosida rahbarlik qiladi. Kamroq "yumshoq" yoki "mayin" faoliyat ko'rsatuvchi murabbiylar ko'zga tashlanadi. Bunday murabbiylar sport jamoasiga demokratik prinsipda boshchilik qiladi. Ko'pchilik tadqiqotchilar birinchi toifaga ham, ikkinchi toifaga ham mansub murabbiylar o'ziga xos kamchiliklar bilan farqlanadi, deb ta'kidlaydilar (A.Ya.Korx, 2000; M.I.Stankin, 1998; Yu.O.Reznikovvab, 2005; M.V. Sanaya, 2010).

Shuning uchun ham ular foydali va ijobiy natija keltiruvchi murabbiy bo'lish uchun qayd etilgan ikki toifaga mansub trenerlarning yaxshi tomonlarini olib, rahbarlikni "qamchi va pryanik" prinsipida olib borish lozim, deb hisoblaydilar. Lekin, albatta, bunday prinsip yetarli kasbiy-pedagogik kompetentli bo'lsagina foydali natija bera-di (E.A. Seytxalilov, 2006; Ye.R. Yuzlinaeva, 2012; G.B.Abdurasulova, Kim Eur Jung, 2008).

Ma'lumki, murabbiyning pedagogik faoliyati serqirra va keng qamrovli murakkab jarayon bo'lib, u barcha turdagi o'quv-mashg'ulot, ta'lim-tarbiya, o'quv-uslubiy, tashkiliy va sportchilar tayyorlash jarayonini boshqarish bilan bog'liq strategik vazifalarni hal etishga qodir mutaxassis bo'lmog'i lozim. Shunday ekan, ushbu pedagogik jarayonda murabbiy va sportchi o'rtasidagi munosabat (hamkorlik), o'rgatish (ta'lim) va tarbiyaning birligi, murabbiy va sportchining shaxsiyati muhim ahamiyatga egadir. Bunday o'zaro faoliyat tashqi va ichki muhit omillarining o'zgaruvchanligi tufayli bir tekisda kechmaydi, balki goh ijobiy, goh salbiy yo'nalishda amalga oshishi mumkin. Ma'lumki, barcha pedagogik tadbirlar har bir ob'yektning geteroxron tartibda ulg'ayishi, kamol topishi, uning biopsixologik va jismoniy jihatlardan shakllanishi kabi ontogenetik qonuniyatlar ta'sirida kechadi (A.A. Markosyan; 2002). Shuning uchun ham bunday jarayonda pirovardida ijobiy natijaga erishish imkoniyati murabbiy-ustoz — shaxs sifatida barcha jihatlardan o'z shogirdlariga namun bo'la olishiga bog'liqdir, uning yuksak kasbiy-pedagogik kompetentligi esa shug'ullanuvchilarda munosib hurmat hissini uyg'otadi.

E.A.Seytxalilov va M.I. Stolyarenko (2008)larning fikriga ko'ra, bugungi murabbiy-pedagogning kasbiy-pedagogik mahorati o'z tarkibiga quyidagi bilim, ko'nikma va malakalarni singdirgan bo'lmog'i zarur ekan:

- sportchining yuksak ma'naviy-axloqiy shaxs xususiyatlarini bilishga imkon beruvchi dunyoqarash;
- o'z kasbiga ijodiy jarayondek ongli yondashish motivatsiyasi;
- pedagogik jarayonni maqsadli tashkil qilish va boshqarish imkoniyatini yaratuvchi bilim, ko'nikma va malakalar hajmi (tizimi);
- ko'p qirrali pedagogik jarayonni ilmiy asosda o'tkazish imkonini yaratuvchi ijodiy-genetik qobiliyat.

Bundan tashqari, shuni ham ta'kidlash joizki, bugungi sport musobaqalarida yuksak natijaga erishish zaruriyati, bir tomondan, raqobatni kuchaytirib borayotgan bo'lsa, ikkinchi tomondan, sportchi o'ta shiddatli yuklamalarni o'zlashtirish uchun u inson imkoniyatlari chegarasida faoliyat ko'rsatishga majbur bo'lmoqda. Ana shunday pog'onaga sportchilarni bezarar olib chiqish, toliqish-zo'riqish alo-

matlarini bartaraf etish, ish qobiliyatini tiklash, saqlash va oshirish kabi muammolarni mahorat bilan hal etish murabbiyga boshqa fanlarga (ijtimoiy-gumanitar, iqtisodiy, matematika, tibbiy-biologik va h.k.) doir bilimlarni chuqur o'zlashtirishga da'vat etadi.

Bu borada biz E.A.Seytxalilov (2006), B.Yu.Shamuratova, N.M.Turabayeva (2010)larning murabbiy uchun yana bir qator quyidagi bilim-ko'nikmalar zarur, degan fikrlariga to'liq qo'shilamiz:

- pedagogik jarayonni (mashg'ulotni) ta'sir etish samaradorligini baholash ko'nikmasiga ega bo'lish;
- ish qobiliyatini tiklovchi, jadallashtiruvchi hamda "safga qaytarish" (reabilitatsiya) uslublarini qo'llash texnologiyasini bilish;
- sihat-salomatlikni shakllantirish vositalarini qo'llash ko'nikmalariga ega bo'lish;
- o'quv-mashg'ulot jarayonini ilmiy asosda tashkil qilish malakasiga ega bo'lish;
- xatolarni aniqlash va ularni bartaraf etish yo'llarini bilish;
- o'z bilimi, ko'nikma va malakalarini mustaqil shakllantirishni bilish.

Qayd etilgan adabiyotlar tahlili, ularda keltirilgan fikr-mulohazalarda shu narsa e'tirof etilishi mumkinki, murabbiy-pedagog faoliyati haqiqatan ham serqirra va keng qamrovli jarayon bo'lganligi tufayli bu kasbni tanlashda unda biopsixologik va ijtimoiy-pedagogik qonuniyatlar haqidagi bilimlar tizimi shakllangan bo'lishi, sport maktablari, klublari va terma jamoalarga tanlash texnologiyasini yuksak o'zlashtirilgan bo'lishi o'ta muhim ahamiyat kasb etadi.

2.2. Boshqaruvchilik (mashqlantirish) funksiyasi

Ta'lim-tarbiya muassasalarida, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarida "tarbiyachi", "o'qituvchi", "rahbar", "murabbiy" atamallari tez-tez qo'llanib turadi. Hatto, shu kasb toifalariga mos alohida shtat lavozimlari ham belgilangan. Mutaxassislarni mazkur toifalarga mansub shtat lavozimlariga bo'linishi, hatto, ular barchasi ham tarbiya, o'rgatish (o'qitish), ham uslubiy, ilmiy va tashkiliy ishlar bilan shug'ullansalarda, bari-bir ularning funksional faoliyati bir-biridan

farq qiladi. Masalan, maktabgacha ta'lim-tarbiya muassasalarida, dam olish maskanlarida va shunga o'xshash tashkilotlarda "tarbiyachi" lavozimida faoliyat yurituvchi mutaxassislar asosan xulq-atvor, odob-axloq, ma'naviy-madaniy, umuminsoniy va milliy qadriyatlarini tarbiyalash ishlari bilan shug'ullanadilar.

O'qituvchilar ta'lim muassasalarida ham o'qitish (o'rgatish), ham tarbiya ishlari bilan shug'ullanadilar. Ammo, sport maktablari, sport klublari va terma jamoalarda faoliyat yurituvchi mutaxassis-murabbiy, ushbu mavzu doirasida ijod qilayotgan deyarli barcha mualliflar fikriga qaraganda, ham tarbiyachi, ham o'rgatuvchi, ham tashkilotchi, ham shug'ullanuvchilarga ota, "o'rtoq", maslahatchi va shifokordir (M.I. Stankin, 1998; A.Ya.Korx, 2000; M.V.Sanaya, 2010; Yu.D.Jeleznyak, 2013). Shuning uchun ta'kidlash joizki, murabbiy "tarbiyalash asosida mashqlantirmaydi", aksincha, "mashqlantirish asosida tarbiyalaydi". Bunday yondashuv aynan murabbiyning serqirra, keng qamrovli va mashaqqatli funksional faoliyatini ifodalaydi.

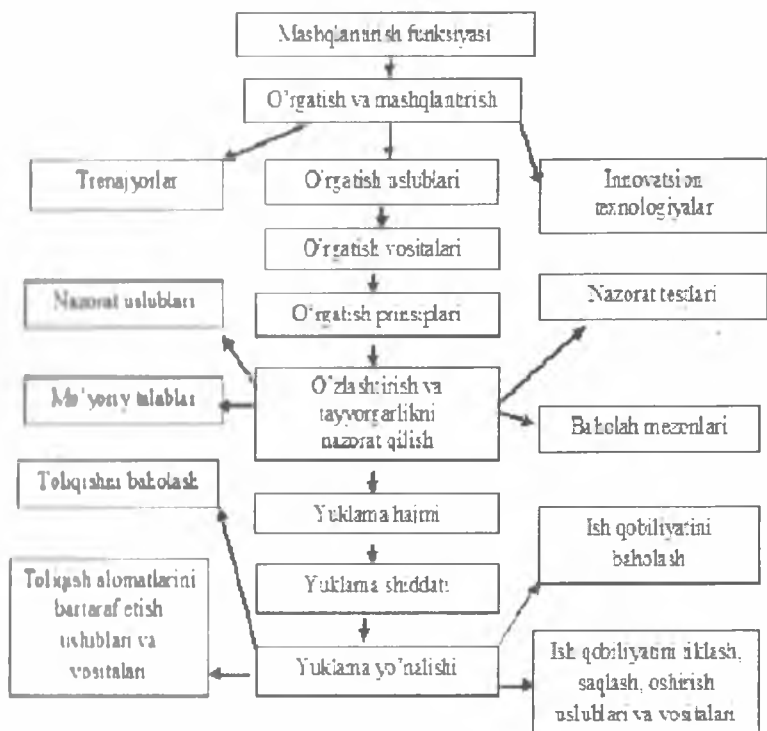
Agar bola bog'chada faqat kunduzi, ish kunlari ta'lim-tarbiya olsa, agar o'quvchi va talabalar darsdan keyin uylariga ketsa, ular o'qituvchining nazoratidan chetda qoladilar va ota-onaning nazoratiga o'tadilar. Lekin, murabbiy nafaqat kunduzi o'z shogirdlarini mashqlantirish asosida tarbiyalaydi, balki musobaqalarda va o'quv-mashg'ulot yig'inlarida kechayu kunduz kuzatib boradi, nazorat qiladi, ovqatlanish, damolish, uxlash va harakat me'yorlariga rioya qilishni talab qiladi.

Savol tug'iladi: "Nima uchun murabbiy mashqlantirish asosida tarbiyalaydi, lekin aksincha emas?" Gap shundaki, psixologiyada shunday fikr ilgari suriladiki, "inson" o'ziga xos xususiyatini tinch holatda emas, balki biror-bir amaliy faoliyatda (suhbat, qo'shiq aytish, biror mashqni bajarish va h.k.) oshkor etadi. Binobarin, faqat so'z, suhbat, ko'rsatma yoki talab orqali sportchini "to'laqonli" tarbiyalab bo'lmaydi (aslida bu ham kerak chora), uning xarakteri, irodasi, qat'iyatligi, matonati va boshqa shu kabi xislatlarni shakllantirish imkoniyati o'ta chegaralangandir. Aksincha, ushbu xislatlar kundalik mashg'ulotlar, musobaqalar ta'sirida sayqal topadi, shakllanadi. Ma'lumki, "murabbiy" va "mashg'ulot" atamalari o'zining

etimologik mohiyati bilan inglizcha “*treening*” soʻzidan olingan boʻlib, “oʻrgatish”, “oʻqitish”, “oʻzlashtirish”, “takomillashtirish”, “tarbiyalash” kabi maʼnolarni anglatadi.

Murabbiyning “mashgʻulot” oʻtkazish davomida nafaqat axloq-odob, xulq-atvor, ruhiy-jismoniy iroda, maʼnaviy-madaniy, etik-estetik va umuminsoniy qadriyatlar shakllanadi, tarbiyalanadi, balki qaddi-qomat va harakat madaniyati, estetikasi, funksional organlar (yurak, oʻpka, buyrak, mushak tolalari va h.k.) shakli va ularning ish qobiliyati oʻzgaradi – kuchayadi, jismoniy sifat, harakat malakalari va sport mahorati (“formasi”) tarbiyalanadi. Mashgʻulot oʻz mohiyati va mazmuni bilan “dressirovka” (fransuzcha – *dresser* – oʻrgatish maʼnosini anglatadi) jarayoniga aylanib qolishi mumkin emas. Boshqacha aytganda, murabbiyning mashgʻulot qildirish (mashqlantirish) funksiyasi tarkibidan “harakatni reflektiv (avtomatik – ongsiz ravishda) tarzda qayta-qayta tayyorlash” prinsipini chiqarib tashlash zarur. Bunday yondashuv asosida harakatni mashqlantirish sportchini “robot” qilib qoʻyadi, u musobaqa vaqtida mustaqil qaror qabul qilish va uni ijro etishni eplay olmaydi.

Murabbiy mashq qildirish asosida yuqorida qayd etilgan barcha sifatlar, xislatlar, fazilatlar, hayotiy zarur harakat koʻnikmalari (yurish-yugurish, oʻtirish-turish, toʻxtash, sakrash va h.k.), sport malakalarini “trener↔sportchi↔trener↔sportchi” sxematik prinsipda tarbiyalashi darkor. Bu borada u (murabbiy), albatta, shugʻullanuvchilar yoshi, jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlarini eʼtiborga olishi shart 1-rasmda oʻqituvchi-murabbiyning boshqaruvchilik-mashqlantirish funksiyasini ifodalovchi tasnifiy andoza aks ettirilgan.



1-rasm. Boshqaruvchilik-mashqlantirish funksiyasining tasnifiy andozasi

2.3. Tarbiyachilik funksiyasi

O'qituvchi-murabbiyning serqirra, mashaqqatli va keng qamrovli funksional faoliyati nafaqat uning mehnat jarayonini vizual kuzatish asosida baholanishi mumkin, balki bir qator mualliflar fikriga qaraganda ushbu jarayon turli yo'nalishli tadqiqotlar yordamida o'rganilishi afzal ekan (G.D.Babushkin, 1993; M.I.Stankin, 1998; A.Yu.Korx, 2008; M.V.Sanaya, 2010; Yu.D.Jeleznyak, 2013; N.V.Reshetei, 2015).

O'qituvchi-murabbiy shug'ullanuvchilar guruhida yoki sport jamoasida asosiy boshqaruvchi sub'yekt bo'lib, u o'z faoliyatini nafaqat yuqori malakali sportchilar tayyorlashishlariga qaratadi, balki birinchi navbatda, har tomonlama shakllangan, sog'lom, yuksak ma'naviyatli, madaniyatli, tashabbuskor, mustaqil fikrlovchi, xalqchil va vatanparvar shaxsni tarbiyalay olishga qodir bo'lmog'i lozim. Bunday ishni maqsadli amalga oshirish uchun murabbiy faqatgina o'z sport turining ustasi va bilim doni emas, balki u sport mashg'ulotning anatomik, biomexanik, psixofiziologik, hatto, bioximik asoslarini ham o'zlashtirgan bo'lishi lozim. Yuksak ma'naviyatli sportchini tarbiyalash uchun murabbiy ijtimoiy-gumanitar, iqtisodiy va boshqa fanlar bo'yicha yetarli bilimga ega bo'lishi maqsadga muvofiqdir. Etika, estetika, umumbashariy va milliy qadriyatlarni bilgan murabbiy o'z shogirdlariga namuna bo'ladi, ular, ularning ota-onalari va boshqalar o'rtasida obro'-e'tibor orttiradi. Bugungi sport mashg'ulotlariga xos katta hajmli va o'ta shiddatli yuklamalarga bardosh berish, toliqqanda, hatto, shikastlanganda ham o'zini g'alabaga safarbar qilish bilan bog'liq iroda, qat'iyatlik, matonat kabi xislatlarni shakllantirish ham murabbiyning tarbiyalovchilik funksiyasiga asoslanadi.

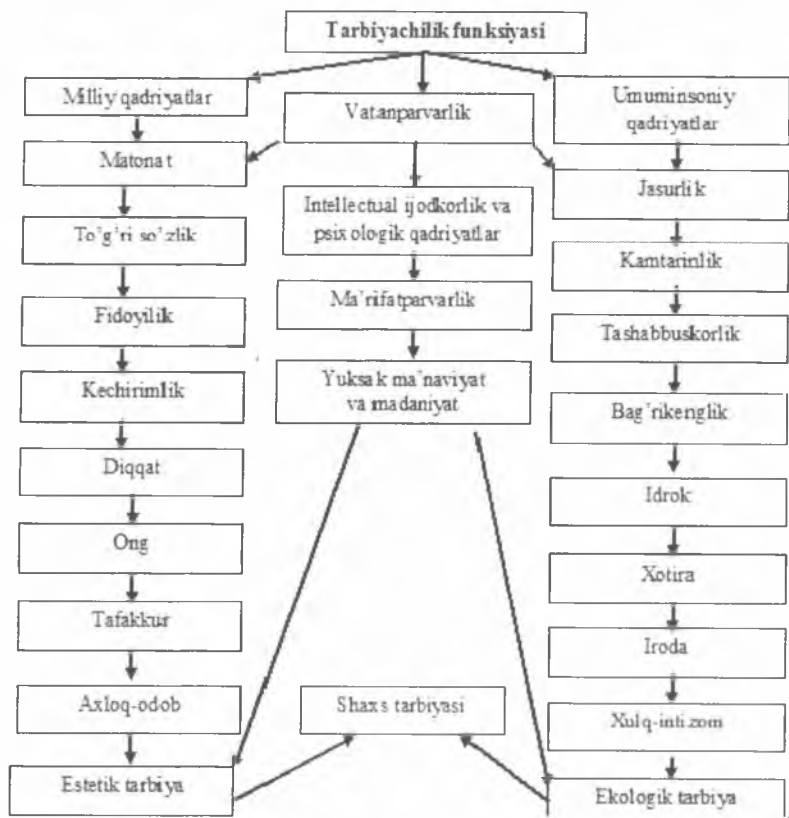
Gap shundaki, o'qituvchi-murabbiy o'z o'quvchilariga xarakter, ong, diqqat, xotira, idrok, iroda, umuminsoniy va milliy qadriyatlarini shakllantirish bilan bir qatorda, ularning yoshi, jinsi va individual imkoniyatlariga qarab mashg'ulot-musobaqa yuklamalarini tabaqalashtirilgan holda qo'llash me'yorlarini bilishi zarur. Chunki, tarbiya samaradorligi faqat so'z, nasihat, muloqot, suhbat vositasi orqali ta'minlanmaydi, balki amaliy mashg'ulot va musobaqalar davomida yanada jadallashadi.

Falsafiy-dialektik prinsiplarga muvofiq ma'lumki, faqat mashqlar yuklamalarini maqsadli, tabaqalashtirilgan va miqdorlangan tartibda sekin-asta oshira borish hamda qo'llash harakat natijasiga ijobiy ta'sir etuvchi proportsional shakllangan qaddi-qomatni tarbiyalashga imkon yaratadi, binobarin harakat madaniyati va san'ati sayqal topadi. Bunday yondashuv doirasida tarbiyalashga rioya qilmaslik organizmda zo'riqish, o'ta toliqish yoki shikastlanish oqibatlari-ga duchor qilishi mumkin. Boshqacha qilib aytganda, tarbiyalash,

o'rgatish va mashqlantirish jarayonlarini amalga oshirishda yuklamalarni "to'liqinsimon" prinsipda oshira borish falsafaning "shakl va mazmun" qonuniyatiga mos "tana shakli" (qaddi-qomat) va "boy harakat mazmuni"ni shakllantirishga turtki beradi. Aks holda falsafaning ikkinchi "sabab va oqibat" qonuniyatiga asosan yuklamalarni zo'rma-zo'raki va betartib qo'llash "sabab" bo'lib, shikastlanish, jarohat yoki zo'riqish kabi "oqibat"ni yuzaga keltiradi.

Murabbiyning funksional vazifalari va burchlari, uning serqirra, mashuqqatli mehnati jamoali sport turlarida yanada kengayadi. Mamlakat, voleybol bo'yicha faoliyat yuritadigan murabbiy faqatgina bir voleybolchini emas, balki barcha jamoa a'zolarini ularning xarakteridan qat'iy nazar yagona serqirra maqsad sari o'zaro hamjihatlik, hamkorlik va bir-biriga yordam ko'rsatish xislatlarini tarbiyalashi, jismoniy sifatlari va texnik-taktik ko'nikmalarini zarur tartibda shakllantirishi kerak bo'ladi. Ushbu jarayonlarda foydali natijalarga erishish shug'ullanuvchilar psixologiyasini muvofiq tartibda tarbiyalash, qiyinchiliklardan qo'rqqmaslik, musobaqalarda o'ta hayajonlanish, tushkunlikka tushish (apatiya, lixoradka), titrash, befarq bo'lish holatlariga tushmaslik, aksincha, faol motivatsiya, ijobiy emotsional hissiyotlarni yuzaga keltirish choralarini qo'llash talab qilinadi. Buning uchun o'qituvchi-murabbiy mashg'ulotlar davomida ong, diqqat, idrok, xotira, tafakkur, iroda kabi ruhiy-intellektual xislatlarni ham tarbiyalashi maqsadga muvofiqdir (2-rasm).

Tashkilotchilik qobiliyati u yoki bu darajada barcha soha va jamoalarda muhim ahamiyatga egadir. Guruh, jamoa, sinf, mahalla, jamiyat bilan olib boriladigan har bir ishni qulay, "tez bitar", lekin samarali va foydali natija keltiradigan vosita, uslublari hamda yangicha yo'llarini topish va tashkil qilish tashkilotchidan maxsus bilim, hayotiy va kasbiy tajriba, ixtirochilikka bir xislatlarni talab qiladi.



2-rasm. O'qituvchi-murabbiyning ko'p qirrali tarbiyachilik funksiyasi

2.4. Tashkilotchilik funksiyasi

Sport sohasida bolalarui muayyan sport turiga qiziqtirish, jismoniy tarbiya va sportni sog'liqni mustahkamlovchi vosita ekanligini ular ongiga singdirish, sport maktabiga qabul qilish, mashg'ulot, musobaqa va sport bayramlarini o'tkazishda murabbiyning tashkilotchilik qobiliyati ustuvor o'rin tutadi. Iste'dodli sportchilarni tayyorlash, seleksiya

ishlarini amalga oshirish, jamoaning tarkibiy a'zolarini tanlash, sport uskunolari, jihozlari va anjomlarini mashg'ulotga tayyorlash murabbiyning aynan tashkilotchilik qobiliyatiga bog'liqdir. Bolalarni sport turiga tanlash uchun murabbiy oldindan iqtidorli va iste'dodli bolalarni izlash dasturini ishlab chiqadi. Ana shu dasturga asosan, u maktabgacha ta'lim muassasalarida, umumta'lim maktablari, mahallalarda ota-onalar, o'qituvchilar va faxriylar yordamida qobiliyatli bolalarni izlab topishga qaratilgan ishlarni tashkillashtiradi. Bunday bolalarni sportga qiziqtirish maqsadida suhbat, muloqotlar o'tkazadi, musobaqalarni tomosha qilishga taklif etadi, yetakchi sportchi-chempionlar bilan tanishtiradi, kezi kelsa ko'rgazmali musobaqalar uyushtiradi.

Dastlabki sport tayyorgarligi bosqichidan toki ko'p yillik sport mashg'ulotining barcha davrlarida murabbiy o'z o'quvchilari, shogirdlari va jamoasini muzeylarga, tabiat quchog'iga, umumxalq bayramlariga, tarixiy obidalar, ulug' ajdodlarimiz yashab o'tgan, o'lmas meroslar qoldirgan maskanlarga sayr-sayohatlarga olib borish ishlarini amalga oshiradi.

Agar murabbiyda sport mashg'ulotiga doir nazariy bilim va amaliy ko'nikmalar yetarli shakllangan bo'lsa, mashg'ulotlarni mahorat bilan o'tkazish qobiliyati mujassam bo'lsa-yu, lekin unda tashkilotchilik qobiliyati yetarli bo'lmasa, shu jarayonlarda ko'zlangan natija kutilganidek bo'lmaydi, shug'ullanuvchilar biryoqlamalik yondashuvga moslashib qoladi, ularda, masalan, mustaqil fikr yuritish, tashabbus ko'rsatish, vaziyatga mos kombinatsiyalarni o'z vaqtida tashkil qilish qobiliyati sayqal topmaydi. Shuning uchun ham murabbiyning yuksak tashkilotchilik qobiliyati namuna sifatida o'z shogirdlariga ham ko'chishi mumkin.

Murabbiyning tashkilotchilik funksiyasi tarkibiga mashg'ulot o'tkazish joyini oldindan zarur jihozlar, uskunalar, anjomlar, kerak bo'lsa texnik vosita va moslamalar, trenajyorlar bilan ta'minlash ishlari ham kiradi.

Ta'kidlash joizki, murabbiyning tashkilotchilik faoliyati guruhga yoki jamoaga qanday yondashuv asosida rahbarlik qilish samaradorligi bilan ham belgilanadi. Bir qator mualliflar tomonidan chop etilgan manbalarga qaraganda, jamoani boshqaruvchi murabbiylar o'zining ontogenetik va psixo-pedagogik xususiyatlariga

qarab bir-biridan keskin farq qiluvchi uch toifaga bo'lingan ekan (A.I.Korx, 2000; M.V.Sanaya, 2010).

Birinchisi – **avtoritar** yondashuv asosida rahbarlik qilish. Bunday toifaga mansub murabbiy faoliyati – rahbarlik qilishi shuni anglatadiki, **murabbiy** jamoa uchun buyruq beruvchi yagona sub'yekt, “barcha narsa” uning erki, istak-xohishiga bo'ysunadi, uning gapi yoki ko'rsatmasi jamoa uchun “qonun” – “shikoyatga o'rin yo'q”. Qizig'i shundaki, bunday murabbiylar aksariyat hollarda obro'-e'tiborga sazovor bo'lar ekan. Ehtimol, bunday oqibat “bir gap” murabbiyning o'z ishiga prinsipial yondashishidadir. Ushbu toifaga mansub murabbiylar o'zining rahbarlik faoliyatini buyruqlar yoki ko'rsatmalar asosida tashkil qiladi. Jamoa a'zolari esa, hatto, murabbiy yordamchilari ham buyruq yoki ko'rsatmani “bekamu-ko'st” ijro etishlari shart. Faoliyat “murabbiy sportchi” formulasiga binoan olib boriladi. Bunday yondashuv asosida jamoani boshqarish, mashg'ulot yoki musobaqani tashkil qilish, ba'zida ayrim hayotiy yoki oilaviy muhim vaziyatlar, ruhiy tushkunlik, o'ta toliqish yoki boshqa holatlarni nazarda tutmaydi.

Mazkur toifaga moslashgan murabbiylar barcha muammolarni o'zi hal qilishga odatlangan bo'ladi yoki boshqa yuklangan vazifa (buyruq) natijasini shaxsan nazorat qiladi va to'g'ri yoki noto'g'ri ekanligi bo'yicha qaror qabul qiladi. Hatto, bunday murabbiylar ilmiy asoslangan statistik yoki tadqiqot ko'rsatkichlariga ham shubha bilan qarashga intiladilar yoki bu ko'rsatkichlardan qanday tartibda foydalanishni o'zlari hal qiladilar. Shunday bo'lsada, avtoritar yondashuv asosida rahbarlik qiluvchi murabbiylar sport amaliyotida keng tarqalgan. Diqqatni jalb qiluvchi joyi shundaki, aksariyat sportchilar shunday yondashuv asosida rahbarlik qiluvchi murabbiylarni yoqtirishadi. Ehtimol, bu sportchini ortiqcha mas'uliyatdan ozod bo'lishi bilan bog'liqdir.

Demokratik yondashuv asosida rahbarlik qiluvchi murabbiylar ham kam emas. Jamoani demokratik prinsipda boshqaruvchi murabbiylar o'z yordamchilari, sportchilar bilan maslahatlashadi, ular bilan hamkorlikda ish olib boradi. Hatto, ular shug'ullanuvchilarning ota-onalari bilan ham muloqotda bo'lishi mumkin. Demokrat murabbiylar yo'lbo'shchilik qilsalarda, lekin ular sportchilar, jamoa sardori, o'z yordamchilari, hatto, ilmiy maslahatchi tomonidan bildirilgan asosli va

ob'yektiv fikr-takliflarga qo'shilib turadilar. Shu orqali ularga jamoa oldiga qo'yilgan maqsadni amalga oshirish mas'uliyatini yuklaydi.

Bunday toifaga mansub murabbiylar faoliyatida "Hokimiyat" rasmiy buyruqlar va ko'rsatmalardan holi bo'ladi. Go'yo bunday yondashuv asosida jamoani boshqarishda adolat yoki foydali prinsip bordek tuyuladi. Ammo, yuqorida qayd etilgan mualliflar fikriga qaraganda, kasbdoshlar yoki sportchilar tomonidan bildirilgan mulohaza, ob'yektiv ma'lumotlarni qayta ko'rib chiqish va yagona qarorni bari-bir demokrat murabbiy shaxsan qabul qilishi maqsadga muvofiq ekan. Chunki, tayyorgarlik va musobaqa natijasi yordamchi murabbiylar yoki sportchilardan emas, balki demokrat murabbiydan talab qilinadi.

Sport amaliyotida jamoani *liberal* yondashuv asosida boshqaruvchi murabbiylar ham uchraydi. Ko'pchilik mutaxassislarning ta'kidlashicha, zamonaviy sport amaliyotida, jumladan, yuqori malakali sport zaxiralarini tayyorlash jarayonida shug'ullanuvchilarga liberal yondashuv asosida rahbarlik qilish anarxiyaga olib kelishi mumkin ekan, jamoali sport turlarida esa bunday yondashuv asosida barcha jamoa a'zolarini yagona maqsad – g'alabaga olib keluvchi jipslashgan, hamjihatlik, hamfikrlik va hamkorlik bilan faoliyat ko'rsatuvchi jamoa tayyorlash o'ta mushkul ekan (3-rasm).



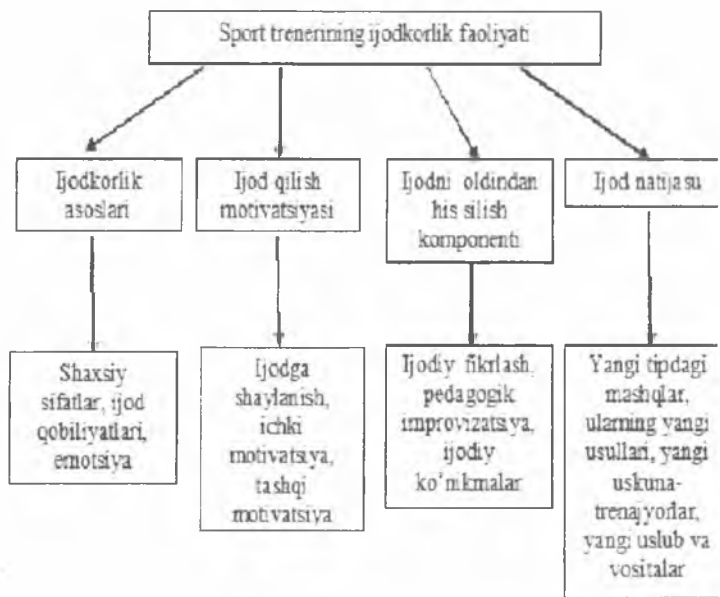
3-rasm O'qituvchi murabbiyning ko'p qirrali tashkilotchilik funksiyasi

2.5. Ijodkorlik funksiyasi

“Ijod” yoki “ijodkorlik” psixointellektual xislat sifatida inson bosh miyasida joylashgan asab asab hujayralari va to‘qimalari faoliyatining mahsulidir. “Ijod” “yaratish”, “ixtiroqilish”, “yangilik kiritish”, “yangicha fikrlash” kabi tushuncha va ma’nolarni anglatadi.

“Ijod”, “ijodkorlik” qobiliyati ko‘pchilik pedagog-tadqiqotchilar tomonidan o‘rganilgan (G.D. Babushkin, 1993; B.D.Kretti, 1998; M.I.Stankin, 1998; A.Ya.Korx, 2000; M.V. Sanaya, 2005; N.A. Goncharova, 2005; E.A. Seytxalilov, 2006; E.A. Seytxalilov, M.I. Stolyarenko, 2008; B.Yu. Shomu-ratova, N.M. Turabayeva, 2010; B.B. Ma’murov, 2016).

Ushbu yo‘nalish bo‘yicha tadqiqotlar o‘tkazib kelgan G.D.Babushkin (1993) murabbiylarga xos ijodkorlik faoliyatining tarkibiy qirralarini aks ettiruvchi ierarxik tuzilmasini (tasnifiy andozasini) ishlab chiqqan (4-rasm).



4-rasm. Sport murabbiyining ijodkorlik faoliyati tuzilmasi

Muallifning fikriga ko'ra, murabbiyning ijodkorlik faoliyati tuzilmasiga (tarkibiga) assotsiativ (xotira ma'nosida) potentsialning kengligi, biror faoliyat turiga undash, shablon (ko'chirma) ga qarshilik ko'rsatish, bir xillik fikr yuritishdan voz kechish, borliqni oldindan payqash, tanqidiy xulosaga kelish kabi xislatlarni kiritish ijodni yanada jadallashtiradi. Uning ta'kidlashicha, ijodkorlik faoliyatining "jonlanishi" murabbiyning ijodga shaylanishidan boshlanadi. mashg'ulot jarayoniga yangilik kiritish bilan bog'liq ijod loyihasi yaratiladi. Ushbu jarayon vaziyatli muammolarni tamom ila yangicha yondashuv asosida hal qilish yo'lini izlash motivatsiyasi orqali amalga oshiriladi. Murabbiyning ijodiy faoliyati o'quv-mashg'ulot jarayonidan tashqari vaqtlarda kechadi, degan muallifning fikri mutlaqo to'g'ridir.

Ijodiy fikrlash jarayoni asosiy muammoni hal qilishga qaratilishi lozim ekan. Bu borada B.Yu.Shamuratova va N.M.Turabayevlar (2010) murabbiyda aniq, tanqidiy, keng miqyosli fikr yuritish, obrazga kirish, bashorat qilish, ixtirochilik va qiziquvchanlik xislatlari mujassam bo'lmog'i lozim, deb ta'kidlashadi.

G.B.Abdurasulova va Kim Eur Jung (2008)lar tomonidan murabbiyning ijodiy faoliyati haqida e'tirof etilgan ehtimol diqqatga sazovordir. Ularning fikricha, murabbiyning ijodiy faoliyatida mashg'ulot va musobaqa jarayonlarini kuzatish, ro'y berayotgan vaziyatlarni qiyosiy tahlil qilish sirlarini bilish, raqobatda yuzaga kelayotgan holatlarni ijodiy yondashuv asosida baholash foydali natijaga erishish imkonini yaratadi. Chunki sport musobaqalarida, ayniqsa, sport o'yinlari bo'yicha o'tkazilayotgan uchrashuvlarda g'alaba nafaqat jamoaning tayyorgarligi yoki musobaqalashayotgan raqiblarning mahorat nisbati bilan belgilanadi, balki ko'p jihatdani ijodiy fikrlaydigan va innovatsion g'oyalarni o'zida mujassam qilgan murabbiyning rahbarlik qilish qobiliyatiga ham bog'liqdir.

Murabbiyning ijodiy faoliyatiga qaratilgan bundanda e'tiborli va foydali fikrni E.A.Seytxalilov va M.I.Stolyarenko (2008)lar ilgari suradilar. Ularning ta'kidlashicha, mashg'ulotlarda yuksak samara beruvchi texnologik yondashuvlarni qo'llash uchun murabbiy o'zining boshqaruvchilik faoliyatida xususiy pedagogik ijod potentsiali bilan "qurollangan" shaxsiy fikrga ega bo'lmog'i lozim ekan.

jamoani samarali boshqarish uchun yuqorida qayd etilgan barcha hujjat va dasturlarni loyihalash, xalqaro talablarga mos tartibda qayta ishlab chiqish, ilmiy-tadqiqot natijalari asosida ularni takomillashtirish bilimlari va ko'nikmalariga ega bo'lishi zarur.

Murabbiy jamoani maqsadli boshqaruvchi, uning taqdirini hal qiluvchi yagona sub'yekt sifatida yuksak darajada shakllangan loyihalashtirish qobiliyatiga ega bo'lmog'I darkor. Mashg'ulot va tayyorgarlik jarayonlarini loyihalashtirish ishlari esa "ko'r-ko'rona" yondashuv yoki faqat sub'yektiv fikrlar asosida amalga oshirilishi mumkin emas, balki, aksincha, shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi, jismoniy, texnik-taktik va psixofunksional imkoniyatlarini e'tiborga olgan holda, olib borilgan kuzatuv, statistik ma'lumotlar va tadqiqot natijalari asosida hal etilishi talab qilinadi.

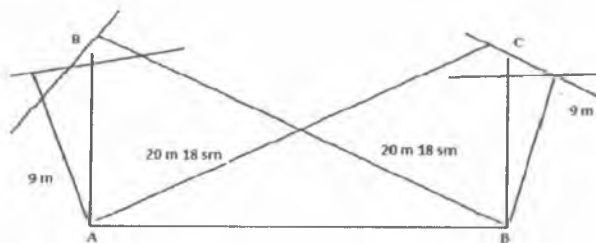
Loyihalashtirish qobiliyatini shakllanishida, mashg'ulot va tayyorgarlik jarayonlarini maqsadli hamda foydali natija keltiruvchi qiymat bilan ishlab chiqishda ijodkorlik qobiliyati, jumladan, o'quv-mashg'ulot nazariyasi va uslubiyatiga doir bilimlar, ularning ilmiy mohiyatini o'zlashtirgan bo'lishi ustuvor ahamiyat kasb etadi (G.D.Babushkin, 1993; A.Ya.Korx, 2000; E.A. Seytxalilov, 2006; Yu.D. Jeleznyak, 2013; N.I. Nikolayevavab, 2016).

Ushbu mualliflarning ta'kidlashicha, o'quv-mashg'ulot mashqlari va musobaqalarning pirovard samaradorligi ijodkorlik mahorati, pedagogik kuzatuv, test nazorati va tadqiqot natijalari asosida ishlab chiqilgan loyihalar sifatiga bog'liq bo'lar ekan. Aynan shunday loyiha mashg'ulot va musobaqani samarali boshqarish, bo'lajak natijani oldindan bashoratlash, kerak bo'lganda loyihaga o'zgartirish yoki qo'shimchalar kiritish imkoniyatini yaratar ekan. Bunday loyiha asosida mashg'ulotlarni o'tkazish va musobaqalarni boshqarish sportchilarda, jamoada emotsional faollikni kuchaytirishi, kayfiyatni ko'tarishi, dominantlashgan motivatsiyani yuzaga keltirishi, g'urur, matonat va ishonch his-tuyg'ularini uyg'otishi aksariyat tajribali, yetakchi murabbiylar tomonidan tan olingan.

O'qituvchi-murabbiyning loyihachilik funksiyasi ommaviy sog'lomlashtirish voleybolini rejalashtirish, ommaviy voleybol maydon-maydonchalarini loyihalash va qurish ishlarini ham o'z ichiga oladi. "Ommaviy sportdan professional sportga!" prinsipiga asoslangan holda ommaviy sog'lomlashtirish voleybol chegarasini yanada

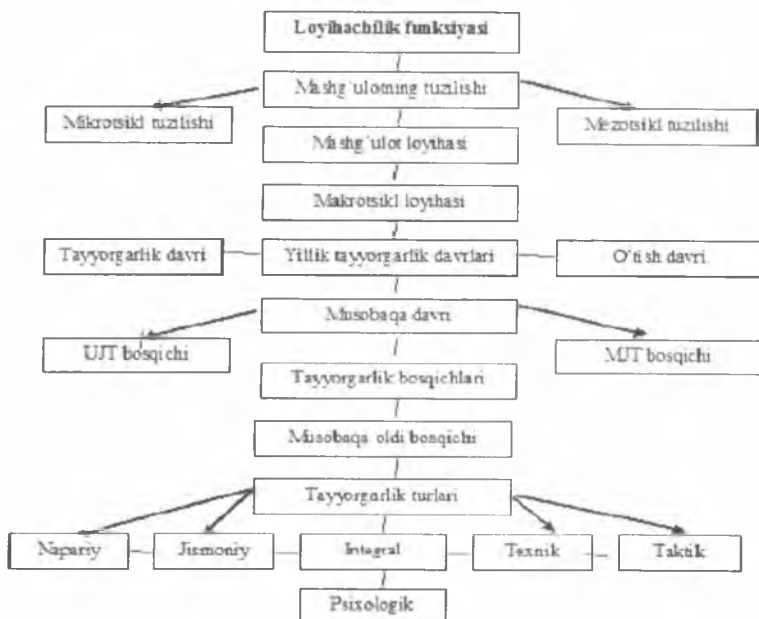
kengaytirish imkoniyati joylarda ochiq voleybol maydonchalarini loyihalashtirish, barpo etish va ommaviy mashg'ulot hamda musobaqalarni o'tkazish bilan bog'liqdir. Ochiq voleybol maydonchasini loyihalashtirish va barpo etish o'ziga xos xususiyatlarga egadir. Bunday maydonchani formati, o'lchamlari, uskuna va jihozlarni yopiq voleybol maydonchanikidan farq qilmasligi maqsadga muvofiq. Ochiq voleybol maydonchasini 18×9 m li to'g'ri to'rtburchak shaklda qurish uchun dastlab joytanlandi. Maydon o'lchamlari chegarasidan tashqari 3 m dan kam bo'lmagan bo'sh zona bo'lib, bu bo'shlikda begona predmetlar, daraxt yoki boshqa qurilmalar bo'lmasligi zarur. Maydon o'lchamlari to'g'ri to'rtburchak shaklida (18×9 m) belgilagandan so'ng yon va chiziqlar ortidagi 3 m li bo'sh zonalarini qo'shgan holatda shu maydonichining birinchi qatlami tozalaniib, so'ng maydon yuzidagi yomg'ir suvi tezda so'rilib ketishi uchun drenaj ishlari amalga oshiriladi. Maydonchani drenaj qilish uchun avval maydoncha taxminan 30-40 sm chuqurlikda kavlanadi va kavlangan joy yuzi tekislanadi. Keyin maydalangan shlak, mayda shag'al, qum aralashmasi kavlangan joy yuziga bir tekisda yotqiziladi. So'ng bir qatlam mayda toshlar va mayda shag'al, ularning ustiga yana yirik qum bir tekisda tashlanadi. Keyin yotqizilgan aralashmalar ustiga suv quyiladi. Suv singib, aralashmalar quriganidan so'ng ular ustidan og'ir "katok" yurgaziladi (trambovka). Kavlangan joyning qolgan qismiga yana dastlabki aralashma (shlak, shag'al, qum) yotqiziladi va yana "trambovka" qilinadi. Maydonning eng yuqori qismiga tuproq, yirik qum, tuz yoki ishlab bo'lingan ohak kukuni o't o'sib ketmaslik uchun yotqiziladi va trambovka qilinadi. Maydonchani so'nggi qismiga qizil qum yotqiziladi va mayda yuzida yomg'ir suvi turmaydigan darajada tekislanadi. Keyin A nuqtadagi qoziqdan radiusi 9 m li yoysimon chiziq belgilanadi, B nuqtadagi qoziqdan esa radiusi 20 m 18 sm li yoysimon chiziq o'tkaziladi. Yoysimon chiziqlarning kesishgan joyiga qoziq qoqiladi. Keyin A nuqtadagi qoziqdan ham radiusi 20 m 18 sm li yoysimon chiziq o'tkaziladi, B nuqtadagi qoziqdan esa radiusi 9 m li yoysimon chiziq o'tkaziladi. Bu joyda ham ikki yoysimon chiziqlar kesish nuqtada (C) qoziq qoqiladi. So'ng nuqtalardagi qoziqlararo ip tortilib, ohak bilan 5 sm kenglikda yon va orqa chiziqlar chiziladi. Shundan keyin musobaqa

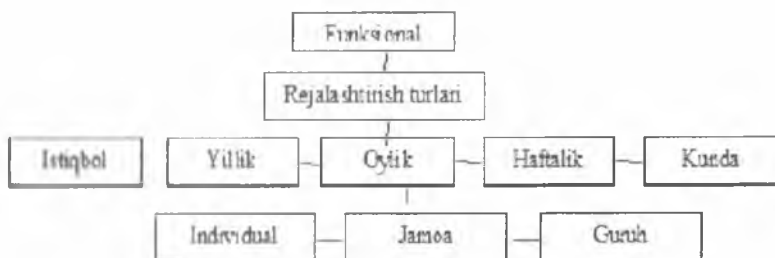
qoidalariga asosan barcha o'lchamli chiziqlar (hujum chiziqlari, to'p kiritish zonalarini belgilovchi chiziqlar va h.k.) belgilanadi (6-rasm).



6-rasm. Maydon o'lchamlarini loyixalashtirish va chiziqlar o'lchamini aniqlash metodikasi

Maydon o'lchamlarini belgilash uchun avval maydon uchun tanlangan joyda A va B raqami bo'ylab to'g'ri chiziq o'tkaziladi, so'ng A va B nuqtalarga yog'och qoziq o'rnatiladi. 6-rasmda o'qituvchi-murabbiyning ko'p qirrali loyihachilik funksiyasi aks ettirilgan.





7-rasm. O'qituvchi-murabbiyning ko'p qirrali loyihachilik funksiyasi

2.7. Kommunikativlik funksiyasi

Quyidagidek, murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyati shunchalik serqirra, mashaqqatli va keng qamrovli mehnat jarayoniga ega, u nafaqat mashg'ulotlar o'tkazish, musobaqalarni boshqarish, ijod qilish, tayyorgarlik loyihalarini ishlab chiqish, kuzatuv, nazorat va tadqiqot olib borish ishlari bilan shug'ullanadi, balki o'z shogirdlari, hamkasblari, xorijiy mutaxassislar, kerak bo'lsa ota-onalar bilan suhbatlar o'tkazish, munosabatlar o'rnatish, hisobot berish, OAVlari xodimlari savollariga javob berish tadbirlari bilan ham shug'ullanadi. Unga ayrim vaqtlarda o'z shogirdlari (sportchilar), hamkasblari, "yuqori" rahbarlar bilan ham "til" topish ishiga, balki murosaga kelishiga to'g'ri keladi. Ba'zida sport maktablari, klublar, federatsiyalar, homiyarlar va boshqa jamoat yoki davlat idoralaridan kerakli mablag' undirish, mashg'ulot va o'quv-mashg'ulot yig'inlari o'tkazish joylarining moddiy-texnik ahvolini yaxshilash, anjom-uskuna va trenajyorlar bilan jamoani ta'minlash ishlariga ham murabbiy "bosh-qosh" bo'lishiga to'g'ri keladi. Buning uchun murabbiyda kommunikativ qobiliyat yaxshi shakllangan bo'lmog'i lozim, u o'ziga xos diplomat (elehi) rolida ish yuritishi kerak bo'ladi.

Murabbiy o'zining kommunikativ mahorati orqali shogirdlariga ta'sir etish "tilini" topadi, ularning "ichiga", "diliga" kiradi, vaziyat talab qilsa ularning ota-onalari va yaqinlari bilan foydali natija uchun "dillashadi", maslahatlar yoki tavsiyalar beradi. Buning uchun mu-

rabbiyda nutq va munosabat madaniyati, pedagogik va psixologik etika yuksak shakllangan bo'lishi kerak (E.A.Seytxalilov, 2006). Murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyati va uning shaxsiyatiga bog'liq muammolar bilan shug'ullanib kelgan bir qator mualliflar madaniy-ma'naviy tadbirlarni ustalik bilan o'tkazish o'quvchilarda (sportchilarda ham) umuminsoniy va axloqiy qadriyatlarni shakllanishiga turtki beradi, berilayotgan vazifalarga to'g'ri yondashish, mas'uliyatni sezish va shaxsni sayqal topishiga asos bo'ladi, deb ta'kidlaydilar.

Yuqorida muhokama etilgan fikr-mulohazalarga asosan shunday to'xtamga kelish mumkinki, murabbiyning kommunikativ qobiliyati boshqa barcha kasbiy-pedagogik funksiyalar bilan uzviy bog'liqdir. Demak, bugungi murabbiy jamoani turli musobaqalarga tayyorlash va uni yuksak natijalar cho'qqisiga olib chiqishi uchun yuksak shakllangan barcha kasbiy-pedagogik funksiyalar bilan bir qatorda, kommunikativ qobiliyat egasi bo'lishi ham darkor. Murabbiyning aynan kommunikativ qobiliyati jamoa a'zolari o'rtasida hamjihatlik, birdamlik, hamkorlik, bir-birini qo'llab-quvvatlash asosida ko'zlangan maqsad va strategik vazifalarni foydali natija bilan hal qilish imkoniyatini yaratadi (8-rasm).



8-rasm. O'qituvchi-murabbiyning ko'p qirrali kommunikativ funksiyasi

2.8. Diagnostik funksiyasi

O'qituvchi-murabbiy o'z kasbiy-pedagogik faoliyatini amalga oshirishda avvalambor barcha yo'nalishlar bo'yicha olib borilayotgan ishlar yoki tadbirlar natijalarini tahlil qilish va baholash qobiliyatiga ega bo'lmog'i lozim. Undan keyin o'z shogirdlari, jamoa a'zolari tomonidan qayd etiladigan turli faoliyat natijalarini ob'yektiv baholash metodlari, testlari, vositalari, prinsiplari va mezonlarini mukammal o'zlashtirgan bo'lishi darkor. Baholash metodlari pedagogik kuzatuv, so'rovnomma, ekspress-intervyu, innovatsion texnologiyalar va boshqa shunga o'xshash uslubiy yondashuvlardan iborat bo'lishi mumkin. Baholash vositalari tarkibiga turli o'lchov asboblari (sekundomer, reaktomer, dinamometr, pulsometr, spirometr, kompyuter dasturlari va h.k.) kiritilishi maqsadga muvofiq. Natijalarni baholashda ob'yektivlik, muntazamlik, mezonlarga taqqoslash, oshkoralik va boshqa shu kabi pedagogik prinsiplardan foydalanish zarur bo'ladi. Qayd etilgan ijobiy yoki salbiy natijalar sirini ochib berish, sabablarini tizohlar, ularni tahlil va muhokama qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Olingan natijalar asosida muayyan qarorga kelish, strategik bashorat qila bilish va shularga asoslangan holda ob'yektiv qaror qabul qilish orqali o'quv-mashg'ulotlarini bo'lajak musobaqalarda ishtirok etuvchi jamoalar o'yin taktikasiga mos tartibda modellashtirish qobiliyatiga ega bo'lish muhim ahamiyat kasb etadi (9-rasm).



9-rasm Diagnostik funksiyasining tasnifiy andozasi

2.9. Seleksion-bashoratlash funksiyasi

Har bir o'qituvchi-murabbiy o'zining kasbiy-pedagogik faoliyatida barcha kasbiy funksiyalarni mukammal o'zlashtirish bilan bir qatorda seleksion-bashoratlash qobiliyatiga ega bo'lishi ustuvor ahamiyat kasb etadi. Bunday kasbiy funksiya o'qituvchi-murabbiyning yoshi, uning tajribasi va kvalifikatsion toifasidan qat'iy nazar shu mutaxassisning iste'dodi hamda pedagogik qobiliyatini belgilovchi omil sifatida xizmat qiladi. Chunki voleybol to'garaklari tanlanadigan bolalar, mashg'ulotlarni o'tkazish, iste'dodli voleybolchilarni jamoaga jalb qilish, ularni muayyan o'yin funksiyalariga ixtisoslashtirishda bo'lajak mahoratni bashorat qila bilish, jamoa tarkibini yosh o'yinchilar bilan to'ldirish va terma jamoalarga nomzodlarni tanlash uchun ularning genetik (nasliy) xususiyatlari, harakat qobiliyatlari, oila tarbiyasi hamda hayot davomida egallagan ko'nikma-malakalarini payqash va bilish zarurdir. Ma'lumki, aksariyat voleybol to'garaklarida, sport maktablarida bolalarni voleybol guruhlariga tanlash va qabul qilish jarayoni e'lonlar, takliflar yoki faqat rasmiy normativ talablar asosida amalga oshiriladi. Natijada bola 2-3 yil, hatto 5-6 yil muttasil shug'ullanib kelsa-da, uning tana uzunligi yoki bir qator jismoniy qobiliyatlari voleybol talablariga mos kelmay qolishi oshkor bo'lib qoladi. Vaholanki, bunday muddat jarayon uchun qancha mashaqqatli mehnat, qancha vaqt va qancha mablag' behuda sarflangan bo'ladi. Ana shunday holatlarni oldini olish va raqobatbardosh hamda kelajakda yetuk voleybolchilarni tarbiyalash, yetishtirishdek yuksak maqsadni amalga oshirish uchun har bir o'qituvchi-murabbiy barcha kasbiy funksiyalarni o'zlashtirish bilan bir qatorda seleksion-bashoratlash mahoratiga ega bo'lishi talab qilinadi (10-rasm).



10-rasm. Seleksion-bashoratlash funksiyasining tasnifiy andozasi

2.10. O'qituvchi-murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyatini nazorat qilish va baholash shakllari

Murabbiyni o'z kasbiga munosibligi va uning kasbiy-pedagogik tayyorgarligini attestatsion nazorat asosida baholab borish, mavjud nazariy bilim, amaliy ko'nikma-malakani va boshqa funksional qobiliyatlarini yanada jadal shakllantirishga turtki beradi. Bu borada murabbiy faoliyatini nazorat qilish va baholashning ichki monitoring usuli muhim ahamiyat kasb etadi. Aynan nazoratning shu usuli, bir tomondan, mavjud kamchiliklarni aniqlashga yordam beradi va ularni o'z vaqtida bartaraf etish imkoniyatini yaratadai, ikkinchi tomondan, kasbiy-pedagogik tayyorgarlikni individual tartibda va hamkasblar yordamida yanada shakllantirish yo'llarini ochib beradi. Ma'muriyat va idoraviy-davlat organlari tomonidan o'tkaziladigan attestatsion nazorat davomida murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyati turli uslub va shakllarda tashkil etiladi: monitoring, suhbat, ekspres-so'rov, so'rovnoma, nazariy bilim, amaliy ko'nikma va malakalar darajasini ekspert usulda test sinovlari asosida baholash.

Ma'lumki, murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyati – bu harakat (faoliyat) va harakatlar majmuasini aks ettiruvchi ko'p komponen-tli va serqirra jarayondir. Ushbu jarayon turli o'quv-mashg'ulot, o'quv-uslubiy, ma'naviy-tarbiyaviy, ilmiy-tadqiqot va ijtimoiy vazifalarni hal etishga qaratiladi.

Pedagogik jarayonda murabbiy va sportchi faoliyati, ta'lim (o'rgatish) va tarbiya, yuklamalarni rejalashtirish va ularni qo'llash, murabbiy va sportchining shaxsiyati, jamoaning tayyorgarlik darajasi va uni musobaqada ishtirok etish natijasi kabi omillar "xizmat" ko'rsatadi. Shunday ekan, murabbiy sport jamoasida yagona, boshqaruvchi sub'yekt sifatida qayd etilgan barcha masalalarni o'z nazarida tutishi, xotirasida saqlashi, o'rganishi, nazorat qilishi, kerak bo'lganda jarayonga o'zgartirish yoki qo'shimchalar kiritishi lozim bo'ladi.

E.A.Seytxalilov (2000), Ye.R.Yuzlinayeva (2012) larning ta'kidlashicha, sport maktablarida olib boriladigan pedagogik jarayonni bir martalab attestatsion nazoratdan o'tkazish va monitoring nazorat o'rtasida mavjud muhim farqlaridan biri shuki, monitoring – jarayonda kechadigan holatlar dinamikasi, kamchiliklar mohiyati va o'zgarishlar sur'atini izchillik tartibida, to'la-to'kis kuzatish imkoniyatini yarata-di, qaysi jarayonlar qanday yo'nalishda o'zgarayotganini aniqlashga yordam beradi, salbiy va ijobiy holatlarni kuzatish, kamchiliklarni o'z vaqtida bartaraf etish chorasini qo'llashga zamin yaratadi.

Murabbiyning kasbiy-pedagogik kompetentligini baholashga mo'ljallangan eng demokratik nazorat uslubi – bu oshkorana suhbatdir. Albatta, murabbiyning tayyorgarlik darajasini aniqlashga qaratilgan har bir suhbat oldindan ishlab chiqilgan dastur asosida o'tkazilishi lozim. Ushbu dasturda suhbatning maqsadi, vazifalari, rejalashtirilgan mavzular mazmuni mujassam bo'lmog'i darkor. Suhbatning maqsadi kamchiliklar yoki muammolarni qidirib topishga qaratilishi kerak emas, balki tajribani o'rganish, salbiy holatlarga barham berish va ijobiy g'oyalar hamda amallarni namuna sifatida o'zga murabbiylar faoliyatiga joriy etish bilan bog'liq bo'lishi zarur. Bu borada individual yoki jamoa bilan o'tkaziladigan suhbatning munozara, muloqot, muhokama, qiyosiy tahlil va tortishuv (diskus-siya) usullarini qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Murabbiyning kasbiy-pedagogik tayyorgarligini o'rganishda ekspres-so'rov uslubidan foydalanish uni qaysi yosh va malakaga mansub guruh yoki jamoaga rahbarlik qilishiga qarab oldindan tuzilgan savollar dasturi asosida amalga oshiriladi. Ushbu uslub belgilangan savollarga tezkor javob olish va kasbiy-pedagogik faoliyatning muayyan yo'nalishi bo'yicha murabbiyda shakllangan bilim-tasavvur hamda fikr-mulohazalarni o'rganishga qaratilgan.

So'rovnoma murabbiyning kasbiy tayyorgarligini o'rganish va baholashga mo'ljallangan eng keng tarqalgan uslub sifatida tan olinadi. Mazkur uslub yordamida ob'yektiv va asl natijalarga erishish imkoniyati savollarning qisqa va aniq tuzilishi, ularning mantiqiy ma'nosi va o'zaro uzviylik tartibida joylashganligi hamda mutanosib mazmunda ishlab chiqilganligiga bog'liqdir.

So'rovnoma uslubidan foydalanishda o'zgaralar bilan maslahatlashish qat'iyon bilan qilinishi, javoblarni xolisona belgilanishi, respondent murabbiy yoki murabbiylar ismi-sharifi oshkor qilinmasligini ta'minlanishi muhim ahamiyatga molikdir. Savollarga berilgan javoblar "ha" yoki "yo'q", "bilaman" va "bilmay-man", "to'g'ri" yoki "noto'g'ri" yoki boshqa shunga o'xshash bir yoqlama fikr-ma'noni anglatuvchi belgilardan iborat bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Murabbiylarning amaliy faoliyatini o'rganish, tashxis qo'yish yoki attestatsiyadan o'tkazishda ko'pincha ularning amaliy ko'nikmalari va malakalari ekspert usuli asosida bahqlanadi. Ushbu uslub ochiq yoki yopiq (maxfiy) shaklda qo'llanilishi mumkin. Ochiq ekspert usuli asosida baholash quyidagicha tashkil etiladi: dastlab 3, 5 yoki 7 nafar yetakchi mutaxassislar tarkibida ekspert komissiyasi tuziladi va tartibga muvofiq tasdiqlanadi; oldindan tabaqalashtirilgan baholash reyting-ballarining maksimal miqdori belgilanadi; masalan, maksimal ball – 10; tabaqalashtirish – 5-6 ball – "qoniqarli"; 7-8 ball – "yaxshi"; 9-10 ball – "a'lo". Har bir ekspert o'z ballini e'lon qiladi (yoki monitorda ko'rsatadi); keyin barcha to'planagan ballar qo'shiladi; qo'shilgan ballar yig'indisi ekspertlar soniga bo'linadi; hosil bo'lgan ball miqdori (masalan, 7,5 ball) murabbiy tomonidan namoyish etilgan amaliy harakat (o'yin usuli texnikasi yoki taktikasi) sifatiga qo'yilgan bahoni anglatadi.

Ekspert usuli asosida baholashning yopiq (maxfiy) shakli sport amaliyotida kamdan-kam qo'llaniladi.

Murabbiyning nazariy tayyorgarlik darajasini aniqlash (baholash) uchun maxsus test savollari variantlari ishlab chiqiladi va ulardan foydalaniladi.

Qo'llaniladigan test savollarining hajmi (soni) murabbiyning toifasi, uning funksional vazifalari, guruh yoki jamoaning tayyorgarlik dasturi va mazmuni bilan belgilanadi (BO'SM, BO'OZSM, OSMM, termajamoa).

Savollarning murakkablik darajasi esa murabbiyning qanday shtat lavozimida faoliyat ko'rsatishiga asoslanadi (bosh murabbiy, katta murabbiy, murabbiy, murabbiy-o'qituvchi, murabbiy-metodist).

Murabbiylarning kasbiy-pedagogik tayyorgarlik darajasini baholashda eng ob'yektiv uslublardan biri – dasturlashtirilgan kompyuter vositasidir. Mazkur uslub quyidagi tartibda qo'llaniladi: dastlab mutaxassislar dasturlashtirilgan tartibda ishlab chiqilgan savollar tizimiga to'g'ri va muqobil javoblarni qog'oz variantda tayyorlaydi; keyin ular kompyuter xotirasiga kiritiladi. Kompyuterda savollar ketma-ketligini o'zgartirish, savollar variantlarini almashtirish imkoniyatlari ko'zda tutiladi. Savollarning mantiqiy ma'nosi saqlanib, nomlanishi o'zgartirilishi mumkin.

Murabbiyning nazariy tayyorgarligi va amaliy malakalarini baholashga mo'ljallangan test topshiriqlari hamda test mashqlarini tanlashda shunday prinsipga asoslanish lozimki, ularning natijalari kasbiy-pedagogik tayyorgarligi haqida ob'yektiv tasavvur hosil qilishiga imkon bersin.

Murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyatining turli qirralarini tadqiqot ostiga olgan va ularning ichki hamda tashqi mohiyatini ochib bergan mualliflar fikr-mulohazalarini umumlashtirish va taqqoslash asosida ta'kidlash mumkinki, aynan har tomonlama yuksak kasbiy-pedagogik tayyorgarlikka ega bo'lgan murabbiy iste'dodli va raqobatbardosh sportchilarni tarbiyalay olishi mumkin.

Yodda tutish muhimki, murabbiylar kasbiy-pedagogik tayyorgarlik salohiyatini baholashda eng asosiy mezon – bu musobaqa natijasidir. Shuning uchun ham murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyatini o'rganishda, nazorat shakllari va turlari asosida bahol-

ashda jamoani musobaqalarda erishgan natijalari birinchi navbatda e'tiborga olinishi lozim.

Nazorat savollari:

1. O'qituvchi-murabbiy kasbini tanlashning biopsixologik asoslarini tizib bering.
2. O'qituvchi-murabbiyning kasbini tanlashning ijtimoiy-pedagogik asoslarini ta'riflab bering.
3. O'qituvchi-murabbiy qanday kasbiy-pedagogik funksiyalarga ega bo'lishi lozim?
4. O'qituvchi-murabbiyga xos kasbiy-pedagogik funksiyalar haqida qisqacha ma'lumot bering.
5. Tasnifiy andozalarda qayd etilgan kasbiy-pedagogik funksiyalar mohiyati nimalar bilan asoslanadi?

III BOB. VOLEYBOLNI VUJUDGA KELISHI, UNI JAHONDA VA O'ZBEKISTONDA RIVOJLANISHI

3.1. Voleybolni vujudga kelishi va rivojlanishi

Voleybol 1895-yilda Amerika qo'shma shtatlarining Massachuse-ti shtatidagi Xoliok shahrida yosh xristianlar ittifoqini jismoniy tar-biya bo'yicha rahbari pastor Vilyam J.Morgan tomonidan yaratilgan. U voleybol o'yinini oddiy, ko'p mablag' sarflamasdan tashkil etish-ni ko'zda tutgan.

1896-yilda Springfield shahridagi kollej direktori doktor Alfred Xalstedbu o'yinga "voleybol" deb nom berdi. "Voleybol" ingliz-cha so'z bo'lib, o'zbek tilida "parvoz qiluvchi to'p" degan ma'noni bildiradi.

1896-yilda tadbqiq etilgan ba'zi-bir o'yin qoidalari quyidagicha edi:

1. Maydon chegaralari 7,6x15,2 *m*.
2. To'rning o'lchamlari 0,65 x 8,2 *m*, balandligi 198 *sm*.
3. To'pning vazni 252-336 *gr*, aylanasi 63,5-68,0 *sm*.
4. O'yinchilarning soni chegaralanmagan va hokazo.

1895-1920-yillar voleybol o'yini rivojlanishining birinchi bosqi-chi bo'lib hisoblanadi. 1920-yildan boshlab maydon o'lchamlari 9x18*m* qilib belgilandi.

O'yinning boshqa davlatlarda vujudga kelishi va rivojlanishi quyidagicha:

1900-y. – Kanada, 1906-y. – Kuba, 1909-y. – Puerto-riko, 1910-y. – Peru, 1917-y. – Braziliya, Urugvay, Meksika, 1914-y – Angli-ya, 1917-y. – Fransiya, Osiyoda: 1908-1913-yillar – Yaponiya, Kitay, Fillipinda.

Voleybol 1920-1921-yillarda o'rta Volga (Qozon, Nijniy Novgorod) hududlarida tarqala boshladi. 1922-yildan boshlab vo-

leybol Vseobuch (Umumiy harbiy tayyorgarlik) tarkibiga kiritildi.

Moskvada voleybol bilan muntazam shug'ullanishga san'at va teatri vakillari kirganlar. 1923-yilda tashkil etilgan "Dinamo" jamiyati sportning boshqa turlari bilan bir qatorda voleybolni ham targ'ib qila boshladi.

Xuddi shu yillarda voleybol Uzoq Sharqda – Xabarovsk va Vladivostokda paydo bo'ldi. 1925-yildan esa Ukrainada ham rivojlana boshladi.

Jahon voleybol tashkilotlari o'z oldilariga mamlakatda voleybolni ommalashtirish, tarbiyaviy ishlarni kuchaytirish, texnika va taktikani mukammallashtirish, o'yinchilarni har tomonlama jismoniy tayyorgarligini yuksaltirish kabi qator vazifalarni qo'ydilar.

Voleybolni keng ommalasha borishi musobaqalarning yagona qoidalarini ishlab chiqish zaruriyatini o'rtaga tashladi. Jumladan, 1925-yilning yanvarida Moskva jismoniy tarbiya kengashi voleybol bo'yicha musobaqalarning birinchi rasmiy qoidalarini tuzib tasdiqladi. To'urning balandligi – ayollar uchun 2 m 20 sm va erkaklar uchun – 2 m 40 sm qilib belgilandi. Ayollar jamoalarida o'yin 15x7,5 m o'lchamli maydonchada o'tkaziladigan bo'ldi.

1926-yilda Moskvada yangi qoidalar asosida birinchi musobaqalar o'tkazildi. 1927-yildan voleybol bo'yicha Moskva birinchiligi muntazam ravishda o'tkazila boshladi.

Voleybol bo'yicha ilk adabiyot 1926-yilda paydo bo'ldi va u "Voleybol va mushtlar jangi" deb nom olgan edi. Uning mualliflari S.V.Sisoyevva A.A.Marku edi.

Shu yillarda voleybol faqatgina Moskvada emas, balki Ukrainada, shimoliy Kavkazda, Kavkazortida, Uzoq Sharq va O'rta Volga o'lkalarida ham keng tarqaldi.

1928-yilda Moskvada doimiy hakamlar uyushmasi tashkil etildi.

Voleybol taraqqiyotida maktab o'quvchilarining spartakiadasi ham (1929) katta ahamiyatga ega edi. Bu spartakiada qatnashchilaridan ko'pchiligi keyinchalik voleybol ustalari bo'lib yetishdilar.

Shaharlararo musobaqalar soni anchagina ortdi, bu esa turli texnik usullarning paydo bo'lishiga, voleybol taktikasining rivojlanishiga, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligining o'sishiga olib keldi. Shu davrda o'yinchilar maydonga to'pni kuch bilan kiritish, aldov

zarbalari usullarini keng qo'llay boshladilar, uzatish texnikasiga e'tibor berdilar, himoyaning ahamiyati ortib, o'yin tezkor, shiddatli bo'la boshladi, natijada o'yinchilarning harakatchanligiga talab os-hdi.

Voleybolning ommaviy rivojlanishi va keng targ'ib qilinishi-da ko'pgina madaniyat va istirohat bog'larining maydonchalarida o'tkazilgan musobaqalar katta ahamiyatga ega edi.

30-yillarda Olmoniyada (Germaniya) "Voleybol – rus xalq o'yini" deb nomlangan voleybol bo'yicha musobaqa qoidalari kitobcha hol-ida chop etildi.

Turli shaharlarning eng kuchli jamoalari orasida birinchiliklar o'tkazilib turildi. 1931-yilda Xarkovda Moskva, Dnepropetrovskva maydon egalarining erkak va ayollar jamoalari uchrashdilar. Mosk-valik ayollar g'olib chiqdilar, har uchchala erkaklar jamoasi bittadan mag'lubiyat va g'alabaga ega bo'ldilar. Bu uchrashuvlar "tez sur'at-li" o'yinning ahamiyati ancha ortganligini ta'kidladi.

1932-yildan voleybol barcha nufuzli sport musobaqalarining das-turiga teng huquqli sport turi sifatida kiritildi. Shu sababdan voley-bol bo'yicha mamlakat musobaqalarining har yili muntazam o'tka-zib turilishi haqidagi masala ko'tarildi.

Voleybol bo'yicha "Ittifoq" birinchiligi ilk bora Rossiyaning Dnepropetrovsk shahrida 1933-yilning 4-6-aprelida bo'lib o'tdi. Musobaqalarda ayollar jamoasi (Moskva, Dnepropetrovsk, Xarkov, Baku, Minsk) va 5 ta erkaklar jamoasi (Moskva, Dnepropetrovsk, Xarkov, Tiflis, Minsk) ishtirok etdi. Aylanma tartibda o'tkazilgan o'yinlar ko'p sonli tomoshabinlarni o'ziga jalb qildi. Qiziqarlisi, birinchilik tugagach, moskvalik aralash jamoalarning ko'rgazmali o'yinlari o'tkazildi. Har bir jamoa tarkibida 3 ayol va 3 erkak bor edi.

Voleybol bo'yicha "Ittifoq" ikkinchi birinchiligi 1934-yilda Moskvada o'tkazildi. Unda tarkibida 9 kishilik ayollar va erkak-lar jamoalari qatnashdilar. Mamlakat maydonida endi Leningrad, Sverdlovsk, Gorkiy, Rostov, Toshkent jamoalari paydo bo'ldi. Shu yilning oxirida yoq Moskva terma jamoasi Uzoq Sharq safariga chiqib, Vladivostok, Chita, Ulan-Ude, Novosibirsk va Tyumenda ko'rgazmali uchrashuvlar o'tkazdilar. Bu esa, shubhasiz, voleyboln-ing Uzoq Sharq va O'rta Osiyodak eng tarqalishiga sharoit yaratdi.

Yoshlar orasida voleybolni ommalashishiga qattiq turtki bo'lgan hodisa 1935-yilning avgustida o'tkazilgan maktab o'quvchilarining "Ittifoq" birinchiligi hisoblanadi. 12 shahar va viloyat jamoalari ishtirok etgan bu musobaqalarning birinchi bosqichi chiqib ketish tartibida, yakunlovchi (final) o'yinlar esa aylanma tartibda o'tkazildi. Har bir shahar jamoasi uchun uch jamoa: katta va kichik yoshdagi yigitlar hamda katta yoshdagi qizlar qatnashdi.

1935-yil o'yinchilarning xalqaro uchrashuvlarda birinchi bor kuch sinashib ko'rganligi tarixda o'chmas iz qoldirdi. Toshkentda va Moskvada voleybolchilarimizning Afg'oniston jamoasi bilan ikkita o'rtoqlik uchrashuvi bo'lib o'tdi. O'yin afg'on qoidalari asosida o'tkazilganligiga qaramay (jamoada 9 o'yinchi bor edi, o'yin 22 ochkogacha davom etdi, o'yinchilar maydonda joy almashmadilar) mamlakat voleybolchilari osongina g'oliblikka erishdilar.

1936-yilning eng ommaviy o'yinlaridan biri sobiq VTSSPS Kubogi uchun 100 dan ortiq jamoa bilan o'tgan musobaqalar bo'ldi. Kubokni Moskvaning ayollar va erkaklar jamoasi "Medik" qo'lga kiritdi.

Voleybolning texnika va taktikasigina emas, musobaqa qoidalari ham o'zgarishda davom etdi, ya'ni 1935-yilda erkaklar uchun to'rtinchi balandligi 2 m 45 sm ga ko'tarildi, 1937-yildan esa ayollar uchun to'rtinchi balandligi 2 m 25 sm bo'ldi. Maydonchada hujum chizig'ini belgilandi va old hamda orqa chiziq o'yinchilari degan tushuncha paydo bo'ldi, bu esa alohida o'yin ixlosmandlarining harakatlarini chog'alab qo'ydi. Shu yilda yoq o'yinga to'p kiritish joyi maydonchaning orqa va o'ng qismidan 3 m qilib belgilandi. Sababidan qat'iy nazar, o'yinchilarni almashtirishga ruxsat berildi (ilgari almashtirishga faqat baxtsiz hodisalardan keyin yo'l berilardi).

1938-yilda "Ittifoq" birinchiliklarini o'tkazish qoidalarida jiddiy o'zgarishlar sodir bo'ldi. Bu yilning birinchiliklari yozgi maydonlarda sport jamiyatlari jamoalari orasida o'tkazildi. Dastlabki o'yinlar "Ittifoqning" turli shaharlarida o'tdi, yakuniy o'yin esa Moskvada bo'ldi. Birinchilik ko'pgina yangi jamoalarni o'ziga jalb etdi va hamma yerda voleybol taraqqiyotiga jonlanish olib kirdi.

Murabbiylar va o'yinchilarning texnika va taktika sohasidagi izlanishlari davom etaverdi. Hujumning ahamiyati ortib borayot-

ganligi bilan bog'liq ravishda jamoalarni 6 nafar hujumchidan iborat qilib shakllantirishga urinishlar bo'ldi. O'yinga yon tomon bilan kuchli to'p kiritish katta ahamiyat kasb etdi. Yakka to'siq qo'yish sifatini oshirgan holda ayrim jamoalar guruh bo'lib to'siq qo'yishga o'tdilar.

Ikkinchi jahon urushi ko'pgina mamlakatlarda voleybolning taraqqiyotini to'xtatib qo'ydi. Ko'pgina sportchilar frontga ketdilar. Ammo, joylarda sport hayoti butunlay "to'xtab" qolgani yo'q. Bu davrda voleybol har biy qismlarga kirib bordi. 1943-yilda yoq front orqasidagi voleybol maydonchalariga jon kirdi. Shu yili Moskva va boshqa shaharlarning birinchiliklari o'tkazildi. 1945-yilda voleybol bo'yicha musobaqalar Moskva, Leningrad, Boku, Tbilisi shaharlarida bo'lib o'tdi. To'garaklarda o'quv-mashg'ulot ishlari muntazam ravishda o'tkaziladigan bo'ldi. Yetakchi mutaxassislar urushgacha bo'lgan davr tajribasini umumlashtirdilar. Jamoaning hujumchilik harakatlari jadal amalga oshirishga katta e'tibor berildi.

Texnika va taktikada keskin o'zgarishlar bo'ldi – birinchi to'p uzatish yoki birinchi uzatilgan to'pdan hujum qilish keng qo'llana boshladi. Guruhli to'siq qo'yish, kuchli to'p kiritishlarning kam ishlatilishini esa asosiy kamchiliklar qatoriga kiritish mumkin.

1947-yili "Ittifoq" terma jamoasi xalqaro doiraga chiqishi bilan diqqatga sazovor bo'ldi. Pragada bo'lgan demokratik yoshlarning birinchi xalqaro festivalida voleybol bo'yicha musobaqalar o'tkazildi va ularda Chexoslovakiyaning yosh jamoasi, Yugoslaviya hamda Leningrad terma jamoalari qatnashdi. Chexoslovakiya terma jamoasi uchrashuvda qattiq qarshilikka duch keldi. "Ittifoq" voleybolchilari shu uchrashuvda ustun chiqdilar va demokratik yoshlarning Xalqaro festivali g'olibi bo'ldilar. Chexlar bilan bo'lgan uchrashuvda terma "voleybolchilari" birinchi bor "shamsimon" to'p kiritish vaziyatiga to'qnash keldilar.

Shu yili Parijda xalqaro voleybol federatsiyasi ta'sis etildi (FIVB). FIVBning birinchi prezidenti Pol Libo. 1984-yilda uning o'rnini Roben Akosta egalladi va deyarli 2008-yilgacha shu lavozimda faoliyat ko'rsatdi.

1948-yilda "Ittifoq" voleybol sho'basi Xalqaro voleybol Federatsiyasi (FIVB) a'zoliciga qabul qilindi.

Shu yilning sentyabr oyida Pragada erkaklar jamoalari orasidagi birinchi jahon birinchiligi va ayollar jamoalari o'rtasidagi birinchi Yevropa birinchiligi bo'lib o'tdi. Bunday yirik musobaqalar "Ittifoq voleybolchilari" uchun katta tayyorgarlik bo'lib, Budapeshtda o'tgan demokratik yoshlarning ikkinchi xalqaro festivalida qatnashish uchun xizmat qildi. Erkaklar o'rtasida ikkinchi jahon birinchiligini va ayollar o'rtasidagi birinchi jahon birinchiligini 1952-yili Moskvada o'tkazishga qaror qilindi. Musobaqalar ko'p sonli tomoshabinlarni o'ziga jalb qildi. Omad yana "Ittifoq" jamoalariga kulib boqdi.

Keyingi yillarda rasmiy xalqaro musobaqalarda terma jamoalar natijasi keskin pasayib ketdi. 1955-yilda Buxarestda o'tkazilgan Yevropa birinchiligida "Ittifoq" voleybolchilari bor-yo'g'i to'rtinchi o'rinni egalladilar, ayollar esa birinchi o'rinni chexlarga bo'shatib berdilar. 1956-yilda Parijda o'tkazilgan jahon birinchiligida "Ittifoq" ayollar terma jamoasi ikkinchi marta g'olib degan nomni olishga muvaffaq bo'ldi, erkaklar jamoasi esa oldinga Chexoslovakiya va Ruminiya jamoalarini o'tkazib yubordi. 1958-yilda Pragada bo'lgan Yevropa birinchiligi xalqaro doiradagi kuchli munosabatni o'zgartira olmadi.

Ayollar o'rtasidagi uchinchi va erkaklar o'rtasidagi to'rtinchi jahon birinchiligi Yevropada emas, 1960-yilda Braziliyada o'tkazildi. "Ittifoq" terma jamoasi o'zining eng kuchli ekanligini yana bir bor isbotlab, ketma-ket uch marta jahon chempioni unvonini qo'lga kiritdi. Ilk marta qatnashayotgan Yaponiya ayollar jamoasining kumush nishon sovrindori bo'lishi katta shov-shuv ko'tardi. "Ittifoq"ning erkaklar terma jamoasi yana jahon chempioni nomiga ega bo'ldi.

1962-yilda Moskvada ikkinchi marta – ayollar o'rtasidagi to'rtinchi, erkaklar o'rtasidagi beshinchi jahon birinchiligi o'tkazildi. Bu davrda Yaponiya, Polsha, GDR, Xitoy kabi mamlakatlar jamoalarining o'yin darajasini hayotda oshganligini e'tirof etish kerak. Jahon birinchiligi ko'pgina jamoalarning texnikasi o'sganligini ko'rsatdi.

1963-yil Yevropa birinchiligi Ruminiyada o'tdi. Shu yilning ko'pgina xalqaro musobaqalari Tokioda bo'ladigan Olimpiada o'yinlariga tayyorgarlik sifatida o'tkazildi. Ayrim jamoalar asosiy tarkibini 5x1 tartibida shakllantira boshladilar.

Tokio Olimpiada o'yinlaridagi voleybolchilar kuch sinashuvi 1962-yilgi jahon birinchiligida sovrinli o'rnlarni egallagan jamoalar mahoratini ta'kidladi. Yaponiya ayollar jamoasi va "Ittifoq" erkaklar jamoasi birinchi olimpiada g'oliblari bo'ldilar, Tokio musobaqalari jamoalarning mahorat darajasi tobora o'sib borayotganini isbotladi. Agar ilgari sovrinli o'yinlarga 2-3 jamoa da'vogarlik qilgan bo'lsa, endi ularning soni 5-6 taga yetdi. Hatto, 3:0 hisobi hali g'olib jamoaning so'zsiz ustunligidan dalolat bermay qo'ydi. Tokio musobaqalari davomida hakamlar hay'atining yig'ilishi bo'lib, unda musobaqa qoidalariga o'zgarishlar kiritildi va tasdiqlandi. Bu o'zgarishlar 1965-yildan kuchga kirdi.

Yuqorida qayd etilganidek, 1964-yil Tokioda o'tkazilgan olimpiada o'yinlaridan so'ng Amerika, Yevropa va Osiyo voleyboli mahorat jihatidan tenglasha bordi. Voleybol taraqqiyotida tamom ila yangicha yo'nalish yuz bera boshladi. Mazkur vaziyatni Olimpiada o'yinlari, jahon chempionati va jahon kubogi musobaqalari davomida turli mamlakat jamoalarining erishgan yutuqlari misolida ko'rish mumkin (1, 2, 3, 4, 5-jadvallar).

1-jadval

OLIMPIADA O'YINLARI

Erkaklar					
T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	1-o'rin	2-o'rin	3-o'rin
	1964	Tokio	SSSR	Chexoslovakiya	Yaponiya
	1968	Mexiko	SSSR	Yaponiya	Chexoslovakiya
	1972	Myunxen	Yaponiya	GDR	SSSR
	1976	Monreal	Polsha	SSSR	Kuba
	1980	Moskva	SSSR	Bolgariya	Ruminiya
	1984	Los-Anjeles	AQSh	Braziliya	Italiya
	1988	Seul	AQSh	SSSR	Argentina
	1992	Barselona	Braziliya	Gollandiya	AQSh
	1996	Atlanta	Gollandiya	Italiya	Yugoslaviya
	2000	Sidney	Yugoslaviya	Rossiya	Italiya
	2004	Afina	Braziliya	Italiya	Rossiya
	2008	Pekin	AQSh	Braziliya	Rossiya
	2012	London	Rossiya	Braziliya	Italiya

2016	RiodeJaneyro	Braziliya	Italiya	AQSh
Ayollar				
1964	Tokio	Yaponiya	SSSR	Polsha
1968	Mexiko	SSSR	Yaponiya	Polsha
1972	Myunxen	SSSR	Yaponiya	KXDR
1976	Monreal	Yaponiya	SSSR	Janubiy Koreya
1980	Moskva	SSSR	GDR	Bolgariya
1984	Los-Anjeles	KXR	AQSh	Yaponiya
1988	Seul	SSSR	Peru	KXR
1992	Barselona	Kuba	MDH	AQSh
1996	Atlanta	Kuba	KXR	Braziliya
2000	Sidney	Kuba	Rossiya	Braziliya
2004	Afina	KXR	Rossiya	Braziliya
2008	Pekin	Braziliya	AQSh	KXR
2012	London	Braziliya	AQSh	Yaponiya
2016	RiodeJaneyro	Xitoy	Serbiya	AQSh

2-jadval

JAHOŇ CHEMPIONATLARI

Erkaklar					
I/r	Yil	O'tkazilgan joyi	1-o'rin	2-o'rin	3-o'rin
	1949	Praga, Chexoslovakiya	SSSR	Chexoslovakiya	Bolgariya
	1952	Moskva, SSSR	SSSR	Chexoslovakiya	Bolgariya
	1956	Pariz, Fransiya	Chexoslovakiya	Ruminiya	SSSR
	1960	Rio-de-Janeyro, Braziliya	SSSR	Chexoslovakiya	Ruminiya
	1962	Moskva, SSSR	SSSR	Chexoslovakiya	Ruminiya
	1966	Praga, Chexoslovakiya	Chexoslovakiya	Ruminiya	SSSR
	1970	Sofiya, Bolgariya	Germaniya	Bolgariya	Yaponiya
	1974	Mexiko, Meksika	Polsha	SSSR	Yaponiya
	1978	Rim, Italiya	SSSR	Italiya	Kuba
	1982	Buenos-Ayres, Argentina	SSSR	Braziliya	Argentina

	1986	Parij, Fransiya	AQSh	SSSR	Bolgariya
	1990	Rio-de-Janeyro, Braziliya	Italiya	Kuba	SSSR
	1994	Afina, Gretsiya	Italiya	Gollandiya	AQSh
	1998	Tokio, Yaponiya	Italiya	Yugoslaviya	Kuba
	2002	Bucnos-Ayres, Argentina	Braziliya	Rossiya	Fransiya
	2006	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Polsha	Bolgariya
	2010	Rim, Italiya	Braziliya	Kuba	Serbiya
	2014	Polsha	Polsha	Braziliya	Germaniya
	2018	Italiya	Polsha	Braziliya	AQSh
Ayollar					
	1952	Moskva, SSSR	SSSR	Polsha	Chexoslovakiya
	1956	Parij, Fransiya	SSSR	Ruminiya	Polsha
	1960	Rio-de-Janeyro, Braziliya	SSSR	Yaponiya	Chexoslovakiya
	1962	Moskva, SSSR	Yaponiya	SSSR	Polsha
	1967	Tokio, Yaponiya	Yaponiya	AQSh	JanubiyKoreya
	1970	Varna, Bolgariya	SSSR	Yaponiya	JanubiyKoreya
	1974	Gvadalaxara, Meksika	Yaponiya	SSSR	JanubiyKoreya
	1978	Leningrad, SSSR	Kuba	Yaponiya	SSSR
	1982	Lima, Peru	Xitoy	Peru	AQSh
	1986	Praga, Chexoslovakiya	Xitoy	Kuba	Peru
	1990	Pekin, Xitoy	SSSR	Xitoy	AQSh
	1994	San-Paulu, Braziliya	Kuba	Braziliya	Rossiya
	1998	Tokio, Yaponiya	Kuba	Xitoy	Rossiya
	2002	Berlin, Germaniya	Italiya	AQSh	Rossiya
	2006	Tokio, Yaponiya	Rossiya	Braziliya	Serbiya
	2010	Tokio, Yaponiya	Rossiya	Braziliya	Yaponiya
	2014	Rim, Italia	AQSh	Xitoy	Braziliya
	2018	Tokio, Yaponiya	Serbiya	Italiya	Xitoy

JAHON KUBOGI

Erkaklar					
1/r	Yil	O'tkazilgan joyi	1-o'rin	2-o'rin	3-o'rin
1	1965	Varshava, Polsha	SSSR	Polsha	Chexoslovakiya
2	1969	Berlin, GDR	GDR	Yaponiya	SSSR
3	1977	Tokio, Yaponiya	SSSR	Yaponiya	Kuba
4	1981	Tokio, Yaponiya	SSSR	Kuba	Braziliya
5	1985	Tokio, Yaponiya	AQSh	SSSR	Chexoslovakiya
6	1989	Tokio, Yaponiya	Kuba	Italiya	SSSR
7	1991	Tokio, Yaponiya	SSSR	Kuba	AQSh
8	1995	Tokio, Yaponiya	Italiya	Gollandiya	Braziliya
9	1999	Tokio, Yaponiya	Rossiya	Kuba	Italiya
10	2003	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Italiya	Serbiyava Chernogoriya
11	2007	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Rossiya	Bolgariya
12	2011	Tokio, Yaponiya	Rossiya	Polsha	Braziliya
13	2015	Tokio, Yaponiya	AQSh	Italiya	Polsha
Ayollar					
1	1973	Montevideo, Urugvay	SSSR	Yaponiya	Koreya
2	1977	Tokio, Yaponiya	Yaponiya	Kuba	Koreya
3	1981	Osaka, Yaponiya	Xitoy	Yaponiya	SSSR
4	1985	Tokio, Yaponiya	Xitoy	Kuba	SSSR
5	1989	Nagoe, Yaponiya	Kuba	SSSR	Xitoy
6	1991	Osaka, Yaponiya	Kuba	Xitoy	SSSR
7	1995	Osaka, Yaponiya	Kuba	Braziliya	Xitoy
8	1999	Osaka, Yaponiya	Kuba	Rossiya	Braziliya
9	2003	Osaka, Yaponiya	Xitoy	Braziliya	AQSh
10	2007	Nagoe, Yaponiya	Italiya	Braziliya	AQSh
11	2011	Tokio, Yaponiya	Italiya	AQSh	Xitoy
12	2015	Tokio, Yaponiya	Xitoy	Serbiya	AQSh

JAHON LIGASI **(erkaklar)**

T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	1-o'rin	2-o'rin	3-o'rin
1.	1990	Osaka, Yaponiya	Italiya	Gollandiya	Braziliya
2.	1991	Milan, Italiya	Italiya	Kuba	Rossiya
3.	1992	Genova, Italiya	Italiya	Kuba	AQSh
4.	1993	San-Paolo, Braziliya	Braziliya	Rossiya	Italiya
5.	1994	Milan, Italiya	Italiya	Kuba	Braziliya
6.	1995	Rio-de-Janeyro, Braziliya	Italiya	Braziliya	Kuba
7.	1996	Rotterdam, Gollandiya	Gollandiya	Italiya	Rossiya
8.	1997	Moskva, Rossiya	Italiya	Kuba	Rossiya
9.	1998	Milan, Italiya	Kuba	Rossiya	Gollandiya
10	1999	Mardelplata, Argentina	Italiya	Kuba	Braziliya
11	2000	Rotterdam, Gollandiya	Italiya	Rossiya	Braziliya
12	2001	Kotovitsa, Polsha	Braziliya	Italiya	Rossiya
13	2002	Beloorezonte, Braziliya	Rossiya	Braziliya	Yugoslaviya
14	2003	Madrid, Ispaniya	Braziliya	Serbiyava Chernogoriya	Italiya
15	2004	Rim, Italiya	Braziliya	Italiya	Serbiyava Chernogoriya
16	2005	Belgrad, Serbiya	Braziliya	Serbiyava Chernogoriya	Kuba
17	2006	Moskva, Rossiya	Braziliya	Fransiya	Rossiya
18	2007	Kotovitsa, Polsha	Braziliya	Rossiya	AQSh
19	2008	Rio-de-Janeyro, Braziliya	AQSh	Serbiya	Rossiya
20	2009	Belgrad, Serbiya	Braziliya	Serbiya	Rossiya
21	2010	Kordoba, Argentina	Braziliya	Rossiya	Serbiya
22	2011	Gdansk, Polsha	Rossiya	Braziliya	Polsha
23	2012	Sofiya, Bolgariya	Polsha	AQSh	Kuba
24	2013	MardelPlata, Argentina	Rossiya	Braziliya	Italiya
25	2014	Florensiya, Italiya	AQSh	Braziliya	Italiya

26	2015	Rio-de-Janciro, Braziliya	Fransiya	Serbiya	AQSh
27	2016	Polsha	Serbiya	Braziliya	Fransiya

5-jadval

GRAN-PRI (ayollar)

I/r	Yil	O'tkazilgan joyi	1-o'rin	2-o'rin	3-o'rin
1	1993	Gonkong, Xitoy	Kuba	Xitoy	Rossiya
2	1994	Shanxay, Xitoy	Braziliya	Kuba	Xitoy
3	1995	Shanxay, Xitoy	AQSh	Braziliya	Kuba
4	1996	Shanxay, Xitoy	Braziliya	Kuba	Rossiya
5	1997	Kobe, Yaponiya	Rossiya	Kuba	Koreya
6	1998	Gonkong, Xitoy	Braziliya	Rossiya	Kuba
7	1999	YuXi, Xitoy	Rossiya	Braziliya	Xitoy
8	2000	Manila, Filippin	Kuba	Rossiya	Braziliya
9	2001	Makao, Makao	AQSh	Xitoy	Rossiya
10	2002	Gonkong, Xitoy	Rossiya	Xitoy	Germaniya
11	2003	Andriya, Italiya	Xitoy	Rossiya	AQSh
12	2004	Reggio Kalabriya, Italiya	Braziliya	Italiya	AQSh
13	2005	Senday, Yaponiya	Braziliya	Italiya	Xitoy
14	2006	Reggio Kalabriya, Italiya	Braziliya	Rossiya	Italiya
15	2007	Ningbo, Xitoy	Gollandiya	Xitoy	Italiya
16	2008	Yakoyama, Yaponiya	Braziliya	Kuba	Italiya
17	2009	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Rossiya	Germaniya
18	2010	Ningbo, Xitoy	AQSh	Braziliya	Italiya
19	2011	Makau, Makau	AQSh	Braziliya	Serbiya
20	2012	Xitoy	AQSh	Braziliya	Turkiya
21	2013	Sutaro, Yaponiya	Braziliya	Xitoy	Serbiya
22	2014	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Yaponiya	Rossiya
23	2015	Omaxa	AQSh	Rossiya	Braziliya
24	2016	Bankok	Braziliya	AQSh	Niderlandiya

3.2. Voleybolni O'zbekistonda rivojlanishi

Hur bir inson, soha, kasb va fanning o'ziga xos o'tmishi hamda tarixi bo'lganidek, sport turlari, shu jumladan, voleybolni ham o'z tarixi mavjuddir. Ana shu yo'nalishlar kelajagi va istiqbolini

yaratish uchun tarix sahifalarini chuqur hamda atroflicha o'rganish muhim ahamiyat kasb etadi. Shuning uchun voleybolni ham vujudga kelishi va uni rivojlanish tarixi haqida yetarli ma'lumotga ega bo'lish uni kelajak istiqbolini ta'minlashga turtki beradi. Voleybol O'zbekistonda eng ommalashgan sport turlariga mansub bo'lib, uyurtimizning barcha hududlarida turlicha "o'bro'-e'tibor" qozongan. Toshkent shahri va Toshkent viloyatida, vodiy shahar va qishloqlarida voleybol boshqa viloyat va tumanlaridagiga nisbatan samaraliroq "hurmat"ga sazovor bo'lgan. Bunday vaziyatning sabablari deyarli shu viloyatlar tarixiy-ijtimoiy negizlari bilan bog'liq deb taxmin qilinsa-da, lekin masala chuqur izlanishni, mavzuga oid tarixiy ma'lumotlarni ilmiy asosda o'rganishni taqozo etadi.

Voleybol O'zbekistonda qachon, qayerda va qanday vaziyatda vujudga kelgani haqida aniq ma'lumot yo'q. Lekin ayrim taxminlarga qaraganda, voleybol ilk bor 1921-22-yillarda Qo'qonda vujudga kelgan ekan. Keyinchalik Toshkent va vodiyning boshqa hududlarida tarqala boshlagan. O'sha davrning sport faxriysi K.Lebedevning hikoyasiga binoan 1924-25-yillarda ko'pgina yoshlarni doira shaklida joylashib, bir-birlariga to'p uzatish o'yinlari tarqala boshladi. Mazkur davrda voleybol bo'yicha qabul qilingan xalqaro musobaqa qoidalari 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'ring balandligi 243 sm (eraklar uchun), hisob 15 ochkoga yetganda o'yinning bir bo'limi yakunlanishi, to'pni o'yinga kiritish — xullas barcha o'yin qoidalari zamonaviy voleybol o'yini qoidalariga o'xshash edi. Shunga qaramay O'zbekistonda voleybol qoidalari 1924-25-yillarda hali ancha sodda bo'lgan. O'sha davrning 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 oylarining 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 musobaqalar 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 musobaqalari bo'lib o'tdi, unda 10 ta erkaklar va 4 ta ayollar jamoalari qatnashdi. 1929-yildan boshlab voleybol bo'yicha Toshkent shahar birinchiligi muntazam o'tkazila boshladi.

1930-yillarda "Dinamo" ko'ngilli sport jamiyatida voleybol jamoalari tuzildi. Ilk bor tuzilgan "Dinamo" voleybol jamoasining birinchi murabbiysi B.A.Voronsov O'zbekistonda voleybolning rivojlanishiga salmoqli hissa qo'shdi. Shu bilan bir qatorda malakali mutaxassislarni yetishmasligi, ayniqsa, mahalliy millatga mansub yo'riqchi, murabbiy va tashkilotchilarni sanoqli bo'lganligi voleybolning uzoq viloyat va qishloqlarda quloq 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-sentyabrda 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 egalladilar.

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'rin oldi.

1936-yilda Toshkentda "Jismoniy tarbiya turkumi" va "Fizkultura UYI" ochilishi voleybolning yanada ommaviylashishida katta ahamiyat kashf 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 fizkultura Kengashi Qaroriga binoan 60 kishiga mo'ljallangan voleybol sport maktabi ochildi.

Shuni ham ta'kidlashi o'rinliki, o'zbek voleybolini ilk bor ravnaq topishida A.Saakov, G.L. 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, Qoraqalpog'iston, Samarqand, Qo'qon va boshqa jamoalardir.

1938-yilning dekabridan boshlab birinchi bor Konstitutsiya kuni-ga bag'ishlangan an'anaviy musobaqalar tadbiri etildi.

1939-yilning fevral oyida Toshkentga Moskva "Lokomotiv" jamiyatining 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 birinchiligining Toshkentda tashkil qilingan zonal musobaqalari katta asos bo'ldi. Bu zonal musobaqalarda "Nauka" (Tbilisi), "Spartak" (Stalinobod), "Uchitel" (Chkalov), "Lokomotiv" (Baku), "Uchitel" (Kuybishev), "Spartak" (Ashxabad) va "Stroitel" (Toshkent) jamoalari ishtirok etishgan edi. Toshkentning erkaklar jamoasi uchinchi, ayollar jamoasi to'rtinchi o'rinni egalladi.

Ulug' Vatan urushi yillarida musobaqalar soni ancha kamaygan bo'lsada, voleybol aholini jismoniy-harbiy tomondan tayyorlashda o'z vazifasini topdi. O'sha davr hisoblariga qaraganda 1941-yilning

1-yanvarida e'lon qilingan ko'rsatkichlar bo'yicha respublikada voleybol bilan shug'ullanuvchilarning soni 14429 kishini tashkil etgan.

1941-yilning 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" fizkulturachilar kunini nishonlashdi. "Pishchevik" stadionida mazkur sanaga bag'ishlangan voleybol musobaqalari bo'lib o'tdi.

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

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

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

1946-yili Toshkent, Andijon, Samarqandda shahar birinchiliklari, shu yil iyun oyida respublika birinchiligi o'tkazilgan bo'lsa, 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 I razryadli voleybolchilar — 6 kishi, II razryadlilar 344 kishini o'z ichiga olgan. Bundan ko'rinib turibdiki, voleybolning ommaviylik darajasi ham, voleybolchilarning mahorat saviyasi ham ko'ngildagidek bo'lmagan.

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

O'zbekistonda voleybolning ommaviylik doirasi kengayishiga respublikamizning 1948-yil 27-dekabrda qabul qilgan "Jismoniy tarbiya va sportni aholi orasida rivojlantirish hamda sportning 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'lsada, 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'lichilar 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 esa 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 qilinib, uning tarkibida sport o'yinlari kafedrası 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 qator o'rtoqlik uchrashuvlari uyushtirildi. Jumladan, o'zbek voleybolchilari Boku, Tbilisi va Yerevan jamoalari bilan kuchsinashib, 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 egalladilar.

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 Spartakiadasi ochildi. Bu tadbir ayollar voleybolining ommaviylashishida katta turtki bo'ldi.

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

1963-yili "Ittifoq" xalqlari III Spartakiadasida respublikamiz erkaklar jamoasi 9, ayollar esa 15-o'rinni egalladi. Aynan shu yili o'zbek voleybolchilari murabbiy I.L.Kiblinksiy rahbarligida "Dinamo" Markaziy Uyushmasi birinchiligida g'olib bo'lishdi va O'zbekiston voleybol tarixida ilk bor 6 ta sport ustasi darajasiga ega bo'lgan sportchilariga ega bo'ldi. Bular – G.Xudiyakov, G.Bagirov, Yu.Simonov, V.Kucherov, V.AnanichvaR.Xusainovlardir.

Ayollar o'rtasida esa L.Velichko, Ye.Sklyarova, M.Katasonova, L.Ishmayeva, L.Raxmanqulova, I.Nazarova va boshqalar birinchi bor sport ustasi degan nomga sazovor bo'ldilar.

O'zbek voleyboli tarixida respublikamiz terma jamoalarining xalqaro musobaqalarda ishtirok etib kelishi alohida ahamiyatga egadir. Shuni ta'kidlash o'rinliki, o'zbek voleybolchilari o'zining ilk bor xalqaro uchrashuvini 1935-yil 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 almashtirmasdan harakat qilishdi. Hisob 22 gacha davom etdi. 3 partiyadan iborat bo'lgan o'yin 2:0 hisobida bizning voleybolchilarimiz foydasiga hal bo'ldi.

1961-yili afg'on voleybolchilari Toshkentga ikkinchi bor tashrif buyurishdi. Birinchi kuni mehmonlar 0:3 hisobida "Mehna-

trezervlari", 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.

Muzkur xalqaro o'yinlarda erkaklar voleybol jamoasidan G.Xudiyakov, G.Bagirov, R.Xusainov, Yu.Simonov, V.Kuchеров, V.Ananich, ayollar jamoasidan esa M.Katasonova, Ye.Sklyarova, L.Raxmanqulova, Yu.Xoliqnazarova va L.Korchaginalarning alohida mahorat namoyish etganliklarini ta'kidlash lozim.

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

1970-yildan to 1991-yillargacha o'zbek voleybolchilari talaygina xalqaro rasmiy va o'rtoqlik musobaqalarida ishtirok etib kelishgan. Bu davr ichida yuqori malakali voleybolchilar doirasi kengaya bordi. Hular qatoriga Olimpiada chempionlari V.Duyunova, L.Pavlova, yoshlar o'rtasida Yevropa chempionlari L.Ishmayeva, L.Suleykina, O.Belova, I.Lepilina, O.Dubyaga, S.Myachin kabilar kiradi. Shuni ham alohida ta'kidlash joizki, Respublikamizning erkaklar va ayollar jamoalari 1934-yildan deyarli 1988-yillargacha "Ittifoq" chempionatida va 1956-yildan to 1986-yilgacha "Ittifoq" xalqlari Spartakia-

dasida ishtirok etib, biron marta yuqori pog'onalardan joy olmagan. Erkaklar bir martadan 6-o'rin (1967) va 8-o'rinlarni (1975), ayollar esa 6-o'rin (1971) va 5-o'rinlarni (1975) egallashgan.

3.3. Mashhur o'zbek voleybolchilari va ulardan targ'ibot ishlarida foydalanish

Qaysi soha bo'lmasin, ya'ni qaysi sport turi bo'lmasin, unga mashhurlik darajasiga ko'tarilish o'ta mashaqqatli yo'l bo'lib, uni bosib o'tish insondan katta kuch, iroda, matonat va qat'iyatlikni talab qiladi. Buning zaminida nafaqat mehnat, ijod va fidokorlik yotadi, balki iste'dod, o'zi sevgan, ardoqlagan kasb-koriga sadoqatli bo'lish, barcha to'siq va qiyinchiliklarni temir intizom hamda yuksak iroda yordamida yengib o'tish xislatlari mujassam bo'lishi talab qilinadi. To'g'ri, yurtimizning birinchi prezidenti I.A.Karimov aytganidek, "Hech bir narsa mamlakatni dunyoga sportchalik tez tanita olmaydi!". Ammo, bu konseptual shior ostida mashaqqatli va tinimsiz mashg'ulotlar, musobaqalar, keskin raqobatlar va albatta, katta jasorat yotadi. Shuning uchun ham O'zbekiston Respublikasi Prezidenti sportchilar va ularning ustozlariga katta g'amxo'rlik, barcha shart sharoitlarni yaratmoqda, ularni moddiy va ma'naviy qo'llab-quvvatlab kelmoqda.

Ma'lumki, sportchilarning "sport umri" juda ham qisqadir, yuksak natijalarni ko'rsatishi bilan bog'liq "umri" esa undan daqisqa. U xalqaro arenalarda o'ta keskin raqobat ostida g'oliblik va sovrindorlikka loyiq cho'qqilarga erishadi, munosib ravishda e'zozlanadi, ma'naviy, ijtimoiy, iqtisodiy resurslarga ega bo'ladi. Biroq, vaqt o'tishi bilan u "oddiy odam" qiyofasiga o'tadi. Ularning ayrimlari o'z kasbiy-pedagogik, tashkilotchilik, ijodkorlik va intellektual imkoniyatlarini ishga solgan holda murabbiylik, o'qituvchilik yoki rahbarlik ishlarini davom ettiradilar. Lekin, ularning ayrimlari o'z teng qurlari, kasbdoshlari, hatto, ba'zi mutasaddi rahbarlar e'tiboridan chetda qoladi. Bunday achinarli holatni yuzaga kelishiga avvalo shu sohaning vakillari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, BO'SMlar, o'rta maxsus kasb-hunar muassasalari, institut va uni-

versitetlarda sportni boshqaruvchi dars-mashg'ulot olib boruvchi murabbiylar qaysidir ma'noda "aybdordir". Ko'p yillik kuzatuvlar, tajribalarni o'rganish va xolisona suhbat natijalari shundan darak beradiki, bog'cha, maktab va boshqa ta'lim muassasalari yoki sport tashkilotlarida mashhur sportchilarning rasm-portretlari faxrli qahramonlar sifatida osib qo'yilmaydi. O'quv darsi yoki mashg'ulotlarda ularning natijalari, mahorati, mashhurligi targ'ibot qilinmaydi. Joylarda ularga atalgan musobaqalar, tadbirlar, bayram kechalari o'tkazilmaydi. Bunday sportchilarning mashhurlik sirlari, ularning boy tajribasidan yosh sportchilarni tayyorlashda foydalanilmaydi. Usto'z-shogird va mashhur sportchi uning davomchisi an'analariga rioya qilinmaydi. Oilada mashhur sportchining farzandlari, ukalari yoki singillari bo'lsa, ko'pincha aka mashhur akaga yoki otaga ular ergashadi, ular ham shu sport turiga ixlos qo'yadi, shug'ullanadi va katta natijalarga erishadi. Oila va kasbiy an'ana davom etadi. Nima uchun ana shunday an'ana o'quvchilar, yosh sportchilar, uyushmagan bolalar o'rtasida joriy etilmaydi. Ana shu muhim muammo, motivatsion an'ana o'z yechimini topmog'i lozim. Bir vaqtlar voleybol bilan shug'ullanuvchi sportchilar oilasida shunday ijobiy an'analar o'z ifodasini topib kelgan. Hozir ham bunday an'analar yo'q emas. Ammo ularni ommalashtirish, kuchaytirish, sport an'analariga ega oilalar o'rtasida yoshini e'tiborga olmagan holda musobaqalar tashkillashtirish foydali natija berishi shubha uyg'otmaydi. Bunga misol qilib Qoraqalpog'istonlik aka-ukalar, ota-o'g'illar, nevaralar Kazakovlar oilasi, Farg'onalik aka-ukalar Ahror va Islom Sobirovlar, E. Shaffenovlar oilasini aytish mumkin. O'g'il yoki qiz farzand ota yoki ona ketidan, ularni tanlagan, mehr qo'ygan va katta natijalarga erishgan sport turida an'anani davom ettirishi milliy qadriyatimizga loyiqdir.

3.4. Mustaqillik davrida voleybolning rivojlanishi

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 borish tirok etib, faxrli 6-o'rinni qo'lga kiritdi. Mazkur chempionatga qadar ushbu musobaqalarga tayyorgarlik maqsadida Amerika Qo'shma Shtatlarining bir necha shaharlarida bo'lib, turli universitetlar voleybol jamoalari bilan o'rtoqlik uchrashuvlarini o'tkazishdi va o'yinlarda muvaffaqiyat qozonishgan edi.

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

1997-yil 21-28-sentyabrda 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 o'tkazilgan Janubiy-Sharqiy Osiyo chempionatida 2-o'rin va shu yili Toshkentda o'tkazilgan "Kubok Mikasa" xalqaro turnirida 1-o'rinlarni olishga sazovor bo'lgan.

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

Ayniqsa, so'nggi yillarda tadbiq 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'ldi.

Shuni ta'kidlash o'rinliki, so'nggi yillarda respublika miqyosida o'tkazilayotgan musobaqalarda professional jamoalar doirasi kengayib bormoqda. Bular qatoriga "Kinap" (Samarqandsh.), "Viktoriya" (Navoiysh.), MHSK (Chirchiqsh.), "SKIF" (Toshkentsh., O'zD-JTI) 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.Jirnov, V.Petrov, M.Mamatyuk, F.Bavatov, D.Sultanov, S.Siddiqov, ("SKIF"), A.Qosimov, R.Knyazev, I.Ermish ("MHSK"), V.Domnidi (Qo'qon) barcha musobaqalarda o'zlarining yuqori saviyadagi mahoratlarini namoyish etganlar. Ayollar jamoalaridan "SKIF" (Toshkent) o'yinchilari Ye.Lebedyanskaya, P.Kibardina, S.Ashurkova, Ye.Shpachuk, M.Martinenko (xalqaro toifadagi sport ustalari), S.Grigoryeva, N.Xomenko, N.Xodjayeva va boshqalar O'zbekiston sport ustasi degan nomga sazovor bo'lishdi.

Bu borada murabbiy-mutaxassis va tashkilotchilarning ham xizmat ihlumatga sazovordir. Jumladan, A.Kim (Samarqand), T.Abramova (Toshkent), G.Ponomarev (Toshkent), A.Asqarov (Qo'qon), L.Ayrapetyans (Toshkent) va boshqalarni alohida ta'kidlab o'tish o'rinlidir.

Musobaqa o'yinlarining mazmunli, qiziqarli va shu bilan bir qatorda talab doirasida o'tkazishda O'zbekiston voleybol Federatsiyasining bosh kotibi, xalqaro toifadagi hakam L.Ayrapetyans, milliy va respublika toifalaridagi hakamlar V.Shnurov, V.Bardin, N.Yaparov, V.Bausov, A.Po'latov, I.Zoxidov, N.Mamajonov va shu kabi ko'pgina mutaxassislarning xizmati katta.

Istiqoldan so'ng o'tkazilgan O'zbekiston milliy chempionatlari natijalari 6-jadvalda keltirilgan.

Xulosa o'rnida shuni aytish lozimki, O'zbekiston voleyboliga oid tarixiy lavhalar mazkur o'yinni qanday yo'nalishlarda shakllantirishga, uning ommaviyligini yanada oshirishga hamda istiqbolini ta'minlashga katta yordam beradi (6,7-jadvallar).

Xulosa o'rnida shuni aytish lozimki, O'zbekiston voleyboliga oid tarixiy lavhalar mazkur o'yinni qanday yo'nalishlarda shakllantirishga, uning ommaviyligini yanada oshirishga hamda istiqbolini ta'minlashga katta yordam beradi.

**Istiqloldan so'ng voleybol bo'yicha o'tkazilgan
O'zbekiston chempionatining natijalari**

Erkaklar				
T/r	Yillar	1-o'rin	2-o'rin	3-o'rin
	1993	"Avtomobilchi" (Qo'qon)	"SKIF" (Toshkent)	"Kanop" (Samarqand)
	1994	"Avtomobilchi" (Qo'qon)	"Kanop" (Samarqand)	"SKIF" (Toshkent)
	1995	"MHSK" (Chirchiq)	"SKIF" (Toshkent)	"Avtomobilchi" (Qo'qon)
	1996	"Kanop" (Samarqand)	"Viktoriya" (Navoiy)	"MHSK" (Chirchiq)
	1997	"Kanop" (Samarqand)	"Avtomobilchi" (Qo'qon)	"MHSK" (Chirchiq)
	1998	"Kanop" (Samarqand)	"Avtomobilchi" (Qo'qon)	"JTISI" (Toshkent)
	1999	"SamarqandTelekom" (Samarqand)	"Avtomobilchi" (Qo'qon)	"Kesh-kristall" (Shahrisabz)
	2000	"SamarqandTelekom" (Samarqand)	"Progress" (Zarafshon)	"Kesh-kristall" (Shahrisabz)
	2001	"SamarqandTelekom" (Samarqand)	"Avtomobilchi" (Qo'qon)	"Progress" (Zarafshon)
	2002	"SamarqandTelekom" (Samarqand)	"Avtoyo'ldchi" (Qo'qon)	"Muhandis" (Namangan)
	2003	"UZISamarqandTelekom" (Samarqand)	"AGMK" (Olmalik)	"Dinamo-AGU" (Andijon)
	2004	"AGMK" (Olmalik)	"UZI-Samarqand" (Samarqand)	"Parvoz" (Namangan)
	2005	"UZI-Samarqand" (Samarqand)	"AGMK" (Olmalik)	"Omad" (Toshkent)
	2006	"Omad" (Toshkent)	"UZI-Samarqand" (Samarqand)	"AGMK" (Olmalik)
	2007	"UZI-Samarqand" (Samarqand)	"AGMK" (Olmalik)	"Dinamo" (Namangan)
	2008	"UZI-Samarqand" (Samarqand)	"AGMK" (Olmalik)	"O.Akbarov" (Yaypan)
	2009	"Uzbektelekom" (Samarqand)	"AGMK" (Olmalik)	"KGPU" (Qo'qon)
	2010	"Uzbektelekom" (Samarqand)	"AGMK" (Olmalik)	"Iqtisodchi" (Andijon)

	2011	“Uzbektelekom” (Samarqand)	“AGMK” (Olmalik)	“Yujanin” (Navoiy)
	2012	“Uzbektelekom” (Samarqand)	“Moliyachi” (Toshkent)	“Yujanin” (Navoiy)
	2013	“Uzbektelekom” (Samarqand)	“Orient” (Toshkent)	“AGMK” (Olmalik)
	2014	“Orient” (Toshkent)	“Uzbektelekom” (Samarqand)	“AGMK” (Olmalik)
	2015	“Orient” (Toshkent)	“Uzbektelekom” (Samarqand)	“AGMK” (Olmalik)
	2016	“Orient” (Toshkent)	“Uzbektelekom” (Samarqand)	“So‘g‘diyona” (Navoiy)
	2017	“Orient” (Toshkent)	“Uzbektelekom” (Samarqand)	“AGMK” (Olmalik)
	2018	“Orient” (Toshkent)	“AGMK” (Olmalik)	Fargona (Yoshlik)

Ayollar

1/r	Yillar	1-o‘rin	2-o‘rin	3-o‘rin
	1993	“SKIF” (Toshkent)	Andijon	Farg‘ona
	1994	“Avtomobilehi” (Toshkent)	“RSHVSM” (Toshkent)	Andijon
	1996	“SKIF” (Toshkent)	Navoiy	Farg‘ona
	1997	“SKIF” (Toshkent)	Navoiy	UzOG
	1998	“SKIF” (Toshkent)	Farg‘ona	Navoiy
	1999	“SKIF” (Toshkent)	Farg‘ona	Navoiy
	2000	“SKIF” (Toshkent)	Namangan	Farg‘ona
	2001	“SKIF” (Toshkent)	Buxoro	Namangan
	2002	“Yog‘-moy” (Farg‘ona)	Namangan	Farg‘ona
	2003	“Algoritmi” (Toshkent)	“Yujanin” (Navoiy)	“Yog‘-moy” (Farg‘ona)
	2004	“To‘maris-SKIF” (Toshkent)	“Samki” (Samarqand)	“Pedkollej” (Namangan)
	2005	“To‘maris-SKIF” (Toshkent)	“Iqtisodchi” (Samarqand)	“Iqtisodchi” (Namangan)
	2006	“SKIF” (Toshkent)	“Shifokor” (Navoiy)	“Iqtisodchi” (Namangan)
	2007	“SKIF” (Toshkent)	“Alanga” (Muborak)	“SDYUSSHOR” (Navoiy)

	2008	“SKIF” (Toshkent)	“Alanga” (Muborak)	“SDYUSSHOR” (Navoiy)
	2009	“SKIF” (Toshkent)	“Alanga” (Muborak)	“Nukus ped. insitituti” (Nukus)
	2010	“SKIF” (Toshkent)	“Nukus ped.insitituti” (Nukus)	“Xorazm kollej” (Urganch)
	2011	“SKIF” (Toshkent)	“Nukus ped.insitituti” (Nukus)	“Xorazm kollej” (Urganch)
	2012	“SKIF” (Toshkent)	“Nukusped.insitituti” (Nukus)	“Xorazm kollej” (Urganch)
	2013	“SKIF” (Toshkent)	“Nukusped.insitituti” (Nukus)	“Xorazm kollej” (Urganch)
	2014	“SKIF” (Toshkent)	“Nukusped.insitituti” (Nukus)	“Buqrot” (Andijon)
	2015	“SKIF” (Toshkent)	“Nukusped.insitituti” (Nukus)	“Andijan olimpkollej” (Andijon)
	2016	“SKIF” (Toshkent)	“Nukusped.insitituti” (Nukus)	“SKIF-2” (Toshkent)
	2017	“Nukusped.insitituti” (Nukus)	“Xorazmkollej” (URGANCH)	“SDYUSSHOR” (Navoiy)
	2018	“SKUF” (Chirchiq)	“Nukusped. insitituti” (Nukus)	“ANDIJAN OLIMPKOLLEJ (ANDIJON)
	2019	Nukusped.insitituti” (Nukus)	SKUF” (Chirchiq)	Namangan (BO‘SM)

7-jadval

Voleybol bo‘yicha “Universiada” musobaqalari natijalari

Erkaklar					
T/r	Yil	O‘tkazil- ganjoyi	1-o‘rin	2-o‘rin	3-o‘rin
1.	2000	Namangan	Toshkent-2	Toshkent-1	Samarqand viloyati
2.	2002	Buxoro	Toshkent-1	Farg‘ona viloyati	Qoraqalpog‘iston Respublikasi
3.	2004	Samarqand	Samarqand viloyati	Qoraqalpog‘is-ton Respublikasi	Namangan viloyati
4.	2007	Toshkent	Qoraqalpog‘is- ton Respublikasi	Toshkent	Navoiy viloyati

5.	2010	Andijon	Andijon viloyati	Navoiy viloyati	Toshkent
6	2013	Buxoro	Toshkent	Samarqand viloyati	Xorazm
7	2016	Fargona	Toshkent	Qoraqalpog'is-ton Respublikasi	Namangan viloyati
Ayollar					
1.	2000	Namangan	Toshkent-1	Farg'ona viloyati	Namangan viloyati
2.	2002	Buxoro	Toshkent-1	Farg'ona viloyati	Namangan viloyati
3.	2004	Samarqand	Samarqand viloyati	Toshkent-1	Namangan viloyati
4	2007	Toshkent	Qoraqalpog'is-ton Respublikasi	Toshkent	Namangan viloyati
5.	2010	Andijon	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Andijon viloyati
6	2013	Buxoro	Toshkent	Qoraqalpog'is-ton Respublikasi	Navoiy viloyati
7	2016	Fargona	Toshkent	Qoraqalpog'is-ton Respublikasi	Namangan viloyati

3.5. Zamonaviy voleybolning dolzarb masalalari

Voleybol o'zining hammaboplighi, go'zal o'yin mazmuni, kattayu kichik yoshdagi insonlar diqqatini o'ziga rom qiluvchi, hujum va himoya kombinatsiyalari bilan nafaqat shahar va tumanlar markazlarida, balki uzoq qishloqlarda, mahallayu-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 manbai sifatida barcha ta'lim muassasalarida 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 klassik 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'oiblikka da'vogar jamoalar raqobati bilan belgilanadi, balki ma'lum darajada bozor munosabatlariga ham bog'liqdir.

Ma'lumki, yirik nufuzli musobaqalarni (jahon, Osiyo chempionatlari, Olimpiada va Osiyo o'yinlari hamda boshqa yuqori reytingli xalqaro turnirlar, Kubok musobaqalari) o'tkazishda ko'plab teleradiokompaniyalar, jurnalistlar ushbu musobaqalarni teletranslyatsiya qilish, reportajlar olib borish uchun maxsus akkreditsion 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 qiziq ish so'na boshlaydi, akkreditsiya 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-zonalardan 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 jamoga ochko berilmagan. kiritilgan to'p to'rga tegib o'tsa, o'yin to'xtatilardi 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 oshirilishi 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 “kuchi” 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‘uloti mashqlari mazmuniga yangicha yondashish, tarkibiga yangi mashqlarni kiritish va mashg‘ulot-musobaqa birligini ta’minlash muhimligini belgilaydi. Bunday zaruriyat so‘nggi yillarda olingan rasmiy ma’lumotlarga asoslanadi. Chunonchi, jahon voleyboli nazariyasi va amaliyotida o‘zlarining qator fundamental ilmiy tadqiqotlari bilan tanilgan Yu.D.Jeleznyak, T.Ya.Shinulin va O.E.Serdyukovlarning ilmiy kuzatuvlari 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-zonadan kombinatsion hujum uyushtirish sonini sezilarli qisqartirdi. Agar 1998-yillargacha 3-zonadan tashkil etiladigan hujum miqdori 30 foizdan oshmagan bo‘lsa, so‘nggi yillarda bunday hujumlar soni 23 foizga tushib ketdi.

Aksincha, 80-yillarda himoya zonalaridan uyushtirilgan hujum zarbalari 9,6-10% dan ortmagan. Zamonaviy voleybolda esa orqa zonalardan tashkil etilgan hujum zarbalari 20-21% gacha ko'paygan. Himoya zonalaridan ijro etilgan zarbalarni "to'siq" bilan bartaraf etish murakkabligi o'z-o'zidan ma'lum. Demak, bugungi voleybolda hujum samaradorligi 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 harakatlarining 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.

Lekin, 3-zonadan ijro etilgan zarbaga qarshi qo'yilgan to'siq samaradorligi tamoman boshqacha ko'rinishga ega bo'ldi. Chunonchi, 80-yillarda ushbu zonada qo'llanilgan yakka va juftlik to'siq qo'yish deyarli bir xil darajada bo'lgan – 38-42%, uchlikda to'siq qo'yish esa ancha kam miqdorni tashkil etgan (20-22%). Ushbu ko'rsatkichlardan shu narsa ko'zga tashlanadiki, zamonaviy voleybolda 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 voleybolda to'p kiritish murakkabligi va zarbdorligining kuchayganligi to'pni sifatli qabul qilish va 2-zonadagi "uzatuvchi" o'yinchiga aniq yetkazish qiyinlashganligidadir. 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 omalashib bormoqda.

Hugungi voleybolida 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 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 kiritilgan.

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 vaziyatini 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 nisbatli boshqacha ko'rinish 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. Bino-
barcha, o'quv-mashg'ulot mashqlarini tashkil etish, mashg'ulot-musobaqa birligini ta'minlash hamda mashqlarni tanlash va qo'llashda

zamonaviy voleybol xususiyatiga mos texnologiyalardan foydalanish zarurligiga e'tibor qaratadi.

Zamonaviy voleybolda kuzatilayotgan yana bir o'ta muhim muammolardan biri shuki – bu o'naqa yo'yinchilar tomonidan ijro etiladigan hujum zarbalari faqat o'ng qo'lda, chapaqaylarda esa faqat chap qo'lda amalga oshirishi yaqqol ko'zga tashlandi. Bunday holat, shubha yo'qki, nafaqat texnik-taktik mahorat ko'lamini toraytiradi, balki yetakchi qo'l mushaklari va bo'g'imlariga katta yuklama tushishiga sabab bo'ladi, mushaklarning zo'riqishi, hatto, bo'g'implarda jiddiy shikastlanishlarni yuzaga kelishiga olib keladi. Ta'kidlash zarurki, hujum zarbalarini aynan shunday yondashuv asosida surunkasiga ijro etaverish natijasida 6-10 yil voleybol bilan shug'ullangan sportchilar mashg'ulotga yoki musobaqa o'yinlariga chiqishdan avval, o'z yelkalarini og'riq qoldirishga mo'ljallangan qizdiruvchi "surtmalar" (kapsikam, viprosal, viprotoks va h.k.) bilan ishqalaydilar. Gap shundaki, voleybolga (boshqa sport o'yinlarida ham) ixtisoslangan sport maktablarining o'quv-mashg'ulot dasturlaridan ham, darslik yoki o'quv qo'llanmalarida ham hujum zarbalarini o'ng va chap qo'l bilan ijro etishga (texnikasi va taktikasini) alohida simmetrik tartibda o'rgatish, bunday ikki yoqlama zarba berish usullarini muntazam shakllantirib borish choralari joriy etilmagan. Ana shu muammolar barcha ta'lim muassasalari, sport maktablari va sport internatlari, hatto, klub va terma jamolarda olib borilayotgan voleybol mashg'ulotlarida o'z yechimini topmog'i lozim.

Nazorat savollari:

1. Voleybol qachon, qayerda va kim tomonidan ixtiro qilingan?
2. Voleybol o'yinining birinchi qoidalar va ularni o'zgarish dinamikasiga tafsilot bering.
3. Voleybol O'zbekistonda qachon va qayerda vujudga kelgan?
4. Voleybolni mustaqillikkacha va mustaqillikdan so'ng rivojlanish tarixiga oid ma'lumotlarni izohlab bering.
5. O'zbekistonda voleybolni bugungi ahvoli, uni "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va "Universiada" kabi ommaviy musobaqalardagi o'rni.
6. So'nggi yillarda voleybol qoidalarida qanday o'zgarishlar ro'y berdi?
7. Qoidalarni o'zgarishi o'yin mazmuniga ta'sir etdimi? Izohlab bering.

IV BOB. O'YIN TEXNIKASI ASOSLARI

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 harakatlarning majmuasidir. O'yin texnikasi – harakatni aniq, tez, engil, vaziyatga muvofiq, kam kuch sarf etib yuqori samarada bajarishga mo'ljallangan bo'lishi lozim.

«Texnika» atamasi yunoncha (tehnus) so'z bo'lib, juda keng ma'noda foydalaniladi va o'zbek tilida «san'at» tushunchasini anglatadi. Miloddan avvalgi 776-yildan boshlab har 4 yilda Yunonistondagi Olimp tog'larining etagida joylashgan Olimp qishlog'ida Xudo Zevs sharafiga o'tkaziladigan umumyunon bayram musobaqalari ishtirokchilari 2 g'ildirakli aravachada poyga, mushtlashish, beshkurash sporti bo'yicha o'z san'atlarini (texnikasini) namoyish etganlar. Qizig'i shundaki, har bir ishtirokchi musobaqadan oldin o'z qaddi-qomatini, mushaklarini shakllanganligi va boshqa shu sportga oid xislatlarni namoyish qilishi mazkur musobaqaning shartlaridan biri bo'lgan. Demak, muayyan sport turi bilan shug'ullanish natijasida odamning qaddi-qomati, mushaklari va organizmning jamiyati 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 bahol-anadi. 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'rtasi-dagi muvofiqlik va shu kabilar).

Texnikaning asosiy qismi – ma'lum bir harakatdagi asosiy mex-anizmning 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 buzmay-digan ikkinchi darajali xususiyatdir. Texnika detallari turli sportchi-larda turlicha bo'lib, bu ularning morfologik va funksional imkon-iyatlariga bog'liq bo'ladi.

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

Tayyorgarlik fazasining ahamiyati harakatni bosh fazada bajar-ish 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 yarati-ladi. Asosiy fazadagi harakatlar bevosita asosiy harakat vazifalarini hal qilishga qaratiladi. Biodinamik nuqtayi nazardan bu fazadagi eng muhim narsa harakatlantiruvchi kuchlardan tegishli vaziyatda, tegishli yo'nalishda samarali foydalanishdan iboratdir.

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

dinamik o'yin bo'lganligi sababli voleybolchi turli texnik usullarni egallashi, o'yin vaziyatidan kelib chiqqan holda ularni tanlay olishi va uni tez, aniq bajarishi lozim. Bu esa o'yinchining texnik mahoratini belgilaydi.

Yuqori texnik mahorat belgilari quyidagilar bilan ifodalanadi:

- harakat usullarining aniq va samarali bajarilishi;
- 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 guruhlariga bo'linadi. Har bir guruhda texnik harakatlarning o'ziga xos bajarish usullari mavjud bo'ladi (3-rasm).

4.1. Hujum texnikasi

4.1.1. 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'yiniga 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'rinli, o'yinchining bo'yi va uning koordinatsion qobiliyati UOMga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham samarali turish holati shunday bo'lishi kerakki, bunda UOM tezda tayanch chegarasidan chiqarilib, zarur harakatlanish va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini beraolsin.



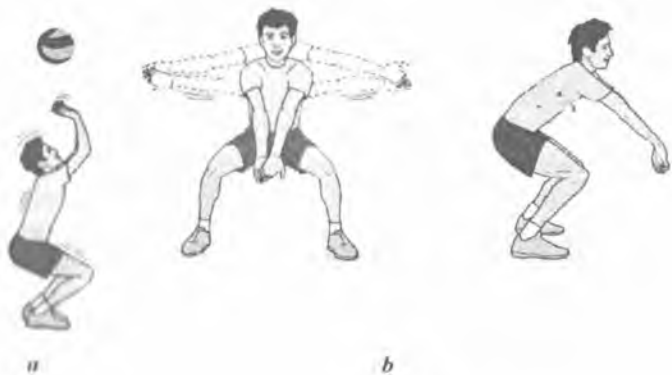
11-rasm.

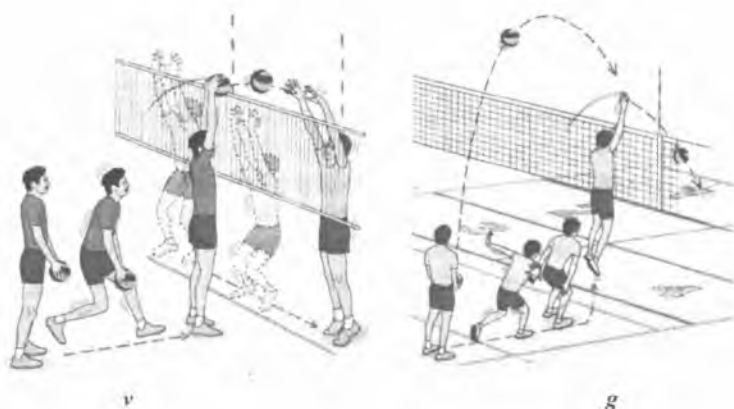
Turish holatlari navbatdagi harakatlarning qo'llanilish xususiyatiga qarab statik (o'yinchining harakatsiz) yoki dinamik (asosiy tayanchni bir oyoqdan ikkinchisiga o'tkazish bilan to'pni qabul qilish, hujum zarbasini berish yoki to'siq qo'yishni kutishda) holatlarda bo'ladi. Bu turish

holatlarida qo'llar bel barobarida, barmoqlar kaftlarga qaragan, gavda esa bir oz oldinga egilgan bo'ladi. Gavda erkin holatda bo'lishi kerak.

Harakatlanish. O'yinchi ma'lum bir texnik usulni bajarish uchun maydon bo'ylab harakatlanadi. Bunda usul va o'yinning vaziyatiga bog'liq holda, qadam tashlab (oldinga, orqaga, yon tomonga), sapchib, sakrab, yugurib, yiqilib turli harakatlarni amalga oshiradi. Qadam tashlash va yugurish bilan qilinadigan harakatlar birmuncha yumshoq (UOM tebranishining sustligi sababli) bo'ladi. Yon tomonga qadamlashdan ko'p hollarda katta bo'lmagan masofani bosib o'tish bilan to'siq qo'yganda, hujum zarbasini qabul qilganda yoki to'siqdan o'z yo'nalishini o'zgartirib qaytgan to'pni qabul qilishda foydalaniladi. Harakat doimo kerakli harakat yo'nalishiga yaqin bo'lgan oyoqdan boshlanadi. Sapchib, sakrab, yugurish bilan bo'ladigan harakatlardan tez javob harakatlarini 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 (4 a-rasm), pastdan to'pni qabul qilishda (4 b-rasm), to'siq qo'yishda (4 v-rasm) va hujum zarbasini berishda (4 g-rasm).





12-rasm.

4.1.2. 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 voleybolida kamdan-kam, keskin holat yuzaga kelganda foydalaniladi.

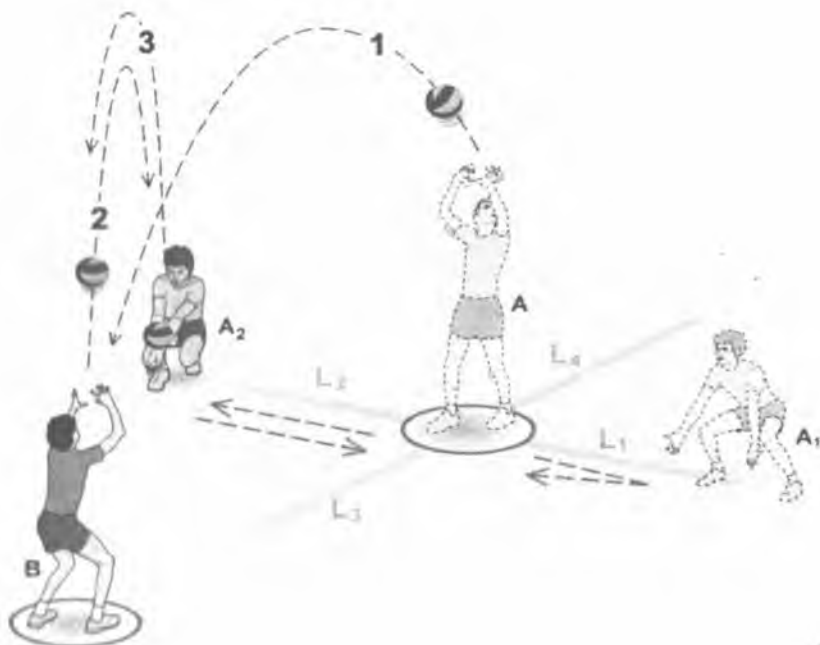
Yo'nalishi bo'yicha to'p uzatishlar (to'p uzatuvchiga nisbatan) quyidagicha bo'ladi: oldinga, o'z ustiga, orqaga.

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'pgasekin, 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 harakatlangandan 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-qar-

shi) bir oz oldinda bo'ladi. Qo'llar oldinga chiqariladi, barmoqlar oval shaklini hosil qilgan bo'ladi (5-rasm).

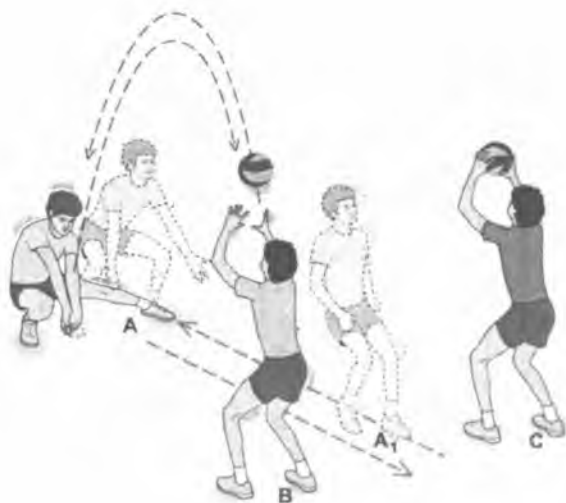


13-rasm.

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

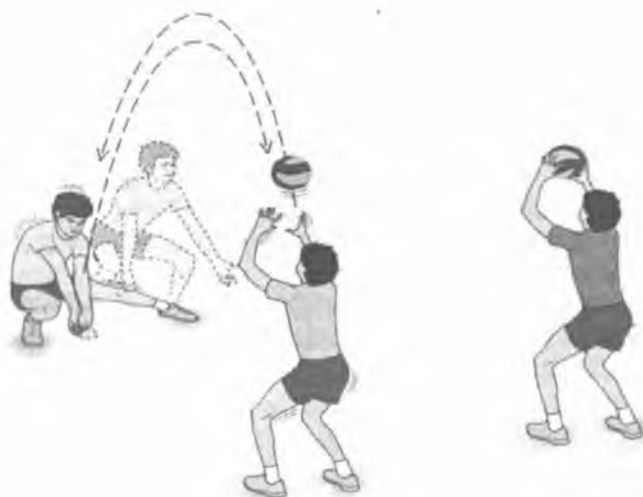
Murakkab hujum kombinatsiyalarini tashkil qilishda, to'p baland berilganda yoki to'pning uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab to'p uzatish usulidan foydalaniladi. Bu holatda qo'llar bosh

ustidan birmuncha baland ko'tariladi va qo'llarning faol ishlashi hisobiga sakrashning yuqori nuqtasidan to'p uzatiladi. Xuddi shu holatda qisqa to'p uzatishda asosiy harakat qo'l barmoqlarining faol ishlashi hisobiga amalga oshiriladi (6-rasm).



14-rasm.

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 (7-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 (8-rasm). Kaftlar oldinga qaratiladi, barmoqlar bukilib, tarang holga keltiriladi. To'p uzatish tirsak bo'g'inining bukib-yozilishi hisobiga bajariladi.



15-rasm.



16-rasm.

4.1.3. 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 aylanma harakat berish, so'ngra aylanma harakat bermasdan to'p kiritish (birmuncha murakkab bo'lganligi sababli) usullari o'rgatiladi yoki takrorlanadi.

Pastdan to'g'ri to'p kiritish. O'yinchi oldinga engashib, oyoqlarini tizza qismida bukkan, bir oyog'ini (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi) oldingachiqargan holatda turadi (9-rasm).

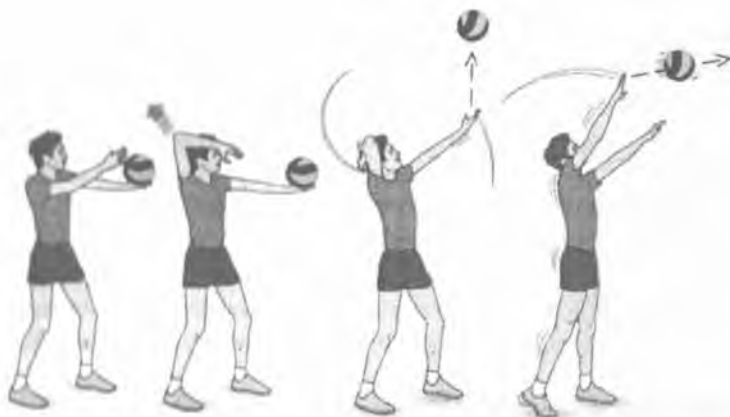


17-rasm.

To'p tirsak qismida bir oz bukilgan qo'l bel barobarida ushlab turiladi. To'p gavdaga nisbatan 20-30 sm oraliqda tashlanadi. Zarba berishda qo'l keskin ravishda orqaga harakatlantiriladi. Zarba pastdan yuqoriga—to'g'riga bajariladi. O'yinchi bir vaqtning o'zida orqa oyoqni to'g'rilaydi va gavdaning og'irligini oldingi oyoqqa

o'tkazadi. Zarbadan so'ng qo'l harakati to'pni «kuzatib» borish bilan tugallanadi. Pastdan to'g'ri to'p kiritish aniqligi asosiy uchta omil bilan aniqlanadi: qo'lni silkish (zamax) yo'nalishi bilan – u keskin orqaga haraktlanishi kerak; to'p tashlash balandligi bilan – u baland bo'lmasligi kerak; to'pga zarba berish – u taxminan bel barobarida amalga oshirilishi zarur.

Yuqoridan to'g'ri to'p kiritish. O'yinchi to'rga qaragan holda yuqori holatni egallaydi (10-rasm).



18-rasm.



19-rasm.

To'p ko'krak sathida ushlab turiladi, bir oyoq oldinga qo'yiladi (zarba beruvchi qo'lga nisbatan qarama-qarshi). To'p 1 m yuqoriga oldinga tashlanib, o'yinchi qo'lini yuqoriga-orqaga harakatlantiradi va zarba beruvchi qo'l - yelkasini orqaga-yuqoriga olib boradi. Zarba to'g'ri qo'l bilan birmuncha oldinda bajariladi. Bu usul ikki xil variantda: to'pga aylanma harakat berib va aylanma harakat bermasdan amalga oshirilishi mumkin. To'pga aylanma harakat bermasdan to'p kiritish usuli birmuncha murakkab usul hisoblanadi. Bu usulda quyidagi elementlarning bajarilishiga qat'iy amal qilish zarur (11-rasm). Bular: to'pning qoq o'rtasiga zarba berish; to'p tashlashning nisbatan pastligi (0,5 m gacha); zarba beruvchi qo'lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish; kuchli (tezkor) va «aldamchi» (sekin) zarbalar berish. Hujum zarbasini 2 yo'l bilan bajarish mumkin: to'g'ri (to'rga nisbatan to'g'ri turgan holda) va yon tomon bilan (to'rga nisbatan).

Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish. Yuqoridan yon tomon bilan to'p kiritish usulida o'yinchi to'rga nisbatan yon tomon bilan oyoqlarini tizzadan bukkan holda turadi (12-rasm). To'p 1 m gacha balandlikda yelka ustiga tashlanadi. O'ng qo'l bilan zarba berilganda, u pastdan orqaga harakatlanadi, bunda yelka pastga tushirilib, gavdaning og'irligi o'ng oyoqqa o'tkaziladi. Zarba beruvchi qo'l orqadan-yuqoriga yoy bo'yicha harakatlantirilib, zarba amalga oshiriladi. Gavda chapga buriladi va og'irlik kuchi chap oyoqqa ko'chiriladi. Bu harakat zarbaning kuchini oshirishga xizmat qiladi.



20-rasm.

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

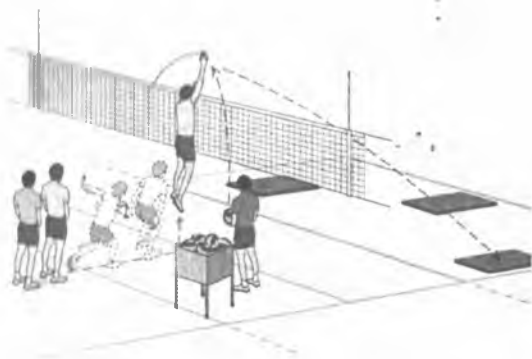
4.1.4. Hujum zarbalari

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

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

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

To'g'ri hujum zarbasi berish 4 fazada bajariladi: yugurib kelish; sakrash; to'pga zarba berish; qo'nish (13-rasm).



21-rasm.

O'z navbatida, bu fazalar ham bir qancha mikrofazalarga bo'linadi. Yugurib kelish fazasida hujumchi ikkita asosiy vazifani hal etadi: balandroq sakrashga erishish va to'pning uchish tezligi, yo'nalishini to'g'ri aniqlash. Bunda hujumchi birinchidan, bir-ikki «qidiruvchi» qadamlar qiladi (to'pni tezligi va yo'nalishini aniqlash maqsadida) va ikkinchidan, sakrash uchun yugurish tezligini oshiradi. Sakrash fazasida hujumchi to'vondan 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 bir oz egilib, vertikal holatga keltiriladi. Zarba beruvchi qo'lning kafti bosh orqasiga o'tib ketmasligiga va tirsak yelkadan bir oz yuqorida bo'lishiga e'tibor berish lozim.

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

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

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

Shuning uchun hozirgi zamon voleybolida to'p yo'nalishini o'zgartirib bajariladigan hujum zarbalari ahamiyatliroqdir (14-rasm).



22-rasm.

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

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

4.2. Himoya texnikasi

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

4.2.1. 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 bu qo'l bilan); yuqoridan ikki qo'llab; son qismi bilan va orqaga dumalab bir qo'llab pastdan; oldinga ko'krak-qorin qismlari bilan yiqilgan holda bir qo'llab pastdan.

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

To'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilish hujum zarbasini qabul qilishda ham asosiy usul hisoblanadi. O'yinga kiritilgan to'p yoki hujum zarbasining sifatsiz qabul qilinishi (past trayektoriyada uzatish, bog'lovchi o'yinchiga yetkazib bermaslik) bog'lovchi o'yinchi tomonidan hujum uchun beriladigan to'p uzatishni samarasiz bo'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.



23-rasm.

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

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

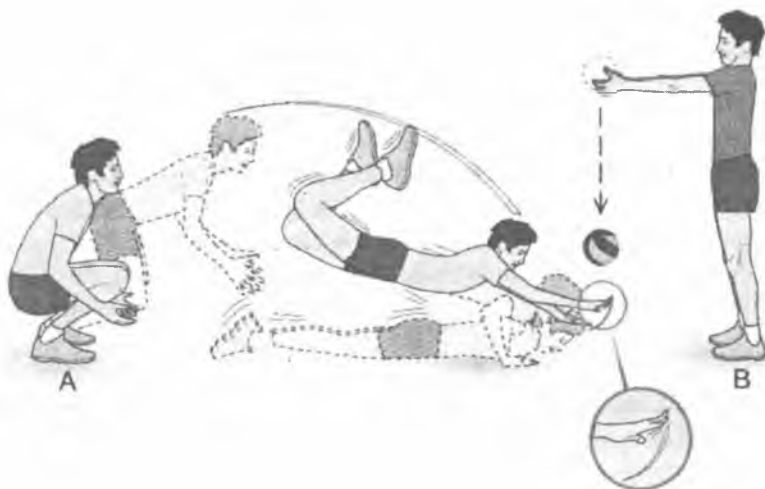
To'pga zarba berilgandan so'ng, o'yinchi tayanç oyoqning uchida yiqilish tomonga burilib, oyoq to'voni bilan o'tiradi va do'mbaloq oshadi (16-rasm).

Jarohat va lat yeyishning oldini olish maqsadida gavdaning orqa o'rta qismi bilan emas, balki bir oz yonbosh bilan do'mbaloq oshiladi, daxon ko'krak qismiga tekkizib olinadi.



24-rasm.

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 (17-rasm) keskin harakat bilan gavdani pastga-oldinga 25° - 30° burchak ostida maydonchaga tashlaydi. Tayançsiz 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.

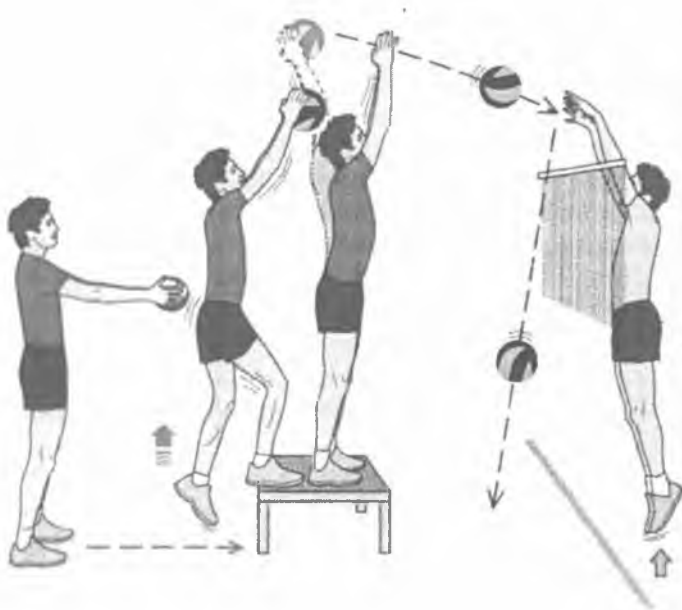


25-rasm.

4.2.2. 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 (18-rasm). Hujum qilinayotgan joyning masofasiga qarab to'r yaqinida yon tomonlarga qadam tashlash, yugurish, sakrash kabi harakatlarni bajarish mumkin.

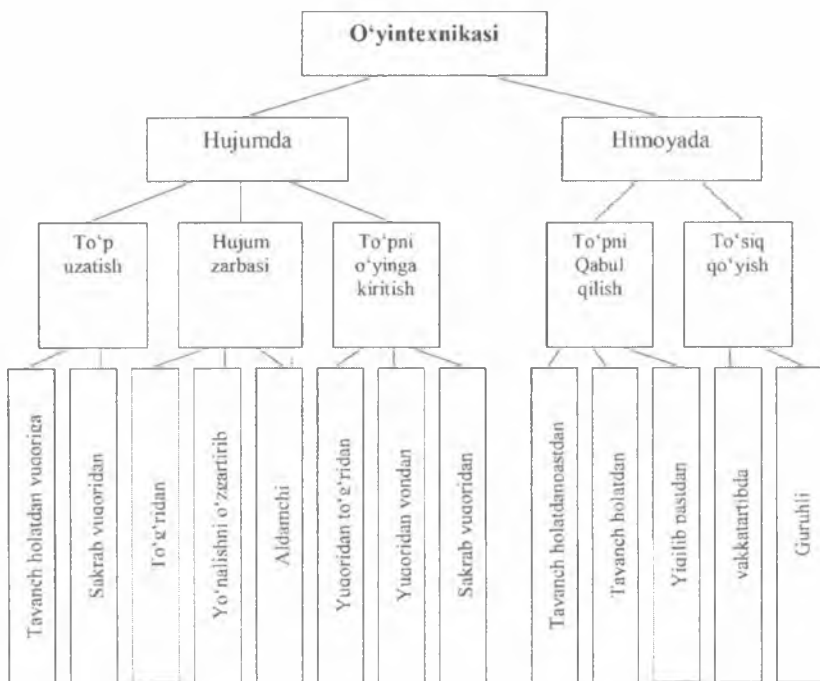


26-rasm.

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



27-rasm

Nazorat savollari:

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

V BOB. O'YIN TAKTIKASI ASOSLARI

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

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

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

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

O'yin taktikasida quyidagi tushunchalar qo'llaniladi:

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

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

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

O'yinni samarali tashkil etishda jamoa imkoniyatlaridan kelib chiqib, uni quyidagi tamoyilda tashkil etish mumkin: 4+2 (to'rtta hujumchi va ikkita bog'lovchi o'yinchilar) va 5+1 (beshta hujumchi

va bitta bog'lovchi o'yinchi). Oxirgi variant hozirgi zamon voleybolida juda keng qo'llaniladi.

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

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

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

Taktik harakat MNSning afferent – efferent nerv retseptorlari, tolalari ishtirokida tashqi muhit ta'sirotlarini qabul qilish, xotirada saqlash, tahlil qilish, vaziyatga munosib ravishda qayta ishlab, motivizatsiyani qoniqtiruvchi qarorga kelish kabi faoliyatlar bilan bog'liq bo'lgan psixofiziologik jarayondan iboratdir.

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

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

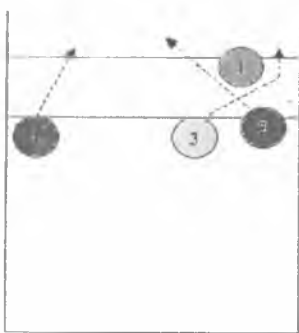
O'yin taktikasi ikki qismdan: hujum va himoya taktikasidan iborat bo'lib, individual, guruhli va jamoa taktik harakatlari asosida amalga oshiriladi. O'yin taktikasining tasnifi 4-rasmda aks ettirilgan.

5.1. Hujum taktikasi

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

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

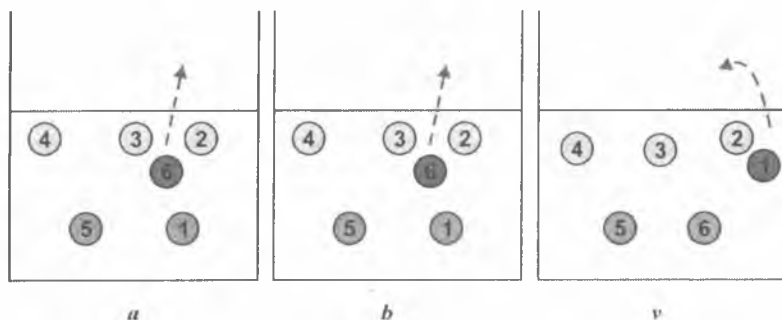
Bog'lovchi o'yinchi oldingi zonada joylashganda hujumni uyushtirish variantlari 19-rasmda berilgan. Bunday hujumni uyushtirishning sezilarli kamchiliklaridan biri – bu hujumda oldingi qator o'yinchilaridan ikki kishining ishtirok etishi mumkinligidir. Lekin zamonaviy voleybolida himoya zonasidan tashkil qilinadigan hujum zarbalari ushbu kamchilikni deyarli bartaraf etgan desa bo'ladi.



28-rasm.

Hujumni uyushtirishda bog'lovchi o'yinchi orqa qatordan to'r oldiga chiqib ikkinchi to'pni uzatganda, hujum qilish va uning samarasini oshirish imkoniyati kengayadi. Bog'lovchi o'yinchi orqada joylashgan 1,5,6-zonalardan to'r oldiga chiqib, turli hujum kombinatiysalarini tashkil qilish chizmasi 20-rasmda keltirilmoqda.

Birinchi to'pni uzatishdan so'ng hujum qilish yoki aldab to'p tashlash (otkidka) hujum harakatlarini (21-rasm) samarali hal qilishga imkon bersa-da, ammo bu usullarni bajarish uchun zarur sharoit (uzatilgan to'pning juda qulay bo'lishi) va hujumchidan katta malaka talab etiladi. Aldab to'p tashlaganda, hujumchi yoki bog'lovchi o'yinchi (oldingi zonada joylashgan vaqtdagina) sakrab hujum zarbasini bajarayotganday (imitatsiya) bo'lib, aldamchi harakatni amalga oshiradi.



29-rasm.

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

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

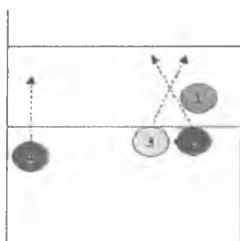
Har bir guruhli harakat oldindan kelishilgan va o'rgatilgan taktik kombinatsiyalar orqali bajariladi. Hujumchilar hujum harakatlarini amalga oshirishda quyidagi tartibda harakatlanadilar: harakat yo'nalishini o'zgartirmasdan (har kim o'z zonasida); harakat yo'nalishini o'zgartirib; chalkash harakat yo'nalishida.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

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

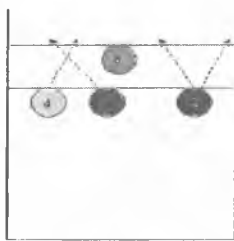
2. To'pni qabul qiluvchi uni 3-zonadagi bog'lovchi o'yinchiga yetkazib beradi. Bog'lovchi o'yinchi esa to'pni quyidagicha uzatib berishi mumkin: 4-3-zonalar oralig'iga qisqa zarba uchun; past trayektoriya bo'yicha o'z zonasiga; past trayektoriya bo'yicha bosh orqasiga; 3-2-zonalar oralig'iga qisqartirilgan masofa bo'yicha. Hujumchilar zarba berish uchun ma'lum burchak asosida harakatlanadilar. Hujumchilarning shu tartibdagi bir qator harakatlari ma'lum ma'nodagi kombinatsiyalarning nomlanishiga sabab bo'ladi. Bularga «eshelon» va «to'liq» kombinatsiyalarini misol keltirish mumkin.

«To'liq» kombinatsiyasida uchta o'yinchi – bog'lovchi va 3-4-zonalardagi hujumchi ishtirok etadi (22-rasm). 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 chalgitadi. 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» (23-rasm) kombinatsiyasini amal-

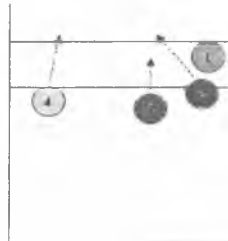
ga oshirish uchun qulay sharoit yaratiladi. Bu holda 3-zonadagi o'yinchining harakati yuqoridagi kabi bo'ladi, 4-zonadagi o'yinchi yugurish yo'nalishini o'zgartirib, 3-zonadagi o'yinchining orqasiga o'tmoqchi bo'ladi, ammo bu harakatni bir temp keyinroq bajaradi. Ushbu kombinatsiyani to'p 2-zona yaqiniga uzatilgan bo'lsa, 3 va 2-zonalarda ham bajarish mumkin.



30-rasm.



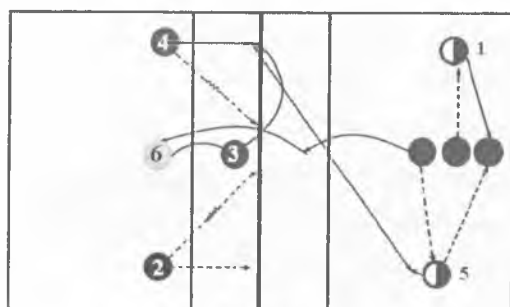
31-rasm.



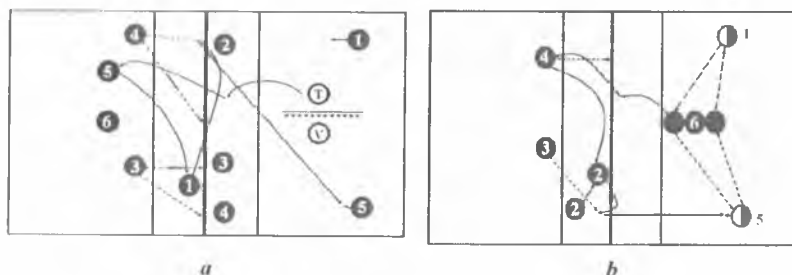
32-rasm.

3. Chalkashma kesim harakatlanishlar bilan amalga oshiriladigan taktik kombinatsiyalarni bajarish yuqori tayyorgarlik va malaka talab etadi. Bularga «Krest» (asosiy), «Oldinga krest», «Orqaga krest» kombinatsiyalari kiradi. «Krest» hujumida 3 va 4-zonalardagi hujumchilar ishtirok etadi. 4-zonadagi hujumchi tezkor harakat bilan bog'lovchi o'yinchi yoniga past (qisqa, uchib) uzatilgan to'pga hujum zarbasini berish yoki taqlid qilish uchun boradi (24-rasm). 3-zonadagi o'yinchi bir oz keyinroq 4-zona o'yinchisining orqasiga o'tadi va hujumni yakunlaydi. To'p uzatish trayektoriyasi oldindan kelishib olinadi, ammo to'p uzatish o'rtachadan baland bo'lmasligi zarur, aks holda kombinatsiya o'z mohiyatini yo'qotadi.

«Oldinga krest» kombinatsiyasini 3-zona o'yinchisi boshlaydi (25 a-rasm), 2-zonadagi sherigi uning orqasiga o'tib, bir oz kechikib sakraydi va hujumni yakunlaydi.



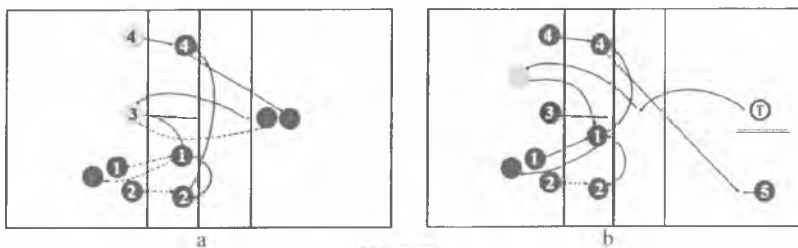
33-rasm



34-rasm.

«Orqaga krest» kombinatsiyasida esa harakatlanishni birinchi bo'lib 2-zona o'yinchisi boshlab beradi, 3-zona o'yinchisi esa uning orqasidan 2-zonada hujum qilish uchun harakatlanadi. Bu variantdagi kombinatsiya birmuncha murakkabroq hisoblanadi.

Guruhli hujum harakatlari birinchi to'p uzatishdan keyin ham amalga oshirilishi yuqorida bayon etilgan edi. Bunday hujum harakatlarini faqatgina birinchi to'p sifatli qabul qilinganda (raqib jamoasi o'z harakatlarini hujum bilan yakunlay olmasa, o'yinga kiritilgan to'p qiyinchilik tug'dirmasa) amalga oshirish mumkin. Bunda hujum ikki xil variantda yakunlanishi mumkin. Birinchi variantda hujum zarbasi beriladi (26 a-rasm), ikkinchi variantda aldatchi to'p tashlash (26 b-rasm) amalga oshiriladi.



35-rasm.

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

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

Yakka taktik harakatlar jamoa va guruhli o'yin harakatlarining asosiy tarkibi bo'lib hisoblanadi. Ular to'psiz va to'p bilan bo'ladi-gan 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'ranavbatlashtirish;
- 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.

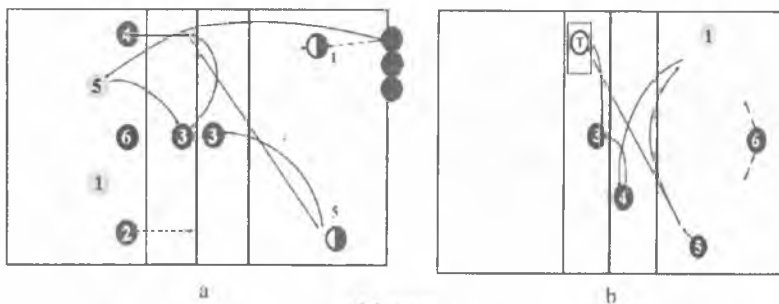
5.2. Himoya taktikasi

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 ifodalanadi: o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish; hujum zarbasini (harakatini) yoki to'siqdan qaytgan to'pni qabul qilish; hujum qilayotgan o'yinchini himoyalash. Jamoa harakatlarining mazmuni quyidagi asosiy omil-

lar: raqib jamoasi hujum harakatlarining xususiyatlari; o'yinchilarning o'yin mahoratlari; o'yin xususiyatidan kelib chiqib navbatdagi harakatlarni amalga oshirish bilan belgilanadi.

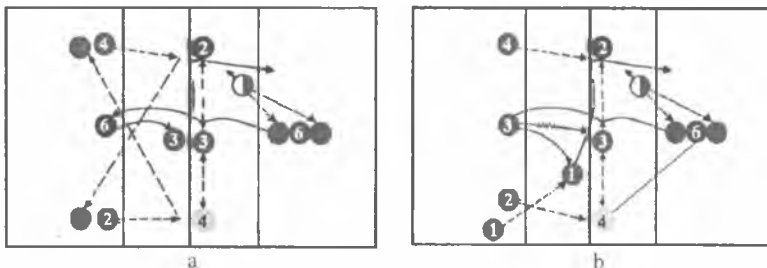
Zamonaviy voleybolida jamoa o'z himoya taktikasini burchagi oldinga (27 a-rasm) va burchagi orqaga (27 b-rasm) tizimi asosida tashkil qiladi.



36-rasm.

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

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda o'yinchilarning maydon bo'yicha joylashuvi asosan ikki variantda bo'ladi: chiziqli va pog'onalar bo'yicha. Chiziqli variantdan (28 a-rasm) barcha o'yinchilar to'pni qabul qilish malakasiga ega bo'lganda va hujumda murakkab bo'lmagan kombinatsiyalarni uyushtirish rejalashtirilganda foydalaniladi.



37-rasm.

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

a) maydonda joy tanlash (to'rdan qancha masofada joylashish);
b) raqib tomonidan o'yinga kiritilgan to'pning turli kuchlanishdagi navbatlashuv ehtimoliga;

v) o'yinchilar orasiga berish ehtimoliga;

g) to'r yoniga chiqayotgan bog'lovchiga to'p yo'llash ehtimoli.

Zamonaviy voleybolida ko'p hollarda o'yinchilarning pog'ona bo'ylab joylashuvi kuzatiladi. Bunda o'yinga kiritilgan to'pning mulakali 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, 28b-rasmda keltirilgan joylashuvdan foydalanishi mumkin. 3-zonadagi o'yinchi to'pni yaxshi qabul qila oladigan bo'lsa, u maydonchaning orqarog'iga surilib turadi (6-zonadagi o'yinchidan o'tib ketishi mumkin emas).

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

Hujum zarbalarini qabul qilishda himoyani uyushtirishning asosan uchta varianti mavjud: chiziq bo'ylab – bunda oldingi qator o'yinchilaridan biri to'siq qo'yuvchi o'yinchilarni himoya qiladi (26-rasm); 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 (27 a-rasm). Himoya qilishda eng samarali joylashuvlardan biri 27 b-rasmda 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'rning 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 chappa 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, zarba egri yoki aldab tashlash bilan bajariladi;

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

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

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

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



38-RASM

Nazorat savollari:

1. «Taktika» haqida tushuncha. O'yin taktikasi tasnifi.
2. Hujum va himoya taktikasi. Taktikaning vositalari. Taktik kombinatsiyalar.
3. Hujumda ijro etiladigan individual taktik harakatlar.
4. Himoyada ijro etiladigan individual taktik harakatlar.
5. Hujum va himoyada ijro etiladigan guruhli taktik harakatlar.
6. Hujum va himoyada qo'llaniladigan jamoali taktik harakatlar. Taktik reja haqida tushuncha.
7. O'yin taktikasini jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi.

VI. BOB.O'YIN TEXNIKASIGA O'RGATISH

6.1. O'rgatishning umumiy asoslari

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

Dastlabki o'rgatish jarayonini rejalashtirish va tashkil qilishda bolaning ontogenetik hamda biopsixologik 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 xiyolgina 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'yekt»larda lokal yoki global patologik asoratlar 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 mashg'ulot mashqlariga oid yuklamalarni bolalarning yoshi, jinsi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga qarab «to'liqinsimon» 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 mashqi, 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 sifatlarni 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 tayyagina ilmiy nashrlarda o'z ifodasini topgan.

Ta'kidlash joizki, jismoniy tarbiya va sport turlari nazariyasi va uslubiya 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 treniroykasi 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 sifatleri 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 oqibatlarga 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.

6.2. Dastlabki o'rgatish va uning mohiyati

Sport malakalariga dastlabki o'rgatish jarayoni ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimining poydevori bo'lib hisoblanadi. Dastlabki o'rgatish o'z tashkiliy, uslubi, ilmiy va moddiy-texnika nuqtayi 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 mutax-

assislarni 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, biopsixologik 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 «boyli», 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.

6.3. O'rgatish bosqichlari va uslublari

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, tasviriy film, rasm, 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 (oddiylash-tirilgan) holatda o'rganish. Mazkur o'rganish bosqichida muvaffaqiyat ko'p holatlarda yondoshtiruvchi mashqlarning to'g'ri tanlanganligiga bog'liqdir. Ular o'zining tuzilishi shakliga ko'ra o'rganilayotgan harakat texnikasiga yaqin va o'quvchilar bajara oladigan bo'lishi kerak. Murakkab tuzilishga ega bo'lgan harakat (hujum zarbasi), uni tashkil qiluvchi asosiy zvenolarga (qismlarga) ajratib beriladi. Bu bosqichda boshqarish uslublariidan foydalaniladi (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 usullar alohida ahamiyatga ega bo'ladi.

Uchinchi bosqich – texnikani murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish. Bunda quyidagilar qo'llaniladi: takroriy usul, harakat-

ni 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 sifatlarini o'stirish masalalarini hal qilishga hamda texnik-taktik tayyorgarlik va o'yin mahoratinitakomillashtirishga qaratilgan bo'ladi.

To'rtinchi bosqich – harakatni o'yin jarayonida mustahkam-lashni ko'zda tutadi. Bunda bajarilgan harakatlarni talqin qilish uslubi qo'llanadi (rasmlar, jadvallar, o'quv filmlari, tasviriy filmlar), o'yin jarayonida texnik-taktik, maxsus tayyorgarlik topshiriqlari, o'yin va «bellashish» usullari (5-jadval).

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.

8-jadval

O'rgatish bosqichlari, uslublari va vositalari

O'rgatish bosqichlari va ularning nomi	O'rgatish uslublari	O'rgatish vositalari
1-bosqich: O'rgatilyotgan 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-yondostiruvchi, yo'naltiruvchi turdosh taqlidiy va asosiy texnik mashqlar

3-bosqich: Malakalarga murakkablashtirilgan 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'lla- niladigan mashqlar, trenajyor va texnik vositalar
4-bosqich: O'rgatishni davom ettirish, takomillashtirish va mukammallashtirish	Barcha uslublar	Barcha vositalar va jamoat o'yinlari

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

6.4. O'rgatish tamoyillari, vositalari va mashg'ulot

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.

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

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

Voleybolda ham boshqa sport turlari kabi o'rgatishning asosiy vositasi jismoniy mashqlar hisoblanadi. Ular juda turli-tumandir.

Shuning uchun ular ma'lum bir o'rgatish bosqichidagi qo'yilgan vazifalarni hal etishdagi o'zni bo'yicha turkumlanadi. Bunday turkumlanishga voleybolchilarning musobaqa faoliyati asos qilib olingan. Shunga bog'liq holda mashqlar ikki katta guruhga ajratiladi: asosiy yoki musobaqa va yordamchi yoki trenirovka.

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

Trenirovka mashqlari asosiy malakalarni egallashni yengillash-tirish, tezlashtirish va ularni qo'llash samaradorligi, ishonchliligini 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.

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

Barcha mashqlar o'zining yo'nalishiga qarab trenirovkalarning 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 hamini oshirish bu holda samara bermaydi.

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

Qo'yilgan vazifaga bog'liq ravishda aynan bir vositani turli uslublarda qo'llab, undan turlicha 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. Yaqinlashtiruvchi mashqlar maxsus jismoniy tayyorgarlikdan texnik tayyorgarlikka o'tishda ko'prik vazifasini o'taydi. Ma'lum darajadagi murakkablik asosida qurilgan texnik mashqlar taktik ko'nikmalarni shakllantirishga yordam beradi. Shu asosda keyinchalik yakka tartibdagi taktik harakatlar o'rganiladi.

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'ridanto'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 harakatli o'yinlar kiradi. Shu maqsadda quyidagi yugurishlardan: to'g'ri yo'nalishda yugurishlar; sonni yuqoriga ko'turib 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 harakatli 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 eshitish va ko'rish signallari bo'yicha harakatlanish mashqlari kiradi. Mashqlarni berishda «oddiydan — murakkabga» tamoyiliga rioya qilish kerak. Masalan, murabbi-

yning 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 eshitish 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 eshitish signallariga javoban harakat yo'nalishini o'zgartirib yugurishlar. Masalan, o'rtacha sur'atda yugurish: keskin signal – yo'nalishga qarshi yugurish, ikkita signal – yo'nalish bo'yicha yugurish, chapak – chapga yugurish va shu kabilar.

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'llar

ni tirsak bo'g'inidan va oyoqlarni tizza bo'g'inidan bir oz bukish; to'pni uzatish – qo'llarni va oyoqlarni to'g'irlash bilan oldinga-yuqoriga cho'zilish; dastlabki holatga qaytish.

2. Qo'l panjasi va barmoqlarini to'pga qo'yish holatini o'rgatish. Qo'l panjalari shunday joylashtiriladiki, bunda bosh barmoqlar bir-biriga qaragan, ko'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 almashtiriladi.

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.

To'pni ikki qo'llab pastdan uzatish

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1. Qo'llarni gorizontal 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'ring turli qismlaridan qaytgan to'pni qabul qilish.

5. Turli usulda (dastlab pastdan-to'g'ridan) o'yinga kiritilgan to'plarni qabul qilish.

To'pni o'yinga kiritishni o'rgatish

Umumrivojlantiruvchi mashqlar

1. Dastlabki holat - bir qo'l yuqorida, bir qo'l pastda - qo'llarni oldinga-orqaga siltash. Qo'llar holati almashtiriladi.
2. Qo'llarni oldinga-orqaga 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» harakatli o'yinlari. To'pni turli usullarda qo'llash bilan, har xil variantlarda.

Tayyorlov mashqlari

1. Ikg 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 (zonalarga) tushirish. Masofa tayyorgarlik darajasiga qarab belgilanadi.

Yaqinlashtiruvchi mashqlar

1. To'p kiritishni imitatsiya qilish. Diqqat gavda, oyoq 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 oraliqlar bo'yicha.
5. Murabbiyning topshirig'i bo'yicha belgilangan zonalarga to'p kiritish.
6. Turli usullarni navbatlashtirib to'p kiritish.
7. O'yinning 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.

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, oyoq va qo'l panjalari, barmoq bo'g'inlarini va mushaklarning qisqarish tezligini oshirishga qaratilgan mashqlar kiritiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar predmetsiz yoki 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. Diqqat 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 bajarish. Xuddi shunday, faqat sherikka qarata zarba berish. Masofa - 7-8 m.

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

5. Sherigi tashlab bergan to'pga to'r ustidan zarba berish. Hujum zarbasining o'zlashtirilishiga qarab sekin-asta 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 3m 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 uzoqroq 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.

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 tekkizish, turli harakatlanishlardan so'ng ikki oyoq bilan depsinish mashqlari alohida ahamiyat kasb etadi.

Tayyorlov mashqlari

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

1. Ikki oyoq bilan depsinib, ilib qo'yilgan predmetga qo'l tekkizish. 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 uzoqroqqa 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.

6.5. O'rgatish va mashg'ulotlar jarayonida 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:

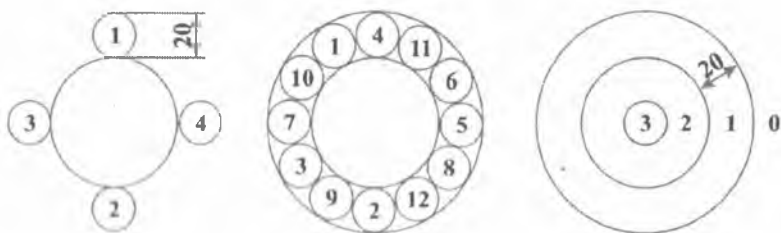
- 1) texnik-taktik tayyorgarliklar uchun;
- 2) jismoniy tayyorgarliklar uchun.

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.

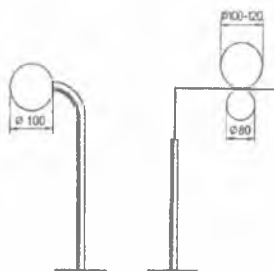
Ikkinchi guruhga asosan tezkorlik-kuch va sakrovchanlik sifatlarini tarbiyalashda foydalaniladigan turli qurilmalar, to'ldirma to'plar, gantellar, sakrashda foydalaniladigan maxsus tumbalar kiritiladi.

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

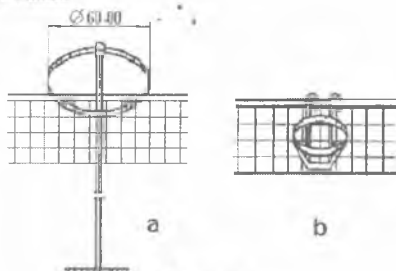
Devordagi nishon. Turli xildagi nishonlar mavjud (29-rasm): oddiy (a,v); aylana shaklidagi raqamli nishonlar (b). Aylanalar oralig'ida masofa 20 sm (to'p diametriga moslab), chiziqning kengligi 1 sm. Raqamlar 1 dan 10–12 gacha bo'lib, ular ixtiyoriy ravishda yoki tartib bo'yicha joylashtiriladi. Nishonlar harakat aniqligini, periferik ko'rish va to'pni o'zlashtirish texnikasini rivojlantirishda qo'llaniladi.



39-rasm.



40-rasm.

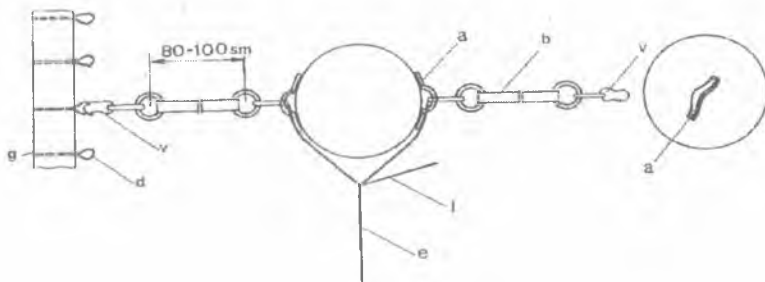


41-rasm.

Ko'chma va osma halqalar. Ikki turdagi halqalardan: ko'chma – tezkor to'p uzatishlarni takomillashtirishda (30-rasm) va osma – balandlatib uzatiladigan to'pning aniqligini takomil-lashtirishda (31-rasm) foydalaniladi. Ko'chma halqalarning diametri 80–100 sm bo'lib, poldan 3,5–4,0 m oraliqda vertikal ravishda joylashtiriladi. Osmo halqalarning diametri 50–80 sm bo'lib, to'r yaqinida yoki to'rga (yoki trosga) gorizontaal ravishda (4,2-zonalarda) o'rnatiladi.

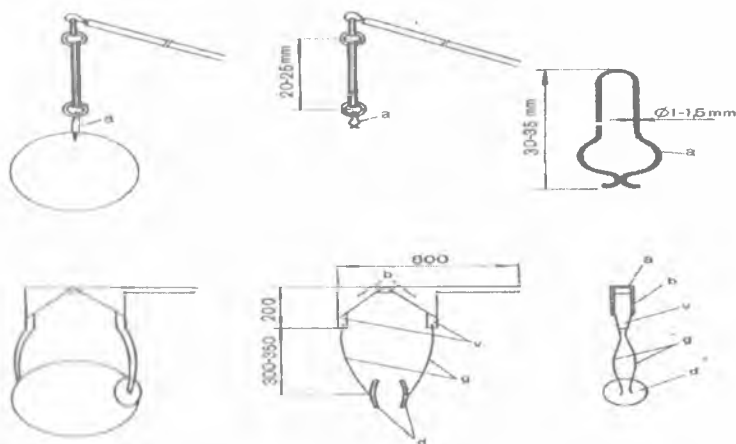
Uzaytirilgan to'r. Zalning butun bo'yi bo'yicha tortiladi. Uzaytirilgan to'rlar o'yin texnikasi va taktikasi bo'yicha o'tkazilayotgan mashg'ulotning motor zichligini oshiradi. Maydonchani qismlarga bo'lib, vazifali o'quv o'yinlarini tashkil etishda qo'llaniladi.

Amortizatorli to'plar. Zalning burchagiga o'rnatiladi (32-rasm). To'pga charmli petlya tikiladi (yelimlanadi) (a) va unga rezinkali bog'ichlar biriktiriladi (b). Rezinkali bog'ichlar sifatida tibbiy rezinka bintlardan 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 uzoq 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.



42-rasm.

To'pni tutib turuvchi moslama. Bu qurilma zarba berish harakatlarini (to'p kiritish, hujum zarbasini) o'zlashtirishda qo'llaniladi (33-rasm). Bu qurilmani to'r yonida joylashtirish mumkin bo'lib, bu hujum zarbalarini o'yin sharoitiga yaqinlashtirib bajarish imkonini beradi.



43-rasm.

To'r ustidagi to'p. To'r ustiga prujinali ko'ptoklar ilingan tros tortiladi. Ushbu qurilmadan to'r ustidan qo'l panjalarini raqib to'monga chiqarib to'siq qo'yish texnikasini o'rgatish va takomillashtirishda foydalaniladi. Qurilmani to'rdan turli balandlik va oraliqda o'rnatish mumkin.

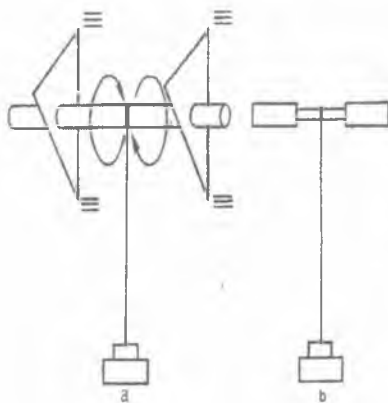
To'ldirma to'plar. Odatda, asosiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashda 1-2 kg li to'ldirma to'plardan foydalaniladi. Ular o'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan harakatlar, ayniqsa, tezkorlik-kuch siflatini rivojlantirib, biomexanik harakatlar apparatining shakllanishini ta'minlaydi.

Arg'amchilar. Arg'amchilarda bajariladigan mashqlar sakrovchanlik, harakat uyg'unligi va sakrash chidamliligini tarbiyalashda qo'llaniladi.

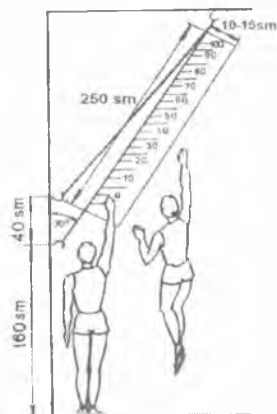
Panjalar uchun trenajyorlar. Devorga o'rnatilgan kronshteynga 3-4 sm li truba gorizontal ravishda biriktirilib, unga yuk osilgan tros ulanadi (34 a-rasm). Trubalarni burash bilan yuk yuqoriga va pastga tushiriladi. Boshqa turdagi trenajyor bilan (34 b-rasm) yukni statik ravishda ushlab turiladi. Bu trenajyorlardan 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 (35-rasm).



44-rasm.



45-rasm.

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.

6.6. Texnik-taktik mahoratni baholash

Shug'ullanuvchilarning texnik-taktik tayyorgarligi o'yinning asosiy harakatlarini o'zlashtirganlik darajasi bilan belgilanadi.

Yuqoridan va pastdan to'pni ikki qo'llab qabul qilish, uzatish texnikasini baholashda konsentrik nishonlardan foydalaniladi. Yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatishda devorgacha bo'lgan masofa 2,5 m, pastdan to'pni qabul qilishda – 3 m. 10 uzatishda to'plangan ochkolar va to'pni yo'qotish hisoblab boriladi.

To'pni o'yinga kiritish texnik-taktik malakalar aniqlik va to'pning uchish tezligi bilan tavsiflanadi. To'pni odatda, 1, 6, 5-zonalarga tushirish talab etiladi va har bir zonaga aniq ravishda to'p tushirish uchun 6 urinish beriladi. Hujum zarbasini berish ko'nikma va malakasini baholashda 3-zonadan uzatilgan to'pga 4-va 2-zonalardan zarba berish qo'llaniladi. O'rgatishning dastlabki bosqichida maydon bo'ylab berilgan zarba texnikasi baholanadi. Zarur sharoitlarda hujum zarbasini belgilangan zonalar bo'yicha berish qo'llanilishi mumkin, bunda hujum zarbasi uchun uzatilayotgan to'plar barqaror bo'lishi zarur. Yuqorida keltirilgan nazorat mashqlaridan tashqari o'yin sharoitida uchraydigan quyidagi mashqlardan foydalansa bo'ladi. Masalan, bog'lovchi o'yinchining aniq to'p uzata bilish darajasi quyidagi mashq yordamida aniqlanadi. O'yinchi quyidagi tartibda to'p uzatishni bajaradi: bosh ustiga to'p uzatish, nishon tomon to'p uzatish (aniqlik hisobga olinadi), burilish, 1-1,5 m balandlikda bosh ustida to'p uzatish, 180° burilish, bosh orqasidan nishon tomon to'p uzatish va hokazo. 10 ta to'p uzatishdagi ochko-lar va to'pni yo'qotish hisobga olinadi.

Hujum zarbasini berishda yetarli tayyorgarlik mavjud bo'lganda, o'yinchining o'zi to'p tashlab, ko'rsatilgan zonalar bo'yicha zarba berish harakati baholanadi. Bu mashqning ijobiy jihati shundaki, zarba berish natijasi to'pni uzatuvchi o'yinchining to'p uzatishiga bog'liq bo'lmaydi. Odatda, hujum zarbasi bir-ikki qadam qilib bajariladi. To'rga tegish, o'rta chiziqdan o'tib ketish xato urinish hisoblanadi. To'siq qo'yishni ob'yektiv ravishda baholash hozirgi kungacha aniqlanmagan. Ushbu texnik usulni baholashda "To'r ustidagi to'p" qurilmasidan foydalaniladi. Bunda turli balandlik va masofada o'rnatilgan to'pga to'siq qo'yishda qo'l kaftini to'r ustidan o'tkazib bajarilgan harakat baholanadi. Bundan tashqari, bir xil ko'rsatkichga ega bo'lgan (yoki unga yaqin) o'yinchilarning hujum zarbasini berishi va unga to'siq qo'yishda ko'rsatilgan natija hisobga olinishi bilan baholanadi.

O'yin sharoitida bajariladigan texnik harakatlarning samarasi musobaqa sharoitida butunlay boshqacha bo'ladi. Shuning uchun musobaqa sharoitida bajariladigan harakatlarni nazorat qilish va baholashda turli usullardan foydalaniladi. Ekspert bahosi, videoyozuvlar va boshqalar shular jumlasidandir.

Bundan tashqari, eng maqbul usullardan biri o'yinchilar faoliyatini maxsus shartli – kodlashtirilgan yozuvlar bilan hisobga olib borish sanaladi.

Bunda o'yinchi tomonidan amalga oshirilgan asosiy o'yin harakatlarining ko'rsatkichi avvaldan tayyorlab qo'yilgan dastur yordamida yozib boriladi.

Ko'rsatkichlarni hisobga olib borish usuli.

To'pni o'yinga kiritish: yutqizilgan (0); yutilgan (+); qabul qilingan to'pni bog'lovchi o'yinchi pastdan qabul qilishga majbur bo'lsa, qiyinlashtirilgan (c).

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish: hujum zonasiga yoki bog'lovchi turgan zonaga to'pni yetkazib berish (+); qabul qila olmaslik (-); to'pni qiyin qabul qilish (c).

Hujum zarbasi uchun to'p uzatish: to'siqsiz yoki bitta to'siqqa qarshi bo'lgan hujumga to'p uzatish (+); yaqqol sifatsiz yoki xato bo'lgan to'p uzatish (0); ikkitalik to'siqqa qarshi bo'lgan hujumga to'p uzatish (c). Bularda faqat ikki qo'llab yuqoridan to'p uzatish harakatlari hisobgaolinadi.

Hujum zarbasini, shu jumladan, to'siqdan qaytgan to'pni qabul qilish: to'pni qabul qilish (+), xato (0). Hujum zarbalari: yutilgan to'p (+); yutqizilgan (0); to'p o'yinda qolsa (c).

To'siq qo'yish: to'siqda yutilganto'p (+); to'p yutqizilsa (0); to'siqdan so'ng to'p o'yinda qolsa (c).

Ko'rsatilgan natijalar bo'yicha o'yin faoliyatining quyidagi ko'rsatkichlarini tahlil qilish imkoniyati mavjud bo'ladi:

- a) musobaqa faoliyatining hajmi;
- b) alohida o'yin faoliyatining hajmi;
- c) alohida o'yin usullarining o'yin natijasiga ta'siri;
- d) yakka tartibdagi o'yin faoliyatining samarasi;
- e) guruh va jamoa faoliyatining samarasi.

Ko'rsatilgan natijalarni aniqlashda ikki xil usuldan foydalanish mumkin. Birinchi usulda barcha ko'rsatilgan natijalarga nisbatan har bir ko'rsatilgan natija hisoblab chiqiladi. Masalan, berilgan 50 ta hujum zarbasidan yutildi– 30ta (60%); yutqizildi– 10ta (20%); o'yinda qoldi– 10ta (20%).

Ikkinchi usulda esa har bir qo'llanilgan harakat natijasi ballar bilan baholanadi va maksimal natijaga nisbat qilib olinadi. Masalan, yutilgan hujum zarbasi (1 ball), yutqizilgan (0 ball), o'yinda qolgan to'p uchun (0,5 ball) beriladi. Ko'rsatilgan natijalar formulaga solinadi va bunda quyidagi ko'rinishdagi natijaga ega bo'lamiz.

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

Nazorat savollari:

1. O'rgatish jarayonining mohiyati va qisqacha mazmuni nimalardan iborat?
2. Dastlabki o'rgatish jarayoni qanday ahamiyatga ega?
3. O'rgatish bosqichlari qanday nomlanadi, ushbu bosqichlarda qanday uslub va vositalardan foydalaniladi?
4. "O'rgatish" va "mashg'ulot" qanday mantiqiy farqlar bilan izohlanadi?
5. Texnik usullarga o'rgatishda qanday anjom, moslama va texnik vositalardan foydalanish mumkin? Misollar keltiring.
6. Texnik-taktik mahorat darajasi qanday baholanadi?

VII 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 uslublار, vositalar (texnik va taktik mashqlar ustunligida), bosqichlar va pedagogik prinsiplar asosida amalga oshiriladi.

7.1. Hujumda qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarga o'rgatish

To'p uzatish. Tayyorlov mashqlari:

1. Ko'rsatmaga (signalga) binoan: harakatlanish vaqtida turli usullarda tezlanishlar: tezlanishlar davomidaturli 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 hatti-harakatiga qarab, to'pni o'z ustiga yoki sherigiga tashlash balandligini, yo'nalishini va tezligini o'zgartirish; bo'sh joyga yoki kutilmaganda sherigiga to'pni tashlash.

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. «Birinci» 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 navbatma-navbat 1,6,5-zonalardan to'p oldidagi zonalarga (2,3,4) chiqadi. 6,5,1-zonalarda (galma-gal) o'yinchi «birinci» to'pni bog'lovchi o'yiniga aniq va sifatli uzatadi.

To'p kiritish. Tayyorlov va yondashtiruvchi mashqlar.

1. Juflikda: 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'p 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 oldinga-pastga va oldinga-yuqoriga keskin uloqtirish.

2. Shu mashq, faqat to'r ustidan.

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

Yondoshtiruvchi 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 fo'llariga 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 depsinib, sakrab zarba berish.

7.2. Hujumda ijro etiladigan guruhli taktik harakatlarga o'rgatish

«Birinchii» to'p uzatishda qo'llaniladigan tayyorlov va yondosh-tiruvchi 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, uchta-si 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 yondosh-tiruvchi 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'yinchilarning o'zaro harakati asosida taktik vazifalar hal etiladi.

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

«Birinci» 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.

7.3.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 taktikharakatlar 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», to-moshabinlar olqishi va h.k.) muhit omillari ta'sirlarini modelashtirish muhim ahamiyat kasb etadi.

7.4. 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 maqbulhimoya usulini tanlash, qo'riqlash (straxovka) 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 yondashtiruvchi mashqlar.

1. Oldingi (hujum zonalari) chiziq atrofida ikki hujumchibir-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'pniqabul qilish uchun 2 ta yoki 3 ta to'p turli balandlikka osilib qo'yiladi. Maxsus signal bo'yicha o'yinchiu 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'yishdashi 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 zonalaridan (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 zonalaridan 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).

7.5. 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 «chulg'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.

2 tasi 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.

7.6. Jamoa taktik harakatlariga o'rgatish

To'p kiritishda o'yinchilarni joylashishi.

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

Maydonda o'yinchilarni joylashishi 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

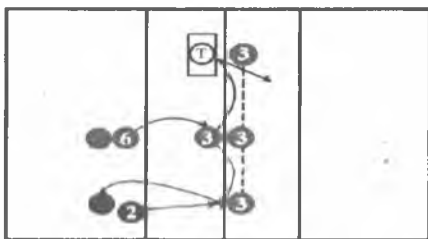
Tayyorlov va yondoshtiruvchi mashqlar. Bu mashqlar «burchagi oldiga» tizimiga xos harakatlarni taqlid qilish, to'ldirma to'p va voleybol to'pi bilan ijro etiladi.

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 36-rasmda aks ettirilgan.



46-rasm.

«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.

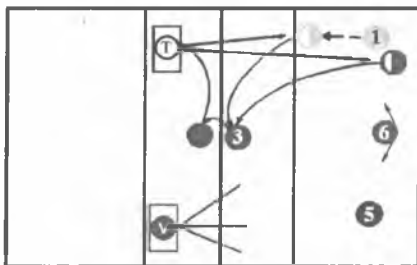
Taktikaga oid mashqlar.

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'yinchilar 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 «chalq'itib» tashlanadi. 5 yoki 1-zonadagi o'yinchilar zarba yo'nalishiga muvofiq to'siqchilar orqasiga to'pni «qo'riqlashga» chiqadi.

«Burchagi orqaga» tizimi asosida himoyada o'ynash andozasi 37-rasmda aks ettirilgan.



47-rasm.

Texnik-taktik harakatlarni (usullarni) shakllantiruvchi modellashtirilgan mashqlar ilovalarda keltirilgan

Nazorat savollari:

1. Yakka taktik harakatlar deganda nimani tushunasiz?
2. Guruh va jamoa taktik harakatlari qanday mazmundan iborat?
3. Taktik harakatlarga qanday, qaysi tartibda va qanday vositalar asosida o'rgatiladi?
4. Hujumda qo'llaniladigan yakka, guruh va jamoa taktik harakatlariga o'rgatish qanday tashkil etiladi?
5. Himoyada qo'llaniladigan yakka, guruh va jamoa taktik harakatlariga o'rgatish qanday tashkil etiladi?
6. Zamonaviy voleybolga xos hujum va himoyada qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlarini tushuntirib bering.

VIII BOB. UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI

Jismoniy tayyorgarlik - bu barcha jismoniy sifatlarni tanlangan sport turi xususiyatlariga mos yo'nalishda proporsional shakllantirishga qaratilgan jarayon bo'lib, texnik-taktik tayyorgarlik va sport mahoratining poydivoridir.

Ma'lumki voleybol o'yinining mohiyati, jumladan, texnik-taktik harakatlarining ijro etilishi aksariyat «havoda», ya'ni tayanchsiz holatda amalga oshirilishi bilan farqlanadi. Sakrab zarba berish, to'siq qo'yish, to'p uzatish, yiqilib to'p qabul qilish, to'p kiritish bunga yaqqol misol bo'la oladi. So'nggi yillarda o'yin qoidalarining keskin o'zgarishi (tanani barcha qismi bilan to'p qabul qilish, hisobni tay-breyk tizimida olib borilishi, «libero» o'yinchisining joriy etilishi, o'yinchi almashinuvining to'g'ridan-to'g'ri amalga oshirilishi, to'rning pastki qismiga tegishga ruxsat berilishi va h.k.) o'yin sur'atini yanada jadallashishiga olib keldi. Mutaxassislar tomonidan aniqlanganki, har bir musobaqa o'yinida voleybolchilar 300-600 marta, hatto undan ko'p sakrab ijro etiladigan texnik-taktik malakalarni bajarar ekanlar. Agar o'yindan oldingi «razminka» davomidagi sakrashlar, o'yin vaziyatlarida to'psiz ijro etiladigan chalg'ituvelik sakrashlar e'tiborga olinsa, qayd etilgan sakrashlar hajmi yanada ortadi. Bordi-yu bu sakrashlarning yillik hajmi nazarda tutilsa, zamonaviy voleybolda yuksak natijaga erishish qanchalik jismoniy imkoniyatlarga bog'liq ekanligi ayon bo'ladi.

Demak, jismoniy tayyorgarlik texnik-taktik tayyorgarlik bilan chambarchas bog'liq bo'lib, yuksak sport mahoratini ta'minlanishida poydevor sifatida muhim ahamiyat kasb etadi.

8.1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari

Inson bolalikdan turli yoʻnalishdagi harakat malakalarini ongsiz va ongli tarzda bajaradi. Natijada shu harakatlar maʼlum jismoniy sifatlar (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) tusida rivojlana boradi. Sekin-asta hayotiy zarur harakat malakalari (yurish, yugurish, sakrash, toʻxtash, osilish va h.k.) sayqal topadi.

Mutaxassislarning fikricha, asosan shu jismoniy sifatlar va hayotiy zarur harakat malakalari, oʻyinlar yordamida yanada samaraliroq rivojlanishi isbotlab berilgan.

Oilada, maktabgacha tarbiya muassasalarida, turli bosqichdagi taʼlim maskanlarida ushbu muammoga har doim ham rejali va ilmiy jihatdan yondoshilmaydi.

Jismoniy mashqlarni toʻgʻri qoʻllash, ularni bolalarqanday oʻzlashtirayotganligini nazorat qilib borish, shu bolalardagi jismoniy sifatlarini, uning qaddi-qomati, jismoniy va funksional taraqqiyoti toʻgʻri yoʻnalishda tarbiyalanib borishiga imkon yaratadi.

Maʼlumki, insonning jismoniy sifatlari uning tugʻilishidan boshlab shakllana boradi. Lekin, uning bolaligida shu sifatlar qanday darajada shakllanishi, oddiy yoki murakkab harakatlarni oʻzlashtirib olishinafaqat uni oʻsib, yashab kelayotgan muhitga bogʻliq, balki bolaning muayyan sifatini qanday vositalar yordamida rivojlantirilishi bilan belgilanadi. Shu bilan bir qatorda harakatni turi, yoʻnalishi va qanday maqsadga qaratilganligiga (kasb, roʻzgʻor ishi, sport, harbiy faoliyat va h.k.) qarab, har bir jismoniy sifatni shu harakat ijrosidagi oʻrni turlicha boʻladi. Shunday boʻlsada, turli kasb faoliyatlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatning integral ahamiyati oʻzi-ga xos ulushga ega boʻladi. Ammo qanday boʻlmasin, koʻpgina tadqiqotchilarning fikricha, barcha harakat faoliyatida ayrim jismoniy sifatning ustuvorligi darhol koʻzga tashlanadi.

Zamonaviy sport amaliyotida yuqori natijalarga erishish sportchining uzoq muddat davomida yuqori sifatli va samarali ish qobiliyatini saqlay olish imkoniyati bilan bogʻliqdir.

Har xil sport turlari boʻyicha oʻtkaziladigan musobaqalar muddati halqaro musobaqalar qoidalari bilan belgilanadi. Shu musobaqalar muddatida qaysi sportchi oʻz ish qobiliyatini sifati va samaradorli-

gi jihatidan qanchalik uzoq vaqt saqlay olsa yoki uni oshira olish «kuchi»ga ega bo'lsa, unga muvaffaqiyat shunchalik «kulib» boqishi muqarrar. Boshqacha qilib aytganda, ish qobiliyatining sifat va samaradorlik darajasini ko'p yoki kam vaqt davomida saqlanishi umumiy va maxsus chidamkorlik sifatlarining turlari (tezkorlik, kuch, tezkor-kuchga bo'lgan chidamkorlik, sakrashga bo'lgan chidamkorlik, texnik-taktik chidamkorlik va h.k.) qanchalik rivojlanganligi bilan belgilanadi.

Ma'lumki, ish qobiliyati haqida gap ketganda, ayniqsa so'z uning sifati va samaradorligiga tegishli bo'lsa, masalaning mohiyati va pirovard «mag'izi» boshqa jismoniy sifatning shakllangan yoki shakllanmaganligiga borib taqaladi. Ya'ni samarali natijaga mosumumiy va maxsus chidamkorlik, kuch, tezkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik sifatlarini o'zida mujassam qilgan bo'ladi. Ushbu sifatning o'zaro uzviy bog'liqligi va ularning yuksak darajadagi integral natijasi mahoratning muayyan taqdirini belgilab beradi.

Jismoniy tayyorgarlik – tayyorgarlik turlaridan biri bo'lib, voleybolchining organizmini rivojlantirish, uning jismoniy sifat va qobiliyatlarini takomillashtirishga, hamda o'yin faoliyatini samarali amalga oshirilishini ta'minlovchi mustahkam poydevor yaratishga qaratilgandir.

Zamonaviy voleybol shug'ullanuvchilardan nihoyatda katta kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini talab qiluvchi sport o'yinlari turiga mansubdir. O'yinning mohiyati o'yinchi harakatining turli yo'nalish va o'zgaruvchan vaziyatda o'ta tezkor, aniq hamda qisqa vaqt ichida ijro etilishi bilan ta'riflanadi. Voleybolchining har bir o'yin davomida ko'pdan ko'p to'siq qo'yish, zarba berish va to'p kiritish uchun sakrashlari, yiqilishlar, yugurish, to'xtash, burilish, egilish va boshqa harakatlarni yuqori tezlikda ijro etilishi katta jismoniy kuch, o'ta chaqqonlik, mustahkam chidamkorlik va ruhiy uyg'unlikni talab qiladi. Binobarin, ushbu yuklama (nagruzka) ta'siri shug'ullanuvchi organizmining funksional jihatdan mukammal shakllangan bo'lishini taqozo etadi.

Bugungi voleybolchi bo'yi jihatdan 185-195 sm. va undan katta uzunlikka ega bo'lib, harakatchan, tezkor, sakrovchan, ziyrak, zukko, tez fikrlovchi, o'tkir zehni, maydonda ro'y beradigan vaziyatni

tez fahmlab «foydali» javob qaytara oladigan ko'rsatkichlarga ega bo'lishi kerak. Sportchilarning yoshiga, tayyorgarligiga, malakasi-ga, hamda sport trenirovkasi davriga va vazifalariga qarab jismoniy tayyorgarlikni mazmuni, hajmi va shiddati turlicha bo'ladi.

8.2. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni

Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Sog'liqni mustahkamlash.
2. Hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirish (yurish, yugurish, sakrash va hokazo).
3. Harakat sifatlarini rivojlantirish.
4. Harakat malakalari hajmini oshirish va ularning ijroiyl chegarasini kengaytirish.
5. Organizmning o'yin davomida ishtirok etuvchi organ, bo'lim va mushak guruhlarining funksiyalarini shakllantirish.
6. O'yin malakalarini samarali o'zlashtirishni ta'minlovchimax-sus sifatlarini rivojlantirish.

Jismoniy tayyorgarlik umumiy UJT va maxsus MJT jismoniy tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik sport trenirovkasini muhim vazifalaridan biri sifatida shug'ullanuvchilarning to'laqonli jismoniy taraqqiyotini va har tomonlama jismoniy tayyorgarligini ta'minlashga qaratiladi. UJT hayotiy zarur harakat malakalarini takomillashtirish-ga va asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan jarayondir. Maqsadi MJTning poydevori bo'lgan UJT bazasini yaratishdir.

Vazifalari – asosiy jismoniy sifatlarini rivojlantirish, organizmning funksional imkoniyatlarini oshirish, harakat malakalarining hajmi va ijroiyl chegarasini kengaytirish, sog'liqni mustahkamlash, tiklanish jarayonini faollashtirish, organizmning tashqi va ichki salbiy ta'sirlarga bo'lgan bardoshini oshirishdan iborat.

Umumiy jismoniy sifatlariga kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik kiradi.

UJT – jismoniy sifatlarini alohida yoki birgalikda rivojlantiruvchi o'ziga xos jismoniy mashqlardan iborat.

UJTni amalga oshirish jarayonida har xil sport uskunalaridan, anjomlardan, trenajyorlardan va tabiat omillaridan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Sport trenirovkasining ayrim bosqich va davrlarida UJT mashqlari va mashg'ulotlarining hajmi, shiddati, yo'nalish va tuzilishi o'ziga xosligi bilan farqlanadi.

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

Vazifalari:

- voleybolga xos maxsus harakat sifatlari va qobiliyatlarini (tezkorlik, kuch-tezkorlik, chaqqonlik, maxsus chidamkorlik va hokazo) rivojlantirish;

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

- o'yin taktikasini o'zlashtirishda zarur bo'lgan qobiliyatlarni rivojlantirish.

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

8.3. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha qo'yilgan vazifalarni yechishda turli vositalar: tayyorgarlik mashqlari, harakatli va sport o'yinlari, o'quv o'yinlari va musobaqalardan foydalanish mumkin. Shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlariga mashqlarning moslab qo'llanilishi asosiy shartlardan biri bo'lib hisoblanadi.

Shug'ullanuvchilar uchun beriladigan jismoniy mashqlarga quyidagilarni kiritish mumkin:

- a) tana, qo'l, oyoq mushaklarining rivojlanishiga ta'sir etuvchi kuch va tezkorlik-kuch mashqlari;

- b) chidamlilik sifatining rivojlanishiga ta'sir etuvchi (tezkorlik-chidamlilik, tezkorlik-kuch chidamliligi) mashqlar;

- v) harakatlanish tezkorligiga ta'sir etuvchi mashqlar;

- g) chaqqonlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;
- d) egiluvchanlik sifatiga ta'sir etuvchi mashqlar;

Bu mashqlardan foydalanish texnik va taktik usullarni bajarish sifatiga to'g'ridan to'g'ri ta'sir etadi.

Jismoniy tayyorgarlikda qo'llaniladigan uslublar. Shug'ullanuvchilar uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni tarbiyalashda quyidagi uslublardan foydalaniladi:

1. Bazaviy chidamlilikni tarbiyalash uchun bir tekis uzoq muddatli yugurish.

2. Maxsus chidamlilikni tarbiyalashda o'zgaruvchan xarakterdagi ishlarni bajarish.

3. Takroriy mashq usuli. Bu usul tezkorlik, kuch va chaqqonlik sifatlarini rivojlantirishda qo'llanilib, bunda dam olish oraliqlari organizmning to'liq tiklanishiga imkoniyat yaratishi zarur.

4. Oraliq uslub. Bu uslub asosan tezkorlik va kuch chidamkorligini tarbiyalashda qo'llaniladi. Bunda ish va dam olish qat'iy ravishda tartiblashtiriladi. Dam olish oralig'i odatda katta bo'lmaydi.

5. Almashinuvchi mashq usullari. Bu usulning muhim tomoni mashqning borishiga qarab ta'siri bir maqsadga qaratilgan holda o'zgarishidir. Bunga turli hollarda turlicha yo'l bilan nagruzka (harakat tezligi, ish hajmi, muddati va hokazo)ning ayrim ko'rsatkichlarini to'g'ri o'zlashtirish (harakat usulini navbatlashtirish, shuningdek, dam olish oraliqlari va faoliyatning tashqi sharoitlarini o'zgartirish) yo'li bilan erishiladi. Bunda organizmning funksional imkoniyatlariga odatdagidek bo'lmagan, ya'ni tobora kattaroq talablar qo'yiladi va bu bilan ularning rivojlanishi uchun imkoniyatlar yaratiladi. Shu bilan birga, harakat shakli va sharoitini yangilab turish tufayli o'zlashtirilgan malakalarning dinamik stereotipiga o'zgartirishlar kiritiladi.

Shug'ullanuvchilarda jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun berilayotgan mashqlar ularning yoshlik xususiyatlariga va jismoniy sifatlarning qulay yoshlik davrlariga qarab tanlanishi va rivojlantirishi juda muhim hisoblanadi.

8.4. Umumiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash

8.4.1. Tezkorlikni tarbiyalash

Tezkorlik deb, muayyan faoliyatni qisqa muddat ichida ijro etilishiga aytiladi. Tezkorlik namoyon bo'lishining uchta asosiy shakllari mavjuddir:

1. Harakat reaksiyalarining latent (yashirin) vaqti.
2. Ayrim harakatlar tezligi (tashqi qarshilik kichik bo'lganda).
3. Harakatlar chastotasi.

Tezkorlik namoyon bo'lishining shakllari bir-biriga nisbatan bog'liq emas.

Ko'rsatib o'tilgan uchta shaklning birgalikda kelishi tezkorlik namoyon bo'lishining barcha hollarini belgilaydi. Biroq murakkab-koordinatsion yaxlit harakatlardagi tezlik faqat tezkorlik darajasiga emas, balki boshqa sabablarga ham bog'liq. Shuning uchun yaxlit harakat tezligi kishining tezkorligini faqat bilvosita ifodalaydi.

Kishining tezlik qobiliyatlari umuman o'ziga xos bo'ladi. Faqat bir-biriga o'xshash harakatlardagina tezkorlik to'g'ridan to'g'ri yoki bevosita bir-biriga ko'chishi mumkin.

Tezkorlikning fiziologik va bioximik asoslari. Reaksiyaning latent vaqti beshta tarkibiy qismdan iborat:

- 1) retseptorda qo'zg'alishning paydo bo'lishi;
- 2) qo'zg'alishni markaziy nerv sistemasiga uzatish;
- 3) qo'zg'alishning nerv yo'llari bo'ylab o'tib borishi va effektor signal hosil bo'lishi;
- 4) signalning markaziy nerv sistemasidan mushakka o'tkazilishi;
- 5) mushakning qo'zg'alishi va unda mexanik faollikning paydo bo'lishi.

Maksimal tezlikda bajariladigan harakatlar fiziologik xususiyatlarga ko'ra sustroq harakatlardan farq qiladi. Bular orasidagi eng muhim farq shundan iboratki, harakatlarni maksimal tezlikda bajarish davomida sensor bog'lanishlar hosil bo'lishi qiyinlashadi: reflektor yoy impulslarni tashib ulgurolmaydi. Tezlik juda katta bo'lganda harakatlarni yetarlicha aniqlik bilan bajarishning qiyinligi mana shu bilan bog'liqdir.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Harakatlantiruvchi reaksiya tezligi ta'sirga javob berishning latent vaqti bilan belgilanadi. Reaksiyalar oddiy va murakkab bo'ladi. Oddiy reaksiya oldindan ma'lum bo'lgan signalga ilgaridan ma'lum bo'lgan harakat bilan javob berishdir.

Tezkorlikning juda ko'p o'tishi (boshqa biror harakatga o'tishi) oddiy reaksiyalar uchun xarakterlidir: ayrim vaziyatlarda tezda biror qarorga keluvchi kishilar boshqa sharoitdarda ham tezroq biror fikrga keladilar. Tez bajariladigan xilma-xil mashqlar bilan shug'ullanish oddiy reaksiya tezkorligini yaxshilaydi.

Harakatlantiruvchi reaksiya tezkorligini anchagina yaxshilash g'oyat murakkab vazifadir.

Oddiy reaksiya tezkorligini tarbiyalashda bir necha usullardan foydalaniladi. Bulardan eng ko'p tarqalgani to'satdan paydo bo'ladigan signalga yoki tevarak-atrofdagi vaziyatning o'zgarishiga javoban mumkin qadar tezroq reaksiya ko'rsatish usulidir. Bu usul yangi shug'ullanuvchilar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda tez orada ijobiy natijalar ko'rsatadi. Afsuski, shundan keyin reaksiya tezkorligi stabillashib qoladi va uning yaxshilanishi ancha qiyin bo'ladi.

Reaksiya tezkorligi katta ahamiyatga ega bo'lgan hollarda uni takomillashtirish uchun maxsus usullardan foydalaniladi. Bu usullardan biri – reaksiya tezkorligini yengillashtirilgan sharoitlarda va uni keyingi harakat tezligini ayrim-ayrim takomillashtirishdan iboratdir.

Reaksiyaning latent vaqti reaksiya ko'rsatishdan oldingi ratsional xatti-harakat hisobiga birmuncha yaxshilanishi mumkin. Jumladan, diqqatning yo'nalishi ahamiyatga ega bo'ladi: agar diqqat bajarilajak harakatga qaratilgan bo'lsa (reaksiyaning motor tipi), u holda reaksiya ko'rsatish vaqti diqqat signalni idrok qilishga (reaksiyaning sensor tipi) qaratilganligidan ko'ra kamroq bo'ladi. Mushaklar bir oz kuchlanganda ham reaksiya tezkorligi ortadi. Reaksiya tezkorligi, shuningdek, signalni kutish vaqtiga ham bog'liq: dastlabki va ijro komandalari orasidagi optimal vaqt 1,5 sek.ga yaqindir.

Murakkab reaksiya tezkorligini tarbiyalash. Murakkab reaksiyaning ikki xili, ya'ni harakatdagi ob'yektga bo'ladigan reaksiya va tanlash reaksiyasi ustida to'xtalib o'tamiz.

Harakatdagi ob'yektga bo'ladigan reaksiyada to'p qabul qiluvchi o'yinchining harakatlarini ko'rib chiqaylik. Bu holda o'yinchi quyidagilarni bajarishi kerak:

1) to'pni ko'rish;

2) to'pning yo'nalishini va uning uchish tezligini baholash;

3) bajariladigan amal rejasini tanlash;

4) bu rejani ro'yobga chiqara boshlash. Mazkur holda reaksiyaning yashirin davri mana shu to'rt elementdan tashkil topadi. Harakatdagi ob'yekt to'satdan paydo bo'lganda, bu ob'yektga reaksiya ko'rsatish 0,25 sek. - 1 sek. vaqtini oladi. Bu vaqtning asosiy qismi birinchi elementga, ya'ni to'pni tez ko'rib olishga sarf bo'lishi tajribalarda kuzatilgan. Sensor fazaning o'ziga juda kam - 0,05 sek. vaqt ketadi. Shunday qilib, harakat qilayotgan to'pni ko'ra bilish asosiy ahamiyatga ega. Aynan mana shu qobiliyatni o'stirishga alohida e'tibor berish kerak. Buning uchun harakatdagi buyumga reaksiya ko'rsatishga doir mashqlardan foydalaniladi; trenirovka talablari harakatdagi buyumning tezligini oshirish, ob'yektning to'satdan paydo bo'lishi, sportchi bilan buyum o'rtasidagi masofani qisqartirish hisobiga amalga oshiriladi. Kichik to'p (tennis to'pi) bilan bajariladigan harakatli o'yinlar juda foydalidir. Obyekt (jumladan, o'yindagi to'p) siljiy boshlaguncha ko'rib qolingan bo'lsa, reaksiya vaqti ancha kamayadi. Bunda to'pga zarb berayotgan o'yinchining harakatlariga binoan to'pning yo'nalishini va uchish tezligini aniqlay bilish katta ahamiyatga ega.

Harakatdagi ob'yektga reaksiya ko'rsatishning aniqligi shu reaksiya tezligini o'stirish bilan parallel ravishda takomillashtirib boriladi. Faqat dastlabki bir necha mashg'ulotnigina reaksiya aniqligini rivojlantirishga maxsus ajratish kerak. Bunda shug'ullanuvchilarga harakatdagi ob'yektdan ildamroq harakat qilish zarurligini tushuntirish lozim.

Tanlash reaksiyasi raqib hatti-harakatlarining yoki tevarak-atrofdagi sharoitning o'zgarishiga muvofiq ravishda mumkin bo'lgan harakatlantiruvchi javoblardan keragini tanlab olish bilan bog'liq. Tanlash reaksiyasining murakkabligi sharoitning o'zgarish imkoniyatlari rang-barangligiga, chunonchi, raqibning xilma-xil harakat qilishiga bog'liq. Voleybolchilarning murakkab reaksiyasiga bo'lgan talab nihoyatda katta.

«Murakkab reaksiyani tarbiyalashda» oddiydan murakkabga degan pedagogik tamoyilga rioya qilinib, sharoitning mumkin bo'lgan o'zgarishlari soni asta-sekin oshira boriladi. Masalan, dastlab oldindan kelishib olingan zarbga javoban qanday himoyalaniish kerakligi o'rgatiladi; keyinchalik shug'ullanuvchiga ehtimol tutilgan ikki xil usuldan biriga, so'ng uch xildan biriga, to'rt xildan biriga va hokazo javob berish tavsiya qilinadi. Asta-sekin bu mashq haqiqiy sharoitga yaqinlashtirib boriladi.

Harakat tezkorligini tarbiyalash uslubiyati.

Harakat tezkorligini tarbiyalash jarayonida organizmning harakat faoliyati xilma-xil turlaridagi (bevosita amaliy va sport faoliyatidagi) tezlik xarakteristikasini belgilovchi funksional imkoniyatlarni har tomonlama oshirib borish zarur. Shug'ullanuvchi biror-bir faoliyatda namoyon qilishi mumkin bo'lgan maksimal tezlik shu kishida faqat tezkorlik qanchalik rivojlanganligiga emas, balki bir qator boshqa omillarga — dinamik kuch, chaqqonlik, texnikaning egallanganligi darajasi va boshqalarga bog'liq. Shuning uchun harakat tezligini tarbiyalash boshqa jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda texnikani takomillashtirish bilan mustahkam bog'liq holda olib borilishi kerak.

Maksimal tezlikda bajarish mumkin bo'lgan mashqlardan (bularni, odatda, tezkor mashqlar deb ataydilar) tezkorlikni tarbiyalash vositasi sifatida foydalaniladi. Ular quyidagi talablarni qondirishi kerak:

1) texnika mashqni juda tez bajarishga imkon beradigan darajada bo'lishi kerak;

2) mashqlarni bajarish vaqtida asosiy irodaviy zo'riqish mashqni bajarish usuliga emas, balki ularni bajarish tezligiga qaratilishi uchun mumkin darajada yaxshi o'zlashtirilgan bo'lishi kerak;

3) mashqlarning davomiyligi ularni bajarish oxirida charchash tufayli tezlikning kamayib ketishiga olib kelmasligi kerak.

Tezkorlikni tarbiyalash usullari ichida takroriy mashq usuli keng qo'llaniladi. Bunday asosiy tendensiya mashg'ulotda o'z maksimal tezligini oshirib borishga intilishdir. Usulning barcha xususiyatlari (masofaning uzunligi, bajarish shiddati, dam olish oraliqlari, takrorlash soni va boshqalar) shunga bo'ysundirilgan. Masofaning uzunligi (yoki mashqning qancha davom etishi) har galgi mashq bajarish oxirida siljish tezligi (ishning shiddati) kamaymaydigan qilib tan-

lanadi. Harakatlar maksimal tezlikda bajariladi; shug'ullanuvchilar har safar o'zlari uchun eng yaxshi natija ko'rsatishga intiladilar. Mashq bajarish gallari o'rtasidagi dam olish oraliqlari kuchning nisbatan to'la tiklanishini ta'minlaydigan darajada katta bo'lishi lozim. Harakatlar tezligi takrorlashlar o'rtasida sezilarli darajada kamaya borishiga yo'l qo'ymaslikkerak.

Tez bajariladigan mashqlar takrorlanganda, to'la tiklanish uchun dam olish oraliqlari yetarli bo'lmaganligi sababli charchash nisbatan tez boshlanadi, tashqi tomondan bu tezlikning pasayganligida ifodalanadi. Tezlikning pasayishi mazkur mashg'ulotda tezkorlikni turbiyalashni to'xtatish uchun birinchi signal bo'lib xizmat qiladi: bundun keyin mashqni takrorlash faqat chidamlilikning o'sishiga yordam beradi, xolos.

Tezkorlikning namoyon bo'lishi uchun mashg'ulotlarda o'yin va, ayniqsa, musobaqa usulidan foydalanish katta ahamiyatga ega. Musobaqalar, odatda, ko'tarinki ruh paydo qiladi, kishini anchagina zo'r berishga majbur etadi – bu esa ko'p hollarda sport natijalarining yaxshilanishiga olib keladi.

Yangi shug'ullanuvchilar bilan ishlashning asosiy vazifasi sportchini biror-bir alohida mashqni bajarishga ixtisoslashtirmay, balki boshqa vositalarni qo'llab va ularni ko'p jihatdan o'zgartira borib, nisbatan yuqori natijalarga erishishdan iboratdir. Bunda tezkorlik mashqlaridan standart holda emas, balki o'zgaruvchan sharoit va shakllarda foydalanish kerak. Jumladan, harakatlari o'yinlar va sport o'yinlari, ochiq joyda bajariladigan mashq va hokazolar ayniqsa foydalidir.

Biror-bir harakatda asosan ikki yo'l bilan tezlikni oshirish mumkin: 1) maksimal tezlikni oshirish hisobiga, 2) maksimal kuchni oshirish hisobiga. Tajriba ko'rsatadiki, maksimal tezlikni sezilarli oshirish juda ham qiyin, kuch imkoniyatlarini oshirish esa birmuncha yengil hal qilinadi. Shuning uchun amalda tezlik darajasini oshirish uchun kuch oshiradigan mashqlardan keng foydalaniladi. Harakat vaqtida yengish lozim bo'lgan qarshilik qancha ko'p bo'lsa, bu mashqlarning samaradorligi shunchalik yuqori bo'ladi.

Harakatlar tezligini oshirishga qaratilgan kuch oshirish tayyorgarligi jarayonida ikki asosiy vazifa hal qilinadi:

1) maksimal mushak kuchi darajasini (kuch qobiliyatlarining o'zini) oshirish;

2) tezkor harakatlar sharoitida eng ko'p kuch namoyon qilish qobiliyatini (tezkorlik-kuch qobiliyatlarini) tarbiyalash.

Tezkorlik-kuch mashqlarini kuch mashqlarining o'ziga asoslanib, ular bilan birgalikda qo'llash kerak.

Tezkorlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Ko'rish signaliga ko'ra turli dastlabki holatlardan (turib, o'tirib, yotib) tezlanib yugurishlar.

2. Harakat yo'nalishini tez o'zgartirib yugurishlar.

3. Ayrim harakat usullarini tez o'zgartirib taqlid qilish.

4. Bir turdagi harakatdan boshqa turdagi harakatlarga tez o'tish.

5. Tezkorlikni talab etuvchi estafetalar (38,39,40,41-rasmlar).

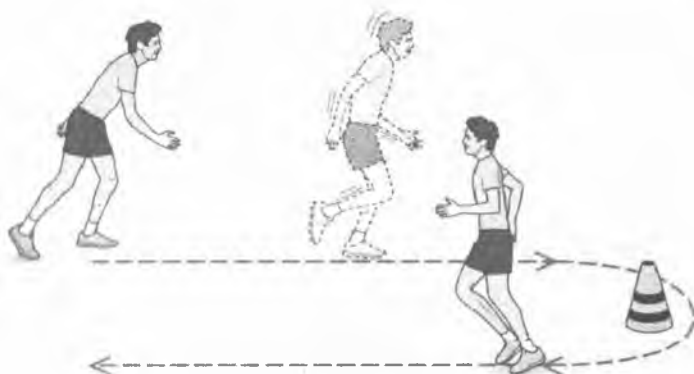
Izoh: Jismoniy sifatlarni rivojlantirish bo'yicha ilova qilingan mashqlar nusxalari (rasmlari) Italiyalik mutaxassis-mualliflar S. Pitera, P. Pedata, P. Pasqualoni lar qo'llanmasidan olingan.



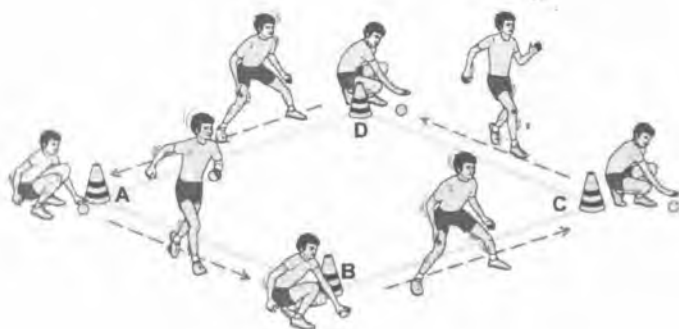
48-rasm.



49-rasm.



50-rasm.



51-rasm.

8.4.2. Kuch sifatini tarbiyalash

Tashqi qarshiliklarni mushak kuchi yordamida yengish yoki unga qarshi turish kuch sifatini ta'riflaydi. Mushaklar kuchi quyidagicha namoyon bo'ladi:

- 1) o'z uzunliklarini o'zgartirmay (statik, izometrik);
- 2) o'z uzunliklarini qisqartirib (qarshiliklarni yenguvchi, mio-metrik);
- 3) uzayib (yon beruvchi, pliometrik).

Qarshiliklarni yenguvchi va ularga yon beruvchi mushak kuchlari birgalikda «dinamik rejim» deb ham yuritiladi. Kuch sifatini taqqo-slashda quyidagi kuch turlari farqlanadi:

1. Nisbiy kuch. Nisbiy kuch deganda o'z vaznining bir kilogram-miga to'g'ri keladigan kuch miqdori tushuniladi.

2. Absolut kuch. Biror bir harakatda o'z og'irligidan qat'i nazar, namoyon qilingan kuch tushuniladi.

3. Tezkor kuch (portlovchi kuch). Qisqa vaqt ichida katta miqdordagi kuchning namoyon qilinishi tushuniladi.

Qarshiligi oshirilgan mashqlar kuchni rivojlantirishda asosiy vo-sita bo'lib hisoblanadi. Bu vositalar ikki guruhga bo'linadi.

1. Tashqi qarshiliklarni yengish bilan bajariladigan mashqlar. Odatda, tashqi qarshilik sifatida quyidagilardan foydalaniladi: buyumlarning og'irligi; sherikning qarshiligi; elastik buyumlarning qarshiligi; tashqi muhit qarshiligi;

2. O'z vazni og'irligini yengib bajariladigan mashqlar.

Og'irlik ko'tarib bajariladigan mashqlar juda qulay bo'lib, ular yordamida ham kichik, ham katta mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatish mumkin. Bu mashqlarni me'yorlash ham oson. Og'ir-lik ko'tarib bajariladigan mashqlarda dastlabki holat yetakchi rolni o'ynaganligi sababli, bunga alohida e'tibor qaratish zarur bo'ladi.

Cho'ziluvchan va elastik buyumlar (prujinali espanderlar, rezin-ka) bilan bajariladigan mashqlarda harakatning oxiriga borib zo'riq-ishning ortib borishi xarakterlidir.

O'z gavda og'irligini yengish mashqlari, odatda, osilish va tayan-ish holatlarida amalga oshiriladi.

Kuch mashqlarining yuqorida keltirilgan tasnifi bilan bir qatorda, ularning saralab ta'sir etish darajasiga (umumiy va nisbatan ma'lum bir joyga ta'sir etishiga) ko'ra, shuningdek, mushaklarning ishlash rejimiga ko'ra, statik va dinamik, kuchlilik va tezkorlik-kuch, qarshiliklarni yenguvchi va yon beruvchi mashqlarga bo'linishini ham e'tiborga olish kerak.

Agar shug'ullanuvchining kuchiga muntazam ravishda zo'r berilmasa, mushak kuchi o'smay qolishi, hatto kamayib ketishi ham mumkin.

Maksimal darajada zo'r berishni turli yo'llar bilan hosil qilish mumkin:

1. Chegaraga yaqin bo'lmagan og'irliklarni (qarshiliklarni) yengishni chegara darajasida ko'p marotaba takrorlash;
2. Tashqi qarshilikni chegara darajagacha oshirish (dinamik va statik faoliyatlarda);
3. Qarshiliklarni chegara darajadagi tezlik bilan yengish.

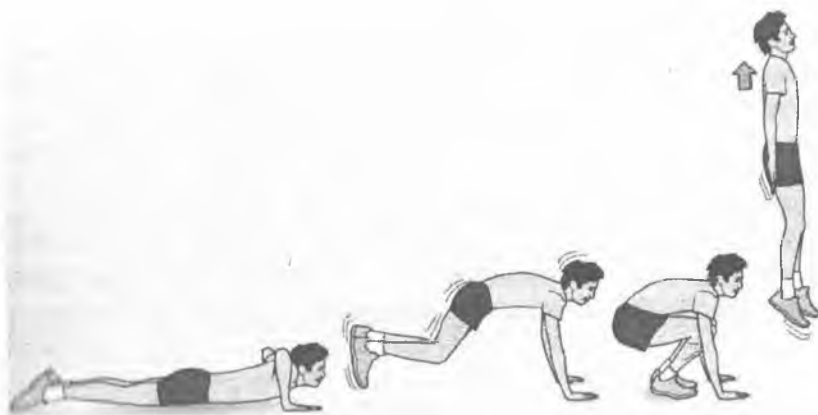
Kuch sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Kaft va panjalarni sherikning qarshiligini yengib (yoki gantellar bilan) bukib-yozish mashqlari.
2. Turli og'irlikdagi to'ldirma to'plarni irg'itish. Asosiy e'tibor qo'l harakatlariga qaratiladi.
3. Qo'llarga tayanib yotgan holda ularni bukib-yozish, yerdan uzib chapak chalish mashqlari
4. Amortizatorli jihozlarni cho'zish bilan boradigan, tuzilishi bo'yicha texnik usullarga o'xshash mashqlarni bajarish.
5. Og'irliklar (shtanga lappagi, gantellar, qum to'ldirilgan qopchalar) bilan gavdaning aylanma harakatli mashqlari.
6. Shtangani ko'krakka ko'tarib o'tirib-turish mashqlari.
7. Shtangani yelkaga olib sakrashlar. Og'irlik maksimalning 50% hajmida.
8. Arg'amchi bilan sakrashlar.
9. Joydan va yugurib kelib yuqoriga ilib qo'yilgan predmetga qo'l tekkizish yoki olish.

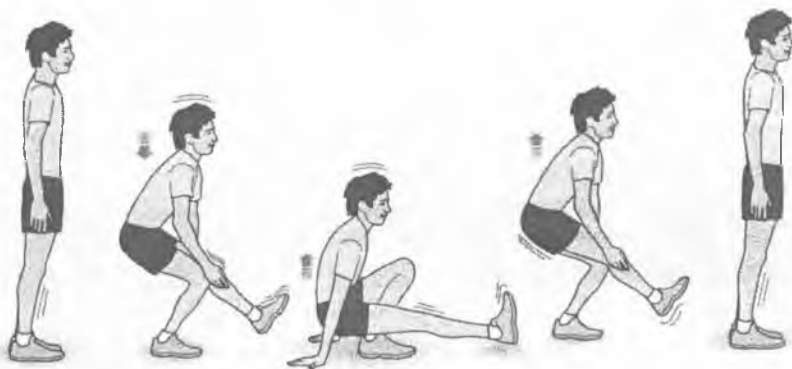
10 Bir va ikki oyoqda uzunlikka sakrashlar.

11. To'siqlar ustidan ko'p sakrashlar.

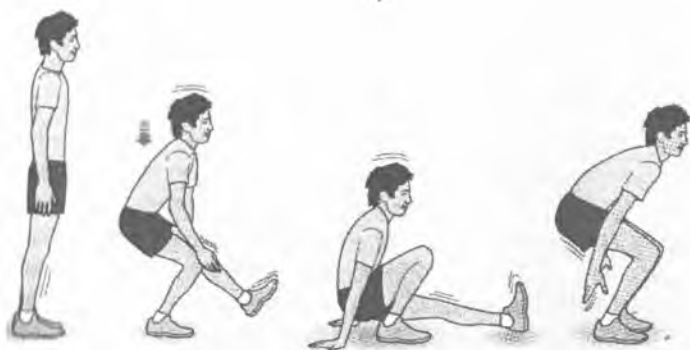
12. Chuqurlikka sakrashlar (42,43,44,45,46,47-rasmlar).



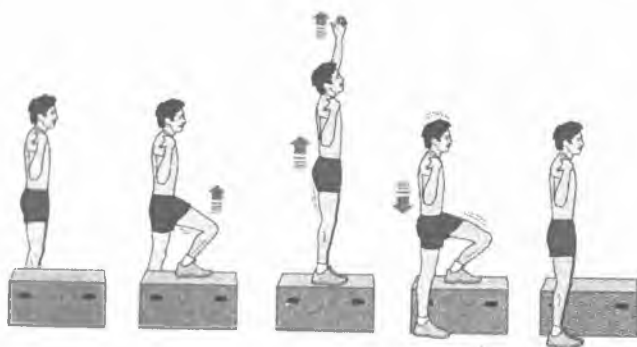
52-rasm.



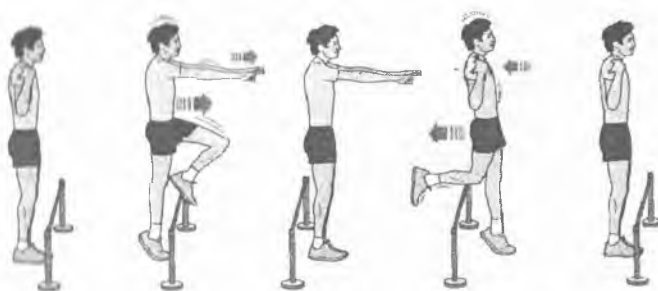
53-rasm.



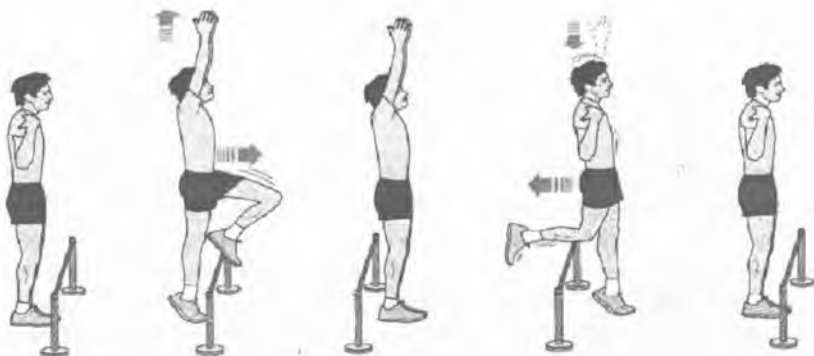
54-rasm.



55-rasm.



56-rasm.



57-rasm.

8.4.3. Chaqqonlikni tarbiyalash

Chaqqonlik bir qancha ko'rsatkichlar bilan aniqlanishi sababli yagona ta'rifga ega emas.

Har qanday harakat biror bir aniq vazifani hal qilishga qaratilgan bo'ladi: mumkin qadar balandroq sakrash; to'pga zarba berish; to'pni uzatish va boshqalar. Harakat vazifasining murakkabligi ketma-ket bajariladigan harakatlarning uyg'unligi bilan belgilanadi. Harakatlarning koordinatsion murakkabligi chaqqonlikning birinchi mezoni hisoblanadi.

Agar harakat yetarli darajada aniq bo'lsa, harakat vazifasi bajariladi. Harakatning aniqligi chaqqonlikning ikkinchi o'lchovi hisoblanadi.

Agar shug'ullanuvchi o'zi uchun yangi harakatlarni tezda bajara olsa, ushbu harakatlarni o'zlashtirib olishga ko'proq vaqt ketkazgan shug'ullanuvchiga nisbatan chaqqonroq hisoblanadi. Shuning uchun harakatlarni o'zlashtirib olishga sarflanadigan vaqt chaqqonlik ko'rsatkichlaridan biri bo'lishi mumkin. Yuqoridagilarni hisobga olib, chaqqonlikni yangi harakatlarni tezda o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarayotgan sharoit talablariga muvofiq ravishda tezda qayta qurish qobiliyati deb atash mumkin bo'ladi.

Chaqqonlikni tarbiyalash koordinatsion jihatdan murakkab harakatlarni o'zlashtirib olish, harakat faoliyatini to'satdan o'zgarigan sharoit talablariga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyatini tarbiyalashdan iborat. Bunda muvozanat saqlash, galma-gal zo'r berish va bo'shashtirish harakatlarini tanlab takomillashtirish muhim ahamiyatga ega.

Chaqqonlikni tarbiyalashning asosiy yo'li yangi xilma-xil harakat ko'nikma va malakalarini o'rganib olishdir. Bu harakat zaxiralarining ortib borishi va harakat analizatorining funksional imkoniyatlariga samarali ta'sir etadi. Yangi harakatlarga o'rgatishning uzluksiz bo'lishi tavsiya etiladi. Chunki shug'ullanuvchilar yangi harakatlarga muntazam o'rgatib borilmasa, harakatlarga o'rganish qobiliyati pasayib ketadi.

Harakat faoliyatini tez va maqsadga muvofiq ravishda qayta qurish qobiliyati sifatidagi chaqqonlikni tarbiyalash uchun to'satdan o'zgargan sharoitdagi ta'sirlarga darhol javob berish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar qo'llaniladi. Chaqqonlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar nisbatan tez charchashga olib keladi. Ayni paytda esa bu mashqlarning bajarilishi mushaklarning nihoyatda aniq sezib turishini talab etadi va charchash sodir bo'lganda kam samara beradi. Shuning uchun chaqqonlikni tarbiyalashda dam olish oraliqlari to'liq tiklanish uchun yetarli bo'lishi lozim.

Voleybolda muvozanat saqlash va uni tarbiyalashga alohida e'tibor qaratiladi.

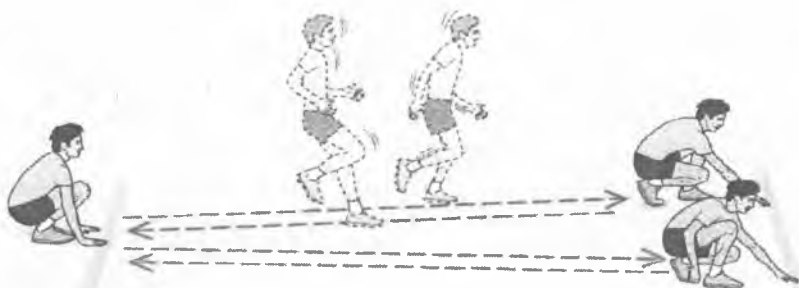
Muvozanat deganda gavdani turg'un bir holatda saqlash qobiliyati tushuniladi. Voleybolda muvozanatni saqlash statik (deyarli harakatsiz muvozanat) va dinamik (harakat vaqtidagi muvozanat) bo'lishi mumkin. Muvozanat funksiyasi qanchalik takomillashgan bo'lsa, u muvozanatni shunchalik tez tiklab oladi, unda tebranish amplitudasi shunchalik kichik bo'ladi.

Muvozanat saqlashni ikkita asosiy yo'l bilan tarbiyalash mumkin. Birinchisi muvozanat saqlash mashqlarini qo'llash, ya'ni muvozanat saqlashni qiyinlashtiradigan sharoitlardagi mashqlar va holatlar. Ikkinchi yo'l muvozanat (vestibulyar va harakat muavozanati) yo'qolmasligini ta'minlovchi analizatorlarni tanlab takomillashtirishga asoslangan. Vestibular funksiyani takomillashtirish uchun to'g'ri

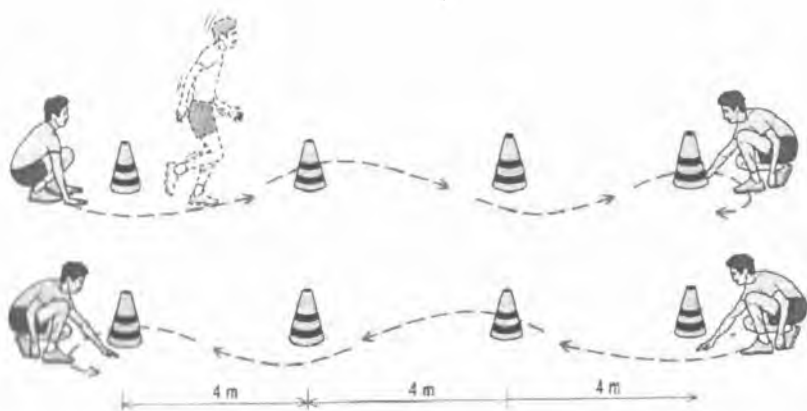
chiziqli va burchakli tezlanishlar bilan bajariladigan mashqlardan foydalaniladi.

Chaqqonlik sifatini rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Bir va ko'p marotaba oldinga va orqaga do'mbaloq oshishlar. Xuddi shu mashq ayrim texnik usullarni bajargandan so'ng.
2. Turgan joydan va yugurib kelib 180° , 270° , 380° ga burilib bir va ko'p marotaba sakrashlar. Burilishlar bilan turli texnik harakatlarni bajarish.
3. Turli buyumlar orasidan va ustidan o'tib harakatlanishlar.
4. Gimnastika ko'priksidan deysinib havoda turli harakatlarni bajarib sakrashlar.
5. To'siqlar osha estafetalar.
6. Turli signal va ta'sirlarga belgilangan harakatlar bilan javob berish. Signallar va ta'sirlar sekin-asta ko'paytirib boriladi (48,49-rasmlar).



58-rasm.



59-rasm.

8.4.4. Chidamkorlikni tarbiyalash

Faoliyat turlarining xususiyatiga qarab charchoqning bir necha turlari mavjuddir. Bular aqliy, sensor (his-tuyg'u organlariga tushadigan nagruzka bilan bog'liq), emotsional va jismoniy charchoqdan iborat. Sport sohasi uchun mushak faoliyati tufayli hosil bo'lgan jismoniy charchoq ko'proq ahamiyatga ega.

Odam o'z faoliyatida belgilangan yuklama shiddatini qachongacha saqlay olishini ko'rsatadigan vaqt chidamlilikning asosiy o'lchovidir. Chidamlilik bevosita va bilvosita usullar bilan o'lchanadi. Bevosita o'lchash usulida tekshirilayotganlarga biror bir topshiriqni bajarish (masalan, berilgan tezlikda yugurish) tavsiya etiladi va ish qancha vaqtgacha berilgan muddatda bajarilishi (tezlik pasaya boshlagunga qadar) aniqlanadi.

Kishining harakat faoliyati xilma-xildir; charchoqning xarakteri va mexanizmlari ham turli hollarda turlicha bo'ladi. Sportda umumiy charchoq ko'proq uchrab turadi.

Shakl jihatdan bir xil bo'lgan mashqlarni turli shiddatda bajarish mumkin, shunga muvofiq bu mashqlarni bajarishga sarflanadigan vaqt chegarasi bir necha sekunddan bir necha soatgacha bo'ladi.

Bu hollarda charchash mexanizmlari ham turlicha bo'ladi. Shuning uchun jismoniy mashqlar shiddatiga ko'ra ham turkumlanadi.

Aerob imkoniyatlarni oshirish uslubiyati. Treirovka jarayonida organizmning aerob imkoniyatlariga ta'sir etish orqali uch vazifa hal etiladi:

- 1) kislorod iste'mol qilishning maksimal darajasini oshirish;
- 2) shu darajani uzoq vaqtgacha saqlab turish qobiliyatini rivojlantirish;
- 3) nafas olish jarayonlarining maksimal miqdorgacha tezroq yetishini ta'minlash.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda bir me'yorda mashq qilish usulidan, shuningdek, takroriy va o'zgaruvchan mashq usullaridan foydalaniladi. Bir me'yorda to'xtovsiz mashq qilish umumiy chidamlilikni tarbiyalashning dastlabki bosqichlarida, ayniqsa, keng qo'llaniladi.

Aerob imkoniyatlarni oshirishda, garchi birinchi qarashda tushunarsiz bo'lib ko'rinsa ham, qisqa muddatli dam olish oraliqlariga bo'lingan takrorlash tarzida bajarilayotgan ishlar (oraliqli takroriy va o'zgaruvchan mashq usullari) ko'proq samara beradi. Qisqa vaqt ichida shiddatlifaoliyat natijasida hosil bo'ladigan anaerob parchalanish mahsulotlari nafas olish jarayonlarining kuchli stimulatori bo'lib xizmat qiladi. Shuning uchun bunday ish bajargandan so'ng dastlabki 10-90 sek. ichida kislorod iste'mol qilish ortadi, yurak ishining ba'zi bir ko'rsatkichlari ham oshib boradi – haydalayotgan qon hajmi ortadi. Agar qayta nagruzka bu ko'rsatkichlar ancha yuqori bo'lib turgan vaqtda bajarilsa, mashqni takrorlagan sari kislorod iste'mol qilish ortib boradi. Chegara darajadagi miqdorga yetgach, u shu darajada barqaror bo'lib qoladi va ishning oxirigacha qayta pasaymaydi. Ish va dam olishning ma'lum bir nisbatida organizmning kislorodga bo'lgan talabi bilan kislorod iste'mol qilish o'rtasida muvozanat hosil bo'lishi mumkin.

Aerob imkoniyatlarni oshirish uchun takroriy va takroriy-o'zgaruvchan mashq usullaridan foydalanganda, asosiy vazifa ishlash bilan dam olishning eng yaxshi variantini tanlashdan iborat. Taxminan quyidagi xarakteristikalarni ko'rsatish mumkin:

1. Ishning shiddati maksimal ko'rsatkichning taxminan 75-85% darajasida bo'lishi kerak. Tomir urushi minutiga 130 tadan kam-

bo'lishiga olib keladigan past shiddatli nagruzkalar aerob imkoniyatlarning sezilarli ortishiga olib kelmaydi.

2. Dam olish oraliqlari shunday bo'lishi kerakki, keyingi bajariladigan ishlar oldingi ishdan keyin ro'y bergan qulay o'zgarishlar holatida sodir bo'lsin. Dam olish oralig'i 3-4 minutdan oshmasligi kerak, chunki bu vaqtga kelib, mushaklarning ish jarayonida kengaygan qon tomirlari qisqarib ulguradi, natijada, takroriy ishning dastlabki minutlarida qon aylanishi ancha qiyinlashadi.

3. Dam olish oraliqlarining unchalik tez bajarilmaydigan ishlar (lo'killab yugurish, yurish va boshqalar) bilan to'ldirish tavsiya etiladi. Buning bir qator afzalliklari bor: dam olishdan ish holatiga va, aksincha, ish holatidan dam olish holatiga o'tish osonlashadi, tiklanish jarayonlari birmuncha tezlashadi va hokazo.

4. Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning barqaror holatni tutib turish, ya'ni kislorod iste'mol qilish yetarlicha yuksak darajada bo'lgan sharoitda ishlash imkoniyatlari bilan aniqlanadi. Charchoq paydo bo'la boshlashi bilan kislorod iste'mol qilish darajasi pasayadi. Odatda, bu pasayish ishni to'xtatish uchun signal bo'lib xizmat qiladi.

Anaerob imkoniyatlarni oshirish uslubiyati. Anaerob imkoniyatlarni oshirishda ikki vazifani hal qilish kerak:

1) fosfokreatin mexanizmining funksional imkoniyatlarini oshirish;

2) glikolitik mexanizmni takomillashtirish. Vosita sifatida, odatda, tegishli shiddatli siklik mashqlardan foydalaniladi.

Kreatinfosfat mexanizmini takomillashtirishga qaratilgan nagruzkalar quyidagi xarakteristikalar bilan farqlanadi:

1. Ishning shiddati chegara darajasidagi tezlikka yaqin, maksimal tezlikning 95% gacha.

2. Dam olish taxminan 2-3 minutga teng bo'lishi kerak. Biroq mushaklardagi kreatinfosfat zaxiralari juda kam bo'lganligi uchun, mashq 3-4 marta takrorlanganidan keyin fosfokreatin mexanizmining imkoniyatlari tugaydi.

Shuning uchun mashg'ulotlarda rejalashtiriladigan ish hajmini har birida 4-5 ta takrorlanish bo'ladigan bir necha seriyalarga bo'lib yuborish maqsadga muvofiqdir. Seriyalar oralig'idagi dam olish vaqti 7-10 minut bo'lishi mumkin.

3. Takrorlashlar soni shug'ullanuvchilarning tayyor ekanlik darajasiga qarab belgilanadi.

Glikolitik mexanizمنى takomillashtirishda nagruzkalar quyidagi xususiyatlar bilan xarakterlanadi.

1. Ishning shiddati mashq uchun tanlangan masofaning uzunligi bilan belgilanadi. Siljish tezligi mazkur masofadagi chegara tezlikka yaqin (chegara tezlikning 90-95%) bo'lishi kerak.

2. Dam olish oraliqlari glikolitik jarayonlar dinamikasi bilan belgilanadi. Dam olish oraliqlarini sekin-asta kamayib boradigan qilish kerak. Masalan, 1 va 2-takrorlash oralig'ida 5-8 minut, 2 va 3-sida 3-4 min, 3 va 4-sida esa 2-3 min.

3. Bunday holda dam olish oraliqlarini boshqa ish turlari bilan to'ldirish kerak emas. Faqat batamom harakatsiz qolinmasa bas.

4. Dam olish oraliqlari kamayib boruvchi faoliyatda takrorlashlar soni, charchoq tez ortib borгани sababli, uncha ko'p bo'lmaydi (3-4 tadan ko'p emas). Seriyalar oralig'idagi dam olish vaqti kamida 15-20 min. bo'lishi kerak.

Sport bilan endigina shug'ullana boshlaganlar va kichik razryadli sportchilar, odatda, bir mashg'ulotda ko'pi bilan 2-3 seriya bajarishlari mumkin.

Shunday qilib, mashg'ulot jarayonida chidamlilikning xilma-xil tomonlariga ko'proq ta'sir etish izchilligi quyidagicha bo'lishi kerak: dastlab nafas olish imkoniyatlarini, so'ngra glikolitik imkoniyatlarni va, nihoyat, kreatinfosfatkinaza reaksiyasi energiyasidan foydalanish qobiliyati bilan belgilanadigan imkoniyatlarni oshirishga e'tibor beriladi.

Chidamlilik umumiy va maxsus bo'ladi. Umumiy chidamlilik – bu uzoq vaqt mo'tadil sur'at bilan bajariladigan ishdagi chidamlilik bo'lib, u barcha mushak apparatlarining funksiyalarini o'ziga qamrab oladi. Lekin bu ta'rif hozirgi paytda birmuncha eskirgan. Bu o'rinda gap faoliyatning muayyan sur'ati haqida emas, balki mushakning har qanday holatidagi faoliyat haqida borishi kerak. Binobarin, buni mushaklar ishi oxirgi imkoniyat darajasida (ya'ni, uzoq vaqt) bajariladigan faoliyat deb tushunmaslik kerak, balki ishga layoqatning eng yuqori darajasini, mashg'ulotlarda bajarilayotgan ishni butun vaqt davomida saqlay olishdir.

Maxsus chidamlilik sportchining maxsus yuklamalarni o'z ixtisosligi talablari bo'yicha uzoq vaqt davomida samarali bajara olish qobiliyatidir.

Yosh voleybolchilarni tayyorlashda chidamlilik sifatini rivojlantirish umumiy tayyorgarlikning eng asosiy qismi hisoblanadi.

Bu yoshdagi voleybolchilar aerob xarakterdagi ishga tez moslashadilar. Bu esa ularda kislorod – transport tizimini rivojlantirish imkoniyatini oshiradi. Shuning uchun boshlang'ich sport ixtisosligida katta hajmdagi ishlarni nisbatan yuqori bo'lmagan shiddatda bajarish tavsiya etiladi.

Yosh voleybolchilarda umumiy chidamlilikni tarbiyalashda uzoq masofalarga yugurish, kross, velosiped haydash, suzish, harakatli va sport o'yinlaridan vosita sifatida foydalaniladi. Ko'p hollarda nisbatan yuqori bo'lmagan shiddatda yugurishdan foydalanilib, uning davomiyligi 5-8 dan 30-60 min.gacha oshirib boriladi. Tayyorgarligi yuqori bo'lgan yosh voleybolchilarda ishning davomiyligini yanada uzaytirish mumkin.

Umumiy chidamlilikni tarbiyalashda bir me'yordagi trenirovka, o'zgaruvchan mashq usuli, o'yin va qat'iy tartiblashtirilgan uslub variantlaridan foydalanish mumkin. Ayniqsa, aylanma mashq uslubidan foydalanish katta samara beradi. Chunki ushbu uslubda shug'ullanuvchilarning individual xususiyatlarini aniq e'tiborga olish imkoniyati bo'ladi.

Yosh voleybolchilarning umumiy chidamlilik darajasini masofa uzunligini bosib o'tish shiddati orqali aniqlash mumkin bo'ladi. Bunda shiddat maksimal tezlikning 60 %ini tashkil etishi kerak yoki 1000 m masofani qancha vaqt ichida bosib o'tish aniqlanadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun quyidagi uslublar qo'llaniladi: bajariladigan mashqlar hajmi va shiddatini oshirish, o'zgaruvchan, oraliqli, o'zgaruvchan-oraliqli, takroriy.

Hajmni oshirish uslubi shundan iboratki, jismoniy mashqlarni bajarish vaqti mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin ortib boradi. Bu uslub mashg'ulotlar sonini ko'paytirishni nazarda tutadi.

Shiddatni oshirish uslubi jismoniy mashqlarni bajarish sur'ati, shuningdek, butunlay mashg'ulot zichligini mashg'ulotdan mashg'ulotga asta-sekin oshirib borishni ko'zda tutadi.

O'zgaruvchan uslub shundan iboratki, jismoniy mashqlar har xil sur'atda bajariladi. Bunda past sur'atli mashqlar o'tkaziladigan vaqt bo'laklari mashg'ulotdan mashg'ulotga kamayib, baland sur'atda o'tkaziladiganlari ortib boradi.

Oraliqli uslub shundan iboratki, bunda jismoniy mashqlar bo'laklarga bo'linib (seriyalab), sust va faol dam olish oraliqlariga bo'libo'tkaziladi. Trenirovka vazifalari mashqlarni bajarish sur'ati va davomiyligiga, shuningdek, voleybolchining mashqlanganlik darajasi hamda kayfiyatiga qarab, ish hamda dam olish oraliqlari davomiyligiga ko'ra har xil bo'lishi lozim.

Takrorlash uslubi shundan iboratki, sportchi bir mashg'ulotning o'zida yoki bir nechta mashg'ulotda hajmi va shiddatiga ko'ra bir xil bo'lgan mashqlarni takrorlaydi.

Sport trenirovkasi jarayonida hamma uslublar bir-biri bilan turlicha uyg'unlashtirilgan holda qo'llaniladi. Chidamlilikni tarbiyalash samaradorligi ko'p jihatdan mashg'ulot jarayonining oqilona tuzilganligi bilan belgilanadi. Turli yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda ma'lum bir ketma-ketlikka amal qilish va ularning ijobiy o'zaro ta'sir etishini ta'minlash juda muhimdir. Quyidagi ketma-ketlikka rioya etish maqsadga muvofiqdir:

- avval alaktat-anaerob mashqlar (tezkor va tezkorlik kuch), so'ngra anaerob-glikolitik (kuch chidamliligi uchun) mashqlar;

- avval alaktat-anaerob, so'ngra aerob mashqlar (umumiy chidamlilik uchun);

- avval anaerob-glikolitik, aerob mashqlar.

Agar mashqlar ketma-ketligi teskari bo'lsa, trenirovka samarasining o'zaro ta'siri salbiy bo'ladi hamda bunday mashg'ulot kam foyda beradi.

Umumiy chidamlilik o'rtacha shiddatdagi ishni uzoq muddat bajarish qobiliyatidir. Uning rivojlanishiga ta'sir qilinganda, avvalambor, organizmning yurak-tomir, nafas tizimlariga va kislorod ta'minotini takomillashtirish nazarda tutiladi.

Aerob chidamlilikni tarbiyalashda asosiy usul bu ishni uzoq muddat (10 daqiqadan ortiq) bir tekis va o'rtacha o'zgaruvchan shiddatda bajarish (tomir urishi — 130–150 zarba/min) bilan amalga oshiriladi. Shug'ullanuvchilarni o'z-o'zining holatini nazorat qilish-

ga o'rgatish juda muhimdir. To'g'ri mo'ljal sifatida quyidagi tartiblarni misol qilib keltirish mumkin.

Tomir urishi – 150 zarba/min.gacha bo'lsa aerob, 180 zarba/min.gacha bo'lsa – aralash, 180 zarba/min.dan ko'pi anaerob imkoniyat bo'ladi.

14-15 yoshli shug'ullanuvchilar uchun umumiy chidamlilikni oshirishda oraliq usuldan ham foydalanish mumkin. Bunda shiddat 170 zarba/min.gacha, mashqning bajarilish davomiyligi – 3 min.gacha, takrorlanish soni 5-6 marotaba, dam olish oralig'i 30-90 sek., bir urinishda 5-6 marta takrorlash, urinishlar soni 2-6 marotaba.

8.4.5. Egiluvchanlikni tarbiyalash

Egiluvchanlik deganda tayanch-harakat apparatining morfo-funksional xususiyatlari tushunilib, bu xususiyatlar shu apparatning zvenolari harakatchanligini belgilaydi. Harakatlarning maksimal amplitudasi egiluvchanlikning mezoni bo'lib xizmat qiladi. Amplituda burchak o'lchovlarida yoki chiziqli o'lchovlarda ifodalanadi. Egiluvchanlikning ikki turi farqlanadi: faol va sust egiluvchanlik.

Faol egiluvchanlik kishining o'z mushaklari kuch berishi hisobiga namoyon bo'ladi. Sust egiluvchanlik gavdaning harakatla-nayotgan qismiga tashqi kuchlar—og'irlik kuchi, sherikning qarshiligi va shu kabi kuchlardan foydalanganda namoyon bo'ladi.

Egiluvchanlik mushak va to'qimalarning elastikligiga bog'liq bo'ladi. Mushaklarning elastiklik xususiyatlari ko'p darajada markaziy nerv tizimining ta'sirida o'zgarishi mumkin.

Egiluvchanlikning namoyon bo'lishi muhitning tashqi harorati-ga ham bog'liq bo'ladi. Egiluvchanlik charchash ta'sirida sezilarli o'zgaradi, jumladan, faol egiluvchanlik ko'rsatkichlari kamayadi, sust egiluvchanlik ko'rsatkichlari ortib boradi.

Egiluvchanlikni tarbiyalash uchun harakat amplitudasi oshirilgan (cho'ziluvchanlikni oshiradigan) mashqlardan foydalaniladi. Harakatlarda biror bo'g'indagi harakatchanlikning ortishi shu bo'g'indan o'tadigan mushaklarning qisqarishi hisobiga ro'y beradi. Harakatlar bajarilish xarakteriga ko'ra bir-birlaridan farq qiladi: bir

fazali mashqlar va prujinasimon mashqlar; silkinish va ma'lum holatlarni qayd qilib turish; og'irliklar bilan mashqlar. Cho'ziluvchanlikni oshiradigan mashqlarni seriyalar bilan har birini bir necha marta takrorlab bajarish tavsiya etiladi. Bunda seriyadan seriyaga o'tgan sari harakat amplitudasi orttirib boriladi. Har bir mashg'ulotda cho'ziluvchanlik mashqlarini sal-pal og'riq paydo bo'lguncha bajarish lozim. Egiluvchanlik mashqlari mustaqil bajarish uchun topshiriq sifatida berilishi mumkin. Egiluvchanlik mashqlari tayyorgarlik qismida, asosiy qismning oxirida va boshqa mashqlar oralig'ida bajariladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirishda foydalaniladigan namunaviy mashqlar

1. Sherikning qarshiligini yengib bajariladigan cho'zilish mashqlari.
2. Gimnastika halqalarida tebranishlar va aylanma harakatlar.
3. Rezinka va prujinali amortizatorlar qarshiligini yengib bajariladigan aylanma (qo'l va oyoqlar uchun) harakatlar.
4. Oldinga va orqaga ketma-ket engashishlar (og'irliklar bilan ham bajariladi).
5. Predmet ustiga (gimnastik devorchaga) oyoqlarni yuqori ko'tarib qo'ygan holda ushlab turish. Oyoqlar holati navbatlashtirib turiladi.

8.5. Maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash

Sport faoliyatida texnik-taktik malakalami samarali ijro etish va muayyan sport turida)aiqori natijalarga erishish sportchilami shakllangan jismoniy tayyorgarligiga bevosita bog'liqdir. Binobarin, jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) maqsadga muvofiq shakllanlirish sport tayyorgarligining muhim shartlaridan biridir.

Jismoniy tayyorgarlik mnumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonlaridan iborat bo'lib, muvofiq sport turining xususiyatiga mos ravishda tashkil qilinishini taqozo etadi.

Ushbu jarayonning asosiy maqsadi umumiy va maxsus jismoniy sifatiami tarbiyalashga qaratiladi.

Umumiy jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi maxsus jismoniy sifatlarni samarali yoki samarasiz shakllanishiga bog'liq bo'ladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik sportchilar organizmining funktsional imkoniyatlarini oshirish va maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratiladi. Barcha sport turlari kabi voleybolda ham o'yin malakalarini tez, aniq va vaziyatga nisbatan maqsadga muvofiq ijro etish eng avvalo maxsus jismoniy sifatlarga bog'liqdir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalari turli yo'nalishda ijro etiladigan maxsus mashqlar bo'limi to'p kiritish, qabul qilish, uzatish, zarba berish, to'siq qo'yish kabi o'yin malakalaridan iboratdir.

Ma'lumki, zamonaviy voleybolda barcha o'yin malakalari aksariyat vaziyatlarda o'ta katta tezlikda tayanchsiz holatda (sakragan vaqtda, ko'krakka yiqilib to'pni qabul qilish) ijro etiladi. Demak, maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonini tashkil qilishda sport tayyorgarligining davri va bosqichlariga qarab sakrash, turli yo'nalishda qisqa oraliklarga chopish, "yiqilish", to'xtash, debsinish mashqlari alohida yoki o'yin malakalarini ijro etish bilan qollanilishi mumkin.

8.5.1. Maxsus kuchni rivojlantirish

Voleybolda qator o'yin malakalari – to'p kiritish, zarba berish, to'siq qo'yish – aksariyat kuch sifatining yuqori darajada rivojlanganligini talab qiladi. Binobarin, ushbu malakalarni samarali bajarish uchun qo'l va oyoqlar, umuman tana qismlarining mushaklari tez va kuchli qisqarish imkoniyatiga ega bo'lishi lozim. Boshqacha qilib aytganda, mushaklarning qisqarishi portlovchi kuch bilan amalga oshirilishi kerak.

Demak, voleybolchi kuchini shakllantirishda asosiy e'tibor tezkor-kuch sifatini rivojlantirishga oid maxsus mashqlarga qaratilishi dardir.

Ushbu maxsus mashqlarni o'yin malakalari bilan bir vaqtda qollanilishi yaxshi samara beradi.

Tezkor-kuch sifatlarini tarbiyalash, ayniqsa, ularni og'irlik moslamalari (oyoq va belga qo'rg'oshindan qilingan moslama, zarba berishda bilakka o'nashtiriladigan og'irlik moslama) va turli trenajyorlar yordamida rivojlantirish umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida amalga oshirilishi maqsadga muvofiqdir.

Quyida ayrim tana qismlari mushaklarining kuchini rivojlantiruvchi namunaviy mashqlar yoritilgan:

Bilak mushaklari kuchini rivojlantiruvchi mashqlar:

- gantellarni (1-3 kg) qo'llarda ushlab, bilak-kaft bo'g'imida o'ng va chap tomonga aylanma harakat qildirish;
- shu bo'g'imda-gantelni yuqoriga va pastga harakatlantirish;
- to'ldirma to'pni uloqtirish (qo'llar yuqoriga yozilgan holatdan, bilak-kaft bo'g'imiga urg'u berish lozim);
- to'ldirma to'pni ikki qo'llab yuqoridan uzatish va hokazo.

Yelka mushaklari:

- har xil holatlardan turli uzoqlikka to'ldirma to'pni uloqtirish;
- o'ng va chap qol bilan amortizatorda zarba malakasini taqlid qilish;
- qo'llarga tayanib yotgan holatda qol bilan "yurish", "siljib yurish", "sakrab yurish";
- shu holatda – turli yo'nalishlarga;
- to'p (yoki to'ldirma to'p) bilan zarba berish;
- o'tirgan holatda oldinga va orqaga to'lirma to'pni uloqtirish va hokazo.

8.5.2. Maxsus tezkorlikni rivojlantirish

Voleybolchining maxsus tezkorligi uni qisqa muddat ichida maydoncha bo'ylab harakatlanishi va o'yin malakalarini vaziyat talabiga mos ravishda samarali ijro etishi bilan belgilanadi.

Tezkorlik voleybolda 3 xil shaklda namoyon bo'ladi:

- turli ishora va vaziyatni fahmlash tezligi (jamoadoshining ishorasi, o'yin vaziyatini o'zgarishi va uni baholash, raqib o'yinchining joylashishi va hokazo);

- ushbu vaziyatlarga nisbatan tezkor va maqsadga muvofiq harakat qilish;

- harakatlanish yoki bir necha harakatlarni ko'p martalab ijro etish tezligi (54, 55, 56, 57-rasmlar).

Namunaviy mashqlar:

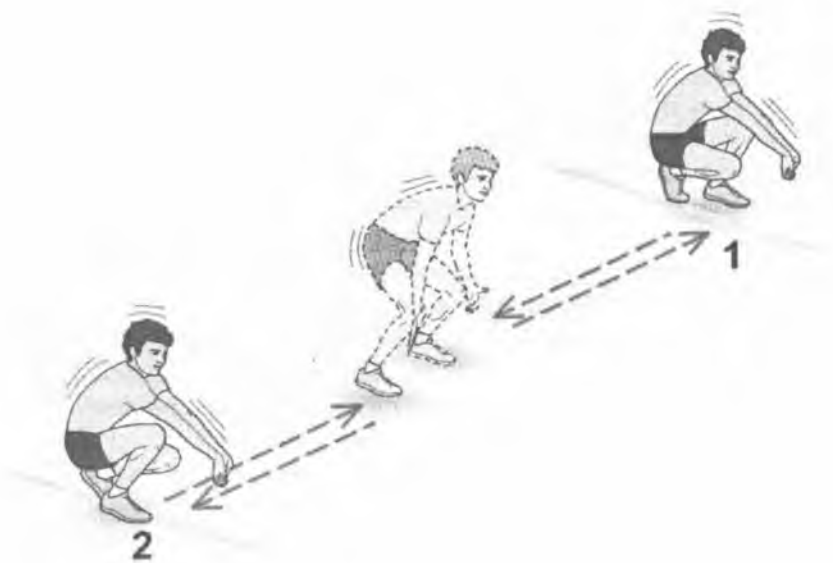
- murabbiyni turli ishorasiga turli harakatlar bilan tez va aniq javob berish: Masalan: murabbiy bir marta chapak chalsa – to'pni yiqilib olish malakasini taqlid qilish, ikki marta chapak chalsa – sakrab zarba berish taqlidini bajarish, bir qo'lini yuqoriga ko'tarsa – sakrab to'p uzatish taqlidi va hokazo;

- voleybol maydonchasi maketida turli taktik vazifalarni qisqa muddatda yechish (taktik vaziyatni baholash va to'g'ri qaror qabul qilish tezligini takomillashtirish);

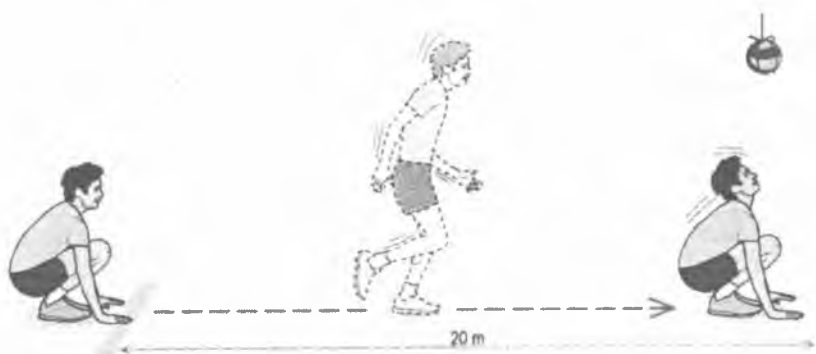
- har bir zonada shu zona o'yinchisi funksional harakati (malakasi) ni taqlid qilish (umumiy tezlik baholanadi). Masalan: 1-zona – to'p kiritish; 6-zona – raqib tomondan yo'naltirilgan to'pni yiqilib olish; 5-zona raqib tomondan kiritilgan to'pni 2-zonaga uzatish; 4-zona – baland uzatilgan to'p – sakrab zarba berish; 3-zona – qisqa uzatilgan to'p – sakrab zarba berish; 2-zona – 2, 3 va 4-zonalarda to'siq qo'yish va hokazo.



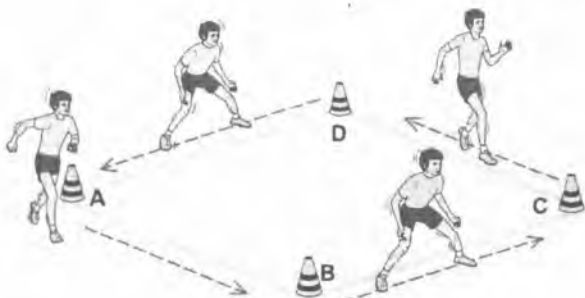
66-rasm.



66-rasm.



67-rasm.



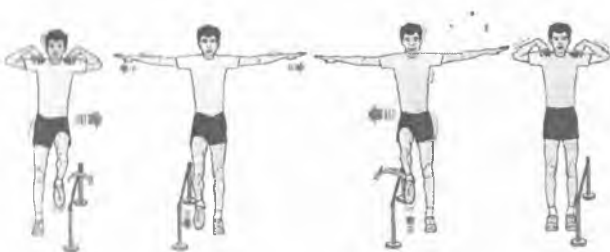
68-rasm.

8.5.3. Sakrovchanlikni rivojlantirish

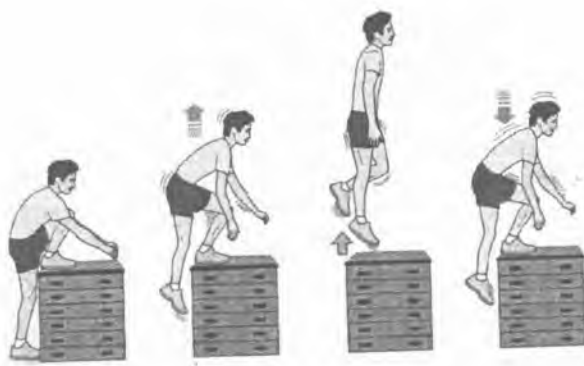
Voleybolda aksariyat o'yin malakalari sakragan holatlarda ijro etiladi. Shuning uchun ushbu sifat foydali natijaga erishishda hal qiluvchi omil bo'lib hisoblanadi.

Namunaviy mashqlar:

- o'z vaznidan 50-70% og'irliklar bilan o'tirib-turish;
- 50%dan ortmagan og'irlikni yelkaga qo'yib yarim o'tirgan holatdan shiddat bilan turish;
- turli og'irlikdagi moslamalar bilan sakrash;
- trenajorlarda oyoq mushaklarini mashq qildirish;
- turli tezlikda va balandlikda skakalka bilan sakrash;
- turli balandlikdagi to'siqlar osha sakrash va hokazo (48,49,50,51,52,53-rasmlar).



60-rasm.



61-rasm.



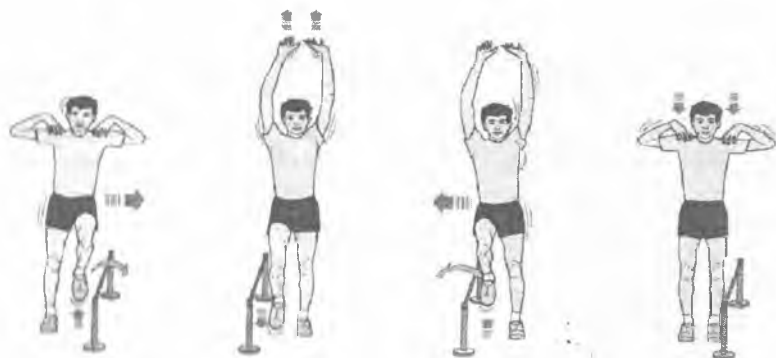
62-rasm.



63-rasm.



64-rasm.



65-rasm.

8.5.4. Sakrash chidamkorligini rivojlantirish

Zamonaviy voleybolda deyarli barcha o'yin malakalari (to'p kiritish, qabul qilish va uzatish, zarba berish va to'siq qo'yish) ak-sariyat hollarda sakrab ijro etiladi. Demak, bir uchrashuv (o'yin) davomida sakrab o'yin malakasini ijro etish juda ko'p marta qaytariladi. Shuning uchun bu sifat aslida tezkor-kuch sifatini ifoda

etsa-da, uni rivojlantirishga va bu sifatni tarbiyalovchi mashqlarga alohida e'tibor qaratish maqsadga muvofiqdir.

Namunaviy mashqlar:

- 20 kg shtanga (yold biror yuk) 1,5 daqiqa o'tirib turish;
- oyoq va belga joylashtirilgan og'irlik moslamalari bilan imkoni boricha sakrash;
- I daqiqa davomida har 30 s dam olishdan so'ng to'siq malakasini taqlid qilish (3-5 marta);
- qurbaqacha sakrash estafetasi;
- kengurucha sakrash estafetasi;
- chumchuqcha sakrash estafetasi;
- qopni kiyib sakrash estafetasi;
- trenajyoriarda mashq qilish va hokazo.

8.5.5. Tezkorlik-kuch chidamkorligini rivojlantirish

Tezkorlik-kuch chidamkorligi – bu maydoncha bo'ylab harakatlanish va o'yin malakalarini katta tezlikda ko'p marta samarali ijro etish imkoniyatini anglatadi. Ushbu sifatlarni rivojlantirish yuqori tezlikda ijro etiladigan maxsus mashqlarni ko'p martalab qaytarish yordamida amalga oshiriladi.

Bu sifatlarni rivojlantirishda o'ta charchash yoki zo'riqish hollarini oldini olish uchun katta tezlik bilan ijro etilayotgan mashqlar (yoki mashqlar majmuasi)ning bir marta qaytarilishi 20–30 s bo'lishi, mashqlarni ijro etish oralig'i (dam olish) 1–3 daqiqa, qaytarilish soni esa 4–10 martaga teng bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Namunaviy mashqlar:

- «mokkisimon» yugurish;
- «archasimon» yugurish;
- «yulduzsimon» yugurish;
- maydonchada diagonal yo'nalish (X)da yugurish;
- shu mashqlarni og'irlik moslamalar bilan bajarish;
- 2, 3, 4-zonalarda to'siq qo'yish taqlidi;
- 2, 3, 4-zonalarda zarba berish taqlidi;
- turli zonalarda to'pni yiqilib «olish» taqlidi va hokazo.

8.5.6. O'yin chidamkorligini rivojlantirish

O'yin chidamkorligi – yuqorida qayd etilgan barcha chidamkorlik turlarini o'z ichiga oladi va shuni hisobiga voleybolchilarning butun o'yin davomida texnik-taktik malakalar samarasi darajasini susaytirmasdan faoliyat ko'rsatishiga zamin yaratadi.

Ushbu sifat integral sifat bo'lib, uni rivojlantirish, odatda, o'yin partiyalarini ko'paytirish (6–9 partiya) hamda o'yinni to'liq (6–6) va to'liqsiz (5–5, 4–4, 3–3) tarkibda tashkil etish yordamida amalga oshirilishi mumkin. Boshqacha qilib aytganda o'yin vaziyati o'yinchilardan ma'lum mazmun va yo'nalishga xos harakat (malaka) ijrosidan so'ng (balki ijro yakunlamasdan) zudlik bilan umuman boshqa mazmun va yo'nalishdagi harakat (malaka)larni ijro etishga undaydi. Bunday harakatlarni katta tezlikda va samarali bajarish sportchichlardan o'ta chaqqonlikni talab qiladi.

Chaqqonlik – bu integral (yig'ma) sifat bo'lib o'z ichiga kuch, tezkorlik, chidamkorlik, egiluvchanlik, sakrovchanlik, qisqa vaqtda vaziyatni farqlab olish va tezkor ravishda to'g'ri qarorga kelib, shiddatli harakat qilish sifat hamda qobiliyatlarini qamrab oladi. Ushbu sifatlarning yuqori saviyada ijro etilishi vestibular apparatining funksional imkoniyatlari shakllangan bo'lishini taqozo etadi.

Namunaviy mashqlar:

- 5 marta oldinga o'mbaloq (kuvirok) oshish – sakrab zarba berish taqlidi 5 marta orqaga o'naloq oshish – yiqilib to'pni qabul qilish taqlidi;

- shu mashq to'siq qo'yish va sakrab to'p uzatish taqlidi bilan bajariladi;

- shu mashq sakrab o'ng va chap tomonlarga 360° aylanib qo'nish mashqi bilan ijro etiladi.

Bunday o'yinlar partiyalari oraliqlarida qisqa muddat ichida ijro etiladigan maxsus mashqlar qo'llanilishi mumkin.

Namunaviy mashqlar:

- 15 marta o'ng oyoqda sakrash va mashq tugashi bilan sakrab to'p uzatish taqlidi;

- 15 marta chap oyoqda sakrash va mashq tugashi bilan sakrab to'p uzatish taqlidi;

- shu sakrash mashqlari qaytariladi va mashq tugashi bilan to'pni yiqilib qabul qilish, zarba berish, to'siq qo'yish malakalari taqlid qilinadi;

- «mokkisimon» yugurish – mashq tugashi bilan navbatma-navbat o'yin malakalarini taqlid qilish;

- «archasimon» yugurish va o'yin malakalari taqlidi;

- ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlar;

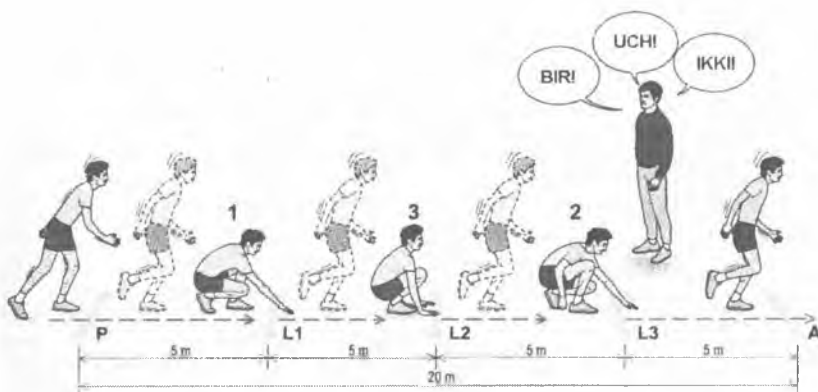
- ma'lum vaqt davomida (20 s, 30 s, 45 s, 60 s) imkoni boricha ko'p marta samarali o'yin malakalarini bajarish (to'p bilan) va hokazo.

8.5.7. Maxsus chaqqonlikni rivojlantirish

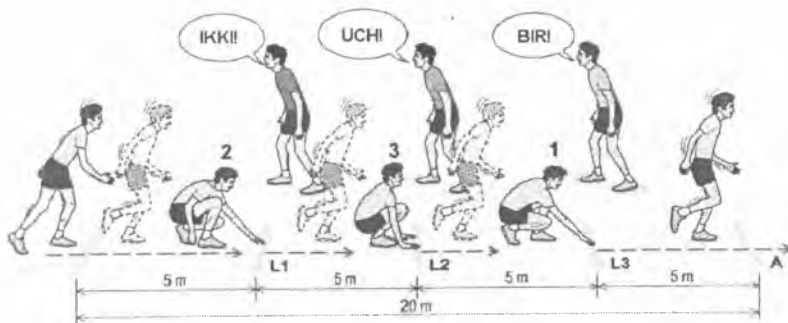
O'yin davomida keskin o'zgarib turuvchi o'yin vaziyati texnik-taktik malakalarni shu vaziyat talabiga mos ravishda ijro etilishini taqozo etadi:

- to'siqlar osha (3 ta ketma-ket to'siqdan) oldinga va orqaga chopish-to'siq qo'yish-sakrab zarba berish;

- yiqilib to'pni qabul qilish – sakrab to'p uzatish taqlidlari (58,59-rasmlar).



69-rasm.



70-rasm.

8.5.8. Maxsus egiluvchanlikni rivojlantirish

Voleybol o'yinida ijro etiluvchi texnik-taktik malakalarni samarali ijro etishda egiluvchanlik sifatining ahamiyati alohida o'rin egallaydi. Voleybolchining egiluvchanligi o'ziga xos optimal amplitudada rivojlangan bo'lishi lozim. Me'yoridan ortiq yoki kam amplitudaga ega egiluvchanlik o'yin malakasining ijro etilish samarasiga salbiy ta'sir qilishi mumkin. Masalan: ko'krak bilan yiqilib to'pni qabul qilishda ortiq-amplitudalik egiluvchanlik jarohatlanishga olib keliishi ehtimoldan holi emas. Maxsus egiluvchanlikni tarbiyalash uchun egilish, bukilish, yozilish, burilish va bo'g'imlarni «qisish»ga oid mashqlarni bajarish mumkin.

Namunaviy mashqlar:

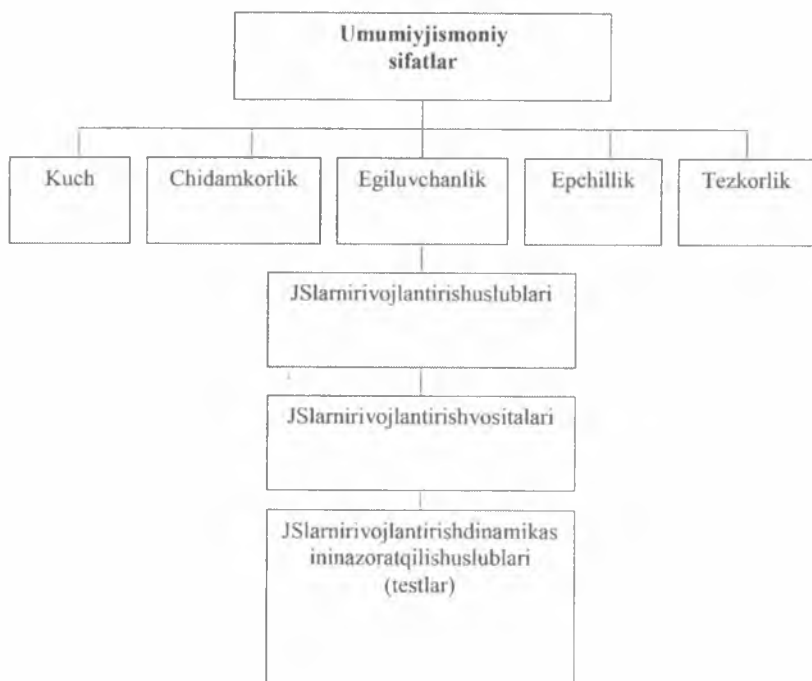
- o'tirgan holatda gavgani bukish—peshona tizzalarga imkoniyati boricha yaqinlashtiriladi, oyoqlar bukilmaydi;

- «bukri ko'prik» mashqini bajarish;

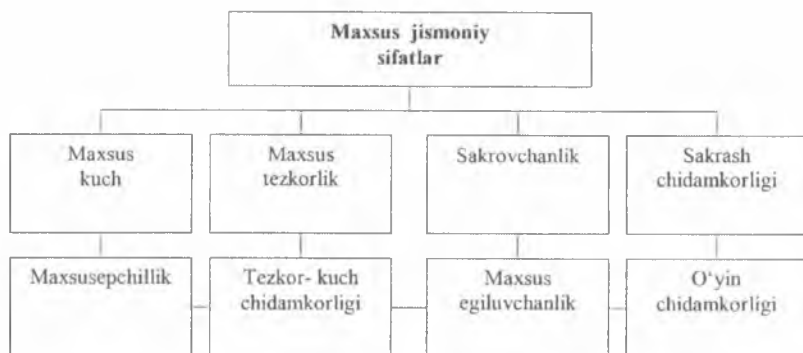
- tik turgan holatda tananing tos-be

l qismidan aylanma (o'ng va chap tomonga) harakatga keltirish;

- ikki shug'ullanuvchi turli holatlardan bir-birini bukish, egish, burish, «yozish» mashqlarini bajaradi va hokazo.



71-rasm



72-rasm

Mazkur bobda qayd etilgan rasmlar va ularning mohiyatini yoritishda qisman xorijiy tajribalardan foydalanilgan.¹

Nazorat savollari:

1. Voleybolchilar jismoniy tayyorgarligining asosiy maqsadi nimaga qaratiladi?
2. Jismoniy tayyorgarlik qanday bosqichlardan iborat?
3. Jismoniy tayyorgarlik uslublari va vositalari, ularning mohiyati nimalar bilan izohlanadi?
4. Jismoniy tayyorgarlikni tashkil qilishda qanday omillarga asoslaniladi?
5. Jismoniy tayyorgarlik qanday nazorat qilinadi va baholaniladi?
6. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari va mohiyati nimalar bilan ifodalanadi?
7. Jismoniy tayyorgarlik zamonaviy voleybolda qanday ahamiyatga ega?
8. Jismoniy sifatlar mohiyati va mazmuni nimalar bilan ifodalanadi?
9. Jismoniy sifatlarning "ko'chishi" deganda nimalarni tushunasiz?
11. Jismoniy tayyorgarlikni boshqa tayyorgarlik turlari bilan bog'liqligi haqida qanday tushunchalarga egasiz?

¹ Pittera.C, Pe Data P, Pasqualoni P. Volleyball for 11-14 years old children / Federazione Italiana pallavolo. 2010.-685 p.

IX BOB. MUSOBAQA QOIDALARI, HAKAMLAR VA HAKAMLIK QILISH METODIKASI

9.1. Musobaqa haqida tushuncha va musobaqa turlari

Murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyati faqat ushbu bobning muvofiq bandlarida qayd etilgan va mazmuni ochib berilgan funksional yo'nalishlar bilan chegaralanmaydi. Murabbiy keng va tor ma'noda ko'p dasturli ommaviy musobaqalar, an'anaviy turnirlar, sport bayramlari, shu jumladan, o'z sport ixtisosligi bo'yicha chempionatlar, xotira turnirlari, kubok musobaqalarini tashkil qilish hamda o'tkazish bilan bog'liq bilim va ko'nikmalarga ham ega bo'lmog'i lozim. Buning uchun unda musobaqalarni ochilish va yopilish marosimlari, musobaqa nizomlarini ishlab chiqish, musobaqa o'tkazish tizimlari, rasmiy musobaqa qoidalar va hakamlik qilishga doir bilim-malakalar yuksak shakllangan bo'lishi darkor. Quyida ana shu masalalar mohiyati va mazmuni voleybol misolida qisqacha ochib berilgan.

Musobaqa keng ma'noda har bir insonni yakka tartibda, biror raqibga nisbatan yoki jamoani jamoaga nisbatan muayyan sohada (san'at, adabiyot, ishlab chiqarish, sport va h.k.) raqobat ta'sirida o'z imkoniyatlarini safarbar etib, yuksak natijaga erishish tushunchasini anglatadi. Ushbu jarayonni amalga oshirishda o'ziga xos tartib-qoidalar, shart-sharoitlar, maqsad va vazifalar belgilanadi.

Sport musobaqasi — bu ma'lum muddatichida shakllangan yoki shakllantirilgan madaniy-ma'naviy, intellektual salohiyat, jismoniy-ruhiy va texnik-taktik tayyorgarlikka asoslangan imkoniyatlarni raqobat ta'sirida namoyish etish va yuksak natijaga erishishga qaratilgan integral jarayondir.

Sport musobaqalari, miqyosidan qat'iy nazar, bir qator turlarga bo'linadi: Olimpiada o'yinlari, chempionat, Kubok musobaqalari,

turnirlar va h.k. O'zbekistonda esa bundan tashqari, boshqa davlatlarda o'xshashligi yo'q "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" kabi uch pog'onali va ko'p bosqichli ommaviy sport musobaqalari an'anaviy tarzda muntazam o'tkazilishi odat tusiga kirgan. Tarixiy an'analarga ko'ra har bir musobaqa o'z miqyosi va maqomidan qat'i nazar o'ziga xos tarbiyaviy, ijtimoiy, siyosiy ahamiyat kasb etadi. Jismoniy tarbiya va sportni sog'lomlashtiruvchi, tarixiy, madaniy va ma'naviy qadriyatlarni shakllantiruvchi, barkamol avlodni tarbiyalovchi hamda intellektual salohiyatni oshiruvchi vosita sifatida xizmat qiladi. Aynan musobaqa sport geografiyasi va uni ommaviylik doirasini kengaytirishdek strategik maqsadni hal etadi.

9.2. Zamonaviy voleybolning rasmiy qoidalari inshootlar va uskunalar

1. O'yin maydoni.

O'yin maydoni o'yin maydonchasi va bo'sh (maydon) zonadan iborat. U to'g'ri burchak va simmetrik shaklda bo'lishi shart (1, 2, 1.1)

1.1. O'lchamlari.

Bo'sh zona o'lchamlari maydonchani yon chiziqlaridan 3-5 m, (orqa chiziqlaridan 5-8 m, maydon yuzasidan tepaga qarab bo'shliq – kamida 12,5 m bo'lishi shart.

Bo'sh zona va maydon usti bo'shlig'ining eng kam o'lchamlari musobaqa Nizomida qayd etilishi mumkin (1).

1.2. O'yin maydoni yuzasi.

1.2.1. O'yin maydonining yuzasi tekis, gorizontal va bir xil bo'lishi hamda o'yinchilar uchun hech qanday jarohat olish xavfini tug'dirmasligi lozim. Notekis va sirpanchiq yuzali maydonda o'ynash man etiladi.

FIVBning jahon miqyosidagi musobaqalarida o'yin maydonining yuzasi faqat yog'och yoki sintetik qoplamalardan iborat bo'lishi shart. Har qanday qoplama FIVB tomonidan tasdiqlanishi lozim.

1.2.2. Zallarda o'yin maydonlarining yuzasi ochiq tiniq rangda bo'lishi kerak.

FIVBning jahon miqyosidagi musobaqalarida chegaralovchi chiziqlar rangi faqat oq rangda bo'lishi shart.

O'yin maydoni va uning atrofidagi bo'shliq zona ranglari bir-biridan farq qilishi zarur (1.3, 1.1).

1.2.3. Ochiq maydonchalarda drenajni e'tiborga olgan holda har 1 metr maydon yuzasiga 5 mm qiyalik ruxsat etiladi. Maydon chiziqlarining qattiq jismlardan iborat bo'lishi taqiqlanadi (1.3).

1.3. Maydoncha chiziqlari.

1.3.1. Barcha chiziqlarning kengligi 5 sm. Chiziqlar rangi bo'yicha "ochiq" tiniq va maydoncha yuzasi rangidan hamda "begona" chiziqlardan keskin farq qilishi lozim (1, 1.2.2).

1.3.2. Chegaralovchi chiziqlar

O'yin maydonchasini ikkita yon va ikkita orqa chiziqlar chegaralaydi. Mazkur chiziqlar maydoncha o'lchamlariga birikadi (1, 1).

1.3.3. O'rta chiziq.

O'rta chiziq o'qi o'yin maydonini har biri 9x9 m o'lchamga teng bo'lgan ikki maydonchaga ajratib turadi. Bu chiziq to'r tagidan maydonning ikki yon chiziqlarini tutashtiradi (1).

1.3.4. Hujum chizig'i.

Har bir maydonchanning hujum chizig'i o'rta chiziqdan 3 m oraliqda bo'lib, 5 sm oraliqda 5 ta 15 sm kesilgan chiziqlar bilan yon chiziqlar tashqarisiga davom ettirilgan bo'ladi (1.3.3, 1.4.1, 2)

FIVBning jahon miqyosidagi musobaqalarda hujum zonasi chiziqlari yon chiziqlardan umumiy uzunligi 1,75 m bo'lgan, 5 sm kenglikda 20 sm oraliq bilan har biri 15 sm bo'lgan bo'lak-bo'lak chiziqlar bilan davom ettirilgan bo'lishi kerak.

1.4. Zonalar va joylar.

1.4.1. Oldingi zona.

Har bir maydonchanning oldingi zonolari o'rta chiziqdan 3 m oraliqda parallel (o'rta chiziqqa nisbatan) chiziq bilan chegaralangan bo'lib, ikki yon chiziqlar bilan tutashtirilgan bo'ladi (chiziqlar kengligi zona o'lchamini o'ziga biriktiradi) (1.3.3, 1.3.4).

Oldingi zona yon chiziqlar ortidan bo'sh zona oxirigacha belgilanadi (1.1, 1.3.2).

1.4.2. To'p kiritish zonasi.

To'p kiritish zonasi – bu 9 *m* o'lchamga teng orqa chiziqning orqa qismidir.

To'p kiritish zonasi ikki yon chiziqning davomi shaklida 20 *sm* oraliqda har biri 15 *sm* bo'lgan bo'lak-bo'lak chiziqlar bilan maydonning orqa bo'shlig'iga qarab chiziladi. Bu chiziqlar to'p kiritish zonasini o'z ichiga biriktiradi (1.3.2 va 2). To'p kiritish zonasi orqa tomonga bo'sh zona oxirigacha davom etadi (1.1).

1.4.3. O'yinchi almashtirish zonasi.

O'yinchi almashtirish zonasi – bu hakam-kotib stoli oldidagi hujum chizig'i bilan yon chiziqning tutashgan joyni o'z ichiga oladi (1.3.4, 1).

1.4.4. Razminka uchun joy.

FIVBning jahon miqyosidagi musobaqalarida razminka o'tkaziladigan joyga jamoalar o'rindiqlari tomonidan maydoncha orqasidagi bo'shliqdan tashqari burchakda 3x3 *m* o'lchamga ega joy ajratiladi (1).

1.4.5. Maydondan chiqarilgan o'yinchilar uchun joy.

Bunday o'yinchilar uchun orqa chiziq ortidagi bo'sh zonaga 2 ta stul joylashtiriladi. Bu joy 5 *sm* kenglikdagi qizil chiziq bilan chegaralanishi mumkin (1).

1.5. Harorat.

Harorat 10°C dan kam bo'lishi mumkin emas (50°F).

FIVBning jahon miqyosidagi musobaqalarida yuqori harorat 25°C dan ortiq bo'lishi mumkin emas (77°F) va eng kam harorat 16°C bo'lishi lozim (61°F).

1.6. Yorug'lik.

1.6.1. FIVBning jahon miqyosidagi musobaqalarida o'yin maydonining yorug'ligi 1000-1500 lyuksdan kam bo'lishi mumkin emas (o'yin maydonidan 1 *m* balandlikda o'lchanganda).

1.6.2. Yorug'lik. O'yin maydonning yorug'ligi maydoncha yuzasidan 1 *m* oraliqdan boshlab o'lchanadi va 500 lyuksdan kam bo'lishi mumkin emas.

2. To'r va ustunlar.

2.1. To'r balandligi.

2.1.1. To'r o'rta chiziq ustida vertikal joylashtirilishi kerak. To'rning yuqori chegarasi maydon yuzasidan erkaklar uchun 2,43 *m*

va ayollar uchun 2,24 *m* balandlikda o'rnatilishi lozim (3.1).

11-12 yosh 13-14 yosh 15-16 yosh 17-18 yosh

O'g'il bolalar 220 *sm* 230 *sm* 240 *sm* 243 *sm*

Qiz bolalar 200 *sm* 210 *sm* 220 *sm* 224 *sm*

2.1.2. To'rning balandligi o'yin maydonining o'rtasidan o'lchani. To'rni yon chiziqlar ustidan o'lchangan balandligi belgilangan balandlikdan 2 *sm* dan ortiq bo'lmasligi kerak (1.1., 1.3.2 va 2.1.1).

2.2. To'rning tuzilishi.

To'rning kengligi 1 metr va uzunligi 9,5 metr bo'lib, 10x10 *sm* kvadrat shaklida qora rangda to'qilgan bo'lishi kerak (3).

To'rning yuqori qismi 5 *sm* kenglikda gorizontal joylashgan ikki qavat oq lenta bilan tikilgan bo'lishi kerak.

Lenta uchlari teshik bo'lib, orasidan shnur – tros o'tkazilib, tarang tortish uchun ustunlarga maxsus taranglashtiruvchi moslamalar bilan mahkamlanadi.

To'rning pastki qismidan ham gorizontal shnur ustunlarga tarang tortiladi.

2.3. Chegaralovchi lentalar.

To'rning ikki tomonidan ikki yon chiziqlar ustidan vertikal joylashtirilgan lentalar chegaralovchi lentalar deb ataladi.

Lentalar kengligi 5 *sm* va uzunligi 1 *m* bo'lib, ular to'r (o'lchami) tarkibiga kiradi (1.3.2, 3)

2.4. Antennalar.

Antenna diametri 10 *mm*, uzunligi 1,8 *m* naychadan iborat bo'lib, qattiq egiluvchan materialdan tayyorlangan bo'ladi.

To'rning ikki tomonidan joylashtirilgan chegaralovchi lentalar bilan bir yo'nalishda ikki antenna vertikal shaklda joylashtiriladi (2.3, 3). Har bir antenna to'rni yuqori qismidan 80 *sm* chiqib turadi va ular 10 *sm* kenglikda qizil-oq ranglarga bo'yalgan bo'ladi. Mazkur antennalar maydon va to'r o'lchamlari tarkibining chegaralovchi belgisini anglatadi (5,11.1.1).

2.5. Ustunlar.

2.5.1. To'r tortiladigan ustunlar yon chiziqlardan 0,5-1,0 *m* oraliqda o'rnatiladi. Ustunlarning balandligi 2,55 *m* bo'lib, ularning balandlikni o'zgartirishga moslashtirilganligi maqsadga muvofiq (3).

FIVBning rasmiy musobaqalarida to'pni tortib turuvchi ustunlar yon chiziq ortidan 1 m oraliqda o'rnatiladi (agar FIVBni o'zga ko'rsatmasi bo'lmasa).

2.5.2. Ustunlar yumaloq va tekis shaklda bo'lib, o'yinchilarga xavf tug'diruvchi moslamalardan holi bo'lishi kerak. Ular maydon yuzasiga tortuvchi va taranglashtiruvchi moslamalarsiz o'rnatilishi darkor.

2.6. Qo'shimcha uskunalar.

Barcha qo'shimcha uskunalar FIVB reglamenti asosida belgilanadi.

3. To'p.

3.1. To'p standartlari.

To'p elastik yoki sintetik charmdan ishlangan va ichki qismida rezina kameradan iborat yumaloq shaklga ega bo'lishi lozim. Uni rangi "ochiq" bir xil yoki turli rangda bo'lishi mumkin. Uning aylanasi 65-67 sm, og'irligi 260-280 g, ichki bosimi 0,30 dan 0,325 kg/sm² (294,3 dan 318,82 m ba yoki gPa) gacha bo'lishi lozim.

3.2. To'plarning bir xilligi.

Musobaqada qo'llaniladigan barcha to'plar aylanasi, og'irligi, ichki bosimi, rangi va tipi bo'yicha bir xil standartga mos bo'lishi shart (3.1).

FIVBning jahon, kontinental va milliy musobaqalari (chempionatlari) FIVB tasdiqlagan to'plar bilan o'tkazilishi kerak (agar FIVB bilan o'zga shart kelishilmagan bo'lsa).

3.3. Beshta to'pdan foydalanish.

Barcha rasmiy musobaqalarda beshta to'pdan foydalaniladi. To'p kiritayotgan o'yinchilarni to'p bilan ta'minlab beruvchi 6 kishi maydon atrofida joylashadi (5).

MUSOBAQA ISHTIROKCHILARI

4. Jamoalar.

4.1. Jamoa tarkibi.

4.1.1. Jamoa tarkibi ko'pi bilan 14 o'yinchidan, bitta murabbiy, uning 2 yordamchisi, bitta massajist va bitta shifokordan iborat. O'yinchilardan biri jamoa sardori (kapitan) bo'lib, u musobaqa qaydnomasida belgilanishi kerak (5.2, 5.3).

FIVBning jahon miqyosidagi musobaqalarida jamoa shifokori o'yin vaqtida jamoa o'rindiqlaridan joy olishi uchun oldindan FIVBda akkreditatsiya qilinishi shart.

4.1.2. O'yinchilardan biri jamoa sardori bo'lishi kerak va u o'yin bayonnomasida qayd etilishi lozim. Libero sardor bo'lishi mumkin emas (5.1).

4.1.3. Musobaqada faqat musobaqa qaydnomasida ismi-shari fizik retilgan o'yinchilari shtirok etishlari mumkin. Murabbiy va jamoa sardori musobaqa qaydnomalariga imzo chekkanlaridan so'ng bu qaydnomaga boshqa o'yinchilarning kiritilishi taqiqlanadi (1.5.2.2, 5.1.1).

4.2. Jamoaning joylashishi.

4.2.1. O'yinda ishtirok etmaydigan o'yinchilar maxsus ajratilgan o'rindiqda o'tirishi yoki razminkaga ajratilgan joyda bo'lishi kerak. Murabbiy o'yin davomida yon chiziq bo'ylab o'yinga xalaqit bermasdan harakat qilishi yoki belgilangan o'rnida o'tirishi mumkin (7.3.3, 1.4.4, 5.2.3).

Jamoalar o'rindiqlari hakam-kotib yonidagi bo'shliqda joylashgan bo'ladi (1).

4.2.2. O'yin vaqtida o'rindiqlarda faqat jamoa a'zolari o'tirishi mumkin. Razminkada ham faqat ular ishtirok etishi darkor (4.1.1, 7.2).

4.2.3. O'yinda ishtirok etmayotgan o'yinchilar to'psiz quyidagi tartibda razminka qilishlari mumkin:

4.2.3.1. O'yin vaqtida: razminkaga ajratilgan joyda (1.4.4, 9.1, 1)

4.2.3.2. Tanaffus vaqtlarida va texnik tanaffus davomida, orqa chiziqlar ortidagi bo'shliqda (1.3.3, 16.4).

4.2.4. Partiyalar oralig'idagi tanaffuslarda o'yinchilar bo'sh zonada to'p bilan razminka qilishlari mumkin (19.1).

4.3. O'yin kiyimi.

O'yinchilarni o'yin kiyimi futbolka, trusik, paypoq va sport poyabzalidan iborat.

4.3.1. Futbolka, trusik va paypoqlar jamoaning barcha o'yinchilarida ("libero" o'yinchisi bundan istisno) bir xil shakl va rangga ega bo'lib, toza bo'lishi lozim (4.1, 20.2).

4.3.2. Poyabzal yumshoq, yengil bo'lib, poshnasiz, tagi rezina yoki charm materialdan bo'lishi kerak.

FIVBning jahon miqyosidagi kattalar o'rtasida o'tkaziladigan musobaqalarida jamoaning sport poyabzali bir xil rangda, lekin savdo markasi, rangi va dizayni farq qilishi mumkin.

4.3.3. O'yinchilarning futbolkalari 1 dan 20 gacha raqamlanishi lozim.

4.3.3.1. Raqam futbolkaning ko'krak qismi o'rtasida va orqasida joylashishi kerak. Raqamlarning rangi va tiniqligi futbolka rangi va tiniqligidan keskin farq qilib turishi lozim.

4.3.3.2. Ko'krakdagi raqam balandligi kamida 15 sm, oraliqda raqam 20 sm bo'lishi shart. Raqam chizig'ining kengligi 2 sm bo'lishi kerak.

FIVBning rasmiy musobaqalarida o'yinchining raqami uning trusigini o'ng tomonida qayd etilishi kerak. Bu raqam chizig'ining kengligi 1 sm va balandligi 4-6 sm bo'lishi lozim.

4.3.4. Jamoa sardori futbolkasining ko'krak qismidagi raqami ustida gorizontal joylashgan 8x2 sm li chiziq bo'lishi lozim (5-1).

4.3.5. Jamoa futbolkalarida faqat qoidaning 4.3.3 bandida ko'rsatilgan rasmiy raqamlar bo'lishi shart va ular turli rangda bo'lishi mumkin emas ("Libero" o'yinchisi futbolkasining rangi bundan mustasno) (4.3. 4.3.1, 4.3.3, 20.2).

4.4. O'yin kiyimlarini o'zgartirish.

Birinchii hukam ruxsat berishi mumkin:

4.4.1. To'pni o'yinga kiritishga.

4.4.2. Partiyalar oralig'ida yoki o'yinchi almashtirilgan paytda huu kiyimlarni o'zgartirishga, agar o'zgartirilgan kiyim oldingisidan rangi, shakli, raqami bilan farq qilmasa (4.3, 8).

4.4.3. Ob-havo sovuq bo'lganda mashg'ulot kostyumlarida o'ynashga, agar ushbu kostyumlar rangi, shakli bir xil bo'lsa ("Libero" bundan istisno) va qoidani 4.3.3 bandi bo'yicha raqamlangan bo'lsa (4.1.1, 20.2).

4.5. Taqiqlangan buyumlar.

4.5.1. O'yin davomida sportchilar o'zlariga sun'iy yordam beruvchi yoki jarohat yetkazuvchi buyumlardan holi bo'lishlari shart

4.5.2. O'yinchilar mas'uliyatni o'zlariga olgan holda ko'z oynak taqishlari mumkin.

5. Jamoa rahbarlari.

Jamoa sardori va murabbiy o'z o'yinchilari xulqi hamda intizomiga to'liq javobgardirlar (5.1.1, 5.2, 211

5.1. Sardor.

5.1.1. O'yin oldidan jamoa sardori musobaqa qaydnomasiga imzo chekadi va o'z jamoasi tarkibini hakamga ma'lum qiladi (26.2.1.1, 7.1).

5.1.2. O'yin davomida jamoa sardori o'yinda sardor sifatida harakat qiladi. Agar sardor asosiy tarkibda o'yinga tushmasa, o'zi yoki murabbiy boshqa o'ynaydigan o'yinchini sardor etib tayinlaydi.

O'ynovchi sardor o'z vazifasini asosiy sardor o'yinga kirishgunicha yoki partiya oxirigacha bajaradi (20.1.3, 8, 6.2).

To'p o'yindan tashqari holatda o'ynovchi sardor quyidagi vazifalarda hakamga murojaat qilishi mumkin (9.2):

5.1.2.1. Qoidalar amalini to'g'ri qo'llash masalasi bo'yicha surishtirish yoki jamoadoshlari savollari va iltimoslarini yetkazish. Agar o'ynovchi sardorni hakam qarori qanoatlantirmasa, u darhol bu haqda o'z noroziligini bildirishi darkor. Shuning asosida u o'yindan so'ng rasmiy norozilik va raqasini toptirishga zamin yaratadi (24.2.4).

5.1.2.2. Ruxsat so'rash:

- a) o'yin kiyimini o'zgartirish (4.3, 4.42);
- b) jamoalar o'yinchilari joylashuvini tekshirib ko'rish (7.4);
- c) maydoncha yuzasi, to'r, to'p va hokazolarni tekshirib ko'rish uchun ruxsat olish (1.2.1, 2.3).

5.1.2.3. O'yinchi almashtirish yoki tanaffuslar olishga ruxsat so'rash (8, 16.4, 16.2.1, 6.3).

5.1.3. Jamoa sardori o'yin tugagandan so'ng:

5.1.3.1. Hakamlarga tashakkur bildirishi va o'yin qaydnomasiga imzo chekishi (56.2.3.3);

5.1.3.2. Agar u (yoki vaqtincha sardor) oldindan I-hakamga o'z noroziligini bildirgan bo'lsa, bu norozilik qaydnomada rasmiy norozilik sifatida tasdiqlanishi va yozilishi mumkin (5.1.2.1, 26.2.3.2).

5.2. Murabbiy.

5.2.1. Murabbiy butun o'yin davomida maydonchadan tashqari joyda turgan holda o'z jamoasi o'yiniga rahbarlik qiladi. U jamoani o'ynovchi tarkibini, o'yinchilarni maydonchada joylashish tartibini belgilaydi, o'yinchilarni almashtirish va tanaffuslar olish jarayonini boshqaradi. Ushbu masalalarni u 2-hakam orqali hal etishi lozim (1.1, 7.3.2, 8, 16.4, 25).

5.2.2. O'yindan oldin murabbiy qaydnomada o'z o'yinchilarining asosiy tarkibini belgilaydi yoki ko'zdan kechiradi, raqamlarini tasdiqlaydi. So'ngra imzo chekadi (4.1.4).

5.2.3. Murabbiy o'yin vaqtida:

5.2.3.1. Har bir partiyadan avval hakam-kotib yoki 2-hakam taqdim etgan o'yinchilarning joylashish kartochkasiga o'z jamoasi-ning asosiy o'yinchilari raqamlarini qayd etib, imzo chekib berishi kerak (7.3.2).

5.2.3.2. O'z jamoasi o'rindig'ida kotib-hakamga yaqin o'tiradi, vaqti-vaqti bilan bu joyni tark etib turishi mumkin (4.2).

5.2.3.3. Tanaffus yoki o'yinchi almashtirish haqida murojaat qilish mumkin (8, 16.4).

5.2.3.4. O'yinga xalaqit bermasdan zaxiradagi o'yinchilar va maydondagi o'yinchilarga ko'rsatma berishi mumkin (1.3.4, 1.4.4).

5.3. Murabbiy yordamchisi.

5.3.1. Murabbiy yordamchisi o'yin jarayoniga aralashmasdan o'rindiqda o'tirishi lozim.

5.3.2. Agar murabbiy o'z jamoasini tark etishi kerak bo'lib qolsa, unda yordamchi murabbiy jamoa sardori iltimosi va 1-hakam roziligi ko'ra asosiy murabbiy vazifalarini bajaradi (5.1.2, 5-2).

O'YIN JARAYONI .

6. Ochko olish, partiya va o'yinda g'alaba qozonish.

6.1. Ochko olish.

6.1.1. Ochko.

Jamoaning ochko to'plashi:

6.1.1.1. To'p raqib maydoni yuzasiga tushganda (9.3, 11.1,1);

6.1.1.2. Raqib jamoa xatoga yo'l qo'yganda (6.1.2);

6.1.1.3. Raqib jamoa "tanbeh" olganda (17.2.3, 22.3.1).

6.1.2. Xato.

O'yin qoidasiga zid bo'lgan har bir harakat hakamlar tomonidan o'yin xatosi deb qayd etiladi:

6.1.2.1. Agar ikki yoki undan ko'p ketma-ket xatolar sodir etilsa, e'tiborga faqat birinchi xato olinadi.

6.1.2.2. Agar ikki yoki undan ko'p ketma-ket xatolar bir vaqtning o'zida raqiblar tomonidan sodir etilsa, bu ikki yoqlama xato hisoblanadi va to'p qayta o'ynaladi.

6.1.3. O'ynalgan to'pni yutish.

Xatolarning qiymati o'yin epizodini yutish yoki yutqaz ish bilan aniqlanadi. To'pni o'yinga kiritish uchun zarba berilgandan toki to'p o'yindan chiqqanga qadar "o'ynalgan to'p" yoki "to'p o'yinda" deb hisoblanadi (9.1, 9.2).

6.1.3.1. Agar A jamoa to'p kiritisa, B jamoa xatoga yo'l qo'ysa, A jamoaga ochko beriladi va u to'p kiritishni davom ettiraveradi;

6.1.3.2. Agar A jamoa xatoga yo'l qo'ysa, B jamoaga ochko beriladi va u to'p kiritish huquqini oladi.

6.2. Partiyani yutish.

6.2.1. Har bir partiyada (V partiyadan tashqari) jamoalarning biri birinchi bo'lib 2 ochko farqi bilan 25 ochko to'plasa, shu jamoa partiyada g'olib deb topiladi. Agar hisob teng: 24:24 bo'lsa, o'yin jamoalaridan biri 2 ochko farqi bilan yutmaguncha davom etaveradi (6.3.2).

6.3. O'yinni yutish.

6.3.1. Uch partiyani yutgan jamoa o'yin g'olibi deb belgilanadi (6.2).

6.3.2. Agar umumiy hisob 2:2 bo'lib qolsa, hal qiluvchi (V partiya) partiya 15 ochkogacha 2 ochko uctunligida o'ynaladi.

6.4. O'yinga kelmaslik va tarkibi to'liq bo'lmagan jamoa.

6.4.1. Agar jamoa rejalashtirgan o'yindan voz kechsa, unda u o'yinga kelmadi, deb e'lon qilinadi va unga 0-3 hisobida mag'lubiyat yoziladi, har bir partiya esa 0:25 hisobi bilan qayd etiladi (6.2, 6.3).

6.4.2. Agar jamoa uzrli sababsiz maydonga belgilangan vaqtda chiqmasa, 6.4.1. qoidasidagi holat qaytariladi.

6.4.3. Partiyada yoki o'yinda jamoaning tarkibi to'liq bo'lmasa, u partiya yoki o'yinni yutqazgan bo'ladi. Raqib jamoaga partiyada yoki o'yinda g'alaba ochkolari yoziladi. To'liqsiz jamoa o'z ochkolarini saqlab qoladi (7.3.1, 6.2, 6.3).

7. O'yinning tuzilishi.

7.1. Qur'a tashlash.

O'yin oldidan birinchi hakam birinchi partiyada qaysi bir jamoaga birinchi to'p qaytarish yoki maydoncha tomonini aniqlash bo'yicha qur'a tashlaydi (13.1).

Agar so'nggi hal qiluvchi partiya bo'lsa, qur'a qayta tashlanadi (6.3.2).

7.1.1. Qur'a jamoalar sardorlari ishtirokida tashlanadi (5.1).

7.1.2. Qur'a tashlash bo'yicha g'olib bo'lgan sardor o'z ixtiyoriga ko'ra to'p kiritish, to'pni qabul qilish yoki maydoncha tomonga tashlash huquqiga ega (13.1.1, 7.2).

7.2. O'yinchining tayyorgarligi (razminka).

7.2.1. Agar jamoalar uchun oldindan o'zga maydonchada razminka qilish imkoniyati yaratilgan bo'lsa, unda to'rdan oshirib razminka qilish vaqti 3 daqiqa muddatga beriladi. Aks holda ushbu razminka uchun 5 daqiqa beriladi.

7.2.2. Agar ikki jamoa sardorlari kelishgan holda to'rdan oshirib razminka o'tkazmoqchi bo'lsa, unda jamoalarga 6 yoki 10 daqiqa vaqt berilishi mumkin (7.2.1).

7.3. Jamoaning joylashishi.

7.3.1. O'yinda har bir jamoadan faqat 6 o'yinchi ishtirok etadi (6.4.4).

Jamoaning dastlabki joylashishi o'yinchilarning joy almashish tartibini belgilaydi. Ushbu tartib butun partiya davomida saqlanishi lozim (7.6, 6.2).

7.3.2. Har bir partiya oldindan murabbiy o'yinchilarning maydonchada joylashish tartibini kartochkaga yozib va imzo qo'yib, ikkinchi hakamga yoki kotib-hakamga taqdim etishi lozim (25.3.3, 26.2.1.2).

7.3.3. Dastlabki joylashishda o'rin ololmagan o'yinchilar, shu partiyaning zaxiradagi o'yinchilari hisoblanadi ("Libero"dan tashqari) (7.3.2, 8, 20.1.2).

7.3.4. Joylashish kartochkasi taqdim etilgandan so'ng ushbu kartochkaga o'zgartirish kiritish mumkin emas. Lekin o'yinchi rasmiy almashtirilishi mumkin (8, 16.2.2).

7.3.5. O'yinda joylashish tartibi joylashish kartochkasida ko'rsatilgan raqamlarga to'g'ri kelmasligi mumkin (25, 3.1).

7.3.5.1. Agar kartochkada qayd etilgan o'yinchilar o'rniga boshqa o'yinchi kirib qolsa, joylashish kartochkada ko'rsatilgandek to'g'rilab qo'yilishi lozim. Buning uchun jazo qo'llanilmaydi (9.1, 13.1, 7.32).

7.3.5.2. Agar kartochkada ko'rsatilgan joylashish tartibi o'zga-cha bo'lsa, o'yinchilar kartochkada qayd etilgandek joylashtirilishi lozim. Buning uchun ham jazo qo'llanilmaydi (9.1, 13.1, 7.3.2).

7.3.5.3. Agar murabbiy noto'g'ri joylashgan o'yinchini maydon-da qoldirmoqchi bo'lsa, unda u o'yinchi almashtirishni so'rashi va bu bayonnomada qayd etilishi lozim (16.2.2).

7.4. To'p kiritish vaqtida o'yinchilarning joylashishi.

To'p kiritish vaqtida o'yinchilar o'z maydonchalari va zonalari chegarasida joylashgan bo'lishlari kerak (to'p kirituvchi o'yinchi bundan mustasno) (9.1, 7.6.1, 13.4.2.).

7.4.1. O'yinchilarning joylashishi quyidagi tartib raqamlari bilan ifodalanadi:

To'r bo'ylab turgan uch o'yinchi – oldi chiziq o'yinchilari – 4, 3 va 2-zonalarda joylashadi, qolgan uch o'yinchi – orqa chiziq o'yinchilari – 5, 6 va 1-zonalarda joylashadi.

7.4.2. O'yinchilarni to'g'ri joylashishi.

7.4.2.1. Har bir orqa chiziq o'yinchisi oldingi chiziq o'yinchilaridan orqada joylashishi kerak.

Oldingi va orqa chiziq o'yinchilari qoidaning 7.4.1 bandida qayd etilganidek, gorizontal ravishda joylashishi kerak.

7.4.3. O'yinchilarning to'g'ri joylashishi ular oyoqlarining maydon yuzasida joylashish holatiga qarab aniqlanadi va nazorat qilinadi.

7.4.3.1. Har bir oldingi chiziq o'yinchisi oyoqlari orqa o'yinchilari oyoqlariga nisbatan o'rta chiziqqa yaqin joylashishi lozim (1.3.3.).

7.4.3.2. Har bir o'ng qanot (chap qanot) o'yinchisi oyoqlari markaziy o'yinchi oyoqlariga nisbatan o'ng (chap) qanot chizig'iga yaqin joylashishi lozim (1.3.2).

7.4.4. To'p o'yinga kiritilgandan so'ng o'yinchilar maydonchani istalgan joyida yoki bo'sh zonada harakatlanishlari mumkin (12.2.2).

7.5. Joylashishda uchraydigan xatolar:

7.5.1. To'p kiritilayotgan vaqtda biror o'yinchi noto'g'ri joylashgan bo'lsa, joylashish xato deb topiladi (7.3, 7.4).

7.5.2. To'p kiritayotgan o'yinchining xatosi (13.4. 3.7.1) joylashish xatosidan ustun turadi.

7.5.3. To'pni o'yinga kiritgandan so'ng to'p xatolikka uchrasa (to'rga tegib qarshi maydonga o'tmasa, maydon chegarasidan chiqib ketsa (13.7.2), bu holda joylashish xatosi hisobga olinadi.

7.5.4. Joylashish xatosi quyidagi oqibatlariga olib keladi:

7.5.4.1. Jamoa to'p kiritishdan maxrum bo'ladi (6.3).

7.5.4.2. O'yinchilar o'zlarining to'g'ri joylashishini tiklaydilar (7.3,7.4).

7.6. Joy almashish.

7.6.1. To'p kiritish tartibi va o'yinchilarning to'g'ri joylashishi bilan belgilanadigan hamda nazorat qilinadigan joy almashish tartibi partiyaning oxirigacha saqlanishi shart (7.3.1, 13.2, 7.4.1).

7.6.2. To'p qabul qiluvchi jamoa to'p kiritish huquqiga ega bo'lganda, uning o'yinchilari soat strelkasi yo'nalishi bo'yicha navbatdagi zonalarga o'tib, joy almashadi, ya'ni 2-zona o'yinchisi 1-zonaga, 1-zona 6-zonaga, 6-zona 5-zonaga va hokazo (13.2.2.2).

7.7. Joy almashishda uchraydigan xatolar.

7.7.1. To'p kiritish qoidaning 7.6.1 bandiga muvofiq ijro etilmagan holda, joy almashishda xatoga yo'l qo'yilgan bo'ladi. Bu quyidagi oqibatlariga olib keladi (13, 7.6.1):

7.7.1.1. Jamoa to'p kiritish huquqidan maxrum bo'ladi (6.1.3).

7.7.1.2. Almashishda yo'l qo'yilgan xato to'g'rilanadi (7.6.1).

7.7.2. Kotib-hakam almashishda qachon xatoga yo'l qo'yilganligini aniqlashi va shu vaqt ichida to'plangan barcha ochkolarni bekor qilishi lozim. Raqib ochkolari saqlanib qoladi (26.2.2.2).

Agar xatoga qachon yo'l qo'yilganligini aniqlash imkoni bo'lmasa, ochkolar bekor qilinmaydi. Yagona jazo – to'p kiritish huquqidan maxrum qilish (6.1.3).

8. O'yinchini almashtirish.

Almashtirish – bu muayyan zonadagi o'yinchining maydonni tark etishi va uning o'rnini boshqa o'yinchi egallashidir. Almashtirish hakamning ruxsati asosida amalga oshiriladi. Bir o'yinchini ikkinchi o'yinchi o'rniga tushishi kotib shu haqda bayonnomaga yozgandan so'ng amalga oshiriladi (16.5, 26.3.2).

8.1. O'yinchini almashtirish chegarasi.

8.1.1. Har bir partiyada jamoaga ko'pi bilan 6 ta almashtirish huquqi beriladi. Bir vaqtning o'zida bir yoki bir necha o'yinchi almashtirilishi mumkin.

8.1.2. Dastlabki tarkibda joylashgan o'yinchi maydonni bir partiyada faqat bir marta tark etib, qaytib o'z o'rniga kirishi mumkin (7.3.1).

8.1.3. Almashtirilayotgan zaxiradagi o'yinchi har bir partiyada faqat bir marta maydonga tushishi mumkin. U maydonda qolishi yoki yana dastlabki tarkibdagi muvofiq o'yinchi bilan qayta almashtirilishi mumkin. Aynan shunday almashtirilish 3 ta dastlabki tarkibdagi va 3 ta zaxiradagi o'yinchilar o'rtasida amalga oshirilishi mumkin (7.3.1).

8.2. Istisno tariqasida almashtirish.

8.2.1. Jarohatlanish sababli o'yinni davom ettira olmaydigan o'yinchi zaxiradagi o'yinchi bilan yuqorida qayd etilgan qoida asosida almashtirilishi lozim. Agar buning iloji bo'lmasa, ya'ni jamoa almashtirish imkoniyatidan to'liq foydalanib bo'lgan bo'lsa, unda shu jamoaga qoidadan tashqari istisno tariqasida jarohatlangan o'yinchini almashtirish imkoniyati beriladi (20.3.3, 8.1).

Ushbu o'yinda jarohatlanib maydonni tark etgan o'yinchiga maydonga qaytish huquqi berilmaydi.

8.3. O'yinchi jazo bilan maydondan chiqarilganda almashtirish tartibi.

Maydondan jazo bilan chiqarilgan yoki diskvalifikatsiya (chetlashtirilgan) qilingan o'yinchini almashtirish qoidadagi tartibga asosan amalga oshiriladi (22.3.3, 8.1, 6.4.3, 7.3.1).

8.4. Noto'g'ri almashtirish.

8.4.1. Agar jamoa almashtirish imkoniyatidan foydalangan bo'lsa, bu holda o'yinchi almashtirish noto'g'ri bo'ladi (8.1). Lekin qoidaning 8.2. bandi bundan mustasno.

8.4.2. Jamoa noto'g'ri almashtirishga yo'l qo'yganda va vaziyat hal etilib, o'yin qayta tiklanganda (9.1) quyidagi qarorlar qabul qilinshi kerak:

8.4.2.1. Jamoa o'yin vaziyatini yutqazgan hisoblanadi (6.1.3).

8.4.2.2. Noto'g'ri almashtirish to'g'rilanadi.

8.4.2.3. "Aybдор" jamoaning so'nggi ochkolari bekor qilinadi. Raqib ochkolari saqlab qolinadi.

O'YIN HARAKATLARI

9. O'yin holati.

9.1. To'p o'yinda.

Birinchi hakamning ruxsati bilan o'yinga to'p kiritilganda to'p o'yinda deb hisoblanadi (13:3).

9.2. To'p o'yindan tashqarida.

Hakamning xushtagi bilan o'yin to'xtagandan boshlab to'p o'yindan tashqarida deb hisoblanadi.

9.3. To'p "maydonda".

To'p maydon yuzasiga yoki chizig'iga tekkanda to'p "maydonda" deb hisoblanadi (1.1. 1.3.2).

9.4. To'p "maydondan" tashqarida.

To'p quyidagi vaziyatlarda maydondan tashqarida deb baholanadi:

9.4.1. To'p maydonning chegaralovchi chiziqlaridan tashqarisiga tushsa (13.2).

9.4.2. To'p maydon tashqarisidagi biror jismga, shipga yoki o'yinda ishtirok etmayotgan kishiga tegsa.

9.4.3. To'p chegaralovchi antennaga, lentaga va uni tashqarisiga (to'rga hamda ustunga) tegsa (2.3).

9.4.4. To'p to'rni vertikal yuzasidan tashqari (to'rni pastki bo'shlig'i va chegaralovchi antenning tashqi tomoni) joydan o'tganda (11.1.1, 11.1.2).

9.4.5. To'p to'liq to'rni pastki qismidan o'tsa.

10. To'p bilan o'ynash.

Har bir jamoa o'ziga ajratilgan maydon chegarasida o'ynashi kerak (qoidaning 11.1.2 bandi bundan mustasno). Shu bilan bir qa-

torda to'p maydondan tashqari joylardan maydon chegarasiga qaytarilib, o'ynalishi mumkin.

10.1. To'p bilan o'ynash.

Har bir jamoa to'p o'yinga kiritilgandan so'ng to'p bilan faqat 3 martagacha o'ynashi mumkin (to'siq qo'yishdagi o'ynash hisobga kirmaydi – qoida 15.4.1). 3-to'p o'ynalishida to'p faqat raqib jamoasi maydonchasi tomon yo'naltirilishi lozim. Agar to'p 3 marta ko'p o'ynalgan bo'lsa, "jamoaga 4 marta to'p bilan o'ynadi", degan xato holati qayd etiladi.

To'p bilan o'ynashda nafaqat ongli, maqsadli to'p o'ynash, balki o'yinchi tanasiga tasodifan tegib ketgan to'p ham e'tiborga olinadi.

10.1.1. Har bir o'yinchi to'pga ketma-ket tegishi (o'ynashi) mumkin emas. (10.2.3, 15.2.1 va 15.4.2 bundan mustasno).

10.1.2. Bir vaqtning o'zida ikki yoki uch o'yinchi to'pga tegishi (o'ynashi) mumkin:

10.1.2.1. Agar ikki yoki uch o'yinchi bir vaqtning o'zida to'p bilan o'ynasa – bu ikki yoki uch marta to'p bilan o'ynaldi deb hisoblanadi (guruh bo'lib to'siq qo'yish bundan mustasno).

Agar bir necha o'yinchi to'pga intilsa, lekin bir o'yinchi to'p bilan o'ynasa, bu holda to'p bilan bir marta o'ynalgan hisoblanadi, o'yinchilarning bir-biri bilan to'qnashib ketishi xato hisoblanmaydi.

10.1.2.2. Agar to'r ustida ikki o'yinchi bir vaqtning o'zida barobariga to'pga tegsa va to'p o'yinda qolsa, unda to'pni qabul qilayotgan jamoaga yana uch marta to'p bilan o'ynash huquqi beriladi. Agar shunday to'p maydon tashqarisiga chiqib ketsa, bunda qarshi tomondagi jamoaga xatoga yo'l qo'ydi deb hisoblanadi.

10.1.2.3. Agar bir vaqtning o'zida ikki raqib o'yinchi to'pni "ushlab olishiga" yo'l qo'ysa (20.2.2), bu ikki tomonning xatosini anglatadi (6.1.1) va o'yin qaytariladi.

10.1.3. Agar o'yinchi maydon chegarasida to'pni qabul qilish, uzatish yoki zarba berish uchun sherigiga yoki biror jismga (ustun) tayanib o'ynasa, bu xato hisoblanadi (1).

Lekin o'yinchi to'pni o'ynab bo'lgandan so'ng o'z inersiyasi bilan muvozanatni yo'qotib, to'rga tegib ketish, o'rta chiziqdan o'tib ketish holatiga tushib qolsa, bunda sherigi yordam berishi (ushlab qolishi) mumkin.

10.2. To'pni o'ynash xususiyati (to'pga tegish).

10.2.1. To'pni tananing xohlagan qismi bilan o'ynash mumkin.

10.2.2. To'pni zarb bilan urish yoki uzatib o'tkazish mumkin.
To'p xohlagan tomonga yo'naltirilishi mumkin.

10.2.3. To'p tananing bir necha qismiga bir vaqtning o'zida ketma-ket tegsa, xato hisoblanmaydi.

Istisno holatlar:

10.2.3.1. Guruh bo'lib to'siq qo'yilayotganda to'p ketma-ket bir yoki bir necha to'siq qo'yuvchi o'yinchiga tegishi mumkin (15.1.1, 15.2).

10.2.3.2. Jamoaning birinchi to'p o'ynashida (10.1, 15.4.1), o'yinchi to'p bilan o'ynash harakatini ijro etayotganda to'p shu o'yinchi tanasiga ketma-ket tegishi mumkin.

10.3. To'p bilan o'ynashda yuz beradigan holatlar.

10.3.1. To'pni to'rt marta o'ynash: to'pni raqib jamoa tomoniga o'tkazish uchun jamoa o'yinchilari to'p bilan 4 marta o'ynasa, xato hisoblanadi (10.1).

10.3.2. O'yinchi to'p bilan o'ynashda sherigi yordamidan foydalanishi yoki maydon chegarasidagi bir jismga tayanishi xato hisoblanadi (10.1.3).

10.3.3. To'pni ushlab olish, o'yinchi to'pni qisqa muddatda urib o'ynamasdan ushlab olsa yoki ilib uzatsa, xato hisoblanadi (10.2.2).

10.3.4. O'yinchi to'pni ikki marta o'ynashi: o'yinchi to'pni ketma-ket ikki marta o'ynashi yoki to'p uning tanasining turli qismlariga ketka-ket bir necha bor tegishi xato hisoblanadi (10.2.3).

11. To'p to'r oldida.

11.1. To'r ustidan o'tayotgan to'p:

11.1.1. Raqib tomonga yo'naltirilgan to'p to'rning ustidan qoida bilan chegaralangan kenglik oralig'idan, ya'ni to'rning ikki tomoniga o'rnatilgan antennalar oralig'idan o'tishi lozim.

11.1.1.1. Pastdan – to'rni yuqori chegarasidan (2.2).

11.1.1.2. Yon tomondan – antennalar oralig'ida va faraz qilingan davomidan (2.4).

11.1.1.3. Yuqorisidan – ship bo'yicha.

11.1.2. Agar raqib tomoniga yo'naltirilgan to'p qoidaning 11.1.1. bandida qayd etilgan oraliq tashqarisidan o'tib, maydonga tush-

maydigan bo'lsa (12), to'p bilan 3 marta o'ynash qoidasini buzmasdan turib, shu to'pni o'z maydoniga qaytarib, o'yinni davom ettirish mumkin. Lekin bu holda (10.1):

11.1.2.1. To'pni o'z maydonchasiga qaytarayotgan o'yinchi raqib maydonchasini bosib o'tishi mumkin emas (12.2.2).

11.1.2.2. Qayd etilgan oraliq chegaralarining (antennalarning) qaysi tomonidan to'p raqib tomoniga yo'naltirilgan bo'lsa, shu tomondan yana oraliq chegarasi tashqarisidan to'p o'z maydoniga qaytarilishi kerak.

Raqib jamoasi bu harakatga to'sqinlik qilishi mumkin emas.

11.2. Barcha hollarda ham to'r ustidan o'tayotgan to'p to'rga tegib o'tishi mumkin (11.1.1).

11.3. To'p to'rda.

11.3.1. O'yin davomida to'p to'rga tegib, uning ustidan o'tmasa, bunday to'pni to'p bilan 3 marta o'ynash qoidasini buzmasdan o'ynash mumkin (10.1). Agar o'yinga kiritilayotgan to'p to'rga tegib, o'tmasa, bu jamoaning mag'lubiyati hisoblanadi.

11.3.2. Agar to'p to'rni teshib o'tsa yoki uni ag'darib yuborsa, ushbu vaziyatdagi o'yin bekor qilinadi va to'p o'yinga qayta kiritiladi (6.2).

12. O'yinchi to'r oldida.

12.1. Qo'llarni to'r ustidan o'tkazish:

12.1.1. O'yinchi to'siq qo'yishda qo'llarini to'r ustidan raqib tomonga o'tkazishi mumkin. Lekin hujum qilayotgan o'yinchidan oldin to'pga tegishi mumkin emas (15.1, 15.3).

12.1.2. To'p bilan hujum qilishda to'p to'rning qoq ustida yoki hujum qilayotgan o'yinchi tomonida bo'lishi kerak.

12.2. Tananing u yoki bu qismining to'r tagidan o'tishi.

12.2.1. Tananing ayrim qismlari to'rning pastki qismidan maydon yuzasi oralig'idagi bo'shliqni kesib, raqib tomoniga o'tishi mumkin. Lekin bu holda ushbu vaziyat raqib o'yiniga xalaqit berishi kerak emas.

12.2.2. Raqib tomonga o'rta chiziqni bosib o'tish (1.3.3):

12.2.2.1. Oyoq yoki qo'l bilan o'rta chiziqni har qanaqasiga boshish mumkin, lekin shu chiziqdan to'liq o'tib ketish mumkin emas (1.2.3).

12.2.2.2. Tananing boshqa qismlari bilan raqib maydonini bosish mumkin emas.

12.2.3. To'p o'yindan chiqqandan so'ng o'yinchi raqib maydoniga o'tib ketishi mumkin (9.2).

12.2.4. O'yinchi raqib maydonining bo'sh zonasiga (maydondan tashqari) raqib o'yiniga xalaqit bermasdan o'tib ketishi mumkin.

12.3. To'r bilan to'qnashish.

12.3.1. To'r oldida o'ynayotgan o'yinchi to'rga tegib ketsa, xato hisoblanadi. To'r oldida to'p bilan o'ynamayotgan o'yinchi to'rga tasodifan tegib ketsa ham xato hisoblanadi (12.4.4).

12.3.2. Agar o'yinchi to'r ustidan zarba berib bo'lganidan so'ng (to'siqdan so'ng) o'yinga xalaqit bermagan holda to'rni chegaralovchi lentadan tashqari joyga (to'rning davomi, tros, ustun) tegib ketsa, xato hisoblanmaydi.

12.3.3. Agar to'p to'rga tegib, shu sababli o'yinchi tanasiga tegsa, bu xato hisoblanmaydi.

12.4. To'r oldida o'yinchining xatolari:

12.4.1. Raqibning zarba berishidan oldin yoki uning zarba berish vaqtida to'siq qo'yayotgan o'yinchi to'pga yoki raqib tanasiga undan oldin tegishi xato hisoblanadi (12.1.1);

12.4.2. O'yinchi to'rni pastki qismidagi bo'shliqdan gavdasi, qo'li, boshi yoki oyog'i bilan o'tib, raqibi o'yiniga xalaqit bersa, xato hisoblanadi (12.2.1).

12.4.3. O'yinchi raqib maydoni tomonga o'tib ketsa (12.2.2) xato.

12.4.4. O'yinchi to'rga tegib ketsa (12.3.1) xato.

13. To'p kiritish.

To'p kiritish – bu I-zonada joylashgan o'yinchi ishtirokida amalga oshiriladi (8.1, 18.4.1).

13.1. Partiyada birinchi to'p kiritish.

13.1.1. Birinchi partiyada va hal etuvchi partiyada birinchi to'p kiritish huquqi qur'a tashlash orqali aniqlanadi (6.2, 6.3.2, 7.1).

13.1.2. Qolgan partiyalarda to'p kiritish galma-gal amalga oshiriladi.

13.2. To'p kiritish tartibi.

13.2.1. O'yinchilar to'p kiritishda o'yinchilarning zonalarda joylashish varaqasida yozilgan tartibga rioya qilishlari shart (7.3.1.2).

13.2.2. Partiyadagi birinchi to'p kiritishdan so'ng to'p kirituvchi o'yinchi quyidagicha aniqlanadi (13.1):

13.2.2.1. Agar jamoa to'p kiritishda yoki kiritgandan so'ng o'yin davomida ochko olishga erishsa, to'p kiritgan o'yinchi (yoki uning o'rniga almashgan o'yinchi) yana to'p kiritadi. Jamoa ochko olaversa, to'p kiritish qaytarilaveradi (6.1.3, 7.6.2).

13.2.2.2. Agar kiritilgan to'pni qabul qilayotgan jamoa o'yin vaziyatini yutsa, u ham ochko oladi, ham to'p kiritish huquqini qo'lga kiritadi, lekin to'p kiritishdan oldin jamoa o'yinchilari joylashgan zonalaridan qoidaning 7.6.2. bandiga asosan bir zonaga siljiydilar. Ya'ni 2-zonada joylashgan o'yinchi 1-zonaga siljib, to'p kiritish funksiyasini bajaradi.

13.3. To'p kiritishga ruxsat berilishi.

Birinchi hakam to'p kirituvchining to'p bilan tayyor turganligi va jamoalarni o'yinga shay ekanligini ko'zdan kechirib, to'p kiritishga ruxsat beradi (13).

13.4. To'p kiritishni ijro etish.

13.4.1. To'p qo'l bilan yuqoriga irg'atilgandan so'ng bir qo'l bilan to'pni urib o'yinga kiritish kerak. Agar to'p urilmay qolib to'p kirituvchining tanasiga tegib ketsa (yoki ilib olinsa) to'p o'yinga kiritilgan, deb baholanadi.

13.4.2. To'p kiritish vaqtida o'yinchi orqa chiziq ustida va to'p kiritish zonasidan tashqarida bo'lishi kerak emas. Lekin, to'pni urib bo'lgandan so'ng chiziqni bosish yoki xohlagan zonaga o'tishi mumkin.

13.4.3. To'p kiritishga birinchi hakam tomonidan ruxsat berilganidan so'ng (xushtakdan so'ng) to'p kiritish 8 soniya ichida ijro etilishi kerak (1.4.2).

13.4.4. Hakamning xushtagidan oldin to'p o'yinga kiritilsa, u hisoblanmaydi va to'p kiritish qaytariladi (13.3).

13.5. Kiritilayotgan to'p yo'nalishini yopib qo'yish:

13.5.1. To'p kiritayotgan jamoa o'yinchilari to'p kiritayotgan o'yinchini yoki kiritayotgan to'p yo'nalishini berkitib, raqib o'yinchilarining to'pni qabul qilishiga xalaqit berishi mumkin emas (13.5.2, 13.2.1).

13.5.2. To'p kiritayotgan jamoadan bir yoki bir necha o'yinchi sakrab, harakatlanib, qo'llari bilan kiritilayotgan to'p yo'nalishini "yopib" qo'yishi mumkin emas (13.4).

13.6. To'p kiritishdagi xatolar.

13.6.1. Agar to'p kiritayotgan o'yinchi quyidagi xatolarga yo'l qo'ysa, hatto raqib jamoasi noto'g'ri joylashgan bo'lsa ham, to'p kiritish huquqi raqibga beriladi (13.2.2.2, 13.7.1).

Bunday qaror quyidagi hollarda qabul qilinadi:

13.6.1.1. To'p kiritish navbati buzilganda (13.2).

13.6.1.2. To'p kiritishda 13.4. qoidasi buzilganda.

13.6.1.3. To'p kiritishda 13.5. qoidasi buzilganda.

13.6.2. To'p kiritishda to'p urilganidan keyingi xatolar (13.4, 3.7.2):

13.6.2.1. To'p kiritishda to'p o'z o'yinchisiga tegsa yoki to'rdan o'tmasa (9.4.4, 9.4.5, 11.1.1, 9.4).

13.6.2.2. To'p maydondan tashqariga tushsa (9.4).

13.6.2.3. To'p yo'nalishi to'silgan joydan kiritilayotgan to'p o'tsa (13.5).

13.7. To'p kiritish va uni qabul qilish vaqtida maydonda joylashish xatolari.

13.7.1. Agar to'p kiritayotgan o'yinchi xatolikka yo'l qo'ysa va shu vaqtda raqib maydonda joylashish qoidasini buzsa, bu holda to'p kiritishdagi xato e'tiborga olinadi (13.6.1, 7.5.1, 7.5.2).

13.7.2. Agar to'pni o'yinga kiritish to'g'ri ijro etilgan bo'lsa, lekin to'p keyinchalik xatoga uchrasa (to'rdan o'tmasa, maydon tashqarisiga tushsa va hokazo), bunda raqib jamoaning joylashishidagi xatosi (agar shu xato mavjud bo'lsa) e'tiborga olinadi (13.6.2, 7.5.3).

14. Hujum zarbasi.

14.1. Hujum zarbasi:

14.1.1. To'p kiritish va to'siq qo'yishdan tashqari, raqib tomoniga to'pni yo'naltirishga qaratilgan barcha harakatlar hujum zarbasi deb hisoblanadi (13, 15.1.1).

14.1.2. Hujum zarbasining bir turi sifatida raqibni "aldab", to'pni ilib otmasdan turtib o'tkazish mumkin (10.2.2).

14.1.3. Hujum zarbasi to'p to'liq to'r ustidan o'tib bo'lganda yoki raqibga tekkanda tugallangan hisoblanadi.

14.2. Hujum zarbasining qoida asosida ijro etilishi.

14.2.1. Oldingi chiziq o'yinchisi o'z tomonidan har qanday balandlikda uzatilgan to'pga zarba berishi (urishi, uzatishi) mumkin (14.2.4. bundan mustasno) (7.4.1.1).

14.2.2. Orqa chiziq o'yinchisi orqa chiziq joylaridan har qanday balandlikdagi to'pga zarba berishi (urish, uzatish) mumkin (7.4.1.2, 1.4.1):

14.2.2.1. Orqa chiziq o'yinchisi zarba berish uchun hujum chizig'ini bosib yoki undan o'tib ketib sakrashi taqiqlanadi (1.3.4).

14.2.2. Lekin qoida asosida sakragandan so'ng hujum chizig'i ustiga yoki uning ichkarisiga tushishi mumkin (1.4.1).

14.2.3. Orqa chiziq o'yinchisi, agar to'p to'rning yuqori chegarasidan pastda bo'lsa, hujum zonasidan zarba berishi mumkin (7.4.1.2, 1.4.1).

14.2.4. Raqib tomonidan o'yinga kiritilgan to'pga hujum zonalaridan zarba berish yoki to'sib, raqib tomoniga qaytarish mumkin emas (1.4.1).

14.3. Hujum zarbasidagi xatolar:

14.3.1. Agar o'yinchi raqib tomonidagi to'pga zarba bersa (tegsa) (14.2.1).

14.3.2. Agar o'yinchi to'pni maydondan tashqariga yo'naltirsa (9.4).

14.3.3. Agar orqa chiziq o'yinchisi to'rning yuqori chegarasidan balandligi to'pga hujum zonalaridan zarba bersa (7.4.1.2, 1.4.1, 14.2.3).

14.3.4. O'yinchi raqib kiritayotgan to'pga hujum zonalaridan turib to'r yuqorisidan zarba bersa (14.2.4).

14.3.5. Agar to'p to'r tepasida bo'lsa va bu to'pni Libero ursal (20.3.1).

14.3.6. Agar Libero oldingi zonadan to'pni to'rdan baland uzatsa va bu to'p bilan raqib tomoniga zarba berilsa (20.3.1).

15. To'siq.

15.1. To'siq qo'yish.

15.1.1. To'siq qo'yish – to'r yaqinida raqib tomonidan o'tkazilayotgan to'p (zarba, uzatish, aldash) yo'nalishini sakrab to'sish yoki raqib tomoniga qaytarish demakdir (7.4.1).

To'siq qo'yish faqat oldingi chiziq o'yinchilari ishtirokida amalga oshiriladi.

15.1.2. To'siq qo'yishga intilish – bu to'siq qo'yish uchun qo'llarni to'p ustiga chiqarganda to'pning qo'lga tegmagan holatdir.

15.1.3. To'siq qo'yilgan deb to'pning to'siq qo'ygan o'yinchi qo'llariga tekkanligiga aytiladi.

15.1.4. Guruh bo'lib to'siq qo'yish.

Guruh bo'lib to'siq qo'yishda ikki yoki uch o'yinchi bir-biriga yaqin joylashgan holda ishtirok etadi. Agar bu o'yinchilarning bi-rortasiga to'p tegsa, to'siq qo'yildi, deb hisoblanadi.

15.2. To'siq qo'yishda to'pning to'siqqa tegishi.

To'p to'siq qo'yuvchi o'yinchilarning bittasi yoki bir nechtasiga bir vaqtning o'zida tegishi mumkin. Bu holda to'p to'siq qo'yuvchi o'yinchi tanasining xohlagan qismiga tegishi mumkin.

15.3. To'siqning raqib tomonida qo'yilishi.

To'siq qo'yish raqib o'yinchisining o'yiniga xalaqit bermagan holda raqib tomonida ijro etilishi mumkin. Raqib hujum zarbasini ijro etmasdan oldin to'siq qo'yuvchi o'yinchilar to'pga tegmasliklari kerak (14.1.1).

15.4. To'siq qo'yish va jamoaning zarbasi.

15.4.1. To'siq qo'yishda to'pning to'siq qo'yuvchi o'yinchilar qo'lga (tanasiga) tegishi ularning zarbasi deb hisoblanmaydi. Bino-barin, to'p to'siq qo'yuvchi o'yinchilar qo'lga (tanasiga) tekkandan so'ng jamoaga yana uch marta o'ynash imkoniyati beriladi (10.1).

15.4.2. To'siq qo'yilgandan so'ng to'p bilan birinchi o'ynash istalgan o'yinchi ishtirokida amalga oshirilishi mumkin (14.2.4).

15.5. Kiritilayotgan to'pga to'siq qo'yish.

Kiritilayotgan to'pga to'siq qo'yish mumkin emas.

15.6. To'siq qo'yishdagi xatolar:

15.6.1. Agar to'siq qo'yuvchi o'yinchi raqib tomoniga qo'llarini o'tkazib, to'pga raqibdan oldin yoki u bilan bir vaqtda tegsa (15.3).

15.6.2. Agar orqa chiziq o'yinchisi to'siqda ishtirok etsa (15.1, 15.5, 20.3.1).

15.6.3. Raqib tomonidan kiritilayotgan to'pga to'siq qo'yilsa (15.5).

15.6.4. To'siqdan to'p maydon tashqarisiga tushsa (9.4).

15.6.5. Maydonni chegaralovchi to'ri ustidagi antennadan tashqari bo'shliqda to'siq qo'yilsa.

15.6.6. Agar Libero o'zi yoki guruh tarkibida to'siq qo'ysa (20.3.1, 5.1).

TANAFFUSLAR VA TO'XTALISHLAR

16. O'yindagi tanaffuslar.

O'yindagi tanaffuslar taym-aut va o'yinchilarni almashtirishga ketgan vaqtlardan iborat (16.4, 16.5).

16.1. O'yindagi tanaffuslar soni.

O'yindagi tanaffuslar soni ikkita taym-aut va har partiyadagi 6 tagacha o'yinchi almashtirishga ketadigan vaqtdan iborat (16.4, 16.5, 6.2).

16.2. Tanaffusni talab qilish tartibi.

16.2.1. Tanaffuslar faqat murabbiy yoki jamoa sardori tomonidan talab qilinishi mumkin. Talab qilingan tanaffus to'p o'yindan chiqqanda yoki to'pni o'yinga kiritishdan avval beriladi (16, 5.1.2, 5.2, 9.2, 13.3).

16.2.2. O'yinchini almashtirish haqidagi talab partiya boshlanishidan avval ham qondiriladi (13.3, 13.1).

16.3. Tanaffuslarning ketma-ketligi.

16.3.1. Bir vaqtning o'zida 2 ta taym-aut va bir o'yinchini almashtirish haqidagi talab ketma-ket o'yin tiklanmasdan qondirilishi mumkin (16.4, 16.5).

16.3.2. Bir tanaffus davomida ikki yoki undan ko'p o'yinchi almashtirilishi mumkin (16.5, 8.1.1).

16.4. Taym-autlar va texnik taym-autlar.

16.4.1. Taym-aut (tanaffus) 30 soniya davom etadi.

FIVBning jahon miqyosidagi musobaqalarida taym-autlar quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

I-IV partiyalarda 2 ta 60 soniyali "texnik taym-aut"lar beriladi. Bu tanaffuslar jamoalardan biri 8 va 16 ochko to'plaganda avtomatik ravishda beriladi (6.3.1).

Hal qiluvchi (V partiya) partiyada "texnik taym-aut"lar berilmaydi. Bu partiyada har bir jamoa 2 ta 30 soniyali tanaffus talab qilishi mumkin (6.3.2).

16.4.2. Ikki turdagi "taym-aut" tanaffuslari vaqtida jamoalar o'yinchilari o'z o'rindiqlari oldida bo'lishlari kerak.

16.5. O'yinchi almashtirish (8.1. Liberoni almashtirish – 20.3.2, 20.3.3).

16.5.1. O'yinchini almashtirish maxsus belgilangan joyda amalga oshirilishi kerak (1.4.3, S.1).

16.5.2. O'yinchini almashtirishga ajratiladigan vaqt jarayonni o'yin bayonnomasiga yozish, zaxiradagi o'yinchining maydonga kirishi va maydondagi o'yinchining o'yindan chiqishiga ketgan vaqt bilan o'lchanadi (16.5.3, 26.2.2.3).

16.5.3. O'yinchini almashtirish to'g'risidagi talab vaqtida maydonga kiruvchi o'yinchi tayyor bo'lishi va murabbiyning oldida bo'lishi kerak (7.3.3, 8.1.3).

Agar ushbu shartlarga rioya qilinmasa, o'yinchini almashtirish bekor qilinadi, jamoa esa o'yinni cho'zgani uchun jazolanadi (14.3.3, 17.2).

FIVBning jahon miqyosidagi musobaqalarida o'yinchini almash-tirish jarayonini osonlashtirish maqsadida o'yinchilar raqamlari yo-zilgan dastak-taxtachalardan foydalaniladi.

16.5.4. Agar murabbiy bittadan ortiq o'yinchini almashtirish istagini bildirsa, u almashtiriladigan o'yinchilar sonini ko'rsatishi lozim. Bu holda o'yinchilarni almashtirish navbatma-navbat amalga oshiriladi (5.2, 16.2.1, 16.3.2).

16.6. Murabbiyning noto'g'ri talablari:

16.6.1. Tanaffuslarni noto'g'ri talab qilish (16):

16.6.1.1. To'p kiritish uchun hakam xushtagi chalingan vaqtda yoki chalingandan so'ng tanaffus olishga ruxsat berilmaydi (6.1.3, 16.2.1).

16.6.1.2. Tanaffus olishga huquqi yo'q o'yinchi tanaffusni talab qilishga haqli emas (16.2.1).

16.6.1.3. 16.3.2. Qoidasining buzilishi mumkin emas.

16.6.1.4. Qoida bo'yicha belgilangan taym-autlar va o'yinchilarni almashtirish imkoniyati bo'lmaganda ularni talab qilish (16.1).

16.6.2. Barcha noto'g'ri talab (tanaffus yoki o'yinchini almashti-rish bo'yicha) o'yinning cho'zilishiga olib kelmasa yoki o'yin jaray-oniga salbiy ta'sir etmasa ham, bu talab hakam tomonidan qondiril-

maydi. Bu vaziyat jazolanmaydi. Lekin ushbu vaziyat bir partiyaning o'zida yana qaytarilsa, jamoa jazolanadi (17.1).

17. O'yinni cho'zish.

17.1. O'yinni cho'zishning turlari.

Jamoaning o'yinni cho'zish bilan bog'liq bo'lgan harakati quyidagi vaziyatlar bilan ifodalanadi:

17.1.1. O'yinchini almashtirish vaqtini cho'zish (16.5.2).

17.1.2. Talab qilib olingan taym-aut va "texnik taym-aut" tanaffuslarining belgilangan vaqtini cho'zish (16).

17.1.3. O'yinchini almashtirish uchun qilingan noto'g'ri talab (8.4).

17.1.4. Shu noto'g'ri talabni bir partiyada qaytarish (16.6.2).

17.1.5. O'yinchining o'yinni davom etirishini cho'zishi.

17.2. O'yinning davom etishi, o'yinchini almashtirish va barcha tanaffuslar vaqtini cho'zishda qo'llaniladigan tanbeh-jazolar.

17.2.1. "Cho'zish" uchun "ogohlantirish" yoki "tanbeh" berish jamoaga qaratilgan (qo'llaniladigan) jazo bo'lib hisoblanadi.

17.2.1.1. O'yinni cho'zilganligi uchun berilgan jazo uchrashuv oxirigacha o'z kuchini saqlaydi (6.3).

17.2.1.2. O'yinni cho'zilganligi uchun berilgan barcha jazolar (shu jumladan, "ogohlantirish" ham) bayonnomaga yoziladi (26.2.2.6).

17.2.2. Partiyada birinchi bor "cho'zish" "ogohlantirish" bilan cheklanadi (4.1.1, 6.3).

17.2.3. Bir uchrashuv davomida qayta yoki bir necha bor "cho'zish" (istalgan o'yinchi ishtirokida), qoidani buzgan jamoaga "tanbeh" berilishi bilan ifodalanadi (6.1.3).

18. O'yin davomida istisno tariqasida beriladigan tanaffuslar.

18.1. O'yinchining jarohatlanishi.

18.1.1. Agar maydonda jiddiy jarohatlanish – baxtsiz hodisa ro'y bersa, bu holda hakam darhol o'yinni tugatib, maydonga shifokorlarni taklif qilishi lozim. Bunday hollarda to'p qayta o'ynaladi (9.1, 6.1.3).

18.1.2. Agar jarohatlanishi o'yinchini qoidaga asosan yoki istisno tariqasida almashtirish imkoniyati bo'lmasa, shu o'yinchi tiklanishi uchun 3 daqiqa vaqt beriladi. Lekin bu imkoniyat shu o'yinchi uchun bir o'yin davomida bir martadan ortiq berilmaydi (8.1, 8.2).

6.3).

Agar mazkur o'yinchi tiklana olmasa, jamoa to'liq tartibga ega emas deb e'lon qilinadi (6.4.3, 7.3.1).

18.2. O'yin jarayoniga tashqi ta'sir.

Agar o'yin jarayoniga tashqaridan ta'sir ko'rsatilsa va o'yinni to'xtatilishi yuz bersa, o'yin vaziyati yana qaytadan tiklanadi (6.1.3).

18.3. Uzoq muddatli tanaffus.

18.3.1. Agar kutilmagan vaziyat o'yinning to'xtatilishiga olib kelsa, birinchi hakam tashkilotchi va nazorat vakili (agar bo'lsa) o'yinni tiklash hamda barcha zarur sharoitlarni ta'minlash chorasini ko'rishlari kerak (6.3).

18.3.2. Agar o'yin davomidagi bunday to'xtalishlar bir necha bor ro'y bersa va bu to'xtalishlar vaqti jami 4 soatdan oshmasa, bu holda (18.3.1):

18.3.2.1. Agar o'yin shu maydonning o'zida tiklansa, bu holda to'xtatilgan partiya odatdagidek to'plangan ochkolar, o'yinda ishtirok etgan o'yinchilar va tanaffusgacha bo'lgan joylashish saqlangan holda davom ettiriladi (1, 7.3.3).

Avvalgi partiyalardagi ochkolar ham qanday bo'lsa shunday saqlanadi.

18.3.2.2. Agar o'yin boshqa maydonga ko'chirilgan bo'lsa, bu holda to'xtatilgan partiya bekor qilinadi, lekin avvalgi o'yinchilar tarkibi va o'yinchilarning joylashishi saqlab qolinadi. O'ynalgan oldingi partiyalar va ularda to'plangan ochkolar saqlab qolinadi (7.3.3).

18.3.3. Agar o'yin davomidagi to'xtalishlar vaqti 4 soatdan oshib ketsa, o'yin to'liq holda qayta o'ynalishi kerak (6.3).

19. Tanaffuslar va maydon almashinuvi.

19.1. Tanaffuslar.

Partiyalar oralig'idagi tanaffuslar 3 daqiqa vaqtni tashkil etadi (6.3).

Shu vaqt ichida maydon almashinish va maydonda o'yinchilarning joylashish tartibi bayonnomaga yoziladi (19.2, 26.2.1.2).

Tashkilotchilarning iltimosiga ko'ra 2- va 3-partiyalar oralig'idagi tanaffus mutasaddi shaxs tomonidan 10 daqiqagacha uzaytirilishi mumkin.

19.2. Maydon almashish.

19.2.1. Har bir partiyadan so'ng jamoalar maydon almashadilar. Hal qiluvchi V partiya bundan mustasno (7.1).

Jamoaning zaxiradagi o'yinchilari ularga ajratilgan tomonlarni almashadilar.

19.2.2. Hal qiluvchi partiyada jamoalardan biri 8 ochko to'plaganida jamoalar o'yinchilari vaqtni cho'zmasdan darhol maydon almashishlari lozim. O'yinchilarning joylashishi qanday bo'lsa, shunday saqlab qolinadi (6.3.2, 7.4.1).

Agar maydon almashish o'z vaqtida (8 ochko) bajarilmay qolsa, ushbu xato aniqlangan zahoti bartaraf etiladi (maydon almashinadi), lekin hisob qanday bo'lsa, shundayligicha qoladi.

“LIBERO” O'YINCHISI

20. “Libero” o'yinchisi haqida.

20.1. “Libero”ni tayinlash

20.1.1. Har bir jamoa o'z tarkibidagi 14 o'yinchi ichida 2 ta himoyada o'ynovchi “libero” o'yinchisini kiritishi mumkin (4.1.1).

20.1.2. “Libero” o'yin bayonnomasida rasmiylashtirilgan bo'lishi shart va I partiyadagi joylashishda raqami ko'rsatilishi kerak (7.3.2).

20.1.3. “Libero” jamoa sardori yoki o'yinda sardor sifatida o'ynashi mumkin emas.

20.2. *“Libero”ning kiyimi.*

“Libero”ning kiyimi boshqa o'yinchilarnikidan rangi yoki shakli bilan (yoki maxsus xalat) tubdan ajralib turishi shart.

“Libero”ning kiyimi (futbol kasi) boshqa o'yinchilar kiyimi kabi raqamlangan bo'lishi lozim (4.3, 4.3.5).

20.3. *“Libero” faoliyati tavsifi.*

20.3.1. “Libero”ning o'yin harakati.

20.3.1.1. “Libero” orqa zonadagi xohlagan o'yinchining o'rniga tushib o'ynashi mumkin (7.4.1.2).

20.3.1.2. “Libero” faqat orqa chiziqda himoyada o'ynaydi, unga umuman hujum zarbasini berish (agar to'p to'r sathidan balandda bo'lsa) taqiqlanadi (14.2.2, 14.2.3).

20.3.1.3. “Libero” to'p kiritishda, to'siq qo'yishda ishtirok etishi

mumkin emas (13, 15.1, 15.1.2, 14.3.6).

20.3.1.4. "Libero" ishtirokida uzatilgan to'p oldingi zonaga yo'naltirilgan bo'lsa, bu to'pni to'rdan yuqori holatda hujumda qo'llash mumkin emas. Agar shu vaziyat orqa chiziq zonalarida ro'y bersa, bunday holda "Libero" uzatgan to'pni hujum zarbasida qo'llash mumkin.

20.3.2. "Libero"ning o'yinchi o'rniga almashtirilishi.

20.3.2.1. "Libero"ni almashtirish chegaralanmaydi, uning almashtirilishi qoidadagi almashtirish hisobiga kiritilmaydi. Lekin "Libero"ni almashtirishda kamida bir to'p o'ynalishi kerak. "Libero" bilan almashgan o'yinchi faqat uning o'zini o'rniga tushishi mumkin (8).

20.3.2.2. "Libero"ning o'yinga tushishi to'p kiritishga xushtak chalinishidan oldin ham o'z ifodasini topishi mumkin (13.3):

a) har bir partiya oldidan 2-hakam o'yinchilarning maydonda joylashishini nazoratdan o'tkazganidan so'ng (13.1.1); yoki

b) to'p maydondan "tashqari"da bo'lganida.

20.3.2.3. To'p kiritishga xushtak chalingandan so'ng, lekin to'pni kiritishdan oldin "Libero"ning o'yinga tushishi bekor qilinmaydi, ammo unga to'p o'ynalgandan keyin og'zaki tanbeh beriladi. Agar shunday holat qaytarilsa, unda bu vaziyat jazo berish uchun asos bo'ladi (13.3, 13.4, 22.1).

20.3.2.4. "Libero" va almashadigan o'yinchilarning maydonga kirish-chiqishi o'z jamoasining o'rindig'i oldidan hujum chizig'ining yon chizig'i bilan kesishgan joyidan amalga oshiriladi (1).

20.3.3. Yangi "Libero"ni qayta ro'yxatga olish.

20.3.3.1. Ilk bor ro'yxatga olingan "Libero" jarohat olsa, birinchi hakamning ruxsati bilan murabbiy o'z jamoasi tarkibidagi hali maydonga chiqmagan biror o'yinchini yangi "Libero" sifatida ro'yxatdan o'tkazishi mumkin.

Jarohatlangan "Libero" ushbu o'yin davomida qayta maydonga chiqish huquqiga ega emas.

20.3.3.2. Yangi "Libero" o'yin oxirigacha "Libero" funksiyasini ijro etishi shart.

20.3.3.3. Yangi "Libero"ning o'yin raqami tanbehlar ustunida qayd etilishi va navbatdagi partiyaning maydonda joylashish varaqasiga yozilishi kerak (26.2.2.7, 7.3.2, 20.1.2).

ISHTIROKCHILAR XULQI

21. Ishtirokchilar xulqiga qo'yiladigan talablar.

21.1. Ishtirokchini sportcha xulqi.

21.1.1. Ishtirokchilar rasmiy voleybol qoidalarini bilishi va unga rioya qilishlari shart.

21.1.2. Ishtirokchilar hakamlar qarorini muhokama etmasdan, unga sportchiga xos munosabatda bo'lishlari kerak.

Agar hakamni qarorida mantiqiy adolatsizlik ehtimoli bo'lsa, aniqlik kiritish faqat jamoa sardori orqali amalga oshiriladi (5.1.2.1).

21.1.3. Ishtirokchilar hakamlarning faoliyatiga xalaqit bermasliklari lozim, ularning qarorlariga nisbatan raddiya bildirish yoki ularga qo'pol munosabatda bo'lish jamoa xatosini berkitish maqsadida chalg'ituvchi harakatlar qilish ishtirokchilarga taqiqlanadi.

21.2. Haqqoniy o'yin.

21.2.1. Ishtirokchilar nafaqat hakamlarga nisbatan, balki barcha rasmiy shaxslarga, raqib vakillariga, tomoshabinlarga ham haqqoniy o'yin ruhida xushmuomalada bo'lishlari lozim. Ularni hurmat qilishlari kerak.

21.2.2. O'yin davomida o'yin ishtirokchilari bir-biri bilan muloqotda bo'lishlari mumkin (5.2.3.4).

22. Ishtirokchilarning noto'g'ri xulq-atvori va unga nisbatan ko'riladigan choralar:

22.1. Qisman noto'g'ri xulq-atvor.

Ishtirokchining xiyolgina salbiy xulq-atvoriga nisbatan hech qanday chora ko'rilmaydi. Lekin birinchi hakam o'yinchilarning qo'pol muomalada yoki o'ta salbiy xulq-atvoriga yo'l qo'yishlarini oldini olish chorasini imo-ishora va so'z bilan aytib o'tishi darkor. Bu jazo hisoblanmaydi va bayonnomada qayd etilmaydi (22.3, 5.1.2).

22.2. Jazoga olib keluvchi noto'g'ri xulq-atvor.

Rasmiy shaxs, raqib, o'z jamoasidan va tomoshabinlarga nisbatan noto'g'ri xulq-atvor 3 toifaga bo'linadi (4.1.1):

22.2.1. Qo'pol xulq-atvor: hakam bilan tortishish, unga tahdid solish va hokazo.

22.2.2. Qo'pol xulq-atvor: hakamning xushmuomalasiga qarshi keskin fikr bildirish, jahl bilan javob berish.

22.2.3. Agressiv xulq-atvor: hakamga nisbatan tuhmat qilish, uni tahqirlash, qo'pol ishora bilanmayna qilish. Hakamlarga hujum qilish: tan jarohati yetkazish, ongli ravishda jismoniy tazyiq o'tkazish.

22.3. *Choralarning turlari.*

Hakamga nisbatan yo'l qo'yilgan salbiy qilmishi (xulq-atvor, axloq) og'ir-yengilligiga qarab, quyidagi choralar qo'llaniladi va bay-onnomaga yoziladi (22.2, 26.2.2.6):

22.3.1. Tanbeh.

O'yinchining birinchi bor yo'l qo'ygan qo'pol raqib jamoaga bir ochko yozilishi bilan jazolanadi (4.1.1.1, 6.3, 22.2).

22.3.2. O'yinchini maydondan haydash.

22.3.2.1. Maydondan haydalgan jamoa a'zosi partiya oxirigacha shu partiada o'ynamaydi (1.4.5, 4.1.1, 5.3.2, 6.3, 1).

Chetlashtirilgan murabbiy partiya oxirigacha o'yin jarayoniga aralashishiga haqqi yo'q va u jazolanganlar qatori o'rindiq orqasida o'tirishi lozim (1.4.5, 5.2.1).

22.3.2.2. O'yinchining birinchi bor yo'l qo'ygan agressiv muomalasi uning maydondan haydalishi bilan jazolanadi (4.1.1, 22.2.2).

22.3.2.3. Bir o'yinchining ikki bor maydondan haydalishi uni diskvalifikatsiya qilinishi bilan jazolanadi (4.1.1, 6.3, 22.2.1).

22.3.3. Diskvalifikatsiya (jamoalar tarkibidan chetlashtirish).

22.3.3.1. Diskvalifikatsiya qilingan jamoa a'zosi o'yin oxirigacha musobaqa zonasini tark etishi lozim (1, 4.1.1).

22.3.3.2. Birinchi bor ta'qib (hujum) qilish diskvalifikatsiya qilish bilan jazolanadi (22.2.3).

22.3.3.3. Bir o'yin davomida bir o'yinchini ikkinchi marta qo'pol muomalaga yo'l qo'yishi diskvalifikatsiya bilan jazolanadi (4.1.1, 6.3, 22.2.2).

22.3.3.4. Bir o'yin davomida bir o'yinchini uchinchi marta qo'pol muomalaga yo'l qo'yishi diskvalifikatsiya bilan jazolanadi (4.1.1, 6.3, 22.2.1).

22.4. *Noto'g'ri xulq-atvorga nisbatan jazo qo'llash (4).*

22.4.1. Noto'g'ri xulq-atvorga nisbatan ko'rilgan jazo chorasi individual hisoblanadi, o'yin oxirigacha o'z kuchini saqlaydi va bay-onnomada qayd etiladi (6.3, 22.3, 26.2.2.6).

22.4.2. Bir o'yinchining noto'g'ri xulq-atvori bir o'yin davomida qayta takrorlansa, uni jazolash tartibi 21.3 qoidasiga asosan amalga oshiriladi (4.1.1, 6.3, 22.2).

22.4.3. Qo'pol muomala, jismoniy hamla yoki do'q-po'pisaga nisbatan qo'llanilgan maydondan haydash yoki diskvalifikatsiya jazosi oldindan tanbeh berishni talab qilmaydi (22.2, 22.3).

22.5. O'yindan oldin va partiyalar oralig'ida noto'g'ri xulq-atvor. Bunday vaziyatda ro'y beradigan har qanday noto'g'ri xulq-atvor 21.3. qoidasiga asosan jazolanadi. Bu jazo navbatdagi (keyingi) partiyaga oid bo'ladi (19.1, 22.2).

22.6. Jazolashda qo'llaniladigan kartochkalar.

Xayfsan: kartochkasiz – og'zaki yoki ishora bilan (22.1).

Tanbeh – sariq kartochka (22.3.1).

Dakki – qizil kartochka (22.3.2).

Diskvalifikatsiya – sariq va qizil kartochkalar (qo'shib ko'rsatiladi) (22.3.3).

HAKAMLAR VA HAKAMLIK QILISH

23. Hakamlar va ularning faoliyati.

23.1. Tarkibi: (6.3).

- birinchi hakam (24);

- ikkinchi hakam (25);

- kotib (26);

- to'rtta (ikkita) chiziq hakamlari (27).

FIVBning rasmiy musobaqalarida kotib assistenti bo'lishi shart.

23.2. Hakamlar ish faoliyati.

23.2.1. O'yin davomida xushtak chalish huquqi faqat birinchi va ikkinchi hakamga beriladi:

22.2.1.1. Birinchi hakam to'pni o'yinga kiritishga ruxsat xushtagini chaladi (6.1.3, 13.3).

22.2 1.2. Birinchi va ikkinchi hakam yuz bergan xatoga aniq ishonch hosil qilganlaridan so'ng o'yinni to'xtatishga ko'rsatma beradilar.

23.2.2. Ular o'yin davomida jamoaning biror iltimosini qondirish yoki rad etish bo'yicha xushtak chalish bilan ko'rsatma beradilar.

Bu holda birinchi hakam ro'y bergan xatoning mohiyatiga ham, xatoga yo'l qo'ygan o'yinchiga ham ko'rsatma bermaydi. U faqat o'yinning davom ettirilishiga ishora qiladi (9.2, 5.1.2).

23.2.3. O'yin vaziyati hakamning xushtagi bilan to'xtatilgan zahoti xato mohiyati rasmiy ishora bilan izohlanadi (23.2.1.2, 28.1).

23.2.3.1. Birinchi hakam quyidagilarni rasmiy ishora bilan ko'rsatadi:

- a) to'p kiritadigan jamoani (13.2.2);
- b) xatoning turi;
- c) xato qilgan o'yinchini (agar zaruriyat bo'lsa).

Ikkinchi hakam birinchi hakamning ishorasini kuzatib, uni takrorlaydi.

23.2.3.2. Agar xato ikkinchi hakam tomonidan belgilansa, u quyidagilarni ishora bilan ko'rsatishi lozim;

- a) xatoning turi;
- b) xato qilgan o'yinchini;
- c) to'p kiritadigan jamoani.

Bu holda birinchi hakam ikkinchi hakam ishorasini qaytarmaydi.

23.2.3.3. Agar xato ikki tomondan barobariga ro'y bersa, ikki hakam ham quyidagilarga ishora qiladi:

- a) xatoning turi;
- b) xato qilgan o'yinchilarni (agar zaruriyat bo'lsa);
- c) to'p kiritadigan jamoani.

24. Birinchi hakam.

24.1. Birinchi hakam joyi.

Birinchi hakam o'z faoliyatini to'r tortilgan ustun orqasida joylashadigan hakam o'rindig'ida tik turib yoki o'tirgan holda amalga oshiradi (1, 3).

24.2. Birinchi hakamning vakolati.

24.2.1. Birinchi hakam o'yin jarayonini o'yin boshlanishidan yakunlanishigacha boshqarib boradi. U shu o'yinda ishtirok etayotgan barcha hakam va o'yinchilarga rahbarlik qiladi. O'yin davomida uning qarori hal qiluvchi kuchga ega. Birinchi hakam qolgan hakamlar qarorini noto'g'ri deb topsa, ularning qarorini bekor qilish huquqiga ega. Agar biror-bir hakam o'z vazifasini uddalay olmasa, birinchi hakam uning vazifasini o'z zimmasiga olishi mumkin (6.3, 4.1.1).

24.2.2. Birinchi hakam maydondagi boshqa ishchilar (to'pni olib beruvchilar, maydonni tozalovchilar) faoliyatini ham nazorat qiladi (3.3).

24.2.3. Birinchi hakam o'yinga aloqador qoidadan tashqari mas'alalarni ham hal qilish huquqiga ega.

24.2.4. Birinchi hakam o'z qarorlarini muhokama qilishga yo'l qo'ymasligi kerak. Lekin, jamoa sardori iltimosiga ko'ra u o'zining qaroriga izoh berishi lozim. Agar sardor mazkur izohdan qanoatlanmasa, unga o'yindan so'ng rasmiy shikoyat arizasini yozish huquqi berilishi kerak (21.1.2, 5.1.2.1, 5.1.12, 26.23.2).

24.2.5. Birinchi hakam maydon, uskunalar sharoitlarning qoidaga mos ekanligiga javob beradi (Ibob).

24.3. *Burchlari.*

24.3.1. Birinchi hakam o'yindan oldin:

24.3.1.1. Maydon, to'p va boshqa uskunalar holatini nazoratidan o'tkazadi (I bob).

24.3.1.2. Jamoalar sardorlari bilan qur'a tashlashni uyushtiradi (7.1).

24.3.1.3. Razminka qilayotgan o'yinchilarni nazorat qiladi (7.2).

24.3.2. O'yin davomida faqat birinchi hakam quyidagi huquqlarga ega:

24.3.2.1. Jamoalarni ogohlantirish (22.1).

24.3.2.2. Nomunosib xulq-atvor, odob hamda to'pni o'yinga kiritishni cho'zish hollarini jazolash (17.2, 22.2).

24.3.2.3. Quyidagi qarorlarni qabul qiladi:

a) to'p kirituvchining xatosi, to'p kirituvchi jamoa a'zolarining joylashishidagi xatosi, kiritilayotgan to'p yo'nalishini to'sish xatosi bo'yicha (7.4, 13.4, 13.5, 13.7.1);

b) to'r va uning ustida ro'y beradigan xatolar bo'yicha (12.4.1, 12.4.4);

c) orqa chiziq o'yinchilari va "Libero"ni hujum zarbasi (14.3.3, 14.3.5, 14.3.6);

d) "Libero"ni oldingi zonadan barmoqlar bilan yuqoridan uzatilgan to'g'ri hujum zarbasini qo'llash;

e) to'pni to'r pastidan o'tgan vaqtda (9.4.5).

24.3.3. O'yin tugagandan so'ng u bayonnomani ko'zdan kechirib, imzo chekadi (26.2.3.3).

25. Ikkinchi hakam.

25.1. Joyi.

Ikkinchi hakam birinchi hakamning qarama-qarshi tomonidagi voleybol ustuni ortida birinchi hakamga qaragan holda tik turib joylashadi (1, 5).

25.2. Vakolatlari.

25.2.1. Ikkinchi hakam birinchi hakamning yordamchisi hisoblanadi. Shu bilan bir qatorda uning o'zining mustaqil vakolatlari mavjud (25.3).

Agar birinchi hakam o'z faoliyatini davom ettira olmaslik holatiga tushib qolsa, ikkinchi hakam uning vazifalarini o'z zimmasiga olishi kerak.

25.2.2. Ikkinchi hakam, xushtak chalmasdan turib, o'z vakolatiga tegishli bo'lmagan xatolarni ishora bilan ko'rsatishi mumkin. Lekin u ushbu xatolarni birinchi hakam so'zsiz e'tiborga olishini talab qila olmaydi (25.3).

25.2.3. Ikkinchi hakam kotib faoliyatini nazorat qilib boradi (26.2).

25.2.4. Ikkinchi hakam zaxiradagi o'yinchilarni kuzatib turadi. Agar ular qoidaga xilof harakat qilishsa, bu haqda birinchi hakamga xabar beradi (4.2.1).

25.2.5. Ikkinchi hakam ikki jamoa o'yinchilari razminkasini nazorat qilib boradi (4.2.3).

25.2.6. Ikkinchi hakam tanaffuslarga ruxsat beradi, ularning muddatini nazorat qiladi, noto'g'ri murojaat yoki talabni rad etadi (16, 16.6, 26.2.2.5).

25.2.7. Ikkinchi hakam tanaffuslarni va o'yinchi almashtirish sonini nazorat qilib turadi hamda bu haqda birinchi hakamga to'liq axborot berib boradi (ikkinchi tanaffus va 5-6 almashtirishlar, o'z vakolatidagi axborot) (16.1, 26.2.2.3).

25.2.8. Agar biror o'yinchi jarohat olsa, ikkinchi hakam istisno tariqasida o'yinchi almashtirishga ruxsat beradi yoki shu jarohat olgan o'yinchiga 3 daqiqa tiklanish uchun imkon beradi (8.2, 18.1.2).

25.2.9. Ikkinchi hakam maydon yuzasi, to'pning sifati va to'pning qoidaga muvofiq o'rnatilganligini nazorat qilib turadi (1.2.1, 3).

25.2.10. Ikkinchi hakam jazo chorasi ko‘rilgan jamoa a‘zolarini kuzatadi va ularni qoidaga xilof harakatlari haqida birinchi hakamga xabar beradi (1.4.5, 22.3.2).

25.3. Burchlari.

25.3.1. Har bir partiyadan oldin, hatto o‘yin davomida ham o‘yinchilarni maydonda joylashish qoidasini buzmasliklarini nazorat qilib boradi va kartochkada ko‘rsatilgan joylashish raqamlariga muvofiqligini solishtiradi (5.2.3.1, 7.3.2, 7.3.5, 19.2.2).

25.3.2. Ikkinchi hakam o‘yin davomida xushtak chalish va ishora bilan quyidagi qarorlarni qabul qiladi:

25.3.2.1. Raqib maydon va to‘r ostidan raqib tomoniga o‘tib ketganda (7.5, 12.2).

25.3.2.2. O‘yinga kiritilayotgan to‘p qabul qilayotgan jamoa o‘yinchilari joylashish qoidasini buzganda (7.5).

25.3.2.3. O‘zi joylashgan tomonning yaqinida o‘yinchi to‘rga va chegaralovchi antennaga tegib ketsa (12.3.1).

25.3.2.4. Orqa chiziq o‘yinchisi yoki “Libero” to‘siq qo‘yganda (14.3.3, 15.6.2, 15.6.6).

25.3.2.5. To‘p begona jism yoki maydon yuzasiga tegsa (birinchi hakam bunday xatoni ko‘rmay qolganda) (9.4.1, 9.4.2, 9.4.3, 9.4.4).

25.3.3. O‘yin yakunida bayonnomaga imzo qo‘yadi (26.2.3.3).

26. Kotib.

26.1. Joylashishi.

Kotib o‘z faoliyatini birinchi hakam qarama-qarshisidagi ustun ortida (ikkinchi hakam orqasida) joylashtirilgan stulga o‘tirgan holda olib boradi (1).

26.2. Burchlari.

Kotib ikkinchi hakam bilan hamkorlikda qoidaga muvofiq o‘yin bayonnomasini yozib boradi.

Kotib o‘zining hakamlilik faoliyati bilan bog‘liq bo‘lgan ma‘lumotlarni bildirishda o‘yinni to‘xtatish kerak bo‘lib qolsa, tovushi farq qiluvchi xushtak yoki sirenadan foydalanishi mumkin.

26.2.1. Kotib o‘yin va partiyalar oldidan:

26.2.1.1. Bayonnomaga o‘yin va jamoa haqidagi ma‘lumotni yozadi hamda sardor va murabbiylar imzosini qo‘ydiradi (4.1, 5.1.1, 5.2.2).

26.2.1.2. O'yinchilarning joylashish tartibi bo'yicha murabbiy bergan varaqachadagi o'yinchilar raqamini bayonnomaga yozadi (5.2.3.1, 7.3.1.2, 7.3.2).

Agar kotib ushbu varaqachani o'z vaqtida olmasa, u zudlik bilan bu haqda ikkinchi hakamga aytadi. Varaqachadagi o'yinchilar raqami hakamlardan boshqa kishilarga sir tutiladi.

26.2.1.3. "Libero"ning raqami va familiyasini bayonnomada qayd etadi (7.3.1.2, 20.3.3).

26.2.2. Kotib o'yin davomida:

26.2.2.1. Yig'ilgan ochkolarni yozib boradi va hisobning tabloda to'g'ri aks ettirilishini nazorat qiladi (6.1).

26.2.2.2. O'yinga to'p kiritish navbatini nazorat qiladi. Agar navbat buzilsa, zudlik bilan bu haqda hakamlarni xabardor qiladi (13.2, 13.4.1).

26.2.2.3. Tanaffuslarni va o'yinchi almashtirishlarni bayonnomaga yozib boradi hamda buni to'g'ri yoki noto'g'ri ekanligini ikkinchi hakamga aytib turadi (16.1, 16.4.1, 25.2, 25.2.7).

26.2.2.4. Tanaffus noto'g'ri talab qilingan bo'lsa, bu haqda hakamlarga xabar beradi (16.6).

26.2.2.5. Hakamlarni partiya tugagani, texnik tanaffuslarning boshlanishi va tugash vaqti hamda hal qiluvchi partiyada hisob 8 bo'lganligi haqida xabardor qiladi (6.2, 16. 4.1, 19.2.2).

26.2.2.6. Har bir ko'rilgan jazo choralari bayonnomada qayd etadi (17.2, 22.3).

26.2.2.7. Ikkinchi hakam ko'rsatmasiga binoan o'yinda ro'y bergan barcha vaziyatlarni (istisno tariqasida almashtirish, turli tanaffuslar va hokazo bayonnomaga yozib boradi) (8.2, 18.1.2, 18.2, 18.3).

26.2.3. O'yin yakunida kotib:

26.2.3.1. Yakuniy hisobni bayonnomaga yozadi (6.3).

26.2.3.2. Agar shikoyat bo'lsa, uni bayonnomaga qayd etadi va sardorga shu shikoyat mohiyatini bayonnomada ko'rsatishga ruxsat beradi (5.1.2.1, 5.1.3.2, 24.2.4).

26.2.3.3. Bayonnomaga imzo chekadi, sardor va hakamlarga imzo qo'ydiradi (5.1.2.1, 5.1.3.2, 24.2.4).

27. Chiziq hakamlari.

27.1. Joylashishi.

Agar o'yinda ikki chiziq hakami ishtirok etsa, ular maydon burchaklaridan 1-2 *m* uzoqlikda bir-biriga diagonal holatda joylashadilar (1, 5). Ular yon va orqa chiziqlarni o'z tomonidan nazorat qiladi.

FIVBning rasmiy musobaqalarida 4 ta chiziq hakamlari ishtirok etadi (5). Ular maydonning har bir burchagidan 1-3 *m* uzoqlikda bo'sh zonada turib o'z chiziqlarini nazorat qiladi.

27.2. Burchlari.

27.2.1. Chiziq hakamlari o'z harakatlarini bayroqcha (40x40 *sm*) bilan amalga oshiradi;

27.2.1.1. To'p maydonga yoki chiziq ustiga tushsa, bayroqni pastga tushirib ishora qiladi (9.3, 9.4).

27.2.1.2. To'p maydondan tashqariga tushsa yoki chegaralovchi antenna tashqarisidan o'tsa, bayroqni yuqoriga ko'tarib ishora qiladi (9.4).

27.2.1.3. To'p antennaga tegsa yoki to'r tagidan o'tsa bayroqni yuqoriga ko'tarib ishora qiladi (9.4.3, 9.4.4).

27.2.1.4. To'p o'yinga kiritilayotganda o'yinchi maydondan tashqarida bo'lsa, bayroq yuqoriga ko'tariladi (7.4).

27.2.1.5. Chiziq hakami to'pni o'yinga kiritayotgan o'yinchining chiziqni bosganligi yoki bosmaganligini nazorat qiladi (13.4.2).

27.2.1.6. O'yinchi o'z maydonida to'p bilan o'ynayotganda antennaga tegib ketsa yoki bu holat o'yinga xalaqit bersa, ishora qiladi (12.3.1).

27.2.1.7. To'p to'r ositidan o'tsa yoki raqib maydoni tomonidan antennaga tegsa, ishora qiladi (11.1.1).

27.2.2. Birinchi hakamni iltimosiga ko'ra chiziq hakami o'z qarorini takrorlaydi.

28. Rasmiy ishoralar.

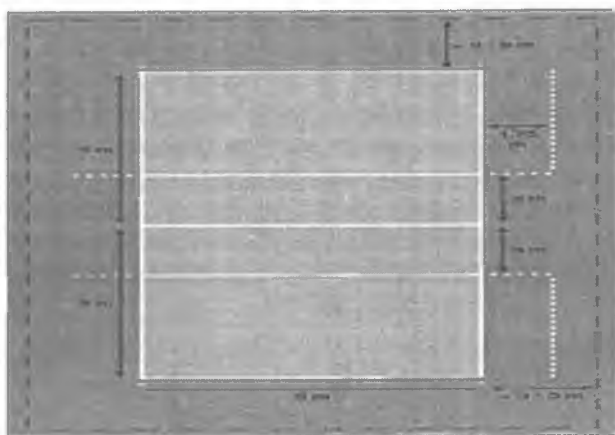
28.1. Hakamlar ishoralari.

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

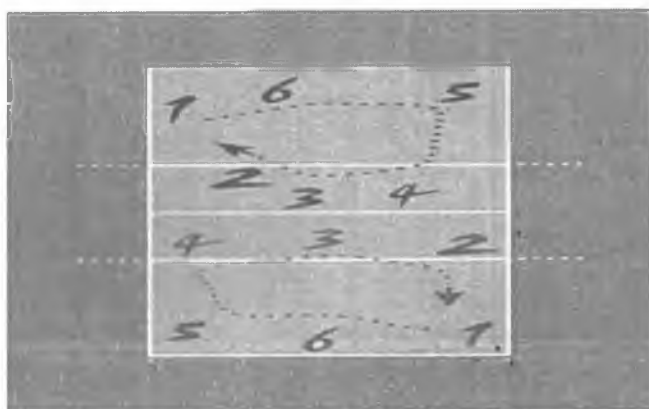
28.2. Chiziq hakamlarining bayroqcha bilan ishora qilishi.

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

MAYDONCHA FORMATI VA ҲАДАГИ БЕЛГІЛАР



73-rasm. O'yin maydoni



74-rasm. O'yinchilar almashtirilishi.

O'YIN INTIZOMI VA UNI BUZILISHIDA KO'RILADIGAN CHORALAR
Noto'g'ri xulq-atvorni jazolash choralari turlari

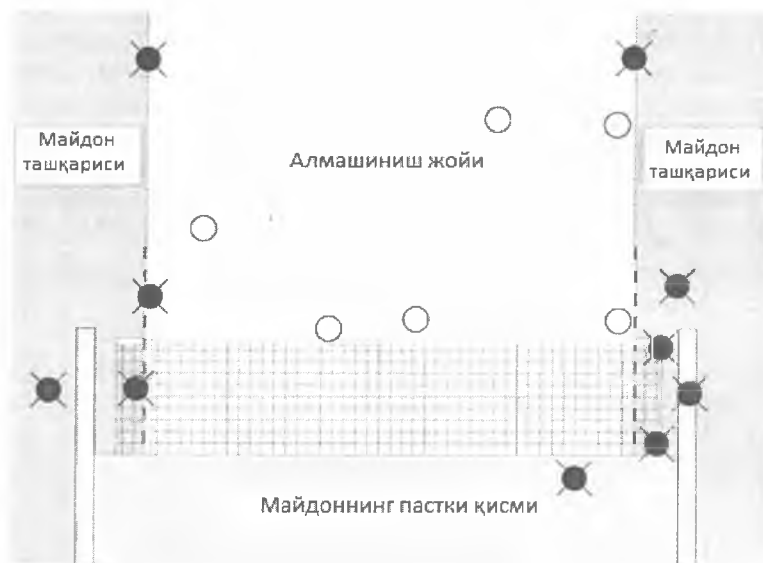
Xulq-atvor toifasi	Takrorlanishi (jamo'a uchun)	Qoida buzuvchi	Choralar	Kartochkalar	Oqibat
Qo'pol muomala (harakat)	Birinchi bor	Jamoaning har bir a'zosi	Tanbeh	Qizil	O'yin vaziyati mag'lubiyat bilan tugaydi
	Ikkinchi bor	Qoida buzgan jamoa a'zosi	Maydondan chetlashtirish	Qizil+sariq	Partiya oxirigacha maydondan chetlashtiriladi va qoida buzuvchilar joyida qoladi
	Uchinchi bor	Yana o'sha jamoa a'zosi	Diskvalifikatsiya	Sariq + qizil alohida ko'rsatiladi	Uchrashuv oxirigacha musobaqa o'tkazish joyini tark etadi
Ta'qib qilish	Birinchi	Jamoaning har bir a'zosi	Maydondan chetlashtirish	Qizil + sariq birga ko'rsatiladi	Partiya oxirigacha maydondan chetlashtiriladi va qoida buzuvchilar joyida qoladi
	Ikkinchi	Qoida buzgan jamoa a'zosi	Diskvalifikatsiya	Sariq + qizil alohida ko'rsatiladi	Uchrashuv oxirigacha musobaqa o'tkazish joyini tark etadi
Tahdid solish (hujum)	Birinchi	Jamoani har bir a'zosi	Diskvalifikatsiya	Sariq + qizil alohida ko'rsatiladi	Uchrashuv oxirigacha musobaqa o'tkazish joyini tark etadi

O'yin vaqti asossiz "buzilganda" jazo choralarining turlari

Xulq-atvor toifasi	Takrorlanishi (jamo'a uchun)	Qoida buzuvchi	Choralar	Kartochkalar	Oqibat
O'yinni "cho'zish"	Birinchi	Har bir jamoa a'zosi	Cho'zish uchun ogohlantirish, tanbeh	Sariq kartochka kaft orasida ko'rsatish	Ogohlantirish – jazo berilmaydi
	Ikkinchi (va hokazo)	Har bir jamoa a'zosi	Cho'zish uchun tanbeh	Qizil kartochka kaft orasida ko'rsatish	O'yin vaziyati mag'lubiyat bilan tugaydi

O'YIN QOIDALARI VA ULARNING BUZILISHI

To'p vertikal yo'nalishda to'r ustidan raqib maydonchasiga o'tishi



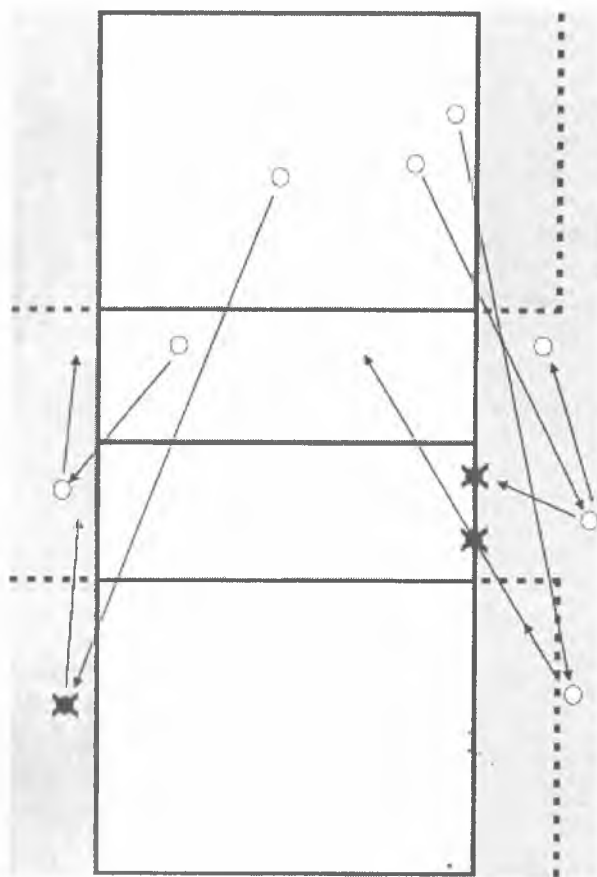
- Xato



- To'g'ri almashinish

75-rasm

Raqib jamoaning bo'sh zonasiga to'pni vertikal tushirish

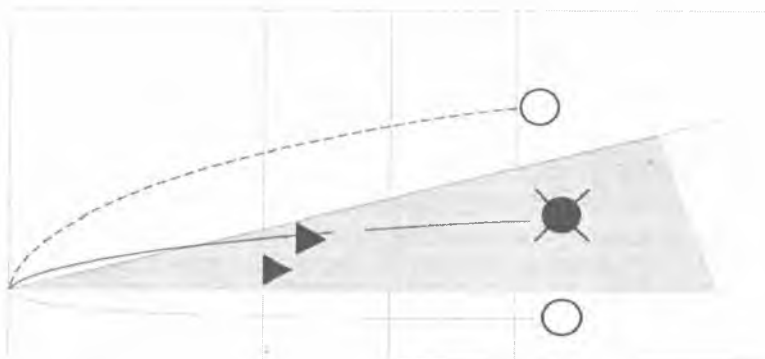


✕ - Xato

○ - To'g'ri

Guruhli to'siq

76-rasm



- Xato



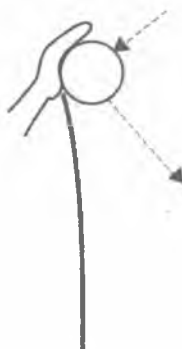
- To'g'ri



a)



b)



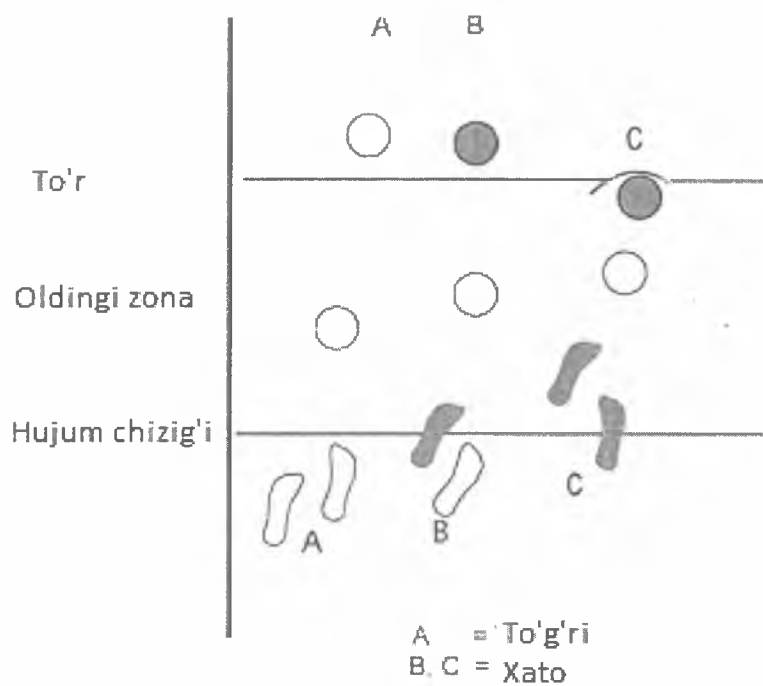
c)



d)

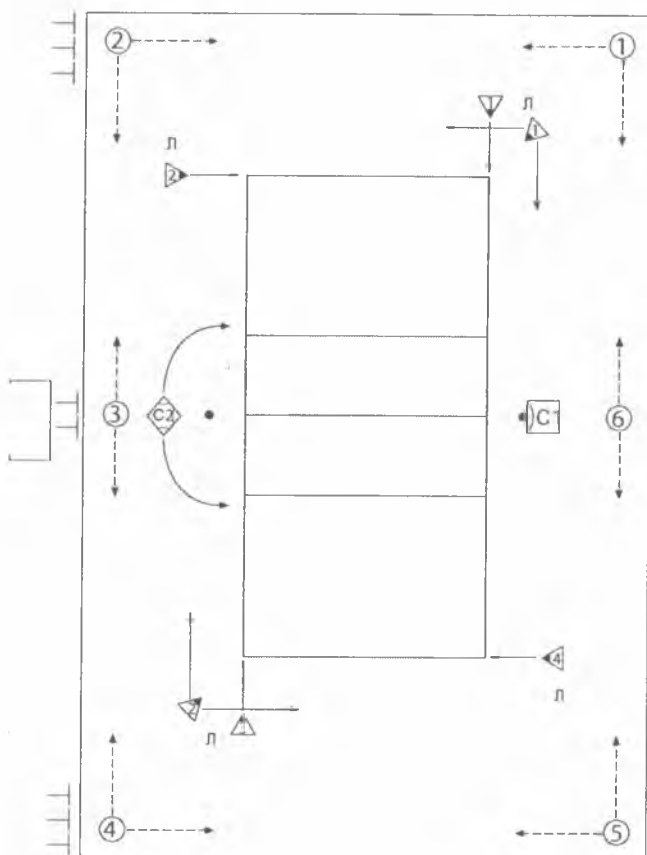
- a) to'p to'rdan baland
- b) to'p to'rning yuqori
- c) to'p to'rga tegayapti
- d) to'p to'rdan sapchigan sathidan past

78-rasm



Orqa zona o'yinchi xujumi

79-rasm



HAKAMLARNI JOYLASHISHI

S1= Birinchi hakam

S2= Ikkinchi hakam

TT= Kotib-hakam, kotib-hakam yordamchisi

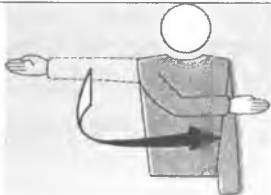
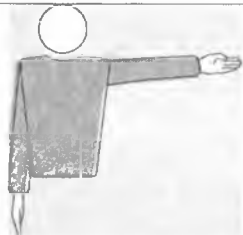
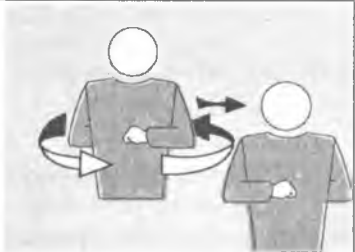
= Chiziq(raqamlar 1-4va 1-2)

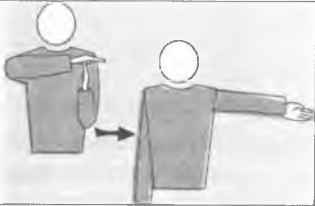
= To'p uzatuvchilar(raqamlar 1-6)

= Maydonni artuvchilar

80-rasm

HAKAMNING RASMIY IMO-ISHORALARI		
Shartli belgilar:		O'z vazifasiga ko'ra imo-ishora ko'rsatuvchi hakam
		Ayrim vaziyatlarda imo-ishora ko'rsatuvchi hakam

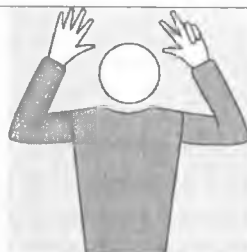
TO'PKIRITISHGA RUXSATBERISH	
Qo'l harakati bilan to'p kiritish yo'nalishini ko'rsatish 	
TO'PKIRITUVCHI JAMOA	
Qo'lni yon tomonga yozib, to'p kirituvchi jamoani ko'rsatish 	
MAYDON ALMASHINISH	
Tirsak-qo'llarni ko'tarib, ularni gavda oldi va orqasi bo'ylab burish 	

TAYM-AUT (TANAEFFUS)	
Bir qo'l kaftini ikkinchi qo'l barmoqlari ustiga T shaklida qo'yish va taym-aut so'ragan jamoa tomonni ko'rsatish П В	
O'YINCHI ALMASHTIRISH	
Tirsak-bilaklarni ko'tarib o'zaro aylantirish П В	
NOTO'G'RI XULQ-ATVOR UCHUN OGOHLANTIRISH	
Sariq kartochkani ko'rsatish П	
NOTO'G'RI XULQ-ATVOR UCHUN DAKKI BERISH	
Qizil kartochkani ko'rsatish П	
MAYDONDAN CHIQARISH	

Sariq va qizil kartochkani birga ko'rsatish П	
DISKVALIFIKATSIYA	
Sariq va qizil kartochkani alohida ko'rsatish П	
PARTIYANI (YOKI O'YINNI) YAKUNLASH	
Tirsaklarni egib, bilak panjalarni kesim shaklida joylashtirish П В	
TO'P KIRITISHDA TO'P IRG'ITILMADI	
Panja yuqoriga ko'tarilgan qo'lni diagonal cho'zib yuqoriga ko'tarish П	
TO'P KIRITISH VAQTI CHO'ZILDI	

Keng yozilgan 8 barmoqni ko'tarish

П



TO'SIQ QO'YISH YOKI TO'P YO'NALISHINI TO'SISH

Ikki qo'l panjalarini oldinga qaratib ko'tarish

П В



JOYLASHISH YOKI JOY ALMASHINISHDAGI XATO

Ko'rsatish barmoq bilan aylanma harakatni ko'rsatish

П В



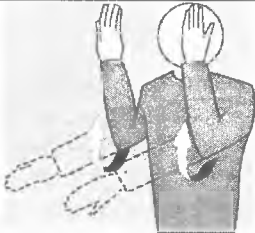
TO'P MAYDONDA

Qo'l va barmoqlarni maydon yuzasi tomon ko'rsatish

П В



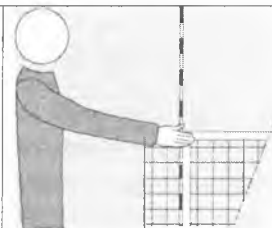
TO'P MAYDONDAN TASHQARIDA

Tirsakdan qo'llarni ko'tarib gavda tomon harakatlantirish П В	
TO'PNI USHLASH	
Qo'llarni tirsakdan ko'tarib pastdan yuqoriga harakatlantirish П	
TO'PGA IKKI MARTA TEGISH	
Ikki barmoqni ko'tarish П	
TO'PNI TO'RT MARTA O'YNASH	
To'rt barmoqni ko'tarish П	
O'YINCHINING TO'RG A EGISHI KIRITILGAN TO'P	

TO'RGGA TEGIB RAQIB TOMON O'TMADI

Muvofiq qo'l bilan to'rning muvofiq tomonini ko'rsatish

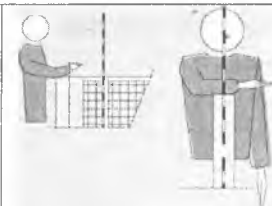
П В



TO'RNINIG BOSHQA TOMONIGA TEGISHI

Panjasi pastga qaratilgan qo'l bilan to'r ustiga ko'rsatish

П



HUJUM ZARBASIDAGI XATO

Muvofiq qoidalar; Orqa zona o'yinchisi Libero oldingi zonada yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatish.

Orqa zona o'yinchisi libero va raqibni to'p kiritishida.

П В



**TO'P KIRITAYOTGANDA CHIZIQNI BOSISH YOKI
MAYDON KENGLIGIDAN CHIQIB KETISH HOLATLARI**

Muvofiq qoidalar; O'rta chiziq yoki muvofiq chiziq tomon qo'lni pastga yozib barmoq bilan ko'rsatish П В	
IKKI TOMONLAMA XATO YOKI O'YINNI XATO O'YNASH	
Ikki bosh barmoqni vertikal ko'tarish. П	
TO'PNI BOSHQA JOYGA TEGISHI	
Bir qo'l panjasini boshqa qo'l barmoqlariga perpendikulyar qilib ko'rsatish П	
O'YIN CHO'ZISH UCHUN OGOHLANTIRISH / O'YIN CHO'ZISH UCHUN DAKKI BERISH	
Qo'lni ko'tarib sariq kartochkani ikkinchi qo'l bilagiga tekkizish va shu ogohlantirish qizil kartochkada korsatilganda (dakki) beriladi. П	
CHIZIQ HAKAMINING BAYROQ BILAN ISHORA QILUVCHI HARAKATLARI	

TO'P MAYDONDA

Bayroq bilan pastni ko'rsatish.



TO'P MAYDONDAN TASHQARIDA

Bayroqni vertikal ko'tarish.



TO'PGA TEGISH

Bayroqni gavda oldida vertikal ko'tarib boshqa qo'l panjasiga tekkizish.



JOYNI ALMASHISH, TO'PNI BEGONA NARSAGA TEGISH YOKI TO'P KIRITISHDA CHIZIQNI BOSISH

Bayroqni bosh ustida harakatlantirish yoki muvofiq chiziq tomon ko'rsatish.



QAROR QABUL QILISH IMKONI YO'Q

Ikki qo'lni ko'krak tomon ko'tarib,
kesim shaklda harakatlantirish.



82-rasm

Nazorat savollari:

1. Voleybol o'yinining mohiyati va mazmuni nimalar bilan ta'riflanadi?
2. O'yin maydoni, anjomlar va uskunalar tasnifi.
3. O'yin jarayoni, jamoalar, partiyalar, tanaffuslar, hisob.
4. To'p kiritish, to'pni qabul qilish va uzatish, hujum zarbasi va to'siq qo'yish qoidalari.
5. Hakamlar va ularning funksional vazifalari.
6. Hakamlik qilish, imo-ishoralar va jarimalar.

X BOB. MUSOBAQA NIZOMI VA UNI O'TKAZISHNING TASHKILIIY USLUBIIY MASALALARI (O'zbekiston chempionati misolida)

10.1. Musobaqa nizomi

Chempionatning maqsadi va vazifalari:

- O'zbekistonda voleybolni yanada ommalashtirish;
- voleybolnirivojlantirish va jamoalarning sport mahoratini oshirish;
- mamlakat yagona sport tasnifi talablariga muvofiq voleybolchilarga sport razryadlarini rasmiylashtirish;
- kuchli klublarni aniqlash va Osiyo musobaqalarida ishtirok etish uchun mamlakat terma jamoasini tuzish.

Musobaqaga rahbarlik qilish.

Musobaqalar FIVB – Xalqaro voleybol Federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan rasmiy qoidalar bo'yicha o'tkaziladi. O'yinlarda "Mikasa" firmasining MVP 200 rangli to'plari qo'llaniladi.

Musobaqaga rahbarlik qilish mas'uliyati O'zbekiston voleybol federatsiyasiga yuklatiladi.

Musobaqa o'yinlarini Respublika hakamlar uyushmasi tomonidan tasdiqlangan hakamlar guruhi boshqaradi. Musobaqaning bosh hakami vazifasiga milliy toifadagi hakam tayinlanadi.

Jamoalarni qabul qilish, joylashtirish va musobaqa o'tkazish joylarini tayyorlash musobaqa o'tkazilayotgan shahar klubi zimmasiga yuklatiladi.

Mehmonxona, ovqatlanish va safar xarajatlari muvofiq jamoa klublari tomonidan qoplanadi.

Musobaqa o'tkazish joyi va vaqti.

Chempionatni o'tkazish tartibi, tizimi, joylari va vaqti ishtirokchi jamoalar soniga qarab chempionatdan 1 oy oldin e'lon qilinadi.

Musobaqa ishtirokchilari.

Chempionatda klublar jamoalari, ko'ngilli sport jamiyatlari, tashkilot va korxonalar, viloyatlar, Qoraqalpog'iston Respublikasi va Toshkent shahar terma jamoalari ishtirok etishi mumkin.

O'zbekiston voleybol Federatsiyasining ijroiya qo'mitasi qaroriga muvofiq chempionatda ishtirok etish istagini bildirgan jamoalar O'VF hisob raqami ga so'm miqdorida a'zolik badali uchun mablag'o'tkazishlari lozim. Chempionatda ishtirok etishni tasdiqlovchi xabarnoma yil oktabrgacha taqdim etilishi shart. Ushbu muddatdan kech taqdim etilgan xabarnoma qabul qilinmaydi va jamoa chempionatda ishtirok etish huquqidan mahrum qilinadi.

Chempionatda ishtirok etish huquqini olgan jamoa tarkibi 22 kishi, shu jumladan 18 nafar o'yinchilar, 2 ta murabbiy, shifokor va jamoa rahbaridan iborat bo'lishi mumkin.

Jamoa tarkibiga ko'pi bilan 2 nafar chet el o'yinchilari federatsiya ruxsati bilan jalb qilinishi mumkin.

Natijalarni aniqlash.

Chempionatda jamoalarni guruhlariga bo'linishi yoki bo'linmasligi ishtirokchi jamoalar soniga qarab belgilanadi. Musobaqalar va ishtirokchi jamoalar sport bazasida "tur" shaklida aylanma tizim bo'yicha o'tkaziladi. Chempionat jadvalidagi o'rinlar barcha tur-larda o'tkazilgan o'yinlarda to'plangan ochkolar yig'indisiga qarab aniqlanadi. G'alaba uchun jamoaga 2 ochko, mag'lubiyat uchun 1 ochko, o'yinga kelmaganligi uchun 0 ochko beriladi.

Ikki yoki undan ortiq jamoalar bir xil ochkolar sonini to'plagan bo'lsa, o'rinlar quyidagi mezonlar asosida aniqlanadi:

- a) barcha uchrashuvlardagi partiyalar nisbati;
- b) barcha uchrashuvlardagi to'plar (hisob) nisbati;
- c) o'zaro uchrashuvlardagi partiyalar nisbati;
- d) o'zaro uchrashuvlardagi to'plar (hisob) nisbati.

Agar qaysi bir jamoa uchrashuv davomida o'yinni davom ettirishdan voz kechsa, u chempionatda ishtirok etish huquqidan mahrum qilinadi, barcha uchrashuv natijalari bekor qilinadi va unga O'VFning "Intizom Kodeksi"ga muvofiq jarima choralari ko'riladi. Ushbu jamoaga qarshi uchrashuv o'tkazgan barcha jamoalar 3:0 (25:0; 25:0; 25:0) hisobida g'olib deb topiladi.

Agar biror-bir jamoa chempionatda o'tkaziladigan barcha o'yinlarning yarimidan kamiga kelgan bo'lib, keyingi biror-bir turga kelmasa, ushbu jamoaga ham yuqorida qayd etilgan tartibda jarima choralari ko'riladi.

Rag'batlantirish.

Mamlakat chempioni maqomiga ega bo'lgan joriy yilda o'rta umumta'lim maktab, KHKlari yoki ALlarni bitirgan jamoa o'yinchilari O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport vazirligining O'zDJTSU hamda viloyatlardagi OO'Yulari jismoniy tarbiya fakultetlariga imtiyozli asosda qabul qilinish huquqini beruvchi sertifikatini olishga muyassar bo'ladilar.

Champion jamoa ko'chma Kubok, qimmatbaho sovg'alar, diplomlar va oltin medallar bilan taqdirlanadi. 2- va 3-o'rinni egalagan jamoalar qimmatbaho sovg'alar, muvofiq diplomlar, kumush va bronza medallari bilan taqdir-lanadilar.

O'yinchilar O'zbekiston chempionati va boshqa musobaqalarda ishtirok etib kelgan natijalariga asosan, O'zbekiston yagona sport tasnifida belgilangan me'yoriy talablarga muvofiq navbatdagi sport razryadlari bilan taqdirlanishga muyassar bo'ladilar.

Musobaqa o'tkazish tizimlari.

Birinchi navbatda, o'yin tizimini tanlashdan oldin quyidagi vazifalar hisobga olinishi lozim. Uni o'tkazish mumkin bo'lgan muddati, qatnashuvchilarning sport tayyorgarligi darajasi, musobaqani o'tkazish uchun hududiy joylashish to'g'risida ma'lumotlar mavjud bo'lishi kerak. Musobaqalar aylanma, yutqazgan chiqib ketadigan va aralash tizimlar asosida o'tkaziladi.

Aylanma tizim. Aylanma tizim bo'yicha hamma qatnashuvchi jamoalar bir-birlari bilan uchrashishadi. Musobaqalashuvchilarning kuchlari o'rtasidagi nisbatini aylanma usul, ayniqsa, ob'yektiv aniqlashga imkon beradi. Bu tizim tasodifiy natijalar oldini oladi va sportchilar tayyorgarligini tekshirishga va g'oliblarni aniqlashga to'liq imkoniyat beradi.

Aylanma tizim bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar ko'p vaqt talab qiladi, bu uning asosiy zaif tomonidir.

Aylanma tizim bo'yicha o'yin taqviimi quyidagicha tuziladi.

O'yinlarning navbati maxsus jadval yordamida aniqlanadi. Barcha jamoalar qur'a tashlash asosida tartib raqamlarini oladilar. Shundan so'ng musobaqaning har bir kunida qaysi jamoalar (qur'ada

tushgan raqam bo'yicha) bir-biri bilan uchrashishi jadval yordamida aniqlanadi. Agar ishtirok etuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, unda har kuni bir jamoa qavs ichida raqami ko'rsatilgan jamoa bilan uchrashadigan kun (jamoalar yo'qligi) dam oladi.

Jadval tuzishda qatnashuvchilar soniga qarab vertikal chiziqlar chizib chiqiladi. Chiziqlar asosan toq olinadi. Masalan 7, 8 ta jamoa qatnashuvida 7 ta, 9-10 ta jamoa bo'lganda 9 ta vertikal chiziq chizib olinadi.

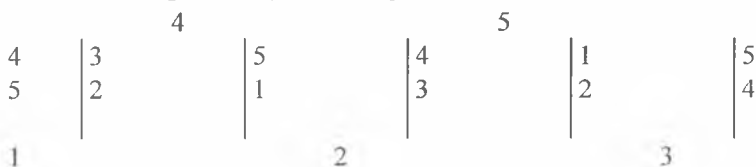
Unda qatnashuvchilar raqami (qur'a natijasiga asosan) quyidagicha yoziladi: birinchi chiziq tagida 1 raqami qo'yiladi, bitta chiziqdan so'ng 2 raqami, yana bittadan so'ng 3 raqami va hokazo. Yuqoridagi ikkinchi chiziqdan boshlab, keyingi raqamlarning joylashishini davom ettiramiz: 4 raqami, bittadan so'ng 5 raqami va hokazo. Oxirgi, juft raqam mavjud bo'lganda yuqoridagi raqamlar yoniga yoziladi.

Qatnashuvchi jamoalar soni besh yoki oltita bo'lgandagi namuna:



83-rasm

Undan keyin 1 dan 5 gacha raqamlar egri chiziq bo'yicha namunada ko'rsatilganidek yozib chiqiladi.



84-rasm

Raqamlardan har bir vertikal chiziqning o'ng tomonidan boshlab o'ynaydigan juftlik kelib chiqadi va ular birinchi chiziqning pastidan yuqorisiga, o'ngidan chapiga, ikkinchi vertikal chiziqning yuqorisidan pastiga qarab yoziladi.

11- jadval

1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun
1 – (6)	(6) – 4	2 – (6)	(6) – 5	3 – (6)
2 – 5	5 – 3	3 – 1	1 – 4	4 – 2
3 – 4	1 – 2	4 – 5	2 – 3	5 – 1

Chap tomonda turgan jamoalar maydon egalari hisoblanib, ular mehmon jamoalarning sport kiyimidan rangi bilan farq qiladigan ikkinchi sport kiyimiga ham ega bo'lishlari kerak.

Chiqib ketish tizimi. Yutqazgan chiqib ketish tartibida o'tkazilayotgan musobaqada uchrashuvda mag'lub bo'lgan jamoa musobaqalardan chiqib ketadi. Bu tartibning kamchiligi shundaki, o'yin natijasi tasodifiy bo'lishi ham mumkin. Ustunligi shundaki, ko'p sonli jamoalar qatnashayotgan musobaqalarni o'tkazish uchun ozgina vaqt kerak bo'ladi. Musobaqada ishtirok etayotgan jamoalar soni 4, 8, 16, 32 va hokazo bo'lganda, hamma qatnashuvchilar musobaqaning birinchi turidan qatnashishadi. Juftliklar tartib raqamlari yuqoridan pastga qarab tuziladi.

8 ta jamoa uchun namuna:



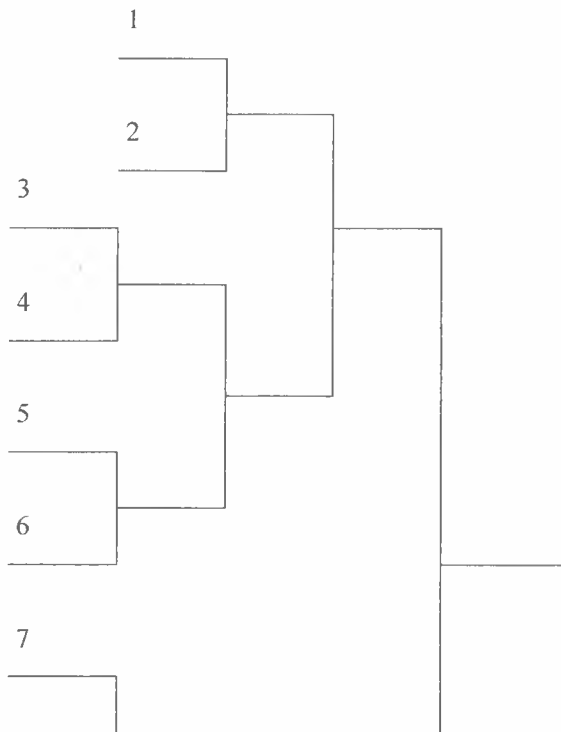
85-rasm

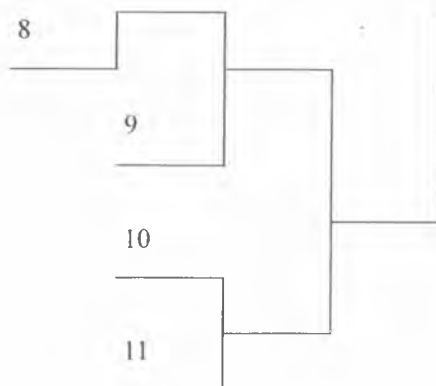
$$(A - 2^n) \times 2,$$

Misol uchun, 11 ta jamoa ishtirok etadigan musobaqa olinadigan bo'lsa:

11 ga eng yaqin son 8 bo'radi ($2^3=8$).

Formula asosida yechiladi: $(11-8) \times 2=6$.





86-rasm

Chiqib ketish tizimi bo'yicha o'yinda uchrashadigan jamoalarni joylashish tartibi.

12-jadval

Ishtirok etuvchi jamoalarning umumiy soni	Birinci davrada ishtirok etuvchi jamolar soni	Ikkinchi davrada ishtirok etuvchi jamoalar soni		
		jami	yuqoridan	pastdan
4	4	-	-	-
5	2	3	1	2
6	4	2	1	1
7	6	1	-	-
8	8	-	-	-
9	2	7	3	4
10	4	6	3	3
11	6	5	2	3
12	8	4	2	2
13	10	3	1	2
14	12	2	1	1
15	14	1	-	1
16	16	-	-	-
17	2	15	7	8
18	4	14	7	7
19	6	13	6	7
20	8	12	6	6

Birinchi turda 6 ta jamoa o'ynashi kerak. Ikkinchi davradan boshlab o'ynaydigan jamoalar uchun 2 ta yuqoridagi va 2 ta pastdagi raqamlar belgilanadi. Barcha raqamlar (birinchi davrada o'ynaydigan raqamlar ham) jadvalda yuqori va pastda joylashgan jamoalar o'rtasida teng taqsimlanadi. Agar jamoalar soni toq bo'lsa, unda ikkinchi davradan o'yinni boshlaydigan jamoalarning soni jadvalning pastida yuqoridagiga nisbatan bitta ortiq bo'ladi. Birinchi davradan o'yinni boshlaydigan jamoalarda esa, aksincha, jadvalning yuqorisida bitta raqam ortiq bo'ladi.

Bir musobaqa doirasida ikki tizimdan ham foydalanish mumkin bo'lib, bu tizim shartli ravishda aralash tizim deb nomlanadi.

Aralash tizimga muvofiq guruhlar yoki zonalarda o'yin aylanma tizimda, so'ngra esa yutqazgan chiqib ketish tizimida olib boriladi yoki aksincha bo'lishi mumkin.

O'yinning mohiyati va mazmuni.

Voleybol maxsus maydonchaning o'rtasidan to'r bilan ajratilgan qismlarida 2 jamoaning to'p vositasida amalga oshiriladigan musobaqalashuvdan iborat sport o'yinidir.

O'yinning maqsadi – to'pni to'r ustidan raqib maydonchasiga tushirish va radibni aynan shunday harakatiga yo'l qo'ymaslikdan iborat. Bunda jamoa to'p bilan 3 marta o'ynash huquqiga ega (to'siq qo'yishda to'p bilan 1 marta o'ynash – bu 4-chi imkoniyat).

O'yin to'pni o'yinga kiritish bilan boshlanadi: to'p kirituvchi o'yinchi zarb bilan to'pni to'r ustidan raqib tomonga yo'naltiradi. O'yin to'p maydon chiziqlari chegarasidan chiqib yerga tushguncha yoki jamoa o'yinchisi xatoga yo'l qo'ygunga qadar davom etadi.

Voleybolda har bir o'yin vaziyatining natijasi, to'p qaysi jamoa tomondan kiritilganligidan qat'i nazar, ochko bilan tugallanadi.

Har bir murabbiy o'z sport ixtisosligi bo'yicha xalqaro federatsiya tomonidan rasman qabul qilingan musobaqa qoidalari, hokamlarning funksional faoliyati va ularning rasmiy ishoralarini bilishi shart.

Darslikning II bobida xalqaro voleybol federatsiyasining (FIVB) ana shu me'yoriy-huquqiy mezonlari belgilangan tartibda yoritilgan.

10.2. Musobaqa o'tkazishning tashkiliy masalalari

Musobaqani ochilishi

Musobaqalarning turi (birinchiliklar, saralash musobaqalari, chempionatlar, Kubok musobaqalari, xotira turnirlari, Osiyo yoki Olimpiya o'yinlari va h.k.) va miqyosidan (tuman, viloyat, shahar, Respublika, Osiyo, Yevropa, jahon) qat'iy nazar, har bir musobaqa o'ziga xos senariy va dastur asosida o'tkaziladigan ochilish hamda yopilish marosimlari bilan farqlanadi. Musobaqaning ochilishi va yopilishiga doir ssenariyda rasmiy dasturlardan tashqari mahalliy, milliy va umumbashariy an'analar, rasm-rusumlar, urf-odatlar hamda udumlarga xos turli ko'ngilochar tadbirlar (san'atkorlar, yozuvchi va shoirlar, davlat va jamoat arboblarning chiqishlari va h.k.) joy olishi mumkin.

Musobaqaning ochilish va yopilish ssenariysida belgilangan dastur avvaldan puxta ishlab chiqiladi, muhokama etiladi va tashkiliy qo'mita tomonidan tasdiqlanganidan so'ng tayyorgarlik jarayoni tashkil etiladi.

Quyida namuna sifatida musobaqaning ochilish va yopilish marosimiga doir ssenariy keltirilgan:

- musobaqaning ochilishi: musobaqaning bosh hakami musiqa sadolari ostida ishtirokchi jamoalarni maydonga olib chiqadi va ularni saflantirib joylashtiradi;

- bosh hakam jamoalar e'tiborini ko'rsatma (komanda) bilan tashkiliy qo'mita "markazi"ga qaratadi va tantanavor ravishda kelib tashkiliy qo'mita raisiga ishtirokchi jamoalarning musobaqaning ochilishiga saf tortganlari haqida ma'lumot beradi;

- tashkiliy qo'mita raisi qisqacha musobaqaning maqsadi va ijtimoiy-siyosiy ahamiyati haqida gap yuritib, tabrik so'zini faxriy shaxs (rahbar yoki rahbar nomidan tabriklaydigan shaxs)ga beradi;

- tabrik so'zi yakunlanganidan so'ng, bosh hakam ishtirokchi jamoalar nigohini davlat bayrog'i joylashtirilgan tomonga qaratadi;

- davlat madhiyasi yangraydi, davlat bayrog'i ko'tariladi;

- davlat madhiyasi tugab, Davlat bayrog'i ko'tarilganidan so'ng bosh hakam musobaqa ishtirokchilariga murojaat qilib, ularga si-

hat-salomatlik, musobaqa o'yinlarida mahorat va yuksak natijalar tilaydi;

- bosh hakam ishtirokchi jamoalarni musiqa sadosi ostida maydondan olib chiqadi;

- musobaqaning ochilishi marosimidan so'ng musobaqa jadvali bo'yicha birinchi o'yinda ishtirok etadigan jamoalar maydonga tashrif buyurishadi va musobaqa o'yiniga tayyorgarlik ko'rishadi.

Musobaqaning yopilish marosimi

Musobaqada ishtirok etuvchi barcha jamoalar o'yinlari yakunlanganidan so'ng musobaqaning yopilish marosimi o'tkaziladi. Musobaqaning yopilish marosimida g'olib va sovrindor jamoalar (ayrim hollarda barcha jamoalar) ishtirok etadi.

Musobaqaning yopilish marosimi ham maxsus ssenariy asosida o'tkaziladi. Ssenariyda belgilangan dastur yakunida Davlat bayrog'i tushiriladi va musobaqa yopiq deb e'lon qilinadi.

Musobaqaning yakuniy natijalari va tashkiliy ishlarning saviyasi bo'yicha rasmiy hisobot tuziladi va ushbu hisobotning nusxalari har bir jamoa vakillariga taqdim etiladi.

10.3. Musobaqa o'tkazish joyini tayyorlash

Musobaqalar muvofiq mutasaddi tashkilot (yoki tashkilotlar) tomonidan tasdiqlangan yillik musobaqa taqvim rejasiga asosan o'tkaziladi. Odatda, musobaqa o'tkazish joyi (mamlakat, viloyat, shahar va h.k.) va vaqti shu taqvim rejasida qayd etiladi.

Musobaqaning nomi, maqsad va vazifalari, o'tkazish joylari va muddatlari, musobaqada ishtirok etish huquqiga ega jamoalar (klublar, terma jamoalar), musobaqada ishtirok etish shartlari, bosh hakam, musobaqaga rahbarlik qiluvchi tashkilot, musobaqa shart-sharoitlarini ta'minlovchi mezbbon tashkilot, musobaqa o'tkazish va o'rinlarni aniqlash tizimi, rag'batlantirish kabi masalalar musobaqa Nizomida batafsil ifodalanadi.

Musobaqa o'tkazishdan avval nazoratchi (ekspert) hakam (yoki

hakamlar) musobaqa o'tkazishjoyini qabul qilingan ilmiy-texnologik vositalar (o'lehov asboblari) yordamida ko'zdan kechiradi. Jumladan, musobaqa o'tkaziladigan sport inshootida havo namligi, harorat, atmosfera bosimi, tabiiy va sun'iy yorug'lik, maydon chiziqlari, to'r va ustunlar, o'rindiqlar, bo'shlik zonalar va boshqa ko'rsatkichlar belgilangan me'yoriy standartlar asosida ekspertizadan o'tkaziladi.

Sportchilarga mo'ljallangan yechinish-kiyinish, yuvinish, gigiyenik, kommunikatsion, tibbiyot va hakamlar xonalari nazoratdan o'tkaziladi.

Amalga oshirilgan ekspert-nazorat tadbirlari natijalariga ko'ra xulosa tayyorlanadi va bu haqida musobaqa o'tkazuvchi mas'ul tashkilot rahbariga ma'lumot beriladi.

Nazorat savollari:

1. Musobaqa Nizomi qanday masalalarni o'z tarkibiga kiritadi?
2. Musobaqa Nizomi kim tomonidan tasdiqlanadi?
3. Musobaqa o'yinlari qanday tizimlar asosida o'tkaziladi?
4. Musobaqani ochilish va yopilish marosimlari haqida o'z fikringizni bildiring.
5. Musobaqa o'tkazish joyi qanday tayyorlanadi?

XI BOB. TA'LIM MUASSASALARI VA SPORT MAKTABLARIDA MASHGULOT O'TKAZISH

11.1. Mashg'ulotning 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.

Ta'lim muassasalarining o'quv rejalari tarkibiga mustaqil fan sifatida kiritilgan voleybol mashg'ulotlari o'quvchi yoshlarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini oshirish, sog'lig'ini mustahkamlash, hayotiy zarur harakat malakalarini shakllantirish, umumiy va maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash, texnik-taktik va o'yin malakalariga o'rgatish, ma'naviy-madaniy, axloqiy va psixologik xislatlarni kamol toptirishda o'ta muhim ahamiyatga egadir.

Jismoniy tarbiya mashg'ulotining asosiy maqsadi «jismoniy madaniyat» va uning tarkibiy yo'nalishlari (jismoniy tarbiya, sport, jismoniy va funksional tayyorgarlik, jismoniy sifatlarni 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 sharafla 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 turi (vo-

leybol)ga xos harakat malakalari texnikasiga o'rgatish hamda sport intizomini shakllantirish, raqibini hurmat qilish hissiyotini uyg'otish, iroda, diqqat va sezgirlik kabi xislatlarni tarbiyalashdan iborat.

11.2. 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. Malakalariga 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 harakatli 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 takomillashti-

rish 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 uslubi;
- musobaqa uslubi va hokazo.

O'rgatish jarayonida, bundan tashqari, rag'batlantirish va jazolash, ishontirish 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, shu jumladan qo'llaniladigan mashqlar «oddiydan murakkabga», «o'tilganidan o'tilmaganiga» va «yengilidan og'iriga» (yuklama jihatidan) kabi didaktik tamoyillarga rioya qilish shart.

Mashg'ulot mashqlari 45 daqiqali voleybol darsiga nisbatan uzoqroq davom etadi, bunday mashg'ulotni o'tkazish muddati voleybolchilarning yoshi va malakasiga qarab 90 daqiqadan 180 daqiqagacha yoki undan ko'p vaqt davomida belgilanishi mumkin. Bunday mashg'ulotda uning tayyorgalik (umumiy va maxsus razminka) qismiga 25 daqiqa, asosiy qismiga 90-95 daqiqa va yakuniy qismiga 10-15 daqiqa vaqt ajratiladi. Mashg'ulotning birinchi qismida voleybolchilar organizmining barcha funksional organlari har tamonlama ta'sir etuvchi mashqlar qo'llaniladi, shu orqali ichki (yurak-tomir, nafas olish, nerv-mushak va h.) va tashqi (qo'l, oyoq, tana bo'g'imlari, mushaklari va h.) maxsus razminkaga tayyorlanadi. Ushbu qismda egiluvchanlik-qayish-qoqlik mashqlarini qo'llashga urg'u beriladi. Maxsus razminkada esa voleybolga xos harakatlarni shaylantiruvchi mashqlar qo'llaniladi.

Mashg'ulotlarning sifati va samaradorligi nafaqat shug'ullanuvchilarning mahorati hamda tajribasiga bog'liq bo'ladi, balki uni muayyan mashg'ulotga qanday tayyorgarlik ko'rishiga ham bog'liqdir.

Mashg'ulotga tayyorgarlik ko'rish quyidagi tadbirlarni amalga oshirishdan iborat:

- mashg'ulot jarayonini loyihalash (rejalashtirish);
- mashg'ulotni samarali va sifatli o'tkazish modelini ishlab chiqish;
- mashg'ulotning foydali zichligini ta'minlash imkoniyatlarini aniqlash;
- shug'ullanuvchilar tarkibidan yordamchilar tayinlash;
- tayyorlangan va tasdiqlangan mashg'ulot bayonnomasini ko'rib chiqish, agar zaruriyat bo'lsa, o'zgartirish kiritish (mashg'ulot bayonnomasi ilova qilingan);
- shug'ullanuvchilar tomonidan bilim, malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish darajasini aniqlash (baholash) mezonlarini ko'rib chiqish;
- mashg'ulot o'tkazish joyi, foydalaniladigan asbob, anjom va uskunalar tayyorligini ko'zdan kechirish;
- mashg'ulotdan so'ng navbatdagi dars qanday fandan ekanligini aniqlash;
- shug'ullanuvchilarning o'z tashqi qiyofasi va sport kiyimiga e'tibor berishi;
- muayyan mashg'ulotda ishtirok etadigan shug'ullanuvchilarning jismoniy va funksional imkoniyatlarini e'tiborga olish.

Bundan tashqari, o'qituvchi quyidagi rejalashtiruv hujjatlari bilan qurollangan bo'lishi shart:

- ta'lim standarti;
- o'quv dasturi bo'limlari bo'yicha yillik o'quv soatlarining taqsimlanish rejasi;
- mashg'ulot bayonnomasi;

Mashg'ulotni yuqori saviyada o'tkazish, mashg'ulot davomida o'quvchilar faolligini ta'minlash, beriladigan vazifa, ko'rsatma va mashqlar ijrosiga ularni ongli yondashishlariga erishish, mashg'ulotga mehr va hurmat uyg'otish o'qituvchining nafaqat kasbiy mahorati va sifatli ishlab chiqilgan mashg'ulot bayonnomasiga, balki uning shaxsiy va insoniy fazilatlariga ham bevosita bog'liqdir (7-jadval, 5 va 6-rasmlar).

NAMUNAVIY MASHG'ULOT BAYONNOMASI SHAKLI

«TASDIQLAYMAN»

O'quv ishlari bo'yicha direktor muovini

_____/Ikromov A.T./

«__» _____ 2020 yil.

3-sonli mashg'ulot bayonnomasi

Mashg'ulot vazifalari:

1. _____
2. _____
3. _____

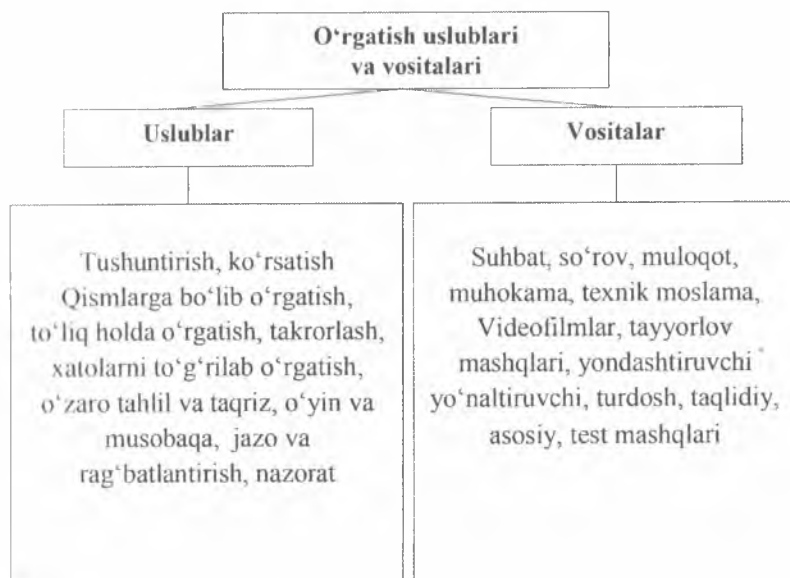
Mashg'ulot o'tkazish joyi: _____

Anjomlar: _____

Mashg'ulot qismlari	Mashg'ulot mazmuni	Mashqlarni miqdorlash	Tashkiliy va uslubiy ko'rsatmalar



87-rasm



88-rasm

Nazorat savollari:

1. Voleybol darsining maqsadi va vazifalarini so'zlab bering.
2. Mashg'ulot qanday qismlardan iborat va ularni mazmunini tushuntiring.
3. Mashg'ulot qismlarining o'zaro bog'liqligi nimalar bilan ifodalanadi?
4. Mashg'ulot bayonnomasi qanday mazmunga ega va u qanday tuziladi?
5. Mashg'ulot qanday rejalashtiriladi va o'tkaziladi?

XII BOB. VOLEYBOLGA TANLOV O'TKAZISH

12.1. Tanlov haqida tushuncha

Tanlov deb muayyan soha yoki faoliyatda yuksak natijalarga erisha olish imkoniyatlari mavjud kishilarni saralab olish jarayoniga aytiladi.

“Sport tanlovi” –bu muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkaziladigan o'quv mashg'ulotlari, shu jumladan, musobaqalar bilan bog'liq bo'lgan aynan shu jarayonlarda yuqori natijalarga erisha oladigan istiqbolli bolalarni izlab topishga imkon yaratadigan ko'p yillik pedagogik jarayonidir. Tanlovni maqsadga mos tashkil qilish, bolalardagi nasliy va hayot davomida o'zlashtirgan harakat qobiliyatlari, ruhiy xislatlari hamda funksional imkoniyatlarini ob'yektiv baholash, voleybolga bo'lgan iste'dod va bo'lajak mahorat belgilarini aniq bashoratlash uchun turli me'yoriy test (mashqlar)lar majmuasidan foydalanish odat tusiga kirgan.

Sport tanlovi ko'p yillik sport tayyorgarligi bilan uzviy bog'liq bo'lib, sport malakalarini o'zlashtirishning dastlabki bosqichigadan boshlab eng yuqori bosqichida, ya'ni milliy terma jamoalari faoliyatida ham amalga oshiriladi. “Tanlov” tushunchasi o'z ichiga “munosiblik”, ya'ni insonni bir sohaga (ma'lum faoliyatga) iste'dodi bo'yicha yarashi yoki yaramasligi masalasini kiritadi. Bu degan so'z inson nafaqat o'z imkoniyatlari (qaddi-qomati, jismoniy sifatlari, ruhiy xususiyatlari va h.k.) bilan muayyan faoliyatga (kasbga, ishga, sportga va h.k.) mos kelishi kerak, balki aynan shu faoliyat mazkur inson mijoziga munosib bo'lishi maqsadga muvofiqdir (emotsiya, aktivatsiya, motivatsiya masalalari). “Tanlov” atamasi o'z tarkibiga yana sportga oid “chamalov” tushunchasini kiritadi. Chamalash – bog'chalarda, maktablarda va sport maktablarining boshlang'ich guruhlarida amalga oshirilishi mumkin. To'g'ri chamalash murab-

biyning iste'dodiga, uning bilimi va tajribasiga bog'liq. Bolaning nasliga, turmush tarzi ko'rsatkichlariga qarab chamalash ham e'tiborli ahamiyatga ega.

12.2. Tanlovni o'tkazish bosqichlari

Sport tanlovi – ko'p yillik pedagogik jarayondir. Ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimi o'z mohiyati va maqsadiga binoan ko'p yillik sport tanlovini o'z ichiga oladi va mazkur jarayonni 4 bosqichda amalga oshirishi taqozo etadi:

I. Dastlabki tanlov – (7-14).

II. Sportchilarni o'yin ixtisosligiga (funktsiyasiga) saralovchi maxsus tanlov (15-17).

III. Yuqori jamoalarga tanlov (18-20).

IV. Terma jamoalarga tanlov.

Ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimida tanlov jarayonini tashkiliy tartibi 12-rasmda berilgan.

Bolalarni dastlabki tanlovga tayyorlash maktab sharoitida jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan amalga oshiriladi, o'quvchilar dastur asosida va baholovchi mashqlar, harakatli xalq o'yinlari yordamida saralanishi mumkin. Mazkur saralovchi vositalar aynan voleybol o'yinining mohiyatiga nihoyatda yaqin bo'lishi maqsadga muvofiq. Bunday vositalar tavsiya qilingan adabiyotlarda keng yoritilgan. Dastlabki tanlovga tayyorlash jarayonida o'quvchilar muntazam tibbiy ko'rikdan o'tib turishlari shart. Bu tadbir qanchalik sifatli va samarali amalga oshirilsa, shunchalik sport maktablarida uyushtiriladigan tanlovni sifat darajasi yuqori bo'ladi.

Dastlabki tanlov. Dastlabki tanlov odatda, 3 bosqichda amalga oshiriladi:

I bosqich. Targ'ibot-tashviqot ishlarini uyushtirib, o'quvchi bolalarni qiziqtirish, jalb qilish (suhbat, ma'ruzalar o'tkazish, voleybol musobaqalari haqida filmlar namoyish qilish). Ko'rgazmali musobaqalar uyushtirish, taniqli sportchilar ishtirokida suhbatlar o'tkazish.

II bosqich. Baholovchi mashqlar, harakatli va xalq o'yinlari yordamida dastlabki tanlov – qabul o'tkazish (qaddi-qomat ko'rsatkich-

lari, jismoniy sifatlarning rivojlanganligini apparatlar yordamida aniqlash va hokazo). Jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik bo'yicha belgilangan me'yoriy ko'rsatkichlar 11-jadvalda aks ettirilgan.

III bosqich. Boshlang'ich tayyorgarlik I yillik o'rgatish davrida bolalarni maxsus sifatlari, texnik-taktik malakalari, qobiliyatlari va imkoniyatlarini baholash. Ularni nasliy xislatlarini o'rganish. Texnik va taktik tayyorgarlik bo'yicha tanlov o'tkazish.

		DAVRLAR			
Boshlang'ich tanlov		Ko'p yilga mo'ljallangan tanlov		Jamoani tuzish tanlovi	
		Pog'onalar			
Sport ixtisosligiga yondash-tirish	Boshlang'ich tayyorgarlik guruhiga tanlov	Sport ixtisosligiga tanlov	Sport takomillashuvi guruhiga tanlov	Sport ustalari jamoasiga tanlov	Terma jamoalarga tanlov
BOSQICHLAR					
1-bosqich					
Tayyorgarlik tadbirlari	Tayyorgarlikni baholash	Tayyorgarlikni baholash	O'yin samarasini baholash	O'yinchilarni tanlash	Nomzodlarni tanlash
2-bosqich					
Naslga qarab chamalash	Qobiliyatni baholash	O'yin Ixtisosligiga munosiblik	Takomillashuv darajasini baholash	Asosiy o'yinchi-larni birlashtirish	O'yinchi-larni birlashtirish
3-bosqich					
Sport turiga qarab chamalash	Sport turiga munosibli haqida xulosa	Imkoniyatiga qarab chamalash	O'yin yo'nalishini baholash	Ma'lum o'yinga o'yinchilarni saralash	Ma'lum o'yinga o'yinchilarni saralash

89-rasm

**BO'SMga tanlov o'tkazishga mo'ljallangan me'yoriy talablar
(9-10 yosh)**

T/r	Testlar	A'lo	Yaxshi	Qoniqarli
	Jismoniy o'sish			
	Qizbolalar			
1.	Tana uzunligi, <i>sm</i>	156 va yuqori	155-151	150-141
2.	Tana vazni, <i>kg</i>	o'rtacha	37-40	
3.	O'ng bilak kuchi, <i>kg</i>	20 va yuqori	19-16	15-13
4.	Ko'krak aylanasi, <i>sm</i>	o'rtacha	66-68	
O'g'ilbolalar				
1.	Tana uzunligi, <i>sm</i>	153 va yuqori	152-148	147-143
2.	Tana vazni, <i>kg</i>	o'rtacha	38-42	
3.	O'ng bilak kuchi, <i>kg</i>	65 va yuqori	64-59	58-52
4.	Ko'krak aylanasi, <i>sm</i>	o'rtacha	65-67	
Jismoniy rivojlanish				
Qizbolalar				
1.	30 m yugurish, <i>sek</i>	5,6 va kam	5,7-6,1	6,2-6,6
2.	5x6 m yugurish, <i>sek</i>	12,4 va kam	12,5-12,8	12,9-13,3
3.	Archasimon yugurish, <i>sek</i>	32,0 va kam	32,1-32,6	32,7-33,2
4.	Joydan vertikal sakrash, <i>sm</i>	37 va yuqori	36-31	30-25
5.	To'ldirma to'pni (1 kg) otish, <i>m</i>	9,0 va ko'p	8,9-7,0	6,9-5,0
O'g'ilbolalar				
1.	30 m yugurish, <i>sek</i>	5,3 va kam	5,4-5,7	5,8-6,2
2.	5x6 m yugurish, <i>sek</i>	12,0 va kam	12,2-12,4	12,5-12,8
3.	Archasimon yugurish, <i>sek</i>	31,0 va kam	31,1-31,6	31,7-32,2
4.	Joydan vertikal sakrash, <i>sm</i>	40 va yuqori	39-33	32-26
5.	To'ldirma to'pni (1 kg) otish, <i>m</i>	11 va ko'p	10,9-9,0	8,9-6,0

Voleybol bilan shug'ullanishga munosibligi. BO'SMga qabul qilish mutaxassis-murabbiy uchun o'ta mas'uliyatli tadbir. Bu tadbirni amalda hamma ko'rsatkichlarni bir-biriga taqqoslay bilish, voleybol o'yinining mohiyatiga yaqin ko'rsatkichga ega bo'lgan bolalarni farqlay olish, sport turiga zarur qobiliyatlarni ajrata bilish katta ahamiyatga egadir. Shu bilan bir qatorda, tanlov natijalariga ko'ra, qabul qilish haqida uzil-kesil xulosaga kelish o'rinsiz, mavjud ko'rsatkichlarni e'tiborga olgan holda saralovni davom ettirish dardkor.

Uzluksiz tanlov (saralov) va o'yin funksiyalarini (ixtisoslarini) belgilash. Yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlashda mazkur bosqich tadbirlari hal qiluvchi ahamiyatga loyiq. Albatta uzluksiz tanlov-saralov hamda bolalarni muayyan o'yin ixtisosliklariga munosibliklarini aniqlash ko'p yillik sport tayyorgarligining barcha bosqichlarida amalga oshirib boriladi. Bu masala, ayniqsa, o'quv-mashg'ulot va takomillashtiruv guruhlarida alohida ahamiyat kasb etadi.

Voleybol bilan shug'ullanishga tanlov asosida qabul qilish jarayonini kuchaytirish maqsadida mavjud tanlov vositalariga qo'shimcha qilib tanlangan sport turi xususiyatini "e'tiborga" olgan yoki maxsus ixtisoslashtirilgan xalq harakatli o'yinlaridan foydalanish tanlovni yanada "toza", maqsadli amalga oshirish imkonini yaratib boradi. Tanlov maxsus testlar asosida o'tkaziladi (12-jadval).

Sport o'yinlari turlari (voleybol, gandbol, futbol va h.k.) bo'yicha turli yillarda nashrdan chiqarilgan BO'SM dasturlariga muvofiq dastlabki tayyorgarlik guruhlariga qabul qilishda bolalarning yoshi, shug'ullanuvchilar soni, guruhlar soni turlicha berilgan. Masalan, 1982-yilda Yu.D.Jeleznyak, K.A.Shvets, N.V.Dolinskayalar muallifligida chop etilgan BO'SM dasturida 10, 11, 12 yoshli bolalar uchun dastlabki tayyorgarlik guruhlariga qabul qilish bo'yicha me'yoriy test mezonlari berilgan. Guruhdagi shug'ullanuvchilar soni 15 kishi, haftalik mashg'ulotlar hajmi 8 soat, yillik mashg'ulotlar hajmi 416 soat miqdorida berilgan (12, 13-jadvallar).

14-jadval

O'quv guruhlarining jamlanishi va mashg'ulotlar

O'quv yili	Shug'ulla nuvchilar yoshi	Guruhda shug'ulla- nuvchilar soni	Haftalik mashg'ulotlar hajmi (soat)	Yillik mashg'ulot lar hajmi (soat)
Birinchi	9-11	15	8	416
Ikkinchi	10-12	15	8	416

**O'quv-mashg'ulot jarayonida tayyorgarlik turlariga ajratilgan
mashg'ulotlar hajmi (52 haftaga soatlarda)**

T/r	Tayyorgarlik turlari	1-o'quv yili, 9-11 yosh	2-o'quv yili, 10-12 yosh
1.	Nazariy	8	18
2.	UJT	131	124
3.	MJT	76	64
4.	Texnik	107	99
5.	Taktik	38	51
6.	Integral tayyorgarlik (shu jumladan, nazorat o'yinlari)	38	40
7.	Nazorat sinovlari	18	20
JAMI:		416	416
Mashg'ulot kunlari soni		194	188
Mashg'ulotlar soni		208	208
Musobaqa kunlari soni		14	20

Lekin, 2009-yilda Yu.D.Jeleznyak, A.V.Chachin, Yu.P.Siromyatnikov lar muallifligida nashrdan chiqarilgan BO'SM dasturida esa sport-sog'lomlashtirish guruhiga qabul qilinadigan bolalar yoshi 6-8, shug'ullanuvchilar soni 15 ta, haftalik mashg'ulotlar hajmi 6 soat, yillik mashg'ulotlar hajmi 312 soat deb belgilangan.

Dastlabki tayyorgarlik guruhida ushbu ko'rsatkichlar 9 yosh, 15 nafar, 6 soat, 312 soat miqdor lirida qabul qilingan.

Boshqa sport o'yinlari turlari bo'yicha foydalanilayotgan dasturlarda ham yuqorida qayd etilgan me'yoriy ko'rsatkichlar bir-biridan keskin farq qiladi.

Sport to'garaklari va BO'Smlarga tanlov o'tkazishda bolalar yoshi, shug'ullanuvchilar soni va boshqa ko'rsatkichlarga standart va bir tartibda yondashilmasa, qo'llaniladigan yuklamalar me'yorini aniqlash, ularni hajmini jismoniy va funksional imkoniyatlar dinamikasiga muvofiq "to'liqsimon" prinsipda oshirishda jiddiy biopedagogik xatolarga duch kelish mumkin. Binobarin, ko'p yillik sport mashg'uloti jarayonida bunday salbiy holatlar yuzaga kelmasligi uchun sport to'garaklari va BO'Smlarga qabul qilishda bolalar guruhlarini A.G.Xripkova tomonidan tabaqalashtirilgan quyidagi yosh guruhlari asosida tuzish maqsadga muvofiq:

- 1-guruh – 5-6 yosh;
- 2-guruh – 7-8 yosh;
- 3-guruh – 9-10 yosh;
- 4-guruh – 11-12 yosh;
- 5-guruh – 13-14 yosh;
- 6-guruh – 15-16 yosh;
- 7-guruh – 17-18 yosh.

Mamlakatimizda joriy etilgan “Alpomish” va “Barchinoy” maxsus test sinovlari ham aynan shu tabaqalashtirilgan tizimga asoslangan.

Sport oʻgaraklari, BOʻSmlarga tanlov oʻtkazish, qabul qilish hamda tayyorgarlik guruhlarini tuzishda biojismaniy jihatdan progressiv shakllangan kichik yoshdagi bola (shugʻullanuvchi) katta yosh guruhiga oʻtkazilishi mumkin. Tanlov oʻtkazishning tartibi, uslublari, meʼyoriy testlari va vositalari 13-rasm hamda 14-jadvalda keltirilgan.



89-rasm

Voleybolga tanlov uslublari, me'yoriy testlar va vositalar

Me'yoriy testlar	Test o'tkazish vositalari
Pedagogik uslublari	
1. Tana uzunligi va vazni 2. 30 m yugurish 3. 5x6 m yugurish 4. Joydan vertikal sakrash 5. Joydan uzunlikka sakrash 6. To'ldirma to'pni (1 kg) bosh ortidan ikki qo'llab ulotirish	Bo'y o'lchagich, tarozi Sekundomer Sekundomer Belga taqilgan o'lchov lentasi O'lchov lentasi To'ldirma to'plar
Fiziologik uslublari	
1. Yurakni qisqarish chastotasini o'lchash: tinch holatda, 5 daqiqali sakrash yuklamasidan so'ng va 5 daqiqa o'tgandan keyin 2. Nafas olish chastotasini o'lchash: tinch holatda, 5 daqiqali sakrash yuklamasidan so'ng va 5 daqiqadan keyin	Sekundomer Sekundomer
Psixologik uslublari	
1. Ko'zni yumib sekundometr yelkasini "0"da to'xtatish 2. Qo'l dinamometrida maksimal kuchdan 50% ni farqlash.	Sekundomer Dinamometr

Nazorat savollari:

1. Tanlov tushunchasi nimani anglatadi?
2. Tanlovning qanday turlari mavjud va ularning mazmuni nimadan iborat?
3. Tanlovda qo'llaniladigan uslub va testlardan misol keltiring va ulardan qanday foydalaniladi?
4. Voleybolga qabul qilish tartibi qanday amalga oshiriladi?

XIII BOB. SPORT TAYYORGARLIGI GURUHLARI VA TAYYORGARLIK JARAYONINI REJALASHTIRISH

13.1. Tayyorgarlik guruhleri

Ko'p yillik sport mashg'uloti uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, muayyan yosh guruhlarida o'ziga xos dastur asosida mashg'ulotlar o'tkazish bilan ifodalanadi.

Ushbu jarayon quyidagi bosqichlarda amalga oshiriladi:

- sog'lomlashtirish guruhi – 7-8 yosh;
- dastlabki tayyorgarlik guruhi – 9-10 va 11-12 yosh;
- o'quv-mashg'ulot guruhi – 13-14; 14-15; 15-16; 16-17 yosh;
- takomillashuv guruhi – 17-18; 18-19; 19-20 yosh;
- yuqori sport mahorati guruhi – 17 va undan katta yosh.

Shug'ullanuvchi bolalarning nasliy va hayot davomida jismoniy, psixologik va morfofunktsional imkoniyatlariga qarab, ular kichik yosh guruhidan katta yosh guruhiga o'tkazilishi mumkin.

Bolalarni guruhlariga qabul qilish va ularni bir guruhdan ikkinchi guruhga ko'chirish me'yoriy test sinovlari natijalari asosida amalga oshiriladi.

Barcha guruhlarda o'tkaziladigan o'quv-mashg'ulot jarayoni quyidagi vazifalarni hal etishga qaratilishi darkor:

- sog'liqni mustahkamlash, chiniqtirish, jismoniy, psixologik va morfofunktsional imkoniyatlarni shakllantirish;
- hayotiy zarur harakat ko'nikmalarini (o'tirish-turish, yurish-yugurish; sakrash, siljish-to'xtash; tortilish va hokazo) takomillashtirish;
- jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamliylik, egiluvchanlik) taraqqiy ettirish;
- voleybolga oid maxsus sifatlarni (sakrovchanlik, sakrovchanlik chidamkorlik, tezlik-kuch, o'yinchi hamkorligi, diqqat, xotira, iroda, zukkolik va hokazo) shakllantirish;

- texnik va taktik malakalarga o'rgatish va takomillashtirish;
- o'yin mahoratini o'quv o'yini va musobaqalarda oshira borish.

O'quv-mashg'ulot jarayonida va akademik darslarda beriladigan jismoniy va texnik (voleybol) mashqlar o'z hajmi, shiddati, murakabligi va qaytarilish soni jihatlaridan turli yoshdagi va jinsdagi bolalarning funksional hamda jismoniy imkoniyatlarini e'tiborga olgan holda me'yorlanishi kerak.

O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlarning to'g'ri taqsimlanishi malakali voleybolchilar tayyorlash samarasini belgilaydi.

Boshlang'ich o'rgatish jarayonida mashqlarning aksariyat foizi bolalarning jismoniy va funksional tayyorgarligini shakllantirishga qaratilgan bo'lishi kerak, qolgan qismi esa texnik-taktik malakalarini o'zlashtirishga mo'ljallangan bo'lishi muhim shartlardan biridir. Bu bosqich daturli harakatli o'yinlar, shu jumladan, voleybol o'yiniga ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlarni qo'llash tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil qilishga yordam beradi. Bunday harakatli o'yinlar o'rgatish va takomillashtirish jarayonining barcha bosqichlarida qo'llanilishi maqsadga muvofiq.

Takomillashtirish bosqichida asta-sekin umumiy jismoniy mashqlar foizi qisqartiriladi, maxsus jismoniy mashqlar va texnik-taktik mashqlar foizi esa ancha ortadi. Mashqlarning hajmi biroz kamaytirilib, shiddati va qaytarilish soni oshirilib boriladi.

Ko'nikmalarni mukamallashtirish (mustahkamlash) bosqichida mashqlarni ijro etish shiddati musobaqa darajasiga yetkazilishi lozim. Bu bosqichda aksariyat musobaqa mashqlari turli o'yin vaziyatlariga mos ravishda qo'llanilishi katta ahamiyatga ega. Har bir o'yin malakasini (to'pni kiritish, uzatish, to'siq qo'yish, qabul qilish, zarba berish) turli usullarda ijro etishga o'rgatish, masalan, zarba berishning o'ng va chap qo'lda nisbatan bir xilda bajara olish o'yin malakalarining ijro etish doirasini kengaytiradi va harakat zaxirasini boyitadi.

O'rgatish va takomillashtirish jarayonida o'yin malakalarini uzoq vaqt davomida jismoniy, texnik-taktik jihatdan tez, kuchli, chaqqon, aniq va vaziyatga mos samarali ijro etilishini ta'minlash uchun aksariyat hollarda mashqlar charchash asoratlari mavjud hollarda ba-

jariladi. Lekin, bunday mashg'ulotlarni hoyatda ehtiyotkorlik bilan qo'llanilishi darkor. Chunki, me'yoridan ortiq yuklama (nagruzka) bola organizmini zo'riqishga, jarohat olishga yoki patologik holatlarga duchor qilishi mumkin.

Yosh voleybolchilarni tayyorlashda ularni psixologik sifatlarini ham parallel tarzda shakllantira borish muhim ahamiyat kasb etadi. Ma'lumki, voleybol o'yinida yoki o'yinning ayrim vaziyatlarida muvaffaqiyatga erishish barcha sifat, mahorat va qobiliyatlarni yuqori taraqqiy etganligi bilan bir qatorda tez fikrlash, tahlil qilish, farqlay bilish, to'g'ri baholash, diqqat, xotira, oldindan sezish (ansipatsiya), iroda, zukkolik hamda "ayyorlik" xislatlarining shakllangan bo'lishini talab qiladi.

Iste'dodli yosh voleybolchilarni tayyorlash samaradorligi ko'p jihatdan sport to'garaklari va sport maktablariga qabul qilishda tanlov jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishga bog'liq bo'ladi.

O'quv-mashg'ulot jarayonida murabbiy o'z rahbarligi ostida shug'ullanayotgan turli yoshga mansub guruh a'zolari tarkibidan qobiliyatli, boshqalarga o'rnak bo'ladigan bolalarni tanlab olishi va ularni o'ziga faol yordamchi qilib tayyorlashi nafaqat mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi, balki sport intizomi, umuman ta'lim-tarbiya jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishga yordam beradi. Ushbu masalaning yana bir ahamiyatli joyi shundaki, yordamchi faollar joyi shundaki, yordamchi faollar ommaviy voleybolni tashkil qilishda, iste'dodli bolalarni izlab topish, turar joylarda – mahallalardagi bolalarni voleybolga jalb qilish, musobaqalar tashkil qilish, me'yoriy mashq-testlarini hamda "Alpomish" va "Barchinoy" testlarini qabul qilishda alohida o'rin egallaydi.

Har bir murabbiyni sport to'garagi va sport maktablarida o'quv-nashg'ulot jarayonini maqsadga muvofiq tashkil qilishi uchun shug'ullanuvchi bolani ta'lim olayotgan maktabi, o'qituvchilari va ota-onalari bilan hamkorlikda ishlashi muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki, murabbiy mashg'ulotlarni samarali olib borishi, shug'ullanuvchi bolaning mashqlarni o'zlashtirishi, uni mahoratini shakllanishi, shu bolani maktab va uydagi ahvoli, kayfiyati, dunyoqarashi, qiziqishi hamda xislat va boshqa omillarga bog'liqdir.

Ma'lumki, shug'ullanuvchi bolani o'quv-mashg'ulot jarayonida

mashqlarni ongli tushungan holda ijro etishi, yuklamani qanday etayotganligini sezishi, malaka va ko'nikmalarni hamda o'yin sirlarini mukammal o'zlashtira olishi ko'p jihatdan uning nazariy-intellektual tayyorgarligiga ham aloqadordir. Demak, har bir murabbiy o'z rahbarligi ostida shug'ullanayotgan bola haqida barcha ma'lumotlarga ega bo'lishi, shu bolani nafaqat malakali sportchi qilib yetishtirishga yordam beradi, balki ma'naviy-madaniy jihatdan yetuk inson qilib tarbiyalashda muhim ro'l o'ynaydi.

13.2. Tayyorgarlik jarayoni va uni rejalashtirish

Ko'p yillik sport mashg'uloti jarayonida yuqori malakali voleybolchilar va voleybol jamoasini tayyorlash uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, uni murabbiy boshqaradi. Boshqaruv deganda biror bir ob'yektga muntazam ta'sir ko'rsatib, shu ta'sir natijasida aniq bir maqsadga erishish uchun hosil qilingan o'zgarish tushuniladi. Sportda tayyorlash jarayoniga murakkab dinamik tuzim sifatida qaralib, uni boshqaruvchi subyekti vazifasini pedagog-murabbiy, boshqaruv ob'yektlari vazifasini esa sportchilar, jamoalar yoki o'quv guruhlarini bajaradi.

Sport tayyorgarligi tuzimining murakkabligi shundan iboratki, u katta qismdagi bir-biri bilan bog'langan va bir-biri bilan harakat qiladigan jarayonlar (texnik, taktik, psixologik va boshqa)dan iborat.

Sport tayyorgarligi natijasida sportchilarning bir holatdan ikkinchi holatga o'tishi kuzatiladi. Bu jarayon tuganmasdir.

Sport tayyorgarligini boshqarishning asosiy farq qiladigan xususiyati shundan iboratki, bunda murakkab, o'z-o'zini boshqaruvchi odam ob'yekti tashkil etadi. Bu murabbiyga sportchining o'zini boshqarish qobiliyatini har xil yo'l bilan rivojlantirish vazifasini qo'yadi. Sport tayyorgarligining samarasi to'g'ridan-to'g'ri sportchi o'zini boshqarish va o'zini mukammallashtirish qobiliyatiga bog'liq.

Murabbiy-sportchi-jamoa-murabbiy o'zaro uzviy tizimi doirasida olinadigan axborot-ma'lumotlar maqsadli boshqaruvga asos bo'lishi darkor.

Boshqaruvning muhim shartlaridan biri, bu sportchining o'zini boshqarish va o'zini mukammallashtirish qobiliyatini faol rivojlantirishga yo'naltirilgan ijodiy hamkorlikdan iborat.

Boshqaruvning asosiy vazifalari – mashg'ulotlarni rejalashtirish va tashkil qilish, nazorat qilish va qiyosiy tahlil qilish bilan ifodalanadi. Bularning hammasi boshqaruvning davriyligi va to'xtovsizligini ta'minlovchi yopiq halqa hosil qilib, bir-biri bilan o'zaro harakat qiladi.

Boshqaruv jarayoni bir mashg'ulot davomida yoki bir hafta davomida, bosqichda, yillik tayyorgarlik sikllari bo'ylab davom etadi.

Tayyorgarlikning asosiy shakllari. Voleybolchilar tayyorlashning asosiy shakllari sport mashg'ulotlari va musobaqalarda ishtirok etish jarayonlaridan iborat. Ular bir-biri bilan bog'langan, lekin shu bilan birga, boshqaruvning asosiy vazifalari mazmunini aniqlovchi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Shu sababli tayyorgarlikni boshqarish 2 bo'linga bo'linadi:

1. Mashg'ulot jarayoni va musobaqaga tayyorgarlik ko'rishni boshqarish.

2. Musobaqa jarayonida jamoani boshqarish.

Boshqaruvning asosiy vazifalardan biri rejalashtirishdir. U na faqat butun tayyorlanish jarayonining mazmunini, balki murabbiyning ish faoliyatini ham tartibga soladi. Rejalashtirish bu kelajakni ko'ra bilish va uni oldindan aytib bashorat berishni bilish demakdir. Voleybolchilar va voleybol jamoalari faoliyatini rejalashtirish, o'rgatish va mashg'ulot mashqlari qonuniyatlari, prinsiplari, uslub va vositalarini qo'llash texnologiyasiga asoslanishi lozim.

Voleybol – bu jamoa o'yini, shuning uchun rejalashtirish ham jamoa uchun, ham o'yinchi uchun tuziladi. Voleybol ham boshqa jamoali sport o'yinlari turlariga o'xshab qarshi jamoa bilan kurashda nafaqat shaxsiy, balki jamoa o'yinlarining birgalikdagi harakatini mukammallashtirish xususiyati bilan ifodalanadi. Shu sababli texnik, taktik va o'yin tayyorgarligini maqsadli shakllantirish o'ta muhim shartlardan biridir. Tayyorgarlik turlariga ajratiladigan vaqt taxminan quyidagicha taqsimlanadi: jismoniy tayyorgarlik – 20%, texnik – 30%, taktik, o'yin va musobaqa tayyorgarligi – 50%. Bu raqamlar o'yinchilarning yoshi, malakasi va tayyorgarlik darajasi-

ga qarab o'zgarishi mumkin. Mashg'ulot rejalarini tuzishda guruhda yoki jamoada shug'ullanuvchilar yoshi, malakasi, tayyorgarlik darajasi, moddiy-texnik bazaning shart-sharoitlari va jamoa oldida turgan asosiy vazifalar e'tiborga olinadi. Ishlab chiqilgan rejalariga o'quv-mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida qayd etiladigan real ko'rsatkichlar, kuzatuv hamda ilmiy-tadqiqot natijalar asosida maqsadli o'zgartirishlar yoki qo'shimcha tadbirlar kiritilishi mumkin.

Har bir o'yinchi va jamoaga alohida istiqbol rejasi (4 yilga), yillik reja, mezo – va mikrosikllar rejaları (joriy reja, tezkor reja) tuzilishi darkor.

Rejalashtirilgan mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini o'zlashtirish samaradorligini ob'yektiv va asosli baholash uchun tayyorgarlik turlari bo'yicha erishilgan imkoniyatlar me'yoriy testlar asosida nazoratidan o'tkazilib turilishi lozim.

Rejalashtirish turlari. Ko'p yillik sport mashg'uloti uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, u turli davr va bosqichlarga mo'ljallangan o'ziga xos maqsadli rejalashtiruv hujjatlari asosida boshqariladi.

Yuqorida qayd etilganidek, ko'p yillik tayyorgarlik jarayonini maqsadli boshqarish avvalambor 4 yilga mo'ljallangan strategik hujjat – istiqbol rejasi asosida amalga oshiriladi.

Istiqbol rejasi – bu jamoa va o'yinchilar sport mahoratini takomillashtirishga qaratilgan konseptual dastur bo'lib, unda yillik tayyorgarlik siklining turli davr va bosqichlari uchun belgilangan real maqsad va vazifalar hal etiladi.

Jamoaning namunaviy istiqbol rejasi quyidagi tartibda tuzilishi mumkin:

1. Tayyorgarlikning maqsadi. Bunda asosiy musobaqalarda erishiladigan pirovard sport natijasi va mashg'ulot jarayonining ustuvor yo'nalishlari loyihalashtiriladi.

2. Jamoa tarkibi va zaxira tarkibni tayyorlash. Ushbu yo'nalish bo'yicha jamoaning imkoniyati, jamoa tarkibini aniqlash va zaxira voleybolchilarni tayyorlash vazifalari hal etiladi.

3. Musobaqalarda ishtirok etish. Bunda musobaqalarga tayyorgarlik ko'rishga qaratilgan vazifalar amalga oshiriladi. Asosiy va oraliq musobaqalarga tayyorlovchi modelashtirilgan mashg'ulotlar

tashkil qilinadi hamda ularda erishiladigan natijalar bashorat qilina-
di.

4. Mashg'ulot yuklamalari. Mazkur yo'nalishi bo'yicha real ho-
lat aniqlanadi va vazifalar qo'yiladi, tayyorgarlik yillari bo'yicha
mashg'ulotlar yuklamalari hajmi rejalashtiriladi.

5. Tayyorgarlikning davriyligi. Yillik tayyorgarlik sikli va tuzilishi
bo'yicha vazifalar rejalashtiriladi. Tayyorgarlik davrlari, bosqichlar,
ularning muddati va mazmuni belgilanadi.

6. Tayyorgarlik vositalari va darajasi. Vazifalar va har bir tayyor-
garlik turi bo'yicha mashg'ulotlar yo'nalishi rejalashtiriladi.

7. Hisobot, pedagogik va tibbiy nazorat. Nazorat sinovlari, tibbiy
ko'rik va boshqa barcha nazorat muddatlari belgilanadi.

Jamoa istiqbol rejasining shakli 8-jadvalda berilgan.

17-jadval

Jamoa istiqbol rejasining shakli

T/r	Tayyorgarlik turlari	Dastlabki ko'rsatkichlar 2019-y.	Reja va amaldagi ko'rsatkichlar				Izohlar
			2020	2021	2022	2023	
			Reja/ Amal	Reja/ Amal	Reja/ Amal	Reja/ Amal	
1.	UJT: me'yoriy talablar bo'yicha						
2.	MJT: me'yoriy talablar bo'yicha						
3.	Texnik tayyorgarlik me'yoriy talablar bo'yicha						
4.	Yillik mashg'ulotlar hajmi						

5.	Musobaqalarda ishtirok etish soni va samaradorligi						
----	--	--	--	--	--	--	--

Individual istiqbol reja quyidagi tartibda ishlab chiqilishi mumkin:

1. Sportchining umumiy va antropometrik ko'rsatkichlari.
2. Sportchining barcha yo'nalishlar bo'yicha ko'rsatkichlari rejalashtiriladi: jamoadagi o'yin funksiyasi, jismoniy sifatlar, texnik, taktik, nazariy, psixofunksional tayyorgarlik dinamikasi loyihalashtiriladi.
3. Tayyorgarlikning maqsad va vazifalari:
 - asosiy maqsad va tayyorgarlik yo'nalishi;
 - mashg'ulotlar hajmi bo'yicha vazifalar;
 - tayyorgarlik turlari bo'yicha vazifalar;
 - musobaqalarda ishtirok etish bo'yicha vazifalar.
4. Pedagogik va tibbiy nazorat natijalari: testlarni topshirish muddatlari belgilanadi.
5. 4 yilga tayyorgarlik turlari bo'yicha ko'rsatkichlar rejalashtiriladi.

13.3. Sport tayyorgarligi guruhlar

Barcha turdagi sport maktablarida malakali sport zaxiralarini tayyorlash jarayoni bir necha bosqichlardan iborat bo'lib, har bir bosqichda qo'llaniladigan o'ziga xos mazmun va xususiyatlarga ega me'riy talablar, rejalashtiruv hujjatlari hamda uslubiy ko'rsatmalar bilan farqlanadi.

Sport maktablariga tanlov o'tkazish va qabul qilish bosqichi. Ushbu bosqichda trenerlar iqtidorli bolalarni izlash, ularni nasliy va hayot davomida orttirgan harakat qobiliyatlarini o'rganish, ota-onalar, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sinf rahbarlari bilan sport maktabiga munosib nomzodlarni jalb qilish bo'yicha suhbatlar tashkil qiladi, ularni tanlovdan o'tkazish va ota-onaning roziligi bildirilgan ariza hamda tibbiy ma'lumotnoma xulosasiga binoan sport makta-

biga qabul qilish ishlarini amalga oshiradi. Sport maktabiga tanlov o'tkazishda qator me'yoriy test mashqlaridan foydalaniladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi guruhleri (BTBG). Bu bosqichda shug'ullanuvchi guruhlariga mansub bolalarda voleybolga qiziqish uyg'otiladi, ularda motivatsion ehtiyoj yuzaga keltiriladi va kuchaytiriladi.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichida jismoniy va ruhiy sog'lomlashtirish, ma'naviy-madaniy va axloqiy xislatlarni shakllantirish, har tomonlama jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish, bolalarning jismoniy va psixofunksional imkoniyatlari, ularning morfologik ko'rsatkichlari, qaddi-qomati hamda mavjud harakat qobiliyatlarini e'tiborga olgan holda tabaqalashtirilgan mashg'ulotlar o'tkaziladi, o'yin ixtisosligi (amplua)ni tanlashga mo'ljallanadi, keyingi o'quv-mashg'ulot guruhiga o'tkazishga mo'ljallangan me'yoriy talablarni topshirish ishlari amalga oshiriladi.

O'quv-mashg'ulot bosqichi guruhleri (O'TBG). Ushbu bosqich guruhiga kamida 1 yil tayyorgarlik ko'rgan, sog'lom, umumjismaniy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha me'yoriy talablarni bajargan o'quvchilar tanlov asosida qabul qilinadi. Bu bosqichda shug'ullanuvchi o'quvchilarni bir o'quv-mashg'ulot yilidan navbatdagi o'quv-mashg'ulot yiliga jismoniy va maxsus tayyorgarlik bo'yicha belgilangan me'yoriy-nazorat normativlarini bajargan hamda sport razryadiga ega bo'lgan o'quvchilar ko'chiriladi.

Sport takomillashuvi bosqichi guruhleri (STBG). Mazkur bosqich guruhiga o'quv-mashg'ulot guruhlarida tayyorgarlikni o'tagan, maxsus jismoniy va sport tayyorgarligi bo'yicha qabul-ko'chiruv me'yoriy normativlarini bajargan, sport mahoratiga oid talablarni topshirgan sportchilar qabul qilinadi. Ushbu bosqichda bir o'quv-mashg'ulot yilidan navbatdagi o'quv-mashg'ulot yiliga ko'chirish o'quvchilarning sport natijalari, jismoniy, psixologik va funksional imkoniyatlarining o'sish dinamikasiga qarab amalga oshiriladi.

Oliy sport mohorati bosqichi guruhleri (OSMBG). Bu guruh avvalgi bosqichlar guruhlarida tayyorgarlikni o'tagan, voleybol o'quv dasturiga oid me'yoriy talablarni bajargan, birinchi sport razryadiga ega 18 yoshli sportchilar (18 yoshga yetmagan bo'lsa-birinchi o'smirlar sport razryadiga ega) hisobiga shakllantiriladi (tuziladi).

Boshlang'ich, o'quv-mashg'ulot, sport takomillashuvi va oliy sport mahoratini takomillashtirish bosqichlariga xos o'quv guruhlarida shug'ullanuvchi bolalarning yoshi, minimal tarkibi, o'quv-mashg'ulotlariga ajratilgan soatlar hajmi va jismoniy, texnik-taktik, o'yin tayyorligi bo'yicha belgilangan me'yoriy talablar 5 jadvalda keltirilgan.

6 jadvalda boshlang'ich tayyorgarlik guruhida shug'ullanuvchi bolalarni o'quv-mashg'ulot bosqichiga nazorat mashqlari bo'yicha qabul qilishga mo'ljallangan me'yorlash mezonlari ko'rsatgichlari keltirilgan.

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha bosqichdan-bosqichga va bir o'quv-mashg'ulot yilidan navbatdasisiga ko'chirish me'yoriy talablari 7 va 8 jadvallarda keltirilgan. Yoshma-yosh va o'quv-mashg'ulot yillari bo'yicha berilgan me'yoriy ko'rsatgichlar o'rtacha qiymatga ega bo'lib, muayyan hollarda shug'ullanuvchilarning nasliy xususiyatlari va mavjud harakat qobiliyatiga qarab minimal yoki maksimal tomonga o'zgarishi mumkin.

Turli yosh guruhlarida shug'ullanuvchi o'g'il va qiz bolalarni bosqichdan-bosqichga hamda bir o'quv-mashg'ulot yilidan navbatdasisiga ko'chirishda texnik-taktik tayyorgarlik bo'yicha mo'ljalga olinadigan me'yoriy talablar mezonlari 9 jadvalda yoritilgan.

Jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik bo'yicha jadvallarda qayd etilgan me'yoriy (normativ) mashqlarni qabul qilishda bir xil xususiyatga mos standart sharoitni yaratish talab qilinadi.

Shug'ullanuvchilar tomonidan qayd etilgan test ko'rsatkichlari me'yoriy talablarga mos kelmay qolgan holatlarda ularni bashorat asosida navbatdagi bosqich yoki o'quv-mashg'ulot yiliga ko'chirish mumkin.

13.4. Tayyorgarlik jarayonini rejalashtirish hujjatlari

Sport tayyorgarlik jarayoni yuqorida qayd etilgan tayyorgarlik guruhlar yoshi va malakalariga qarab tayyorgarlik turlari bo'yicha rejalashtiriladi. Bunda shug'ullanuvchilarning tarkibiy soni, yoshi, o'quv-mashg'ulot mashqlarining hajmi va me'yoriy talablar (5-jad-

val), o'quv-mashg'ulot bosqichiga qabul qilish me'yoriy mezonlari (6-jadval) va boshqa rejalashtirish hujjatlariga (7, 8, 9-jadvallar) asoslaniladi.

18-jadval

Shug'ullanuvchilarning tarkibiy soni, yoshi, o'quv-mashg'ulot mashqlarining hajmi va me'yoriy talablar

Tayyor gar Lik yili	Minimal yoshi	Guruhlar va ularda shug'ullanuv chilar soni	O'quv soatlarining maksimal haftalik hajmi	Me'yoriy talablar
Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi				
Birinchi	9	5/15	6	Jismoniy va texnik tayyorgarlik me'yorlarini bajarish
Ikkinchi		5/14	9	
Uchunchi		5/14	9	
O'quv-mashg'ulot bosqichi				
Birinchi	7-14	5/12	12	UJT, MJT va TT tayyorgarlik me'yorlarini bajarish II o'smirlar razryadiga ega bo'lish
Ikkinchi	8-15	4/12	16	
Uchunchi	9-16	3/12	18	UJT, MJT va TT tayyorgarlik me'yorlarini bajarish I yoki II o'smirlar razryadiga ega bo'lish
To'rtinchi	10-17	2/12	20	
Beshinchi	10-17	2/12	20	UJT, MJT va TT tayyorgarlik me'yorlarini bajarish I sport razryadiga ega bo'lish
Sport takomillashuv bosqichi				
Birinchi	12-18	2/6	24	Nazorat-ko'chiruv me'yorlarini bajarish
	13-19	2/6	26	
Ikkinchi	14-20	2/6	28	
2 yildan ortiq				

Oliy sport mahorati bosqichi				
	15-24	1/6	32	Yuqori sport natijasi va razryadiga tga bo'lish

19-jadval

O'quv-mashg'ulot bosqichiga qabul qilish me'yoriy mezonlari

T/r	Nazorat mashqlari	Qiz bolalar	O'g'il bolalar
1	Tana uzunligi (sm)	155-165	165-170
2	30 m. yugurish (sek)	5,8	5,5
3	5x6 m. yugurish (sek)	11,5	11,0
4	"Archasimon" yugurish-92 m (sek)	30,0	29,0
5	Joydan vertikal sakrash (sm)	36	42
6	Yugurib kelib vertikal sakrash (sm)	42	50
7	1 kg.li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish:		
	- o'tirgan holatda (m)	5,4	7,0
	- tik turgan holatda (m)	10,0	12,5

20-jadval

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha bosqichdan-bosqichga va bir o'quv-mashg'ulotiyilidan navbatdasisiga ko'chirishga mo'ljallangan me'yoriy talablar mezonlari (o'g'il bolalar)*

T/r	Me'yoriy-nazorat mashqlari	BTBG			O'TBG					STBG			OSMBG
		O'quv yillari			O'quv yillari					O'quv yillari			Barcha o'quv yillari
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	2 yildan ortiq	
1	Tana uzunligi (sm)	155	160	165	170	175	180	185	190	192	195	195	195-2,00
2	30 m. yugurish (sek)	5,5	5,3	5,1	5.0	4,8	4,7	4,6	4,6	4,6	4,4	4,4	4,3
3	5x6 m. yugurish (sek)	12,0	11,5	11,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	“Archasimon” yugurish-92 m. (sek)	-	-	-	27.0	26,5	26,0	25,5	25,0	24,5	24,5	24,0	23,5
5	Joydan vertikal sakrash (sm)	38	42	46	50	52	55	60	65	70	75	80	85
6	Yugurib kelib vertikal sakrash (sm)	42	48	52	56	58	62	66	70	75	85	90	95
7	1 kg.li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish (m): - o'tirgan holatda - tik turgan holatda												
		5.8	6.6	7.0	7,7	8,2	9,0	9,5	11,0	12,0	13,0	13,5	14,0
		11,0	11,5	12,5	13,0	13,8	15,0	17,0	17,5	18,0	18,0	18.5	19,0

*- test mashqlari o'quv yili yakunida qabul qilinadi

21-jadval

Jismoniy tayyorgarlik bo'yicha bosqichdan-bosqichga va bir o'quv-mashg'ulotiyilidan navbatdasisiga ko'chirishga mo'ljallangan me'yoriy talablar mezonlari (qiz bolalar)*

T/r	Me'yoriy-nazorat mashqlari	BTBG			O'TBG					STBG			OSMBG
		O'quv yillari			O'quv yillari					O'quv yillari			Barcha o'quv yillari
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	2 yildan ortiq	
1	Tana uzunligi (sm)	155	160	165	168	174	176	178	180	182	184	186	190
2	30 m. yugurish(sek)	5,9	5,8	5,7	5,7	5,6	5,6	5,5	5,4	5,4	5,3	5,3	5,2
3	5x6 m. Yugurish (sek)	12,2	11,9	11,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	“Archasimon” yugurish-92 m.(sek)	-	-	-	28,7	28,0	27,4	26,8	26,2	26,0	25,7	25,2	25,0
5	Joydan vertikal sakrash (sm)	34	36	40	44	48	52	56	60	60	62	65	65
6	Yugurib kelib vertikal sakrash (sm)	40	42	44	48	52	56	60	64	66	68	70	70
7	1 kg.li to'ldirma to'pni bosh ortidan uloqtirish (m):	4,0	5,0	5,4	5,7	6,5	7,0	7,5	7,9	8,3	8,5	9,0	9,0
	-o'tirgan holatda -tik turgan holatda	8,0	9,0	10,0	10,8	12,5	13,5	14,0	14,5	15,0	15,0	15,5	15,5

*- test mashqlari o'quv yili yakunida qabul qilinadi

Texnik-taktik tayyorgarlik bo'yicha bosqichdan-bosqichga va bir o'quv-mashg'ulot yilidan navbatdasisiga ko'chirishga mo'ljallangan me'yoriy talablar mezonlari (o'g'il va qiz bolalar)

T/r	Me'yoriy-nazorat mashqlari	BTBG			O'TBG					
		O'quv yillari			O'quv yillari					
		1	2	3	1	2	3	4	5	
									TU	X
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Texnik tayyorgarlik										
1	3 zonadan 4 zonaga 2-to'pni aniq uzatish	3	3	4	5	5	5	-	-	-
2	2 zonadan 4 zonaga 2-to'pni aniq uzatish	-	-	-	3	4	5	6	-	-
3	Devor oldida yuz va orqa bilan joylashi bo'z ustida yuqoridan to'p uzatish (almashinib)	-	-	-	3	4	5	5	-	-
4	Aniq to'p kiritish: 10-12 yosh-yuqoridan to'g'ri 13-15 yosh-zonalarga 16-17 yosh-sakrab	3	3	4	3	4	5	3	3	4
5	4 zonadan 4-5 zonalar oralig'iga aniq hujum zarbasini berish (16-17 yosh-past uzatilgan to'pdan)	-	-	-	3	3	4	3	3	4
6	2 zonadan 5 zonaga, 4 zonadan 1 zonaga burib aniq hujum zarbasini berish.	-	-	-	2	3	4	3	2	3
7	5 zonada kiritilgan to'pni qabul qilish va 2 zonaga aniq uzatish	-	-	-	2	3	4	6	6	7

8	6 zonada kiritilgan to'pni qabul qilish va 3 zonaga aniq uzatish	2	3	3	4	-	-	-	-	-
9	4 (2) zonadan diagonal bo'ylab berilayotgan zarbaga yakka to'siq qo'yish	-	-	-	-	2	3	4	4	5
Taktik tayyorgarlik										
1	3 zonadan 4 yoki 2 zonaga orqa bilan turib 2-to'pni uzatish (vazifa bo'yicha)	-	-	-	3	3	4	4	6	5
2	3 zonadan 4 yoki 2 zonaga (orqa bilan turib) sakrab to'p uzatish (vazifa bo'yicha)	-	-	-	-	-	-	-	4	2
3	To'siq qo'yilishi yoki qo'yilmasligiga qarab zarba berish yoki irg'itib uzatish (skidka)	-	-	-	3	4	4	5	4	5
4	Jamoa harakati: kiritilgan to'pni qabul qilish, 3 zonadan 4 yoki 2 zonaga uzatish va zarba berish (16 yoshdan to'p uzatish uchun orqa zonalardan chiqiladi (vazifa bo'yicha)	-	-	-	3	4	5	5	3	4
5	4,3,2 zonalardan hujum zarbalariga yakka to'siq qo'yish: qaysi zonadan zarba berilishi noma'lum, zarba diagonal bo'ylab beriladi	-	-	-	4	5	5	5	3	4
6	"Burchagi oldinga" va "burchagi orqaga" tizimlari bo'yicha jamoa	-	4	4	5	6	7	8	8	8

Har bir o'quv yili va tayyorgarlik bosqichlarida o'tkaziladigan musobaqa turlari hamda ularning minimal hajmi (o'yinlar soni) yillik tayyorgarlik jarayonini tashkil qilishda e'tiborga olinishi darkor.

10 jadvalda har bir bosqich va o'quv guruhlarida o'tkazilishi zarur bo'lgan musobaqa turlarining minimal soni keltirilgan.

23-jadval

Yillik tayyorgarlik siklida o'tkaziladigan musobaqa turlari va bajariladigan minimal musobaqalar hajmi (o'yinlar soni)

Musobaqa turlari	BTBG		O'TBG				STBG			OSMBG		
	1-yil	1 yil dan ortiq	2 yil	2 yildan ortiq			1 yil	1 yildan ortiq		1 yil	1 yildan ortiq	
Jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha	6	7	8	8	6	6	8	-	-	-	-	-
Nazorat	6	13	16	14	12	12	8	6	8	10	12	12
Yondashti ruychi saralov	-	-	4	10	12	12	4	4	6	12	14	14
Asosiy	2	6 tagacha	6	12	20	20	4	4	6	16	18	18

13.5. Tayorgarlik turlari va bir o'quv-mashg'ulot yilidan navbatdasisiga o'tkazish test sinovlari

Barcha turdagi sport maktablarining turli bosqichlarida shug'ullanuvchi o'quvchilar yoshi xalqaro standartlarga asoslangan bo'lib, ayrim hollarda shu o'quvchilarning biojismoniy imkoniyatlariga (yoshiga) qarab, tibbiy ko'rik va me'yoriy-test sinovlari natijalariga ko'ra o'zgartirilishi mumkin. Lekin har bir o'quv yilida shug'ullanuvchi guruhlar va har bir guruhda shug'ullanuvchi o'quvchilarning tarkibiy soni, haftalik mashg'ulotlar hajmi va qabul qilinadigan nazorat turlariga mos kelishi talab qilinadi.

Sport maktablariga tanlov o'tkazish va ularga iqtidorli bolalarni qabul qilishda jismoniy rivojlanish hamda jismoniy tayyorgarlik darajasini baholashga mo'ljallangan bir qator uslub-testlardan foydalaniladi.

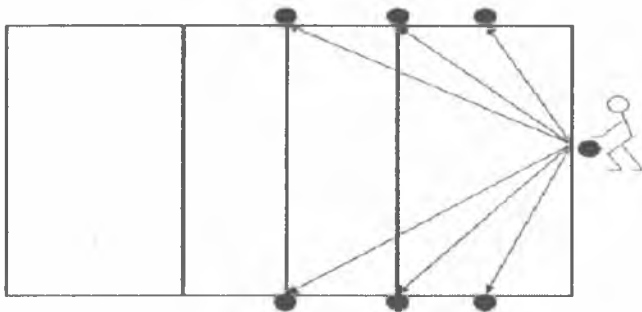
Jismoniy rivojlanish bo'yicha belgilangan uslub-testlar umumiy qabul qilingan tartib qoidalar asosida amalga oshiriladi.

Jismoniy va texnik-taktik tayyorgarlik bo'yicha qabul qilinadigan me'yoriy test mashqlari (nazorat sinovlari) mazmuni va ulardan foydalanish tartibi.

1.30m. yugurish. Test yuqori startdan – voleybolchi holatidan boshlanadi.

2. 5x6 m.ga mokkisimon yugurish (30 m). Yugurish voleybol maydonining en chizig'i ortidan hujum chizig'i ortigacha (6m) 5 marta "mokkisimon" tartibda ijro etiladi. Chiziqlarga yugurib borib-kelishda ikki oyoq ham chiziqlardan o'tishi shart.

3. "Archasimon" yugurish - 92 m. Test voleybol maydonining yarmida o'tkaziladi (90- rasm).



90-rasm. Tekshiriluvchi to'ldirma to'pni ushlab turadi

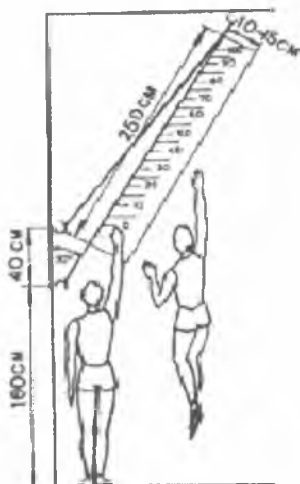
Yugurishga signal berilgan zahoti tekshiriluvchi har bir to'ldirma to'p oldiga yugurib kelib, qo'lini tekkizib, yana startda turgan to'pga qaytib, unga har gal qo'lini tekkizadi. Yugurish vaqti sekundomer bilan o'lchanadi.

4. Joydan vertikal sakrash. Test voleybol amaliyotida qabul qilingan V.M.Abalakov asbobi yordamida bajariladi. Asbobning tuzilishi: yerga solingan rezina sholcha o'rtasidan teshilgan "yoriq" o'rtasida "o'lchamli lenta" o'tkazilib, tekshiriluvchining belidagi kamarga ulanadi va daslabki balandlik o'lchanadi. So'ng tekshiri-

lurvchi 3 marta sakraydi. Har bir sakrashda ko'tarilgan lentadagi raqam yana o'lchanadi. Eng yaxshi natija hisobga olinadi. Sakraganda tekshiriluvchi joyiga qo'nishi shart.

5. Joydan uzunlikka sakrash. Test umumiy qabul qilingan tartibda qabul qilinadi.

6. Yugurib kelib vertikal sakrash. Test yugurib kelish va ikki oyoq bilan deb sinib, sakrash vaqtida bir qo'lini cho'zib, o'rnatilgan "diagonal ekran-lineyka"ga tekkizish sharti bilan bajariladi (91-rasm).



91-rasm

Testni bajarishdan avval qo'l cho'zilgan holatda balandlik o'lchanadi. O'lchangan balandlik va sakrab qo'l tekkizilgan balandlik o'rtasidagi farq yugurib kelib sakrash balandligini ifodalaydi. Test 3 marta takrorlanadi. Eng yaxshi natija hisobga olinadi.

7. 1 kg. Li to'ldirma to'pni bosh ortidan turgan va o'tirgan holatlarda uloqtirish. Test quyidagi tartibda bajariladi (92-rasm-a,b).



a



b

92-rasm

Test 3 marta takrorlanadi va eng yaxshi natija hisobga olinadi.

8. Bel kuchi (“stanovoy” kuch). Test bel-yelka-qo‘l kuchini o‘lchashga mo‘ljallangan maxsus asbob yordamida quyidagi tartibda qabul qilinadi: tekshiriluvchi oldinga egilib, asbob dastasini ikki qo‘li bilan ushlaydi; asbobni “strelkasi” 0-nol belgisida bo‘lishi kerak; ruxsat berilganidan so‘ng, tekshiriluvchi dastani yuqoriga maksimal tortadi (93-rasm).



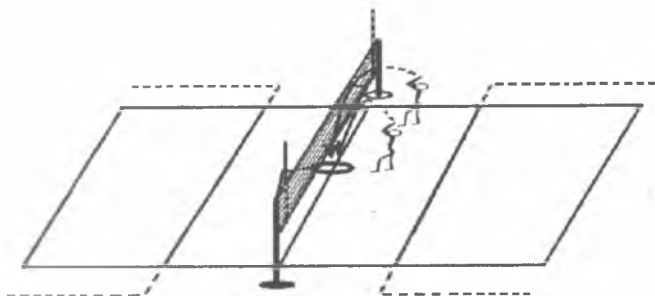
93-rasm.

9. Qo‘l-bilak-panja kuchi-qo‘l dinamometri asbobi yordamida o‘lchanadi.

Texnik tayyorgarlik bo‘yicha qabul qilinadigan nazorat sinovlari

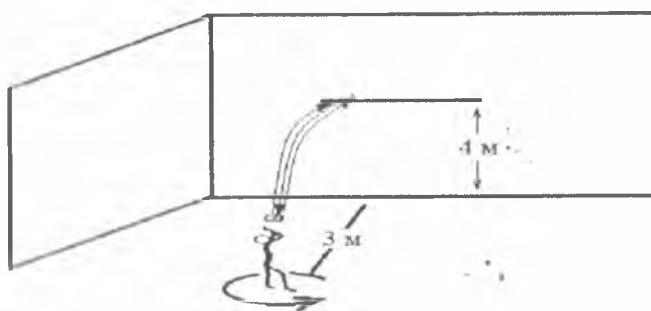
1. Ikkinchi to‘pni uzatish aniqligi. 2 va 3 zonalardan voleybol ustuniga to‘rdan 30-40 sm. balandlikda va undan 20-30 sm. uzoq-

likda 4 zonaga o'rnatilgan kichik yoshli qizbolalarga mo'ljallangan gimnastik xalqaga 5 martadan ikkinchi to'p uzatiladi. To'p uzatish texnikasi (qoidaga binoan) va aniq uzatilgan to'plar soni hisoblanadi (94-rasm).



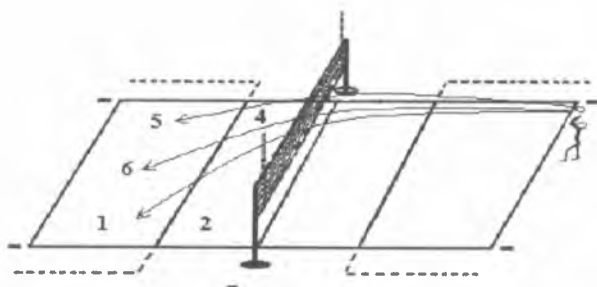
94-rasm.

2. Devorga nisbatan to'g'ri turib va 180° aylanib orqa bilan turib yuqoridan ikki qo'llab devorda chizilgan chiziqli balandligida ketma-ket to'p uzatish (95-rasm).



95-rasm.

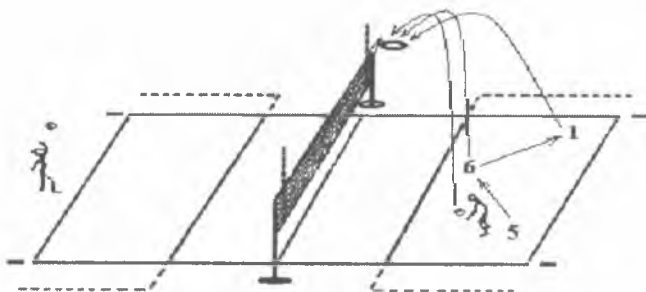
3. To'p kiritish aniqligi. To'p kiritish usuli vazifa asosida belgilanadi. To'p 4-5 zonalar o'rtasiga (maydonning o'ng chiziqli yuqiniga) va 1-2 zonalar o'rtasiga (maydonning chap chiziqli yuqiniga) hamda 6 zonaning en chiziqli yuqiniga 5 martadan kiritiladi (96-rasm).



96-rasm.

4. Hujum zarbasi aniqligi. Hujum zarbasi kuchli va aniqlik bilan 4 zonadan qarshi maydonning 4-5 zonalari o'rtasiga, agar to'pni burib zarba beriladigan bo'lsa, 1-2 zonalar yo'nalishida, agar zarba 2 zonadan ijro etiladigan bo'lsa, 1-2 zonalar o'rtasiga, to'pni burib zarba beriladigan bo'lsa 4-5 zonalar yo'nalishida amalga oshiriladi. Har bir ishtirokchiga 5 tadan imkoniyat beriladi.

5. Birinchi to'pni qabul qilish va uzatish aniqligi. Tekshiriluvchi orqa zonalarda (1,6,5) turib, shu zonalarga aniq kiritilgan to'pni qabul qilib, 2 (3) zona oldidagi voleybol ustuniga 40 sm balandda, to'rdan 20-30 sm uzoqlikda o'rnatilgan gimnastik xalqaga uzatadi. Har zonaga aniq to'p uzatishga 5 imkoniyat beriladi (97-rasm).



97-rasm.

6. To'siq qo'yish. Tekshiriluvchi 3 zonada joylashadi. Hujum zarbasiga to'p uzatilgan joyga harakatlanib, zarbaga to'siq qo'ya-

di. Test 5 marta takrorlanadi. Muvaffaqiyatli va muvaffaqiyatsiz to'xisqlar hisobga olinadi.

Taktik tayyorgarlik. 1. Tekshiriluvchi 3 zonada joylashadi va maydonning orqa zonalaridan uzatilgan to'pni sakrab oldinga (4 zonaga) va orqaga (2 zonaga) uzatadi. Test-to'pni oldinga va orqaga 3 martadan 6 marta sakrab uzatadi. Harakatni sifati va to'p uzatish aniqligi baholanadi.

2. Hujum zarbasiga xos harakatlanish. Uzatilgan 2-to'pga to'xiq qo'yilish yoki qo'yilmasligiga qarab zarba berish yoki sakrab yonidagi "sherigiga" irg'itib uzatish. To'g'ri bajarilgan harakat va zarba yoki irg'itish aniqligi baholanadi.

3. Hujumda jamoa harakatlarini ijro etish. Hujumga to'p uzatuvchi, 4, 3 va orqa zonadan zarbaga chiquvchi o'yinchilar harakati baholanadi. 6 marta to'p kiritish va jamoa testini 6 marta takrorlash.

4. Shu test "to'xiq" qo'yuvchi o'yinchilar harakatini baholash asosida bajariladi.

5. "Burchagi oldinga" va "Burchagi orqaga" jamoa himoya tizimini qo'llashda o'yinchilar harakati. 6 zonadan to'xiq qo'yuvchilar zonasiga chiqib "qo'riqlash" (straxovka) va 1 va 5 zonadan to'xiq qo'yuvchilar zonasiga chiqib "qo'riqlash" (straxovka) hamda 6 zona o'yinchisini maydon ortidagi harakatlari baholanadi. Hujum zarbasi 4 va 2 zonalaridan 3 martadan 6 marta takrorlanadi.

Integral tayyorgarlik. O'yin davomida o'yinchilarning joylashishi, vaziyatlarga qarab harakatlanishlari, hujum, himoya, "qo'riqlash", to'p kiritish, uni qabul qilish va zarur manzilga yetkazish harakatlari baholanadi. Musobaqa davomida texnik-taktik usullar hajmi (soni), ularni muvaffaqiyatli va muvaffaqiyatsiz ijro etilishi, hujum va himoya samaradorligi maxsus "stenografik" usulda aniqlanadi va baholanadi.

Nazariy tayyorgarlik. O'quvchilarning voleybolga oid bilimi, o'yin usullarini ijro etish tartibi (texnikasi va taktikasi), shaxsiy geyiyena, musobaqa qoidalari haqidagi tasavvurlar suhbat, ekspres-so'rov, intervyu orqali baholanadi.

Hakamlik amaliyoti. Har bir hakam rovida hakamlik qilish ko'nikmalari, imo-ishoralar va tartib-qoidalarni bilish hamda amalda qo'llay olish qobiliyati baholanadi.

Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar

Yuqori malakali voleybolchilar zaxiralarini tayyorlash jarayonining maqsadi yosh sportchilarni sport takomillashuvi bosqichiga (guruhlariga), keyinchalik yuqori razryadli jamoalarga o'tish vaqtida nufuzli musobaqalarda va yuksak natijalar sportida yuqori natijalar ko'rsatishga mos tayyorgarlikka ega bo'lish imkoniyatini yaratishdani borat.

Yosh voleybolchilar bilan ishlash mazmuni ko'p yillik tayyorgarlik davomida uch omilga asoslangan holda belgilanmog'i lozim: voleybol o'yinining xususiyati, malakali voleybolchilarga xos model talablar, yosh xususiyatlari va 9-19 yoshli voleybolchilar imkoniyatiga asoslanadi.

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida tanlov, o'quv guruhlaridan nohaq chetlashtirish, tezkor natijaga erishishga qaratilgan zo'rma-zo'raki yuklamalar qo'llash, "yulduzlik" kasali kabi salbiy oqibatlar oldini olishga yo'naltirilgan tarbiyaviy ishlarni amalga oshirish muhim ahamiyat kasb etadi.

Voleybol bo'yicha o'tkaziladigan ixtisoslashtirilgan mashg'ulotlar 9-10 yoshdan boshlanadi. BO'SM va BO'OZSMlarda shug'ullanishni tugatgan qizlar va yigitlar yuqori razryadli jamoalar tarkibidan joyoladi.

Ko'p yillik tayyorgarlik davri bir necha bosqichlardan iborat bo'ladi. Ularning nomlanishi avvalgi va keyingi jadvallarda o'z ifodasini topgan.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish jarayonlarida qator bosqichlarga amal qilish hamda namunaviy uslublar, vositalar va prinsiplardan foydalanish tavsiya etiladi (24, 25-jadvallar).

O'rgatish bosqichlari, uslublari 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-yondashtiruvchi yo'naltiruvchi turdosh taqlidiy va asosiy texnik mashqlar
3-bosqich: Malakalarga murakkablashtiril gan sharoitda o'rgatish (vaziyatli vazifalar berish, juftlikda, uchlikda va h.)	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 telik va aniqlikda qo'llaniladi, juftlik, uchlikda qo'llaniladigan mashqlar, trenajer va texnik vositalar
4-bosqich: O'rgatishni davom ettirish, takomillashtirish va mukammallashtirish	Barcha uslublari	Barcha vositalar va jamoa o'yinlari

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

T/r	O'rgatish prinsiplari	Prinsiplarniqo'llashxususiyatlariva uslubiyko'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 malaka (harakat)larga ongli tasavvur etilishi zarur, o'rgatishda bolalar faolligi ta'minlanishi lozim
3	Muntazamlilik va uzviy bog'liqlik	Bosqichma-bosqich o'zlashtiruv takomillashuv va mukammallashuv ta'minlanadi
4	Mutasosiblik 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'liqsimon” 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 samaradorligini 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

13.6. Tayyorgarlik guruhlariga mo'ljallangan namunaviy rejalashtirish hujjatlari

Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida tayyorgarlik turlari bo'yicha olib boriladigan mashg'ulotlar hajmi shug'ullanuvchi bolalar yoshiga qarab belgilanadi. Tayyorgarlik jarayonining ob'yekti sog'lomlashtirish, boshlang'ich, o'quv-mashg'ulot va takomillashtirish guruhlaridan iborat bo'lib, ular bilan o'tkaziladigan mashg'ulot yuklamalarning hajmi turlicha tabaqalashtiriladi (26-27-jadvallar).

26-jadval

Sog'lomlashtirish guruhi – 7-8 yosh

T/r	Tayyorgarlik turlari	Yuklamalar hajmi
1.	Nazariy tayyorgarlik	4
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	180
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	10
4.	Texnik tayyorgarlik	80
5.	Taktik tayyorgarlik	6
6.	Integral tayyorgarlik	-
7.	Hakamlik amaliyoti	8
8.	Musobaqa	14
9.	Nazorat sinovlari	8
JAMI:		312

27-jadval

Dastlabki tayyorgarlik guruhi

T/r	Mashg'ulotlar mazmuni	1-yil, 9-11 yosh	2-yil, 10-12 yosh
1	Nazariy tayyorgarlik	8	18
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	131	124
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	76	64
4.	Texnik tayyorgarlik	107	99
5.	Taktik tayyorgarlik	38	51
6.	Integral (o'yin) tayyorgarlik	38	40
7	Nazorat test mashqlari sinovi	18	20
JAMI:		416	416
8	Mashg'ulot kunlari soni	194	188
9	Mashg'ulotlar soni	208	208
10.	Musobaqa kunlari soni	14	20

Shug'ullanuvchi bolalarni yoshi, o'rgatish va takomillashtirish bosqichi hamda guruhlarining nomiga qarab, nazariy va amaliy mashg'ulotlarga ajratilgan o'quv soatlari "pastdan" "yuqoriga" qarab taqsimlanadi.

Sog'lomlashtirish va dastlabki tayyorgarlik guruhlarida umumiy jismoniy tayyorgarlik eng ko'p soatlar hajmini, maxsus jismoniy tayyorgarlik – kamroq, texnik – yana kamroq va eng kam soatlar hajmini taktik tayyorgarlik egallaydi. Keyingi guruhlarda mashg'ulotlar hajmi borgan sari ixtisoslashuvga qarab yo'naltiriladi. Ya'ni maxsus jismoniy tayyorgarlik soatlar bo'yicha ustun bo'ladi, texnik va taktik mashqlar hajmi ortib boradi.

Aynan shu tamoyil sport trenirovkasining bosqich va davrlarida qo'llanilishi zarur. Jumladan, tayyorgarlik davrining umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichi (1-bosqich), maxsus jismoniy tayyorgarlik (2-bosqich) va musobaqa oldi bosqich (3-bosqich)larida mashg'ulotlarning hajmi va shiddati sekin-asta proporsional o'zgarib boradi. Ya'ni 1-bosqich hajmi ko'p, shiddat esa sekin bo'ladi, 2- va 3-bosqichlarda bu ikki ko'rsatkichning "joyi" o'zgarib boradi. Boshqacha qilib aytganda, musobaqa davriga yaqinlashgan sari mashqlar hajmi kamayib, shiddati esa maksimal darajaga ko'tariladi. 97-rasmda voleybolchilar tayyorlashning tashkiliy shakllari, 28-jadvalda esa voleybolchilar o'quv guruhleri va mashg'ulotlar hajmi keltirilgan.



97-rasm

O'quv-mashg'ulot guruhi 1-yil – 13-14 yosh

T/r	Mashg'ulotlar mazmuni	Yil davomida	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri	Tayyorgarlik davri			M-qa davri	O'tish davri	
			jami	I	II	III			jami	I	II			III
1.	Nazariy tayyorgarlik	26	7	3	4	-	4	-	8	-	-	8	7	-
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	121	46	22	16	8	13	10	25	8	9	8	7	20
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	89	29	7	14	8	24	-	18	4	6	8	14	4
4.	Texnik tayyorgarlik	120	35	8	15	12	39	6	18	4	6	8	14	8
5.	Taktik tayyorgarlik	60	14	3	7	4	26	-	9	2	3	4	11	-
6.	Integral (o'yin) tayyorgarlik	69	30	8	14	8	11	4	12	2	6	4	4	8
7.	Uslubchi va hakamlik amaliyoti	11	-	-	-	-	7	-	-	-	-	-	4	-
8.	Nazorat test mashqlari sinovi	24	9	9	-	-	6	-	-	-	-	-	6	-
	JAMI:	520	170	60	70	40	130	20	90	20	30	40	70	40
9.	Mashg'ulot kunlari soni	184	62	24	28	10	46	8	30	8	12	10	24	16
10.	Mashg'ulotlar soni	208	68	24	28	16	52	8	36	8	12	16	28	16
11.	Musobaqa kunlari soni	24	6	-	-	6	8	-	6	-	-	6	4	-

O'quv-mashg'ulot guruhi 2-yil – 14-15 yosh

T/r	Mashg'ulotlar mazmuni	Yil davomida	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri
			jami	I	II	III			jami	I	II	III		
1.	Nazariy tayyorgarlik	34	9	-	7	2	9	-	8	-	-	8	8	-
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	140	53	24	21	8	13	16	19	6	9	4	7	32
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	103	35	9	14	12	36	-	18	4	6	8	14	-
4.	Texnik tayyorgarlik	141	36	12	14	10	45	4	27	6	9	12	21	-
5.	Taktik tayyorgarlik	85	31	9	14	8	26	-	18	4	6	8	10	-
6.	Integral (o'yin) tayyorgarlik	81	31	9	14	8	13	4	18	4	6	8	7	8
7.	Uslubchi va hakamlik amaliyoti	16	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	8	-
8.	Nazorat test mashqlari sinovi	24	9	9	-	-	6	-	-	-	-	-	9	-
JAMI:		624	204	72	84	48	156	24	108	24	36	48	84	48
9.	Mashg'ulot kunlari soni	174	58	24	26	8	42	8	28	8	10	10	22	16
10.	Mashg'ulotlar soni	208	68	24	28	16	52	8	36	8	12	16	28	16
11.	Musobaqa kunlari soni	34	10	-	2	8	10	-	8	-	2	6	6	-

O'quv-mashg'ulot guruhi 3-yil – 15-16 yosh

T/r	Mashg'ulotlar mazmuni	Yil davomida	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri
			jami	I	II	III			jami	I	II	III		
1.	Nazariy tayyorgarlik	38	15	4	7	4	7	-	8	1	3	4	8	-
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	139	42	14	24	4	15	16	23	9	9	5	7	36
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	126	36	6	18	12	47	-	22	4	6	12	21	-
4.	Texnik tayyorgarlik	171	43	6	21	16	58	6	27	6	9	12	25	12
5.	Taktik tayyorgarlik	116	32	6	14	12	45	-	25	4	9	12	14	-
6.	Integral (o'yin) tayyorgarlik	136	45	12	21	12	30	8	27	6	9	12	14	12
7.	Uslubchi va hakamlik amaliyoti	24	-	-	-	-	17	-	3	-	-	3	4	-
8.	Nazorat test mashqlari sinovi	30	12	12	-	-	6	-	-	-	-	-	12	-
JAMI:		780	60	60	105	60	225	30	135	30	45	60	105	60
9.	Mashg'ulot kunlari soni	164	16	16	28	8	42	8	28	8	10	10	18	16
10.	Mashg'ulotlar soni	312	24	24	42	24	90	12	54	12	18	24	42	24
11.	Musobaqa kunlari soni	44	-	-	-	8	18	8	8	-	2	6	10	-

O'quv-mashg'ulot guruhi 4-yil – 16-17 yosh

T/r	Mashg'ulotlar mazmuni	Yil davomida	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri
			jami	I	II	III			jami	I	II	III		
1.	Nazariy tayyorgarlik	46	32	12	16	4	15	8	18	8	6	4	7	12
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	92	9	2	7	-	13	-	16	2	6	8	8	-
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	141	38	5	21	12	45	4	25	4	9	12	21	8
4.	Texnik tayyorgarlik	235	61	13	28	20	73	14	31	6	9	16	28	28
5.	Taktik tayyorgarlik	164	49	12	21	16	60	-	27	6	9	12	28	-
6.	Integral (o'yin) tayyorgarlik	198	69	16	33	20	45	10	36	8	12	16	14	26
7.	Uslubchi va hakamlik amaliyoti	30	-	-	-	-	13	-	9	2	3	4	8	-
8.	Nazorat test mashqlari sinovi	30	12	12	-	-	6	-	-	-	-	-	12	-
	JAMI:	936	270	72	126	72	270	36	162	36	54	72	126	72
9.	Mashg'ulot kunlari soni	158	52	16	28	8	40	8	28	8	12	8	14	16
10.	Mashg'ulotlar soni	364	105	28	49	28	105	14	63	14	21	28	49	28
11.	Musobaqa kunlari soni	50	8	-	-	8	20	-	8	-	-	8	14	-

Sport takomillashuvi guruhi 1-yil – 17-18 yosh

T/r	Mashg'ulotlar mazmuni	Yil davomida	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri
			jami	I	II	III			jami	I	II	III		
1.	Nazariy tayyorgarlik	52	10	1	5	4	18	-	12	-	4	8	12	-
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	120	39	12	15	12	34	8	24	9	7	8	7	8
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	163	36	-	15	12	59	8	27	6	9	12	21	12
4.	Texnik tayyorgarlik	272	62	17	25	20	85	18	36	8	12	16	35	36
5.	Taktik tayyorgarlik	271	59	14	25	2	94	14	36	8	12	16	28	40
6.	Integral (o'yin) tayyorgarlik	298	91	28	35	28	97	-	68	16	24	28	42	-
7.	Uslubchi va hakamlik amaliyoti	36	-	-	-	-	15	-	13	1	4	8	8	-
8.	Nazorat test mashqlari sinovi	36	15	15	-	-	6	-	-	-	-	-	15	-
	JAMI:	1248	312	96	120	96	408	48	216	48	72	96	168	96
9.	Mashg'ulot kunlari soni	223	54	20	18	16	78	12	29	10	13	16	26	24
10.	Mashg'ulotlar soni	354	105	36	45	24	102	12	69	18	27	24	42	24
11.	Musobaqa kunlari soni	60	10	-	2	8	24	-	10	-	2	8	16	-

Sport takomillashuvi guruhi 2-yil – 18-19 yosh

T/r	Mashg'ulotlar mazmuni	Yil davomida	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri
			jami	I	II	III			jami	I	II	III		
1.	Nazariy tayyorgarlik	60	12	4	8	-	21	-	12	2	6	4	15	-
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	120	41	12	24	5	29	11	20	6	6	8	7	12
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	163	50	9	21	20	47	17	26	5	9	12	8	15
4.	Texnik tayyorgarlik	265	70	12	34	24	90	10	30	8	10	12	29	36
5.	Taktik tayyorgarlik	262	60	9	27	24	96	10	30	8	10	12	33	33
6.	Integral (o'yin) tayyorgarlik	302	64	11	30	23	100	-	85	18	27	40	53	-
7.	Uslubchi va hakamlik amaliyoti	40	-	-	-	-	19	-	13	1	4	8	8	-
8.	Nazorat test mashqlari sinovi	36	15	15	-	-	6	-	-	-	-	-	15	-
JAMI:		1248	312	72	144	96	408	48	216	48	72	96	168	96
9.	Mashg'ulot kunlari soni	218	54	20	18	16	75	12	29	10	13	16	24	24
10.	Mashg'ulotlar soni	354	105	36	45	24	102	12	69	18	27	24	42	24
11.	Musobaqa kunlari soni	65	10	-	2	8	27	-	10	-	2	8	18	-

304

Sport takomillashuvi guruhi 3 yil – 19-20 yosh

T/r	Mashg'ulotlar mazmuni	Yil davomida	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri	Tayyorgarlik davri				M-qa davri	O'tish davri
			jami	I	II	III			jami	I	II	III		
1.	Nazariy tayyorgarlik	64	14	1	9	4	23	-	12	2	2	8	15	-
2.	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	149	46	12	22	12	40	10	25	6	9	10	12	16
3.	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	193	55	11	24	20	62	14	25	4	9	12	12	25
4.	Texnik tayyorgarlik	347	90	24	46	20	102	18	57	14	21	22	40	40
5.	Taktik tayyorgarlik	338	80	15	37	28	110	18	51	10	17	24	40	39
6.	Integral (o'yin) tayyorgarlik	387	90	12	42	36	142	-	87	18	28	41	68	-
7.	Uslubchi va hakamlik amaliyoti	46	-	-	-	-	25	-	13	6	4	3	8	-
8.	Nazorat test mashqlari sinovi	36	15	15	-	-	6	-	-	-	-	-	15	-
JAMI:		1560	390	90	180	120	510	60	270	60	90	120	210	120
9.	Mashg'ulot kunlari soni	221	59	15	28	16	72	12	39	10	13	16	22	24
10.	Mashg'ulotlar soni	446	114	30	60	24	170	12	74	20	30	24	42	24
11.	Musobaqa kunlari soni	70	10	-	2	8	30	-	10	-	2	-	20	-

305

**Yosh voleybolchilar o'quv guruhlari va ulardao'tkaziladigan
mashg'ulotlar hajmi**

O'quv yili	Yoshi	Soni						Yillik umumiy yuklama hajmi
		Haftalik	Yillik	Shug'ulla nuvchi soni	Yillik mashg'ulotlar soni	Yillik mashg'ulotlar kuni	Musobaqalar kuni	
Boshlang'ich tayyorgarlik guruhi								
1-chi	9	6	288/24	20	144	144	12	312
2-chi	10	6	288/24	18	144	144	12	312
3-chi	11	8	376/40	16	188	188	15	416
O'quv-mashg'ulot guruhi								
1-chi	12	10	472/48	12	196	184	24	520
2-chi	13	12	556/68	12	240	226	34	624
3-chi	14	16	788/88	12	260	216	44	832
4-chi	15	18	886/150	12	308	216	50	936
5-chi	16	20	986/162	12	320	216	54	1040
Sport takomillashuvi guruhi								
1-chi	17	22	1084/180	12	360	220	60	1144
2-chi	18	24	1183/195	12	400	220	65	1248
3-chi	19	28	1386/210	12	460	220	70	1456

Nazorat savollari:

1. Turli yosh guruhlariga mansub voleybolchilar tayyorlashda qanday omillarga asoslaniladi?
2. Qanday yosh guruhlari mavjud, ularning tayyorgarlik dasturiga tavsif bering.
3. Turli yosh guruhlarida o'tkaziladigan mashg'ulotlar farqi nimalardan iborat?
4. Bir yosh guruhidan ikkinchi yosh guruhiga ko'chirishda qanday omillarga asoslaniladi?
5. Turli yosh guruhlariga xos tayyorgarlik turlari bir-biriga mutanosib bo'lishi shartli, ushbu mutanosiblik mohiyati nimadan iborat?

XIV BOB. KO'P YILLIK SPORT MASHG'ULOTINING DAVRIYLIGI VA SIKLLIYLIGI

14.1. "Sport" va "Sport mashg'uloti" haqida tushuncha

Sport keng ma'noda musobaqa faoliyati unga maxsus tayyorgarlik ko'rish, shu yo'nalish bilan bog'liq bo'lgani ijtimoiy-iqtisodiy, ma'naviy-axloqiy, madaniy-maishiy, jismoniy va psixofunksional, texnik va taktik jarayonlarni o'z ichiga oladi. "Sport" tushunchasi-ning mohiyati insonni ja'miyki to'siq va qiyinchiliklarni yengib o'z imkoniyatlari chegarasini yanada kengaytirishga qaratilgan intilishidan iborat.

Sport – bu ruhiyatni "charxlovchi", kayfiyatni ko'taruvchi insonni jismonan, ma'nan va ruhan shakllantiruvchi, uning "ichki" va "tashqi" madaniyatini (morfologiyasi – qaddi-qomati va funksional resursini) takomillashtirib boruvchi, insoniyatga cheksiz quvunch xadya etuvchi zamonga mos, o'ta ommaviy ijtimoiy harakatdir. Demak, sport chuqur ma'noli ko'p qirrali ijtimoiy omildir.

"Sport" atamasi etimologik nuqtai nazaridan inglizcha so'zdan kelib chiqqan bo'lib, daraxt kurtaklarini bir-biridan "o'zib" o'sishini anglatadi.

Zamonaviy sport – bu o'z evolyusion tarixi, mavqey va maqomi hamda o'ziga xos musobaqa qoidalariga ega bo'lgan ko'pdan-ko'p turlardan tarkib topgan.

"Sport" va "Sport mashg'uloti" atamaları pirovardidan, "musobaqaga tayyorgarlik", "musobaqa jarayoni", "musobaqa faoliyati" tushunchalarini anglatadi.

"Trenirovka" (mashg'ulot) atamasi inglizcha so'z bo'lib, o'zbek tilida "mashq qilish", "charhlash" ma'nosini bildiradi. Ushbu atama turli sohalarida qo'llaniladi. Masalan, "aqliy (intellektual) mashg'ulot", "jismoniy mashg'ulot", "gipoksik mashg'ulot", "hay-

vonlar mashg'uloti" tushunchalari amaliyotda keng o'z aksini topgan. "Hayvonlar mashg'uloti", "hayvonni dressirovka qilish" tushunchasidan tubdan farq qilib, hayvonlarni biror-bir tadqiqot uchun tayyorlash (oq kalamushni tretbonda yugurishi) yoki hayvonlarni (masalan itni) "harbiy xizmatga" tayyorlash va hokazo sohalarida amalga oshirilishi mumkin.

Sport amaliyotida "sport mashg'uloti" atamasi "sport tayyorgarligi" atamasi bilan mantiqan yaqin bo'lsada, ular bir-biridan tubdan farq qiladi. "Sport tayyorgarligi" tushunchasi keng qamrovli ma'no-ga ega bo'lib, sportchini jamiyki faoliyatini (uyqu mashg'ulot, ovqatlanish, tibbiy profilaktika va hokazo) musobaqaga tayyorlashga qaratilgan jarayondir. "Sport mashg'uloti" esa bir maqsadga yo'naltirilgan jarayondir va nisbatan torroq ma'noni anglatadi.

Muntazam sport mashg'uloti natijasida insonning harakat faoliyati shakllanib boradi, yangi harakat shakllari vujudga keladi, hayotiy zarur harakat malakalari (chopish, sakrash, yurish va hokazo), ko'nikmalari takomillashadi, psixik sifatlar (fikrlash, ong, iroda, diqqat, hissiy ot va boshqa) sayqal topadi. Muayyan sport turiga xos harakat malakalari mukamallashadi.

Voleybol – sport turi sifatida insonni har tomonlama jismoniy jihatdan rivojlanishiga olib keladi. Ma'lumki, zamonaviy voleybol o'z xususiyati, mohiyati, mazmuni bilan kishi organizmiga katta talablar qo'yadi. Voleybol bo'yicha muntazam mashg'ulot qilish barcha jismoniy, texnik, taktik, psixofunksional sifatlarini takomillashtiradi. Voleybolga xos turli yo'nalishda va tezlikda uzoq vaqt davomida (1,5-2 soatgacha) ijro etiladigan texnik va taktik malakalar shug'ullanuvchini umumiy va maxsus chidamkorligini shakllantirib boradi. O'yinda ijro etiladigan yakka, guruh va jamoa harakatlari o'zaro qo'llab-quvatlash, o'zaro yordam hamjihatlik hislatlarini namoyon qiladi.

14.2. Tayyorgarlik davrlari va uning bosqichlari

Yillik tayyorgarlik siklining davrlar va bosqichlarga bo'linishi ko'p yillik sport mashg'uloti jarayonida yuqori malakali sportchilar tayyorlash, ish qobiliyati va "sport formasini"ni muayyan tartibda, shakllan-

tirish, ushbu faollikni ma'lum muddat ichida (musobaqa sikli davomida) saqlab turish, uni tiklab borish, "vaqtincha yo'qotish" va yana qayta shakllantirish bilan bog'liq vazifalarni yechishga qaratilgan.

"Sport formasi" deb sportchining eng yuqori natijaga erishishga imkon beradigan holatiga aytiladi. Bu holat jismoniy, texnik, taktik va psixofunksional tayyorgarlikning eng yuqori darajada shakllangan "cho'qqi"si bilan belgilanadi.

Sport formasining shakllanishi uch fazadan iborat bo'lib, ular bir yillik va ko'p yillik mashg'ulot jarayonida ma'lum tartibda almashinib turadi.

Birinci faza – sport formasini shakllanishiga poydevor yaratish va uni eng takomilda rajasiga ko'tarilishini o'z ichiga oladi.

Ikkinchi faza – takomillashgan sport formasini turg'un holatda saqlashdan iborat.

Uchinchi faza – sport formasining vaqtincha susayishi bilan farqlanadi.

Nima uchun yuqori darajada shakllangan sport formasini mutasilsil uzoq vaqt saqlab turish imkoni yo'q degan savol tug'iladi.

Bu savolga quyidagicha izoh berish mumkin:

Birinchidan – takomillashtirish jarayonining muayyan bosqichida shakllangan sport formasi navbatdagi bosqich uchun mahorat darajasidagi sport formasi bo'la olmaydi.

Ikkinchidan – shug'ullanuvchi organizmining harakatlarga moslashishida ish qobiliyati doimo yuqoriga qarab uzluksiz o'sib boravermaydi. Mashg'ulotlarning yalpi yuklamalaridan so'ng organizmda charchoq asoratlari vujudga keladi. Ularni bartaraf etish, "yo'qotish" uchun ish qobiliyatini tiklash zarur. Buning uchun esa ma'lum muddat kerak. Aynan ana shu tiklanish, davri tugagandan so'ng ish qobiliyatini taraqqiy ettirish va sport formasini yanada yuqori darajasiga ko'tarishga imkon yaratiladi.

Uchinchidan – sportchining har tomonlama tayyorgarlik darajasini muntazam oshira borish to'liqsimon yo'nalishda amalga oshirilish kerak. Bu organizmni harakat yuklamalariga biologik qonuniyatlar asosida moslanib borish bilan izohlanadi.

Binobarin, sport mashg'uloti jarayoni 3 davrga – tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga bo'linadi.

Tayyorgarlik davri

Ushbu davrda quyidagi vazifalar hal etilishi lozim:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish;
2. Voleybol o'yiniga xos kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik va egiluvchanlik sifatlarini yanada shakllantirish;
3. Irodaviy-ruhiy va funksional imkoniyatlarni (sifatlarini) boyitish;
4. O'yin malakalari texnikasini o'zlashtirab borish va takomillashtirish;
5. Taktik vazifalarni hal etish;
6. Nazariy bilimni oshirish.

Tayyorgarlik davri o'z navbatida, 3 bosqichga taqsimlanadi:

1. Umumtayyorgarlik bosqichi, mazkur bosqichda tayyorgarlikning barcha turlari bo'yicha ruhiy-jismoniy-funksional bazis (poydevor) yaratiladi, barcha jismoniy sifatlar shakllantiriladi, hayotiy zarur malakalar (chopish, yurish, sakrash, to'xtash va hokazo) takomillashtiriladi.

Bu bosqichda tayyorgarlik turlariga oid vositalar (mashqlar) hajmi quyidagi nisbatda taqsimlanadi:

Umumtayyorgarlik bosqichida mashg'ulotlar hajmi ko'p, shiddati (mashqlarni ijro etish tezligi) sekin bo'ladi.

2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik bosqichi. Ushbu bosqich aksariyat sport formasini tarkib topishiga bag'ishlanadi.

Bu bosqichda maxsus jismoniy sifatlar (voleybolga oid kuch-tezkorlik-chidamkorlik, chaqqonlik, egiluvchanlik, sakrash, sakrashga bo'lgan chidamlilik) rivojlantiriladi, ruhiy hislatlar (ko'rish chuqurligi, ko'rish doirasi, iroda, diqqat, atrof-muhit-vaziyatni farqlash, tafakkur, hissiyot va hokazo) shakllantiriladi. Mashg'ulot mashqlarida ijro etiladigan mashqlar hajmi biroz kamayadi, shiddati esa tezlashadi.

Tayyorgarlik turlari hajmi taxminan quyidagi nisbatda bo'ladi:

3. Musobaqaoldi tayyorgarligi bosqichi. Bu bosqich shug'ullanuvchilarni to'g'ridan to'g'ri musobaqaga tayyorlash jarayoni bilan ifodalanadi. Tayyorgarlikning barcha turlariga oid mashg'ulotlarda qo'yiladigan vazifalar voleybolchilarni musobaqa o'yinlariga

tayyorlashga yo'naltiriladi. Mashg'ulotlar shiddati maksimal darajaga ko'tariladi, hajmi esa kamayadi.

Ushbu bosqichda o'yinlar hajmi oshadi, jamoa qator tayyorlovchi turnirlarda ishtirok etishi maqsadga muvofiq.

Tayyorgarlik turlari hajmi jihatdan quyidagiga nisbatan taqsimlanadi.

Musobaqa davri

Qo'yiladigan vazifalar:

1. Jismoniy va psixofunksional sifatlarni rivojlantirishni davom ettirish;

2. Sport texnikasini takomillashtirish va mukamallashtirish;

3. O'yin taktikasi va taktik kombinatsiyalarini shakllantirish hamda musobaqa tajribasini orttirish;

4. Umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rsatkichlarini saqlash;

5. Nazariy bilimlar darajasini oshirish.

Ushbu davrda tayyorgarlikning barcha turlari voleybolchilarni musobaqalarda yuqori natijaga erishishlariga qaratiladi.

Jismoniy tayyorgarlik bu davrda sportchilarni musobaqalarga funksional jihatdan tayyorlashga mo'ljallangan bo'lib, maxsus ish qobiliyatini yanada rivojlantirish bilan ifodalanadi. Texnik-taktik tayyorgarlik o'yin malakalari va musobaqa faoliyatini mukammallashtirishga, mahorat darajasiga olib chiqish vazifasini hal etadi. Musobaqa mashqlarini qo'llash o'yin vaziyatlarini modellashtirish asosida amalga oshiriladi. Bunda mashg'ulotlarning shiddati o'ta yuqori tezlikda kechadi. Mazkur davrda o'tkaziladigan musobaqalarni shartli ravishda uch tabaqaga bo'lish mumkin.

Birinchi tabaqa musobaqalari o'rtoqlik uchrashuvlari, turli turnirlar (xotira turnirlari, umum xalq bayramlarida o'tkaziladigan blits-turnirlar)ni o'z ichiga olishi mumkin.

Ikkinchi tabaqa musobaqalari turli miqyosdagi va nomdagi Kubok musobaqalarini qamrab olishi mumkin.

Uchinchi tabaqa musobaqalari: birinchilik, ichki chempionat va tashqi musobaqalar (tuman, viloyat, Respublika va Xalqaro musobaqalar kubok egalari kubogi, chempionlar kubogi, Osiyo chempio-

nati, Osiyo o'yinlari, Jahon Kubogi chempionati, Olimpiya o'yinlari va hokazo).

Musobaqa davrida tayyorgarlikning turlari hajmi jihatdan quyidagicha nisbatga ega bo'ladi.

O'tish davri

O'tish davrining asosiy vazifasi, o'quv-mashg'ulot va musobaqa jarayonlarining yalpi ta'siri natijasida organizm charchash, zo'riqish hollariga tushib qolmasligini oldini olish maqsadida faol dam olish tadbirlarini tatbiq etish, maxsus ixtisoslashtirilgan voleybol mashqlaridan foydalanishni to'xtatib boshqa sport turlariga oid (kross — yengil atletika, suzish, eshak eshish, turizm va hokazo) mashqlarni qo'llashdan iborat. Bundan tashqari, bu davrga musobaqa davridagi mashg'ulotlar shiddatini sekin-asta minimal darajasigacha kamaytirish va ish qobiliyatini tiklashga oid vositalar hajmini kengaytirish zarur bo'ladi. Bu davrni tog' yonbag'rida, daryo, dengiz bo'ylarida, o'rmon sharoitida o'tkazish samarali bo'ladi.

O'tish davrining ikkinchi yarmidan boshlab asta-sekin navbatdagi mashg'ulot sikliga poydevor yaratilishi maqsadga muvofiqdir.

36-jadvalda tayyorgarlik davrlarida yillik tayyorgarlik jarayonini davrlar bo'ylab rejalashtirish hujjati namunasi berilgan.

Sportchilar tayyorlash jarayonini samarali boshqarish puxta ishlab chiqilgan rejalashtiruv hujjat (dastur)lariga bog'liqligi isbot talab qilmaydi.

Lekin, rejalashtiruv hujjatlarini puxta ishlab chiqilishi ustuvor jihatdan pedagogik va psixofiziologik nazorat natijalariga asoslanishi shart. Binobarin, ko'p yillik tayyorgarlik davomida yuqori malakali sportchilar tarbiyalash jarayonini boshqarishda nazorat sinovlarini muntazam o'tkazish va olingan natijalarga asoslanish zamonaviy sport amaliyotining muhim hamda ustuvor shartlaridan biridir.

Murabbiyning faoliyatida boshqarish funksiyasi «murabbiy (sub'yekt) ↔ sportchi (ob'yekt) ↔ murabbiy (ob'yekt)» shaklidagi uzviy bog'langan tizim asosida amalga oshirilishi darkor. Ushbu tizimda murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyati (KPF) quyidagi yo'nalishlarda olib borilishi tavsiya etiladi.

Yillik tayyorgarlik jarayonini davrlar bo'yicha rejalashtirishning namunaviy shakli

Tayyorgarlik davrlari	Sikllar		Kuzgi-qishki		Bahorgi-yozgi	
	Davrlar	Tayyorlov	Musobaqa	O'tish	Tayyorlov	Musobaqa
	Bosqichlar					
	Oylar					
	Rasmiy					
	Nazorat					
Musobaqalar						
Mashg'ulot yig'inlari						
Mashg'ulot yuklamalari	Hajmi	Ish kunlari soni				
		Mashg'ulot kunlari soni				
		Musobaqa kunlari soni				
		Mashg'ulotlar soni individual jamoaviy				
Tayyorgarlik vositalari	Mashg'ulotlar tayyorgarlik turlari bo'yicha jismoniy texnik taktik o'yin musobaqa					
	Shiddati	Mashg'ulotlar soni o'ta yuksak shiddatli yuqori shiddatli o'rta va kichik shiddatli				
Nazorat (test) sinovlari		Jismoniy tayyorgarlik				
		Texnik tayyorgarlik				
		Tibbiy nazorat				

O'quv-mashg'ulot va musobaqa jarayonlarini nazorat qilishda quyidagi uslublardan foydalanish mumkin:

- mashg'ulot va musobaqa jarayonini video tasvirga tushirish, stenografik usulda yozish, xronometraj olib borish: bunda quyidagi ko'rsatkichlar e'tiborga olinishi lozim:

- jismoniy sifatlar, texnik-taktik tayyorgarlikni test sinovlari yordamida baholash;

- kuzatish va mahoratni ekspert usulda baholash;

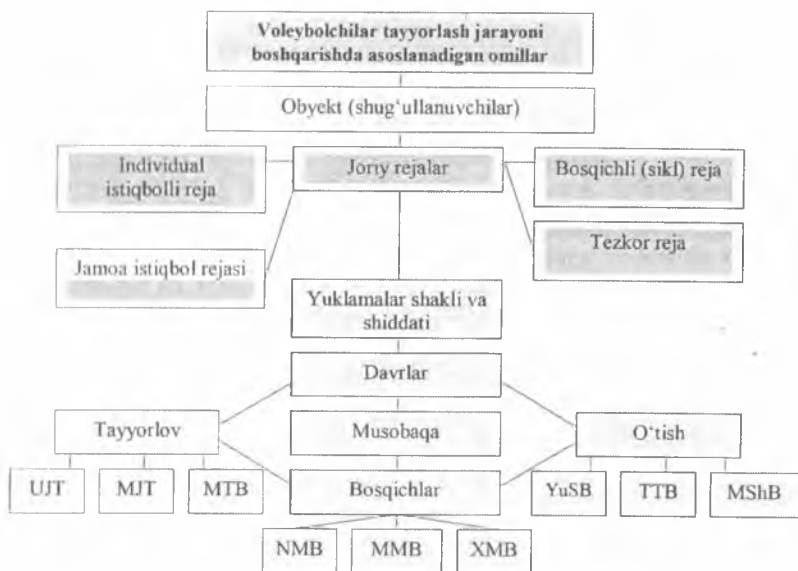
- psixologik sifatlar (reaksiya, ko'rish kengligi, vaqt-oraliqni his qilish, xotira, diqqat, fikrlash, iroda va h.k.) va emotsional – motivatsion faollikni maxsus testlar asosida aniqlash;

- funksional imkoniyatlar (nafas, yurak faoliyati, qon bosimi, analizatorlar va h.k.)ni maxsus testlar yordamida aniqlash.

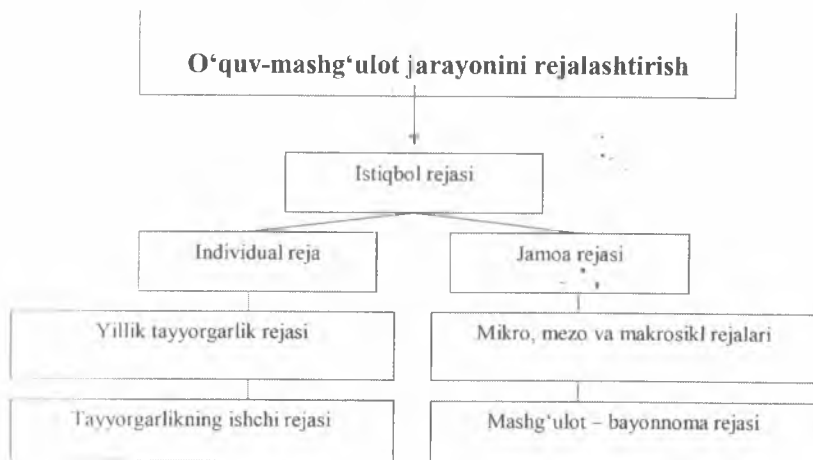
Mazkur nazorat tadbirlarini amalga oshirishda zaxiradagi o'yinchilar, yordamchi murabbiylar, ilmiy xodimlar, psixologlar va shifokorlarning hamkorlikdagi faol ko'magi alohida ahamiyat kasb etadi.

Murabbiy o'zining boshqaruv faoliyatida ushbu nazorat natijalari, ularni qiyosiy tahlili va berilgan tavsiyalardan unumli foydalanishi darkor.

97 va 98-rasmlarda voleybolchilar tayyorlash jarayonini boshqarishda asoslanadigan omillar hamda rejalashtirish hujjatlarining turlari aks ettirilgan. 37-jadvalda esa o'quv-mashg'ulot jarayonini nazorat qilish uslublari va me'yoriy testlari berilgan.



97-rasm



98-rasm

**O'quv-mashg'ulot jarayonini nazorat qilish uslublari
va me'yoriy testlari**

Me'yoriy testlar	Nazorat vositalari
Pedagogik uslublari	
1. 30 m ga yugurish	Sekundomer
2. Joydan vertikal sakrash	Belga boylangan o'lchov lentasi
3. Yugurib kelib vertikal sakrash	Basketbol shchitidagi o'lchov-shkala
4. 92 m ga «archasimon» yugurish	Sekundomer
5. 9-3-6-3-9 m. mokkisimon yugurish	Sekundomer
6. To'ldirma to'pni (1 kg) bosh ortidan ikki qo'llab uloqtirish	To'ldirma to'p
Fiziologik uslublari	
1. YUQCH – 60 sek/marta	Sekundomer
2. NOCH – 60 sek/marta	Sekundomer
3. Nafas olib, nafas chiqarish	Sekundomer
Psixologik uslublari	
1. Sekundomer strelkasini ko'zni yumib «0» da to'xtatish	Sekundomer
2. Dinamometrda maksimal bilak kuchining 50% ni ko'zni yumib ko'rsatish	Dinamometr

Nazorat savollari:

1. Jarayonni boshqarish nimani anglatadi?
2. Voleybolchilar tayyorlash jarayonini boshqarishda qanday omillarga asoslanadi?
3. Jarayonni boshqarishda tayyorgarlikni nazorat qilish natijalari qanday ahamiyatga ega?
4. Jarayonni rejalashtirishda qanday omillar e'tiborga olinadi?
5. Rejalashtirish va boshqarish jarayonlarining bog'liqligi nimalardan iborat?

XV BOB.VOLEYBOLCHILAR TAYYORLASH JARAYONI

15.1. Nazariy tayyorgarlik

Jismniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik usullar, o'yin kombinatsiyalariga o'rgatish, ularni takomillashtirish samaradorligini ta'minlash uchun muvofiq mavzular bo'yicha o'tkaziladigan nazariy mashg'ulotlarni unumli tashkil qilish muhim ahamiyatga egadir. Turli tayyorgarlik guruhlarida shug'ullanuvchi sportchilar o'quv-mashg'ulot dasturlarida muvofiq mavzular bo'yicha belgilangan nazariy materiallarni puxta o'zlashtirishlari tayyorgarlik sur'atini jadallashtiradi, o'yin texnikasi va taktikasi, musobaqa qoidalari, yuklamalarning ta'sir etish xususiyatlari, toliqish alomatlari vujudga kelishi, ularni bartaraf etish va ish qobiliyatini tiklash sirlarini o'rganishga imkon yaratadi.

Mazkur tayyorgarlik turi va unda belgilangan masalalarni shug'ullanuvchilar ongiga yetkazish, sport intizomi, milliy va umuminsoniy qadriyatlar, odob-axloq, xulq-atvor, kiyinish va o'zaro munosabatlar madaniyati, damolish, uxlash, to'g'ri ovqatlanish haqida saboq berib borish yetuk shaxs-sportchini tarbiyalashga asoslanadi. Shug'ullanuvchilar o'quv-mashg'ulot va musobaqa o'yinlari jarayonlarida va ulardan tashqari joylarda beriladigan ko'rsatma hamda topshiriqlarni o'zlarining kundalik daftarlariga yozib borishlari, ularni mustaqil hal etishlari zarur.

Nazariy tayyorgarlik masalalari, ularni o'z vaqtida amalga oshirish boshqa tayyorgarlik turlari bo'yicha olib boriladigan mashg'ulotlar samaradorligini oshiradi.

15.2. Jismoniy tayyorgarlik (Barcha tayyorgarlik bosqichlari uchun)

Jismoniy tayyorgarlik ikki bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lgan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'limlaridan iborat bo'lib, ularni shakllantiruvchi mashqlar hajmi va shiddati yildan-yilga, bosqichdan-bosqichga o'tilishi bilan ortib boradi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT)- kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik kabi harakat sifatlarini rivojlantirishga va yosh voleybolchilarda harakat ko'nikmalari doirasini kengaytirish, hali "ochilmagan" nasliy harakat qobiliyatlarini ro'yobga chiqarish va shakllantirishga qaratiladi. UJTning vositalari (mashqlari) shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi, jismoniy imkoniyatlari va voleybolni o'ziga xos xususiyatlariga qarab tanlanadi.

Yosh voleybolchilar mashg'ulotlarida mavjud bo'lgan ko'plab jismoniy mashqlardan tashqari gimnastika, akrobatika, yengil atletika, basketbol, gandbol va harakatli o'yinlariga mansub vositalardan foydalaniladi. Bunday vositalar mashg'ulotning tayyorgarlik, asosiy qismlarida, ayrim hollarda (agar chidamkorlik, iroda kabi sifatlarini shakllantirish ko'zda tutilgan bo'lsa) mashg'ulotning yakuniy qismida ham qo'llanilishi mumkin. Ushbu bosqichda voleybolga xos o'yin mashqlarini (maydon bo'ylab o'zgaruvchan yo'nalishlarda tezkor harakatlanish, sakrash, sakrab o'ng va chap tomonlarga aylanib, depsingan joyga qo'nish, o'yin usullarini ifodalovchi taqlidiy mashqlar) ham qo'llash tavsiya etiladi. Bunday mashqlarni harakatli o'yinlar tarkibiga kiritish foydali natija beradi. Umumiy jismoniy sifatlarni rivojlantirish mashg'ulotlarida to'ldirma to'plar, rezinali espanderlar, amartizatorlar, arg'amchilar, gimnastik devor, turnik, "kanat" va boshqa anjomlardan foydalanish mumkin.

10-12 yoshli voleybolchilarda 20, 30, 60 m. Ga yugurish, 5x6 m. ga mokkisimon yugurish, "archasimon" va "yulduzsimon" yo'nalishlarda yugurish mashqlarini qo'llash maqsadga muvofiq. Bolalarning yoshi va tayyorgarligi ortgan sari qayd etilgan mashqlar hajmi, murakkabligi, shiddati va yo'nalishi ortib borishi darkor. "Xo'rozlar jangi", "Ovchilar va o'rdaklar", "Oqsoq qarg'a", "To'p sardorga", "Uzat-o'tir", "Qal'ani himoya qil", "Qarmoqcha" va boshqa shunga

o'xshash harakatli o'yinlar tarkibiga voleybol elementlarini kiritib foydalanish ustivor ahamiyat kasb etadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT). MJT-voleybol o'yini xususiyatiga xos jismoniy sifatlar va harakat ko'nikmalarini (qobiliyati) shakllantirish yo'naltiriladi. MJTning asosiy maqsadi va unda qo'llaniladigan mashqlarning vazifasi ustuvor jihatdan bolalarni o'yin texnikasi va taktikasiga o'rgatish, ularni o'zlashtirish samaradorligini ta'minlashga qaratiladi. MJT davomida qo'llaniladigan mashqlar oddiy va murakkab harakat reaksiyalari, oyoq va qo'l mushaklarining portlovchi kuch sifatлари, qo'l va tananing inversion kuchini rivojlantiruvchi mashqlarni tabaqalashtirilgan holda qo'llash, to'p uzatish, qabul qilish, to'p kiritish, hujum zarbasi va to'siq qo'yish ko'nikmalarini samarali o'zlashtirish imkoniyatini yaratadi.

MJT jarayonida, ayniqsa, zarba berish va to'siq qo'yish uchun sakrash sur'atini rivojlantirish, sakrash chidamkorligini oshirishga qaratilgan mashqlarni qo'llash tavsiya etiladi. MJTni shakllantirishda ham yuqorida qayd etilgan mashqlar, sport anjomlari, estafetali mashqlar va ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlardan foydalanish maqsadga muvofiq.

Maxsus jismoniy mashqlarning hajmi, shiddati, mazmuni va ularning ulushi tayyorgarlik darajasi ortgan sari hamda takomillash-tirish bosqichiga kelib asta-sekin ortib boradi.

15.3. Texnik tayyorgarlik

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichining 1 va 2 o'quv yillari uchun.

Hujum texnikasi - o'z ichiga holat va harakatlanishlar, to'p uzatish, to'p kiritish va hujum zarbalarini kiritib, ularni shakllantirishda quyidagi namunaviy mashqlarni qo'llash tavsiya etiladi:

1. Holat va harakatlanishlar texnikasi:

Qo'llaniladigan o'yin usullariga xos holatlar (turg'un holat, o'zgaruvchan holat, jangovar holat) va shu holatlardan turli tomonlarga yurib, yugirib, siljib harakatlanish mas-hiqlar, o'ng va chap tomonlarga aralash-harakatlanish va to'xtash-taqlid mashqlari.

2. To'p uzatishlar: turli balandlikda osilgan to'pni har holatdan yuqaridan ikki qo'llab uzatish, shu mashqni joydan va harakatlanishdan so'ng takrorlash, sherik tashlagan to'pni aniq qaytarish, juftlikda va uchlikda to'p uzatish -6-2-3; 6-3-2; 6-3-4; 6-3-3; (o'z ustiga); devorga to'p uzatish estafetasi; shu mashqlarni sakrab bajarish.

3. Voleybol ustiniga o'rnatilgan halqa-nishonga turli zonalardan (1,6,5) to'p uzatish, shu mashqlarni sakrab bajarish.

4. To'p kiritish: turli balandlikda osilgan to'pni turli usullarda "o'yinga" kiritish, qarshi maydonga to'p kiritish, 1,6 va 5 zonalarga to'p kiritish, o'ng va chap tomon yon chiziqlari bo'ylab to'p kiritish, maydonning hujum zonaları va orqa en chiziq atrofiga to'p kiritish.

5. Hujum zarbalari: to'g'ri yo'nalishli hujum zarbasini joydan va yugurib kelib ijro etish taqlidi, shu mashqlarni osilgan to'pga nisbatan bajarish, turli kuch-tezlikda sakrab sherikka qarab zarba berish, devoroldida to'pni hujum zarbasi bilan yerga urib, devordan sapchigan to'pni yana takror zarba berish, ushbu mashqlarni bajarishda turli yordamchi vositalardan (osilgan to'p, prujinaga tortilgan to'p, nishonlar) keng foydalanish.

Himoya texnikasi

1. Holat va harakatlanishlar: Hujum texnikasida qo'llanilgan mashqlardan foydalaniladi, faqat holat va harakatlanishlar "past holatda" bajariladi, belga va yonga yiqilib bir qo'l bilan to'pni qabul qilish taqlidlari, ularni tashlangan to'pga nisbatan bajarish.

2. Yuqaridan ikki qo'llab to'pni qabul qilish: devordan sapchigan to'pni ketma-ket qabul qilish; shu mashqni oraliqni uzaytirib va qisqartirib bajarish, sherik turli balandlikda, turli yo'nalishda va turli tezlikda tashlagan to'plarni yuqoridan ikki qo'llab qabul qilish va unga baland qilib uzatish, kiritilgan to'pni 6, 1, 5 zonalarda qabul qilib, 2 zonaga baland uzatish.

3. Pastdan ikki qo'llab to'pni qabul qilish: osilgan to'pni qabul qilish, turli yo'nalish, turli oraliq va turli tezlikda tashlangan to'pni qabul qilish, kiritilgan to'pni 1, 6, 5 zonalarda qabul qilib, 2 zonaga baland uzatish, belga va ko'krakka yiqilib bir qo'l bilan to'pni qabul qilish.

4. To'siq qo'yish: to'siq qo'yish taqlidini bajarish, osilgan va tortib qo'yib yuborilgan to'pga to'siq qo'yish, to'rni pasaytirgan holatda osilgan to'pga to'siq qo'yish, har xil balandlikda osilgan va harakatlanayotgan to'plarga joydan va sakrab to'siq qo'yish, 4, 3 va 2 zonalarda osilgan to'plarga to'siq qo'yish.

Izoh: Sakrab bajariladigan, ko'krak bilan yiqilib to'p qabul qilinadigan mashqlar 2-yildan boshlab qo'llana boshlaydi.

15.4. Taktik tayyorgarlik

Hujum taktikasi.

1. Yakka harakatlar: to'p oldidan ikkinchi to'pni uzatish uchun joy tanlash, to'pni bir qo'lda urib yoki ikki qo'lda chalg'itib turdan o'tkazish, shu mashq joydan, harakatlanishdan so'ng, sakrab bajariladi, to'pni qarshi maydonning qulay zonasiga (bo'sh joyga, to'pni yaxshi qila olmaydigan o'yinchiga, to'siq qo'yuvchilar ortiga).

2. Guruhli harakatlar: Birinchi to'pni 6, 5, 2 zonalarda qabul qilishda 6, 2, 4 zona o'yinchilarini o'zaro harakati, shu mashq turini yuqoridan qabul qilish asosida bajariladi, kiritilgan to'pni qabul qilishda 6-2-4 zona o'yinchilarining o'zaro harakati, shu mashq 5, 2, 3 zona o'yinchilari ishtirokida bajariladi.

3. Jamoa harakatlari: Oldingi chiziq o'yinchisi tomonidan ikkinchi to'pni uzatishda qo'llaniladigan o'yin tizimi, kiritilgan to'pni 1, 6, 5 zonalarda qabul qilish - 3 (2) zonalarga yetkazish, 4 yoki 2 zonaga ikkinchi to'pni uzatishda qo'llaniladigan hujum taktikasi.

Himoya taktikasi.

1. Yakka harakatlar: To'pni qabul qilish uchun joy tanlash, 2, 3, 4 zonalardan berilgan raqib zarbasini qabul qilish uchun joy tanlash, zarba beruvchi va to'siq qo'yuvchilardan qaytgan (sapchigan) to'pni qabul qilish uchun joy tanlash.

2. Guruhli harakatlar: kiritilgan to'pni qabul qilishda o'yinchilarning o'zaro harakati, 6-2-4 va 6-2-3 zonalar o'yinchilarning o'zaro harakati, raqib zarbasini 1, 6, 5 zonalarda qabul qilish va 2 zonaga yetkazish.

3. Jamoa harakati: “Burchagi oldiga” himoya tizimida o‘ynashda o‘yinchilarning joylashishi va o‘zaro harakati.

15.5. Integral tayyorgarlik

1. Maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi voleybol elementlardan iborat harakatli o‘yinlardan foydalanish.
2. Maydon zonalar bo‘ylab taqlidiy mashqlarni qo‘llash.
3. Ixtisoslashtirilgan jamoali harakatli o‘yinlarni qo‘llash.
4. 3:3; 4:4; 5:5; va 6:6; o‘yinchilardan iborat o‘quv o‘yinlari.

Boshlang‘ich tayyorgarlik bosqichining 3 o‘quv yili.

Texnik tayyorgarlik

Hujum va himoya texnikasi.

1. 1 o‘quv yilida qo‘llaniladigan vositalarni uzaytirilgan vaqt (o‘quv soatiga muvofiq) ichida va murakkablashtirilgan holda qo‘llash.
2. 2 o‘quv yilida qo‘llaniladigan vositalarni soni kamaytirilgan o‘yinlar davomida qo‘llash.
3. 1 va 2 o‘quv yillarida qo‘llaniladigan vositalarni musobaqa shiddatida qo‘llash.

Taktik tayyorgarlik

Hujum va himoya taktikasi.

1. 1 o‘quv yilida qo‘llaniladigan vositalarni uzaytirilgan vaqt (o‘quv soatiga muvofiq) ichida va murakkablashtirilgan holda qo‘llash.
2. 2 o‘quv yilida qo‘llaniladigan vositalarni soni kamaytirilgan o‘yinlar davomida qo‘llash.
3. 1 va 2 o‘quv yillarida qo‘llaniladigan vositalarni musobaqa shiddatida qo‘llash.

O'quv-mashg'ulot bosqichi 1.va 2 o'quv yillari

Texnik tayyorgarlik

Hujum texnikasi.

1. **Zonalar bo'ylab harakatlanishlar:** sakrashlar, sakrab zarba berish, sakrab to'p uzatish taqlidlari, keskin harakat-to'xtash-taqlid mashqlari.

2. **Yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatish:** devor oldida, sakrab o'tirgan holatda, joyni o'zgartirib, yo'nalish va oraliqni uzaytirib, 2-4; 4-2; 6-4; 6-2 zonalarda, "yonlama" va "orqama" holatlarda, hujum zonalariga turli balandlik va tezlikda joydan, harakatdan so'ng va sakrab.

3. **To'p kiritish:** tanlangan usulda zonalarga aniq kiritish (1, 6, 5 zonalarga 10 tadan), shu mashq musobaqa tariqasida yon chiziqlar bo'ylab -10 tadan, to'rga yaqin va orqa en chiziq atroficha-10 tadan, sekin va kuch bilan.

4. **Hujum zarbalari:** yetakchi qo'l bilan 2, 3, 4 zonalardan, "zaif" qo'l bilan 2,3,4 zonalardan, zarbani taqlid qilib, "to'siq" ortiga chalg'itib tashlash, orqa zonalardan (1-2; 6-3; 5-4) etakchiva "zaif" qo'libilan, kombinatsiya: "Kichik kesim" (Maliykrest), "Katta kesim" (Bolshoy krest), "Qayta kesim" (Obratniy krest),"Eshelon", "To'lqin" (Volna).

Himoya texnikasi.

1. **Holat va harakatlanishlar:** holatlardan o'ngga, chapga, oldinga xatlab to'pni qabul qilish taqlidi, shu mashqlar to'p bilan, belga va ko'krakka yiqilib to'p qabul qilish taqlidi, shu mashqlar to'p bilan.

2. **To'pni qabul qilish:** kiritilgan to'pni pastdan va yuqoridan, 2, 3, 4 zonalardan berilgan zarbalarni pastdan va yuqoridan. 6-2-3, 6-2-4, 6-2-2 zonalardan qabul-yetkazish-uzatish, o'ng va chap qo'l bilan, to'siqdan va zarbadan sapchigan to'pni bir va ikki qo'l bilan.

3. **To'siq qo'yish:** 2, 3, 4 zonalarda yakka tarzda, shu mashqlar juftlikda va uchlikda, shu mashqlar maksimal tezlikda, to'psiz va to'p bilan, o'yin tariqasida, o'yin davomida.

Taktik tayyorgarlik

Hujum taktikasi.

1. **Yakka harakatlar:** ikkinchi to'pni uzatishga joytanlash, har xil holatlardan (to'pga to'g'ri turib, to'pga 180° teskari turib, o'tirgan va yotgan holatlardan). qarshi maydonda turgan "zaif" o'yinchiga sakrab, "to'siqni" chalg'itib to'p tashlash, shu mashq o'ng va chap qo'l bilan, shu mashqlar 2, 3, 4 va orqa zonalardan, "zaif" o'yinchiga to'p kiritish.

2. **Guruhli harakatlar:** hujum zonalarida 2, 3, 4 zona o'yinchilarining o'zaro harakati, 2, 3, 4 zonalardan zarba berishda o'yinchilarning o'zaro harakati, orqa zonalardan zarba berishda muvofiq o'yinchilarning o'zaro harakati.

3. **Jamoa harakati:** oldingi zona "uzatuvchisi" yo'llagan ikkinchi to'pga zarba berishda o'yinchilarning o'zaro harakati, 2, 3, 4 zonalardan berilgan zarbaga to'siq qo'yishda, orqa zonalardan zarba berishda, to'p kiritishda, qayta hujum (kontrataka) qilishda taktik kombinatsiyalarni qo'llashda.

Himoya taktikasi.

1. **Yakka harakatlar:** kiritilgan to'pni qabul qilish uchun joy tanlash, yakka, juftlik va uchlikda to'siq qo'yishda, 4, 3, 2 va orqa zonalardan berilgan zarbalarni qabul qilishda, chalg'itib tashlangan to'pni qabul qilishda.

2. **Guruhli harakatlar:** har xil yo'nalishda, tezlikda kiritilgan to'pni qabul qilishda, har xil zonalarga chalg'itib tashlangan to'pni qabul qilishda, har xil zonalardan berilgan zarbalarni qabul qilishda, to'siqdan sapchilgan to'plarni qabul qilishda.

3. **Jamoa harakati:** kiritilgan to'pni qabul qilishda, chalg'itib tashlangan, 2, 3, 4 va orqa zonalardan berilgan zarbalarni, turli zonalarga kiritiladigan to'plarni qabul qilishda, "burchagi oldinga" va "burchagi orqaga" himoya tizimida o'yinchilarning.

Integral tayyorgarlik

1. Modellashirilgan texnik-taktik mashqlar.
2. Modellashirilgan taktik kombinatsiyalar.

3. 3:3, ; 4:4, 5:5, 6:6 tarkibida modellashirilgan o'quv o'yinlari.
4. Mashg'ulot va musobaqa mashqlari.
5. Ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlar.
6. Ko'ppartiyali (5-8 partiya) o'yinlar.
7. Sinov, nazorat saralov o'yinlari.
8. O'rtoqlik o'yinlari.
9. Rasmiy o'yinlar.

O'quv trenirovka bosqichining 3 o'quv yili.

Texnik tayyorgarlik

Hujum texnikasi.

1. 1 va 2 o'quv yilidagi vositalar xajmi va shiddati orttirilgan hamda murakkablashtirilgan holda qo'llaniladi.
2. Musobaqa mashqlariga ustunlik beriladi.
3. Modellashirilgan mashqlarga ustunlik beriladi.
4. Mashqlarni uzoq muddat davomida qo'llashga urg'u beriladi.

Himoya texnikasi:

1. 1 va 2 o'quv yilidagi vositalar xajimi va shiddati ortirilgan hamda murakkablashtirilgan holda qo'llaniladi.
2. Musobaqa mashqlariga ustunlik beriladi.
3. Modellashirilgan mashqlarga ustunlik beriladi.
4. Mashqlarni uzoq muddat davomida qo'llashga urg'u beriladi.

Taktik tayyorgarlik

Hujum taktikasi.

1. O'quv – mashg'ulot bosqichining 1 va 2 o'quv yillaridagi vositalar tezkor shiddatda modellashirilgan tartibda qo'llaniladi.
2. Modellashirilgan o'quv o'yinlariga ustunlik beriladi.

Himoya taktikasi.

1. O'quv – mashg'ulot bosqichining 1 va 2 o'quv yillaridagi vositalar tezkor shiddatda modellashirilgan tartibda qo'llaniladi.
2. Modellashirilgan o'quv o'yinlariga ustunlik beriladi.

Integral tayyorgarlik

1. O'quv o'yinlariga ustunlik beriladi.
2. O'tgan barcha bosqichlarda qo'llanilgan integral tayyorgarlik vositalari qo'llaniladi.
3. Real raqib - jamoalar o'yinlariga modellashtirilgan o'quv o'yinlariga ustunlik beriladi.
4. Asosiy va zaxira tarkib o'yinchilari ishtirakidagi qarama-qarshi musobaqa o'yinlariga ustunlik beriladi.
5. O'yinchi hamkorligiga urg'u beriladi.

O'quv mashg'ulot bosqichining 4 o'quv yili.

Texnik tayyorgarlik

Hujum texnikasi.

2 va 3 o'quv yillarida qo'llanilgan vositalar hajmi va shiddati 4 o'quv yiliga mo'ljallangan o'quv soatlariga muvofiq o'rttiriladi, mashqlar mazmuni murakkablashtiriladi va yo'nalishi musobaqa o'yinlariga moslashtiriladi.

Himoya texnikasi.

2 va 3 o'quv yillarida qo'llanilgan vositalar hajmi va shiddati 4 o'quv yiliga mo'ljallangan o'quv soatlariga muvofiq o'rttiriladi, mashqlar mazmuni murakkablashtiriladi va yo'nalishi musobaqa o'yinlariga moslashtiriladi.

Taktik tayyorgarlik

Hujum taktikasi

2 va 3 o'quv yillarida qo'llanilgan vositalar hajmi va shiddati 4 o'quv yiliga mo'ljallangan o'quv soatlariga muvofiq o'rttiriladi, mashqlar mazmuni murakkablashtiriladi va yo'nalishi musobaqa o'yinlariga moslashtiriladi.

Himoya taktikasi

2 va 3 o'quv yillarida qo'llanilgan vositalar hajmi va shiddati 4 o'quv yiliga mo'ljallangan o'quv soatlariga muvofiq o'rttiriladi,

mashqlar mazmuni murakkablashtiriladi va yo'nalishi musobaqa o'yinlariga moslashtiriladi.

Integral tayyorgarlik.

2 va 3 o'quv yillaridagi integral tayyorgarlik vositalari musobaqa talablari asosida takrorlanadi.

O'quv mashg'ulot bosqichining 5 o'quv yili.

Texnik tayyorgarlik.

Hujum va himoya texnikasini shakllantirishda 3 va 4 o'quv yillarida qo'llanilgan vositalar murakkablashtirilgan holda takrorlanadi.

Taktik tayyorgarlik.

Hujum va himoya taktikasini shakllantirishda 3 va 4 o'quv yillarida qo'llanilgan vositalar modellashtirilgan tartibda takrorlanadi.

Integral tayyorgarlik .

3 va 4 o'quv yillarida qo'llanilgan barcha vositalar o'quv o'yini va musobaqa maqomida takrorlanadi.

Sport takomillashuvi va oliy sport mahorat bosqichlarida jismoniy, texnik, taktik va integral tayyorgarlik vositalari xalqaro model ko'rsatgichlar yo'nalishida qo'llaniladi. Ushbu bosqichlarda o'yin texnikasi va taktikasini "charxlashga" modellashtirilgan o'yin kombinatsiyalari, ish qobiliyatini tiklash, saqlash va oshirishga urg'u beriladi. Bu bosqichlarda turli o'yin "amplua" lariga ixtisoslashgan o'yinchilar mahoratini oshirishga ustunlik beriladi.

Belgilangan muddatlarda "sportforma" siga erishtirish, uni zarur muddatda saqlash masalasiga e'tibor qaratiladi. . . ,

15.6. Psixologik tayyorgarlik

Malakali sportchilar tayyorlash amaliyotida psixologik tayyorgarlik jarayoni ko'p yillik sport mashg'ulotining barcha bosqichlarida izchillik bilan tabaqalashtirilgan tartibda amalga oshirilishi o'ta muhim ahamiyat kasb etadi. Chunki, sport ko'nikmalariga o'rgatish, ularni

o'zlashtirish va mukammallashtirish samaradorligi shug'ullanuvchilar psixologik hislatlarining (ong, diqqat, xotira, idrok, irodavah.) yetarli shakllangan bo'lishiga bog'liqdir. Harakat ko'nikmalari, ularning texnikasi va taktikasini o'zlashtirish sur'ati ustivor jihatdan oddiy va murakkab reaksiya, diqqatning jamlanishi, mashqlar xususiyatlarini xotirada eslab qolish, ko'rish kengligi va chuqurligi, vaziyatlarni payqash va farqlash, to'g'ri qaror qabul qilish va foydali natija keltiruvchi qarorni amalga oshirish imkoniyatlari bilan belgilanadi.

Zamonaviy voleybol musobaqalarida yuksak sport natijalariga erishish keskin raqobat ostida kechayotganligi isbot talab qilmaydi. O'yinlarning har bir lahzasi o'ta shiddatli va tezkor o'zgaruvchan vaziyatlar ustunligi bilan farqlanadi. Mashg'ulot va musobaqalarga xos yuklamalar hajmi, shiddati va o'yin mazmuni mukammal shakllangan jismoniy hamda funksional imkoniyatlarni talab qiladi. Faqat shunday imkoniyatlarga asoslangan yuksak texnik-taktik mahorat musobaqa taqdirini belgilaydi. Shu bilan bir qatorda bugungi voleybolning yana bir ustuvor xususiyatlari shundan iboratki, har bir o'yinchi va jamoa jismoniy hamda texnik-taktik jihatlardan yuqori ko'rsatkichlarga ega bo'lsa-yu, lekin ularning psixologik imkoniyatlari zaif bo'lsa, musobaqa davomida foydali natijaga erishish mushkul bo'lishi ehtimoldan holi emas.

Binobarin, ko'p yillik sport trenirovkasi jarayonida psixologik sifatlar va qobiliyatlarni shakllantirish masalasi boshqa tayyorgarlik turlari kabi ustuvor ahamiyat kasb etadi.

Psixologik tayyorgarlikning bosh maqsadi muhim psixik sifatlar – xotira, diqqat, hissiyot, tafakkur, ong, iroda, ko'rish kengligi va chuqurligi kabi xislatlarni mustaqil mashq qildirishdan iborat bo'lishi lozim. Bu borada shug'ullanuvchilarda matonat, shijoat, qat'iyatlik, zukkolik, "makkorlik" va ixtirochilik fazilatlarini sayqal toptirish darkor.

Psixologik tayyorgarlik uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, bunda psixik sifatlar nafaqat mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida o'z holicha shakllanishi lozim, balki ular maxsus uslub va vositalar (mashqlar) yordamida alohida takomillashtirilishi zarur.

Voleybolchilarni tayyorlash amaliyotida psixologik tayyorgarlik quyidagi ikki yo'nalishdaolib borilishi odat tusiga kirgan:

- 1) umumiy psixologik tayyorgarlik;
- 2) muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik.

Umumiy psixologik tayyorgarlik

Voleybol maydonchasi gandbol, voleyboll va tennis maydonlaridan nisbatan kichik bo'lgani va unda har bir jamoada 6 o'yinchining o'zaro tezkor va o'zgaruvchan vaziyatlarda harakat qilish, hamjihatlik, oraliq-vaqtni his qilish, tezkor fikrlash, o'z jamoadoshi va raqib harakatlarini tezkor payqash hamda idrok qilish va boshqa psixologik xislat (xotira, diqqat, tafakkur va h.k.)larning shakllangan bo'lishini talab qiladi.

Voleybolchiga xos ushbu psixologik xislatlar mashg'ulotlar davomida o'z holicha ham shakllanishi mumkin. Masalan, shug'ullanuvchilarda jismoniy va funksional imkoniyatlar hamda texnik-taktik mahorat shakllangan sari, jamoa tarkibida mashg'ulot va musobaqalarda o'yin tajribasi ortgan sari ularda iroda, oraliq-vaqtni his qilish, ko'rish doirasi, to'pning yo'nalishi, tezligi, baland-pastligini oldindan bashorat qilish, vaziyatga mos va raqib taktikasiga qarama-qarshi foydali taktikani tanlash xislatlari sayqal topib boradi. Agar bunday psixologik xislatlarning shakllanish mexanizmi va qonuniyatlari nazariy-uslubiy mashg'ulotlarda tushuntirilsa, amaliy mashg'ulotlarda ularni maxsus yo'naltirilgan mashqlar (farazlar, ishontirish, mo'ljal, ehtimollar va bashorat qilish mashqlari) yordamida shakllantirilib borilsa, foydali natija yanada salmoqliroq bo'lishi mumkin.

O'yin taktikasi va taktik fikrlash o'yinchining psixologik imkoniyatlari bilan bevosita bog'liqdir. Agar texnika (usullar – harakatlar texnikasi) o'yinchi organizmining markaziy asab tizimi va periferik-ijrochi organlari mahsuli bo'lsa, taktika (usul – harakat taktikasi, taktik kombinatsiyalar, taktik fikrlash, oldindan bashorat qilish va h.k.) oliy asab faoliyati – intellektual va harakat birligining mahsulidir. Demak, psixologik-jismoniy, psixologik-funksional, psixologik-texnik va psixologik-taktik tayyorgarlikning integral mazmunli mashg'ulotlarda shakllantirilishi maqsadga muvofiqdir.

Psixologik tayyorgarlikka yo'naltirilgan mashg'ulotlarda qator vazifalarni hal etish tavsiya etiladi.

Jumladan:

1. Sport mashg'uloti nazariyasi va uslubiya-tida "sport razvedka-si" deb nomlangan tushuncha mavjud. Uning asosiy "burchi" turli bo'lajak raqib o'yinchilar va raqib jamoalar jismoniy, texnik-taktik va psixologik imkoniyatlarini o'rganish, ushbu jamoalarning o'yin modeli haqida ma'lumotlar to'plash va to'plangan barcha ma'lumotlarni nazariy-uslubiy mashg'ulotlarda tahlil qilish va sinab ko'rish.

2. O'z jamoasi imkoniyatlarini o'zga jamoalar imkoniyatlari bilan taqqoslash, kamchilik va ustunliklarni aniqlash, modellashtirilgan mashg'ulotlar davomida raqib modeliga qarshi o'yin modelini shakllantirish, kamchiliklarni bartaraf etish.

3. Har bir joriy mashg'ulot, muayyan musobaqaga tayyorlovchi mashg'ulotlar va musobaqalar bo'yicha vazifalar belgilash hamda ularni maxsus yo'naltirilgan mashqlar majmualari yordamida hal etish. Ushbu mashg'ulotlarda raqibning kamchiliklari, zaif jihatlari va ustunliklarini e'tiborgaolgan texnik-taktik va psixologik mashqlarni modellashtirilgan mazmunda qo'llash zarur. Bunday mashqlarni takrorlash davomida, ularni mukammal o'zlashtirilganligi e'tiborga olinishi lozim.

4. Shug'ullanuvchilar tomonidan raqib texnik-taktik modellari va o'zlarining o'yin uslublari (texnika va taktika)ni shu modellarga qarshi yo'nalishlarda o'zlashtirishda hotirjamlikka, ortiqcha ishonchga, "man-manlikka" berilmaslik kerak. O'yinchilarda kuchli motivatsiyani shakllantirish darkor. O'zgaruvchan vaziyatlarga nisbatan psixologik turg'unlik xislatini shakllantirish kerak. Ularda emotsional faollik hissini uyg'otish muhimligi diqqat markazida bo'lishi zarur.

5. Modellashtirilgan mashg'ulot va musobaqa jarayonining psixologik loyihasini ishlab chiqish. Bunda mavjud "razvedka" ma'lumotlariga asoslangan holda va favqulotda o'zgarib qolishi mumkin bo'lgan vaziyatlarni e'tiborga olib, psixologik jarayonlarning amaliy variantlari dasturga kiritiladi va sinab ko'riladi. Ushbu jarayonda har bir o'yinchi va jamoaning asosiy hamda zahira tarkiblarini o'zaro hamjihatligi, muvofiqligi va munosibligi nazoratdan o'tkaziladi. Zaruriyatga qarab kerakli o'zgartirishlar yoki qo'shimchalar kiritiladi.

6. Mashg'ulotlar va musobaqaoldi jarayonlarida psixologik mashqlar (vositalar) yordamida o'z jamoasi va o'zga jamoalar o'yin modellari mazmuni hamda psixologik nusxasi aniqlashtiriladi, ish qobiliyati, musobaqaoldi holati (hayajonlanish, talvasaga yoki tushkunlikka tushish, qo'rqish, xavotirlanish va h.k.) shakllantiriladi.

Musobaqaga psixologik tayyorgarlik ko'rish

Bo'lajak musobaqa o'tkazish joylari, iqlim sharoitlari, kun-tun bioritmi modellashtirilgan sharoitlarda o'zlashtiriladi.

Muayyan musobaqaga maxsus psixologik tayyorgarlik. Muayyan musobaqaga tayyorgarlik ko'rish o'ta murakkab va mas'uliyatli jarayondir.

Ma'lumki, har bir sportchi musobaqalarda ancha barvaqt va musobaqaoldi vaziyatlarda mahorati va tajribasidan qat'iy nazar turli xil psixologik holatlar (lixoradka – talvasaga tushish, apatiya – tushkunlikka tushish, jangovor holat, hayajonlanish va h.k.)ga duchor bo'ladi. Agar o'yinchi va jamoa uchun bo'lajak raqibning o'yin va psixologik modeli (jismoniy, funksional, texnik-taktik, psixologik imkoniyatlar) yaxshi, batafsil tanish bo'lmasa, salbiy psixologik hissiyotlar kuchayishi, hatto o'z-o'zini boshqara olmaslikka olib kelishi mumkin. Shuning uchun musobaqaoldi mashg'ulotlarida bo'lajak raqibning barcha imkoniyatlari, shu jumladan, uning psixologik imkoniyatlari puxta o'rganiladi. Bunda videofilmlar, "sport razvedkasi" taqdim etgan ma'lumotlar va boshqa ma'lumotlardan keng foydalanish tavsiya etiladi.

Imkoniyatlar va vaziyatlar o'zlashtirilganidan so'ng, ular modelashtirilgan mashg'ulotlar tarkibida mashq qilinadi.

Salbiy psixologik hissiyotlarni bartaraf etish va jangovor psixologik holatlarni shakllantirish uchun quyidagi mashq-formulalardan foydalanish maqsadga muvofiqdir:

1. "Razvedka" ma'lumotlarini tasavvur etish:

- raqibning har bir imkoniyatlari ko'z oldimda gavdalanmoqda;
- raqibning kamchiliklari va ustunliklari birma-bir aniq ko'rayapman;

- kamchiliklar va ustunliklarni o'z imkoniyatlarim bilan solishtirdim;

- raqibning kamchiliklari va zaif jihatlari xotiramdan mustahkam joy oldi;

- ushbu kamchiliklar va zaif jihatlardan unumli foydalanish loyihasini ishlab chiqdim va uni qo'llash yo'llarini rejalashtirdim;

- o'zimni kamchiliklarimni bartaraf etish imkoniga erishdim, ularni takrorlamaslik choralari belgilab qo'ydim;

- o'zlashtirgan barcha psixologik va texnik-taktik imkoniyatlarini musobaqaoldi mashg'ulotlarida sinab ko'rdim va yaxshi natijaga erishdim;

- musobaqaga barcha imkoniyatlar bo'yicha tayyorman, jangovor holatga erishish sirlarini puxta o'zlashtirdim.

2. Musobaqaoldi vaziyatlarida ro'y beradigan salbiy holatlarni bartaraf etish:

- menga tashqi va ichki "stress-ko'zg'atkichlar" ta'sir etmayapti, men ulardan xolos bo'ldim;

- o'zimni a'lo his qilyapman;

- ertangi musobaqa meni qiziqtirmaydi, men toza havo bilan nafas olayapman;

- bugun tinch vaosoyishta uhlayman, butun ichki a'zolarim, mushaklarim, diqqatim va xotiram chuqur dam oladi;

- uyqudan a'lo kayfiyat, a'lo hissiyot, yorqin xotira bilan uyg'on-dim;

- o'rnimda bajargan qayishqoqlik va nafas mashqlarim kayfiyatimni yanada ko'tardi, o'zimni yengil his qilmoqdaman, "uchishga tayyorman";

- bir oz yengil yugurganim, asta-sekin bajargan badantarbiya – chigilyozdi mashqlarim, toza nafas olish meni "qushdek" yengil qildi;

- yuvinish mashqlari menga yangi kuch, a'lo kayfiyat va ishtahamni kuchaytirdi;

- ertalabki modellashtirilgan yengil mashg'ulot meni a'lo "sport formasida" ekanligimni eslatdi;

- tushlikdan so'ng bir oz dam oldim, tanam, ruhim va mushaklarimning dam olganligi menga orom bag'ishladi;

- musobaqa joyiga yetib keldim, asta-sekin kiyindim va yotib, ko'zim yumilgan holatda jangovor holatga erishish mashqiga kirishdim;

- mening xotiram, asab tolalarim, asabim, ichki a'zolarim osoyishta dam olmoqda;

- nafaslarim ravon, yuragimning urishi me'yorida, mushaklarimda energetik zaxiralar jamlanmoqda;

- raqibim kamchiliklari va zaif jihatlarini esladim, ko'z oldimga keltirdim, ularga qarshi kuchli va sirli imkoniyatlarim shaylandi;

- hozir chigilyozdi, qayishqoqlik va maxsus o'yinoldi mashg'ulotida raqibga qarshi imkoniyatlarimni "charxlayman";

- o'yinoldi mashg'ulotida barcha imkoniyatlarimni raqib kamchiliklari, zaif jihatlari va kutilmagan vaziyatlarga qarama-qarshi kurashga shaylantirdim;

- jangovor holatga keldim, "jangga" tayyorman;

- barcha imkoniyatlarim yuksak psixologik faollik asosida tayyor!!!

Yuqorida qayd etilgan "autotrening" – ishtirish mashqlarini har bir sportchining psixologik va boshqa imkoniyatlariga qarab dasturlash mumkin. Psixologik tayyorgarlik jarayonini tashkil qilishda 19 va 20-sxemalarda aks ettirilgan tartibga rioya qilish tavsiya etiladi.



99-rasm

Musobaqaoldi vaziyatlariga xos ruhiy holatlar



100-rasm

15.7. Yuqori malakali voleybolchilarda o'tkaziladigan integral tayyorgarlik

Integral tayyorgarlik – bu muntazam o'tkazilib borilgan mashg'ulotlar davomida shakillantirilgan tayyorgarlik turlari (jismoniy, texnik, taktik, psixologik, funksional)ni umumlashtirish, sport mahorati va sport "forma"sini yuksak darajaga ko'tarishga qaratilgan pedagogik jarayondir. Ushbu jarayonda barcha jismoniy sifatlar, texnik-taktik harakatlar, o'yin kombinatsiyalari yagona maqsadga qaratilgan integral mashg'ulotlar turli raqib jamoalarning o'yin taktikasiga muvofiq yo'nalishda tabaqalashtirilgan tartibda olib boriladi.

Integral mashg'ulotlarda o'yin va musobaqa mashqlari yordamida guruhli hamda jamoa texnik-taktik harakatlari, turli o'yin kombinatsiyalari shakillantiriladi. Ko'p partiyali o'quv o'yinlari asosida o'yinchi hamkorligi, koordinatsion chidamkorlik sayqal toptiriladi, umumiy va maxsus ish qobiliyati mukammallashtiriladi. Sinov, nazorat va saralov o'yinlarini ko'p martalab o'tkazish asosida jamoaning jangovar va zaxira tarkiblari shakillantiriladi. Mashg'ulotlar hajmi optimallashtiriladi, ularning shiddati maksimal darajaga olib chiqiladi, yo'nalish turli variantlar doirasida tabaqalashtiriladi va

modellashirilgan tartibda shakillantiriladi.

Hujum va himoya texnik-taktik harakatlari guruhli hamda jamoa tarkiblarida sinovdan o'tkaziladi.

Vizual va stenografik kuzatuvlar asosida texnik-taktik harakatlar samaradorligi aniqlanadi. Qayd etilgan natijalar asosida mashg'ulot va musobaqa o'yinlari mazmuniga zarur o'zgartirishlar yoki qo'shimcha chora-tadbirlar kiritiladi.

Integral tayyorgarlik jarayonida psixologik sifatlar va funksional imkoniyatlarni shakillantirishga alohida urg'u beriladi. Bu bora-da ko'rish kengligi va chuqurligi, kuzatish va tahlil qilish, taktik variantlarni xotirada saqlash, tezkor va murakkab o'yin vaziyatlarida qulay fursatlarni aniqlash va foydali reaksiya ko'rsatish, iroda va boshqa ruhiy hislatlarni shakillantirish choralar ko'rilishi darkor.

Integral tayyorgarlikka qaratilgan mashg'ulotlarni tashkil qilishda jismoniy sifatlar, texnik-taktik usullar turli o'yin kombinatsiyalariga mos ravishda yo'naltirish va ularni muayyan maqsadga ixtisoslashtirish muhim ahamiyatga egadir. Ushbu jarayonni samarali amalga oshirishda quyidagi rasmdan foydalanish tavsiya etiladi (101-rasm).



*Izoh: UJS- umumiy jismoniy sifatlar MJS- maxsus jismoniy sifatlar
101-rasm. Integral tayyorgarlik va uning tarkibiy komponentlari*

Nazorat savollari:

1. Psixologik tayyorgarlik tushunchasi nimani anglatadi?
2. Qanday psixologik sifatlar mavjud va ularning qisqacha mazmuni nimadan iborat?
3. Voleybolga xos qanday psixologik sifatlarni bilasiz va ularni qanday tarbiyalash mumkin?
4. Musobaqaoldi psixologik tayyorgarligi mohiyati va mazmuni nimalar bilan izohlanadi?
5. Salbiy psixologik holatlarni bartaraf etish qanday amalga oshiriladi?
6. Tayyorgarlik jarayoni qanday tayyorgarlik turlaridan iborat bo'ladi?
8. Nazariy tayyorgarlik qanday masalalarni o'z tarkibiga kiritadi?
9. Jismoniy tayyorgarlik qanday maqsadga qaratiladi?
10. Texnik va taktik tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligini izohlang.
11. Integral tayyorgarlik nimani anglatadi?
12. Yuklamalar ta'sirida toliqish, uni bartaraf etish va ish qobiliyatini tiklash haqida qanday tasavvurga egasiz?

XVI BOB. ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TAKTIKA VA STRATEGIYA

16.1. Strategiya va taktika haqida tushuncha

Strategiya – yunoncha soʻz boʻlib, aksariyat harbiy sohaga mansub boʻlib qoʻshinni belgilangan maqsad sari boshlash, olib borish, unga ustalik bilan erishish sanʼatini ifodalaydi.

Sport sohasida va aynan voleybolda mazkur atama muayyan sportchi yoki jamoaning tayyorgarlik jarayonini boshqarish hamda uni musobaqalar davomida gʻalabaga olib borish sanʼatini anglatadi.

Strategiya: jamoaning asosiy va oʻrinbosar tarkibini tuzish-jamlash, musobaqani boshqarish usullari, vositalari va shakllarini ishlab chiqish, muayyan uchrashuvning (musobaqaning) taktik rejasini tuzish, boʻljak oʻyinining nazariy va amaliy andozasini (nusxasini) qoʻllab koʻrish hamda oʻtkazilayotgan musobaqalarni atroflicha tahlil qilish kabi tadbirlarni oʻz ichiga oladi. Bundan tashqari, strategiyaga raqib jamoasi, uning oʻyinchi-lari haqida maʼlumotlar yigʻish, razvedka (aygʻoqchilik) asosida raqibning butun imkoniyat va xususiyatlarini bilib olish masalalari kiradi. “Taktika” atamasi ham yunoncha soʻz boʻlib, tom maʼnoda “tartibga keltirish” yoki “maʼlum tartibda joylashtirish” tushunchasini anglatadi. “Taktika” soʻzi “strategiya” atamasi kabi harbiy sohaga doir boʻlib, qoʻshinlarni maqsadga muvofiq tuzish va ularni ogʻir vaziyatlarga qaramasdan gʻalaba choʻqqisiga yetaklash sanʼatini nazarda tutadi.

Voleybolda taktika tushunchasi oʻyin vaziyatini eʼtiborga olgan holda samarali va maqsadga mos shakl, usul, hamda vositalarni qoʻllash asosida gʻalabaga erishish sanʼatini bildiradi.

“Taktika” – yunoncha soʻzdan olingan boʻlib, oʻzbek tilida “tartib”, “tartiblashtirish” maʼnosini anglatadi.

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

Zamonaviy voleybolda qo'llaniladigan atamalar.

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.

Ikkinchi temp – kombinatsiyani ikkinchi bo'lib boshlaydigan o'yinchi. Bu o'yinchi hujumni asosan baland uzatiladigan to'p asosida tashkil etadi.

Bir tempda tashkil etiladigan hujumda bir yo'la ikki yoki uch o'yinchi zarba berish uchun bir vaqtda sakraydilar.

"To'liq" kombinatsiyasida ikki hujumchi ishtirok etadi. Birinchi hujumchi sakrab, yerga tushayotganda, ikkinchi hujumchi sakrab zarba beradi.

"Eshelon" kombinatsiyasida ikki hujumchi ketma-ket sakraydi, to'p hujumchilarning qaysi biriga qulay uzatiladigan bo'lsa, shu hujumchi zarba beradi.

"Krest" kombinatsiyasida ikki hujumchi bir-birining harakat yo'nalishini kesib, muvofiq uzatilgan to'pdan muvofiq hujumchi zarba beradi. Shu kombinatsiyani turli shaklda ijro etish mumkin (qayta "Krest", kichik "Krest" katta "Krest").

Morita fintini birinchi bor 1969 yilda GDRda o'tkazilgan Jahon Kubogida yapon o'yinchisi Morita qo'llagan.

Bu fint birinchi "yolg'on" sakrashdan so'ng ikkinchi bor to'liq sakrab zarba berishdan iborat. Maqsadli – to'siq qo'yuvchi raqib

o'yinchi pastga tushayotganda sakrab zarba berish, ya'ni to'siqsiz zarba berish bilan ifodalanadi.

Bundan tashqari, ushbu kombinatsiyalarning turli nusxalari va shakllari mavjud. Quyida o'yin taktikasining tasnifi – turkumlarga bo'linishi ifodalangan.

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

Taktikaning psixofiziologik va strategik mohiyati

Muayyan musobaqalarga mo'ljallangan taktik yo'nalish, taktik shakl, usul va vositalar oldindan rejalashtirilgan strategik dasturga bo'ysinish 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 nuqtaiy 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 asab 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 sharhlarini 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 mos qarorni tayyorlash va taxminiy harakat rejasini xotirada aks ettirish qobiliyatlarini rivojlantirishga old mashqlarni tanlash va ulardan unumli foydalanish juda katta

ahamiyatga ega. Yuqori darajada takomillashgan mazkur qobiliyat taktik va strategik rejani amalga oshirishda muhim poydevor bo'lib hisoblanadi.

Oldindan fahmlash va vaziyatga munosib harakat qilish qobiliyatini rivojlantirishga oid mashqlarni qo'llashda 3-ta jarayondan iborat faoliyatni bajarish zarur bo'ladi:

1. Musobaqa vaziyatini "hazm" qilish (qabul qilish, fahmlash).
2. Maxsus taktik vazifani fikran bajarish.
3. Taktik vazifani harakat bilan bajarish.

Yuqorida muhokama qilinayotgan taktik va strategiya poydevori bo'lmish psixofiziologik jarayon akademik P.K.Anyuxin (1974) kashf etgan funksional tizimi nazariyasi bilan bog'liqdir. Demak, bundan ko'rinib turibdiki, o'yin jarayonida samarali taktikani, hamda tayyorgarlik davrida strategik rejani amalga oshirish maxsus nazariy bilim va amaliy malakalarning yuqori darajada takomillashuvini taqozo etadi.

Jamoa tayyorgarligining umumiy strategiyasi tartib bilan amalga oshiriladigan bir necha tadbirlardan iborat bo'ladi va quyidagi andoza – tasnif sifatida ifodalanishi mumkin.

Jamoa tayyorgarligining umumiy strategiyasi va taktikasi – strategika uyg'oqchilar (razvedka) – jamoa tayyorgarligining strategik rejasi – jamoani jamlash va jamlab borish – jamoaning taktik tayyorgarligi o'quv-mashg'ulot mashqlari, ko'rik o'yinlari, tayyorlov musobaqalari, asosiy musobaqalar, moddiy ta'minot. Tibbiy va pedagogik nazorat – sport bazasi, uskunalar, anjomlar va sportformasi (kiyimi) – shifokor nazorati, taktik tayyorgarlikni test yordamida baholash, tanlangan strategik yo'nalishning yakuniy natijalarini tahlil qilish.

16.2. Strategik reja va sport razvedkasi

Strategiya – ma'lum tartibda amalga oshiriladigan va mantiqan bir-biriga bog'liq bo'lgan bir qancha masalalarini o'z ichiga oladi. Jumladan, strategiya muayyan sport turib o'yicha moddiy omil yaratish: zamonaviy sport inshootlarini barpo qilish, uskuna, anjom,

sport moslamalari va sport kiyimlari bilan ta'minlash masalalarini o'z ichiga oladi.

Strategik reja tayyorgarlikning yo'nalishi, musobaqalarda ishtirok etish tajribasini o'rganish, raqib klubi va jamoasi haqida ma'lumotlar yig'ish tadbirlari bilan bog'liqdir. Sportchilarni tayyorlash strategiyasi borasida jamiyatga, sport maktabiga yosh, iste'dotli bolalarni tanlash va jalb qilish alohida ahamiyatga egadir.

Strategik rejada qo'yilgan maqsadga yuqori samara bilan erishish, aksariyat strategik razvedkaning natijalariga bog'liq bo'ladi.

Strategik razvedka raqib o'yinchilarning individual jismoniy ruhiy, ijtimoiy, taktik, texnik xususiyatlarini mukammal bilib olishga erishish, raqib jamoasining taktik imkoniyatlarini, uning yutuq va kamchiliklarini, hatto jamoaning mashg'ulot o'tkaziladigan inshootlari sharoitini, u yerdagi iqlim va texnik omillarni bilishni taqozo etadi.

Strategik razvedka nafaqat raqib sportchilarni haqida, balki jamoa murabbiylari, uqalovchi shifokorlari va rahbarlari haqida keng ma'lumotlarga ega bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Strategik razvedka qanchalik samarali va sifatli tashkil qilinsa, shunchalik sport natijalarini, hamda umuman, sport muvaffaqiyatini oldindan yana aaniqroq rejalashtirish mumkin bo'ladi.

16.3. O'yinchining o'yin ixtisosligi va jamoa taktikasini tuzish

Voleybol jamoasi tarkibidagi o'yinchilar musobaqa davomida maydonda joylashishlariga qarab barcha mavjud o'yin funksiyalarini bajaradilar. Shu bilan bir qatorda har bir o'yinchi muayyan o'yin funksiyasiga ixtisoslashgan bo'ladi, ya'ni uni o'ziga xos o'yin "kasbi" bo'ladi. Masalan, asosiy zarba beruvchi, bog'lovchi o'yinchi (to'p uzatuvchi) va hokazo.

O'yinchining o'yin "kasbi" uning jismoniy, morfologik, texnik va taktik imkoniyatlariga qarab yillar davomida shakllanib, borgan sari ixtisoslasha boradi.

Zamonaviy voleybolda o'yinchi o'zining tanlangan (ixtisoslashgan) o'yin "kasbi"ni yuqori saviyada mahorat bilan ijro etish bilan birga, o'zga o'yin funksiyalarini ham maromiga yetkazib bajarishi

taqozo etiladi. Demak, yuqori malakali sportchilarni tayyorlashga qaratilgan ko'p yillik o'quv-mashg'ulot mashqlarida o'rgatish va takomillashtirilgan o'yin funksiyasi asosida amalga oshiriladi.

Jamoa tarkibini yaratish – jamlash ham mazkur masala bilan chambarcha bog'liqdir. Zamonaviy voleybolda jamoa tarkibi aksariyat 4-2 yoki 5-1 tizimi asosida tuziladi. U 4 ta hujumchi, 2 ta bog'lovchi – to'p uzatuvchi o'yinchilardan iborat bo'ladi. Mazkur o'yinchilar quyidagicha joylashishadi 4-1, 3-6, 2-5.

4-1 – asosiy hujumchilar, (2 templi hujumchilar), 3-6 – yordamchi hujumchilar, (1 templi hujumchilar) 2-5 – bog'lovchi o'yinchilar. Agar jamoa tarkibi 5-1 tizimi asosida tuzilgan bo'lsa, unda 5 ta hujumchi va 1 ta bog'lovchi o'yinchi maydonda faoliyat ko'rsatishadi.

16.4. O'yin faoliyatida sardorning ahamiyati

Voleybol o'yinida barcha sport o'yinlari turlaridagidek murabbiy o'z shogirdlari bilan faqat o'yin oldidan, partiyalarorasida, tanaffus vaqtida qisqa muddatli muloqotda bo'lishlari mumkin. Masalaning mazkur tartibda amalga oshirilishi musobaqa qoidasi bilan belgilangan. Shuning uchun o'yin davomida o'yinchilar faoliyati boshqarish funksiyasini jamoa sardoriga yuklatiladi.

Sardor murabbiyning o'yinga bergan ko'rsatmasini, taktik va strategik rejasini muayyan o'yin davomida amalga tatbiq qilishi kerak bo'ladi. Ayrim vaqtlarda vaziyatga qarab o'yinning taktik yo'nalishini boshqarish yana sardorga yuklatiladi. Bunda sardor murabbiyning muntazam beriladigan (mumkin bo'lgan vaqtda) qo'shimcha ko'rsatma va yo'riqlariga asoslanadi. Sardorning o'yinchilar bilan bo'ladigan aloqasi, ko'rsatmasi so'z, imo-ishora va boshqa belgilar vositasida amalga oshiriladi.

Bundan ko'rinib turibdiki, sardorlik funksiyasining sifatli va samarali ijro etilishi, ham yaxshi natija berishi aksariyat sardorning nafaqat insoniy obro'siga, balki uning o'yin mahoratiga bog'liqdir. Yuqori malakaga, mahoratga ega bo'lishidan tashqari, o'tkir zehnli, zukko, vaziyatni oldindan payqovchi, tez va to'g'ri fikrlovchi bo'lishi lozim. Sardorda oliy insoniy sifatlar mujassamlashgan bo'lishi,

tashkilotchilik qobiliyati, yo'lboshchilik san'ati musobaqa jarayoni-da alohida o'rin egallaydi.

Jamoa sardorlari aksariyat jamoadoshlariga nisbatan yoshi nuqtaiy nazaridan kattaroq, tajribaliroq bo'lishi muhim ahamiyatga ega.

Sardorlik "lavozimi" voleybolning amaliyoti va nazariyasida ilmiy tomondan puxta o'rganilmagan bo'lib, ilmiy muammo sifatida o'z yechimining tadqiqot asosida hal etilishini kutmoqda. Mazkur "lavozim" mohiyati va mazmunini shakllantirish yoki yuqori mahoratli sardorni tarbiyalash murabbiy-mutaxassislariga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir.



102-rasm

Nazorat savollari:

1. Strategiya va taktika tushunchalari haqida qanday tasavvurga egasiz?
2. Voleybol misolida strategiya va taktikaning mohiyatini tushuntirib bering?
3. Sport razvedkasi va strategik reja tushunchalarini batafsil izohlab bering?
4. Strategik reja va taktik reja nima bilan farq qiladi?
5. Taktik fikrlash samaradorligi qanday psixologik sifatlar bilan bog'liq?
6. Jamoa yetakchi o'yinchisini (liderni) o'yin taktikasini amalga oshirishda qanday o'rni mavjud?

XVII BOB. YUKLAMA, TOLIQISH, UNI BARTARAF ETISH VA ISH QOBILIYATINI TIKLASH

17.1. Yuklama haqida tushuncha

Har bir inson qanday ish yoki harakatni bajarmasin ma'lum vaqt o'tgach unda toliqish alomatlari yuzaga kela boshlaydi.

Ana shu ish yoki harakatning turi, hajmi, shiddatiga qarab insonda (sportchida) avval lokal (mahaliy) toliqish alomatlari vujudga keladi, keyin, agar ish yoki harakat davom etadigan bo'lsa, mazkur lokal toliqish alomatlari butun organizm bo'ylab tarqaladi va global toliqish holati yuz beradi. Ma'lumki, lokal yoki global toliqishining yuzaga kelish sababi – bu shu ish yoki harakat yuklamasining u yoki bu ijrochi organga (qo'l, oyoq yoki butun organizmga) ta'sir etishi bilan asoslanadi. Shuning uchun mashg'ulotlarni rejalashtirish va ularni qo'llashda avvalambor ularning yuklamasi, yuklamaning hajmi va shiddati shug'ullanuvchilar yoshi, jismoniy, texnik-taktik hamda psixofunksional imkoniyatlari e'tiborga olinadi. Chunki yuqorida qayd etilganidek yuklamaning hajmi yoki, ayniqsa, shiddati (yoki sur'ati) ortib ketga, toliqish alomatlari kuchayadi, ish qobiliyati tushib ketadi, jismoniy va texnik-taktik imkoniyatlar susayadi. Bunday holat hatto, psixofunksional potentsialga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Ana shu holat yoki qonuniyati nazarda tutgan mutaxassis-olimlar ko'p yilning tayyorgarlik jarayonida mashg'ulot yuklamalarini "zinapoyasimon" tartibda emas, balki "to'liqinsimon" yo'nalishda oshirib borish zarurligini ta'kidlaydilar".

Kuzatuvlar shundan darak beradiki, aksariyat o'qituvchi-murabbiylar, hatto klub va terma jamolar murabbiylari ham, mashg'ulotlar yakunida hamda musobaqa o'yinlari tugaganida toliqish alomatlari bartaraf etish, funksional organlari faoliyati va shu qobiliyatini tiklash choralariga jiddiy e'tibor qaratmaydilar. Sportchilarda o'ta

toliqish yoki zo'riqish alomatlari yuzaga kelganda tibbiyot xodimlari, massajchilar yoki psixologlarga murojaat qilishadi. Sport amaliyotida, ayniqsa, voleybolda eng katta yuklama birinchi navbatta, oyoq mushaklariga ta'sir etadi. Lokal ta'sir etuvchi bunday yuklamalar natijasida vujudga keladigan toliqish alomatlari uzoq yoki yaqin vaqtichida butun organizm bo'ylab tarqalib, global toliqish holatiga olib keladi. Shunday ekan voleybol mashg'ulotlari oraliqlari va yakunida, musobaqa o'yinlari tugashi bilan oyoq mushaklarida vujudga kelgan toliqish alomatlarini bartaraf etuvchi va ish qobiliyatini tiklashga mo'ljallangan relaksatsion mazmunli mashqlar, gipoksik imkoniyatni ravonlashtiruvchi nafas mashqlari, massaj kabi chora-tadbirlarni, qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Ko'p yillik sport mashg'uloti jarayonida toliqish, zo'riqish alomatlarining yuzaga kelishini oldini olish va shu qobiliyatini shakillantirishda har kuni ertalab bajariladigan "zaryadka" mashqlari ustuvor ahamiyat kasb etadi.

17.2. Toliqish va uning alomatlari

Sportchi yuklama ta'sirida toliqqanda mushaklar to'qimalarida birinchi navbatda, laktat kislotasi (sut kislotasi)ning konsentratsiyasi ortadi, ammiak, siydinchil va shu lab bo'lingan mineral tuzlar qoldiqlari to'planadi. SO_2 – karbonatan gidridining foizi ortib borib, O_2 tanqisligi yuzaga keladi. Natijada nafas olish chastotasi tezlashadi. Odatda, sog'lom odamga tinch holatda nafas olish chastotasi 11-14 martani tashkil etishi mumkun. Sportchilarda esa nafas olish ritmning bir daqiqada 10-9 martagacha kamayishi kuzatiladi. Nafas olish ritmning ortishi o'z navbatida, yurakning qisqarish chastotasini ortib ketishiga sabab bo'ladi. Ma'lum darajada arteriya qon bosimining ortishi ham yuzaga keladi.

Sport amaliyotida jismoniy va psixologik (ruhiy) toliqish tushunchalari qo'llaniladi. Jismoniy toliqish asosan ATF (adenozintri fosfat kislotasi), KrF -kretin fosfat va O_2 ning tanqislanishi bilan bog'liq bo'ladi. Psixik toliqish alomatlari vujudga kelganda markaziy asab tizimi, asab tolalar, asab retseptorlar faoliyatining funksional im-

koniyatlari susayadi, emotsional faollik tushib ketadi, motivatsiya passivlashadi. Bunday holatlar yoki oqibatlar o'z navbatida, funktsional imkoniyatlarni zaiflashtiradi, so'ng sekin — asta zo'riqish aloqmatlarini kuchaytirishi mumkun. Sportchi toliqqanda diqqat, idrok, xotira, iroda kabi xislatlar, ko'rish kengli va guqurligi, kuzatuv-tah-lil va tanlov-qaror qabul qilish funksiyalari sustlashadi. Harakat tex-nikasi, uning koordinatsiyasi va aniqligi izdan chiqadi.

Toliqish alomatlarini bartaraf etish uchun faol va passiv damo-lish, ruhiy dalda berish, mevali sharbatlar iste'mol qilish, relaksat-sion mashqlarni bajarish choralarni qo'llash tavsiya etiladi.

17.3. Ish qobiliyati va uni tiklash

Sport nazariyasida odatda, umumiy va maxsus jismoniy ish qo-biliyati, ayrim hollarda faqat maxsus ish qobuliyati degan tushun-chalar qo'llaniladi.

Umumiy jismoniy ish qobiliyati o'z nomi bilan barcha turdagi ish yoki harakatlarni bajarish imkoniyatiga aytiladi. Bunday ish qo-biliyati aksariyat PWC 170, Garvard step-testi indeksi, Kuper testi va boshqa shunga o'xshash funksional testlar yordamida baholanadi.

Maxsus jismoniy ish qobiliyati maxsus jismoniy sifatlarni (tez-korlik-kuch, kuch turlari, tezkor-kuch chidamkorligi, sakrovchanlik, sakrash chidamkorligi, va h.) ifodalovchi metodik testlar yordamida aniqlanadi. Ushbu jarayonda, albatta, nafas olish ritmi, o'pkaning tiriklik sig'imi, O_2 - iste'mol qilish, yurakni qisqarish chastotasi, ar-teriya qon bosimi kabi ko'rsatkichlar aniqlanishi tavsiya etiladi.

Maxsus ish qobiliyati degenda odatda, tanlangan sport turiga xos, xususan voleybolga xos texnik-taktik harakatlar yuklamasi, uni o'zlashtirish yoki ko'tara olish imkoniyati tushuniladi. Mazkur jarayonda ham funksional ko'rsatkichlarni aniqlash va baholash ko'zda tutiladi.

Ish qobiliyatining bunday turlarini, shu jumladan, psixologik ish qobiliyatini ham tiklash o'ziga xos metodlar va vositalar yordamida amalga oshiriladi. Masalaning ilmiy mohiyatiga asaslangan holda shuni tasqidlash muhimki, odam organizmida kun-tun davomida

“ishlab bo‘lingan” ozuqa qoldiqlari-shlaklar (ammiak, laktat, mineral tuzlar – K, Sa, Mg vah.) yig‘ili bturadi. Agar ular o‘z vaqtida “presso-depressor” (siquvchi-bo‘shashtiruvchi) tartibda funksional organlarga, ayniqsa, bo‘g‘imlarga ta’sir etuvchi “stretching” (bukilish) mazmunli mashqlar yordamida siqib chiqarilmasa, toliqish alo-matlari joylarda saqlanib qolaveradi yoki yanada ortishi mumkin. Bunday vositalar tarkibiga “stretching-relaksatsion-nafas” mashqlarini kiritish mumkin va ulardan har kuni ertalab, mashg‘ulotlardan avval hamda keyin muntazam foydalanib borish organizmni chiqindilardan tozalaydi, uni va ruhiyatni yengillashtiradi. Quyda shunday mashqlardan namunalar keltirilgan.

17.4. Tavsiya etiladigan mashqlar majmuasi

1. Orqa bilan yotib bajariladigan mashqlar.

1.1. Chap tomon bilan yotib maksimal kuchanish, kerishish va 3-4 marta chuqur nafas olib, chuqur nafas chiqarish.

1.2. Shu mashq o‘ng tomonga yotib bajariladi.

1.3. Boshga va qo‘llarga tayanib “most” holatini qabul qilish, chuqur nafas olish, uni maksimal saqlab turish-dastlabki holatga qaytish.

1.4. Shu holatni qayta qabul qilish, chuqur nafas chiqarish, uni maksimal saqlab turish-dastlabki holatga qaytish.

1.5. Shu holatni qayta qabul qilish, 3-4 marta chuqur nafas olib, chuqur nafas chiqarish-dastlabki holatga qaytish.

1.6. Yotgan holatdan gavda-boshni ko‘tarib, sekin tizzalargacha bukilish, shu holatda chuqur nafas olish, uni maksimal saqlab turish-dastlabki holat.

1.7. Shu mashq qaytariladi, faqat bukilgan holatda chuqur nafas chiqarish, uni maksimal saqlab turish-dastlabki holat.

1.8. Shu mashq qaytariladi, faqat bukilgan holatda 3-4 marta chuqur nafas olish va chuqur nafas chiqarish-dastlabki holat.

2. Qorin bilan yotib bajariladigan mashqlar.

2.1. Qo‘llarga tayanib, gavda-yelka-boshni orqaga maksimal bukish, shu holatda chuqur nafas olish va uni maksimal saqlab turish-

dastlabki holat.

2.2. Shu holat-mashq qaytariladi, chuqur nafas chiqarish va uni maksimal saqlab turish-dastlabki holat.

2.3. Shu holat-mashq qaytariladi, 3-4 marta chuqur nafas olish, chuqur nafas chiqarish-dastlabki holat.

3. O'tirib bajariladigan mashqlar.

3.1. Oyoqlar tizza bo'g'imidan bukiladi, o'nga ko'tarilib, chap oyoq yoniga tushiriladi, chap qo'l ko'tarilib, tizzalarning o'ng yon tomoniga tushiriladi, o'ng qo'l bilan yerga tayaniladi. Gavda-yelka-bosh o'ng tomonga maksimal buriladi, shu holatda nafas olinib, maksimal saqlab turiladi-dastlabki holat.

3.2. Shu holat qaytariladi, faqat nafas chiqarilib, maksimal saqlab turiladi-dastlabki holat.

3.3. Shu holat qaytariladi, faqat 3-4 marta chuqur nafas olib, nafas chiqariladi.

3.4. 2.1., 2.2. va 2.3.-chi holat-mashqlar chap tomonga aks holat shaklida bajariladi.

4. Yurish-yugurish mashqlari.

4.1. 100 m – oddiy yurish.

4.2. 100 m – sportcha yurish.

4.3. 600 m – sekin tezlikda, barcha mushaklar maksimal “bo’shashtirilgan” holatda yugurish.

4.4. 100 m – sportcha yurish.

4.5. 100 m – oddiy yurish.

Izoh: oddiy yurish, sportcha yurish va yugurish vaqtida nafas olish ravon, nafas chiqarish keskin bo'lishi, har 100 m da 3-4 marta chuqur nafas olib, chuqur nafas chiqarish tartibiga rioya qilish darkor.

5. Orqa bilan yotib, oyoqlar tik vertikal ko'tarilgan holatda bajariladigan mashqlar.

5.1. Oyoqlar mushaklari maksimal bo'shashtiriladi va silkitish mashqlari bajariladi – 5-10 sek.

5.2. O'ng va chap oyoq bilan tanaga perpendikulyar yo'nalishda “qaychisimon” mashqi bajariladi – 5-10 sek.

5.3. O'ng va chap oyoq bilan tanaga parallel yo'nalishda “qaychisimon” mashqi bajariladi – 5-10 sek.

5.4. Oyoqlarni salgina bukib, siltab depsinish mashqi bajariladi.

5.5. Orqa bilan yotgan holatda, 7-8 marta chuqur nafas olib, nafas chiqariladi.

Izoh: barcha holat – aks holat – mashqlar ko‘z yumilgan holatda bajariladi. Xona derazalarini ochib qo‘yish va shamollamaslik uchun mashg‘ulotni sport formasida bajarish tavsiya etiladi.

6. O‘tirib-turish, sakrash, tik holatda yon tomonlarga, oldinga-orqaga bukilish-yozilish, chap va o‘ng tomonlarga maksimal burilish mashqlari. Nafas mashqlari.

6.1. O‘tirib-turish – 9-10 marta.

6.2. To‘g‘ri turgan holatdan sakrab 180° chapga burilib qo‘nish, sakrab yana 180° chapga burilish -2-3 marta takrorlanadi. Shu sakrash mashqlar o‘ng tomonga burilib bajariladi.

6.3. 5-6 marta chuqur nafas olib, chuqur nafas chiqarish mashqlari bajariladi.

6.4. Ketma-ket oldinga va orqaga bukilish-yozilish – 4x4 marta.

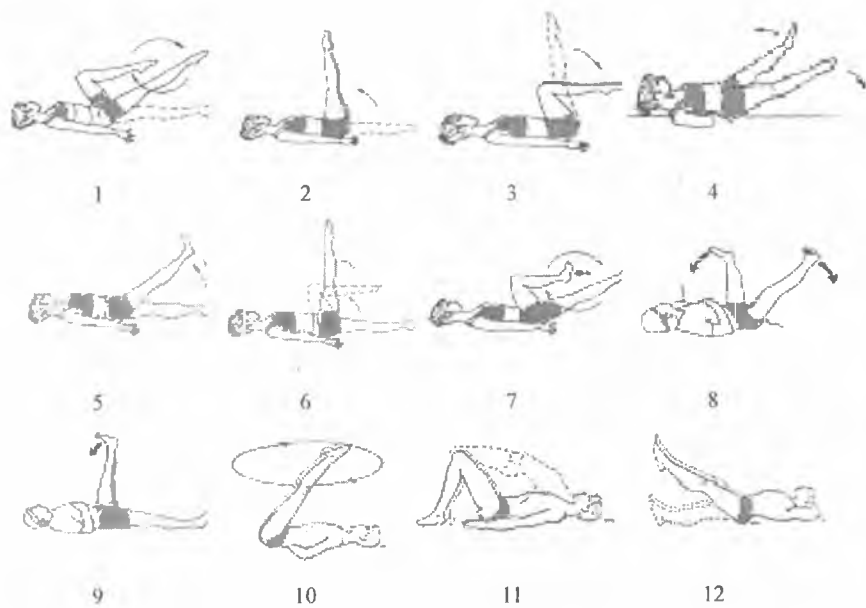
6.5. Ketma-ket chap va o‘ng tomonga bukilish-yozilish – 4x4 marta.

6.6. Qo‘llarni yon tomonlarga yozib, ketma-ket o‘ng va chap tomonga maksimal burilish – dastlabki holat – 4x4 marta.

7. Stulga oyoqlarni cho‘zib, qo‘llarni tushirib, mushaklarni maksimal bo‘shashtirib, ko‘zlar yumiladi – ravon nafas olinib, fikran “Tana mazolari tozalandi, mushaklari mengillashdi, nafas olishim ravon, yuragim urishi osoyishta, orom oldim. Xotiram, diqqatim, tafakkurim, ongim, idrokim oydinlashdi – irodam kuchlandi. Kunduzgi ish-o‘qish jarayonlariga tayyorman” – so‘zlarini “ichida” pichirlab takrorlash lozim.

8. Yuvinish-taranish. Osoyishta nonushta qilish.

Izoh: mashg‘ulot mashqlari ko‘pi bilan*, 25-30 daqiqaga mo‘ljallangan. Ularni shoshilmasdan bajarish uchun tungi uyqudan soat 5:30-6:00 da turish tavsiya etiladi.



103-rasm.

XVIII BOB. PEDAGOGIK NAZORAT VA TAYYORGARLIK JARAYONINI BOSHQARISH

18.1. Pedagogik nazorat

Sport mashg'uloti jarayonida uzluksiz qo'llaniladigan mashg'ulotlar natijasida shug'ullanuvchilar organizmining ish qobiliyatini goh susayishi, goh kuchayishi tabiiy hodisadir. Ammo, nagruzkadan so'ng vujudga keladigan charchoq asoratlarini bartaraf etish, organizmning funksional faoliyatini muntazam tiklab borish hamda ish qobiliyatini to'liqsimon tarzda kuchaytira borish zaruriyati tiklovchi vositalardan o'z vaqtida maqsadga muvofiq foydalanib turishni taqozo etadi.

Ish qobiliyatini tiklashga qaratilgan vositalar bir necha turlarga bo'linadi. Bular pedagogik, tibbiy-biologik (farmakologik) va psixologik yo'nalishda qo'llaniladigan vositalar.

Pedagogik vositalar kichik hajmda, katta amplituda va sekin shiddatda bajariladigan jismoniy mashqlarni o'z ichiga oladi. Bu jismoniy mashqlar tana mushaklarini maksimal taranglashtirish va maksimal bo'shashtirish asosida ijro etiladi. Ushbu mashqlar tana qismlari va bo'g'imlarini «burish», «bukish», «yozish», «siqish», «ishqalash», «uqalash», «silash» kabi jismoniy «muolajalar» bilan ifodalanishi mumkin.

Bunday mashqlarni ma'lum pedagogik tartibda hajmi va shiddati jihatdan munosib me'yorda suv, havo, sauna muolajalari bilan qo'shib qo'llanishi yaxshi natija beradi. Bundan tashqari xolisona, sekin tarzda o'rmon, tog' yon bag'irlari, daryo qirg'oqlari sharoitida yurish, chopish, velosiped haydash, eshkak eshish kabi muolajalar o'ta samarali vositalar bo'lib hisoblanadi.

Tibbiy-biologik (farmakologik) vositalardan foydalanish shug'ullanuvchi organlari — asab, yurak-qon tomir, oshqozon, nafas olish sistemalari, hujayra, to'qima va mushaklarni oziqlantiruvchi, ularga

quvvat beruvchi va tiklovchi turli vitaminlarga boy sharbatlar, ho'l va quruq mevalar, sabzavot, ko'kat hamda boshqa shunga o'xshash oziqlarni iste'mol qilish bilan ifodalanadi. Bunday muolajalarni yil davomida, ayniqsa yirik musobaqalar oldidan o'tkaziladigan o'quv-trenirovka yig'inlarida va musobaqa davridan so'ng (o'tish davrida) amalga joriy etish o'ta muhim shartlardan biridir.

Ayrim hollarda, ya'ni organizmni to'liq reabilitatsiya qilish zaruriyati tug'ilganda davolash va sog'lomlashtirish jismoniy tarbiyasidan foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Psixologik vositalar yordamida shug'ullanuvchilarning nafaqat ish qobiliyati tiklanadi, ruhiyati va irodasi mustahkamlanadi, balki sportchining butun vujudi muayyan musobaqalarga safarbar etiladi, salbiy holatlar (apatiya, lixoradka, ortiqcha hayajonlanish, qo'rqish, hadiksirash, xayolparishonlik va hokazo) bartaraf etiladi.

Bu vositalar «ishontirish formulalari» (formula autogennoy trenirovki), «o'zini boshqarish», gipnoz va boshqa shunga o'xshash mashqlar kiradi.

Barcha yo'nalishda qo'llaniladigan tiklovchi vositalardan mohirona foydalanish ko'p yillik mashg'ulot jarayonida yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda muhim ro'l o'ynaydigan shartlardan biridir.

Sportchilar tayyorlash jarayonini samarali boshqarish puxta ishlab chiqilgan rejalashtiruv hujjat (dastur)lariga bog'liqligi isbot talab qilmaydi. Lekin, rejalashtiruv hujjatlarini puxta ishlab chiqilishi ustuvor jihatdan pedagogik va psixofiziologik nazorat natijalariga asoslanishi shart. Binobarin, ko'p yillik tayyorgarlik davomida yuqori malakali sportchilar tarbiyalash jarayonini boshqarishda nazorat sinovlarini muntazam o'tkazish va olingan natijalarga asoslanish zamonaviy sport amaliyotining muhim hamda ustuvor shartlaridan biridir.

Murabbiyning faoliyatida boshqarish funksiyasi «murabbiy (sub'yekt) ↔ sportchi (ob'yekt) ↔ murabbiy (ob'yekt)» shaklidagi uzviy bog'langan tizim asosida amalga oshirilishi darkor. Ushbu tizimda murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyati (KPF) quyidagi yo'nalishlarda olib borilishi tavsiya etiladi.

O'quv-mashg'ulot va musobaqa jarayonlarini nazorat qilishda quyidagi uslublardan foydalanish mumkin:

- mashg'ulot va musobaqa jarayonini videotasvirga tushirish,

stenografik usulda yozish, xronometraj olib borish: bunda quyidagi ko'rsatkichlar e'tiborga olinishi lozim:

- jismoniy sifatlar, texnik-taktik tayyorgarlikni test sinovlari yordamida baholash;

- kuzatish va mahoratni ekspert usulda baholash;

- psixologik sifatlar (reaksiya, ko'rish kengligi, vaqt-oraliqni his qilish, xotira, diqqat, fikrlash, iroda va h.k.) va emotsional – motivatsion faollikni maxsus testlar asosida aniqlash;

- funksional imkoniyatlar (nafas, yurak faoliyati, qon bosimi, analizatorlar va h.k.)ni maxsus testlar yordamida aniqlash.

Mazkur nazorat tadbirlarini amalga oshirishda zaxiradagi o'yinchilar, yordamchi murabbiylar, ilmiy xodimlar, psixologlar va shifokorlarning hamkorlikdagi faol ko'magi alohida ahamiyat kasb etadi.

Murabbiy o'zining boshqaruv faoliyatida ushbu nazorat natijalari, ularni qiyosiy tahlili va berilgan tavsiyalardan unumli foydalanishi darkor.

18.2. Boshqaruv jarayoni haqida tushuncha

Ko'p yillik sport mashg'uloti jarayonida yuqori malakali voleybolchilar va voleybol jamoasini tayyorlash uzoq muddatli pedagogik jarayon bo'lib, uni murabbiy boshqaradi. Boshqaruv deganda biror bir ob'yektga muntazam ta'sir ko'rsatib, shu ta'sir natijasida aniq bir maqsadga erishish uchun hosil qilingan o'zgarish tushuniladi. Sportda tayyorlash jarayoniga murakkab dinamik tuzim sifatida qaralib, uni boshqaruvchi subyekti vazifasini pedagog-murabbiy, boshqaruv ob'yektlari vazifasini esa sportchilar, jamoalar yoki o'quv gruppalari bajaradi.

Sport tayyorgarligi tuzimining murakkabligi shundan iboratki, u katta qismdagi bir-biri bilan bog'langan va bir-biri bilan harakat qiladigan jarayonlar (texnik, taktik, psixologik va boshqa)dan iborat.

Sport tayyorgarligi natijasida sportchilarning bir holatdan ikkinchi holatga o'tishi kuzatiladi. Bu jarayon tuganmasdir.

Sport tayyorgarligini boshqarishning asosiy farq qiladigan xususiyati shundan iboratki, bunda murakkab, o'z-o'zini boshqaruvchi odam ob'yekti tashkil etadi. Bu murabbiyga sportchining o'zini

boshqarish qobiliyatini har xil yo'l bilan rivojlantirish vazifasini qo'yadi. Sport tayyorgarligining samarasi to'g'ridan-to'g'ri sportchi o'zini boshqarish va o'zini mukammallashtirish qobiliyatiga bog'liq.

Murabbiy-sportchi-jamoa-murabbiy o'zaro uzviy tizimi doirasida olinadigan axborot-ma'lumotlar maqsadli boshqaruvga asos bo'lishi darkor.

Boshqaruvning muhim shartlaridan biri, bu sportchining o'zini boshqarish va o'zini mukammallashtirish qobiliyatini faol rivojlantirishga yo'naltirilgan ijodiy hamkorlikdan iborat.

Boshqaruvning asosiy vazifalari – mashg'ulotlarni rejalashtirish va tashkil qilish, nazorat qilish va qiyosiy tahlil qilish bilan ifodalanadi. Bularning hammasi boshqaruvning davriyligini va to'xtovsizligini ta'minlovchi yopiq halqa hosil qilib, bir-biri bilan o'zaro harakat qiladi.

Boshqaruv jarayoni bir mashg'ulot davomida yoki bir hafta davomida, bosqichda, yillik tayyorgarlik sikllari bo'ylab davom etadi.

Tayyorgarlikning asosiy shakllari. Voleybolchilar tayyor-lashning asosiy shakllari sport mashg'ulotlari va musobaqalarda ishtirok etish jarayonlaridan iborat. Ular bir-biri bilan bog'langan, lekin shu bilan birgalikda boshqaruvning asosiy vazifalari mazmunini aniqlovchi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Shu sababli tayyorgarlikni boshqarish 2 bo'limga bo'linadi:

1. Mashg'ulot jarayoni va musobaqaga tayyorgarlik ko'rishni boshqarish.

2. Musobaqa jarayonida jamoani boshqarish.

18.3. Tayyorgarlik jarayonini boshqarish

Boshqaruvning asosiy vazifalardan biri rejalashtirishdir. U na-faqat butun tayyorlanish jarayonining mazmunini, balki murabbiy-ning ish faoliyatini ham tartibga soladi. Rejalashtirish bu kelajakni ko'ra bilish va uni oldindan aytib bashorat berishni bilish demak-dir. Voleybolchilar va voleybol jamoalari faoliyatini rejalashtirish, o'rgatish va trenirovka mashg'ulotlari qonuniyatlari, prinsiplari, uslub va vositalarini qo'llash texnologiyasiga asoslanishi lozim.

Voleybol – bu jamoa o'yini, shuning uchun rejalashtirish ham jamoa uchun, ham o'yinchi uchun tuziladi. Voleybol ham boshqa jamoali sport o'yinlari turlariga o'xshab qarshi jamoa bilan kurashda nafaqat shaxsiy, balki jamoa o'yinlarining birgalikdagi harakatini mukammallashtirish xususiyati bilan ifodalanadi. Shu sababli texnik, taktik va o'yin tayyorgarligini maqsadli shakllantirish o'ta muhim shartlardan biridir. Tayyorgarlik turlariga ajratiladigan vaqt taxminan quyidagicha taqsimlanadi: jismoniy tayyorgarlik – 20%, texnik – 30%, taktik, o'yin va musobaqa tayyorgarligi – 50%. Bu raqamlar o'yinchilarning yoshi, malakasi va tayyorgarlik darajasiga qarab o'zgarishi mumkin. Mashg'ulot rejalarini tuzishda guruhda yoki jamoada shug'ullanuvchilar yoshi, malakasi, tayyorgarlik darajasi, moddiy-texnik bazaning shart-sharoitlari va jamoa oldida turgan asosiy vazifalar e'tiborga olinadi. Ishlab chiqilgan rejalariga o'quv-mashg'ulot va musobaqa jarayonlarida qayd etiladigan real ko'rsatkichlar, kuzatuv hamda ilmiy-tadqiqot natijalar asosida maqsadli o'zgartirishlar yoki qo'shimcha tadbirlar kiritilishi mumkin.

Har bir o'yinchi va jamoaga alohida istiqbol rejasi (4 yilga), yillik reja, mezo – va mikrosikllar rejalari (joriy reja, tezkor reja) tuzilishi darkor.

Rejalashtirilgan mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini o'zlashtirish samaradorligini ob'yektiv va asosli baholash uchun tayyorgarlik turlari bo'yicha erishilgan imkoniyatlar me'yoriy testlar asosida nazoratidan o'tkazilib turilishi lozim.

Nazorat savollari:

1. Jarayonni boshqarish nimani anglatadi?
2. Voleybolchilar tayyorlash jarayonini boshqarişda qanday omillarga asoslanadi?
3. Jarayonni boshqarishda tayyorgarlikni nazorat qilish natijalari qanday ahamiyatga ega?
4. Jarayonni rejalashtirishda qanday omillar e'tiborga olinadi?
5. Rejalashtirish va boshqarish jarayonlarining bog'liqligi nimalardan iborat?

XIX BOB. TALABALAR ILMIY TADQIQOT ISHLARI

19.1. Talabalar ilmiy-tadqiqot vao'quv tadqiqot ishlari

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport tizimini shakllantirish, uni yanada ommaviylashtirish hamda aholining kundalik iste'moliga aylantirish ushbu sohani ilmiy asosda tashkil qilishni taqozo etadi. Ayniqsa, o'zbek sportini raqobatbardosh bosqichga ko'tarish, uni xalqaro miqyosga olib chiqish faqat ilmiy izlanishlar, chuqur tadqiqotlar evaziga amalga oshirilishi mumkin. Binobarin, soha bo'yicha ta'lim olayotgan har bir bo'lajak mutaxassis ilmiy-nazariy jihatdan to'la-to'kis qurollangan, o'z kasbining ustasi, zamonaviy, ilg'or ilmiy-tadqiqot uslublarini o'zlashtirgan bo'lishi lozim. Demak, universitet talabalari, shu jumladan, voleybol, voleyboll va tennis ixtisosliklari talabalari o'quv rejasidagi barcha fanlar qatori ilmiy-tadqiqot ishlari bo'yicha zarur bilim, malaka va ko'nikmalarni egallashlari shart. Talabalarning ilmiy-tadqiqot ishlari birinchi navbatda sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi hamda texnik-taktik malakalarni takomillashtirishga, o'quv-mashg'ulot jarayonini shakllantirish, jumladan, qo'llaniladigan mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini sportchining jismoniy-funksional imkoniyatlariga muvofiqligini aniqlashga qaratilishi darkor.

19.2. Ilmiy-tadqiqot ishlariga qo'yiladigan talablar va ilmiy ishlar turlari

Sport o'yinlari bo'yichaolib boriladigan ilmiy-tadqiqot ishlari maxsus yo'naltirilgan murakkab jarayon bo'lib, jismoniy tarbiya va sport amaliyotidagi holat yoki muammolarni o'rganishga qaratiladi. O'rganiladigan ilmiy mavzu mohiyati va yo'nalishi jihatidan dolz-

arb amaliy ahamiyatga ega bo'lishi kerak.

Har bir ilmiy-tadqiqot ishidan avval o'rganiladigan muammo yuzasidan ilmiy "ehtimol" (gipoteza) belgilanadi. Ushbu muammoni o'rganish natijasida shu "ehtimol" isbot asosida tasdiqlanadi yoki tasdiqlanmaganligi e'tirof etiladi.

Ilmiy ish o'z maqsadi va vazifalariga mos keluvchi muayyan reja asosida amalga oshiriladi. Har bir ilmiy ishning pirovard natijasi amaliyotga foydali ta'sir ko'rsatishi lozim. Har bir ilmiy ish o'zigaxos bo'lgan tekshiriluvchi ob'yekt, ilmiy uslublar va kerakli uskuna-anjomlarga ega bo'lishi shart. Ilmiy tekshirish, asboblari yordamida o'lchash, tekshiruvni o'tkazish shart-sharoitlari yagona standart holatda bo'lishi muhim. Olingan ilmiy ko'rsatkich va natijalar tekshirilgan jarayonni aniq ifoda etishi zarur.

Jismoniy tarbiya va sport sohasida ilmiy ish olib boruvchi har bir tadqiqotchi tekshiriluvchi ob'yekt inson ekanligini yoddan chiqar-masligi talab qilinadi.

Ilmiy tadqiqotning yakuniy natijalari quyidagi ish shakllari bilan ifodalanishi mumkin:

- ilmiy ma'ruza yoki uning tezisi (qisqacha matni);
- ilmiy maqola;
- ilmiy tavsiyanoma;
- ilmiy axborot;
- referat;
- ilmiy hisobot;
- ilmiy qo'llanma;
- diplom ishi;
- magistrlik dissertatsiyasi;
- nomzodlik dissertatsiyasi;
- doktorlik dissertatsiyasi;
- monografiya.

Ilmiy ma'ruza – seminar, konferensiya, simpoziumlarda olimlar diqqatiga taqdim etiladi va o'z ichiga ilmiy-tadqiqot ishlari bo'yicha muayyan mavzu mohiyatini ochib berishga qaratiladi.

Ilmiy maqola – muayyan ilmiy tadqiqotning ayrim bosqichi yoki yakunlangan natijalari tahlilini ilmiy jurnal, to'plam va boshqa nashriyotlar orqali e'lon qilinadi.

Ilmiy tavsiyanoma – bosqich yoki yakunlangan ilmiy ish natijalari, ularning tahlili va xulosalari asosida amaliyotga taqdim etiladigan takliflar majmuasini oʻz ichiga oladi. Odatda, bunday tavsiyanomalar avval amaliyotga tadbiq etiladi, soʻng ularning ahamiyati va amaliy samarasi tan olingach, rasmiy ravishda tasdiqlanadi.

Ilmiy axborot – aksariyat hollarda tezkor yigʻilishlarda, ilmiy rahbar, ilmiy xodimlar va amaliyot mutaxassislari oldida ilmiy tadqiqotning borishi yoki uning yakuniy natijalari haqida qisqa ogʻzaki maʼlumot berish bilan ifodalanadi.

Referat – ilmiy ishning ushbu shakli tanlangan ilmiy mavzu doirasidagi yoki shu mavzuga bevosita aloqador adabiyotlardan maʼlumotlar toʻplab, ularni taqqoslash, tahlil qilish va umumlashtirish orqali oʻrganiladigan muammo dolzarbligini isbotlab beruvchi yozma fikr-mulohazalardan iborat boʻladi.

Ilmiy hisobot – toʻliq yakunlangan ilmiy tadqiqot yoki uning ayrim qismi boʻyicha olingan natijalarning atroficha tahlili va xulosalarini aks ettiruvchi ilmiy ish boʻlib, yozma ravishda ilmiy maʼmuriyatga taqdim qilish uchun tayyorlanadi. Ilmiy hisobot fan va texnika boʻyicha davlat maʼmuriyati tomonidan belgilangan talablar asosida ishlab chiqiladi hamda dissertatsiyalar kabi barcha boʻlim, bob va bandlar matnini oʻz ichiga oladi.

Ilmiy qoʻllanma – koʻp yillik ilmiy-tadqiqot natijalari va xulosalariga asoslangan holda yaratiladi. Ilmiy qoʻllanma turli mavzularga oid masalalar mohiyati, nazariy asoslari, ularni oʻrganish uslubiyati va vositalarini yoritib berishga qaratiladi. Masalan, sport tayyorgarligining turli davr va bosqichlarida oʻquv-mashgʻulot mashqlarining ilmiy-uslubiy asoslari ochib berilishi mumkin.

Diplom ishi, magistrlik, nomzodlik va doktorlik dissertatsiyalari – jismoniy tarbiya va sport sohasida muayyan dolzarb mavzuni ilmiy tadqiqot asosida chuqur hamdaatrofichaochib berishga qaratiladi. Ushbu ilmiy ishlar oʻzining maqsad va vazifalari ilmiy yangiligi, amaliy ahamiyati va tavsiyalari, asoslangan xulosalariga ega boʻlishi lozim.

Monografiya – koʻp yillik ilmiy-tadqiqot va izlanishlar natijalari asosida ishlab chiqiladigan va kitob shaklida nashr qilinadigan yirik ilmiy ish mahsuli.

19.3. Ilmiy-tadqiqot uslublari, izlanuvchi ob'yekt va o'rganiluvchi predmet

Ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil qilish va o'tkazishda eng asosiy uslublardan biri pedagogik kuzatuv bo'lib hisoblanadi. Pedagogik kuzatuv oldindan puxta ishlab chiqilgan maxsus reja asosida amalga oshirilib, o'z maqsad va vazifalariga ega bo'lishi darkor. Pedagogik kuzatuvni ma'lum tartibda muntazam olib borilishi muhim shartlardan biridir.

Pedagogik nazorat muayyan ob'yekt (sportchi, jamoa, mashg'ulot, musobaqa va hokazo) ustidan ma'lum vazifa bilan belgilangan jarayonlar (mashg'ulot hajmi, shiddati, sportchining funksional holati yoki uning o'zgarishi va hokazo) bo'yicha o'tkaziladi. Har bir kuzatilayotgan jarayon statik qonuniyatlarga ko'ra aniq isbot qilish uchun yetarli darajada o'rganilishi kerak.

Sport tizimida, jumladan, sport o'yinchilariga oid sport turlari doirasida ilmiy-tadqiqot ishlarini tashkil qilish dastavval shu turlar amaliyotiga xos turli yo'nalishdagi ilg'or tajribalarni o'rganishni talab qiladi. Masalan, yetakchi murabbiylar tajribasi, yetakchi sportchilar tajribasi, yetakchi jamoalar tajribalarini o'rganish. Ushbu tajribalarni o'rganish uslubiy jihatdan quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

1. Reja tuzish.
2. Maqsad va vazifalarni belgilash.
3. O'rganiladigan asosiy masalalarni belgilab olish.
4. Olingan natijalarni statistik jihatdan umumlashtirish.

O'rganiladigan jarayonlar:

- adabiyotlarni tahlil qilish;
- rejalashtirish hujjatlarini o'rganish;
- pedagogik kuzatuv;
- mashg'ulot mashqlarini qayd etish;
- so'rovnoma o'tkazish;
- suhbatlar o'tkazish;
- mashg'ulot va musobaqalar natijalarini (o'yin malakalari soni, hajmi va samarasi) to'plash;
- kundalik daftarlarini o'rganish.

Ilmiy tadqiqot uslublari:

- xronometriya;
- stenografiya;
- dinamometriya;
- miografiya;
- pulsometriya;
- kardiografiya;
- spiroografiya;
- radiometriya;
- ensefalografiya va h.k.

Muayyan ilmiy ish dastavval o'rganish uchun tanlab olingan ob'yekt yoki jarayonning holati va uning dinamikasi belgilangan maqsadga mos ravishda uzoq vaqt davomida tadqiqot asosida tekshiriladi. Olingan natijalar chuqur vaatroflicha tahlil qilinadi. Tekshiruv statistik jihatdan yetarli darajada amalga oshirilganidan so'ng maxsus rejaga binoan pedagogik tadqiqot 1-2 yil davomida o'tkazilishi mumkin. Pedagogik tadqiqot o'tkazish uchun tekshiruvchilarning yoshi, jinsi, jismoniy va sport tayyorgarligi imkoniyati boricha bir xil bo'lgan ikkita guruh tanlab olinadi. Tekshiruvchilar soni ularning sport malakasi, belgilangan maqsad va vazifalarga qarab 10-15 tadan 50-100 tagacha bo'lishi mumkin. Tadqiqotda ishtirok etadigan ikki guruhdan biri **nazorat guruhi**, ikkinchisi esa **tadqiqot guruhi** deb ataladi.

Nazorat guruhi amaldagi dastur asosida shug'ullanaveradi. Faqat ushbu guruh tadqiqot boshida, o'rtasida va yakunida tanlangan ilmiy uslublar yordamida tekshiriladi.

Tadqiqot guruhi esa tadqiqotchi tomonidan ilmiy asosda ishlab chiqilgan maxsus reja dastur bo'yicha shug'ullanishni davom ettiradilar. Tadqiqotning maqsad va vazifasiga qarab tekshiriluvchilar har mashg'ulot davomida yoki bosqichma-bosqich tekshiriladi.

Tadqiqot muddati ikki guruhda bir xil bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

19.4. Ilmiy-tadqiqot va uslubiy ishlarni tashkil qilish malakalarini o'zlashtirish

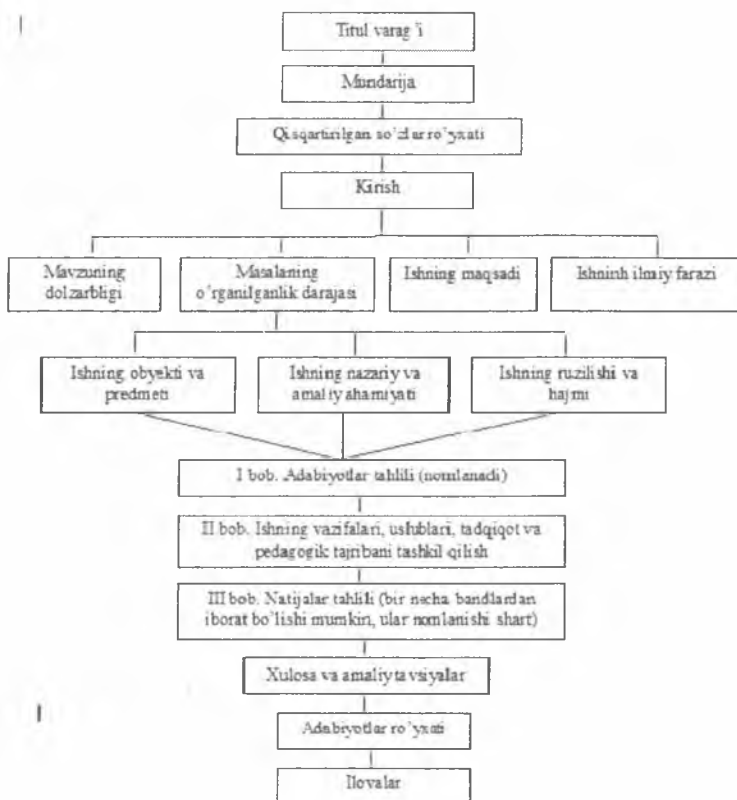
Adabiyotlar bilan ishlash. Talaba ta'lim olish davomida ilmiy adabiyotlar bilan ishlash, ma'lumotlarni tahlil qilish, ularni taqqoslay bilish, umumlashtirish va bibliografik ko'rsatkichlari bilan o'zicha referat tarzida bayon qilib olishni o'rganishi lozim.

Ilmiy uslublarni o'rganish, ularni tadqiqotda qo'llash texnologiyasini o'zlashtirish, tadqiqot natijalarining ilmiy mohiyatini bilgan holda tahlil qilish "ilmini" egallash, natijalarni statistik uslubda hisoblay bilish va boshqa shunga o'xshash bilim va malakalarni shakllantirish talaba uchun ilmiy-tadqiqotni samarali tashkil qilishda muhim ahamiyatga ega.

Agar ilmiy uslublardan foydalanish murakkab texnik vositalar (asbob, apparat, kompyuter, trenajyor va h.k.) yordamida amalga oshiriladigan bo'lsa, unda shu texnik asboblarni ishlatish malakasini ham puxta o'zlashtirish kerak bo'ladi.

Kurs yoki diplom ishlarini va umuman ilmiy "mahsulot"ning barcha turlarini "ishlab chiqarish" texnologiyasini o'rganish, ilmiy adabiyotlardan ma'lumotlar to'plash, ilmiy ish mavzusini tanlash, maqsad va vazifalarni tahlil qilish, umumlashtirish va boshqa malaka-ko'nikmalar haqida kengroq ma'lumot olish uchun talabaga quyidagi "Uslubiy qo'llanma" bilan tanishib chiqishni tavsiya qilamiz: O.T.Rasulov, X.A. Ismatullayev. "Jismoniy tarbiya institutida mutaxassislik bo'yicha bitiruv malakaviy (diplom) ishini tayyorlash xususiyatlari". T., 1993. Qo'llanma bilan universitet kutubxonasida tanishish mumkin.

Ilmiy ish va BMIning tarkibiy tuzilishi



104-rasm

Nazorat savollari:

1. Voleybolda ilmiy tadqiqotlar olib borish qanday ahamiyatga ega va ular qanday maqsadga qaratiladi?
2. Ilmiy tadqiqotlarda qo'llaniladigan qanday uslub va metodik testlarni bilasiz?
3. Ilmiy tadqiqot va o'quv tadqiqotining farqi nimalardan iborat?
4. Ilmiy tadqiqot natijalari asosida qanday manbalar yaratilishi mumkin va ularning farqi haqida misollar keltiring.

XX BOB. YUQORI RAZRYADLI VOLEYBOLCHILAR VA TERMA JAMOALAR BILAN MASHG'ULOT O'TKAZISH XUSUSIYATLARI

Zamonaviy sport musobaqalarida raqobatning keskinlasha borishi va ushbu vaziyat ta'sirida yuksak natijaga erishish imkoniyati sportchilarning jismoniy va psixofunksional imkoniyatlari hamda ularni sport mahoratini maksimal shakl-lantirish zarurligiga e'tibor qaratadi. Lekin, yuksak biojismoniy imkoniyatlarni ta'minlashga qaratilgan o'quv-mashg'ulotlar hajmi va shiddatini uzluksiz oshiraverish ko'ngilsiz oqibatlargaolib kelishi mumkinligi isbot talab qilmaydi. Shunday ekan, bugungi sport amaliyotida pirovard foydali (bezarar) natijaga erishish zaruriyati o'quv-mashg'ulot jarayoniga ish qobiliyatini (jismoniy, funksional, texnik-taktik imkoniyatlar) shakllantiruvchi (o'stiruvchi), tiklovchi va kuchaytiruvchi inovatsion pedagogik texnologiyalar tadbiiq etilishini taqozo etadi. Bunday texnologiyalarni ham to'g'ridan-to'g'ri "ko'r-ko'rona" qo'llash foydali natija bermasligi ehtimoldan holi emas. Demak, "trener-sportchi-murabbiy" uzluksiz "aloqa" tizimida foydali maqsadga erishish uchun ushbu texnologiyalar muayyan "sub'yekt" (sportchi)ning ko'p qirrali imkoniyatlariga mos holda qayta ishlab chiqilishi yoki tamomila yangi texnologik yondashuv ixtiro qilinmog'i darkor. Boshqacha qilib aytganda, yuqori malakali, raqobatbardosh sport jamoasini tayyorlashga "bel bog'lagan" murabbiy o'z kashiy-pedagogik faoliyatiga "tadqiqotchi" va "ixtirochi" sifatida ijodiy yondashishi lozim.

Ma'lumki, yuqori malakali sportchilar tayyorlash jarayoni yuksak sport natijalariga erishish maqsadiga muvofiqlashtirilgan bo'lad. Binobarin, jamoa murabbiyi chuqur va keng qirrali nazariy bilimlarga ega bo'lishi, mashg'ulotlar hajmi, shiddati, takrorlanishi, davomiyligi va yo'nalishi "sub'yekt" (sportchi)ga nisbatan qo'llash qonuniyatlari hamda ularni aks ta'sir natijalarini aniq bashorat qilishi va pirovard foydali maqsadni ko'ra bilishi darkor.

Yuqori malakali voleybolchilar va terma jamoalar bilan ishlash, ular bilan o'quv-mashg'ulot va integral tayyorgarlik jarayonlarini maqsadli tashkil qilish jahon miqyosiga mos model ko'rsatkichlarga asoslanishi, yordamchi murabbiylar va mutaxassis-olimlar tomonidan muntazam o'tkaziladigan kuzatuv natijalaridan unumli foydalanishga bog'liqdir. Masalan, sport takomillashuvi guruhlarida shug'ullanuvchi yuqori malakali voleybolchilarda tayyorgarlik turlari bo'yicha taqsimlanadigan soatlar hajmi quyidagicha bo'lishi tavsiya etiladi:

38-jadval

1	Nazariy tayyorgarlik	-	64 s
2	UJT	-	149 s
3	MJT	-	190 s
4	Texnik tayyorgarlik	-	347 s
5	Taktik tayyorgarlik	-	338 s
6	Integral tayyorgarlik va nazorat o'yinlari	-	387 s
7	Hakamlilik amaliyoti	-	46 s
8	Me'yoriy testlar qabul qilish	-	36 s
JAMI:			1560 s

Bir tayyorgarlik yilida mashg'ulotlar soni 460 tani tashkil etadi. Shug'ullanuvchilar soni 12 kishi. Musobaqalar soni 70 taatrfida bo'lishi mumkin.

Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi quyidagi me'yoriy ko'rsatkichlar asosida baholanadi (erkaklar):

- tezkorlik – “archasimon” yugurish (94 m):
 - uzatuvchi o'yinchilar – 22,0-22,5 sek;
 - hujumchi o'yinchilar – 23,0-23,5 sek;
 - joydan vertikal sakrash:
 - uzatuvchi o'yinchilar – 85-80 sm;
 - hujumchi o'yinchilar – 90-85 sm;
 - yugurib kelib sakrash:
 - uzatuvchi o'yinchilar – 345-340 sm;
 - hujumchi o'yinchilar – 355-350 sm.
- Texnik-taktik tayyorgarlik:
- to'p kiritish – 45-50%;
 - birinchi to'pni uzatuvchiga yetkazib berish – 75-80%.

Hujum:

- muvaffaqiyatli – 50%;
- muvaffaqiyatsiz – 10%;
- samaradorlik – 40-42%.

To'siq qo'yish:

- foydali to'siq – 50%;
- muvaffaqiyatli – 15%;
- muvaffaqiyatsiz – 5%.

Mashg'ulotlar odatda kuniga 2 marta o'tkaziladi. Ertalbki mashg'ulot aksariyat o'yin texnikasi, taktikasi va taktik kombinatsiyalarni takomillashtirish, yangi texnik-taktik modellarni o'zlashtirishga bag'ishlanadi.

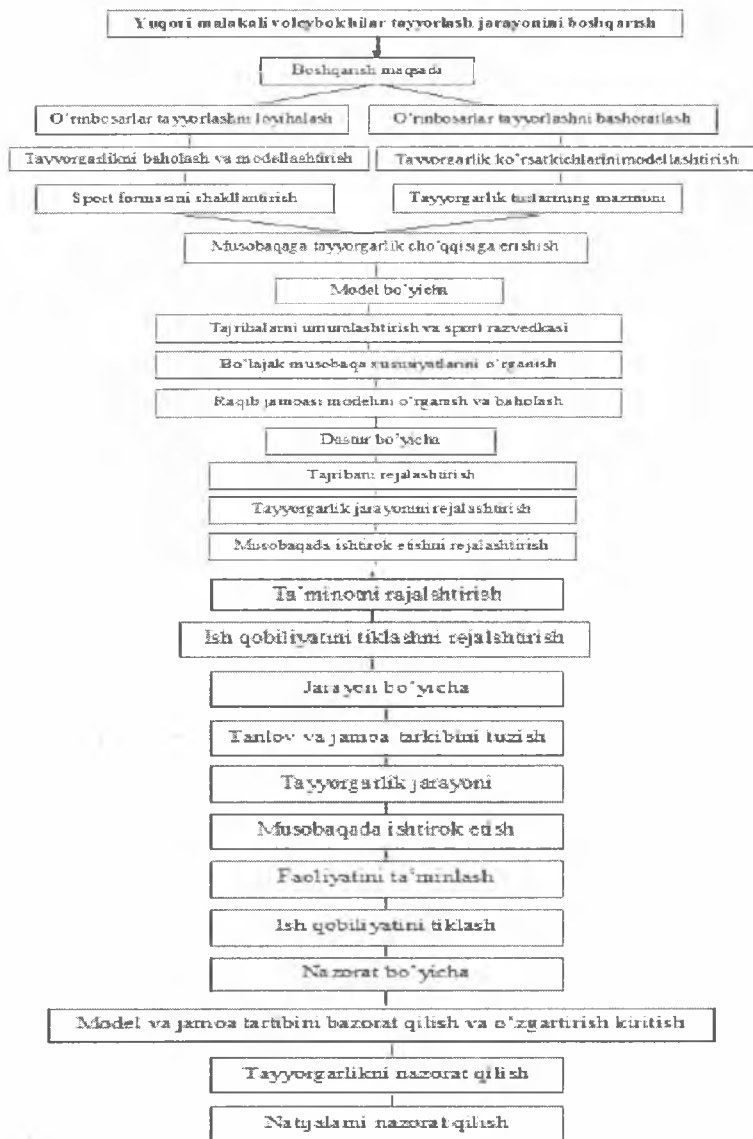
Kunning ikkinchi yarmida o'tkaziladigan mashg'ulotlar yuqori shiddatda turli o'yin modellarini o'zlashtirish, ustuvor taktik modellar asosida o'yin mashg'ulotlarini tashkil qilishga mo'ljallanadi.

Yuqori malakali voleybolchilar mashg'ulotlarida ish qobiliyatini takomillashtirish, keskin yuklamalardan so'ng uni tiklab borish va shu qobiliyatni kuchaytirish choralari qo'llashga qaratiladi.

Nazariy mashg'ulotlarda bo'lajak raqib jamoalar o'yin modellari video-materiallar asosida o'rganiladi va shu modellar amaliy mashg'ulotlarda sinab boriladi ham shakllantiriladi.

Mazkur toifali voleybolchilarda tayyorgarlik turlari (jismoniy, texnik-taktik)ning shakllanish dinamikasi maxsus me'yoriy test mashqlar yordamida muntazam nazorat qilinadi. Olingan natijalar asosida mashg'ulotlar mazmuni, hajmi, shiddati, muddati va yo'nalishlarga maqsadli o'zgartirishlar kiritiladi.

Mashg'ulotlar samaradorligini aniqlash va rasmiy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish maqsadida har haftada nazorat o'yinlari, modellashtirilgan o'yinlar va o'rtoqlik uchrashuvlari o'tkazilib turilishi darkor. Yuqori malakali voleybolchilar tayyorlash jarayonini tashkil qilish tartibi 21-sxemada keltirilgan.



105-rasm

Nazorat savollari:

1. Yuqori razryadli voleybolchilar bilan mashg'ulot o'tkazish qanday xususiyatlar bilan farqlanadi?
2. Terma jamoani tuzish va unda mashg'ulot o'tkazish mazmuni qanday xususiyatlarga ega?
3. Yuqori razryadli voleybolchilar va terma jamoalarni tayyorlashda qanday tashkiliy va nazorat ishlari amalga oshiriladi?

XXI BOB. JAMOANI MUSOBAQAGA TAYYORLASH VA UNI O'YIN DAVOMIDA BOSHQARISH

Musobaqalarda jamoani muvaffaqiyatli ishtirok etish uchun mu-
rabbiy avvalombor, o'z o'yinchilarning barcha turdagi imkoniyat-
laridan kelib chiqqan holda va bo'lajak raqib jamoalar imkoniyat-
lariga asoslangan holda strategik va taktik rejalar ishlab chiqadi.
Ushbu rejalar mazmuni jamoa a'zolari (albatta, o'yinchilarning
o'yin ixtisosligi – "amplua"ni e'tiborga olgan holda) bilan muhoka-
ma – tahlil qilinadi.

Jamoani boshqarish musobaqadan avval, musobaqa jarayoni-
da va musobaqadan keyingi vaqtlarda amalga oshiriladi. Bosh-
qarish jarayoni uch yo'nalishda olib boriladi: strategik, tezkor
va joriy.

Strategik boshqarish – o'z jamoasi taktik modelini aniqlash,
o'zgartirishlar kiritish raqib jamoa o'yin modelini o'yinchilarga
tanishtirish va ushbu modelga qarshi taktik variantlarni qo'llash
kabi jarayonlarni o'z ichiga oladi. Bunda, albatta, musobaqa
o'tkazish joyi xususiyatlari (maydondan tashqari bo'shliq zonalar
kengligi, harorat atmosfera bosimi, havo namligi va h.) e'tiborga
olinadi.

Bundan tashqari, rasmiy o'yinlarni musobaqa Nizomida ko'rsa-
tilgan uchrashuv sikllari o'rganiladi. Masalan, 3-1-2-1 – ya'ni uch
o'yin kuni va bir kun dam olish yoki 4-1-3-1 – ya'ni 4 kun o'yin – 1
kun dam – 3 kun o'yin – 1 kun dam (boshqacha sikllar ham bo'lishi
mumkin) sikllariga asoslangan holda "mashg'ulot" va "dam olish"
tartibini qo'llash talab qilinadi. Dam olish kunlari, albatta, "profilak-
tik" mashg'ulotlar o'tkaziladi, ish qobiliyatini tiklash vositalaridan
unumli foydalanish choralari qo'llaniladi.

Tezkor boshqarish – rasmiy o'yindan oldin raqib jamoasi o'yin
modeli (so'nggi vaqtdagi o'yin natijalari) o'yinchilarga eslatiladi,
qarshi qo'llaniladigan taktik modellar (usullar, taktik kombinatsiyalar

xotirada mukammallashtiriladi). O'yindan oldin muhim ko'rsatmalar, maslahatlar va tavsiyalar beriladi. O'yin oldi "razminkasi" mazmuni, mohiyati va yo'nalishi belgilanadi, qo'llaniladi hamda boshqariladi.

O'yinda asosiy zaxira tarkiblarini ishtirok etishi avvaldan tuzilgan taktik reja asosida amalga oshiriladi. Raqib o'yinchilarning kuchli va zaif tomonlari hisobga olinadi hamda ushbu omillardan samarali foydali choralari ko'riladi.

O'yin davomida, tanaffuslar va ba'zi to'xtalishlar vaqtida o'yinchilarga muhim ko'rsatmalar berib boriladi. Ko'rsatmalar so'z yoki imo-ishoralar bilan berilishi mumkin.

Tezkor boshqarish samaradorligini ta'minlashda uzatuvchi o'yinchi, yetakchi (lider), jamoa sardori va murabbiy o'rtasidagi uzviy aloqa muhim ahamiyat kasb etadi.

Joriy boshqarish nafaqat o'yin davomida, balki butun musobaqa siklida "ertayu kech" vaqtlarda amalga oshiriladi. Bunda jamoaning kun tartibi, ovqatlanishi, ertalabki badan tarbiyasi, kechki uyqu, madaniy-maishiy tadbirlar boshqarish va nazorat doirasiga kiritiladi.

Musobaqada jamoani boshqarish jarayoni quyidagi rasm bo'yicha ifodalanishi mumkin:

Jamoani boshqarish va boshqaruv natijalari (shu jumladan, o'yinlar natijalari) muntazam tahlil qilinadi va o'yinchilar ishtirokida barcha kamchiliklar o'rganiladi hamda ularni bartaraf etish choralari ko'riladi.

Musobaqada jamoani boshqarish turlari va tartibi 22-rasmda aks ettirilgan.



106-rasm.

Nazorat savollari:

1. Musobaqalarda jamoani boshqarish jarayoni qanday xususiyatlarga ega?
2. Musobaqada jamoani boshqarish tartibi, mazmuni va maqsadi qanday omillar bilan izohlanadi?
3. Musobaqada jamoani samarali boshqarish uchun qanday omillarga asoslaniladi?
4. Musobaqa oldidan, musobaqa davomida va musobaqa yakunida jamoani boshqarish qanday mazmunga ega bo'ladi?

XXII BOB. O'ZBEKISTONDA VOLEYBOL TARAQQIYOTINI BOSHQARUVCHI DAVLAT VA JAMOAT ORGANLARI

O'zbekiston voleybol taraqqiyotini boshqaruvchi davlat va jamoat organlari

Respublikamizda voleybol taraqqiyotini boshqarish funksiyasini jismoniy tarbiya va sport bo'yicha davlat tashkilotlari tarkibiga kiruvchi tuman, shahar, viloyat shahobchalari bajaradi.

Sportchi rezervlarni va yuqori malakali sportchilarni yetishtirishni boshqarish mas'uliyati O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport Qo'mitasi qaramog'idagi sport o'yinlari sho'basiga yuklanadi. Bunday Qo'mitalar Respublikamizning har bir tuman, shahar va viloyatlarida mavjud bo'lib, ular joylarda voleybol taraqqiyotini ta'minlashga javobgardirlar.

Voleybolni taraqqiy ettirishda, uni yanada ommaviylashtirishda respublika, viloyat, shahar va tuman kasaba uyushmalarining "Ko'ngilli jismoniy tarbiya va sport jamiyatlari" katta ish olib boradi.

Voleybol o'quv mashg'uloti sifatida Oliy va O'rta maxsus bilim yurtlari hamda umumiy ta'lim maktablarining o'quv dasturlaridan joyolgan.

Respublikamizning milliy terma jamoalari murabbiylari nafaqat yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlash, balki voleybol bo'yicha iste'dodli o'rinsosarlarni yetishtirish tadbirlariga rahbarlik qilishi, ularga nazariy va uslubiy yordam ko'rsatib turishi zarur.

22.1. O'zbekistonda voleybol taraqqiyotini rivojlantirishga mas'ul davlat organlari

Respublikamizning barcha o'quv yurtlarida voleybol eng ommaviy sport turlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Qishloqlarda, bo'jalik jamoalarida, mahalla markazlarida, maktab va o'quv yurtlarida faoliyat ko'rsatayotgan ko'pdan-ko'p voleybol to'garaklarida mazkur sport turi bilan shug'ullanayotganlarning soni sanoqsizdir.

Voleybol o'quv mashg'uloti sifatida barcha o'quv yurtlarining o'quv dasturidan joy olgan. Voleybolga bunchalik e'tibor kuchliligining sababi uning soddaligi va jismoniy tarbiya tizimda arzon, hammabop vosita ekanligidir.

Umumiy ta'lim maktablarida voleybol sport turi o'quv dasturiga dars sifatida kiritilgan. Ko'p yillik tajribalar shuni ko'rsatadiki, voleybolchilar mahoratini oshirish va malakali voleybolchilarni yetishtirish maktab o'quvchilarini mazkur o'yin sirlariga maqsadga muvofiq rejaga asosan ommaviy o'rgatish bilan bog'liqdir. Maktab o'quvchilari o'z mahoratini davlat organlari bo'lmish BO'SM, olimpiya o'rinbosarlari tayyorlash BO'Smlarida yanada "chuqquroq" va kengroq takomillashtirishlari mumkin.

BO'SM va shunga o'xshash maxsus sport maktablari o'z faoliyatlarini asosiy dastur va rejalashtiruv hujjatlari hamda O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonunga asosan amalga oshiradi.

Mahallalarda, turar joylarda, yotoqxonada, dam olish uylari, oromgohlari, dala shiyponlari va sog'lomlashtirish markazlarida voleybol to'garaklarini tashkil qilish va mazkur sport bilan muntazam shug'ullanish nafaqat barcha yoshdagi aholini jismonan takomillashtirishga yordam beradi, balki ularni salomatligini mustayhkamlaydi, bolalarni nojo'ya ishlarga aralashuvlaridan qaytaradi.

Oliy o'quv yurtlarida, kasb-texnika bilim maskanlari va har bir qismlarda ham voleybolni hayotda katta ahamiyatga ega. Oliy o'quv yurtlarida voleybol birinchidan o'quv dasturiga binoan mashg'ulot sifatida joriy etilgan bo'lsa, ikkinchidan shu o'quv yurtlarining sport klublarida faoliyat ko'rsatayotgan voleybol to'garaklarida mashg'ulotlar olib boriladi. Lekin yurtimizda voleybolni taraqqiy

ettirish va ommalashtirish samaradorligi Davlat va Jamoat organlarining faoliyati bilan belgilanadi.

22.2. O'zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqaruvchi jamoat organlari

O'zbekiston Milliy olimpiya Qo'mitasi

O'zbekiston olimpiya harakati Xalqaro harakatining tarkibiy qismi bo'lib, uning makrazi oliy harakati prinsiplarini ommalashtirish, jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga ko'maklashish, sport soha xalqaro hamkorlikni mustahkamlash, Olimpiya o'yinlari hamda Xalqaro olimpiya qo'mitasi boshchiligida o'tkaziladigan boshqa xalqaro sport tadbirlarida ishtirok etishdan iboratdir.

O'zbekiston olimpiya harakati O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi – respublika nodavlat notijorat tashkiloti tomonidan boshqariladi, ushbu qo'mita faoliyatini O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlar Xalqaro olimpiya qo'mitasining Olimpiya xartiyasiga o'z ustaviga muvofiq amalga oshiradi. Davlat O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasiga o'z ustavida belgilan maqsadlarini amalga oshirishiga har tomonla ko'maklashgan holda, O'zbekiston Olimpiya harakatini oladi va qo'llab-quvvatlaydi.

O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi: yutuqlarga erishiladigan sportni va ommaviy sport rivojlantirishga ko'maklashadi;

Xalqaro olimpiya qo'mitasining Olimpiya xartiyasi muvofiq Olimpiya o'yinlarida hamda Xalqaro Olimpiya qo'mitasi boshchiligida o'tkaziladigan boshqa xalqaro sport tadbirlarida O'zbekiston Respublikasi nomidan yuritadi;

Sportchilarni Olimpiya o'yinlarida hamda Xalqaro Olimpiya qo'mitasi boshchiligida o'tkaziladigan boshqa xalqaro sport tadbirlarida ishtirok etishga tayyorlashni zarur darajasini ta'minlashga qaratilgan chora tadbirlarni ishlab chiqish va amalga oshirishda ishtirok etadi;

Sportda dopingning oldini olish hamda unga qarshi kurashishga, shuningdek, jismoniy tarbiya va sport sohasida kamsitish va

zo'ravonlikning har qanday shakllari yuzaga kelishiga yo'l qo'ymaslikka ko'maklashadi;

Xalqaro olimpiya qo'mitasining hamda O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasining olimpiya ramzlari, shiori, bayrogi, madhiyasidan, «olimpiya», «olimpiada» nomlaridan foydalanishga bo'lgan huquqlarini O'zbekiston Respublikasi hududida himoya qilish choralarini ta'minlaydi.

O'zbekiston Milliy Olimpiya qo'mitasi o'z vakolatlarini maxsus vakolatli davlat organi, sport federatsiyalari (uyushmalari) hamda boshqa tashkilotlar bilan o'zaro hamkorlikda amalga oshiradi.

O'zbekiston Milliy olimpiya qo'mitasi qonun hujjatlariga muvofiq boshqa vakolatlarni ham amalga oshirishi mumkin.

O'zbekiston voleybol federatsiyasi

Mamlakatimizda voleybolni ommaviylashtirish, rivojlantirish, uni ravnaq topshirishda O'zbekiston voleybol Federatsiyasi rahbarlik va boshqaruvchi ro'lni o'ynaydi. Respublikamizning tuman, viloyat va shaharlarida esa bu mas'uliyat joylardagi federatsiyalar orqali amalga oshiriladi.

Federatsiyaning oliy rahbar organi respublika anjumanidir. U mamlakatda voleybolni rivojlantirishning asosiy masalalarini hal qiladi. Federatsiya anjuman tufayli saylangan o'z prezidiumidan (rayosatidan) iborat.

Rayosat o'z navbatida, belgilangan ijroiyl qo'mitasiga ega bo'lishi kerak. Qo'mitada federatsiyaning prezidenti rahbarligida direktorat va doimiy hay'atlar tuziladi. Bu hay'atlar quyidagi yo'nalishlar bo'yicha faoliyat ko'rsatadilar:

- moliyaviy-iqtisodiy;
- yuridik-huquqiy;
- moddiy-texnika ta'minlovi;
- ommaviy-tashkiliy;
- murabbiylar kengashi;
- ilmiy-uslubiy;
- sport-texnika;
- bolalar va o'smirlar sporti;

- xalqaro sport aloqalari;
- respublika sport fahriylari kengashi;

Ko'rinib turibdiki, mazkur yo'nalishlarning nomlarining o'zi hay'atning vazifasi, bajaradigan tadbirlari va butun faoliyatlari mazmunini belgilab berib turibdi.

Jahonda voleybolni rivojlantirish jarayonini xalqaro tashkilotlar darajasida boshqarish.

Voleybol taraqqiyotini boshqarish xalqaro voleybol Federatsiyasi (XVF-FIVB) va zonal konferensiyalar orqali ijro etiladi.

Yevropa, Osiyo, Afrika, Shimoliy Amerika, Markaziy Amerika va Karib dengizi, Janubiy Amerika mintaqalarining zonal konferensiyalari mavjud.

FIVBning aloqa va ish faoliyatlari rasmiy ravishda ingliz, farang, rus va ispan tillarida amalga oshiriladi.

FIVB o'zining ustaviga ega. U vaqti-vaqti bilan voleybol sohasida ro'y berayotgan asosiy voqealar bilan yoritilgan rasmiy BYUL-LETEN chiqarib (nashr qilib) turadi, turli uslubiy ko'rsatmalar, hujjatlar, nizomlar, tavsiyanomalar chop etiladi.

FIVBning asosiy maqsadi – jahonning turli mintaqalarida voleybolni rivojlantirish, barcha davlatlarning sportchilari va rasmiy shaxslari o'rtasidagi do'stlik aloqalarini mustahkamlash, milliy voleybol federatsiyalarini birlashtirish, yangi milliy voleybol federatsiyalari tuzish, rasmiy musobaqalar o'tkazish, o'yin qoidalarini va taktikasini shakllantirishdan iborat.

FIVBning oliy organi – Kongressdir. U ikki yilda bir marta o'tkaziladi. FIVBning rahbar organi – Ma'muriy Kengash bo'lib, o'z prezidenti, bosh kotib va uni yordamchilari, 4 ta vitse-prezidenti, 12 ta Kengash a'zolari va zonal konfederatsiyalarning prezidentlaridan tashkil topadi.

Ma'muriy kengashning qarorlarini Ijroiyy Qo'mita hayotga tatbiq etadi. Ijroiyy Qo'mita o'z prezidentidan, ikki vitse-prezidentidan, bosh kotibi va uni ikki yordamchisidan iborat. FIVBda texnik organlar ham mavjud bo'lib, ular 5 ta doimiy hay'atlardan tashkil topadi.

1. Tashkiliy-sport hay'ati – musobaqalarni tashkil qilish va ularni tahlil etish, ma'lumotlarni yig'ish va voleybol bo'yicha xalqaro sport kalendarini rejalashtirish;

2. Murabbiylar bo'yicha hay'at – voleybol endigina rivojlanayotgan mintaq va davlatlarda shu sport turini taraqqiy ettirish tadbirlarini tashkil qilish, murabbiylar bilan seminarlar uyushtirish, ularga maslahatlar berish, voleybol bo'yicha "qo'li kalta" davlatlarga yordam sifatida murabbiylarni har xil muddatlarga ishga jo'natish, uslubiy ko'rsatma va tavsiyalarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etishishlari bilan shug'ullanadi.

3. Arbitraj hay'ati – musobaqalar hakamlarini tayinlash, ularning faoliyatiga rahbarlik qilish, tahlil etish va baholash, xalqaro seminarlarni uyushtirish, hakamlilik qilish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar ishlab chiqishishlarini bajaradi.

4. O'yin qoidalari bo'yicha hay'at – Ma'muriy Kengash va Kongress muhokamasiga o'yin qoidalari bo'yicha kiritilgan o'zgarishlar oid tavsiyalarni taqdim etish, arbitraj hay'ati bilan birgalikda hakamlilik qilish qoidasini ishlab chiqish va o'yin qoidalariga yagona fikrda yondashishni ta'minlash kabi tadbirlarni amalga oshiradi.

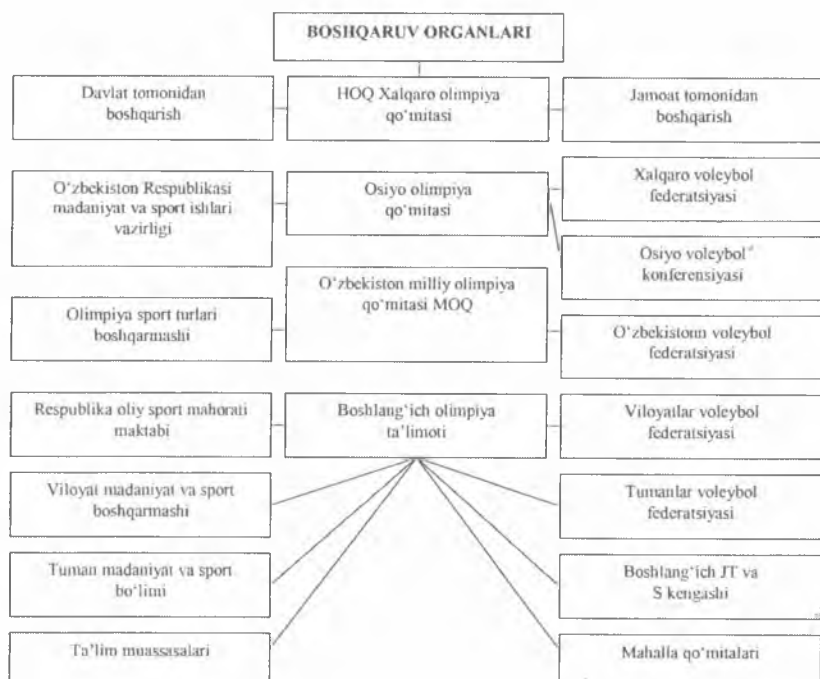
5. Tibbiy hay'at – musobaqalar jarayonida tibbiy xizmat ko'rsatish, o'quv-mashg'ulot mashqlarini tibbiy nazorat qilish, organizm va ish qobiliyatini tiklashga oid tadbir vositalar hamda shikastlanishlarni oldini olish kabi masalalar bo'yicha taklif, tavsiya va ko'rsatmalar tayyorlashishlarini ijro etadi.

FIVB o'z tarkibiga 160 ta davlat kiritgan eng ko'p sonli federatsiya o'ziga ma'lum moliyaviy mas'uliyatni olishi shart, a'zo bo'lib kirishda va har yili badal to'lash, rasmiy birinchiliklar va xalqaro uchrashuvlar o'tkazish uchun pul mablag'i ajratish, FIVB tasarrufida o'tkaziladigan rasmiy musobaqalarda ishtirok etish uchun badal to'lash va hokazo.

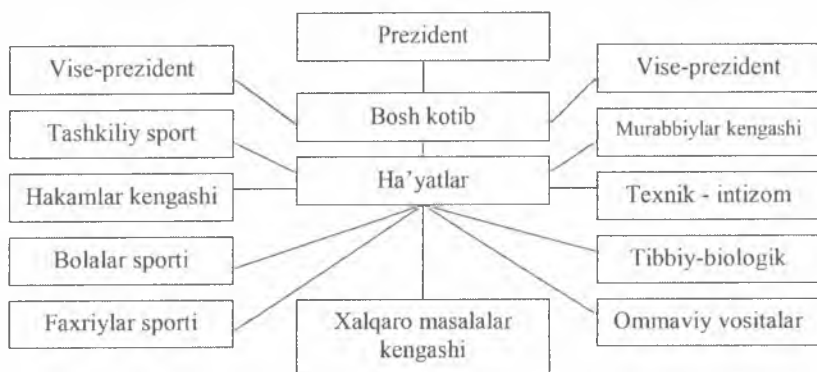
FIVBning faoliyatida sobiq Ittifoq Federatsiyasi juda katta ro'l o'ynagan. Bu masala voleybol bo'yicha mashhur mutaxassis Vladimir Ivanovich Savin samarali xizmati va salmoqli hissalarini bilan alohida ajralib turadi.

O'zbekiston Respublikasi istiqloлга erishganidan so'ng mamlakatimizning milliy voleybol Federatsiyasi hayotida ham unutilmas o'zgarishlar yuz beradi. 1992-yil O'zbekiston milliy voleybol Federatsiyasi Osiyo zonal konfederatsiyasiga a'zo bo'lib qabul qilindi. 107 va 108-rasmlarda mamlakatda voleybol taraqqiyotini boshqar-

ish organlari va O'zbekiston voleybol Federatsiyasining tuzilmasi ifodalangan.



107-rasm



108-rasm

Nazorat savollari:

1. O'zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqarishning qanday davlat va jamoat organlari mavjud? Ularni ish faoliyatiga izoh bering.
2. Voleybol taraqqiyotini boshqaruvchi organlar qanday tuzishga ega va ular qanday ishlarni amalga oshiradi?
3. Ommaviy va professional voleybol taraqqiyoti qaysi yo'nalishlarda boshqariladi?
4. O'zbekistonda voleybolning "kechagi", "bugungi" va "ertangi" holati nimalar bilan izohlanadi?

GLOSSARIY

O'zbek tilida	Ingliz tilida	Rus tilida
Taktika – yunoncha “taktikus” soʻzidan olingan boʻlib, oʻzbek tilida “tartiblashtirish” maʼno-sini anglatadi.	Tactics – word of Greek origin (tehnus) means art, mastery of movement (in the sport)	Тактика – слово от греческого «taktikus» обозначает «упорядочить»
Voleybolda oʻyin taktikasi – muayyan jamoa ning ikkinchi jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yorda-mida gʻalabaga erishish sanʼatini anglatadi.	Tactics play – a set tactical actions – individual and collective.	Тактическая игра – победа над одной командой в одиночестве или группе одной команды
Taktik tayyorgarlik – taktik mahoratni shakl-lantirishga qaratilgan pedagogik jarayon. Ushbu jarayonning natijasi taktik mahoratni oʻsganlik darajasini koʻrsatadi.	Tactical preparation of volleyball players – the pedagogical process directed on the perfect mastering tactical actions and ensuring their high efficiency.	Тактическая подготовка – обратить внимание на развитие тактического мастерства
Taktik kombinatsiya – bu bir oʻyinchiga hujum qilishi uchun qulay sha-roit yaratib berishga qaratilgan bir necha oʻyinchining harakat faoliyatidir.	Tactical combination of players , aimed at creating one of them conditions for the completion of the attack.	Тактический комбинации – это взаимодействие многих игроков для обеспечения ситуаций нападения партнера
“Toʻlqin” kombinatsiya-sida ikki hujumchi ishtirok etadi. Birinchi hujumchi sakrab, yerga tushayotganda, ikkinchi hujumchi sakrab zarba beradi.	“Wave” – gametime when the two offensive players in one zone and the transfer is done along net.	“Волна” – два игрока. Один прыгает, второй нанесет удар о мячи.
“Krest” kombinatsiya-sida ikki hujumchi bir-birining harakat yoʻna-lishini kesib, muvofiq uzatilgan toʻpdan muvo-fiq hujumchi zarba beradi.	“The cross” – inthis combination of the path of movement of the attackers to strike cross.	“Крест” – два игрока двигаются посещениям направлениям в атаку

"Eshelon" kombinatsiyasida ikki hujumchi ketma-ket sakraydi, to'p hujumchilarning qaysi biriga qulay uzatiladigan bo'lsa, shu hujumchi zarba beradi.	"Eshelon" – is a tactical combination when both attacker go on strike in one zone of the grid perpendicular to each other. The first attacker obscures the second striker.	"Эшелон" – групповое нападение с мячом
Federatsiya – lotincha soʻz, birlashma, jamlanma maʼnosini anglatadi	Federation – word of Latine, means the association, organization.	Федерация – от лотинского слова обозначает Союз
Kongress – lotincha soʻz, uchrashuv, majlis maʼnosini anglatadi.	Congress – word of Latine, means the meeting.	Конгресс – от лотинского слова митинг
Zona – grekcha soʻz. makon, maʼlum umumiy belgilarni tasniflovchi makon, joy maʼnosini anglatadi.	Zone – word of Greek origin (zone) means the place characterized common symbols.	Зона – от греческого слова, определение поля действия
Antenna – lotincha soʻz, qurilma, radio toʻlqinlarni qabul qiluvchi va tarqatuvchi	Antenna – word of Latine, means the	Антенна – от лотинского слова, приспособление, чтобы оргадит сетку с края
Kibernetika – grekcha soʻz, boshqaruv sanʼati – mexanik va tirik organizmlarga maʼlumotni uzatish va boshqarish qoidalarini oʻrganuvchi fan	Kybernetica – word of Greek art of management – mechanical and living organisms, data transmission and management practices in studying science.	Кибернетика – греческого слово. Механизм живой сущности
Amplua – fransuzcha soʻz, "emploi" rol, faoliyat turkumi.	Mifdieler – word of French, means the	Ампула – французского слова "emploi", роль, вид действия
Afferent – lotincha "afferentis", uzatuvchi asab tolalari boʻlib, qoʻzgʻatuvchini markaziy asab tizimiga toʻqima orqali uzatib berishi tushuniladi.	Afferent – word of Latine origin "afferentis", understanding transmission nerve fibers to centerial nervous systems through cell.	Афферент – латинского слово, нервно волокно
Efferent – lotincha soʻz, "efferentis", yuboruvchi asab tolalari boʻlib, qoʻzgʻatuvchini markazdan qochuvchi asab tolalari orqali toʻqimaga yuborilishi tushuniladi.	Efferent – word of origin "efferentis" transmission nerve fibers, understanding ran through nerve fibers to the center of the pathogen cells. "	Эфферент –от латинского слова, возбудитель нервных клеток

Rettseptor – lotincha soʻz, “recipere” qabul qilmoq – afferent asab tolalari tashqi (ekste-rotseptorlar) yoki ichki (inverotseptorlar) qoʻzgʻatuvchilari orqali asab impulsiga oʻtkazishi tushiniladi.	Receptor – word of Latine origin “recipere” means the accept – understanding transmission afferent nerve fibers to nerve impulse through external (exteroreceptors) or internal (interoreceptors).	Рецептор – от латинского слова, орган принимающий формацию через нервных импульсов в SNS.
--	--	---

ILOVALAR

Horijiy tajribalarga asoslangan o'yin mashqlari¹

1 ilova

To'p kiritish mashqlari

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

*«Biz 3-raqamli o'yinchilarga
Agar sen birinchi to'p kiritishda
aksirsang, senga butun mavsum
davomida «aksirib» ol – deb
hazil qilamiz»*

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

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

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

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

¹ Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.

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

Kiritilayotgan to'pni shaxsan kuzatish va raqib unga qanday yondashayotganini xis qilish, to'p kiritish xuquqi qanday olindi, o'yinchilar qaysi 9 ta rtibda joylashgan va xatolarni bilish barcha o'yinchilar uchun ham foydalidir.

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

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

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

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

To'p kiritishni mashqlantirishda quyidagi bandlarni esda tuting;

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

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

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

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

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

Zinapoyasimon to'p kiritish

Maqsadi

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

Joylashish

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

Mashqni qo'llash

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

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

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

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

5. Murabbiy keyingi juftlikni mashqqa chorlaydi. Mashqni boshlashda savat to'plar bilan to'ldirilgan bo'lishi kerak. O'yin har

bir o'yinchi barcha o'yinchini rolda bo'lmaguncha davom etadi.

Belgilangan murabbiy ko'rsatmasi

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

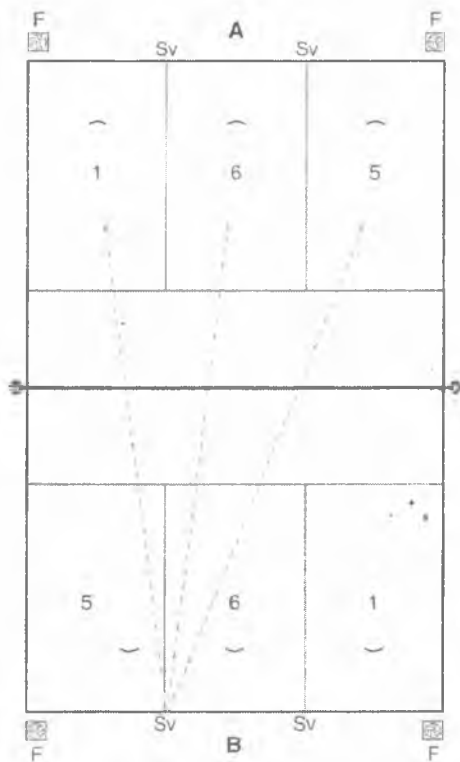
- Mashqlarni eng yaxshi yakunlaganlar o'rtasida Pley-off o'tkazish katta ijobiy turtki beradi.

Variantlar

- rag'batlantirishga imkon yarating.

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

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



Yassi to'p kiritish

Maqsadi

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

Shaylanish

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

Mashqni qo'llash

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

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

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

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

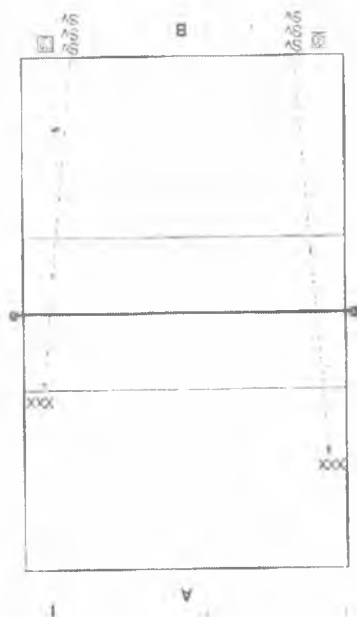
Belgilangan murabbiy ko'rsatmasi

- Yassi qadam tashlovchilar yon chiziqqa yetganda uzulmasdan aks tomonga qaytishi kerak.

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

Variantlar

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



To'p kiritishdan yutish uchun – bir daqiqa

Maqsadi

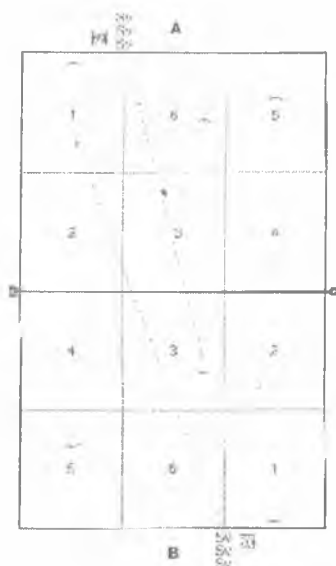
Turli zonalarga to'p kiritish orqali muvafaqiyatli to'p kiritish foizini yaxshilash.

Shaylanish

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

Mashqni qo'llash

1. Birinchi to'p kirituvchi har bir chiziqda zonani tanlaydi, yoki bunitrener belgilaydi.



2. Murabbiyning signali bilan birinchi to'p kirituvchi mashqni bajaradi va belgilangan zonaga tushgan to'plar sonini hisoblaydi.

3. Maydonchadagi yordamchilar to'plarni olib, orqa chiziqda savat oldida turgan yordamchi o'yinchilarga uzutib beradi.

4. 1 daqiqa o'tgach murabbiy to'p kirituvchilarga to'xtash haqida ogohlantiradi. To'p kirituvchi hisobni murabbiyga xabar qiladi, keyin boshqa chiziqda turgan birinchi o'yinchi to'p kiritishga kirishadi. Barcha to'p kirituvchilar mashqni har bir chiziqda bajarandan keyin joylarini almashtiradi. O'yinlar bir o'yinchi joy almash-

maguncha davom etadi.

Belgilangan zonalarga eng ko'p to'p tushirgan o'yinchi g'olib deb hisoblanadi.

5. Maydonchadagi yordamchilar to'plarni olib, orqa chiziqda savat oldida turgan yordamchi o'yinchilarga uzutib beradi.

6. 1 daqiqa o'tgach murabbiy to'p kirituvchilarga to'xtash haqida ogohlantiradi. To'p kirituvchi hisobni murabbiyga xabar qiladi, keyin boshqa chiziqda turgan birinchi o'yinchi to'p kiritishga kirishadi.

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

Murabbiy ko'rsatmasi

— Tezlik va samaradorlikni oshirish uchun to'pni to'p kirituvchiga tezlik bilan tashlash zarur. To'p tashlab beruvchi to'p kirituvchi mashqni bajaragan zahoti unga to'pni yetkazishi kerak.

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

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

Variantlar

- To‘p uzatuvchi va to‘pni iluvchi qo‘shish mumkin.
- Jamoa hisobini aniqlab borish kerak. Ochkolar nisbati ko‘rsatilishi mumkin.
- Bir zonaga yoki bir necha zona bo‘ylab mashqlarni qo‘llash mumkin.

4 ta to‘p kiritish musobaqasi

Maqsadi

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

Shaylanish

To‘rtta to‘p kirituvchidan iborat guruh har bir orqa chiziq ortida joylashadi. Maydonchanning orqa zonolari – 1, 6 va 5 zonalar o‘yinchilar joylashishi uchun lenta yoki chiziqlar bilan ajratiladi. Qolgan o‘yinchilar to‘p kiritish chizig‘ida to‘p kirituvchilarni to‘p bilan ta‘minlash uchun joylashadi.

Mashqni qo‘llash

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

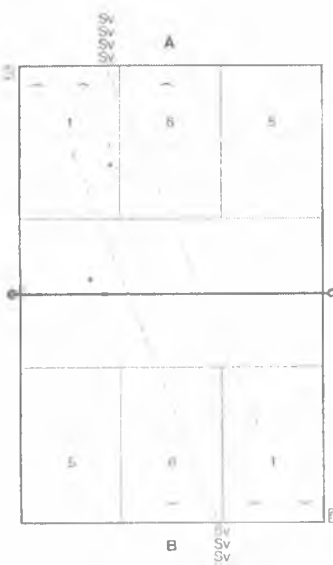
2. Yordamchilar to‘p kirituvchilarni o‘z vaqtida to‘p kiritishlari uchun to‘p bilan ta‘minlab turadi.

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

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

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

Trener ko‘rsatmasi



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

Variantlar

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

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

Shaylanish

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

Mashqni qo'llash

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

2. Agar to'p taqsimlangan bo'lsa, maydon almashinadi, lekin V tomondagi jamoao'z joyida qoladi va V tomon 1 ochkooladi.

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

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

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

Murabbiy ko'rsatmasi

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

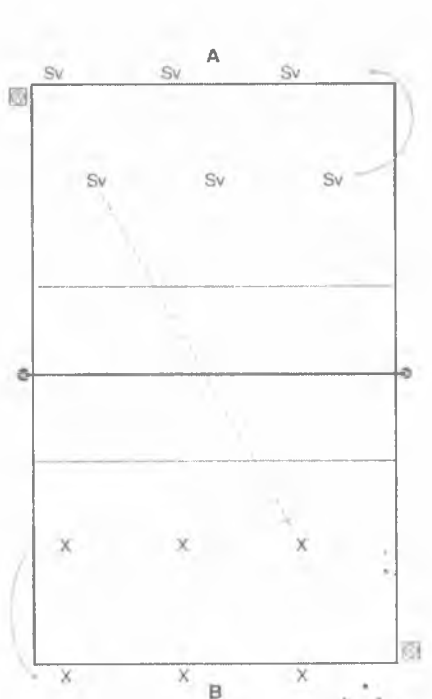
• To'pni maydonga aniq tushirish bonus ochkosi bilan rag'batlantirilsa, to'p kirituvchilarni faollashtiradi.

Variantlar

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

To'p uzatish-qabul qilish mashqlari

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



To'pni qabul qilish – uzatish tananing muvofiq holatidan boshlanadi. O'yinchi o'rtacha holatda, tizzalari qisman bukilgan, oyoqlari elka kengligida bir to'voni oldinga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. O'yinchilar kelayotgan to'pni pastdan yoki bosh ustidan uzatadi. O'yinchilar pastdan ham, yuqoridan ham to'p uzatish mashqlarini ijro etishda yaxshi ko'nikmaga ega bo'lishlari kerak. Agar zaruriyat bo'lsa, mashqni bajarish tartibiga o'zgartirish va

qo'shimchalar kiritish darkor. To'pni qabul qilish – uzatish quydagi tartibda amalga oshiriladi: Qo'llarni to'pga tekkazishda, ular yozilgan bo'lishi ta'lab qilinadi.

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

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

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

Zarba berish,

To'pni peshona yoki balandroq holatda bo'lishi,

To'pgacha bo'lgan oraliq.

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

*Agar siz to'p uzatishni
o'zlashtirishga mavsum boshida
ustivorlik bermasangiz mavsumni
boshqa bosqichlarida ham
(qismlarida) ustivorlik berishingiz
mushkul bo'ladi.*

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

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

bo'ladi.

A – 0 esa – uzatuvchiga hech qanday imkoniyat bermaydi.

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

O'rtacha 2, 3 ballgacha mmashqni bajarish o'tishni yaxshi amalga oshirilganini ifodalaydi, 1, 0 ball bahosi esa zaif o'tish hisoblanadi. O'zining hal qiluvchi ballini bilish ushbu usulni qayerda va qachon sportchilarga takomillashtirish imkoniyatini ochib beradi, ularga aniq maqsadni belgilaydi. Mashg'ulotlarda va turnirlarda hal qiluvchi ballarni yozib borish foydalidir.

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

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

Yangi shug'ullanuvchilar bilan bunday mashqlarni qshllashda trener asosiy o'rgatuvchi rolni o'ynashi lozim. Yaxshiroq tayyor-

langan o'yinchilar boshqao'yinchilarni mashq markaziga jalb qilishi kerak. Oddiy mashqlardan kombinasion mashqlargao'tish, ikki va undan ko'p harakatlarni biriktiruvchi mashqlarni qo'llash zarur. Lekin bunday mashqlarni qo'llash uchun tayyorgarlik etarli bo'lishi kerak. O'rgatish va mashg'ulot jarayonida barchao'yinchilar ko'plab imkoniyatlarga ega bo'ladi. Mavsum o'rtasida va mavsumdan keyingi vaqtlarda individual mashqlardan foydalanish texnik mashqlarni qo'llash imkoniyatini yaratadi. Agar shakllantirilayotgan o'yin usuli sifati susayadigan bo'lsa, unda takrorlash sonini ortirish talab qilinadi.

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

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

Daqiqa – yutishga to'p uzatish

Maqsadi

Oyoqlar holatini samarali almashtirish foizini yaxshilash.

SHaylanish

Mashq bir vaqtni o'zida to'rning ikki tomonidan bajarilishi mumkin. Uch nafar to'p qabul qiluvchi va bitta to'p uzatuvchi har bir tomonda joylashadi. Trener yoki to'p tashlab beruvchi va to'p to'ldirilgan savat maydondan tashqarida to'rni boshqa tomonida va to'p uzatuvchi ortida joylashadilar. Trener soatini yoki taymerni uch daqiqaga belgilaydi.

Mashqni qo'llash

1. Trener to'pni to'r ortidan to'p qabul qiluvchilarga uzatadi.
2. To'p qabul qiluvchilar to'pning nomeri
3. ni e'lon qilib: 3 – to'pni uzatuvchining harakatisiz elkasi yoki yuqori to'p uzatishi bilan; 2 – to'p uzatuvchidan ikki qadam oralig'ida to'p uzatish bilan; 1 – to'p uzatuvchining o'zi to'pni qa-

bul qilishga chiqib to'p uzatishi bilan; 0 – to'p uzatuvchi to'pni uzataolmagan vaziyatda joy almashish yoki "eys".

4. To'p uzatuvchi to'pni ilib, savat oldida joylashgan yordamchiga irg'itib berish.

5. Belgilangan vaqt ichida har ikkala tomon o'yinni davom ettiradi. Ko'p ochkoni qo'lga kiritish uchun o'yinchilar harakatlanish-gao'tadi. Ko'proq ochkoni to'plagan tomon raunddag'olib bo'ladi.

6. SHu mashqni yangi yoki shu jamoalarning o'zi uchtdan ikkitasi yoki beshtadan uchasi o'ynashi mumkin.

Trener ko'rsatmasi

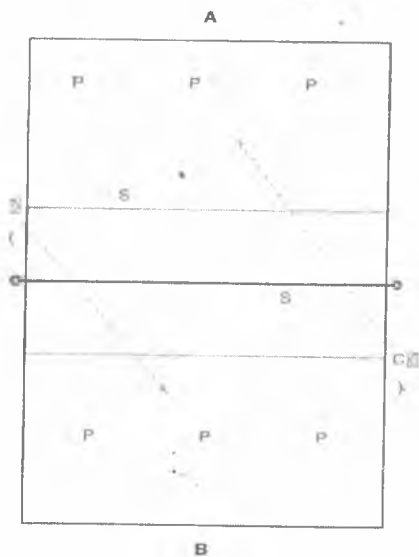
- To'pni qanday kelishidan qat'iy nazar yuqoridan qabul qilishni rag'batlantiring. Bu o'yinni tezkorligini oshirishga imkon yaratadi.

- To'pni qabul qiluvchiga to'pni ketma-ketlikda etkazib bering. Mashq oxirida ko'p ochkoli jamoa natijasiga yordam tariqasida tezlashtirmaslikka harakat qiling.

Variantlar

- Asosiy to'p qabul qiluvchilar keyingi chiziqda joylashgan to'p qabul qiluvchilar o'rtasida pley-off asosida musobaqa uyushtirish.

- Hujumchilar sonini orttirish asosida to'p qabul qiluvchilar harakatiga e'tibor bering.



Uzatishni nazorat qilish

Maqsadi

To'pni asosan qo'l-elka va bosh ustida uzatilishini nazorat qilish.

Shaylanish

O'yinchilar ikkita jamoaga bo'linib, har bir juftlikdan bir o'yinchi to'p bilan maydon ortida – Amaydondaturadi. Qolgan o'yinchilar (to'psizlari) to'rning ortida saflanib oladi – V maydonda, va sherigidan to'pni qabul qilishga tayyorlanadi. Bir vaqtda to'rtta juftlik ham maydonda bo'lishi mumkin.

Mashqni qo'llash

1. Birinchi o'yinchi (o'zining mahorati darajasiga ko'ra) uzun maydon orqasidagi ikkinchi o'yinchiga to'r ostidan to'pni irg'itishi yoki uzatishi kerak.

2. Ikkinchi o'yinchi to'pni o'z ustida qabul qilib, ilib oladi. Har bir muvofaqiyatli urinish jamoaga ochkoolib keladi.

3. Ikkinchi o'yinchi to'pni birinchi o'yinchiga to'r ustidan uzatadi. Uzatilgan to'pni birinchi o'yinchi o'z ustida qabul qilib, ilib oladi.

4. O'yinchilar takrorlaydi. Har bir juftlik ketma-ket uzatgan yoki ilishdagi yo'l qo'ygan xatolari sonini hisoblaydi. To'p uloqtirishda birorta ham xato qilmagan jamoag'olib deb hisoblanadi.

5. jamoalar kuchni tenglashsa, bir vaqtning o'zida musobaqalashishi mumkin

Trener ko'rsatmasi

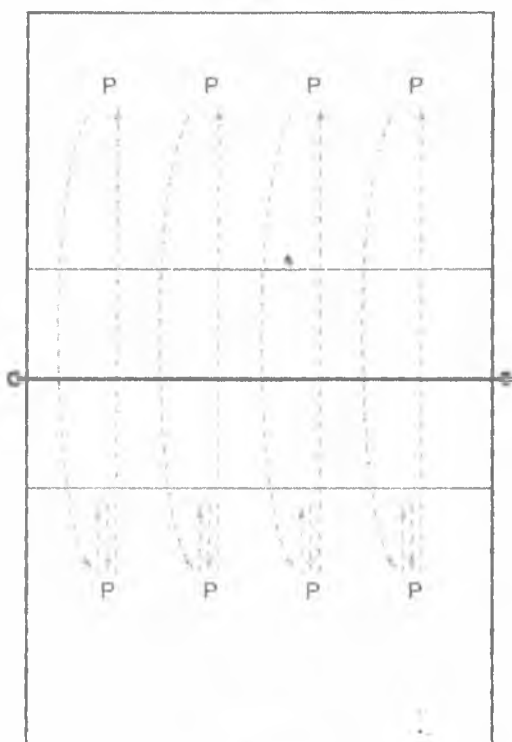
Uch minutlik vaqt ichidaxatoga yo'l qo'ysa yoki muddati tugasa, maydonga yangi jamoani o'yinchi almashtirish tarzida tushirirng.

Variantlar

- O'yinchilar har safar yuza chiziqdan to'p kiritishini ta'minlang. Bu ularni to'p kiritishini nazorat qilish imkonini yaratadi.

- Tajribali o'yinchi birvarakayiga uchta juftlikka o'ynasin. Qo'shimcha baholash tizimini qo'llang: uchta guruh ikkiti o'yinchi chap tondagi uchta guruh bilan raqobatlashadi. Umumiy baholar 3 ochko jamoa uchun.

A



B

Liberoning to'p uzatish-qabul qilish mashqlari

Maqsadi

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

SHaylanish

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

Mashqni qo'llash

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

Trener ko'rsatmasi

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

Variantlar

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



3-2-1 ga to'p uzatish

Maqsadi

To'p uzatish aniqligini oshirish.

SHaylanish

To'p tashlab beruvchi yoki trener to'p bilan, to'p qabul qiluvchi va nishon (to'p uzatuvchi) to'ring ikki tomonida yoki to'p kiritish chizig'i atrofida joylashadi. Trenerda yoki to'p tashlab beruvchi oldida to'p to'ldirilgan savat bo'ladi. YAngi shug'ullanuvchilar faqat bir to'pdan foydalanadi. To'p qabul qiluvchi hujumchi va yordamchilar o'rtasida dastlabki holatda joylashadi. To'p uzatuvchi to'r oldida 6 zonada turadi.

Mashqni qo'llash

1. to'p tashlab beruvchi yoki trener to'p qabul qiluvchiga to'r ustidan ketma-ket 10 marta to'pni yo'llaydi. YAngi shug'ullanu-

vchilarga to'p qo'l bilan oddiy tashlanadi; tajribali o'yinchilarga to'p past maydoncha poliga yaqin yo'llanadi.

2. To'p qabul qiluvchi to'p uzatuvchi to'pni etkazadi.

3. To'p uzatuvchi etkazilgan to'pni baholaydi: 3 marta to'p etkazish joyda turgan to'p uzatuvchi elkasi balandligida yoki undan baland ijro etiladi; 2 marta – to'p uzatuvchidan ikki qadam etmasdan; 1 marta – to'p uzatuvchiga qiyin (noaniq) etkaziladi; 0 – o'ta qiyin to'p etkazish, bunda to'p uzatuvchida to'pni olib uzatishga imkon deyarli bo'lmaydi.

4. To'pni qabul qilish – etkazish reytingidan keyin to'p uzatuvchi hisobni e'lon qiladi. To'p qabul qiluvchi raundda ketma-ket tashlangan 10 ta to'pdan 10 tasida to'pni aniq etkazsa, g'olib bo'ladi. Har bir raunddan keyin o'yinchilarjoy almashinadi.

Trener ko'rsatmasi

- To'r ustidan to'pni tashlashni ko'rsating. To'p tashlab beruvchiga to'pni poldan sapchitib tashlab berishini uqtiring!

- To'pni yuqoridan qabul qilishni rag'batlantiring!

Variantlar

- To'p tashlab beruvchi to'pni burchak yo'nalishida tashlaydi.

- Har bir guruh uch ochkogacha musobaqalashadi.

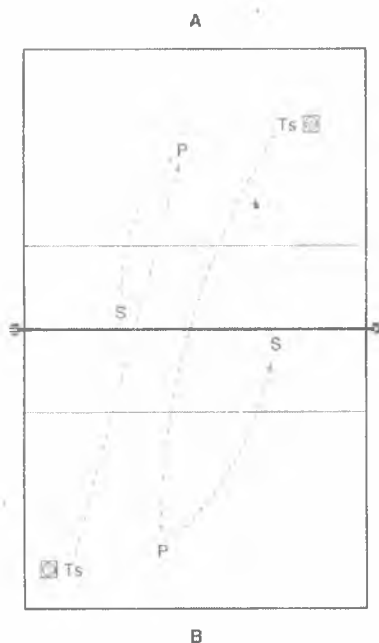
- Mashq-o'yin jamoa shaklidaaylanma yo'nalish bo'ylab raundlar davomida bajariladi.

- Oldingi hisobni o'zgartirish uchun mashqni avvalgi guruh bilan takrorlang!

- Hisobni o'zgartirish uchun uni balandroq darajada belgilang!

- Qanday hujum zarbasini berish: yassi, irg'itib, zarba, ikki qo'llab to'p uzatish, orqa qator hujumi yoki 50% li qo'l harakatini qo'llashga ko'rsatma bering.

- Ketma – ketlik talabi sonini oshiring yoki kamaytiring.



Qanotga to'p uzatish

Maqsadi

Maydonchada harakatlanish va to'pni boshqarish samaradorligini oshirish.

Shaylanish

Uch nafar o'yinchi A tomonda ketma – ket shaylanib turadi. Trener V tomonda maydon tashqarisida to'pni savat bilan joylashadi.

Mashqni qo'llash

1. Trener to'pni erkin ravishda A tomonda turgan 1 o'yinchiga tashlaydi.
2. 1 o'yinchi to'pni 2 o'yinchiga uzatadi va keyin 1 o'yinchi zudlik bilan V tomondagi zahira joyga yuguradi.
3. 2 o'yinchi 3 o'yinchiga to'p uzatadi, keyin zudlik bilan 2 o'yinchi V tomondagi zahira joyga yuguradi.

4. 3 o'yinchi to'pni V tomonda turgan o'yinchilardan biriga zarb bilan uradi va zudlik bilan V tomondagi zahira joyga yuguradi.

5. O'yinchilar boshqa tomonga besh marta o'tmaguncha to'p uzatish, qabul qilish va zarba berishni davom ettiradilar.

Trener ko'rsatmasi

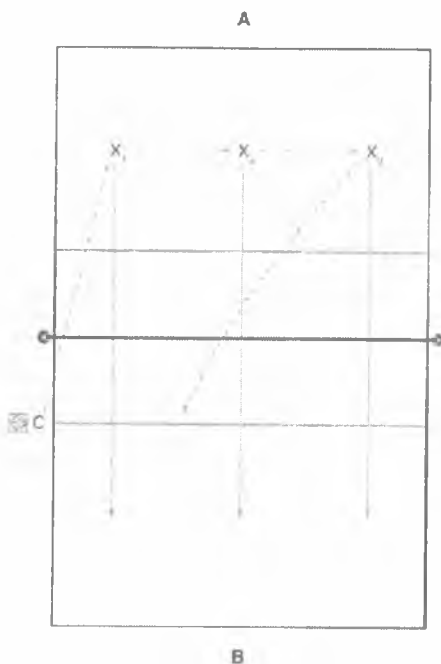
- V tomondagi zahira joyga harakatlanish tezligini oshirishiga da'vat eting

- Vaziyatni va boshqa o'yinchilar joylashishini, to'p uzatish qaerga yo'llanishini o'yinchilar bilan muhokama qiling.

Variantlar

- Guruh besh marta tomonlarni almashtirgandan almashtirgandan keyin qabul qiluvchi, to'p uzatuvchi va hujumchi o'yinchilarni o'zgartiring

- To'ring narigi tomoniga o'tish uchun belgilangan vaqtni oshiring



Bog'lovchi o'yinchi mashqlari

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

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

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

To'pga zarba.

To'pni peshona tepasida tutish.

To'pga chiqish oralig'i.

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

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

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

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

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

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

Zich: to'p haddan tashqari to'rga yaqin

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

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

Qisqa: to'p hujumchigaetmayapti.

Baland: to'p mo'ljaldan baland berilayapti.

Past: to'p mo'ljaldan past berilyapti.

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

*Bunday atamalarning barchasini
milliy terma jamoalarda
qo'llash kerak emas, ular
yetakchi, aksariyat jamoalar
ushbu atamalardan deyarli
foydalanmaydi. Muhimi, sizning
jamoangiz tizimni bilishi.*

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

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

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

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

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

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

Oldinga-orqaga harakatlanish mashqlari

Bog'lovchi o'yinchi to'pni har qanday yo'nalishda uzataolishi muhimligini inobatgaolsak, bu mashq to'pni aynan peshona-ustidan uzatish malakasini mustahkamlaydi.

Maqsadi

Amaliyotdaoxirgi minutlarda to'p yo'nalishiga chiqib to'p uzatishni bajarish.

Shaylanish

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

Mashqni qo'llash

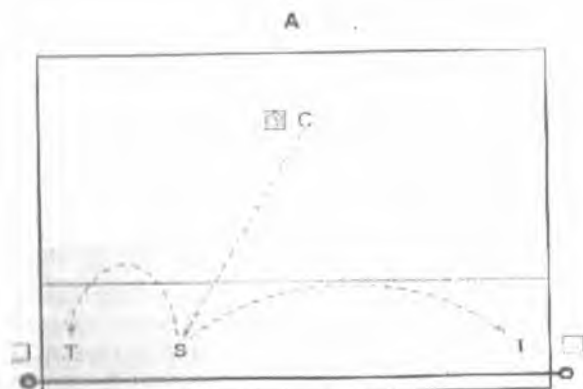
1. Trener bog'lovchi o'yinchiga to'pni uzatadi.
2. Trener “front” deb kamanda beradi – bordiyu, to'p maydon tashqarisiga chiqib ketib to'p bog'lovchiga kelguncha “orqaga” buyrug'ini beradi.
3. Bog'lovchi o'yinchi to'pni oldinga – 4 zonaga, yki orqaga - -zornaga uzatadi.
4. Bog'lovchi o'yinchi 24 marta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

Trener ko'rsatmasi

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

Variantlar

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



Uzatuvchi oyoqlarini ishlash muammosi

Bu – asosiy, lekin murakkab mashq. O'yinchilar 24 marta yuguradi – 8 marta o'ng himoyachi oldida, 8 marta o'rtadan orqaga, 8 marta chap tomonlan (1, 6 va 4 zonalar muvofiq ravishda) – va 24 marta to'p uzatadi (4 s).

Maqsadi

Trener A tomondan o'rtada to'pli savat bilan va to'p tashlab beruvchi o'ng burchakda 2 uzatuvchi orqasida birgalikda joylashadi. 3 uzatuvchi chap tomonda uzatilgan to'pni ilish uchun tayyorlanib turadi.

Mashqni qo'llash

1. Trener to'pni 1 uzatuvchiga tashlaydi, u to'rt tomon yugaradi va keyingi uzatuvchi 6 zonada tayyorlanadi.

2. 1 uzatuvchi 4 marta to'p uzatadi va navbatdagi iluvchiga aylanadi.

3. 3 uzatuvchi 1 uzatuvchiga to'pni uzatadi va o'zi trener oldiga yuguradi, to'pni unga beradi va chiziqli oxirigacha yugurib boradi.

4. 2 uzatuvchi to'rt oldiga to'p uzatish uchun yuguradi, tugatgach 1 uzatuvchi tayyorlanadi.

5. Har bir uzatuvchi o'ng tomondagi himoyachi oldidan 8 marta to'p uzatadi, keyin o'rtadan, orqadan yana 8 marta uzatish

takrorlanadi. SHu harakatni guruh chap tomonda sakkiz marta takrorlaydi.

Trener ko'rsatmasi

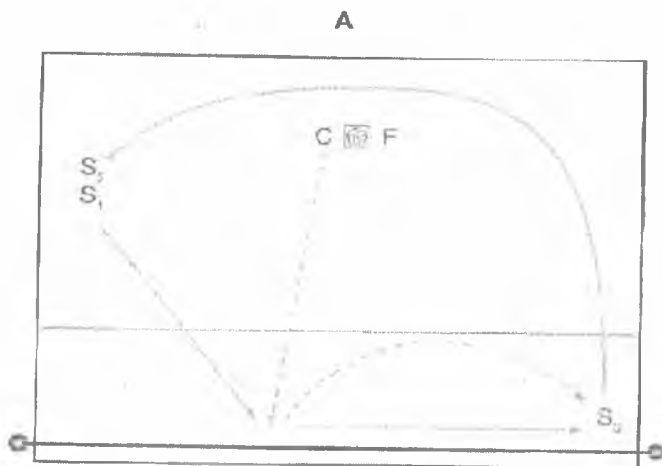
- Har bir takrorlanishda to'r oldiga yugurish tezligini oshirishga majburlang.

- Har bir uzatish ketma-ketligini e'lon qiling.

Variantlar

- Uzatuvchi mashqni qaerdan boshlash joyini almashtiring.

- Uzatuvchining to'p uzatish turini o'zgartiring.



Uchburchakli to'p uzatish

O'yinchilar har bir raundda 1000 ta to'p uzatishdan 100 marta muvaffaqiyatli to'p uzatishga harakat qiladi yoki pirovard maqsadda imkoniyati boricha ko'p marta muvaffaqiyatli to'p uzatadi.

Mashqni takrorlash asosida to'p uzatish aniqligini oshirish.

Shaylanish

Trener yoki to'p tashlab beruvchi, uzatuvchi vaasosiy o'yinchilar bir tomonda hujumchilar holatida shaylanib turadi. Boshqa uzatuvchi

yoki ikki nafar uzatuvchi yon chiziqda uzatuvchini almashtirish uchun shay bo'lib turadi. To'plar va to'p tashlab to'p bilan bajarilishi mumkin) yonma-yon turadi. Trener o'yin boshlanishidan oldin uzatuvchiga to'p uzatish yo'nalishidan oldin uzatuvchiga to'p uzatish yo'nalishi haqida ko'rsatma beradi.

Mashqni qo'llash

1. To'p tashlab beruvchi har bir qatordagi uzatuvchiga ketma-ket to'p tashlaydi.

2. Uzatuvchi to'pni hujumchi holatida turgan nishon tomon yo'llaydi.

3. O'yinchilar shu ketma-ketlikda o'sha uzatuvchi tomon 5 marta to'p uzatadi; 10 tasi yanada yaxshi hisoblanadi. Uzatuvchilar uchun qisqa vaqtda mashqni ko'p marta takrorlash yaxshi.

4. Keyingi uzatuvchi chiziqda qadamlarini aylantirib, ritmni tushirmasdan shaylanadi va joyni tezkor almashtiradi.

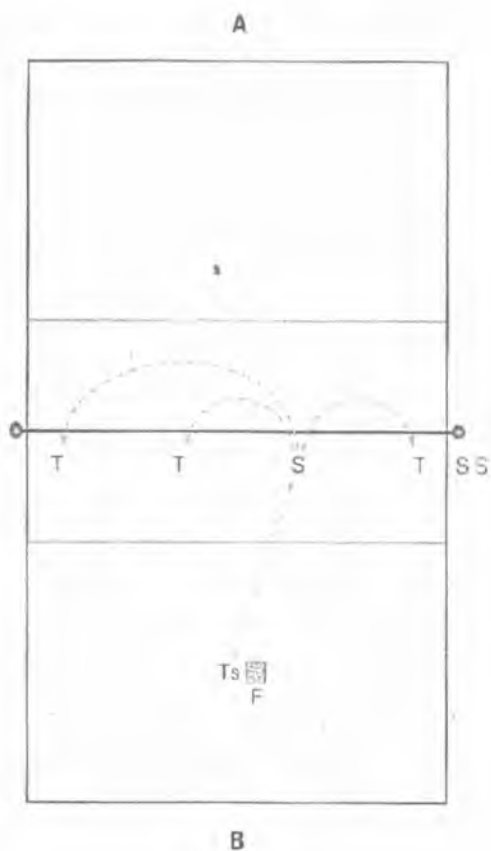
5. Kamida ikki raund tugagandan keyin to'p uzatish turi o'zgartirilishi mumkin.

Trener ko'rsatmasi

- Bu – shiddatli mashq – tezkor bo'lish.
- Bu – mashqni uch yoki ko'proq o'yinchilar har kuni mashg'ulotdan oldin va keyin bajarishi mumkin.
- Bu mashqda barcha to'p uzatish turlarini qo'llang. O'ng qanotdan to'p uzatishga ahamiyat qarating.

Variantlar

- Siz to'rning boshqa tomonida boshqa uchburchak tashkil etishingiz mumkin.
- To'pni tashlash turli joylardan bajarilishi mumkin.
- Uzatuvchilar uchun sakrab uzatishni qo'llash.
- Uzatuvchi joyini to'rdan uzoq joylarda tayinlash
- Uzatuvchini to'pni etkazish joyi tomon harakatlanishga undang. Siz bir seriyada bir uzatuvchi, ikki-uch uzatuvchidan foydalaning.



Maydon ortidan to'p uzatish

Maqsadi

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

Shaylanish

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

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

Mashqni qo'llash

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

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

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

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

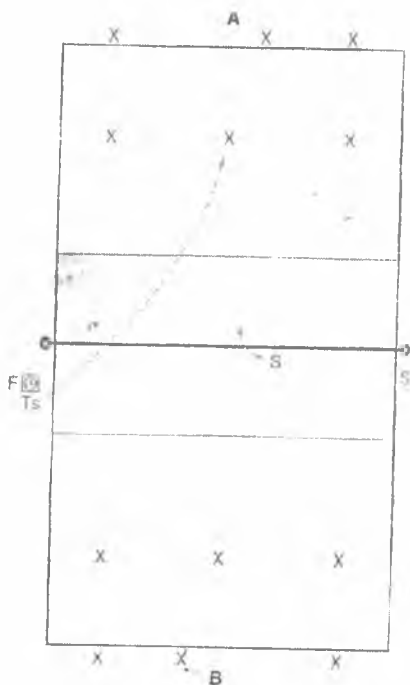
5. Har bir uzatuvchi 10 marta to'p uzatadi va keyingi chiziqdagi uzatuvchi maydonchaga kiradi. Lekin harakat uzatuvchilar almashinuvi boshlanmasdan kechishi kerak.

Trenr ko'rsatmasi

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

Variantlar

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



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

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

3. Yangi hujumchilar va to'siqchilar mashqni bajaradi.

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

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

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

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

Trener ko'rsatmasi

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

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

- V tomonda himoyachilarni ko'paytiring.

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

Hujum to'pni uchibkelish vaqtida kechadigano'yin usuli sifatidao'z tartibiga uch yoki to'rt bosqichli harakatlarni kiritadi; oyoqdan oyoqdaxatlash, pastroq holatiga tushib, keskin sakrash va qo'l bilan to'pni raqib maydonchasiga yo'llash. SHuning uchun ham hujum ko'nikmasi bir necha qismlarga bo'lib o'rgatiladi. Qismlarni aloxidaO'yinchilarda bunday mashqlarni ko'p martalab takrorlash yaxshi natija beradi. Lekin bunday mashqlarni qo'llashda to'pni balandligi, tezligi, yo'nalishi kabi xususiyatlar e'tiborgaolinishi darkor.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

hujum zarbalariga chiqishi uchun quyidagi holatlarga amal qilishi lozim:

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

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

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

Uzunlashtrilgan arg'imchoq

Maqsadi

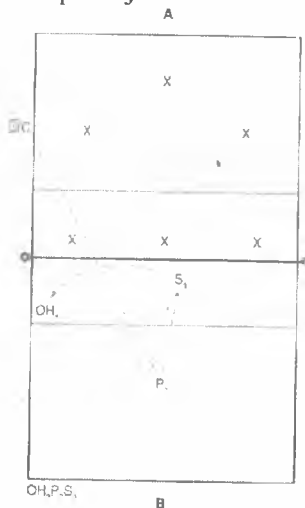
Olti nafar himoyachi o'yinchilarga birinchi to'pdan zarba berish ko'nikmasini shakllantirish.

Shaylanish

Olti nafar o'yinchi himoya holatida - A tomonda joylashadi. To'pni qabul qiluvchi, uzatuvchi va hujumchi – V tomonda joylashadi. Boshqa guruh qayd etilgan uch nafar o'yinchini V tomonda kutadi. Har bir tomon to'p qabul qiluvchi uzatuvchi va hujumchidan iborat bo'ladi (har qanday hujumga tayyor holatda turadi.). Murabbiy A tomonda uzoqroqda to'pli savat bilan joylashadi. Murabbiy yordamchisi A tomondagi mashqlar hisobni nazorat qiladi.

Mashqni qo'llash

1. Murabbiy to'pni V tomondagi qabul qiluvchiga tashlaydi.
2. Uchlikdagi o'yinchilar to'pni qabul qilishga, uzatishga va mashqni tugatishga intiladi. Mashq natijasiga ochko beriladi.
3. Agar A tomon to'pni to'sish imkoniyatiga ega bo'lsa, yoki uni qabul qilish yoki uzatishga qodir bo'lsa, unda A tomon ochko oladi. Qisman to'siq qo'yish to'pni tushirmasdan uzatish ham ochkoga sazovor bo'ladi.
4. Uchinchi guruh V tomonda qoladi, toki to'p tushmagunicha, keyin joy almashinadi.
5. O'yin birinchi uchlik 5 ochko olmaganicha yoki himoyachilar 15 marta g'alabaga erishguncha davom etadi. Keyin boshqa guruhlar tomonlarga mashqni bajarish uchun kirishadi.



Murabbiy ko'rsatmasi

Guruhlarni tezkor o'zgaruvchan harakatini rag'batlantiring!

Variantlar

G'alaba qozongan tomon hujum yoki himoyani navbatdagi mashqgacha tanlashi mumkin.

Hujumchilarni hujumchilarga qarshi harakatini qo'llashga harakat qiling.

Hujumda yutish uchun bir daqiqa mashqi

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

Maqsadi

Hujum to'plarini hisoblashning yanada rag'batlantirishni kuchaytirish.

Shaylanish

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

Mashqni qo'llash

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

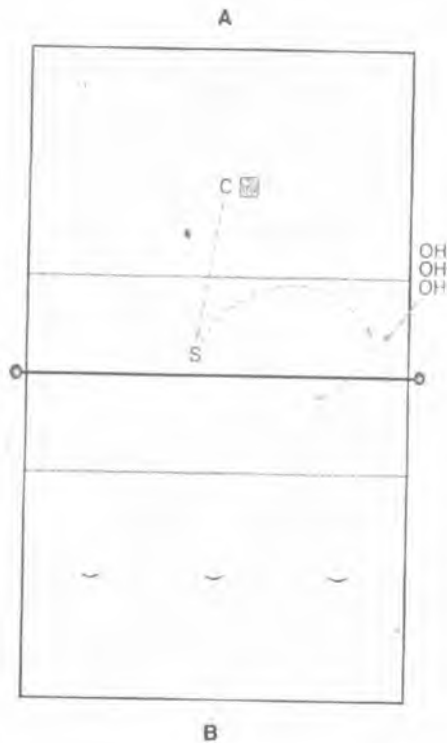
Murabbiy ko'rsatmasi

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

Variantlar

- Maydon belgilangan hudud bilan chegaralangan.

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



Jamoa hujumi mashqi

Maqsadi

To'p to'siqdan o'z maydoniga tushadigan yoki to'siq qo'yilmagan holatlarni nazarda tutib maydonchani barcha joylari, ayniqsa, hujum atrofini himoyalashga o'rgatish.

Shaylanish

Har biri olti nafardan ikki jamoa bir – biri bilan o'ynaydi. Murabbiy tovush signal berish grafigini belgilaydi.

Signal har ochko olingandan keyin beriladi. Murabbiy V tomonda yon chiziq atrofida to'p to'ldirilgan savat bilan joylashadi. Hakam – kotib yon chiziqda turadi.

Mashqni qo'llash

1. Murabbiy to'pni to'r ustidan A tomonga kiritadi. Malakali jamoalar bu mashq to'p kiritishdan boshlashi mumkin.

2. A tomon 6 ta kiritgan to'pni chap tomon hujumchisi, 6 ta – o'rta hujumchisi, 6 ta – o'ng tomon hujumchisi orqali hujum uyushtirishga intiladi.

3. Har bir to'p oxirigacha o'ynaladi. 18 marta hujum tugama-guncha hisob saqlanmaydi.

Ular muvaffaqiyatli bo'lishi shart emas. E'tibor hujum qilayot-gan o'yinchilar va himoyalanishga o'tadigan o'yinchilar muammo-larini hal etishga qaratiladi.

4. Raund tugagan zaxoti, 6:6 musobaqa o'yini yana avvalgi kommunikatsion nazorat asosida takrorlanadi va hujumchilar faoli-yati kuzatiladi. O'yin belgilangan hisobgacha davom etadi.

5. O'yin tugagach murabbiy boshqa V tomonga o'tadi va mashg'ulotni davom ettiradi.

Murabbiy ko'rsatmasi

- Diqqat – e'tibor faqat hujumdan himoyaga o'tib o'ynash jarayoniga qaratiladi. Faqat hujumga ustunlik bermang. Agar hu-jum sifatli bo'lmasa ham, o'yin davom etadi va sizning e'tiboringiz o'yinchilarning to'g'ri joylashtirishga qaratiladi.

- Siz bu mashqni to'psiz ham qo'llashingiz mumkin. Bunda hujumchilar harakati, hujumdan himoyaga o'tish jarayoni nazorat

qilinadi. O'yinchilarni tayyor ekanlikni his qilsangiz to'plar sonini orttiring.

- Bu – o'quv mashqidir va u xatolarni uzatish hamda o'tishlarni yaxshilashga qaratiladi.

Variantlar

- Mashqni bir kun to'psiz, lekin uni ikkinchi kun yutuqsiz, uchinchi kun to'p bilan va yutuq bilan qo'llang.

- Agar jamoa natijalari besamara bo'lsa, ochkolarni olib tashlang.

Tezkor “burchakka” hujum

Maqsadi

Burchakdan zarba berib o'rtadan tezkor hujumni shakllantirish.

Shaylanish

Murabbiy yoki to'p tashlab beruvchi A tomondagi maydoncha o'rtasida to'pni savat bilan joylashadi. Uch nafar o'rta hujumchilar va to'p uzatuvchi A tomonda mashqni boshlaydi.

V tomonda yordamchilar yoki himoyachilar joylashadi. V tomonda fishkalar yoki belgilar joylashtiriladi.

Mashqni qo'llash

1. Murabbiy to'pni uzatuvchiga tashlaydi.
2. Uzatuvchi to'pni o'rta hujumchiga yo'llaydi.
3. Hujumchi to'pni diagonal bo'ylab fishka yoki belgilar oralig'ida uradi. Hujumchi chiziq oxirigacha boradi va keyingi hujumchi mashqqa kirishadi.
4. Hujumchilar qarshi burchaklardan goh chap tomonga, goh o'ng tomonga zarba beradi.
5. Boshlovchi burchaklardan ijro etilgan to'plar rag'batlantiradi, to'p to'g'ri yoki hujumchidan chetroqqa uzatiladi va bu hujumchini havoda burulishiga hamda diagonal bo'ylab zarba berishiga majbur qiladi.

6. Bir raund to'pni 12 marta tashlash, hujumchini to'rt zarbasidan iborat bo'ladi.

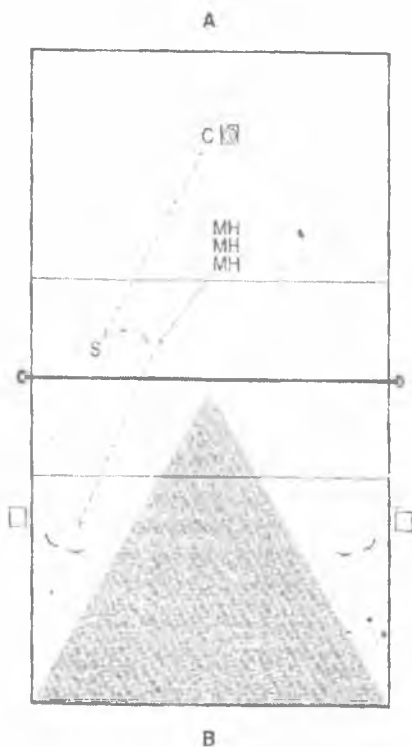
Maqsad 12 imkoniyatdan ko'p marta yutish.

- Mashqni har bir burchakdan hujum qilish bilan takrorlang.

- Uzatuvchi hujumchiga burchaklardan chiqishi uchun to'g'ri to'p uzatayotganiga ishonch hosil qiling.

Variantlar

- To'p qabul qiluvchilarni qo'shing. To'pni qabul qiluvchiga to'p tashlab beruvchi tashlaydi.
- V tomonda himoyachilarni ko'paytiring
- To'p uzatuvchi va hujumchilarga burchaklarni o'zlari aniqlash imkoniyatini bering.



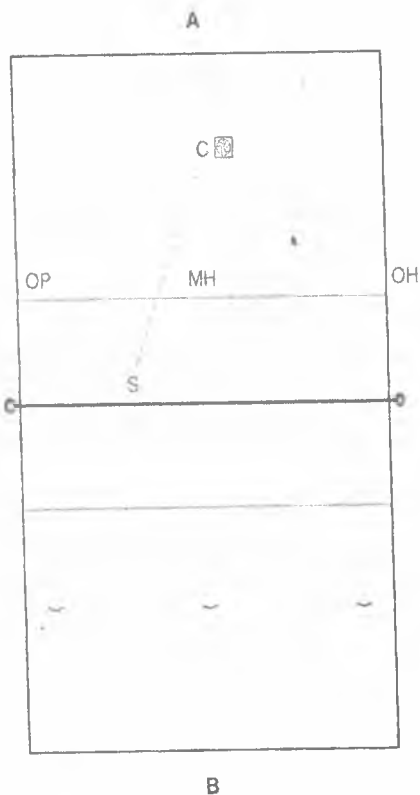
Ketma-ket hujum

Bu mashq hujumchilarga o'yinda hujum variantlaridan foydalana olishiga ishonch uyg'otadi.

Maqsadi

Hujumchilar va uzatuvchilarga buyruq bilan o'yinda hujumning variantlarini ishlatishga shalaniga imkoni berish.

Shaylanish



A tomon, qanot hujumchi, o'rtakash hujumchi, o'ng tomon hujumchisi va uzatuvchi o'z joylarini egallaydi. Murabbiy yoki yordamlashuvchi maydon o'rtasida to'p yetkazadi. Yordamchilar V tomon bo'ylab yoyilib turadilar.

Mashqni qo'llash

1. Murabbiy hujumchilarga 12-14 hujumlarni ketma-ket bajarish shartini qo'yadi.

2. Murabbiy ketma-ketlik raqamini aytib to'p tashlaydi. O'yinchi ketma-ketlikdan tegishli to'pga chiqadi va zarba yo'llaydi.

3. Kam vaqt oralig'ida ketma-ketlikdan so'ng murabbiy hisoblashni boshlaydi. Hujumchi guruh har ochiq maydonga hujumi uchun 1 ochko oladi.

Murabbiy ko'rsatmasi

- Mashqni tezkor tempda o'tkazing! O'yinchilar harakatlaniishi tezligini kuzating.
- Raqib uzatuvchilar bilan ketma-ketlikni bajaring.

Variantlar

- Qabul qiluvchilarni qo'shing. To'pni to'rning qarshi tomonidan kiriting va qabul qiluvchi uzatuvchiga uzatsin.
- Tezkor tempni ko'tarish uchun qarshi tomonga himoyachilarni qo'ying.
- Bir urunishda bir yoki ikki xildagi ketma-ketlikdan foydalaning. Ikkitadan ko'p foydalanish bilan o'yinchilar boshini qotirmang. Bu ko'p ketma-ketlikni ikki marta takrorlagandan ko'ra, ikkita ketma-ketlikni ko'p takrorlagan yaxshi deganidir.

Himoya mashqlari

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

Har doim raqib to'p bilan harakatlanganda va siz uni hujumda himoyalayotgan bo'lsangiz ko'riladigan birinchi chora – bu to'siq qo'yishdir, to'pni qabul qilish ikkinchi chora bo'ladi. Har bir o'yinchini maydonda o'ziga xos himoya harakatlari mavjud bo'ladi va ulardan unumli foydalanishga u mas'uldir. Ular qarshi tomonda qaysi hujumchi qachon va qanday hujum qilishni oldindan bilishlari lozim.

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

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

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

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

Siljish

Harakatni bildirmaslik

Yengil qo'nish

To'siq qo'yish mashqlari mavsum boshlanishidan barvaqtroq boshlash kerak.

Murabbiylar hujumga to'siq qo'yish boshlanishida to'siq qo'yuvchilar o'z qo'liga to'pni tegishi, ular qo'llarini yozishda muvaffaqiyat hissini sezishga imkon yaratishi lozim.

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

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

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

Himoyani o'zlashtirishda o'yinchilarga yordam ko'rsatish uchun quydagi o'rgatish maslahatlarini qo'llang:

- to'pga nisbatan joylashishni bajaring;
- og'irlikni oldinga siljiting;

- to'pni maqsadli yo'naltiring.

Himoya o'yinchilarni hujum harakatlariga qarshi ta'sir ko'rsatishni ta'lab qiladi.

O'yinchi to'siq qo'yadi yoki to'p tushadigan joyda qabul qiladi, keyin qayerga harakatlanishini aniqlaydi.

Barcha himoya o'yinchilari kelishgan holda hujumchi hujumni qayerdan amalga oshirishiga qarab (chiziqli bo'ylab yoki burchak bo'ylab) joylashishi ma'suliyatini oladi. To'ring qarshi tomonida o'yin qanday kechayotganini biladigan (vaziyatni o'qiydigan) himoya o'yinchisi katta ustivorlikka ega bo'ladi. Bunday o'yinchi hujumgacha tayyorlangan bo'ladi.

O'yinchilar to'ni talab qilishi kerak, keyin ochilishga o'tishi lozim.

To'siq yoki qabul bajarilgandan keyin jamoa zudlik bilan hujumga o'tlanadi.

Orqa qatorda raqibdan himoyalani uchun doimo reja bo'lishi kerak. Bu sezilarli farqni yuzaga keltiradi.

Jamoalar bu tezkor o'tishni mashg'ulotlarda bir necha marta joriy etishlari kerak.

Jamoa maydonchada himoya harakatini bajarish bo'yicha samarali ishlaganda o'yinchilarning ketma-ket harakatlanishi yengilroq bo'lib boradi. Go'yo faqat oltitagina o'yinchi maydonchaning barcha qismlarini yengil himoyalayotgandek bo'ladi.

Jamoangizni tajribasi, uning tezkorligi va qobiliyatiga qarab, Siz birqancha himoya turlarini tanlashingiz mumkin, lekin tanlov sizga qarshi o'ynayotgan jamoa hujumiga ham bog'liq bo'ladi. Raqib qayerdan zarba beradi? Uning O'yin shiddati qanday? O'zining bosimli hujumi uchun ular qanday shiddatni qo'llayapti? Ko'plab erkin to'plar bormi? Oddiy yaxshi himoya, o'yinchilar tushunmaydigan yoki harakatlanishni bilmaydigan afsonaviy himoyadan ko'ra ancha kuchlidir. Ayrim himoyalani malakalariga mavsumoldi davri boshida diqqatni qaratishi kerak. Shunday keyingina kombinatsion o'yinga o'tish mumkin.

Va nihoyat kichik guruhlar uchun o'yinchilarni birga qo'yish mumkin. 6x6 o'ynashdan oldin shunday harakatlanishlarda taraqqiyotga ega bo'lishi kerak. Uning o'yin shiddati qanday? O'zining bosimli hujumi uchun ular qanday shiddatni qo'llayapti? Ko'plab

erkin to'plar bormi? Oddiy yaxshi himoya, o'yinchilar tushunmaydigan yoki harakatlanishni bilmaydigan afsonaviy himoyadan ko'ra ancha kuchlidir.

Ayrim himoyalarni malakalariga mavsum oldi davri boshida diqqatni qaratish kerak. Shundan keyingina kombinatsion o'yinga o'tish mumkin.

Va nihoyat kichik guruhlar uchun o'yinchilarni birga qo'yish mumkin. 6x6 o'ynashdan oldin shunday harakatlanishlarda taraqqiyotga ega bo'lishi kerak.

O'yinchilar himoya ko'nikmalarini to'liq o'zlashtirishga tayyor bo'lganlarida ularga butun o'yin davomida yoki mini – o'yin jarayonida himoyada o'ynash imkoniyatini yaratish mumkin. Agar ular yutsa, ehtimol, ular himoyada yana o'ynash imkoniyatiga ega bo'ladi. Bu himoya jamoalarini takrorlashga imkon beradi va himoya o'ta muhim ahamiyatga ega ekanligini tasdiqlaydi.

To'siq qo'yishga bonusli ballar bering

Siz murabbiy sifatida o'yinchilar himoyani istashi uchun siz himoyani muhim ekanligini tushuntirishingiz kerak. O'tkir xis – tuyg'ularni yuzaga keltiruvchi qiziqarli himoya mashqlarini tanlang. Bunda hujumchilar tajribasidan foydalaning.

O'yinda Libero har xil bo'lishi mumkin. Faqat orqa qatorda o'ynaydigan bu ixtisoslashgan o'yinchilar harakat chang va tezkor bo'lishi darkor. Ular boshqalarga nisbatan to'pni ko'proq qabul qilish imkoniyati (o'rgatish) rejalashtirishda ko'proq mashqlarni ularga mo'ljallashni unutmang. Agar ular amalga ikkinchi darajali bo'lsa, unda ular o'yinda orqa o'yinchisi bo'lmasligi mumkin.

Bu mashg'ulot maydon hududlarida, og'zaki kommunikatsiya va harakatlar ustida juda katta imkoniyatlar bilan ishlashga qaratiladi.

Maqsadi

Jamoga himoya davomida to'pni ko'tarishini takrorlash imkoniyatini yaratish.

Joylashish

Ikki murabbiy yoki qanotdan zarba berish holatida to'r oldida turgan boshqa hujumchilar A tomondagi kvadratlarda joylashadi. To'p

tashlab beruvchi va to'p savati A tomondagi to'r oldida turadi. Olti nafar o'yinchi V tomonda himoya holatida joylashadi. Hisob qiluvchi maydoncha tashqarisida kirituvchi oldida muvaffaqiyatli himoya harakatlarini hisoblab boradi. Murabbiy oldidan himoya holatida turuvchi qo'shimcha o'yinchilarni tayinlaydi.

Mashqni qo'llash

1. Tashlab beruvchi to'pni V tomondagi hujumchiga yoki tren-erga, zarba beruvchi yoki aytib turuvchiga to'r ustidan tashlaydi.

2. Himoyachi to'pni 0,3 m dan baland ko'taradi yoki uni jamoadoshiga yo'llaydi, u to'pni boshqa tomondan to'p tashlab beruvchiga beradi.

3. Har bir himoya holatiga turgan ko'plab o'yinchilar jamoa beshta muvaffaqiyatli to'p o'ynaguncha maydonchada qoladi.

4. Hakam – kotib 5 ochko bergandan keyin himoyachilar aylanib almashadi.

5. Barcha o'yinchilar 100 ochko olmaguncha hamkorlikda harakat qiladi.

Murabbiy ko'rsatmasi

- Yangi shug'ullanuvchilar murabbiyga 5 -10 ta to'pni ketma – ket tashlashi kerak o'rta to'siqchini joydan joyga harakatlanish uchun yoki qator tashqarisida qolish uchun yo'llang.

- Oradagi o'yinchilar uchun tashlab beruvchilar xohlagan hujumchiga to'pni almashtirib tashlab beradi. O'rta to'siqchi to'g'ri tomonga to'siq qo'yish uchun harakatlanadi. Qo'shimchao'rta to'siqchilar A tomonda turadi. Har bir yoki uchta to'p o'ynalgandan keyin yangi o'rta to'siqchi mashqqa kirishadi.

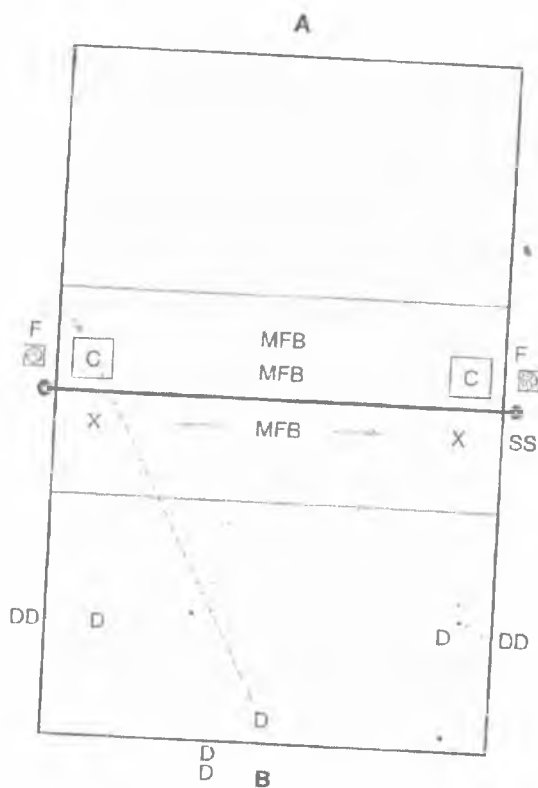
- Bu – tez o'zgaruvchan mashq. O'yinchilarni har bir o'yinchi himoyani bajargan zahoti tezdaasosiy holatga qaytishiga majbur qiling

- Yangi shug'ullanuvchilar uchun 100 dan kam ballik o'yin uyushtiring.

Variantlar

- Mahorat darajasi etarli bo'lganda, V tomonda uzatuvchi yoki to'p ko'taruvchi kiriting. Yangi uzatuvchi mashqqa har bir to'p hujum qilinganda kirishadi.

• Bu mashqni almashinishni mashqlantirish uchun qo'llang va har bir to'pga hujum qiluvchi o'yinchilarga ega bo'ling. Bu – mashqni uzaytirishi sababli siz, ehtimol maqsadni pastlashingiz kerak bo'ladi.



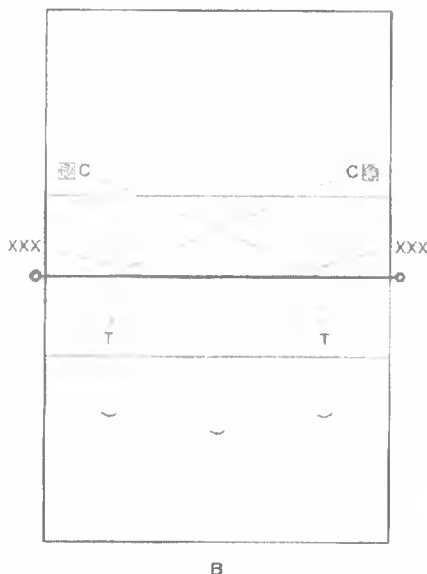
To'r ostida to'p olish mashqi

Maqsadi

O'yinchilarni to'p olish uchun past holatda turishgao'rgatish.

Shaylanish

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



Mashqni qo'llash

1. Har bir chiziqda birinchi o'yinchi past holatda to'r tomon harakatlanadi.

2. Har bir murabbiy to'rga yaqinlashayotgan o'yinchiga to'pni tashlaydi.

3. O'yinchilar to'r ostidan to'pni asosiy o'yinchilarga yo'llaydi.

4. To'pni olgan va V tomonga uzatgan o'yinchilar tomondagi o'yinchilar chizig'i oxirigacha harakatlanadi.

Murabbiy ko'rsatmasi

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

• Ushbu mashqni qo'll-

agandan keyin mashq davomida va boshqa mashqlar jarayonida o'yinchilarga to'r ostida past holatni qabul qilish eslatib turiladi.

Variantlar

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

To'siq, zarba, to'siq mashqi

Hujum va himoya o'rtasida to'rtta almashinish bo'lguncha o'yinchilar oldinga harakatlanadi.

Maqsadi

Oldingi qator hujumi va himoya o'rtasida almashinuvni shakllantirish.

Joylashish

1 murabbiy to'r chetida kvadrat (quti) ichida to'pli savat bilan joylashadi 2 murabbiy V tomonda to'r oldida to'pli savat bilan joylashadi. Birinchi o'yinchi to'r oldida to'siq qo'yish holatida mashqni boshlaydi. O'yinchilarning qolgan qismi navbati kelganda maydonchaga kiradi.

Mashqni qo'llash

1. 1 murabbiy to'pni to'siq qo'yishga intilayotgan birinchi o'yinchiga uradi.
2. Birinchi o'yinchi to'rdan o'tadi va hujum qilishga tayyorlanadi.
3. 2 murabbiy to'pni tashlaydi va birinchi o'yinchi unga hujum qiladi.
4. Keyingi o'yinchi to'pga to'siq qo'yish holatini qabul qilishorqali zudlik bilan mashqni boshlaydi.
5. Almashinishlarni bajarishda qyinchilarni malakasi oshib borgani sababli murabbiy harakatni kengaytiradi - har bir o'yinchi burilishini bajaradi: to'siq qo'yadi, zarba beradi; keyin yana to'siq qo'yadi va hokazo.

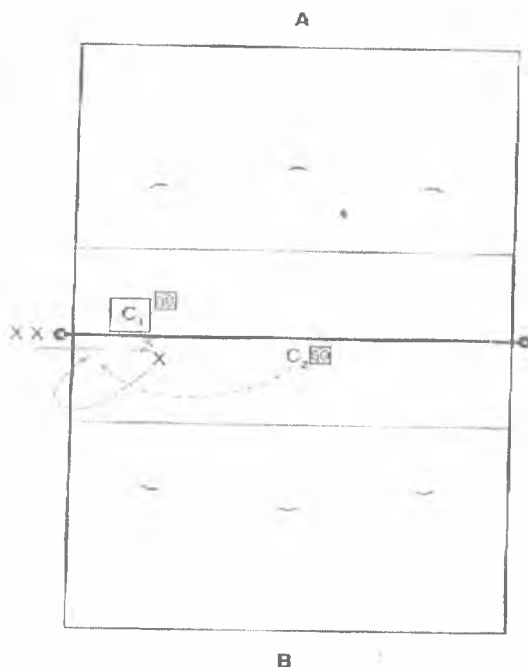
Murabbiy ko'rsatmasi

- Belgilangan to'siq qo'yish talablariga qattiq turing – o'yinchilar almashinishi boshlanishida to'siq qo'yishlari kerak.
- Poldagi joyni lenta bilan belgilang, bu joyga hujumchi kelishi kerak.

Variantlar

- Mashq holatlarini aniq qiling: o'yinchilar shu holatlardan urishlari kerak.

- Hujumchi zarbasini maydonchani ma'lum qismiga yo'naltirib.



*Izoh: Mashqlar andozalarida qo'laniladigan maxsus belgilar ka-
liti*

A	Hujumchi
B	To'siq qo'yuvchi
C	Murabbiy
D	To'pni qabul qiluvchi
F	Himoyachi
H	Hujumchi
L	Libero
B	Orqadagi chap tomon o'yinchisi
LF	Oldindagi chap tomon o'yinchisi

LFB	Chap tomondan to'siq qo'yuvchi
MB	Orqadagi o'rtakash o'yinchi
MF	Oldindagi o'rtakash o'yinchi
MFB	O'rtakash to'siq qo'yuvchi
MH	O'rtakash hujumchi
OH	Orqa zona hujumchisi
OP	O'ng tomon hujumchisi
P	Qabul qiluvchi
RB	Orqadagi o'ng tomon o'yinchisi
PF	Oldindagi o'ng tomon o'yinchisi
RFB	O'ng tomondan to'siq qo'yuvchi
S	To'p uzatuvchi
SS	Zaxira (dubliruyushiy)
Sv	Yiqilib to'p qabul qiluvchi
T	Nishon
Ts	Yordamlashuvchi
X	Qaltis holatda ishtirok etuvchi boshqao'yinchilar
A	A Tomon
B	V Tomon
	Konus
	To'pni o'yinchiga uzatish
	To'p uzatish
	Chalg'utuvchi to'p uzatish
	To'plar to'ldirilgan savat
	To'plar solinadigan bo'sh savat
	Platforma
)	Yordamchi

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

1. «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонун. // Ўзбекистон Республикаси Қонунига ўзгартириш ва қўшимчалар киритиш ҳақида/ Ўзбекистон Республикаси Қонуни. “Халқ сўзи” газетаси., 2015 йил 5 сентябрь, № 174, - б 1-4.

2. Ўзбекистон Республикаси Президенти Ш.М.Мирзиёевнинг 2018 йил 5 мартдаги “Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида давлат бошқаруви тизимини тубдан такомиллаштириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги ПФ-5368 сонли Фармони.

3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 3 июндаги “Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 3031-сонли Қарори / Халқ сўзи, 4 июн 2017 й.

4. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2010 йил 23 сентябрдаги “Спорт мактаблари тренерлари ва мутахассислари меҳнатини моддий рағбатлантириш тизимини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги 211-сонли Қарори.

5. Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2012 йил 13 июндаги “Ўзбекистонда фаолият кўрсатаётган тренерлар фаолиятини тартибга солиш чоралари тўғрисида”ги 214-сонли Қарори.

6. Нуфузли халқаро спорт мусобақаларида юксак натижаларга эришган Ўзбекистон спортчиларини жамоат ва спорт ишларига кенг жалб этиш ҳамда спортчиларни ва уларнинг тренерларини рағбатлантириш тўғрисида ПҚ-3196-сон Қарор, 10 август. 2017 йил

7. Мирзиёев Ш.М. Эркин ва фаровон, демократик Ўзбекистон давлатини биргаликда барпо этамиз. Ўзбекистон Республикаси Президенти лавозимига киришиш тантанали маросимига бағишланган Олий Мажлис палаталарининг қўшма мажлисидаги нутқ. – Тошкент: “Ўзбекистон” НМИУ, 2016. – 56 б.

8. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажагимизни мард ва олижаноб халқи-миз билан бирга қурамиз. – Тошкент “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. – 48 б.

9. Мирзиёев Ш.М. Танқидий таҳлил, қатъий тартиб-интизом ва шахсий жавобгарлик – ҳар бир раҳбар фаолиятининг кундалик қондаси бўлиши керак. Мамлакатимизни 2016 йилда ижтимоий-иқтисодий ривожлантиришнинг асосий яқунлари ва 2017 йилга мўлжалланган иқтисодий дастурнинг энг муҳим устувор йўналишларига бағишланган Вазирлар маҳкамасининг кенгайтирилган мажлисидаги маъруза. 2017 йил 14 январь. – Тошкент: “Ўзбекистон”, 2017. – 104 б.

10. Мирзиёев Ш.М. Қонун устуворлиги ва инсон манфаатларини таъминлаш – юрт тараққиёти ва халқ фаровонлигининг гарови. Ўзбекистон Республикаси Конституцияси қабул қилинганининг 24 йиллигига бағишланган тантанали маросимдаги маъруза. 2016 йил 7 декабрь. Тошкент: “Ўзбекистон” НМИУ, 2017. – 48 б.

11. Абдурасулова Г.Б., Ким Еур Жунг. Содержание и направленность профессиональной подготовки тренеров в спортивной педагогике // Ж. Фан спортга, 2008 г., № 4, с. 6-9.

12. Айрапетьянц Л.Р. Волейбол. //Учебник для высших учебных заведений. Т.: Zar qalam. 2006. - 240 с.

13. Айрапетьянц Л.Р., Исроилов Ш.Х., Пулатов А.А. Роль симметричного развития право- и левосторонней моторики в спорте. // Учебно-методическое пособие. Германия, ЛАП ЛАМБЕРТ Асадемис Публишинг. 2015. – 73 с.

14. Айрапетьянц Л.Р., Назарова Г.О. Компетентность тренерских кадров как предмет научного исследования // Ж. Фан спортга, 2014 г., № 2, с. 15-20.

15. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А. Волейбол назарияси ва услубияти. Дарслик. Т., Фан ва технология, 2012, 268 с.

16. Айрапетьянц Л.Р., Пулатов А.А., Исроилов Ш.Х. Волейбол. // Олий ўқув yurtлари умумий курс талабалари учун ўқув қўлланма. Т.: 2009. – 77 б.

17. Ayrapetyants L.R., Pulatov A.A. Voleybol nazariyasi va uslubiati. // Oliy o'quv yurtlari uchun Darslik. T.: 2011. - 278 b.

18. Ахмеров Э.К. Волейбол; многолетняя тренировка: практ. пособие для тренеров / Э.К. Ахмеров, Л.И. Акулич, В.И. Вертелко. – Минск, МГПТК полиграфия, 2010. – 292 с.

19. Беляев А.В. Волейбол: теория и методика тренировки / А.В. Беляев, Л.В. Булыкина. – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 176 с.
20. Беляев А.В., Савин М.В., Волейбол. // Учебник для студентов вузов ФК. М.: ТВТ, 2009. – 360с.
21. Вышинская О.Н. Физическое воспитание. Волейбол. Курс по выбору студента. Учебно-методическое пособие. Луганск, ГУ ЛНУ им. Тараса Шевченко, 2013. 185 с.
22. Галкина Е.В., Харламова Ю.А. Гностическая деятельность педагога в рамках университетского образовательного комплекса // hcnv.tde/coh-ferehce/coyferehce4/kohf_galkha.html.
23. Гончарова Н.А. Формирование творческой активности будущих учителей в процессе внеаудиторной деятельности. Атореф. дисс... канд. наук. Алмати, 2005, 29 с.
24. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. Волейбол. М., ФиС, 1991, 239 с.
25. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте; Учебник для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлениям «Пед. образование» профиля «Физ. культура» / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – 6-е изд. перераб. – М.: Академия, 2013. – 288 с.
26. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник для студентов вузов. М., Академия, 2013, 454 с.
27. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). М.: Советский спорт, 2009. – 112с..
28. Исроилов Ш.Х. Волейбол. // Касб-хунар коллежлари талабалари учун ўқув қўлланма. Қайта ишланган ва тўлдирилган 2-нашри. Т.: Илм-Зиё, 2009. - 160 б.
29. Исроилов Ш.Х. Волейбол. // Олимпия захиралари коллежлари талабалари учун ўқув қўлланма. Т.: Тасвир, 2008. – 144 б.

30. Касьянов В.Я. Организация и проведение соревнований по классическому и пляжному волейболу. Симферополь, ТНУ им. В.И. Вернадского, 2001, 53 с.

31. Качетыгин В.М., Иванов В.Р., Подкорытова А.С. Техника и тактика нападающего удара в волейболе. Учебно-методическое пособие. Бишкек, КРСУ, 2002, 78 с.

32. Клещев Ю.Н. Волейбол. М., СпортАкадемПресс, 2003, 189 с.

33. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. М., Terra-спорт, 2000, 38 с.

34. Кретти Б.Д. Психология в современном спорте: пер. с англ. Ханина Ю.Л. М., ФиС, 1998, с. 82-94.

35. Крутская Е.А. Роль имиджа тренера в его профессиональном общении / nhyfac/bcny/сесуа/conf/phedy/24.

36. Кузмина Н.В. Профессионализм личности педагога и мастера производственного обучения. М., Высшая школа, 1990, 119 с.

40. Курбанова М.А. Использование народных подвижных игр при отборе и тренировке юных волейболистов на этапе начальной подготовки: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. Т.: 2006. – 23 с.

41. Луткова Н.В., Дакшевич Н.В. Способы оценки эффективности соревновательной деятельности в волейболе. Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург, 2009, 48 с.

42. Макарова О.С., Чунаев А.А. Профессиональная образовательная программа для специализации «Физическая культура ребенка» (Открытый научно-педагогический проект). / Ж. Теория и практика физической культуры, 1994 г., № 7, с. 14-20.

43. Масыгина Н.В. Профессиональные компетенции специалиста по физической культуре и спорту / Теория и методика физической культуры, 1995, № 9, с. 44-46.

44. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. Киев, Олимпийская литература, 1999. – 316с.

45. Маъмуров Б.Б. Булажак ўқитувчи-тренер фаолиятининг педагогик-психологик тавсифи акмеологик асос сифатида / Ж.

Фан спортга, 2016 й., № 2, с. 9-12.

46. Мирзиев Р.Ф., Солдаткин А.Г. Методическое руководство по физической культуре для студентов вузов по разделу волейбол. Зеленодольск, филиал КГУ, 2007, 12 с.

47. Моллажанова А.А. Влияние единства дидактической и методической подготовки на формирование профессиональной культуры будущего учителя. Автореф. дисс...док. наук. Алмати, 2007, с. 41.

48. Названов Н.Т. Педагогический контроль за физической подготовленностью волейболистов. Методические рекомендации. Самара, СамГУ, 1999, 16 с.

49. Николаева Н.И., Матвеев А.П., Еремин М.В. Анализ соответствия профессионального стандарта «Тренер» нормативно-правовым актам и квалификационным требованиям / Ж. Теория и практика физической культуры, 2016 г., № 6. с. 9-11.

50. Певзнер А.Ф. Психологические факторы эффективности стерео-типной и вариативной стратегий поведения. Автореф. дисс... канд. психол. наук. СПб, 1996, 139 с.

51. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

52. Прохоров В.И. Педагогическая позиция тренера как воспитателя // Вопросы становления и самореализации специалиста: психопедагогический аспект: материалы межвуз. научно-практ. конфер. под ред. М.В. Прохоровой. СПб.: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1997, с. 27-29.

53. Пулатов А.А. Волейболнинг расмий қоидалари. – Т., ЎзДЖТИ, 2002, 58 б.

54. Пулатов А.А. Волейбол. //ЖТИ II курс талабаларига мўлжалланган маърузалар тўплами. – Т., 2004. - 71 б.

55. Пулатов А.А. Ёш волейболчилар тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. // Услубий қўлланма. – Т., 2008. - 38 б.

56. Пулатов А.А., Исраилов Ш.Х. Волейбол назарияси ва услубияти. // Ўқув қўлланма. Т.: 2007. - 148с.

57. Резников Ю.О. и др. Диагностика профессионально важных качеств личности тренера / Ю.О. Резников, О.О. Барташников, Т.Ю. Горячун. М., Олимпия, 2005. 139 с.

58. Саная М.В. Психологические особенности деятельности и личности тренера. Лекции для студентов. М., Олимпия, 2010, 42 с.

59. Сейтхалилов Э.А. Педагогические основы оздоровительной направленности учебно-воспитательного процесса в общеразвивательных школах Узбекистана.: Автореф. дис.... д-ра пед. наук. – Т., 2000. – 60 с.

60. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. // Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под ред. Л.Р.Айрапетьянц. Т.: Илм Зиё, 2012. - 277 с.

61. Туманян Г.С., Гожин В.В. Теория, методика, организация трени-ровочной, внутренировочной и соревновательной деятельности. Ч. 1. кн. 3. Профессия – тренер. – М.: Советский спорт, 2000. – С. 13-15.

62. Файзуллаева Н. Творческая деятельность и педагогическое творчество учителя / Ж. Фан спортга, 2006 г., № 2, с. 17-19.

63. Фурманов А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007.- 329 с.

64. Шамуратова Б.Ю., Турабоева Н.М. Использование средств и специ-фики волейбола в формировании профессиональных умений будущих спе-циалистов по физической культуре / Ж. Фан спортга. 2010 г., № 4, с. 16-18.

65. Ширяев И.А. Волейбол: учеб. пособие / И.А. Ширяев. Э.К. Ахмеров. Минск: БГУ, 2005. – 141 с. .

66. Юзликаева Э.Р. Подготовка учителя к реализации диагностической деятельности в высшей педагогической школе / Ж. Фан спортга, 2012 г., № 1, с. 14-17.

67. Teri Clemens, Jenny McDowell. The volleyball Drill book//125 technical and tactical Drills/American volleyball coaches association.2012.-239s.

68. Pittera.C, PeData.P, Pasqualoni.P. Volleyball for 11-14 years old chilDren/Federazione italiana pallovolo.2010.-685s.

MUNDARIJA

KIRISH	3
I BOB. FANGA KIRISH	6
1.1. Voleybol bo'yicha bo'lajak o'qituvchi-murabbiyga qo'yiladigan malakaviy talablar.....	6
1.2. "Voleybol nazariyasi va uslubiyati" fanining tarkibiy tuzilishi.....	9
1.3. Asosiy tushunchalar va atamalar	11
II BOB. O'QITUVCHI-MURABBIYNING KO'P QIRRALI KASBIY-PEDAGOGIK FUNKSIYALARI	13
2.1. O'qituvchi-murabbiy kasbini tanlashning biopsixologik va ijtimoiy-pedagogik asoslari.....	13
2.2. Boshqaruvchilik (mashqlantirish) funksiyasi	18
2.3. Tarbiyachilik funksiyasi	21
2.4. Tashkilotchilik funksiyasi.....	24
2.5. Ijodkorlik funksiyasi	28
2.6. Loyihachilik funksiyasi	31
2.7. Kommunikativlik funksiyasi	35
2.8. Diagnostik funksiyasi.....	37
2.9. Seleksion-bashoratlash funksiyasi.....	38
2.10. O'qituvchi-murabbiyning kasbiy-pedagogik faoliyatini nazorat qilish va baholash shakllari.....	39
III BOB. VOLEYBOLNI VUJUDGA KELISHI, UNI JAHONDA VA O'ZBEKISTONDA RIVOJLANISHI	44
3.1. Voleybolni vujudga kelishi va rivojlanishi	44
3.2. Voleybolni O'zbekistonda rivojlanishi.....	55
3.3. Mashhur o'zbek voleybolchilari va ulardan targ'ibot ishlarida foydalanish.....	64
3.4. Mustaqillik davrida voleybolning rivojlanishi	65
3.5. Zamonaviy voleybolning dolzarb masalalari.....	71
IV BOB. O'YIN TEXNIKASI ASOSLARI.....	77
4.1. Hujum texnikasi	80
4.1.1. Holatlar va harakatlanish, dastlabki holatlar	80
4.1.2. To'p uzatish	82
4.1.3. To'p kiritish	86

4.1.4. Hujum zarbalari.....	89
4.2. Himoya texnikasi.....	91
4.2.1. To'pni qabul qilish	91
4.2.2. To'siq qo'yish.....	94
V BOB. O'YIN TAKTIKASI ASOSLARI.....	97
5.1. Hujum taktikasi	99
5.2. Himoya taktikasi	105
VI. BOB.O'YIN TEXNIKASIGA O'RGATISH	112
6.1. O'rgatishning umumiy asoslari.....	112
6.2. Dastlabki o'rgatish va uning mohiyati	114
6.3. O'rgatish bosqichlari va uslublari.....	116
6.4. O'rgatish tamoyillari, vositalari va mashg'ulot.....	118
6.5. O'rgatish va mashg'ulotlar jarayonida qo'llaniladigan texnik vositalar	128
6.6. Texnik-taktik mahoratni baholash.....	132
VII BOB. O'YIN TAKTIKASIGA O'RGATISH	136
7.1. Hujumda qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarga o'rgatish	136
7.2. Hujumda ijro etiladigan guruhli taktik harakatlarga o'rgatish	139
7.3.Hujumda qo'llaniladigan jamoa taktik harakatlariga o'rgatish	140
7.4. Himoyada qo'llaniladigan yakka taktik harakatlarga o'rgatish	141
7.5. Guruhli taktik harakatlarga o'rgatish.....	143
7.6. Jamoa taktik harakatlariga o'rgatish.....	144
VIII BOB. UMUMIY VA MAXSUS JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH METODIKASI.....	147
8.1. Jismoniy tayyorgarlikning umumiy asoslari	148
8.2. Jismoniy tayyorgarlikning vazifalari va mazmuni	150
8.3. Jismoniy tayyorgarlikning vositalari va uslublari	151
8.4. Umumiy jismoniy sifatlarni tarbiyalash	153
8.4.1. Tezkorlikni tarbiyalash	153
8.4.2. Kuch sifatini tarbiyalash	160
8.4.3. Chaqqonlikni tarbiyalash.....	164
8.4.4. Chidamkorlikni tarbiyalash	167

8.4.5. Egiluvchanlikni tarbiyalash.....	173
8.5. Maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash	174
8.5.1. Maxsus kuchni rivojlantirish.....	175
8.5.2. Maxsus tezkorlikni rivojlantirish	176
8.5.3. Sakrovchanlikni rivojlantirish	179
8.5.4. Sakrash chidamkorligini rivojlantirish.....	181
8.5.5. Tezkorlik-kuch chidamkorligini rivojlantirish	182
8.5.6. O'yin chidamkorligini rivojlantirish	183
8.5.8. Maxsus egiluvchanlikni rivojlantirish.....	185
IX BOB. MUSOBAQA QOIDALARI, HAKAMLAR VA	
HAKAMLIK QILISH METODIKASI	188
9.1. Musobaqa haqida tushuncha va musobaqa turlari	188
9.2. Zamonaviy voleybolning rasmiy qoidalari	
inshootlar va uskunalar.....	189
X BOB. MUSOBAQA NIZOMI VA UNI O'TKAZISHNING	
TASHKILIIY USLUBIIY MASALALARI.....	245
10.1. Musobaqa nizomi	245
10.2. Musobaqa o'tkazishning tashkiliy masalalari.....	253
10.3. Musobaqa o'tkazish joyini tayyorlash.....	254
XI BOB. TA'LIM MUASSASALARI VA SPORT	
MAKTABLARIDA MASHGULOT O'TKAZISH.....	256
11.1. Mashg'ulotning maqsadi va vazifalari.....	256
11.2. Darsning tuzilishi va mazmuni	257
XII BOB. VOLEYBOLGA TANLOV O'TKAZISH	262
12.1. Tanlov haqida tushuncha.....	262
12.2. Tanlovni o'tkazish bosqichlari	263
XIII BOB. SPORT TAYYORGARLIGI GURUHLARI VA	
TAYYORGARLIK JARAYONINI REJALASHTIRISH	270
13.1. Tayyorgarlik guruhleri.....	270
13.2. Tayyorgarlik jarayoni va uni rejalashtirish	273
13.3. Sport tayyorgarligi guruhleri.....	277
13.4. Tayyorgarlik jarayonini rejalashtirish hujjatlari	279
13.5. Tayyorgarlik turlari va bir o'quv-mashg'ulot yilidan	
navbatdaxisiga o'tkazish test sinovlari	287
13.6. Tayyorgarlik guruhlariga mo'ljallangan namunaviy	
rejalashtirish hujjatlari	297

XIV BOB. KO'P YILLIK SPORT MASHG'ULOTINING DAVRIYLIGI VA SIKLLIYLIGI.....	307
14.1. "Sport" va "Sport mashg'uloti" haqida tushuncha	307
14.2. Tayyorgarlik davrlari va uning bosqichlari	308
XV BOB. VOLEYBOLCHILAR TAYYORLASH	
JARAYONI.....	317
15.1. Nazariy tayyorgarlik.....	317
15.2. Jismoniy tayyorgarlik.....	318
(Barcha tayyorgarlik bosqichlari uchun).....	318
15.3. Texnik tayyorgarlik	319
15.4. Taktik tayyorgarlik	321
15.5. Integral tayyorgarlik	322
15.6. Psixologik tayyorgarlik	327
15.7. Yuqori malakali voleybolchilarda o'tkaziladigan integral tayyorgarlik.....	334
XVI BOB. ZAMONAVIY VOLEYBOLDA TAKTIKA VA STRATEGIYA.....	337
16.1. Strategiya va taktika haqida tushuncha	337
16.2. Strategik reja va sport razvedkasi.....	340
16.3. O'yinchining o'yin ixtisosligi va jamoa taktikasini tuzish	341
16.4. O'yin faoliyatida sardorning ahamiyati.....	342
XVII BOB. YUKLAMA, TOLIQISH, UNI BARTARAF ETISH VA ISH QOBILIYATINI TIKLASH.....	344
17.1. Yuklama haqida tushuncha.....	344
17.2. Toliqish va uning alomatlari	345
17.3. Ish qobiliyati va uni tiklash	346
17.4. Tavsiya etiladigan mashqlar majmuasi	347
XVIII BOB. PEDAGOGIK NAZORAT VA TAYYORGARLIK JARAYONINI BOSHQARISH.....	351
18.1. Pedagogik nazorat	351
18.2. Boshqaruv jarayoni haqida tushuncha	353
18.3. Tayyorgarlik jarayonini boshqarish.....	354
XIX BOB. TALABALAR ILMIY TADQIQOT ISHLARI...	356
19.1. Talabalar ilmiy-tadqiqot vao'quv tadqiqot ishlari	356

19.2. Ilmiy-tadqiqot ishlariga qo'yiladigan talablar va ilmiy ishlar turlari.....	356
19.3. Ilmiy-tadqiqot uslublari, izlanuvchi ob'yekt va o'rganiluvchi predmet.....	359
19.4. Ilmiy-tadqiqot va uslubiy ishlarni tashkil qilish malakalarini o'zlashtirish	361
XX BOB. YUQORI RAZRYADLI VOLEYBOLCHILAR VA TERMA JAMOALAR BILAN MASHG'ULOT O'TKAZISH XUSUSIYATLARI	363
XXI BOB. JAMOANI MUSOBAQAGA TAYYORLASH VA UNI O'YIN DAVOMIDA BOSHQARISH	368
XXII BOB. O'ZBEKISTONDA VOLEYBOL TARAQQIYOTINI BOSHQARUVCHI DAVLAT VA JAMOAT ORGANLARI	371
22.1. O'zbekistonda voleybol taraqqiyotini rivojlantirishga mas'ul davlat organlari.....	372
22.2. O'zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqaruvchi jamoat organlari	373
GLOSSARIY	379
ILOVALAR	382
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:.....	434

A.A.PULATOV

VOLEYBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI

Darslik

Muharrir: S. Abdnabiyeva

Badiiy muharrir: K. Boyho'jayev

Sahifalovchi: A. Muhammadiyev

Nashr. lits № 0038.
Bosishga ruxsat etildi 09.09.2020 y.
Bichimi 60x84 $\frac{1}{16}$. Ofset qog'ozi. "Times New Roman"
garniturası. Hisob-nashr tabog'i. 28,0.
Adadi 300 dona. Buyurtma № 59.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.
100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

ISBN 978-9943-6408-2-5



9 789943 640825