



Tuxtapulatov Shahobiddin Nuriddinovich O'zbekiston-Finlandiya pedagogika insitituti Sport turlarini o'qitish metodikasi kafedrası o'qituvchisi.

Hozirga qadar 1 ta o'quv qo'llanma va 10 dan ortiq ilmiy maqolalari nashr etilgan.



Shahobiddin Tuxtapulatov * SPORT MAHORATINI OSHIRISH

Shahobiddin Tuxtapulatov

SPORT MAHORATINI OSHIRISH

VOLEYBOL

O'quv qo'llanma



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

O‘ZBEKISTON-FINLYANDIYA PEDAGOGIKA INSTITUTI

Tuxtapulatov Shahobiddin Nuriddinovich

**SPORT MAHORATINI OSHIRISH
(VOLEYBOL)**

O‘quv qo‘llanma

Samarqand - 2023

UDK 796.32:37
KBK 75.569
T 99

Sh.N.Tuxtapulatov. SPORT MAHORATINI OSHIRISH (voleybol).
O‘quv qo‘llanma. – Samarqand: “Samarqand davlat chet tillar instituti”
nashriyoti, 2023-yil. – 198 bet.

Mazkur o‘quv qo‘llanma 5112000- jismoniy madaniyat yo‘nalishining o‘quv rejasidagi sport mahoratini oshirish fan dasturi asosida tayyorlangan bo‘lib bo‘lajak jismoniy tarbiy mutaxassislar uchun mo‘ljallangan. O‘quv qo‘llanmaning tarkibiy qismida voleybol sport turi bo‘yicha musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish asoslari, bolalar va o‘smirlar sport maktablarida tarbiyalanayotgan turli yoshdagi shug‘ullanuvchilarga voleybolni o‘rgatish va o‘qitish metodikasi, bo‘lajak murabbiylarni pedagogik bilimlar, kasbiy pedagogik ko‘nikmalarni egallashi, voleybolchilarni texnik, taktik, integral tayyorgarligi, voleybolchilarni tayyorlash jarayonini boshqarish masalalari kabi dolzarb mavzular to‘liq yoritilgan.

Taqrizchilar: F.A.Zaripova – pedagogika fanlar nomzodi
(PhD)

Z.B.Boltayev – professor
Sport turlarini o‘qitish metodikasi

I.R.Turakulov – jismoniy tarbiya va sport
mashg‘ulotlari metodikasi fanlari bo‘yicha
falsafa doktori (PhD)

Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti
Kengashining 2022-yil 30-avgustdagi 1-sonli qaroriga asosan nashr
qilishga ruxsat berilgan (Ro‘yxatga olish raqami №40).

ISBN 978-9943-8741-9-0

© Tuxtapulatov Shahobiddin Nuriddinovich, 2023
© “Samarqand davlat chet tillar instituti” nashriyoti, 2023

KIRISH

So‘nggi yillarda jismoniy madaniyat mamlakatimiz Prezidenti Sh.M.Mirziyoyevning faol tashabbusi va uning bevosita rahnamoligida jadal shiddatda kengaytirilmoqda, xalqimiz farovonligi, tinchlik-osoysishtaligi va Vatanimiz ravnaqi uchun xizmat qilmoqda. Bu borada millat genafondini shakllantirish va sog‘lom, barkamol avlodni tarbiyalash vositasi bo‘lmish jismoniy tarbiya va sport sohasini yanada rivojlantirish, uni xalqaro me‘yor bosqichlariga olib chiqish, millatimiz hamda yurtimiz shuhratini yuksak cho‘qqilarga olib chiqishga qodir sportchilar tayyorlovchi mutaxassis kadrlar, o‘qituvchi-murabbiylar yetishtirish masalalariga ham alohida e‘tibor qaratilmoqda. Ana shu progressiv strategiyani izchillik bilan amalga oshirish maqsadida yurtimiz rahbari tomonidan bir qator konseptual farmon va qarorlar, jumladan, 2017-yil 3-iyunda “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PQ-3031-sonli Qaror, 2018-yil 5-martda “Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi PF-5368-sonli Farmoni qabul qilindi. Ta‘kidlash muhimki, ushbu qarorlar ijrosini bosqichma-bosqich amalga oshirishda jismoniy tarbiya va sportga ixtisoslashtirilgan oliy ta‘lim maskanlarida mutaxassis – kadrlar tayyorlash sifatini oshirish, talabalarga bilim berish, ularning kasbiy-pedagogik mahoratini shakllantirish, amaliy malaka va ko‘nikmalarga o‘rgatish jarayonida xalqaro tajribalar va innovatsion texnologiyalardan foydalanish zaruriyati tug‘iladi.

“Sport mahoratini oshirish voleybol” deb nomlangan mazkur o‘quv qo‘llanma muvofiq ta‘lim yo‘nalishida bakalavrlar tayyorlashga mo‘ljallangan bo‘lib, unda aynan yuqorida qayd etilgan masalalarni amaldagi o‘quv rejasi va fan dasturi asosida ochib berishga urg‘u berilgan.

Mazkur o‘quv qo‘llanma 5112000- jismoniy madaniyat yo‘nalishing o‘quv rejasidagi sport mahoratini oshirish fan dasturi asosida tayyorlangan bo‘lib bo‘lajak jismoniy tarbiya mutaxassislari uchun mo‘ljallangan. Mazkur o‘quv qo‘llanmaning tarkibiy qismida voleybol sport turi bo‘yicha musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish asoslari, Bolalar va o‘smirlar sport maktablarida tarbiyalanayotgan turli yoshdagi shug‘ullanuvchilarga voleybolni o‘rgatish va o‘qitish metodikasi, bo‘lajak murabbiylarni pedagogik bilimlari, kasbiy pedagogik ko‘nikmalarni egallashi, voleybolchilarni texnik, taktik, integral

tayyorgarligi, voleybolchilarni tayyorlash jarayonini boshqarish masalalari kabi dolzarb mavzular to'liq yoritilgan.

Shuningdek, ushbu o'quv qo'llanma zamonaviy voleybol va uning dolzarb masalalariga, O'zbekiston voleybolini rivojlantirish, uni kelajak istiqbolini munosib darajada ta'minlashning yo'llari va tadbirlariga hamda voleybolchilarni tayyorlashning zamonaviy vositalariga alohida e'tibor qaratilgan.

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

I BOB. VOLEYBOL O'YINCHISINI MUSOBAQAGA TAYYORLASH

1.1. Voleybolchilarni tayyorlash turlari va ularning o'zaro bog'liqligi

Voleybolchini tayyorlashda bir-biri bilan uzviy bog'liq bo'lgan quyidagi mashq turlarini ajratish kerak: jismoniy, texnik, taktik, psixologik, integral, nazariy, o'yin. Har bir tayyorlov turi o'zining ixtisoslikka tayyorlov doirasidan yuqoriroq natijalarga erishishni ko'zda tutadigan maqsadlarga ega.

Yuklamalar funksional qobiliyatlarsiz tezlik-kuch ishlatish fazilatlarini, chidamlilik, chaqqonlik, o'yindagi egiluvchanlikni samarali namoyon etib bo'lmaydi. Bu, o'z navbatida, texnikani xatosiz bajarilishiga ta'sir qiladi. Masalan: harakatsiz voleybolchi, hujum zarbasidan keyin to'pni qabul qilish yoki orqa chiziqdan hujum zarbasiga zamin yaratadigan ikkinchi uzatishni amalga oshirganda qandaydir oniy soniyaga to'pga kechikadi va buning natijasida u texnik va taktik harakatlarni bajarishda xatolarga yo'l qo'yadi.

Umumiy va maxsus chidamlilik darajasi pastligi voleybolchiga partiya, o'yin, tur davomida texnik va taktik kombinatsiyalarni samarali amalga oshirish imkonini bermaydi. Boshqa tomondan, yaxshi sport tayyorgarligiga ega bo'lgani bilan, texnikani yetarli darajada egallamagan voleybolchi natijakor o'yin ko'rsata olmaydi. Masalan, odatda hujum zarbasi chog'ida (o'yinchi faqat harakatda zarbaga ega) bunday o'yinchining zarba yo'nalishi ma'lum bo'lganligi uchun to'siq qo'yadigan raqib voleybolchilari tomonidan to'siq qo'yiladi va raqib himoyachilari uchun keyingi voqealar rivojini taxmin qilish qiyin bo'lmaydi.

Zo'r funksional va harakatli tayyorgarlikka ega bo'la turib texnik mahorat jihatdan ortda qolish sportchilarga o'yinda taktikadan to'liq foydalanishga imkon bermaydi, chunki uni amalga oshirish uchun asos bo'ladigan texnik tayyorgarlik mavjud emas. Texnik va taktik mashg'ulotlar jarayonida jismoniy tayyorgarlik ham yaxshilanadi. Demak, hujum zarbasini mashq qilish uchun uni takrorlash zarur va bu takrorlar, o'z navbatida, sakrash qobiliyatini, sakrashga chidamlilikni va epchillikni tarbiyalashga yordam beradi. Yuqori darajada rivojlangan irodaviy fazilatlar musobaqada muvaffaqiyatga erishish kalitidir. Chunki ular voleybolchining jamoaviy g'alabaga erishishiga va shu bilan birga umumiy maqsad – sport natijasini oshirishiga ruhan tayyor ekanligini

namoyon qiladi. Bu shuni anglatadiki, voleybolchilar o'yinning boshidan oxirigacha murosasiz kurashga tayyor bo'lishadi. Agar bunday tayyorlik, bunday kayfiyat bo'lmasa, yuqori jismoniy, texnik, taktik tayyorgarlik o'z ma'nosini yo'qotadi, chunki partiyani boy berish, ochko yoki o'yinni yo'qotish jamoa ruhiy holatini butkul izdan chiqaradi.

Voleybolchining taktik mahorati sport taktikasi qoidalarini va voleybolni rivojlantirish qonuniyatlari (masalan, xizmat ko'rsatish taktikasidagi nazariy bo'lim) haqida katta nazariy bilimlarsiz tasavvur qilib bo'lmaydi.

Musobaqa (o'yin) qoidalarini batafsil bilish sportchilarga individual uslublar va taktik birikmalardan yanada moslashuvchan va samarali foydalanishga imkon beradi (masalan, kutilmagan hujum yoki samarali himoya uchun maydonda eng qulay tarkibni tanlash).

Tayyorgarlikning barcha jihatlari, muayyan darajada, bir xil ahamiyatga ega va o'zaro bir-birini to'ldiradi. Ular ta'limiy, tarbiyaviy, do'stona va taqvim o'yinlaridan tashkil topgan o'yin mashg'ulotlariga birlashtirilgan.

1.2. Voleybolchilar uchun sport mashg'ulotlarining xususiyatlari

1.2.1. Umumiy qoidalar.

Sport mashg'ulotlari – bu yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan yil davomida muntazam ravishda olib boriladigan tizimli pedagogik jarayon.

Jismoniy mashqlar jarayoni natijasi odatda sportchi organizmida o'quv yuklamalarni ta'sirida yuzaga keladigan biologik (morfologik, funksional) o'zgarishlar bilan bog'liq.

O'quv yuklamasi – bu bajarilgan mashqlarning, orasidagi dam olish va tiklanish jarayonini tezlashtiradigan turli xil vositalarning sportchilar organizmiga jami ta'siridir.

Bajarilgan mashg'ulot ishi (jismoniy mashqlar, boshqa bir qator mashqlar) tanada javob reaksiyasini chaqiradi, ya'ni shoshilinch mashg'ulot effektini yaratadi (bir mashg'ulot topshirig'iga tana reaksiyasi, mashq).

Sport mashg'ulotidan keyin sportchining holatidagi o'zgarishlar – kechiktirilgan mashqlar effekti; barcha mashg'ulot effektlari yig'indisi Mashg'ulotning kumulyativ effektini yaratadi.

Jismoniy mashqlar mashg'ulotining samarasi jismoniy faoliyat tarkibiy qismlarining miqdoriy qiymatlari nisbati bilan belgilanadi:

- bajariladigan mashqlar turi;
- ularni amalga oshirish jadallashuv ;
- ularni amalga oshirish muddati;
- dam olish oraliqlarining kattaligi;
- hordiq (dam olish);
- mashqni takrorlash soni.

Amaldagi mashqlar turi ishga jalb qilingan mushaklarning sonini va ularning faoliyat rejimini belgilaydi (masalan: voleybolchilarning asosiy mashqlari mushaklarda o'zgarishlarni keltirib chiqaradi, aytaylik, kross yugurish).

Zichlik energiya ta'minoti xususiyatiga ta'sir qiladi. Jismoniy mashqlar bajarilishining o'rtacha tezligida energiya ta'minotining aerob mexanizmi faol ishlaydi; yuqori jadallashuvida esa – anaerob mexanizm.

Jismoniy mashqlar bajarilish muddati jismoniy mashqlar yuklamasi mashqlar jadallashuvi bilan belgilanadi.

Mashqlar orasidagi dam olish oralig'ining kattaligi o'quv yuklamasiga javoblarning xususiyatini va ularning hajmini belgilaydi.

Dam olish tanaffuslarida o'rtacha jismoniy mashqlar qilish kuchli mushak ishidan so'ng tiklanish jarayonlarini tezlashtiradi.

Mashqni takrorlash soni yuklamaning tanaga ta'sir kattaligini aniqlaydi O'rtacha jadallashuvidagi mashqlarni takrorlash sonining ko'payishi yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faolligini oshiradi, yuqori jadallashuvi bilan mashqlarni takrorlash sonining ko'payishi esa energiyaning kamayishiga olib keladi va sportchi jadallashuvini pasaytiradi yoki faoliyatini to'xtatadi.

Voleybolchilarni tayyorlashdagi psixologik holat irodaviy taranglik, mashg'ulot vazifalarining emotsionalligi, hissiy taranglik bilan tavsiflanadi.

Sportchi erishadigan jismoniy, texnik, taktik tayyorlik darajasini faqat tananing muhim psixofiziologik funksiyalarini safarbar etish bilan muvaffaqiyatli egallashi mumkin. Mashg'ulot jarayonini tartibga solish uchun, avvalambor, mashg'ulot jadallashuvi, yuklama hajmi va tanani tiklashga yordam beradigan choralarni hisobga olish kerak. Yuklama hajmi – bu mashg'ulotlar vaqti, mashqlarning takrorlanish soni, mashg'ulotlar soni, kunlar soni bilan ifodalangan bajarilgan o'quv ishlarining umumiy miqdori.

Mashg'ulotlar, musobaqa, dam olish.

Uzoq muddatli faoliyatsiz yuklama hajmining jadallashuvini oshirish, voleybolchilar uchun maxsus tayyorgarlikni rivojlantirish uchun mustahkam funksional bazani yaratish mumkin emas.

Har bir mashg'ulot bosqichi sportchilarning jismoniy tayyorgarligi darajasini hisobga olgan holda optimal mashg'ulotlarni talab qiladi.

Mashg'ulot yuklamasining jadallashuvi – vaqt birligi bo'yicha mashg'ulotlar yoki musobaqalashish ishlarining miqdori. Voleybolda jadallashuvni mashqlar jadallashuvi va mashg'ulotlar jadallashuviga, bajarilish tezligi bo'yicha esa kichik, o'rta, yuqoriga bo'lish maqsadga muvofiqdir.

Texnik va taktik harakatlar uchun jadallashuv vaqt birligidagi harakatlar soniga yoki mashqda qatnashgan sportchilar soniga qarab belgilanadi.

Masalan: 1 daqiqada 13-14 ta hujum zarbasi (ko'proq son bo'lsa, mashg'ulotni bajarish texnikasi buziladi) – yuqori jadallashuv; 6-7 ta hujum zarbalari – o'rtacha jadallashuv; 6-7 tadan kam hujum zarbalari – kichik;

Yoki hujum zarbasini qabul qilayotganda bitta sportchining maydondagi himoya harakatlari – yuqori jadallashuv ; ikki nafar o'yinchiniki – o'rtacha jadallashuv; uch nafar o'yinchiniki – kichik.

Jismoniy chiniqish jarayonida, shuningdek texnik va taktik takomillashtirishda jadallashuvni aniqlash uchun yurak urishi tezligi ko'rsatkichlaridan foydalanish mumkin:

puls 140 urish / min yoki undan kam – past jadallashuv;

puls 150 – 160 urish / min - o'rtacha zichlik;

puls 170 – 180 urish / min – yuqori jadallashuv.

Voleybol amaliyotida jadallashuvni ball asosida baholash ham qo'llaniladi

1-jadval

Zichlik	Ball	Mashqlar turlari
Yuqori	10 – 8	Taqvim o'yinlari, nazorat uchrashuvlar, maxsus mashqlar chidamlilik
O'rtacha	7-5	Taqvim o'yinlari, nazorat uchrashuvlari, maxsus chidamlilik mashqlari
O'rtacha	7-5	Taktik kombinatsiyalar va sport o'yinlari
Kichik	4-2	Umumiy chidamlilik mashqlari, o'rganish texnikasi, tanani qizdirish; Kross

Mashg'ulot jadallashuvi va hajmi alohida mavjud emas. Har qanday mashqni bajarishda uning o'zaro bog'liq ikki jihati namoyon bo'ladi: miqdori va sifati, davomiyligi va jadallashuvi. O'quv yuklamasining

jadallashuvi qanchalik baland bo'lsa, hajmi kamayadi. O'quv yuklamaalarining hajmi va uni jadallashuvini o'zgartirib, biz tavsiya etadigan mashqlarning mashg'ulotlarga maqsadli ravishda qo'llash natijasiga erishish mumkun.

Mashq qilish yuklamaning muhim xarakteristikasi – bu mashqlar orasida, mashg'ulotlar oralig'ida, mikrosikllar orasida sportchining tiklashga yordam beradigan yo'llaridir. Ushbu maqsadlar uchun voleybol amaliyotida pedagogik, psixologik, tibbiy tiklash vositalari va faol va passiv dam olishning turli shakllari qo'llaniladi.

Yordamchi vositalar:

Pedagogik – yuklama va dam olishning to'g'ri tartiblashishi (ma'lum mashqlar ta'sirining mashg'ulotdagi mashqlar miqdoriga mosligi); o'zgaruvchan yuklamalar (yuqori, past); jismoniy mashqlar va dam olish vaqtida nafas olishni tartibga solish.

Psixologik (sportchilarning asabiy faoliyat turini hisobga oling) - ruhiy holatni hisobga olgan holda qiziqarli dam olishni tashkil etish; avtogen mashg'ulotlar; dush, iliq vannalar va boshqalar.

Tibbiy - tebranish va gidromassaj; suv proseduralari (tuz, karbonat angidrid, qarag'ay vannalari); elektr stimulyatsiyasi; yorug'lik va issiqlik protseduralari; to'g'ri ovqatlanish; vitaminlar iste'mol qilish; ishqalanish va farmakologik vositalar; iqlim omillari va boshqalar.

Psixologik va tibbiy vositalardan mutaxassislar - sport psixologlari va shifokorlari nazorati ostida foydalanish tavsiya etiladi.

Dam olish maskanlari passiv va faol dam olishni, massajni va bug' hammomini o'z ichiga oladi.

Passiv dam olish, avvalambor, toza havo va sukunat sharoitida tungi 8-9 soatlik uxlashdir. Agar sportchilar kuniga ikki marta mashq qilsalar, unda kuniga 1,5-2 soat uxlash tavsiya etiladi. Yuqori intensiv mashqlar orasida qisqa muddatli passiv dam olish (yerga yotish, chayqalish), shuningdek, suvda hech qanday harakat qilmasdan dam olish sportchining tanasini tiklashga hissa qo'shadi.

Faol dam olish – bu yuklamalarning o'zgarishi va faoliyat turlari. Ushbu turdagi dam olish musobaqadan so'ng (yoki bir necha haftalik mashaqqatli mashg'ulotlarda) va mashg'ulotlar orasidagi mashqlarda ishlatilishi mumkin.

Faol dam olish shakllari – har qanday sport turida **dam** bilan mashqlarni bajarish, shuningdek musiqa tinglash, kitob o'qish, yengil mashqlarini bajarish va boshqalar.

Faol dam olish ruhiy stressni pasaytiradi, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarining faoliyatini, organizmdagi metabolik jarayonlarning rivojlanishini normallashtiradi va ijobiy his-tuyg'ularni keltirib chiqaradi.

Har qanday yuklamalardan keyin tiklanish jarayonlarini ta'minlash uchun dam olish yetarlicha ko'proq bo'lishi kerak.

Massaj mushaklarning elastikligi va ishlashiga, asab va qon aylanish tizimlariga foydali ta'sir ko'rsatadi. Kundalik massaj sog'liqni tiklashga eng katta ta'sir ko'rsatadi. Kechqurun esa mashg'ulotlardan yoki o'yinlardan so'ng charchoqni yo'qotish uchun massaj qilish kerak.

Bundan tashqari, sportchilar o'zlarini massaj qilishning asosiy usullarini o'zlashtirishi va mashqdan keyin yoki yotishdan biroz oldin buni har kuni bajarishlari kerak.

Bug' vannasi ajoyib restorativ ta'sir ko'rsatadi (mushaklarni bo'shashtiradi, parchalanadigan mahsulotlar chiqarilishini tezlashtiradi va boshqalar). Mikrosikl oxirida bir marta hammom qabul qilish tavsiya etiladi. Hammomdan oldin va keyin mashg'ulot yuklamasini kamaytirish kerak, chunki bug'xonada tana o'rtacha faollikdagi mashg'ulot kabi harakat qiladi. Bug'xonada turish muddati 10 daqiqadan oshmasligi kerak. Jarayonni 2-3 marta takrorlang. Massaj bilan birlashtirish maqsadga muvofiqdir.

Mashqlar orasidagi tanaffuslar, faol dam olish (yuklamalarni va mashg'ulot turlarini o'zgartirish), shuningdek chayqalish, tanani, oyoq-qo'llarni erkin silkitish (tebranish), yengil yugurish va oyoqdan oyoqqa yengil sakrash, nafas olish(chuqur nafas olish va nafas chiqarish) bilan tinch yurishdan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Mashg'ulotdan so'ng, sportchilarning tanasidagi funksiyalarini tezroq tiklashga massaj, psixologik va tibbiy tiklash vositalari, shuningdek to'g'ri tashkil etilgan passiv dam olish yordam beradi.

Har bir mikrosiklning oxirida, ro'yxatdagi vositalardan tashqari, bug' hammom qabul qilish tavsiya etiladi.

Voleybolchilarning jismoniy, funksional va texnik-taktik tayyorgarligi diagnostikasi sportchining imkoniyatlarini baholashga va natijada uning oldiga aniq vazifalarni qo'yishga imkon beradi. Pedagogik va tibbiy-biologik usullar yordamida jamoaviy mashg'ulotlar rejasiga muvofiq voleybolchilarni har tomonlama, bosqichli, joriy ko'rikdan o'tkazish kerak.

Ta'lim va tarbiya jarayonining vazifalari:

1. Sog'liqni mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni rag'batlantirish.
2. Yurish, yugurish, sakrash, harakatlanish qobiliyatlari va uloqtirish qobiliyatlarini takomillashtirish va h.k.
3. Jismoniy fazilatlarni rivojlantirish: kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik, egiluvchanlik, sakrash qobiliyati, tezkor reaksiya va harakat, tezkorlik, sakrash, o'yinga chidamlilik; akrobatik va sakrash chaqqonligi.
4. Sportchilar tanasining funksional imkoniyatlarini oshirish
5. O'yin texnikasini izchil o'zlashtirish va uni takomillashtirish.
6. O'yin taktikasini izchil o'zlashtirish va takomillashtirish.
7. Sportchining mashg'ulotlarda va musobaqalarda harakatlarini maksimal darajada birlashtirishni ta'minlaydigan aqliy va irodaviy fazilatlarni maqsadli tarbiyalash.

Nazariy bilimlarni, mashg'ulotlar va raqobatbardosh tajribani to'plash, mashqlarni oqilona qo'llash sportchilarning mashg'ulotlari va raqobatbardoshligini strategik va samarali boshqarish imkonini beradi.

Jarohatlarning oldini olish uchun sharoit yaratish, haddan tashqari kuchlanish va tiklash tadbirlarini o'tkazish

O'quv vazifalari parallel ravishda va mashg'ulotlar ketma-ketligida, mikrosikl, bir va bir necha yil davomida hal qilinishi mumkin.

Parallel vazifalarni bajarishga misol: o'yin texnikasini takomillashtirish va bir vaqtning o'zida qo'shimcha fazilatlarni rivojlantirish.

Muammolarni ketma-ket hal qilish : birinchi navbatda, umumiy chidamlilikni rivojlantirish, so'ngra maxsus chidamlilik yoki voleybolchilarni tayyorlashning yillik siklini umumiy, maxsus va musobaqa oldidan tayyorgarlik bosqichlariga bo'lish.

1.2.2. O'qitish vositalari va usullari

Voleybolchilarni tayyorlash, muammolarini hal qilish uchun ma'lum sharoitlarda u yoki bu usulda ishlatiladigan vositalar (mashqlar) kerak.

Mashg'ulot vositalari: asosiy mashqlar (texnik, taktik tayyorgarlik va voleybol o'ynash uchun mashq) va yordamchi (umumiy rivojlantiruvchi va maxsus mashqlar).

Umumiy rivojlanish mashqlari umumiy jismoniy fazilatlarni rivojlantirish, funksional bazani va vosita mahoratini yaxshilashga

mo'ljallangan. Ushbu mashqlar boshqa sport turlari bo'yicha guruhlangan:

- gimnastika va akrobatikadan iborat mashqlar;
- yengil atletika mashqlari (yugurish turlari, krosslar, uloqtirish, sakrash boshqalar);
- og'ir atletika mashqlari;
- stimulyatorlarda mashq bajarish;
- sport va ochiq o'yinlar, suzish va hk.

Maxsus mashqlar – yetakchi (texnika, o'yin taktikasi asoslarini o'zlashtirish va ularni takomillashtirish uchun) va tayyorgarlik (sportchilar tanasining maxsus jismoniy sifatlari va funksional imkoniyatlarini rivojlantirish uchun).

Voleybolchilar tanasining umumiy va maxsus ko'rsatkichlarini oshirish uchun asosiy mashqlardan foydalanish mumkin.

Fiziologik javoblarning tabiati bo'yicha ushbu mashqlar quyidagi guruhlarga bo'linadi:

a) asosan aerob ta'siriga ega bo'lgan mashqlar: ijro etish jadallashuvi o'rtacha, yurak urish tezligi 140-150 zarba/min, ijro davomiyligi 10 daqiqadan va undan ko'proq. Uchta sportchining maydondagi himoya qilish harakatlari, hujum zarbasi, to'siq, ikkinchi uzatishni amalga oshirish uchun orqa chiziqni tark etgan o'yinchi, to'pni o'yinga 2-3 nafar sportchi tomonidan kiritish umumiy chidamlilikni oshirishda ijobiy samara beradi.

b) umumiy chidamlilik va tezlik-quvvat sifatlarini rivojlantirish bo'yicha mashqlar (aralash aerob-anaerob ta'sir qilish): ishlash jadallashuvi o'zgaruvchan (yurak urish tezligi 140 dan 180 martagacha / min), butun mashqlar davomiyligi 10–15 daqiqagacha. Ushbu guruh uchun to'liq va to'liq bo'lmagan o'yinlar, hujum, himoya yoki ularga hujum harakati bo'yicha guruh mashqlari mos keladi;

c) anaerob alaktat yo'naltirish mashqlari: tezlikni oshirish (reaksiya tezligi, harakat tezligi, bitta harakat tezligi); jismoniy mashqlar jadallashuv – baland, bitta seriyaning davomiyligi 10 dan 20 s gacha, takrorlashlar orasidagi tanaffuslarning davomiyligi 1-2 minut, bitta mashqdagi takrorlashlar soni 8-10 gacha. Hujum zarbasi, harakatni to'sib qo'yish, himoya harakatlari, himoyadagi guruh taktik harakatlarini takomillashtirish mashqlari tezlik-kuch fazilatlarini rivojlantirishda ijobiy samara beradi;

d) maxsus chidamlilikni rivojlantirish mashqlari (yuklamaning anaerob ta'siri); ijro etish jadallashuvi – yuqori, (yurak urish tezligi 180

martagacha / min va undan yuqori), bitta seriyaning davomiyligi - 30 soniyadan 3 daqiqagacha, takrorlashlar orasidagi tanaffuslar - 1-4 daqiqa, bitta mashqdagi takrorlashlar soni - 6-8. Ushbu guruh uchun himoya harakatlarida, bitta sportchining maydonida, to'siq qo'yishda, hujum zarbasi, mashq qilish va ularga hujum harakatini bajarish mos keladi. Himoya harakatlari uchun mashqlar vaqti boshqa mashqlarga nisbatan qisqaroq.

Voleybolchilarning ish faoliyatini yaxshilash uchun mashg'ulotlarda asosiy mashqlardan foydalanish bir vaqtning o'zida texnik va taktik mahorat yaxshilanish va o'yinchilar oldiga aniq vazifa qo'yish (to'pni aniq zonaga yo'naltirish, hujum qilayotgan o'yinchini to'siq bilan "yopish" va boshqalar)ga imkon beradi.

O'qitish usullari:

Jismoniy fazilatlarni va funksionallikni rivojlantirish usullari (bir xil, takrorlanadigan, o'zgaruvchan, oraliq, katta kuch, aylanma, o'yin, raqobatbardosh).

Voleybol texnikasini o'qitish va takomillashtirish usullari (tushuntirish, namoyish qilish, umum va qismlarga bo'lib o'rganish, xatolarni tuzatish, ish faoliyatini tahlil qilish, texnik vositalardan foydalanish).

O'yin taktikasini o'rgatish va takomillashtirish usullari (taktik elementlarni qismlarga bo'lib o'rganish, umumiy harakatlarni tahlil qilish; raqobatbardosh faoliyat elementlarini modellashtirishni takomillashtirish; mashg'ulotlar va musobaqalardagi vazifalar).

Psixologik tayyorgarlik usullari (ishontirish, tushuntirish, misol, rag'batlantirish, vazifalarni mustaqil bajarish, mashqlarni bajarishda sharoitlarni murakkablashishi, mashg'ulotlarga "chalkash" omillarni kiritish, o'z-o'zini gipnoz qilish, raqobat sharoitlarini yaratish).

O'qitishning ajralmas usullari (o'yin, raqobatbardosh ta'sir usullari).

1.2.3. Sport mashg'ulotlari prinsiplari va shakllari

Umuman olganda sport mashg'ulotlari jarayoni ma'lum tamoyillar, qoidalar, ilmiy va uslubiy qoidalar asosida amalga oshiriladi. Prinsiplar o'qitishning barcha jihatlarini va vazifalariga taalluqlidir, uning mazmuni, vositalari, usullari va tashkil etilishini belgilaydi.

Onglilik va faoliyat prinsipi. Ongning texnikani, o'yin taktikasini, nazariy bilimlarni o'zlashtirishda, jismoniy va psixologik tayyorlik darajasini oshirishda o'rni katta. O'rganilayotgan subyekt mohiyatini chuqur anglamagan holda, voleybolchi hech qachon yuqori darajadagi tayyorlikka erisha olmaydi. Sportchi o'z faoliyati natijasini, qayerda xatolarga yo'l qo'yishini va ularning sababi nima ekanligini bilishi kerak; fiziologik va psixologik jarayonlar, o'z faoliyati va hissiyotlarini baholash va boshqarish imkoniyatiga ega bo'lishi, buning uchun u tayyorlanishi kerak.

Ko'rinish prinsipi. Mashg'ulotning dastlabki bosqichida o'quvchilarda texnik yoki taktik harakatlar to'g'risida to'g'ri tushuncha hosil qiling. Ushbu tamoyil mashg'ulotlarni takomillashtirish bosqichida texnik va taktik harakatlar samaradorligini tahlil qilishga, xatolarni aniqlashga va ularni tuzatish yo'llarini izlashga imkon beradi. Shu maqsadda video magnitofonlar, slaydlar, kinomatogrammalar, maydon maketlari va h.k. ishlatiladi.

Erkinlik va individualizatsiya prinsipi. Barcha mashg'ulotlar har bir sportchining yoshi, jinsi, jismoniy tayyorgarligi darajasi, sog'lomlik holati, ruhiy faoliyatiga mos kelishi kerak. Xuddi shu muammoni hal qilishda murabbiy sportchilarning individual xususiyatlarini inobatga olgan holda uni hal qilish uchun vosita va usullarni tanlaydi.

Erkinlik va individualizatsiya prinsipi voleybolchilarning shaxsiy rejalarida (uzoq muddatli, yillik, operativ) o'z aksini topgan.

Dasturlash prinsipi. Mashg'ulotlar jarayonini tashkil qilish sportchilarning jismoniy tayyorgarligini o'sishini ta'minlashi kerak. Buning uchun vazifalar murakkablashadi, yuklamalarning hajmi va jadallashuvi oshadi. Har bir yangi yillik jarayon yuqori darajadan boshlanadi.

Tizimlilik prinsipi. Voleybolchilarni tayyorlash va takomillashtirish, mashg'ulot yuklamasi va dam olishning oqilona almashinuvi davomida mashg'ulotlarning muntazamligi sportchilar mahoratining o'sishiga yordam beradi.

Barcha mashg'ulot prinsiplari bir-biri bilan, barcha turdagi mashg'ulotlar bilan va birinchi navbatda jismoniy, texnik va taktik jihatdan bog'liqdir.

Sportni takomillashtirish bosqichi (yuqori sport natijalariga erishishga e'tibor qaratish) uchun o'ziga xos qonuniyatlar ham xarakterlidir.

Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi. Oʻrnatilgan vazifani hal qilish - sportning yuqori natijalariga erishishga ziyon yetkazmasdan mashgʻulotning biron bir tomonini mashgʻulot jarayonidan chetlashtirish mumkin emas.

Umumiy tayyorgarlik asosida maxsus tayyorgarlik tashkil etiladi, ammo sport mashgʻulotlari ixtisoslashtirilgan ham boʻlishi mumkin, Umumiy tayyorgarlik oʻyin texnikasi yoki taktikasi boʻyicha bilim va koʻnikmalarni shakllantirishga, umumiy yoki maxsus jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan.

Mashgʻulot yuklamalarining asta-sekin ortib borishi. Mashgʻulotlar hajmi, jadallashuvi va raqobatbardosh yuklamalarning bosqichma-bosqich oʻsib borishi tufayli sportchilarni uzoq musobaqalar davomida umumiy safarbar etish uchun asos yaratiladi.

Yuklamalarning toʻlqinsimon tabiati. Mikrosikllardagi yuklamalarning oʻzgarish bosqichi mashgʻulotlar davridagi sportchilar tanasining moslashuvchanlik xususiyatlari va optimal darajada tiklanish zarurati bilan belgilanadi. Yuklamalar hajmining oshishi bilan jadallashuv pasayadi va aksincha: jadallashuvning oshishi bilan hajm kamayadi.

Oʻquv jarayonining davriyligi. Oʻquv mashgʻulotlari mikrosikllarga birlashtiriladi va yil davomida tayyorgarlik bosqichlari va davrlariga ajratiladi.

Yuqori yutuqlarga yoʻnaltirish. Musobaqalarda eng yuqori natijalarga, kuchli raqib ustidan gʻalaba qozonishga intilish mashgʻulotlarda eng samarali vosita va usullardan foydalanishni, umuman chuqur tayyorlanishni, oʻyin funksiyalarini bajarishni, yil davomida va uzoq muddatli mashgʻulotlarni oʻtkazishni oʻz ichiga oladi.

1.2.4. Oʻquv mashgʻulotining tuzilishi

Sportchilarni tayyorlash birinchi navbatda maʼlum bir tuzilishga ega boʻlgan va vaqt oʻtishi bilan taqsimlanadigan mashgʻulotlar shaklida tashkil etiladi.

Oʻquv mashgʻulotlarining tuzilishi fiziologik, psixologik va pedagogik qonunlarga asoslanadi. Darsning davomiyligi tayyorgarlik bosqichlariga, mashgʻulot maqsadlariga, sportchilarning yoshiga, ularning jismoniy tayyorgarligiga bogʻliq baʼzi hollarda malakali sportchilar uchun mashgʻulotlar davomiyligi 3,5 - 4,5 soatga yetadi.

2-jadval

Guruh	Kuniga bir martalik mashq qilish, min	Kuniga ikki martalik mashq qilish va boshqalar
Dastlabki guruhlar Bolalar va o'smirlar sport maktabiga tayyorgarlik	90-130	
Ta'lim va tarbiya guruhlar	120-140	
Sport guruhlar yoshlar sport maktabini takomillashtirish	120-140	2x(90-120)
Malakali sportchilar	120-180	2x(120-150)

O'quv mashg'uloti aniq ifodalangan, o'zaro bog'liq to'rt qismdan iborat: kirish, tayyorgarlik, asosiy va yakuniy.

Kirish qismi - guruh tuzish, tanishish, e'lon qilish, vazifalarni belgilash.

Tayyorgarlik qismi (qizib olish) quyidagi vazifalarni hal qiladi:

- bog'lovchi qismlar, paylarning, mushaklarning optimal elastikligini va harakatlantiruvchi apparat zanjirlarining harakatchanligini ta'minlaydi;

- kelgusi harakat rejimini funksional faollashtirish, harakat reaksiyalarining yuqori natijalariga erishish;

- aqliy moslashuv - optimal qo'zg'aluvchanlikni ta'minlash, mashg'ulotning asosiy vazifasiga e'tibor qaratish.

Vositalari: cho'zilish mashqlari (1-rasm), yurish va yugurish turlari, sakrash, akrobatika va boshqa mashqlar, tortishish va tezlashtirish, to'p mashqlari (uzatma, to'pni qabul qilish, hujum zarbalari va boshqalar).

Asosiy qism quyidagi vazifalarni o'z ichiga oladi:

- jismoniy tayyorgarlikni oshirish;

- himoya va hujumning texnik usullarini o'rgatish va ularni takomillashtirish;

- himoya va hujumdagi taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish;

- ajralmas o'qitish

- o'yinga tayyorlash.

Vositalari: asosiy mashqlar (mashg'ulot texnika va taktikasi, o'yin mashqlari);

yordamchi mashqlar – o'yin taktikasi, texnikasining asoslarini o'zlashtirish uchun jismoniy holatni rivojlantirish va funksional imkoniyatlar darajasini oshirish,

Agar asosiy qismdagi bitta o'quv mashg'ulotida bir nechta vazifalar bajariladigan bo'lsa, unda quyidagi ketma-ketlikni bajarish tavsiya etiladi:

- texnik tayyorgarlik vazifalari har doim asosiy qism boshida bajariladi, chunki yangi harakat reflekslarining shakllanishi va farqlanishi charchoq fonida emas, balki asab tizimining optimal qo'zg'alishi fonida yuzaga keladi (charchoq fonida o'yin texnikasi va taktikasini takomillashtirish vazifalari hal qilinadi).

- dars asosiy qismining birinchi yarmida texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda tezlik va portlash kuchi rivojlangan bo'lishi kerak.

- bir-biriga bog'liq bo'lgan bir nechta vazifalarni hal qilishda quyidagi ketma-ketlik tavsiya etiladi: texnik va taktik tayyorgarlik, tezkorlik, epchillik, kuch, maxsus chidamlilikni rivojlantirish.

Yakuniy qism quyidagi vazifalarni hal qiladi:

- yuklamalarning asta-sekin pasayishi;

- mushaklarning bo'shashishi, konsentراسiyaning pasayishi;

- dars natijalarini sarhisob qilish (sharhlar, xulosalar, topshiriqlar.

Vositalari: Yengil yugurish, nafasni tiklash bilan yurish, yengil mashqlar (cho'zilish, tanani va oyoq-qo'llarni silkitib qo'yish va h.k.) mushaklarni cho'zish uchun mashq majmuasi (1-rasm).

Mashg'ulotlarni tashkil etishning yetarli shakllarini tanlash o'quv vazifalarini yaxshiroq bajarilishiga yordam beradi.

Voleybol individual, guruhli, frontal shakllar va aylanma mashg'ulotlari bilan ajralib turadi.

Mashg'ulotning individual shakli yuklamalarning individual miqdor ortishini osonlashtiradi, murabbiy tomonidan to'g'rilash va nazoratni ta'minlaydi va bunda mas'uliyat his qilinadi.

Ushbu mashg'ulot shakli texnikani bajarishda xatolarni tuzatishga, boshqa mashg'ulotlarga qaraganda ko'proq jadallashuvi bilan vazifalarni bajarishga imkon beradi.

O'quv mashg'ulotlarining guruh shakli sizga butun mashg'ulot davomida yoki uning alohida qismlari doirasida guruhda qatnashishga imkon beradi. Ushbu mashg'ulot shakli musobaqa shartlariga yaqin bo'lgan jamoaviy aloqalar uchun keng imkoniyatlarga ega. Ko'pincha himoya va hujumda guruhlarining o'zaro ta'sirini yaxshilash uchun foydalaniladi.



1-rasm

Mashg'ulotning to'g'ri yo'naltirilgan shakli bir xil mashqlarni bir vaqtning o'zida butun guruh tomonidan bajarilishi bilan tavsiflanadi. Murabbiy barcha sportchilarni yaxshi kuzatishga va bir vaqtning o'zida ko'rsatmalariga ega bo'ladi.

Yuqorida sanab o'tilgan o'qitish shakllari murakkab va mavzuli mashg'ulotlarda amalga oshiriladi. Murakkab mashg'ulotlar jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik muammolarini yechishga qaratilgan; tematik-mashg'ulot tomonlaridan birini yoki mashq turlaridan birini (jismoniy yoki texnik tayyorgarlik va h.k. o'zlashtirishga qaratilgan).

1.2.5. Sport mashg'ulotlari jarayonini boshqarish

Sport mashg'ulotlarini boshqarish – mashg'ulotning haqiqiy maqsadini, real istiqbolli va joriy vazifalarini belgilash; bu muammolarni hal etish usullari, vositalari va yo'llarini belgilash; o'quv jarayonini tashkil etish va boshqalar

Sport ta'limini boshqarish quyidagilarni o'z ichiga oladi:

- o'quv jarayonini rejalashtirish;
- mashg'ulotlar jarayoni va jismoniy tayyorgarlik ustidan joriy nazorat o'tkazish;

nazorat ma'lumotlarini umumlashtirish va tahlil qilish hamda rejalashtirishga zarur tuzatishlar kiritish (reja topshiriqlarida ham, ularni amalga oshirish yo'llarida ham).

Voleybol amaliyotida uzoq muddatli, ko‘p yillik, yillik va joriy rejalashtirishni farqlash odat tusiga kirgan.

Ko‘p yillik rejalashtirish odatda o‘rtacha 12-15 yilni qamrab oladi. Tanlov va mashg‘ulotlar, asosiy mashg‘ulotlar va sportni takomillashtirishning navbatdagi bosqichlarini ta‘minlaydi.

Uzoq muddatli rejalashtirish, odatda raqobat taqvimiga asoslangan to‘rt yillik siklni qamrab oladi. Unga asosan yil bo‘yicha vazifalar belgilanadi, o‘quv mablag‘larining taqsimlanishi, o‘quv va raqobat yuklamalari dinamikasi, yillik sikllar ichidagi tayyorgarlik muddatlari aniqlanadi va hokazo.

Yillik rejada o‘quv davrlarining vazifalari, vositalari, usullari, mashg‘ulot dinamikasi va raqobat yuklamalari, o‘quv jarayonini tashkil etish va boshqalar batafsil belgilab berilgan.

Joriy rejalashtirish oylik va haftalik sikllardan iborat bo‘lib, ular mezosikllar va mikrosikllar deb ataladi.

Voleybolchilarning mashg‘ulot jarayoni va sportchilarning ahvoli ustidan joriy nazorat quyidagilarni o‘z ichiga oladi:

- murabbiy va sportchining kundaliklari bo‘yicha, murabbiyning jurnallari bo‘yicha, mashg‘ulot yuklamalari jadvallari bo‘yicha, ilmiy guruhlarining hisobotlari va boshqalar bo‘yicha bajarilgan ishlarni hisobga olish va tahlil qilish;

- voleybolchining mashg‘ulot yuklamasiga bardoshlilikini sportchining jismoniy holatining ma‘lumotlari asosida, shuningdek murabbiyning pedagogik kuzatishlari va sportchining subyektiv his-tuyg‘ulari asosida o‘z vaqtida, xolisona, atroflicha ma‘lumotlar asosida baholash;

- voleybolchi organizmining funksional holatini tibbiy-biologik namunalar (testlar) ma‘lumotlari bo‘yicha baholash;

- voleybolchining jismoniy sifatlari va texnik-taktik tayyorgarligi rivojlanish darajasini muntazam test sinovlari ma‘lumotlari bo‘yicha baholash;

- sportchining o‘z-o‘zini nazorat qilishi;

- har yili o‘tkaziladigan dispanser ko‘rigidan va mutaxassis vrachlarning to‘liq tekshiruvidan iborat tibbiy nazorat (voleybolchilarning mashg‘ulotlar jarayoni va jismoniy holati ustidan nazoratning mazmuni va tashkil etilishi).

Nazorat usullari:

Pedagogik kuzatish metodi dars va musobaqalar jarayonida qo‘llaniladi. Murabbiy o‘quvchilarning xulq-atvori, faolligi, ruhiy holati,

intizomi, mashq, vazifalarning sifati, mashg'ulot va raqobat yuklamalariga chidamliligini kuzatib boradi.

Sifatli o'zgarishlarni baholash uchun obyektiv baholash usuli tavsiya etiladi. Obyektiv so'rov usuli sifatli o'zgarishlarni baholash uchun tavsiya yetiladi.

Turli qayd qiluvchi qurilma va moslamalardan, kino, video va kompyuter yozuvlaridan, musobaqalarda o'quv va nazorat topshiriqlarining turlari bo'yicha nazorat mashqlari tizimidan foydalanishga asoslangan.

Ekspert so'rovlari usullari xolisona baholanmaydigan ko'rsatkichlarni baholash uchun qo'llaniladi (masalan, mashg'ulotlar vaqtida harakatlarni baholash, tashabbus ko'rsatish, aniqlash va boshqalar.) shuningdek o'yinchilarning mashg'ulot turi bo'yicha tayyorgarligini va o'quv mashg'ulotlari va musobaqalarda ishtirok etishini har tomonlama baholash uchun. Odatda besh balli reyting tizimi qo'llaniladi ("5" - a'lo , "4"- yaxshi, "3" - qoniqarli , "2" - yomon).

Analiz va sintez metodi pedagogik nazoratning asosiy metodi hisoblanadi.

Murabbiy tomonidan boshqariladigan faoliyatning maqsadga muvofiqligi va samaradorligi pedagogik kuzatuvlar va hisob-kitob ma'lumotlarini tahlil qilishning to'g'riligi, shuningdek, sintezning to'g'riligi bilan mutanosibdir, ya'ni, murabbiy tomonidan qo'llaniladigan qarorlar, tahlil ma'lumotlari asosida olingan qarorlarga mosligi bilan izohlanishi mumkin. Bu usuldan foydalanish mashg'ulotlarni rejalashtirishni doimiy ravishda takomillashtirish imkonini beradi. Masalan, yillik o'quv rejasi ish rejalari bor-yo'g'i bir yilda ko'p marta to'g'rilanadi, chunki oldingi ish rejasining tahlili keyingisini tuzishda tuzatishlar kiritish imkonini beradi.

II BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK

Voleybol - bu mushaklarning ishlashi tezlikni, aniqlikni muvofiqlashtirishni ta'minlaydigan, **asiklik** jamoaviy o'yin. Kichik o'lchamdagi va cheklangan to'p tegishi bilan barcha texnik va taktik elementlarning bajarilishi harakatlarning aniqligi va maqsadga muvofiqligini talab qiladi.

Vosita harakatlar esa maksimal yuqori balandlikka sakrash, yashin tezligida harakatlanish va tezlashishdan iborat bo'lib, o'zgaruvchan muhitga tez, uzoq vaqtga va deyarli uzluksiz ta'sir ko'rasatuvchi harakatlar voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligiga yuqori talablarni qo'yadi.

Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligiga qo'yiladigan talablarning yuqori bo'lishi ham quyidagi omillar bilan izohlanadi:

Voleybolchining sifat jihatdan yuqori rivojlanish darajasi sportchining jismoniy sifatlarini rivojlantirishning yangi bosqichini talab qiladi (musobaqa qoidalarini o'zgartirish, baland bo'yli o'yinchilardan iborat jamoalarni jalb qilish; tezkor harakatlar tufayli hujum salohiyatini oshirish va texnikani bajarish tezligini oshirish, to'ring butun uzunligi, uchta to'p bilan o'ynash va h.k.).

Jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini doimiy ravishda oshirib borish mashg'ulot yuklamalarini oshirishning zaruriy shartidir.

Sportchilarning yoshiga, jismoniy tayyorgarligiga, mashg'ulotning bosqichlari va vazifalariga qarab, jismoniy tayyorgarligi o'zgaradi, lekin jismoniy tayyorgarlik har tomonlama, voleybolchi uchun boshlang'ich sinfdan yuqori toifadagi sportchiga qadar kerak. Sport malakasini oshirish bilan jismoniy tarbiya o'rni hech qachon kamaymaydi. Biroq, uning tabiati, qo'llanadigan vosita va usullari maxsus yo'nalishda ifodalanayotgan o'zgarishlarga duch kelmoqda (3-4 jadvallar).

Qo'llaniladigan vositalar ta'sirining yo'nalishi va xususiyatiga ko'ra voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi umumiy (UJT) va maxsus (MJT) ga bo'linadi.

Voleybolchilarni uzoq muddatli tayyorlash jarayonida UJT va MJT asosiy nisbati (%)

3-jadval

Jismoniy tayyorgarlik	Malaka			
	111 - P turkumlar	11-1 turkumlar	I r -ms	MSSMK
UJT mashqlar	70-80	50-60	30-40	20-30
MJT mashqlar	20-30	40-50	60-70	70 -80

Malakali voleybolchilarni tayyorlash yillik siklida UJT va MJT asosiy nisbati (%)

(4-jadval)

Jismoniy tayyorgarlik	Yillik siklni davrlashtirish		
	Tayyorgarlik davri	Raqobat davri	O'tish davri
UJT mashqlar	50	20	80
MJT mashqlar	50	80	20

Umumiy jismoniy tayyorgarlik.

UJTning asosiy vazifasi butun tananing samaradorligini oshirishdir.
Xususiy vazifalar:

- Ko'p tomonlama jismoniy rivojlanish.
- Tayanch-harakat tizimini mustahkamlash.
- Jismoniy sifatlarni rivojlantirish — kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, moslashuvchanlik.
- Metabolik jarayonlarning funksional darajasini yaxshilash.
- Psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish.
- O'quv yuklamalarini kamaytirish davrida faol dam olish uchun sharoit yaratish.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik turli xil sharoitlarda amalga oshirilishi mumkin: stadionda, sport zalida, ko'pgina mashqlarni gimnastika anjomlari, turli og'irliklar, tabiiy materiallar va shu kabilardan foydalanib, mashg'ulot maydonchalarining maxsus jihozlarisiz bajarish mumkin.

Voleybolchilar uchun umumiy jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositasi boshqa sport turlarining umumiy rivojlantiruvchi mashqlaridan

keng ko‘lamlidir: kross yugurish va boshqa yugurish turlari, og‘ir atletika mashqlari, gimnastika mashqlari va akrobatika, sport va ochiq o‘yinlar, suzish va hokazo.

Ushbu vositalarni tanlash tasodifiy emas. Ushbu mashqlar o‘z ta‘sirida barcha organlar va tizimlarni faol ishlashga majbur qiladi, bu esa butun mushaklarni kuchaytiradi, yurak-qon tomir tizimini yaxshilaydi, nafas olish tizimining imkoniyatlari, organizmdagi umumiy metabolizmni oshiradi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik tayyorlov davrining 1-bosqichida, kichik hajmdan, maxsus tayyorgarlik bosqichida, musobaqadan oldingi bosqichda va raqobat davrida faol dam olish vositasi sifatida amalga oshiriladi.

Aniq belgilangan davrlashtirish bo‘lmagan voleybol bilan shug‘ullanuvchi guruhlar (jismoniy tarbiya jamoalari, oliy o‘quv yurtlari, sport klublari va boshqalar.) yillik o‘quv siklining boshida MJT ga bosqichma-bosqich o‘tish bilan asosiy mashg‘ulotlar (UJT) o‘tkaziladi. Musobaqa davomida mashg‘ulot turlari almashtirib boriladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik

MJT - jismoniy sifatlarni ixtisoslashgan rivojlantirish vositasi. Uning vazifalari torroq va aniqroq:

1. Oyoq, yelka kamari, asosiy muskullarining portlovchi kuchini rivojlantirish;
2. Harakat tezligi va murakkab reaksiya; tezlik, sakrash, o‘yin chidamliligi; akrobatik va sakrash chaqqonligi, moslashuvchanligini oshirish.
3. Sportchilar organizmining funksional imkoniyatlarini takomillashtirish.
4. Psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish.
5. Mashg‘ulot va raqobat yuklamaalaridan so‘ng organizmni sog‘lomlashtirish uchun sharoit yaratish. MJTning asosiy vositalari: sportning raqobatbardoshlikni oshiruvchi mashqlari, shuningdek, ularning harakatlanish tuzulishi va maxsus mashqlar harakatlari bilan asab-mushak harakatlari tabiatiga o‘xshash bo‘lgan tayyorgarlik mashqlari. Bunday mashqlar yordamida ikki vazifa hal qilinadi: texnik metodlar takomillashtiriladi va maxsus jismoniy sifatlar rivojlantiriladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik asosan maxsus tayyorgarlik, musobaqadan oldingi bosqichlarda va musobaqa davrida oz miqdorda yillik mashg'ulot siklida amalga oshadi.

2.1.Jismoniy sifatlarni rivojlantirish

Umumiy kuch.

Hech qanday jismoniy mashqni kuch ishlatmasdan bajarib bo'lmaydi. Muskullarning kuchi asosan harakat tezligini belgilaydi va chidamlilik va chaqqonlikni namoyon bo'lishiga yordam beradi.

Voleybolchilarning umumiy kuch tayyorgarligi mushak kuchi va mushak guruhlarining murakkab rivojlanishi bilan tavsiflanadi. Bu umumiy jismoniy tarbiya jarayonida jismoniy mashqlarning xilma-xilligi va maxsus kuch mashqlari uchun asosdir. Mashqlarni to'g'ri tanlash raqobatdosh harakatlarda qatnashadigan barcha mushaklarning yoki mushak guruhlarining mutanosib rivojlanishini ta'minlashi kerak. Kuch rivojlanishining o'ziga xos xususiyati mushaklarning alohida guruhlariga tanlab ta'sir o'tkazish qobiliyatidir.

Og'irliklar bilan mashqlarni qo'llashda sportchilarning tayyorgarlik darajasi, mashg'ulot kunidagi sog'lig'i holatini hisobga olish kerak va yuklama qat'iy individual bo'lishi kerak.

Portlovchi kuch. Voleyboldagi texnikalarning aksariyati (hujum zarbalari va boshqalar) portlovchi quvvatni talab qiladi. Shuning uchun voleybolchining maxsus kuch tayyorgarligi birinchi navbatda sportchilarning tezlik-quvvat qobiliyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak.

Tezlik-kuch mashg'ulotlarining ta'siri markaziy nerv sistemasining optimal qo'zg'alishiga, impulslarni qabul qiluvchi muskul tolalarining soniga va cho'zilish vaqtida energiya sarfiga-muskul qisqarishiga bog'liq. Shuning uchun mashqlar seriyasi orasidagi dam olish oraliqlari shunday bo'lishi kerakki, sportchilar tanasining ishlashi tiklansin.

Portlovchi kuchning rivojlanishi bilan og'irligi ahamiyatsiz bo'lgan og'irliklardan foydalanish mumkin, chunki og'irliklar uchun ortiqcha g'ayrat maxsus kuch-quvvat tayyorgarligining ortishini cheklaydi, bu holda yuklama aniq bo'lmagan mushak guruhlariga o'tkaziladi. Og'irlik vazni sportchi vaznining

+10-40% ni tashkil qilishi kerak.

Maxsus kuchda tayyorlanish morfologik va biokimyoviy moslashuvlarni (yuklamaning lokal yo‘naltirilgan ta‘sirini) ta‘minlash uchun asosan, mushaklarning o‘yindagi ishlash rejimiga mos keladigan ish rejimiga qo‘llanilishi kerak. Mashqlar mushaklar qisqarishining yuqori darajasi bilan bajarilishi kerak.

Morfologik va biokimyoviy moslashuvlarni (yuklamaning mahalliy yo‘naltirilgan ta‘siri) ta‘minlash uchun maxsus kuch mashqlari asosan o‘yindagi mushaklarning ishlash rejimiga mos keladigan rejimda qo‘llanilishi kerak. Jismoniy mashqlar mushaklarning qisqarishi yuqori darajasida bajarilishi kerak.

Tezlik-quvvat qobiliyatlari umumiy kuchga tayyorlik asosida yaxshilanadi.

Kuch mashqlar uchun eng maqbul harakatlar:

- o‘z vazningizni yengishdagi mashqlar (chigalyozdi, tortilish, sakrash mashqlari va boshqalar.);
- sherik bilan bajariladigan mashqlar (tortishish va h.k.);
- og‘irliklar bilan mashqlar (og‘irliklar, shtanga, va boshqalar bilan.);
- kichik hajimli asosiy va imitasion mashqlar (qo‘l, son, va hokazo manjetlar bilan.).

Qo‘l va yelka kamari muskullarining kuchini rivojlantirish uchun na‘munaviy mashqlar:

Qo‘llarni yotish holatida bukish va cho‘zish (variantlar: bir qo‘li boshqasining ustiga; qo‘llarning navbatma-navbat bukilishi bilan; bir qo‘lida tayanch bilan; oyoqlarini navbatma-navbat ko‘tarish bilan; itarish vaqtida kaft bilan qarsak chalish; barmoqlar bilan).

Sakrash orqali qo‘llarda harakatlanish, oyoqlar sherik tomonidan qo‘llab-quvvatlanadi. Bir va ikki qo‘li bilan to‘ldirilgan to‘plarni yugurishda, joyda, yerga o‘tirishda tashlaydi va hokazo.

Shtangani tortish: tananing bir vaqtning o‘zida aylanishi bilan; boshning orqasidan; teskari yoki teskari ushlash; tor ushlash).

Tirsaklarni ko‘kragiga egib, rezina amortizator ustida turish; (variantlar: qo‘llarni oldinga va yuqoriga, yon tomonlarga, yuqoriga ko‘tarish, qo‘llarning aylanma harakati).

To‘siq qurilmasiga yoki rezina amortizatorga hujum qiluvchi zarba vaqtida qo‘lning harakatlanishi.

Tana mushaklarining kuchini rivojlantirish uchun na‘munaviy mashqlar

Qo‘llar boshni orqasida - tanangizni ko‘taring (keskin), tirsaklaringiz yerga tekkuncha oldinga egiling.

Xuddi shu holatda, lekin qo‘llar yon tomonga, kaftlar pastga, oyoqlar bir-biriga to‘g‘ri - oyoqlaringizni yuqoriga ko‘taring va ularni o‘ngga, keyin chapga tushiring.

Keng yoyilgan oyoqlarini chalkashtirib ushlab turadi, ikkinchisi orqaga buriladi (qo‘llar boshning orqasida) va oldinga egiladi. Yelkada shtrix bilan tanani oldinga burab, orqaga burang (o‘tirish).

Yerdagi shtangani ko‘krakkacha ko‘taring va yon tomonga tushiring.

To‘pni sakrab uloqtiring.

Oyoq mushak kuchini rivojlantirish uchun na‘muna mashqlar

Zinadan yuqoriga va pastga yugurish (tik qiyaliklar).

Bir oyog‘da o‘tirish.

Sherikni tortib olish va itarish.

“Xo‘roz urushi” (ikkala sherik, bir oyog‘iga sakrab, yelkalari bilan itarib).

Yelkada shtrix bilan o‘pkada chuqur nafas olib yurish.

Yelkasida shtrix bilan oyoq barmoqda yurish.

Yelkasida shtanga bilan egiluvchan (yarim egilib; sekin egilib) yurish.

Yelkada shtrix bilan sakrash.

Yon tomonga o‘tirishda - tana vaznini yelkalaridagi shtrix bilan bir oyog‘idan ikkinchisiga o‘tkazish.

Sherikni yelkada (orqada) ko‘tarish.

Yuqoridagi misol mashqlari voleybolchining sakrash qobiliyatida namoyon bo‘ladigan oyoqlarda mushaklarning kuchini rivojlantirishga mo‘ljallangan.

Sakrash - bu voleybolchining shiddatli zarbalar, to‘siq qo‘yish va ikkinchi sakrash uzatmalari uchun maqbul balandlikka sakrash qobiliyatidir. Bu mushaklarning kuchiga va mushak tolalarining qisqarish tezligiga bog‘liq. Sakrash uchun portlovchi kuch talab qilinadi.

Sakrash qobiliyatining rivojlanishi umumiy ta‘sir mashqlari orqali kuchning rivojlanishidan boshlanadi va kelajakda mushaklarning kuchi va

mushaklarning qisqarish tezligini paralell ravishda rivojlantirish tavsiya etiladi.

Maxsus sakrash mashg'ulotlarida:

a) og'irlik bilan va og'irliksiz sakrash mashqlari (og'irliklar sportchi og'irligining 40 foizidan ko'p bo'lmagan);

b) o'yin texnikasidagi asosiy mashqlar.

Bir qatorda og'irlik bilan sakrash soni - 10-20; dam olish oralig'ining davomiyligi 2-3 minut; qatorlar soni 5-6 tani tashkil qiladi.

Og'irlik bilan sakrash mashqlari uchun miqdor quyidagicha:

- Bitta mashqning miqdori 10-20 marotaba sakrash;
- sakrashlar orasida to'xtalishlar yo'q; takrorlashlar orasidagi dam olish vaqti - 1-2 min;
- Takrorlashlar soni - mashg'ulotlarda 5-7.

Sakrash qobiliyatini rivojlantirish uchun na'munaviy mashqlar

Tik turgancha sakrash, yugurish, basketbol taxtasi, halqani olib chiqish.

Metrik belgilarga iloji boricha yuqori darajaga ko'tarilib sakrashlar skagalka yordamida ikki oyog'da sakrash (variantlar: oyoqdan oyoqqa, oldinga siljish, bir oyoqda; baland ko'tarish).

Ketma-ket joydan yuqoriga sakraydi, obyektни olish bilan boshlash.

Yugurish to'xtatilgach to'pga zarba berib sakraydi.

Turgan joydan sakrashda va yugurishdan keyin hujum zarbasining harakatini bajarish.

To'siq qo'yishni joyida va harakatlengandan keyin.

To'siq, hujum zarbasi, hujum urishi va boshqalarni simulyasiya qiling.

Hujumchilar trayektoriyada turli ikkinchi uzatmalar bilan yugurgandan so'ng to'r orqali zarba berishadi.

2.2.Kuchni rivojlantirish usullari

"Muvaffaqiyatsizlik nuqtasi" usuli - takrorlanadigan, maksimal darajada charchoqqa qadar 50-70% gacha bo'lgan harakatni nisbatan sekin bajarish.

Katta harakat usuli - bir xil mashqni maksimal darajadan 80-95% gacha takroriy bajarish.

Ushbu usullar asosan voleybolchilarning oyoqlari mushaklarining kuchini quyidagi dozalarda rivojlantirish uchun ishlatiladi: jadallashuvi-past; bir qatorda takrorlanish soni - mushaklarning charchoq alomatlari paydo bo'lguncha; takrorlashlar soni - bitta darsda 3-6; ketma-ketlik orasidagi tanaffuslar 3-4 min.

Takroriy usul:

a) To'la bulmagan qarshilikni maksimal tezlikda bir necha marta yengib o'tish (kichik og'irlikdagi mashq, tez sur'atlarda bajariladi). Miqdor: ketma-ket takrorlanish soni 15-20; takrorlashlar orasidagi dam olish vaqti 2-4 daqiqa; takrorlashlar soni 5-6;

b) ko'p miqdordagi 50-80% gacha bo'lgan miqdordagi takroriy takrorlash bilan ko'p harakatlarni o'zgartirish bilan to'yinmagan qarshilikni yengib o'tish; Miqdor: ketma-ket takrorlanish soni 10-15; qator orasidagi dam olish oralig'i 2-4 daqiqa; takrorlash soni 4-6 marta.

Aylanma mashg'ulotlar usuli ma'lum mashg'ulot ta'sirida mashq bajariladigan "stansiyalar"ning ketma-ket o'tishi bilan tavsiflanadi. Yo'nalish nuqtai nazaridan aylanma mashg'ulotlarda texnik tayyorgarlik bilan birgalikda kuch, tezlik bo'lishi mumkin. Har bir "stansiya" uchun murabbiy tomonidan uning miqdori bilan tanlangan tezlikni kuchaytirish mashqlarining ma'lum bir usuli mavjud.

Konflikt usuli texnikani yoki uning qismlarini bajarish jarayonida kuch va tezlik-quvvat fazilatlarini rivojlantirish bilan tavsiflanadi. Masalan: qo'l yoki oyoq ustidagi og'irliklar bilan hujum zarbasini bajarish. Miqdor: jadallashuvi - yuqori; bitta seriyaning davomiyligi - mushaklarning charchoq belgilari paydo bo'lguncha; takrorlashlar orasida dam olish 2-4 daqiqa; takrorlash soni 4-7 marta tashkil qiladi.

Oraliq usul (faqat og'irliksiz sakrash mashqlari uchun) - mashqlar parametrlari bitta mashq uchun doimiydir.

2.2.1. Kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasini aniqlash uchun nazorat mashqlari

Qo'l va yelka kamari muskullarining kuchini baholash
2-3 kilogrammlik to'pni bir va ikki qo'l bilan joydan uloqtirish va o'tirib sakragan holda yugurish (m).

Ikkala qo'l bilan to'pni boshdan orqaga uloqtiradi.

20 soniya davomida turnukda tortilish (marta soni).

Qo'llarni yotish holatida yoki parallel chiziqlar uchida 20 soniya davomida bukish va cho'zish (marta soni).

Og'irligi 30 kg (erkaklar uchun) va 20 kg (ayollar uchun) shtrixni 30 soniya davomida tortib olish (marta soni).

3, 4, 5-sinovlardan qo'llarning mushak guruhlari va yelka kamari chidamliligini baholash uchun foydalanish mumkin, ularni bajarishda sportchilar yordamidan foydalanishingiz mumkin

Tana muskullari kuchini baholash

Osilishda oyoqlarni oldinga 20 sm ko'tarish (bir necha marta).

2-raqam bilan bir xil, lekin sherik skameykada o'tirgan holda oyoqlarini ushlab turadi.

Oldinga suyanish va yelkaga shtanga bilan to'g'rilash (30 sekundda marta soni). Shtanga og'irligi erkaklar uchun 30 kg va ayollar uchun 20 kg.

Barcha testlarning bajarilish vaqtini 1 mingga oshirib, qorin va orqa mushak guruhlarning kuch chidamliligini baholashingiz mumkin.

Oyoq mushaklari kuchini baholash

Ikki oyoq (sm) turgan joydan uzunlikka sakrash.

Ikki oyog'ini (m) bosib turadigan joydan uch marta sakrash.

Bir oyoqda sakrash 20 marotaba (sakrashlar soni).

20 soniya davomida egiluvchan holda sakrash (marta soni).

Ikki oyog'ini ko'krakga tortib sakrash - 20 marotaba (sakrashlar soni).

Yelkalaridagi shtanga bilan o'tirib-turish - 15 marta (shtanganing vazni sportchining og'irligining 50%).

Xuddi shu mashq, lekin sakrashdan oldin oyoq barmoqlarida turgan uzatilgan qo'l bilan o'yinchining qayd qilgan maksimal balandligining qiymati va balandlik ko'rsatkichi o'rtasidagi farq (sm) aniqlanadi.

Uccyelli testi - bu sakrash balandligini (qo'lingiz bilan belgiga yetib boring) tana uzunligiga (cho'zilgan qo'l bilan) bo'linish qismidir:

1.28 - o'rtacha reyting

1,28 - 1,32 - yaxshi

1.32 va undan yuqori - juda yaxshi

Bolalar va o'smirlar sport maktabiga tanlanganda - 1,24 - 1,25.

Umumiy tezlik. Tezlik - bu sportchining rivojlantiruvchi harakatlarini tezda bajarishi. Tezlikni rivojlantirish uchun "tezlik uchun" umumiy rivojlanish mashqlari (sakrash, silkinish, uloqtirish bilan harakatlanish; kichik o'lchamli maydonchada sport o'yinlari; startlar va sprint tezlashmalari, yetakchi ning orqasidan yugurish va h.k.) ishlatiladi.

"Umumiy" tezlik asosida voleybol o'yiniga xos tezlik rivojlanadi.

Maxsus tezlik. Voleybolchining tezligi - bu maydondagi vaziyatni tezda baholash, qaror qabul qilish, to'p bilan uchrashuv joyiga o'tish va ma'lum shartlar uchun minimal vaqt ichida himoya va hujumda texnik va taktik harakatlarni bajarish.

Tezkorlik mashqlarni qo'llashda quyidagi talablarni hisobga olish kerak:

- qizib olingandan keyin va mashg'ulotning birinchi yarmida mashqlarni bajaring (charchoq holatida tezlik rivojlanmaydi, balki chidamlilik);

- "tezlik uchun" mashqlarning texnikasini o'zlashtirish kerak, shunda sportchi kuchni usulga emas, balki bajarish tezligiga yo'naltiradi;

- mashqni bitta takrorlash davomiyligi shunday bo'lishi kerakki, u maksimal tezlikni kamaytirmasdan (10 -15 s) bajarilsin;

- takrorlash soni shunday bo'lishi kerakki, u har safar tezlikni pasaytirmasdan (odatda 5-7 marta) bajariladi;

takrorlashlar orasidagi dam olish vaqti tanlanadi, shunda keyingi takrorlash sekinlashmasdan boshlanadi.

2.3.Harakatlanish reaksiyasi tezligini rivojlantirish uchun na'munaviy mashqlar

Maydon atrofida yugurish. Signaldan keyin - tez sur'atlarda harakatlanish yo'nalishini o'zgartiring, silkinib to'xtash.

Voleybol o'yini vaqtida (basketbol, qo'l to'pi) signal bilan sodda harakat bilan yuring va 360 C° burilib sakrang.

Ochiq o'yinlar - "Ovchilar va o'rdaklar", "Kecha va kunduz" va boshqalar.

Bir-biriga qarama-qarshi bo'lgan juftlikdagi mashqlarni "oyna" usulida bajarish(to'siq qo'yish qilish, himoyaga bajaradi qilish va h.k.).

Signal bo'yicha bosqichma-bosqich to'r bo'ylab harakatlanish to'siq holatini bajarish.

Tennis to'pini to'rdan sakrab otish - tebranish vaqtida uloqtirish maydonini belgilab oling .

Qaytgan to'pni qabul qilish .

Himoyachidan 6-8 m masofada yarim doira ichida turgan 4-5 nafar o'yinchining navbatdagi hujum zarbalaridan so'ng himoyachining to'pni qabul qilishi.

Maydon markazida bitta voleybolchi to'rga orqa tomoni bilan turib to'pni qabul qiladi

To‘r orqali hujum zarbasi berildi. Tebranish vaqtida hujum zonasini nomlang.

Hujum to‘rdan urildi va 3-zonada to‘xtatib qolindi, so‘ngra to‘pni himoya qilish uchun qabul qilish.

Maydon bo‘ylab turli xil uzatmalardan hujum zarbalarini qaytarish.

2.3.1. Individual harakatlarning yuqori tezligini rivojlantirish uchun na‘muna mashqlari

Yuqoriga sakrashda qo‘llar bilan ko‘krak oldida va orqada chapak chalish.

Yuqoriga sakrashda ikki oyog‘ingizni bir - biriga tekkizing.

Sakrab basketbol doskasiga bir (ikki) qo‘li bilan maksimal balandlikga tegishlar soni

Yuqoriga sakrashda sherik tomonidan tashlangan to‘pini ushlang va pastga tushmasdan oldin uni orqaga tashlang.

Yotgan holda, to‘pni ko‘kragingizdan yuqoriga uloqtirib , o‘rningizdan turgan holda tutib oling .

To‘p yuqoriga va pastga oyoqlar orasiga tashlandi.

Sheriklar tomonidan aylananing har tomonidan tashlanadigan o‘yin (basketbol) to‘plarini ushlab olish va qaytarish.

Chalqancha yotgan holda signal berilishi bilan sakrab turish hamda 360 C° aylanib qayta yotish.

Tezlikda to‘p uzatishni ketma- ket amalga oshirish.

Joydan va yugurishdan keyin ketma-ket hujumlar.

Tezlikda yugurib ikki qo‘lni devorga tekkizish.

Bir qatorda turgan 4-6 o‘yinchining hujum zarbalarini qabul qilish (himoyachiga navbatma-navbat zarba berish).

1,5 m gacha chapga va o‘ngga panjara bo‘ylab tezkor harakatdan so‘ng to‘siqqa bajaradi qilish.

2.3.2. Harakat tezligini rivojlantirish uchun na‘munaviy mashqlar

Oyoqning tizzadan yuqori qismini baland ko‘tarib yugurish oyoqlarini ichkariga egib, qo‘l bilan oyoqlarga tekkizish.

Oyoqlarni orqaga tashlab yugurish , qo‘lni tovonlarga tekkazish.

Gavdani 360C° burilishlar bilan yugurish.

Tizzani baland ko'tarish bilan yugurish (6-9m) - to'xtash; oyoqlarning tizzadan past qismini orqaga tashlab yugurish - to'xtash; oyoqarni bukmagan holatda yugurish - to'xtash va h.k.

Katta qadam tashlab orqaga qarab yugurish.

Bir yo'nalishda 10-15 m gacha bo'lgan masofa (sharlar) o'rtasida zig-zag usulida yugurish.

15-20 m gacha tezlik bilan yugurish.

Kichik o'lchamdagi sport o'yinlari.

To'g'ri chiziq bo'ylab va maydon bo'ylab o'ngga, chapga yonmayon (qo'shni) qadamlar bilan harakatlanish.

9 x 9 m maydonda yugurish-to'pni dastlabki holatga qaytib qabul qilish (uloqtirish), chapga (o'ngga) burilish dastlabki holat, to'xtab to'pni qabul qilish va h.k.

Qisqa masofaga yugurish 6 (9) m; Har bir masofa oxirida 9-3-6-3-9 m to'pni qabul qilish (uzatish).

Qisqa masofaga yugurish 6 (9) m - har bir masofaning oxirida to'xtab turib, 360C° burilish bilan yuqoriga sakrab chiqiladi, so'ngra sherik tomonidan tashlangan to'pni qabul qilinadi (uzatiladi).

To'siq harakatlari (harakat bilan).

Juftlikda sherikka zarba. To'pni qabul qilib olgach, tezlik bilan hujum qilayotgan o'yinchi atrofida yugurib, dastlabki holatiga qayting.

Bitta himoyachining to'g'ridan-to'g'ri hujumlarini qabul qilish (maydonning qarama-qarshi tomonidagi 4 va 2 zonalardan hujum zarbalari).

Voleybol maydonining 5- 4 -2 -1- qismlarida bitta himoyachining tezkor hujum zarbalarini qabul qilishi (maydonning qarama-qarshi tomonining 4 va 2 zonalaridan navbatma-navbat hujum zarbalari).

2.4.Tezlikni rivojlantirish usullari

Takroriy usul yaqin cheklangan yoki maksimal tezlikka ega bo'lgan mashqlarni takroran bajarish bilan xarakterlanadi. Seriyaning davomiyligi 15-20 soniya, seriya orasidagi dam olish oralig'i 30 soniya-1 min, seriya soni 6-8 marotaba (harakat tezligi uchun mashqlar uchun dozalar).

O'zgaruvchan usul bu yuqori jadallashuvdagi (10-15 s davomida bajariladigan) va pastroq jadallashuvdagi (10-20 s) nisbatan ritmik almashinuvdir.

Interval usuli takrorlash uslubiga o'xshaydi, ammo har bir mashg'ulot uchun dam olish oralig'i qat'iy tartibga solinadi.

Murakkab usul – qisqa vaqt ichida yuqori jadallashuvdagi texnik mashqlarini bajarish bilan tavsiflanadi.

Aylanma mashg'ulotlar usuli har bir "stansiya" uchun ma'lum bir mashqlarni bajarish (masalan: 1-masofada–reaksiya tezligini rivojlantirish; 2-bitta harakatlanish tezligini rivojlantirish; 3–harakatlar tezligi).

Raqobat usuli: raqobat sharoitida harakat tezligi va harakat tezligi o'ta yuqori bo'lgan mashqlarni bajarish.

Sport, ochiq o'yinlar, yugurish estafetasi. Asosiy mashqlarda (hujum zarbalari, to'pni qabul qilish, uzatishni to'xtatish, to'siqni harakatlantirish) bitta seriyaning davomiyligi 1,5 daqiqagacha, jadallashuv yuqori, takrorlashlar orasidagi tanaffuslar 1,5 minutgacha, takrorlashlar soni 6-8 marotaba.

Intervalli, murakkab, aylanma mashg'ulotlar usuli, sport turlari, ochiq o'yinlar, estafetalar uchun jismoniy mashqlar dozalari tezlikni rivojlantirishning uslubiy tamoyillari asosida tanlanadi.

2.4.1. Tezlikning rivojlanish darajasini aniqlash uchun nazorat mashqlari

1.5 metrlik interval bilan 15 metrga qayta yugurish - 20 marotaba yugurish (o'rtacha vaqt sekundlarda hisoblanadi).

30, 60, 100 metrga yugurish.

9-3-6-3-9 sinov (raqamlar voleybol maydonchasida yugurish masofasini bildiradi). Old chiziqdan boshlab qo'lni o'rta chiziqqa tekkazish; maydonning "boshlang'ich" tomonida qo'lni hujum chizig'iga tekkazish; maydonning qarama-qarshi tomonida qo'lni hujum chizig'iga tekkazish; qo'lni o'rta chiziqqa tekkazish va boshlang'ich nuqtaga (c) qarama-qarshi so'nggi chiziqda silkitish.

Qisqa masofaga oldingi chiziq va hujum chizig'i orasidagi belgilarga 5 marta tegib yugurish.

3, 6, 9 m boshlang'ich reaksiya tezligini ishga tushirish va belgilab qo'yish

Maydon markazidan to'rtta nuqtaga yugurish. Ikkita o'yin to'plari so'ngi va yon chiziqlar bilan chegaralangan burchaklarda, qolgan ikkita to'plar yon chiziqlar va hujum chizig'i bilan chegaralangan burchaklarda joylashgan. O'yin to'pi joylashgan to'rtburchaklar markazidan boshlab, ya'ni harakat yo'nalishi: 4-qismdan boshlanib quyidagicha davom etadi: qo'lni to'pga tekkizish va markaziy to'pga tegib boshlang'ich nuqtaga

qaytish; 2-qismda – qo‘lni to‘pga tekkizish va boshlang‘ich nuqtaga qaytish, markaziy to‘pga tegish; undan keyin 1 va 5 qismlarda ham shunday ko‘rinishda davom etadi.

Umumiy chidamlilik - mushak apparatining ko‘p qismi ishlaydigan o‘rtacha jadallashuvidagi uzoq muddatli faoliyati uchun chidamlilik. Umumiy chidamlilikning biologik asoslari - sportchi tanasining aerob qobiliyatida namoyon bo‘ladi.

Organizmning aerob ishlashining asosiy ko‘rsatkichi qon aylanish va nafas olish tizimlarining faolligiga (yurak urishi va qon tomirlari hajmi, qon oqimining tezligi, o‘pkaning hayotiy qobiliyati, o‘pkaga bog‘liq bo‘lgan maksimal kislorod iste‘moli hisoblanadi (shamollatish, kislorod to‘qimalaridan foydalanish va boshqalar). Shuning uchun umumiy chidamlilikni rivojlantirish birinchi navbatda yurak va tashqi nafas olish tizimlari samaradorligi oshishida namoyon bo‘ladi.

Yuqori darajada ishlab chiqilgan aerobik quvvat maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun yaxshi asosdir.

Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun yuklamaning sportchi tanasiga uzoq muddatli ta‘siri zarur. Ko‘p sonli mushak guruhlarini o‘z ichiga olgan mashqlar eng samarali mashqlar bo‘lib, ularning ishi qon aylanishini yaxshilaydigan "mushak" nasosini yaratadi. Bularga sport o‘yinlari, yugurish, suzish va h.k. kiradi.

Odatda, malakali voleybolchilarning umumiy chidamliligi asosiy musobaqalarga tayyorgarlikning dastlabki bosqichlarida rivojlanadi, umuman olganda, maxsus tayyorgarlik bosqichlarida va musobaqa davomida tiklovchi vositalar sifatida umumiy chidamlilik mashqlaridan foydalaniladi.

Bolalar va o‘smirlar sport maktabida yosh voleybolchilarning ko‘p yillik mashg‘ulotlaridan so‘ng organizmning rivojlanish yosh dinamikasini hisobga olgan holda umumiy va maxsus chidamlilik rivojlantiriladi.

2.5.Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun namunalar

Uzoq, teng va o‘zgaruvchan yugurish va balandlikka yugurish.

Suvda tez yurish va yugurish .

Tezlik bilan 1-3 km masofaga yugurish.

Qum ustida voleybol.

Murakkab mashqlar:

- 10 daqiqa davomida qizib olish , aylanada tez yugurish - 30 s;

- akrobatika - 30 soniya (takrorlashlar orasida dam olish - 1min) - 3 seriya;

- to'siqlardan sakrab o'tish - bitta ketma-ketlikda 10 marta sakrash, takrorlashlar orasida dam olish - 2 daqiqa - 3 seriya;

- ochiq havoda "to'pni olib ketish" o'yini - yarim daqiqada 3 daqiqa (o'rtalar oralig'ida dam olish - 2 daqiqa), 3 taym;

- to'siqlardan sakrab o'tish - bitta ketma-ketlikda 10 marta sakrash, takrorlashlar orasida dam olish - 2 daqiqa, 3 seriyani bajarish;

- akrobatika - 30 soniya, bitta seriya, takrorlashlar orasida dam olish - 1 min, 3 seriyani bajaring;

- 10 daqiqada 2 taymda yarm basketbol o'yini, yarmalar oralig'ida 3 daqiqa dam oling;

- dam olish mashqlari.

Jamoa mashg'ulotlari:

1- "bo'lim"- harakatlanish tezligini rivojlantirish (10 m yugurish, 5 sek. tanaffus bilan – 20 marotaba);

2- "bo'lim"- sakrash qobiliyatini rivojlantirish (balandlikka sakrash) - ketma-ket 15 marta sakrashning 4 seriyasi, ketma-ketliklar orasida 30 soniyali tanaffuslar;

3-"bo'lim" - magistral mushaklarning "portlovchi" kuchini rivojlantirish;

4-"bo'lim" - moslashuvchanlikni rivojlantirish. Dasturni 4-6 marta takrorlang.

Hujum 10-15 daqiqa davomida to'r orqali uriladi (ijro jadallashuv - daqiqada 6-7 zarba).

Ikki sportchining maydonida 10 daqiqa davomida himoya harakatlari (4 va 2 zonalarining navbatdagi hujum zarbalari).

Ikki sportchi tomonidan 4-5 daqiqa davomida to'pni qabul qilishi (har bir to'pdan keyin o'rinlarni o'zgartirish).

2.5.1. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish usullari.

a) bir xil mashg'ulotlar usuli - doimiy yuklama (kamida 20 daqiqa) berilgan

yurak urish tezligi 140-150 zarba/min bo'lgan nisbatan bir xil o'rtacha rejim.

Ushbu ko'rinishdagi faoliyat uchun siz yugurish, suzish, va hokazolarni tavsiya qilishingiz mumkin;

b) takroriy-o'zgaruvchan o'qitish usuli — kislorod (qisqa muddatli) aylanishi tezlashishi uchun mashq tezligini oshirib borishning sistemali ravishda o'zgarishi mashqni yanada mo'tadil sur'atda bajarish bilan qaytarilishi kerak. Jadallikni oshirishdan oldin yurak urishi 140-160 zarba/min, jadallikni oshirgandan keyin esa 170-180 zarba/min. Misol: 3 kmga ko'ndalang yugurish (har 500 m dan keyin-30-40 m tezlashish);

c) intervalli usul - har bir mashg'ulot uchun mashqlar davomiyligi va ketma-ketliklar orasidagi dam olish pauzalarini qat'iy tartibga solish bilan qisqa muddatli "qismlarini" ko'p marta takrorlash. Mashqlar jadallashuv shunday tanlanganki, ketma-ketlik oxiriga kelib, yurak urishi 180 martagacha/min $\pm$ 5 marotaba minutiga (yurakning eng katta zarba hajmi) bo'ladi. Yurak urishi 120-130 marotaba / minutga yetganda keyingi mashqlarni boshlang. Siklli xarakterdagi bir qator mashqlar davomiyligi 1,5-2 minut, asosiy mashqlar esa 2-4 minut;

d) aylanma mashg'ulotlar usuli - "masofalar"da mashqlarni ketma-ket bajarish, texnik tayyorgarlik bilan turli kombinatsiyalarda kuch, tezlik, epchillikni rivojlantirish;

e) murakkab usul (turli xil o'quv effektlari mashqlari kombinatsiyasi);

f) sport o'yinlari, yugurish estafetasi.

2.5.2.Umumiy chidamlilikning rivojlanish darajasini aniqlash uchun nazorat mashqlari

Garvardning qadam sinovi. Balandligi 50 sm (erkaklar uchun), 43 sm (ayollar uchun), 45 sm (o'g'il bolalar uchun), 40 sm (qizlar uchun) balandlikdagi poydevordan 30 min / tezlikda 5 minutgacha ko'tarilish va tushish. Sinovdan so'ng darhol sportchi o'tirib, 30 soniya ichida uch marta (palpasiya bilan) puls tezligini aniqlaydi: 2-min boshida. dam olish (R1), dam olishning 3 va 4-daqiqalari boshida (R2 va R3). Indeks quyidagi formula bo'yicha hisoblanadi:

$tx100$

$IGST = (R1 + R2 + R3) \times 2$

Bu yerda namunani bajarish vaqti

Tasnifi: 54 va undan past - "yomon»,

55-64 – “o'rtacha darajadan past” 65-79 – “o'rtacha” 80-89 – “yaxshi”

90 va undan yuqori - "a'lo".

Quyerg bo'yicha funksional test. 4 ta turli xil mashqlar bajariladi, ular birin ketin ketma-ket dam olishsiz bajariladi: 30 soniyada 30 marta

o'tirish; 30 soniya davomida maksimal tezlikda o'z joyida yugurish; Bir daqiqada 150 qadamlik aniqlik bilan joyida 3 daqiqali yugurish; arqon bilan sakrash - 1 min.

Turgan joyida, zarba 30 soniya davomida o'lchanadi, (P1), takroriy o'lchov - ish tugaganidan keyin 2 (P2) va 4 (P3) daqiqadan so'ng. Indeks quyidagi formula bo'yicha hisoblanadi:

$$I = \frac{s \times 100 \text{ da ishlash muddati}}{2 \times (P1 + P2 + P3)}$$

Tasnifi: 105 va undan yuqori - "juda yaxshi"

99 - 104 - "yaxshi"

93 - 98 - "qoniqarli"

92 va undan past - "zaif".

Burger qadam sinovi. Sportchi 5 daqiqa davomida stulda jimgina o'tiradi. Qon bosimi va yurak urish tezligi bir necha marta o'lchanadi va o'rtacha hisoblab chiqiladi.

Yuklama: sportchi 45 sm balandlikdagi stulda 5 daqiqa, 20-25 sm balandlikdagi skameyka orqali 30 marta/min bilan ko'tariladi. Mashqdan so'ng sportchi o'tirib, darhol, uning qon bosimi o'lchanadi va uning pulsi har 15 soniyada o'lchanadi.

Baholash: 45 soniya ichida yaxshi tayyorlangan sportchining yurak tezligi dam olish yurak tezligi va uning maksimal qiymati o'rtasidagi o'rtacha qiymatga erishishi kerak. 5 daqiqadan so'ng puls tezligi me'yordan 20 dan ortiq urish / min dan oshmasligi kerak va qon bosimi dam olish holatiga qaytishi kerak.

Kuperning sinovi. 12 daqiqada imkon qadar ko'proq masofani bosib o'ting.

Tasnifi: Erkaklar 2,8 km. va boshqalar – “a'lo”

2,5-2,7 km. – “yaxshi”

2,0-2,4 km. – “qoniqarli”

ayollar: 2,64 km. va boshqalar – “a'lo”

2,16-2,63 km. – “yaxshi”

1,85-2,15 km. – “qoniqarli”.

Maxsus test.

Voleybol maydonchasining 4- qismidan 2 min 30 soniya ichida 12-14 ta hujum zarbasi berish va uning jadallashuvi (3 metrlik chiziqdan hujum qilgan o'yinchining yugurishi).

120-130 martagacha/daqiqagacha mashq bajarilgandan so'ng pulsning tiklanishini tekshirish.

Baholash: yurak urishini tiklash

45-90 soniyalarda - yuqori darajadagi ishlash

90-120 s davomida - yaxshi ishlash darajasi

120-160 s davomida - qoniqarli ishlash darajasi.

Maxsus chidamlilik. Voleybolchining maxsus chidamliligi tezlik, sakrash va chidamlilikni birlashtiradi.

Maxsus chidamlilikning rivojlanishi va namoyon bo'lishini belgilaydigan funksional imkoniyatlarning asosini anaerob ko'rsatkichlar (anoksik sharoitda energiya almashinuvi) tashkil etadi.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun ko'p marotaba, jadallashuv yuqori, ammo qisqa muddatli yuklamaga ta'sir qilish (umumiy chidamlilik rivojlanishiga nisbatan) sportchining tanasi kislorod aylanishining tezlashishi raqobatbardosh rejimda ishlashi uchun zarur jismoniy mashqlar lozim. Shu maqsadda tayyorgarlik va yetakchi mashqlar, raqobatbardosh mashqlarning parchalari qo'llaniladi.

Tezlik chidamliligi - voleybolchining o'yin davomida o'yin texnikasini bajarish va yuqori tezlikda harakat qilish qobiliyati. Yuqori tezlikdagi chidamlilikni rivojlantirish uchun reaksiya tezligini, harakat tezligini, yakka harakat tezligini rivojlantirish mashqlariga qaraganda takroran va uzoq vaqt bajariladigan tezlik mashqlari tanlanadi.

Asosiy mashqlarni bajarishda bitta seriyaning davomiyligi va takrorlashlar soni shunday bo'lishi kerakki, o'yin texnikasining tuzulishi buzilmasin (bu muddao sakrashga chidamlilikni rivojlantirish uchun ham qo'llaniladi).

O'qitish usullari: takroriy, qayta o'zgaruvchan, intervalli, raqobatbardosh.

Jismoniy faollik miqdori: bitta seriyaning davomiyligi -2 min- 30 s; jadallashuvi - yuqori; takrorlashlar orasida dam olish - 1-3 daqiqa; takrorlashlar soni 5-8 tani tashkil qiladi.

Tezlikka chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha mashqlarning namunalari

Mo'jalli yugurish, qo'llarni hujum chizig'i hamda so'nggi chiziqqa tekkizgan holda.

Maydonning butun uzunligi bo'ylab bajaradi to'siq qo'yish (2, 3, 4-qismlardagi to'siq).

1 (5)-qismda bitta sportchining to'g'ridan to'g'ri hujumlarini qabul qilishi.

Maydonning 5, 4, 2, 1-qismlarida maydonning qarama-qarshi tomonidagi 4 va 2 zonalaridan hujum zarbalarini qabul qilish.

Bir sportchi tomonidan 2-va 4-zonalarida hujum zarbalarini to'siq qo'yish.

Maydonning 4-zonasidan boshlangan hujum harakati uzatilgan birinchi to'p bilan tanaffuslarsiz 5-6 zarba davom ettiriladi, ketma-ket zarbalardan so'ng hujumchi himoyadagi 3-4 ta to'pni "qabul qiladi "

To'pning ikkinchi uzatmasini dastlabki joyidan bilan uzatish hudud 1 (5) dan. Almashuv yakunlangach, o'tib ketayotgan voleybolchi tezda boshlang'ich holatiga qaytadi.

Sakrashga chidamlilik - mushaklarning optimal harakatlari bilan sakrash o'yin harakatlarini bir necha bor bajarish qobiliyatidir. Ushbu chidamlilik hujumchilar zarbalar uchun sakrashda, o'yindagi faol harakatga, to'siq qo'yishda va ikkinchi hujumni amalga oshirishda namoyon bo'ladi. Mushaklarning ishi qanchalik aniq bo'lsa, anaerob sharoitida shuncha sakrash vosita harakati paydo bo'ladi. Mushak ishini "kislorodsiz" sharoitda davom ettirish qobiliyati ham sportchi tanasining anaerobik imkoniyatlari, ham voleybolchining irodaviy tayyorgarligini ta'minlaydi.

O'quv mashg'ulotlari: kichik vaznli va sakrash mashqlarini bajarish va asosiy mashqlar (bo'limdagi sakrash mashqlari komplekslari - sakrash qobiliyatini rivojlantirish).

Sakrashda chidamlilikni rivojlantirish uchun takroriy, intervalli, aylanma mashg'ulot usullari samarali hisoblanadi.

Jismoniy faollik miqdori : bitta seriyaning davomiyligi -1-3 min; jadallashuvi - sakrashlar orasida pauzalar yo'q; 1-4 daqiqa oralig'ida dam olish; epizodlar soni 5-8 tani tashkil qiladi.

2.5.3.Sakrashda chidamlilikni rivojlantirish uchun asosiy mashqlar

Maydonning 4 (2)-zonasidan ikkinchi hujum zarbasi beriladi.

"Uchish" ketma-ket hujum zarbalari (birinchi uzatishni yordamchi amalga oshiradi) beriladi.

Voleybol maydonining 4-zonasidagi birinchi uzatmadan hujum zarbasini amalga oshirish uchun uzatiladi hamda bu yerda maydonning qarama-qarshi tomonidan to'siq qo'yiladi. Xuddi shu harakatlarni maydonning 3,2,3,- qismlarida ham bajaring.

Voleybol maydonining 2-zonasida (4) to'g'ridan to'g'ri hujum zarbalarini qaytarib qolish.

Voleybol maydonining 2,3,4-3,2,3-4,3,2-zonalarida navbatdagi hujum zarbalarga to'siq qo'yish .

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun bir qator mashqlarni bajarayotganda, dam olish oraliqlarining odatdagi vaqtdan emas, balki ushbu tanaffuslarda pulsning qaytish tezligiga qarab 120-130 urish darajasiga qarab belgilash mumkin / min.

Amalda bu shunday ko'rinadi: ishning har bir "qismi" dan keyin voleybolchi "Palpasiya" usuli yordamida pulsni 10 soniya oralig'ida sanaydi. 10 soniya ichida puls 20-21 martaga tushishi bilanoq, siz keyingi seriyani ijro etishni boshlashingiz mumkin.

O'yin chidamliligi - texnik va taktik harakatlar samaradorligini kamaytirmasdan yuqori tezlikda o'ynash qobiliyati.

Chidamlilik o'yinlari (raqobat qoidalarida belgilanganidan) kattaroq partiyalar (6-9), to'liq bo'lmagan tarkibdagi o'yinlar (4x5, 4x3, 3x5 va boshqalar) bilan, vaqtga qarab o'ynaladigan o'yinlar orqali yaxshilanadi. O'yinning chidamliligini oshirishning samarali vositasi-o'yin davomida turli xil effektli mashqlardan foydalanish (hisob 5,10,15 ga yetganda va tomonlar orasidagi pauzalarda). Quydagilardan ba'zilar:

- Tizzani ko'krakka tortib bir oyoqda sakrash - bitta oyoq uchun 15-marotaba sakrash;

- Oldinga yugurish, 6 m da sakrab to'xtash , yugurib 6 m da sakrab to'xtash. O'tirib balandlikka sakrash 10 marta. Mashqlarni 2-3 marta takrorlang.

- old chiziqdan hujum chizig'iga yugurish va ortga qaytib yugurish, dam olishni to'xtatmasdan – 6 martagacha; 30 soniyada o'tib yana bajaring;

- Yugurib kelib sakrab hujum zarbasini bering 5 -8 marta

Ochiq maydonda "To'p uchun kurash" o'yini (har bir jamoa maydon tomonida) - 5 daqiqagacha.

Mashqlarni yuqori tezlik sur'atida bajaring. Har bir pauzada mashg'ulot samarasi bilan farq qiladigan mashqlarni bering. Ushbu turdagi mashg'ulotlar texnik va taktik ko'nikmalarni takomillashtirishga imkon beradi, maxsus ish qobiliyatini va irodaviy fazilatlarni rivojlantirishga yordam beradi.

Mashg'ulotlarda raqobatbardosh yuklamalarning hajmi va jadallashuv yuqori bo'lgan mashqlardan foydalanish barcha turdagi mashg'ulotlarda "xavfsizlik chegarasini" yaratadi.

2.5.4. Tezlik va sakrashda chidamlilik rivojlanish darajasini aniqlash uchun nazorat mashqlari

100 metr masofani bosib o'tish vaqtini belgilang (bitta yugurish);
- 25 m masofaga yugurish vaqtini belgilang (to'rtta yugurish) va o'rtacha hisoblang;

- 25 metrga yugurishning to'rt karra natijasi 100 ga yugurish natijasi bilan taqqoslanadi (farq qancha kichik bo'lsa, tezlikka chidamlilik shuncha yaxshi bo'ladi).

Maydonning bir tomonida "chigirtkacha" yugurish. Yon chiziqlarda (har bir chiziqda 3 ta), so'nggi chiziqdan 3 m uzoqlikda 6 ta o'yin to'pi joylashtirilgan. Yugurish voleybol to'pi mavjud so'nggi chiziqning o'rtasidan boshlanib, o'yinchi qo'lini (unga yaqinroq) o'ng tomondagi to'pga tekkizadi, boshlang'ich nuqtaga qaytadi, so'nggi chiziqda yotgan to'pga tegadi, chap tomonda (unga eng yaqin) to'pga tegadi, boshlang'ich nuqtaga qaytadi. Keyinchalik, ushbu sxema bo'yicha keyingi to'plarga tegish bilan harakatlanish davom etadi.

Maydon markazidan to'rtta nuqtaga yugurish (maxsus tezlik bo'limi). Mashg'ulotda ikki marotaba dam olish pauzasiz yuguriladi.

Ikki oyoqni juftlash bilan "maqbul" balandlikka sakrash (erkakning bo'yiga 1 m, ayolning bo'yiga 80 sm qo'shish), belgilangan belgiga ikki qo'li bilan yetib borish (sakrash soni aniqlanadi).

Maksimal balandlikka erishgan holda sakrab yugurish - belgilash (sakrashlar soni aniqlanadi).

Voleybol maydonining 4(2)-zonasidan yugurishdan boshlangan hujumni erkaklar uchun 3 daqiqa va ayollar uchun 2 daqiqada 12 ta hujum zarbasi bilan bajarish. To'p hujum chizig'i ortidagi yon chiziqlarda joylashgan belgilarga uriladi. Hujum zarbalari ikkala nishonda navbatma-navbat amalga oshirilishi kerak. To'pni yo'qotish, maydon tashqarisida, nishondan o'tib, to'rga urilgan deb hisoblanadi.

Tasnifi:

To'pni 3-4 marta yo'qotish - yuqori daraja

5-8 to'pni yo'qotish - bu yaxshi daraja

9-12 to'p yo'qotishlar o'rtacha.

Chaqqonlik. Voleybolchilarning boshqa jismoniy fazilatlarini qatorida epchillik alohida o'rin tutadi. Birinchidan, epchillikning yuqori darajasi o'yin texnikasini sifatli o'zlashtirish va takomillashtirishning hal qiluvchi shartidir; ikkinchidan, "epchil" sportchi musobaqadagi doimiy

o'zgarib turadigan sharoitlarga tezda moslashib boradi va o'yin o'ynashning eng samarali vositalarini tanlaydi.

Har qanday texnikani amalga oshirish eski muvofiqlashtirish aloqalari asosida qurilgan. Voleybolchi turli xil qobiliyatlarini qanchalik ko'p ta'minlasa, o'ynash texnikasini egallash va uni doimiy o'zgaruvchan vaziyatlarda qo'llash shunchalik muvaffaqiyatli bo'ladi. Shu munosabat bilan, epchillikni rivojlantirishning asosiy yo'li - sportchilarni barcha yangi va xilma-xil mahorat va ko'nikmalar bilan boyitish, muvofiqlashtirishni rivojlantirish.

Iqtidorni rivojlantirishda quyidagi qoidalarga rioya qilish kerak:

- chaqqonlik mashqlari e'tiborni kuchaytirishni, harakatlarning aniqligini talab qiladi, shuning uchun ularni mashg'ulotning asosiy qismi boshida bajarish yaxshidir;

- Har bir o'quv yig'inlari va mashg'ulotlarda mashqlarning koordinatsion-harakat munosabatlarida (boshlang'ich pozitsiyalarni o'zgartirish, qarama-qarshi ta'sirlarni kuchaytirish, fazoviy chegaralarni o'zgartirish, harakatlarning tezligi, bir harakatdan ikkinchisiga o'tish va h.k.) yetarli darajada murakkab bo'lishi kerak;

- bitta mashq davomida mashqlar hajmi va ketma-ketlik davomiyligi kichik bo'lishi kerak, chunki katta hajmli va uzoq vaqt takrorlashlar asab tizimini tezda charchatadi, buning natijasida mashg'ulot samarasi pasayadi;

- bolalar ko'nikmalarni kattalarga qaraganda ancha tez o'rganadilar, shuning uchun yoshligida kuch va sport o'yinlari, odatiy bo'lmagan sharoitlarda, yerda va hokazolarda bajariladigan umumiy rivojlanish, gimnastika va yyengil atletika mashqlari yordamida umumiy mahoratni rivojlantirish zarur.

Epchillikni rivojlantirish uchun turli xil mashqlardan foydalaniladi, bunda sportchi qobiliyati, tez va samarali harakatlar yordamida kutilmagan vaziyatdan chiqib ketishi kerak.

Har tomonlama jismoniy tayyorgarlik motorika (umumiy epchillik) zaxirasining to'planishiga yordam beradi, buning asosida voleybol (maxsus epchillik) o'yin texnikasini egallash va turlicha qo'llash qobiliyati rivojlanadi.

Chaqqonlikni rivojlantirish bo'yicha mashqlarning namunalari

Turli xil balandlikdagi to'siqlardan yugurish.

Yo'nalishni o'zgartirish bilan tezlikda turli usullar bilan yugurish.

Zinapoyalarga juft oyoq bilan ko'tariling.

Zinapoyalar orasidagi tirqishlarga ko'tariling.

To'pni chiziqli bo'ylab turli balandliklarda zarba berish to'pni yelkadan, boshdan orqaga va orqadan (uloqtirishdan so'ng, to'pni qabul qilish yoki uzatish) oldinga tashlash keyin to'pni qabul qilish yoki uzatish.

90, 180, 360 C° burilish bilan gimnastik skameykadan sakrash (to'pni burish, qabul qilish yoki uzatgandan keyin).

To'pni qabul qilib, 180 C° buriling - to'pni atrof tashlab qabul qiling.

90 C° ga sakrab uzatilgan to'pga zarba bering.

"Noqulay" qo'l bilan hujumchilar zarbalarni amalga oshirish. Muskullarni bo'shashtirish qobiliyati ortiqcha zo'rliqdan xalos bo'lishga va shuning uchun harakatlarni tezroq va to'g'riroq bajarishga imkon beradi. Epchillik mashqlarini bajarishda muhim nuqta yakuniy natijaga psixologik munosabatni rivojlantirish keyingi urinishdagi natijangizdan, raqib jamoa natijasidan o'zib ketish.

2.6. Chaqqonlikning rivojlanish darajasini aniqlash uchun nazorat mashqlari

Boshlash (boshlang'ich nuqtadan 2m masofada to'pni bor) yugurib to'pni oling, uni 3 m olib yuring; keyin uni "zigzag" usulda umboloq oshing, maydon bo'ylab to'rt marotaba pastdan to'pni qabul qiling, to'pni qo'lingizda tutgan va qarama-qarshi yo'nalishda 2m yuguring; keyin to'pni umboloq oshib skameyka ustidan (skameyka, stul); keyingi skameykaning ostidan o'tish; orqaga yugurish, maydon bo'ylab uch marotaba yugurish va mashqni tugating.

Masofaning umumiy uzunligi 20 m tashkil etadi (bir yo'nalishda 10m, ikkinchi yo'nalishda 10m).

Chaqqonlik maydonning bir tomoni perimetri bo'ylab soat strelkasiga qarshi harakatlanadi. (1kg) To'plar hujum chizig'ida: biri maydonning o'rtasida, ikkitasi yon tomondan 1m masofada. O'yinchilar to'rga maydonning 2-3 va 3-4 qismlari o'rtasida perpendikulyar ravishda turadi.

Bajarish: maydonning 1-qismidan dastlabki turish holatidan boshlang: oldinga yugurish, chiziqdagi voleybol to'pni olib, ikki qo'li bilan to'rt ustidan hujum zonasiga uloqtiring; skameyka ustiga chiqib, ikkinchi to'pni olib uloqtiring, so'ngra sinov boshidagi kabi harakatlarni bajaring. Uchinchi to'pni to'rga tashlagandan so'ng - to'xtab (orqaga o'girilib) va oldingi chiziqqa yon chiziq bo'ylab orqaga yugurib mashqni tugating.

Voleybolchining maksimal sakrashining 80% balandligida va Maydonning markaziy chizig'ining o'rtasidan 80-100 sm masofada arqon tortiladi. Qarshi platformaning markazida 1x1 m o'lchaydigan nishon belgilanadi. Sportchi yugurib kelib sakrash bilan to'siqni yengib, nishonga tennis to'pini 10 marotaba uloqtirishlarni bajaradi (urishlar soni).

Voleybolchi to'siq qabul qilishi, keyin perekat (ayollar uchun, 1 bajarish vaqti) bajaradi va to'pni (har bir harakat vaqtdan keyin) 8,6,3 m dan aniq maqsadda, har bir nuqtadan 10 marta uzatadi. To'pni optimal trayektoriya bilan uzatish. nishon 8m masofada diametri 1m, 6m, 0.75m, 3m, 0,5m. (zarbalar soni).

Moslashuvchanlik - barcha bo'g'imlardagi harakatchanlik bo'lib, katta amplitudali turli harakatlarni bajarishga imkon beradi.

Moslashuvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar faol va passivga bo'linadi. Faol mashqlarni sportchi mustaqil bajaradi va passiv mashqlar sheriklar bilan bajariladi, sport anjomlari, og'ir atletika va boshqalar yordamida bajariladi. Dastlabki mashqlar, ketma-ket 10-15 ta harakat kichik tanaffuslar bilan ketma-ket bajariladi 10-20 s.), harakatlar amplitudasini asta-sekin oshirib boradi. Dam olish oraliqlari dam olish mashqlari bilan to'ldiriladi.

Odatda, egiluvchanlik mashqlari ertalab qizib olish vaqtida amalga oshiriladi, ammo ular mashg'ulotning mustaqil qismiga (10-15 minut) qo'shilishi kerak, bu esa cho'ziluvchanlik mashqlarini kuch mashqlari bilan almashtirib turishi kerak.

Egiluvchanlikning erishilgan darajasi, agar sportchi uni kuniga kamida bir marta va har kuni muntazam ravishda saqlab tursa saqlanib qoladi.

2.7.Egiluvchanlikni rivojlantirish bo'yicha mashqlarning namunalari

A. Bilak bo'g'imlarida:

Qo'llar yuz oldida panjalar bilan devorga tayanish va dastlabki holatga qaytish.

1 kg og'irlikdagi to'pni uloqtirish.

Gimnastik ot ustidan sakrashlarni bajarish.

Qo'llar dumbellar bilan ko'tariladi - oldinga va orqaga harakatlar.

Bir oyoqda yurish, oyoqlar sherik tomonidan tutgan holda bir oyoqda yugurish mashqlarini bajaring.

Hujum chizig'idan hujum emitatsiyalarini bajarib sakrang.

Yotgan holatda yoki o'tirgan holatda aylana bo'ylab harakatlaning.

B. Yelka bo'g'imlarida:

Katta amplituda va maksimal tezlikda qo'llarni tekis aylantirib harakatlanish.

Oldinga qo'llarni silkituvchi harakatlar.

Oldinga egilib, gimnastika devorining ustunini ko'krak sathida ushlab turing.

Sherik bilan, bir-birlariga ort o'girib turish. Qo'llaringizni yuqoriga ko'targan holda (yon tomonlarga), qo'llaringizni ushlang - bir vaqtning o'zida oldinga, orqaga qadam; boshqa oyoq bilan oldinga, orqaga va h.k.

Turnikda osilgan holda tanangizni tebratib turing.

B.Umurtqa pog'onasi bo'g'imlarida va son bo'g'implari:

Polga qorin bilan yotgan holda oyoq uchidan ushlab (kamoncha) shaklida ushlab turing.

Polga qorin bilan yotgan holda, qo'llarni yon tomonlarga oyoq bilan qarama-qarshi harakatlantiring.

Tana oldinga, orqaga, yon tomonlarga egiladi.

Gimnastik devorga orqangiz bilan turing, temirni bosh darajasida qo'llaringiz bilan ushlang, egilib, qo'llaringizni to'g'rilang.

Gimnastika devoriga yonboshlab turib, devorga eng yaqin oyoqni temirga 90 C° burchak ostida qo'ying - polda turgan oyoqlar qiya holatda.

Tik turing, tizzani o'ng burchakka ko'taring-oyoqlarning aylanishi.

O'tirgan holatda, tekis holatdagi oyoqlarga egiling.

Yelkada shtanga bilan gavdaning burilishlari.

D. Tizza va oyoq bilagi bo'g'imlarida

Harakatda yon tomonlarga yurish.

Oldinga, orqaga, yon tomonga sakrash.

Arqondan sakrash.

Tizzalarni bukmagan holatda tovon orqasidan qo'llaringiz bilan ushlab turing.

Tizzalarni bukmagan holatda oyoq uchida yuqoriga sakrash.

Oyoqning ichki va tashqi qismida, oyoq barmoqlarida, tovonlarda yurishlar.

Oyoq barmoqlarida turgan joyda yuqoriga 5-10 sm ko'tarilish.

2.7.1.Moslashuvchanlikni rivojlantirish darajasini aniqlash uchun nazorat mashqlari

Muayyan bo'g'inda harakatchanlik darajasi davomli mashqlar yordamida baholanadi.

1.Kalta bog'imlardagi harakatchanlik. Mashq stolida (skameykada) turib, tanani oldinga egib (oyoqlarini egmasdan) ikki qo'lning kaftlarini o'lchash tayoqchasi bo'ylab harakatlantiring. Barmoq uchida yozish .Stullar sirti bo'ylab harakatlanish . Chiziq bo'ylab bir oyog'ingiz harakatsiz ikkinchisini o'ng tomonga siljitish.

2. Umurtqa bo'g'imlarining harakatlanishi. Gimnastik ko'prikn asosiy holatdan yoki yotgan joydan bajaring. Baholashlar - "bajarilgan", "bajarilmagan".

Yelka bo'g'imlarida harakatlanish. Qo'lingizda o'lchov tayoqchasi bilan qo'llaringizni orqaga qaytarib aylana holatini bajaring. O'lchov tayog'ining bitta tutqichi harakatlanuvchi, ikkinchisi mahkamlangan. Dastlab ushlar kengligi 60 sm.Qo'llar orasidagi masofa harakatlanuvchi tutqichning so'ngi holatiga qarab belgilanadi.

Ko'rsatmalar

Bir mashqda asosiy va yordamchi mashqlardan foydalanib qanday jismoniy fazilatlarni va qanday kombinatsiyalarni rivojlantirish mumkin?

Ijobiy o'zaro ta'sir o'quv mashg'ulotlarida quyidagilar amalga oshirilsa namoyon bo'lishi isbotlangan:

- tezlik ,maxsus chidamlilik uchun mashqlar;
- tezlik-kuch, umumiy chidamlilik;
- maxsus chidamlilik (oz miqdorda), so'ngra umumiy chidamlilik mashqlari;
- chaqqonlik, portlash kuchi uchun mashqlar;
- tezlik uchun, kuch uchun mashqlar;
- chaqqonlik, tezkorlik uchun mashqlar;
- kuch, umumiy chidamlilik mashqlari;
- bir yoki ikkita jismoniy sifatni rivojlantirishdan oldin yoki keyin o'yin texnikasi-taktikasini takomillashtirish mashqlari.

Ko'p yo'nalishli mashqlarni hafta davomida (har bir mikrosiklda) har xil chastotalarda takrorlash mumkin.

Har kuni, yengil mashqlarni bajarishda sakrash qobiliyatining o'sishi kuzatiladi, yengil mashqlarda esa har kuni sakrash mashqlarini (oz miqdorda) berish foydalidir.

Kundalik umumiy chidamlilik, kichik mushak guruhlarining kuchliligi, yengil mashqlar ijobiy samara beradi va mashqlarda kamida har kuni maxsus chidamlilik mashqlaridan foydalanish kerak.

Asosiy mashqlar yordamida portlash kuchini rivojlantirishda texnikaning harakatlantiruvchi tizim tuzulishini buzilishiga olib kelmaydigan og'irliklarni tanlash kerak. Optimal og'irlik maksimaldan 40% gacha deb hisoblanadi.

Tezlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot eng yaxshisi kechqurun, tananing ishlashi odatda eng yuqori bo'lgan vaqtda amalga oshiriladi. Haftalik mikrosikl davomida 2-4 tezkor mashg'ulotlar maqbul hisoblanadi.

Harakatchanlik fazilatlarini rivojlantirish samarasini kuchaytirish uchun (maxsus chidamlilikdan tashqari) ma'lum ustunlik yo'naltirilgan darsni ketma-ket 2-3 kun takrorlash mumkin. Masalan:

1-kun tezlik va portlovchi kuchni rivojlantirish va o'qitishning asosiy vazifasini hal qilish;

2-kun 1-kun bilan bir xil;

3-kun 1-kun bilan bir xil

Tezlik va epchillikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni darsning birinchi qismiga kiritish tavsiya etiladi.

III BOB. TEXNIK TAYYORGARLIK

Texnik mashg'ulotlar - bu voleybolchiga o'yin vositasi bo'lib xizmat qiladi. Harakat texnikasini o'rgatishda, shuningdek ularni takomillashtirishda muhim omil bo'lib xizmat qiladi. Sport texnikasini takomillashtirish voleybolchilarning jismoniy sifatlarning rivojlanganlik darajasi bilan chambarchas bog'liq deb hisoblash maqsadga muvofiq. Jismoniy tayyorgarlik darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, texnik tayyorgarlikni takomillashtirish shuncha muvaffaqiyatli bo'ladi.

Texnik tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

Yangi harakatlarni to'g'ri bajarish va ularni tezroq o'zlashtirishga imkon beradigan turli xil ko'nikmalar va malaka zaxirasini kengaytiradi.

To'g'ri texnikani o'zlashtirish (harakatlarning to'g'ri tuzulishi, ularni ortiqcha hayojonga berilmasdan amalga oshirish).

Xatolarning sabablarini aniqlash (texnikani bajarishda) va ushbu xatolarni bartaraf etish orqali texnik tayyorgarlikni takomillashtirish.

Harakatlar shaklini o'zgartirib texnikani takomillashtirish, texnikani bajarishda ma'lum qiyinchiliklarni tug'diradi.

Musobaqa muhitida o'ynash texnikasini takomillashtirish. Texnik tayyorgarlik uzoq muddatli jarayon bo'lib, uni taxminan ikki bosqichga bo'lish mumkin.

3.1. Dastlabki mashg'ulotlar

Muayyan texnikalarning tuzulishi juda oddiy bo'lib tuyuladi, biroq uni o'yinda samarali qo'llashda quyidagi qiyinchiliklarga duch keladi:

- qisqa muddatli to'pga tegish, natijada xatoni tuzatish mumkin emasligi;

- kichik maydonda to'p bilan aniq harakat qilish texnikasini bajarishdagi qiyinchiliklarga duch keladi.

- to'p bilan harakat jarayonida yuqori aniqlik va maqsadga muvofiq holda harakatlanish talab qilinadi.

Shu sababli, o'yin texnikasini to'g'ri o'zlashtirish voleybolchilarni texnik tayyorgarligini asosiy mezon bo'lib hisoblanadi. O'quv-mashg'ulot jarayonida quyidagi vazifalar amalga oshirilsa maqsadga muvofiq bo'ladi:

- a) o'yin texnikasini o'rgatishda bosqichma-bosqichlilik tamoyiliga rioya etish (bitta mashqni mahoratini mustahkamlamasdan, boshqasiga o'tmang);

b) texnik tayyorgarlikka xos elementlardan maqsadli foydalanish
v) voleybol texnikasini bajarishda harakatlarning biomexanik holati va harakatlarini bilish;

d) o'yin texnikasini o'rgatish va takomillashtirishda yo'l qo'yolgan, xatolarning sabablarini bilish va ushbu xatolarni tuzatish;

y) mashg'ulotlarda qo'laniladigan texnikaga oid mashqlar, vositalar, o'quvchilarni harakat texnikasini to'g'ri shakllantirishga qaratilishi.

Mashg'ulotlar jarayonida texnikaga oid ma'lumotlarni nazariy tahlil etib, amalda bajarishni amalga oshirish.

Texnikani yuqori sifatli bajarish uchun aniq va to'g'ri tasavvurga ega bo'lishi kabilar.

Mashg'ulot bosqichlari. Mashg'ulotning boshida tana qismlarini qizdirish muhimdir. Keyin esa texnikaga oid dastlabki harakatlar o'zgartirgandan so'ng, dastlabki holatlarni o'zgartirish, harakatlar miqdorini ko'paytirish, eng oddiy o'yin vaziyatlarini yaratish, ba'zi murakkab omillarni kiritish bilan takomillashtiriladi. Voleybol o'yin texnikasini o'zlashtirish jarayonida qo'laniladigan mashq vositalari texnikani rivojlantirish qonuniyatlariga bo'ysinadi. Harakatlanish mahoratini shakllantirishda ketma-ket keladigan holatlar ajratiladi va ular fiziologik, psixologik va metodologik nuqtayi nazardan ko'rib chiqilishi kerak.

1-bosqich - unda harakatlantiruvchi kuchning birinchi g'oyasi yaratiladi va dastlabki ko'nikma shakllanadi (dastlabki o'rganish bosqichi).

Mashg'ulotlardagi harakatlar mushaklarning ortiqcha kuchi va metabolizmning sezilarli darajada oshishi bilan birga kuzatiladi. Bu yerda markaziy asab tizimining (MAT) qo'zg'alishining umumiyligi qayd etilgan. Mushaklar ishida mukammal muvofiqlashtirilmaganligi harakatlarning qattiqligiga olib keladi. Uslubiy vazifa va o'rgatish usullari texnika asoslarini va harakatlarning umumiy ritmini to'g'ri o'zlashtirishni talab qiladi.

O'rgatish vaqtida uzoq to'xtalishlar mashg'ulotlar jarayonida samaradorligini pasaytiradi. Bir dars davomida mashqni tez-tez o'zgartirish noto'g'ri, chunki yangi koordinatsiya shakllanishi asab tizimini tezda charchatadi. Murakkab texnikani o'rganish (masalan, hujum zarbasi) qismlarga bo'linib, oddiyroq – holda o'rgatish maqsadga muvofiq.

Nazariy ma'lumotlarni berishda og'zaki, so'z, suhbat va tushuntirish usullaridan foydalaniladi.

2-bosqich - harakatlantiruvchi kuchning mukammal bajarish mahoratini shakllantirish (chuqur o'rganish bosqichi). Miyada ichki hissiyot rivojlanishi bilan asabiy jarayonlarni muvoffiq bo'lsa unda harakatlanish hissiyotlari aniqroq bo'ladi. Ya'ni harakatni yaxshilash mumkin bo'ladi.

Metodik vazifa va o'rgatish usullari - aniqlangan xatolarni tuzatish bilan faoliyatni batafsil o'rganish. Bitta darsda takrorlash soni ko'paytirildi. 2-3 kunlik mashg'ulotlar orasidagi o'rgatish uchun yo'l qo'yilgan tanaffuslar mashg'ulot samaradorligini pasaytirmaydi.

Harakatlanishni takomillashtirishda (og'zaki, amaliy, ko'rgazmali) o'qitish usullariga tayanib amalga oshirish maqsadga muvoffiqdir.

3-bosqich - harakatlarni barqarorlashtirish va avtomatlashtirish (texnikani o'rgatish mahoratini mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichi). murakkab harakat omillarga chidamli bo'lib, tashqi tormozlash imkoniyatiga yo'l qo'yilmaydi. Harakat amalini bajarishda hech qanday e'tibor talab qilinmaydi.

Uslubiy vazifa va ta'sir o'tkazish usullari - mashg'ulot harakatining texnik detallarini yanada takomillashtirish, uni avtomatlashgan darajaga yetkazish; shovqin (shovqin, yorug'lik va boshqalar) ta'siriga qarshi turish mahoratga erishish (egiluvchan, harakatchan). Mahoratni rivojlantirish sportchining individual xususiyatlariga mos kelishi kerak.

Og'zaki, ko'rgazmali va amaliy usullari, mushaklarning maksimal kuchlanishi va irodaviy harakatlar bilan standart va o'zgaruvchan sharoitlarda mashqlarni takrorlash texnik vositalar bilan qo'llaniladi.

O'quv jarayonida voleybolchining sport texnikasini o'zlashtirish quyidagi sxema bo'yicha amalga oshiriladi (barcha o'yin texnikalari uchun):

1. Terminologik jihatdan texnikani to'g'ri nomlash.
2. Texnikani murabbiy tomonidan yoki slaydlarda, plakatlarda, video jihozlarda uning o'yindagi o'rni haqida sharhlar bilan namoyish qilish.
3. Namoyish bilan texnikani bajarish texnikasini tushuntirish (texnik elementlarni bajarilishdan oldin, bajarilish vaqtida, texnikani bajarganidan keyin bog'lanish holati).
4. O'yin texnikasini amalda bajarishga urinishlar - boshlang'ich holati (stend), harakatlarni, to'liq yoki qismlarga bo'lib bajarish.
5. Eng oddiy sharoitlarda sherik bilan to'p uzatish mashqlari;
6. Mashqni bajarishda, maxsus jihozlar (agar kerak bo'lsa), to'plarsiz, to'plar bilan ishlash;

7.Voleybolchi o'zlashtirgan texnik harakatlari mashqlarni bajarish shartlari murakkablashadi (to'plar, sheriklar sonining ko'payishi, qo'shimcha vazifalar va boshqalar).

8.Musobaqa oldi texnikani o'yinga yaqin holatlarda bajarish.

O'rgatish jarayonidagi xatolari: Texnikani o'qitishning barcha bosqichlarida xatolar yuzaga kelganidan keyin ularni darhol tuzatish kerak. Texnikadagi xatolarni qanchalik erta to'g'rilashni boshlasa, ratsional texnikani o'zlashtirishda muvaffaqiyat ehtimoli shunchalik katta bo'ladi.

Voleybol texnikasini o'rgatishda xatolarning odatiy sabablari quyidagilardir:

a) jismoniy sifatlarni rivojlantirishdagi kamchiliklar (epchillik, tezkorlik, kuch);

b) sportchi texnikada harakatni noto'g'ri ifodalasa;

v) voleybolchi mushakni dam olidirishni noto'g'ri yo'lga qo'ysa;

d) ma'lum bir texnikani o'rganish uchun anatomik shartlar mavjud emas;

e) mashg'ulotlarda muntazam qatnashmagan, buning natijasida texnik mahorati barqarorlashmaydi;

f) sportchi musobaqa jarayonlarida ishtirok etmasa, o'yin texnikasi barqarorlashmaydi.

Odatda xatolar va ularning paydo bo'lish sabablarini bilib, ularni tuzatishning asosiy uslubiy metodlarini shakllantirish mumkin:

- sportchi tomonidan harakatlar texnikasining asosiy asoslarini aniq anglash;

- harakatni noto'g'ri bajarilishi mumkin bo'lmagan sharoitlarni yaratish;

- tashqi yordam bilan harakatlarni to'g'ri yo'naltirish;

- harakatning alohida tarkibiy qismlarida tanlangan mashqlar;

- texnikani noto'g'ri va to'g'ri bajarilishini taqqoslash (og'zaki tushuntirish, videoyozuv, plakatlar va boshqalar).

Texnikani kuchaytirish va uni yanada takomillashtirish qanchalik muvaffaqiyatli bo'lsa, voleybol o'yinida yo'l qo'ygan xatolar osonlik bilan tuzatiladi. Xatolarning sabablarini sportchi bilan birgalikda aniqlash kerak. Birinchidan, katta xatolar tuzatiladi, chunki kichik xatolar ko'pincha katta xatolardan kelib chiqadi.

O'yin texnikasini o'rgatish vaqtida yo'l qo'yilgan xatolar ko'pincha murabbiyning o'zi tomonidan noto'g'ri harakatlarning natijasidir

(sportchining namoyish va tushuntirishni faol idrok etish qobiliyatini inobatga olish;

Mashqlarni bajarishda voleybolchini xatolar to'g'risida xabardor qilmaslik, individual yondashuvning yetishmasligi va boshqalar).

Mashg'ulotlarni tashkil etishning maqsadli xususiyatiga ko'ra, o'yin texnikasi, hujum texnikasi va himoya texnikasiga bo'linadi.

Hujum texnikasi

Hujum texnikasiga harakat texnikasi (mashqlar to'plami va ketma-ketligi) va to'p bilan muomala qilish texnikasi (to'p uzatish, hujum zarbalari uchun yordam berish, hujum zarbalari va uzilishlar) kiradi.

Harakat texnikasini o'rgatish uchun namunalar:

Maydonda yonma-yon qadamlar o'ngga, chapga (oldinga, orqaga). O'ngga, chapga qadamlar bilan aylangan holda; oldinga, orqaga ikki qadam.

Oldinga sakrab - orqaga qaytish .

Ikki qadam (sakrash) bilan hujum chizig'idan to'r oldida to'xtab, yo'nalishni burish.

Hujum chizig'idan to'rga qarab yugurish, setkani oldida to'xtash, yuqoriga sakrash - orqa tomondan hujum chizig'iga o'tish, setkani oldida to'xtash, yuqoriga sakrash va v.k.

Voleybol maydoni bo'ylab harakatlanish.

Hujum chizig'idan to'rga qarab yugurish, bir joyda to'xtab turish, sakrash - hujum chizig'iga orqa tamonga qarab harakat qilish, dastlabki holatda to'xtash, sakrash va v.k.

Oxirgi chiziqdan hujum chizig'iga, so'ngra yon tomonga to'rga, boshqa tomondan maydonning boshqa tomoni hujum chizig'iga va orqa tamonga qarab so'nggi chiziqqa yugurish (chiziqlarda - to'xtab turing).

Ushbu vaziyatda, murabbiyning ishorasi bilan yon tomonlarga qarab, oldinga, orqaga, sakrab o'ting.

Turlicha harakatlardan so'ng sherigi tamonidan uloqtirilgan to'pni yerga tushurmasdan ushlab olish.

O'yin harakatlari. To'pni uzatishlar quyidagi ketma-ketlikda o'rganiladi: pastdan to'g'riga , pastdan yonga, yuqoridan turgan joyda, yuqoridan sakrab. Hujumga pastdan to'p uzatishlar zamonaviy voleybolda deyarli qo'llanilmaydi, ammo ommaviy voleybolda (madaniyat va

istirohat bog'larida, sanatoriylarda, plyajlarda, BO'SM va boshqalarda mashg'ulotlar va musobaqalar) to'p bilan harakatlanishning asosiy vositasidir.

Voleybol o'yinda harakatlanish texnikasining muhim elementi bu to'pni o'yinga kiritish. To'pni o'yinga kiritish harakatlarning tuzulishini o'zlashtirib olgandan keyingina to'pga ta'sirini o'rganish va zarba harakatlaridagi alohida tana qismlari ishini muvofiqlashtirishni boshlash mumkin.

O'quv mashqlarining namunalari:

To'g'ri dastlabki holatlarni o'rganish.

To'pni o'yinga kiritish uchun to'pni to'g'ri uloqtirish.

To'pni o'yinga to'g'ri kiritishni bojarish.

To'p bilan qo'lning holati to'pdan biroz pastda - to'pni oldinga va yuqoriga uloqtiring (lekin boshning orqa tamoniga uzatmang); uloqtirish oxirida to'pga zarba bermaydigan qo'lni to'pdan uzing va to'pni oldinga uloqtiring (yuqoridan to'pni o'yinga kiritish uchun).

Old tamonga to'g'ri cho'zilgan qo'l bilan to'pni biroz yuqoriroqqa uloqtiring. Uloqtirish vaqtida to'pga zarba beradigan qo'l bilan to'pni yuqoriga uloqtiring (oldinga va yuqoriga sakrash uchun).

Devorga to'p urish, sherik bilan 3, 6, 9 m uzoqlikda.

O'rgatish jarayonidagi xatolar:

- to'pni uloqtirish balandligi bo'yicha xato uloqtirish;
- to'pni to'g'ri uloqtirmaslik;
- to'pga noto'g'ri zarba berish;
- to'pga zarba berishda kuchni noto'g'ri taqsimlash;
- to'pga zarba berishda to'pga kerakli balandlikda zarba bermaslik;
- dastlabki holatning noto'g'ri holati.

To'pni yuqoridan ikki qo'li bilan uzatish joyidan harakatlanish bilan amalga oshiriladi. Uzatish ketma-ketligi quyidagicha:

Qo'llarni oldinga harakatlantirib boshni esa orqaga tashlagan holatda harakatlanish .Uzatmalarda asosiyisi to'pga o'z vaqtida va aniq yetib borishdir.

O'quv mashqlarining namunalari:

Joyida turgan holatda to'p uzatishni bajaring

Joyida turgan holda to'ldirilgan to'pni (0,5 - 1kg) oldinga, orqaga, yuqoriga uzatish.

Juftlikda: bir kishi voleybol to'pini (to'ldirilgan) tashlaydi, ikkinchi sherigi uni qayta uzatishni amalga oshiradi. (sakragan holatda ham xuddi shu holatni bajaradi).

Xuddi shu holat, lekin o'yinchi to'pni uloqtiradi. (sakrashda ham xuddi shunday).

To'pni yuqoriga uloqtirish va sherigi oldiga va orqaga uzatish (uzatishni yakunlash uchun to'pni ushlab qoladi) - sakrashda ham xuddi shunday.

Juftlikda: sherigiga to'pni aniq uzatadi, ikkinchi sherigi to'pni oldinga va orqaga uzatishni amalga oshiradi.

Xuddi shu holat ammo sherigiga to'pni noqulay yo'naltiriladi (sakrashda ham xuddi shu holatida)

O'rgatish jarayonidagi xatolar:

- to'pga noto'g'ri chiqish (yuz oldida emas);
- bosh barmoqlar oldinga yo'naltirilgan;
- tirsaklar bir-biridan juda keng yoki aksincha;
- qo'llar "varyonka"simon holatda emas;
- to'ni qabul qilishda qo'llar tirsak bo'g'inlarida ko'krak qafasidan pastga tushgan holati.

Hujumchilar zarba. Hujum zarbasini o'rgatishda birinchi erkin ravishda o'ziga qulay yo'nalish bo'ylab zarbalar yo'llaniladi, keyin esa asosiy to'pni burib zarba yo'llash

Kelajakda siz to'g'ri harakatlanishni o'zlashtirganingizda, yon tomondan hujum zarbasini o'rganishingiz mumkin. Faqatgina bo'linishni quyidagi ketma-ketlikda bajarishni o'rganing:

- 1) turgan joydan qo'llar yordamida siltanib ikkala oyoqda birga sakrash;
- 2) sakrash va harakatlanish bilan to'r orqali hujum;
- 3) xuddi shu harakat bog'lovchi yordamida.

O'quv mashqlarining namunalari:

1. Qo'llarini silkitib, turgan joydan yuqoriga sakrash.
2. Xuddi shu holat, ammo 90, 180, 360C° burilish bilan
3. Bir qadam oldinga, old tomonga o'tgandan so'ng, ikki oyoq bilan itarilib yuqoriga sakrab chiqing.

4. Balandlikdan sakrash.

1. Oyog'ingizni oldinga keng qadam tashlang, keyingi oyog'ingizni qo'ying va sakrash harakatini bajarang (birinchi qadam tashlash vaqtida qo'llar orqaga tortiladi).

Xuddi shu holat, ammo tez bajariladi.

Xuddi shu holat, lekin sakrashdan oldin (to'xtash) qadamni bajarang.

Xuddi shu holat, lekin ikki yoki uch qadam bilan bajarang.

Xuddi shu holat, lekin balandlikka maksimal darajada sakrash.

Xuddi shu holat, ammo hujum chizig'idan tez harakatlanish bilan.

Sakrash holatida ikkala qo'l yuqoriga qarab silkitiladi.

1. Zarba berish harakatini to'psiz turgan joyida bajarish, sakrab, uch qadamda.

2. Ikkala tizzani ham yerga qo'ygan holda panja bo'g'imlari yordamida to'pga zarba berish.

3. Balandlikka osilgan maxsus to'pga turgan joyda hujum harakatlarini bojarish.

4. Sakrab to'pni devorga ketma-ket zarba berish.

5. Hujumchi joyida va sakrashda juftlik bilan hujum zarbasini bajaradi (bog'lovchiga to'pni tashlaydi va bog'lovchi hujumga to'p uzatadi).

Tennis to'plarini turgan joyida va sakrab to'r orqali uloqtirish.

Bog'lovchi o'yinchi yordamisiz to'pga to'r orqali zarba berish

Xuddi shu harakat, lekin to'pni bog'lovchi uzatadi.

O'zingiz to'pni uloqtirib sakrab hujum

(turli zonalardan zarbalar), turgan joyda to'r orqali.

Xuddi shu harakat, to'pni bog'lovchi uzatadi.

Xuddi shu harakat, bir, ikki, uch qadam bilan

Xuddi shu harakat, bog'lovchi o'yinchi uzatmasi bilan.

O'rgatish jarayonidagi xatolar:

- hujum harakati vaqtida to'xtash ("Morita" zarbasidan tashqari);
- hujum harakati vaqtida qo'llarning harakatlanmasligi;
- qo'l tirsakdan egilgan holda zarba berish
- zarba berish vaqtida, tirsagini pastga tushirish;
- barvaqt yoki kech harakatlanish;
- noto'g'ri joy tanlash yoki yugurish;
- oyoqlarni harakatlantirish va to'xtatishdan oldin gavda harakatlari noto'g'ri;
- sekin harakatlanish;
- zarba kuchi yetarli emasligi va to'pga qo'lning noto'g'ri tegishi;
- hujum zarbasidan so'ng noto'g'ri qo'nish.

Himoya texnikasi

Voleybolchilarning himoya harakatlari harakatlanish texnikasi, o'yin holati va to'p bilan muomala qilish texnikasidan iborat (to'pni qabul qilish, zarba berish va to'siq qo'yish).

To'pni ikki qo'li bilan pastdan qabul qilish. Ushbu texnikani bajarishda qo'llarning to'pga qarshi tezligi qancha yuqori bo'lsa, to'pning tezligi shunchalik past bo'ladi. To'pning muhim uchish tezligi bilan, qo'llarning to'p bilan aloqa qilish vaqtida, ularning havodagi harakati sodir bo'lmaydi. Qo'llarni tekis holda pastga tushirish orqali ta'minlanadi.

O'quv mashg'ulotlari uchun tavsiya qilingan mashqlar:

Yakka harakatlar – to'pni old va yon tomondan qabul qilish.

Shu holat, ammo holatni o'zgartirib.

Juftlikda: to'r oldida turgan sherigi orqali qo'yilgan to'sig'iga to'pni sakrab sherigining qo'liga uzatadi va to'pni sherigi dastlabki holatga qaytgandan so'ng to'pni uzatadi, ikkinchisi esa to'pni qabul qiladi.

Juftlikda: turgan joyda sherigi tamon to'pga aylanma zarba beradi va ikkinchisi dastlabki holatda turib sherigi tamondan yo'llangan to'pni pastdan ikki qo'l bilan qabul qiladi.

Xuddi shu holat, to'psiz.

Xuddi shu holat, lekin to'pni qabul qiluvchi turgan joydan yo'nalishni o'zgartirib to'pga zarba beradi.

Juftlikda oldingi chiziqdan: biri to'pni polga uradi, ikkinchisi to'pning yo'nalishi bo'ylab harakatlanadi va to'pni pastdan ikki qo'llab o'z ustiga ko'taradi.

Shu bilan birga, ikkinchi o'yinchi to'pni pastdan qabul qilib olgach, turgan joyidan $380C^{\circ}$ aylanadi va to'pni yuqoridan ikki qo'li bilan sherigiga uzatadi.

Juftlikda: to'r orqali biri hujum zarbasini amalga oshiradi, ikkinchisi ikkala qo'li bilan pastdan to'pni qabul qiladi.

Shu holat, lekin to'r orqali yo'nalishni o'zgartirib berilgan zarbadan keyin aniq zarba beriladi

To'r ustidan tashlangan to'pni qabul qilish.

Xuddi shu holat, lekin maydonning 3, 6, 9 mlariga yo'llangan to'plarni qabul qilish.

O'rgatish jarayonidagi xatolar:

- qabul vaqtida qo'llar tirsaklardan bukiladi;
- qo'llar deyarli polga parallel holatda
- qo'llarning to'pga keskin qarshi harakati;
- yon tomondan to'plarni qabul qilishda qo'llar tekisligi yetarli emas;
- to'pni kaft bilan qabul qilish (mushtlarda);
- tanani orqa tamonga burish.

To'pni bir qo'li bilan atref tashlab qabul qilish - faqat ma'lum bir jismoniy shaklga ega bo'lgandan so'ng o'rganiladi (epchillik, moslashuvchanlik, tezlik, yelka kamari mushaklarining kuchliligi yetarli darajada rivojlangandan so'ng).

O'quv mashqlarining namunalari:

1.Ko'kragingizda yotib, qo'llaringizni ikki tomonga qo'ying, ko'krak va tanangizning bel qismlariga egilib, oyoqlaringizni tizzangizga egib oling, orqaga qaytaring va ko'kragingizga tebraning.

2.Bir o'yinchi qo'llarida yotgan holda, ikkinchisi sherigining oyoq bilak bo'g'imlari tomonidan ushlab turadi. Birinchi o'yinchi qo'llarini egib, ko'tarib harakatlanadi.

3.Oldingi qadamga egilgan holda, o'yinchi bir qadam bosish bilan ko'kragiga (matga) "atref" tashlaydi.

Juftlikda: biri boshqasiga qarama-qarshi holatda joylashadi. Biri dastlabki holatda. Sherigining oldiga to'pni tashlaydi va keyin uloqtirilgan to'pni qabul qilib dastlab ko'krak-oshqozon-son bilan mat ustiga tushadi.

Xuddi shu holat, ammo to'pni sherigidan uzoqroqqa tashlaydi, to'pga zarba beradi va bir vaqtning o'zida ko'kragi-oshqozon-son (matga) bilan mat ustiga tushadi.

Xuddi shu holat, ammo to'p turli yo'nalishlarda, turli tezlik va parvoz yo'llari bilan tashlanadi.

O'rgatish jarayonidagi xatolar:

- qabul qilishdan oldin dastlabki holatdan baland turish;
- qo'nish oldidan tananing bel qismida hech qanday bukilish bo'lmaydi;
- qo'llarning tekis holda tushishi;
- to'pning kelishidan oldin oyoqlar tizza bo'g'imlaridan egilmagan.

To'pni pastdan bir qo'l bilan qabul qilish – “perikat” tashlab to'pni qabul qilishni ko'p hollarda qizlar voleybolida uchratamiz, bu holat o'yinchining yon tamonlariga o'zidan uzoqroqqa tushayotgan to'plarni qabul qilishda kuzatiladi.

Ushbu texnikani bajarishdan oldin, o'yin holatida bo'lgan voleybolchi, egilgan oyoqlarda to'pning parvozi tomon harakatlana boshlaydi. Bir nechta qo'shimcha yoki odatiy qadamlardan so'ng, o'yinchi uchib ketayotgan to'pga so'nggi sakrash qadamini qo'yadi. Harakat vaqtida voleybolchi tanasining og'irlik markazini tayanch oyog'ining sonigacha asta-sekin tushiradi. Qo'l kelayotgan to'p tomon oldinga va pastga cho'ziladi (tayyorgarlik bosqichi). Asosiy bosqichda o'yinchi ko'krakda turgan holda oyog'ini egishni davom ettiradi, tanani tayanch orqasiga siljitadi, turgan oyog'ini orqa tomonga ko'taradi va tushayotgan to'pni qabul qiladi.

Shundan so'ng, oxirgi bosqichda chap (o'ng) yelkaga o'girilish va yotish holatiga o'tish bilan qo'llarga, tayanib, orqa tomonga suyanib turish kerak.

O'quv mashqlariga namunalar:

Bir qadam yon tomonga harakatlanib to'pni qabul qilish
Xuddi shu harakat, lekin ikki yoki uch qadamdan keyin;
Bir qadamdan so'ng sherik tomonidan tashlangan to'pni qabul qilish;

Xuddi shu holat, lekin ikki yoki uch qadamdan keyin;
Xuddi shu holat, lekin sherik tomonidan to'pga zarba bergandan keyin.

To'r ortidan uloqtirilgan to'pni qabul qilish bir yoki ikki qo'l bilan bajariladi. Qabul qilishni amalga oshirishdan oldin dastlabki turish holatida, o'yinchining pozitsiyasi to'rga yaqin. To'p bir qo'lda kaft bilan, qo'lning orqa tomoni yoki kaftning chetida, to'rga qarab yoki yon tomonga uriladi.

Mashg'ulot - to'pni to'rga yoki maydonning belgilangan zonasiga bir yoki ikki qo'l orqali qaytarishlarni tashkil qiling.

O'rgatish jarayonidagi xatolar:

- texnikani bajarishdan oldin tik holatda turish;
- o'yinchi to'pning yo'nalishini ko'rmasa;
- bir qo'l bilan qabul qilganda panja bug'imlarining tarang emasligi.

To'siq qo'yish texnikasi

Ushbu texnikani o'rganish turgan joyida bir kishilik to'siq, so'ngra harakatlanib ikki, uch kishilik to'siq qo'yiladi. Birinchidan, siz to'rga sakrashni o'zlashtirishingiz kerak, keyin - qo'llarni yuqoriga ko'tarish va ularni to'ring ustida to'pga qarab harakatlantiriladi.

O'quv mashqlariga namunalar:

Turgan joyda to'siq qo'yish harakatlarini bajaring
Xuddi shu holat, lekin to'r bo'ylab o'ng va chap tamonlarga uch qadamda to'siq qo'ying

Juftlikda to'ring ikkala tamonida turib, 4,3,2-zonalarda to'r ustida kaftlarni tekkizing.

To'p ustidan ikkala qo'l bilan to'pni maydonga uloqtiring (qo'llarning harakatiga e'tibor bering).

Juftlikda to‘r orqali bajariladigan mashq - sherigi hujum zarbasini beradi, ikkinchisi hujumchi yugurishi, sakrash joyi va hujum vaqtini aniqlab, u yerda to‘siq qo‘yadi va to‘pni qaytarishni hayoliy yo‘nalishini qo‘llari bilan yopadi.

Xuddi shu holat, ammo hujumchi yo‘nalishni o‘zgartirib zarba beradi, boshqa o‘yinchi esa unga ma‘lum bo‘lgan to‘pning parvoz yo‘nalishini yopib, to‘siq qo‘yadi.

Xuddi shu holat, lekin 4-chi zonadan hujum zarbasi. Bog‘lovchi o‘yinchisining uzatmasi bilan to‘siq qo‘yuvchi avval zarbaning ma‘lum yo‘nalishini, keyin esa noma‘lum tomonni yopishga intiladi. Ushbu mashq boshqa zonalardan hujumchilarga to‘siq qo‘yish vaqtida amalga oshirilishi mumkin.

Hujumlarning turli balandliklarda, tez, trayektoriyalaridan bir xil, ammo kuchli hujum zarbalari.

O‘rgatish jarayonidagi xatolar:

-To‘siq qo‘yish uchun joyni noto‘g‘ri tanlash (hujumchi trayektoriyasini va hujumchi o‘yinchining yugurishini noto‘g‘ri baholash);

-To‘siqqa o‘z vaqtida sakramaslik (hujumchiga uzatilgan to‘pning balandligi va hujum qilayotgan o‘yinchining harakatlarini noto‘g‘ri baholash);

-Sakrashdan oldin qo‘llarning noto‘g‘ri harakati;

-To‘siq qo‘yish vaqtida barmoqlar va panja bug‘imlari tarang emas;

-To‘siq qo‘yishda barmoqlar orasi ochilmagan;

-Sakrashdan oldingi statik holat.

Guruhli to‘siq qo‘yish texnikasi (2-3 o‘yinchi ishtirokida) o‘yinchilar harakatlarini muvofiqlashtirishni o‘z zimmasiga oladi. O‘qitish metodikasi shu asosda o‘rgatiladi.

O‘quv mashqlariga namunalar:

Turgan joyda ikki kishilik to‘siq qo‘yish.

Xuddi shu holat, lekin chap tamondan o‘ng tamonga bir qadamda to‘siq qo‘yish.

Xuddi shu holat, lekin 3-zonadagi o‘yinchi 2-4-zonalardagi o‘yinchilar bilan birgalikda.

Xuddi shu holat, lekin 2-4-zonadagi o'yinchilar 3 zonaga kelgandan so'ng.

2 (4)-zonalarda guruhli to'siq qo'yish, raqib tamonidan yo'llangan hujum zarbasiga

Xuddi shu holat, ammo 3.2-zonalardan bog'lovchi tamonidan uzatilgan uzatmalardan so'ng hujum zarbasiga.

Xuddi shu holat, ammo 3-zonada birinchi tezkor hujumchining zarbasiga.

Xuddi shu holat, ammo zarba yo'nalishi noma'lum (4-zonaga yoki 2-zonaga).

3.2. Voleybol texnikasini takomillashtirish yetakchi ahamiyatga ega, chunki sudyaning bahosiga bo'ysunadi va shu bilan natijaga bevosita ta'sir qiladi.

Voleybolchilarning yuqori darajadagi texnik tayyorgarligi quyidagi mezonlar bilan tavsiflanadi:

-Ishonchli - chalkash omillarga qaramay texnikaning barqaror ishlashi;

-Ko'p qirralilik - barcha texnikalarini egallash va ularni mukammal usullar bilan bajarish qobiliyati;

-Moslashuvchanlik - raqibning faol qarama-qarshiligiga qaramasdan turli xil o'yin vaziyatlarida qulay texnika va usullardan foydalanish qobiliyati;

-Ixtisoslashuv - jamoada ma'lum funksiyalarni bajarishda texnikalar to'plamini mukammal o'zlashtirish;

-Muvofiqlashtirish

Texnikani takomillashtirish jarayoni mutlaqo individualdir, ammo barcha voleybolchilar uchun mashg'ulotlarning asosiy yo'nalishi shundan iboratki, turli mashqlar va uslubiy metodlar orqali o'yinchilarning musobaqa davomida texnik harakatlarining ishonchliligi, ko'p qirraliligi va tashqi muhitga qarshi immuniteti rivojlanadi. Ushbu mukammallikka faqat mashqlarni qayta takrorlash, texnik usullarni bajarishda (qo'shimcha jismoniy faollik, vazifalarni nostandart bajarilishi, ruhiy stress, ideal bo'lmagan to'plar bilan mashg'ulotlarda, yorug'lik yetarli bo'lmagan zallarda) muayyan qiyinchiliklarni (chalkash omillar) tug'dirish orqali erishish mumkin. Voleybol mashqlari individual taktik muammolarni, murakkab mashqlarni, takomillashtirishning o'yin shakllarini yechish bilan musobaqa tabiatiga yaqin mashqlardan foydalaniladi. O'yinchilarga

faqat texnik jihatdan mumkin bo'lgan mashqlar taklif qilinishi kerak, texnik elementlarini takomillashtirishda tafsilotlarni o'ylab ko'ring, sportchilar nima ustida ishlayotganlarini, nima uchun ular shu tarzda mashq qilishlarini va boshqacha emasligini tushunish qobiliyatini tarbiyalash, texnikani faqat sog'lig'ingizni yaxshilash uchun emas, natija uchun zarurligini tushuntiring.

Quyida voleybol texnikasini takomillashtirish bo'yicha mashqlarning namunalari keltirilgan. Mashg'ulotlar jarayoniga ijodiy yondoshgan holda, mashqlarning tuzulishini saqlagan holda, ushbu mashqlarning variantlari sonini ko'paytirishingiz mumkin.

Voleybol texnikasini takomillashtirish mashqlari **Shartli belgilar:**

-  - **To'pning harakatlanish yo'li**
-  - **O'yinchining harakatlanish yo'li**
-  - **O'yinchi**
-  - **To'siq qo'yuvchi o'yinchi**
-  - **Bog'lovchi o'yinchi**
- M - Murabbiy**
-  - **O'yinga kiritilayotgan to'p**
-  - **Himoyadagi o'yinchi**

To'pni o'yinga kiritish. Bu faol hujum vositalaridan biri bo'lib, uning yordamida siz ochko yutishingiz yoki raqibning hujum harakatlarini tashkil qilishini buzishingiz mumkin. Bunga to'pni o'yinga kiritishning aniqligi, xilma-xilligi va mustahkamligi orqali erishiladi. Raqib jamoasining o'yinini tahlil qilish to'pni o'yinga kiritayotgan o'yinchiga to'pni aniq belgilangan zonaga yo'llash vazifasini belgilab beradi:

- Hujum zonasida, old va yon chiziqlarga hujum qilish
- To'pni qabul qilishi sust bo'lgan o'yinchiga to'pni uzatish, to'pni qabul qilayotganda xato qilganga to'p uzatish;
- Juftlikda to'p uzatish.

Tadqiqotlarga ko'ra, to'pni uzatishda olingan aniq to'p uzatishlar 7-10% ni tashkil qiladi, to'pni qabul qilishdagi qiyinchilik 35-60% hollarda uchraydi.

To'pni uzatish texnikasini takomillashtirishda quyidagi qoidalarga rioya qilish kerak:

- avval aniqlik, keyin kuch;
- bir urinishda to'pni tushurmasdan 5-10 marotaba uzatish;
- to'pni uzatish uni qabul qilish bilan bog'liq, to'pni uzatishni yaxshilash uchun eng yaxshi usul - bu bir tomonlama o'yin.

Namunaviy mashqlar:

Voleybol maydonining ichida to'p uzatishlar.

Aniq to'p uzatish uchun to'rga bir xil masofada joylashish va har 5 soniyadan keyin ketma-ket to'p uzatish.

Bir kishilik harakat - voleybolchi to'pni o'yinga kiritish chizig'ida to'rga teskari holatda turadi va to'pni yuqoriga uloqtirib turgan joyda aylanib to'pni to'r ustidan uzatadi

3 va 2 zonalarda to'siq qo'yishni bajargandan keyin sherik orqali uloqtirilgan to'pni qabul qiladi va aniqlik uchun ketma-ket takrorlaydi.

Aniq to'p uzatish, 5-zonaga o'ting va 4-zonadagi o'yinchidan to'pni himoyada qabul qiling. 1-zonaga o'ting - himoyada to'pni 2-zona tamonidan yo'llangan to'pni qabul qiling. 6-zonaga o'ting va himoyada to'pni qabul qiling.

Ketma-ket aniq to'p uzatish- rejalashtirish, sakrab (muqobil turlari va usullari).

Maydondagi zaif joylarga to'p kiritish (tarkibdagi 6 nafar o'yinchi ichidan to'pni qabul qilishi zaif bo'lgan o'yinchini tanlash).

Hujumlarni qabul qilish - hujum zarbalarini taktik jihatdan tayyorlash vositasi bo'lib, yo'nalish, uzunlik va balandlik jihatidan voleybolchilarning maydonda joylashgan joyining o'ziga xos xususiyatlariga va tanlangan o'yin uslubiga mos kelishi kerak.

Qabul qilish

To'pni qabul qilish har doim hujumga bog'lanadi va shuning uchun bog'lovchi yoki hujumchi o'yinchisiga uzatilgan to'pni boshqarish oson bo'lishi kerak, ya'ni to'pni mo'ljallangan nuqtaga aniq yetkazish kerak. Deyarli barcha jamoalar zamonaviy o'yinlarda individual qabul qilishning asosiy usuli - to'pni ikki qo'l bilan pastdan qabul qilish usulidan foydalanadilar.

To'pni qabul qilishdan oldin diqqatni jamlash, gavda mushaklarini bo'shashtirish, to'pni qabul qilish uchun boshlang'ich pozitsiyani egallash, doimo oyoqlaringiz uchida yurish, to'pni qabul qilish usuli va

to'pni qabul qilish trayektoriyasini aniqlash kerak. muddatidan oldin va so'nggi daqiqada to'pga shoshilmay harakatlanish kerak.

To'pni qabul qilishda, harakatlaringizning shartli zonasini eslab, barqaror kichik qadam bilan harakatlaning.

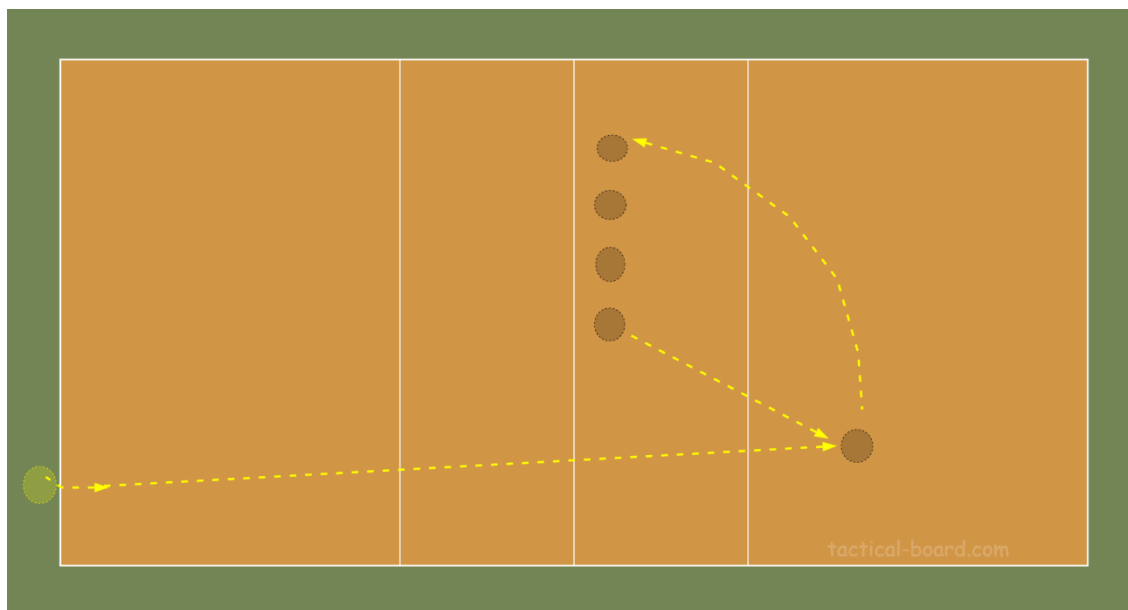
Namunaviy mashqlar:

1. Devorga to'p uzatish - qabul qilish (devordan 9-12 m masofada).

2. To'r orqali juft bo'lib harakatlaning (biri to'pni uzatadi, ikkinchisi to'pni o'z ustiga to'xtadi va sherigiga uzatadi).

3. Voleybol maydonining markazida to'rga qarama-qarshi joylashadi, to'pni o'yinga kiritishga berilgan ishoradan so'ng to'r tamonga burilib o'yinga kiritilgan to'pni qabul qiladi.

4. 4-5 nafar o'yinchi to'r ostida to'pni o'yinga kiritayotgan o'yinchilarga qaragan holda turadi. To'pni qabul qilish uchun maydonning 5-zonasiga kiritish uchun berilgan ishoradan so'ng, to'r ostida turga birinchi o'yinchi 5-zona tamon harakatlanadi va to'pni qabul qiladi.



2-Rasm

To'pni qabul qilgandan so'ng u to'r ostida turgan sheriklarining orqa tamonida turadi va harakat takrorlanadi (variant: to'pni qabul qiladi va navbatda turgan sherigi hujum qilish uchun to'pni 4-zonaga uzatadi, to'pni qabul qilgan 5-zonadagi o'yinchi hujumdan qaytgan to'pni maydonda saqlash uchun himoyada turadi).

5.Xuddi shu mashq, ammo to'pni qabul qiladigan o'yinchining joyi 1-zonada (variant: maydonning barcha zonalariga to'p kiritish).

6.Himoya zonasida ikki (uchta) o'yinchi tomonidan to'pni qabul qilish. Har bir qabuldan keyin zonalarini o'zgartiradi.

7.O'yinga kiritilgan to'plarni ikki juft o'yinchi tomonidan qabul qilish. Sinxron tarzda o'yinga kiritilgan to'pni maydonning 1-zonadan 5-zonaga va 5-zonadan 1-zonaga. To'pni qabul qilgandan so'ng, juftlik so'ngi chiziqdan chiqib ketadi. Boshqa juftlik davom ettiradi. Juftlikda keyingi urinishda zonalarini o'zgartiring.

Izoh: har bir mashqdan keyin o'yinchilarning joyini o'zgartiring vazifa bo'yicha hujum zonasiga yoki bog'lovchi o'yinchiga yoki belgilangan nuqtalarda qabul qilish.

Yuqoridan ikki qo'l bilan to'p uzatish, aniq texnikalardan biridir. An'anaviy ravishda yuqoridan uzatishni birinchi va ikkinchi qismlarga bo'lish mumkin. Birinchi uzatmalar o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda qo'llaniladi - to'pni o'yinga kiritishdan so'ng, to'p past tezlikda himoyalalanuvchi jamoa tomoniga o'tganda, ikkinchi uzatmalar hujum zarbalarini qabul qilishga mo'ljallangan.

Uzatmalarni takomillashtirish birlashgan mashqlar va mashg'ulotning o'yin shakllari yordamida individual, guruhli bo'lishi mumkin.

Bog'lovchiga uzatilayotgan uzatmalarga maksimal darajada e'tibor qaratish lozim.

Namunaviy mashqlar: Individual tayyorgarlik

1. To'pni devorga uzatish - to'pning trayektoriyasi - baland, past; sakrab uzatish to'pning yo'nalishi bo'yicha yon tomonga hatakatlanib;

2. To'pni devorga uzatish, so'ngra 360 C° burilish

3. To'pni devorga uzatish, sakrab uzatish, to'p ostidan uzatish va to'pni tez uzatish.

4. Chapdan o'ngga harakatlanib to'pni devorga uzatish.

5. To'pni bosh ustiga uzating - bosh orqasiga uzating, tez aylaning, to'p ostidan uzating - to'pni bosh ustiga uzating, bosh orqasiga uzating va hokazo.

6. To'pni bosh ustiga uzating - o'tiring, to'pni bosh ustiga balandroq uzating va tik turing.

7. Zalning burchagida old va yon devorga navbatma-navbat to'p uzatish.

Juftlikda bajariladigan mashqlar.

1. Devordan (3-5m) sheriklar ketma-ket turadi. Birinchisi, boshning orqasida turgan sherigiga uzatadi; ikkinchisi - devorga uzatadi (variant: joylarni o'zgartirib).

2. Devordan (3-5 m) uzoqlikda sheriklar bir-biridan 2-3 m masofada turib olishadi - devor orqali bir-biriga to'p uzatishadi (variant: sakrab to'p uzatish).

3. Juftlikda Biri basketbol to'pini uzatadi, ikkinchisi to'pni yuqoridan sherigiga uzatadi.

4. Maydonning turli zonalariga uzatilgan to'plarni sakrab uzatish (to'siq qo'yish imitatsiyasini bajargandan so'ng sherigi orqali uzatilgan to'ni qaytarib sherigiga uzatish)

5. Ikki Voleybolchi bir-biriga yaqin masofada joylashadi. Ulardan biri to'pni polga uradi, ikkinchisi yiqilgan holda to'pni qabul qiladi, shundan so'ng u tezda dastlabki holatga qaytadi. Bir necha bor takrorlashlardan so'ng sheriklar rollarni almashtiradilar.

6. Juftlikda sherigidan 6-8 m masofada sherigiga teskari tomonida turadi, birinchi o'yinchi to'pni uzatib shartli signal beradi, ikkinchisi o'girilib, to'pni qaytarib sherigiga uzatadi va sherigiga qarama-qarshi tamonga o'giriladi.

7. Juftlikda hujum chizig'ida bir-biriga qarama-qarshi joylashadi. Birinchi o'yinchi to'pni polga uradi va ikkinchi o'yinchi havodagi to'pni bir marotaba o'z ustiga uzatadi va so'ngra 2-yoki 4-zonaga to'pni uzatadi.

Uchlikda bajariladigan mashqlar.

1. Birinchi o'yinchi hujum zonasida, ikkinchi o'yinchi 5-zonada va uchinchi o'yinchi to'pni o'yinga kiritish chizig'ida joylashadi. 5-zonadagi o'yinchiga hujum va to'pni o'yinga kiritish chizig'ida joylashgan o'yinchilar navbatma-navbat uzatgan to'plarni qaytarib uzatadi.

2. Voleybolchilar 4,3,2-zonalarda joylashadi. To'pni uzatish qoidasi: 4-3-2-4. 4-zonadagi o'yinchi to'pni o'z ustiga oshiradiva 180C° ga buriladi va 3-zonada joylashgan sherigiga bosh ortidan to'pni uzatadi; 3-

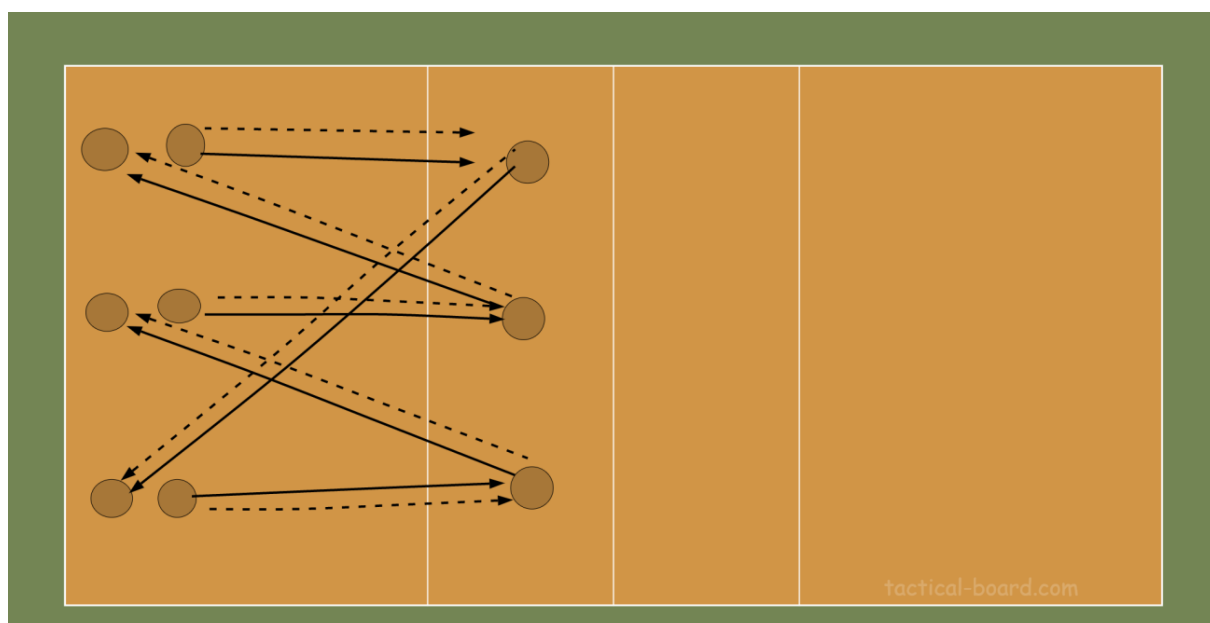
zonadagi o'yinchi 2-zonaga bosh ortidan to'pni uzatadi, 2-zonadagi o'yinchi 4-zonaga to'pni uzatadi (variant: sakragan holatda)

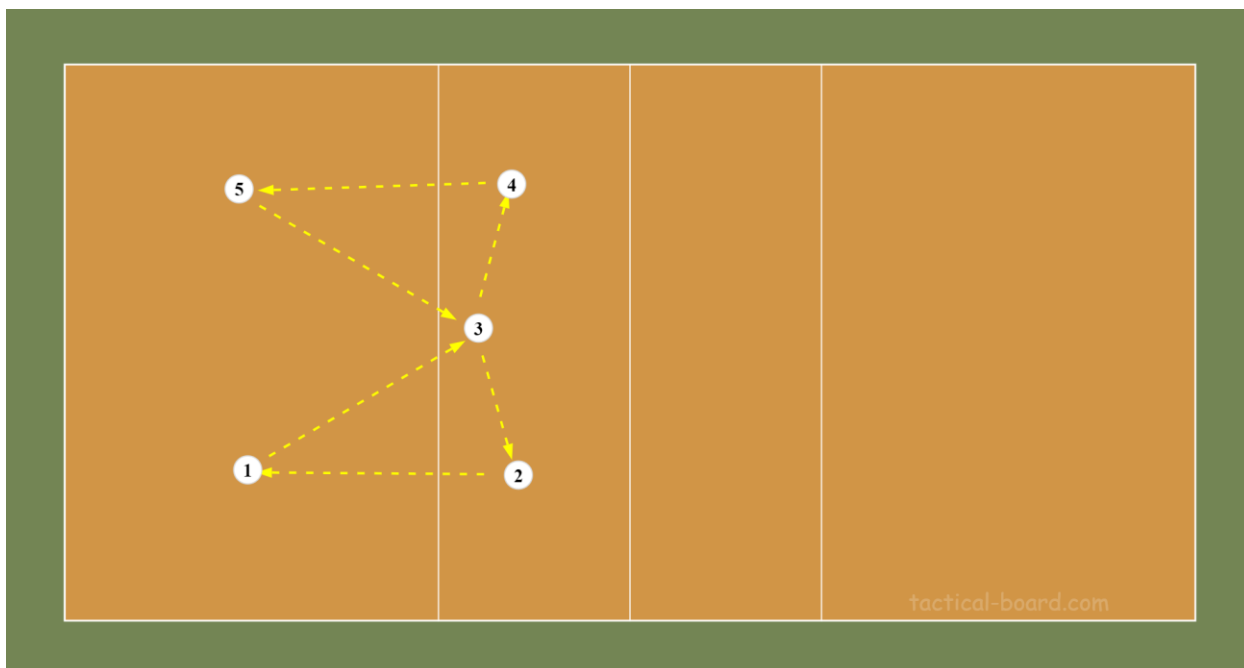
3. Voleybolchilar 4, 6, 2-zonalarda joylashadi. 4-zonadagi o'yinchi to'pni 6-zonaga zarba bilan yo'naltiradi, 6-zonadagi o'yinchi 2-zonaga uzatadi, 2-zonadagi o'yinchi 4-zonaga to'pni uzatadi.

4. Ikki to'pni aylana bo'ylab uzatish (variant: sakrab; boshning orqasida).

5. 2-zonada ikkita o'yinchi, biri 4-zonada 2-zonadan 4-zonaga to'p uzatish va to'pni uzatgandan keyin joylarni 4-zonaga almashtirish (variantlar: sakrab va bosh ortiga).

6. To'rt yoki undan ortiq o'yinchi. yon chiziqlarda ikkitadan o'yinchi (o'yinchilar o'rtasida 2-3 m). Ikki to'p bilan juft bo'lib to'p uzating. Bir tomondan uzatmalar boshlanadi. Uzatilgandan so'ng, chiziqdagi joylarni o'zgartirish 2-va 3-o'yinchilar orqadan uzatishni amalga oshiradilar (variant: 1-va 4-o'yinchilar bir vaqtning o'zida ikkita to'p bilan boshlashadi).

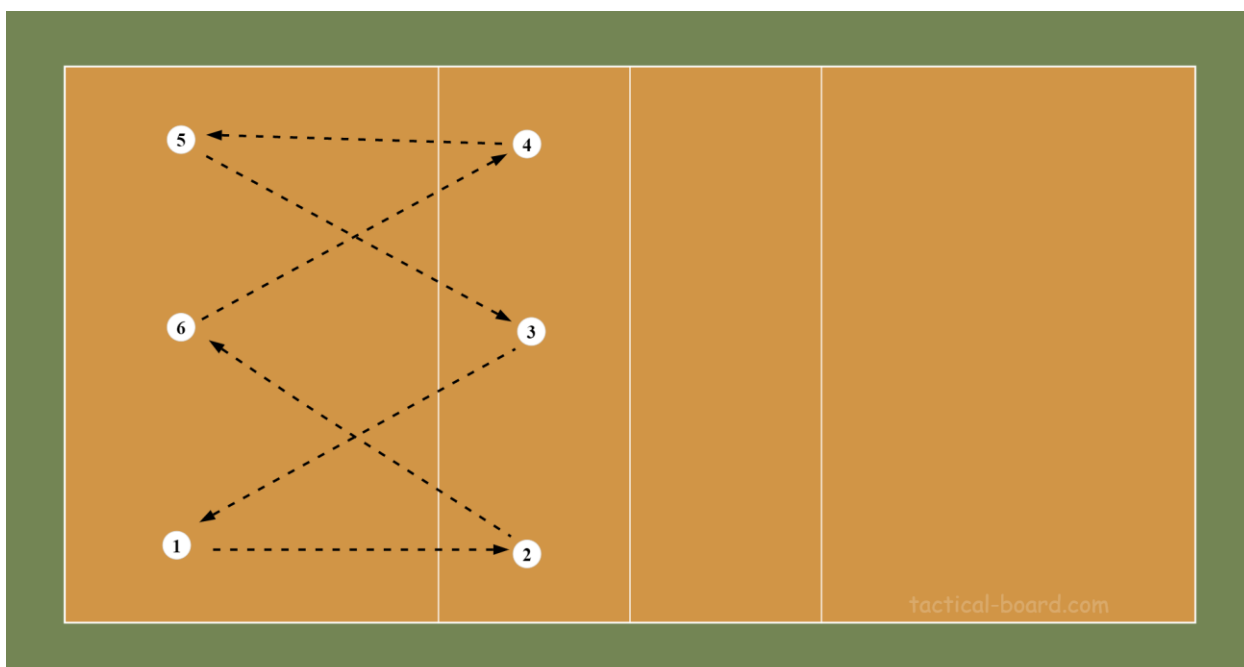


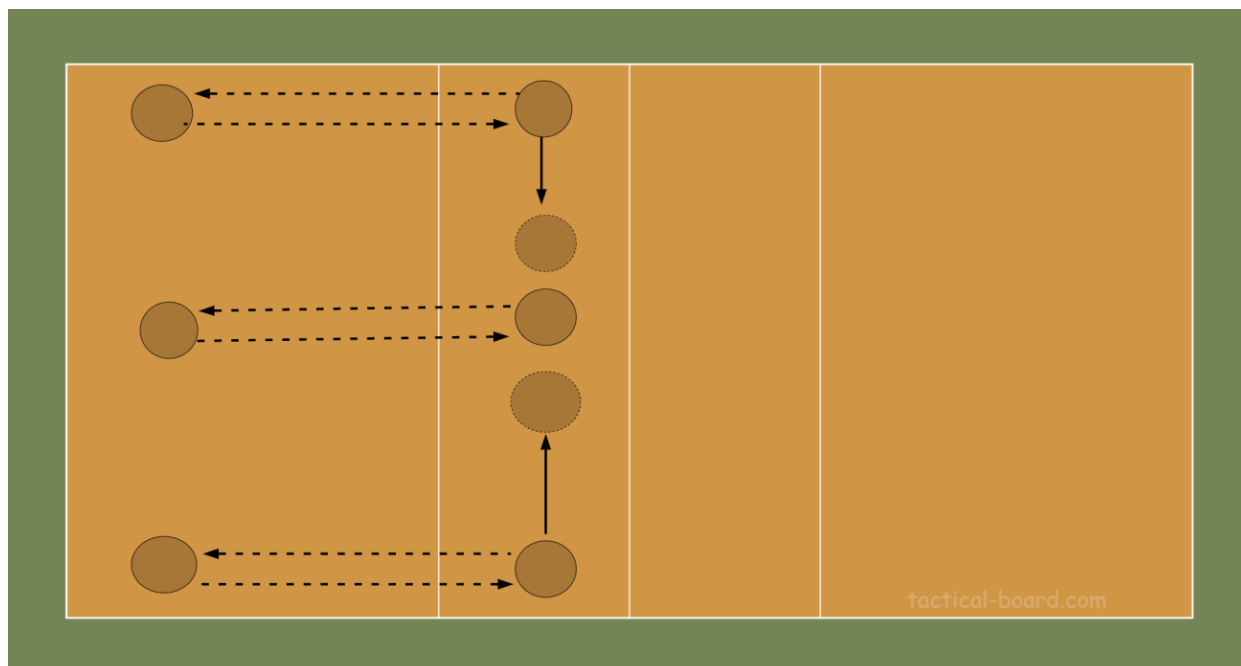


3-rasm

7. 3-zonaning o'yinchisi birinchi to'pni 4-zonaning o'yinchisiga, ikkinchi to'pni 2-zonaning o'yinchisiga uzatadi. Keyin sxema bo'yicha,

8. Bir vaqtning o'zida uchta to'pni uzatish (to'pni uzatgandan keyin joylarni o'zgartiring)





4-rasm

9. 1-zonadagi o'yinchi navbat bilan 3 ta to'p uzatadi. - Sxema bo'yicha to'pni uzating - 1-2-6- 4-5-3-1 va boshqalar.

10. Hujum zonasidagi o'yinchilar to'siq qo'yish harakatlarini bajaradi va o'z joylariga qaytadi va himoya zonasidan uzatilgan to'plarni qaytarib uzatadi va harakat takrorlanadi.

Hujum zarbasi uchun uzatmalar.

Ikkinchi uzatma (yo'nalishda, uzunlikda, balandlikda, tezlikda) hujum qiluvchi o'yinchilarning individual xususiyatlariga mos kelishi kerak va hujumni tayyorlashning muhim vositasi hisoblanadi. Hujumlarning tezligi bog'lovchi o'yinchi tomonidan tartibga solinadi.

Bog'lovchi uzatmalari asosan oldinga, boshning orqasiga, yon tomonga to'r ustiga uzatmalarida, sakrashda ishlatiladi.

Hujumchilar zarba uchun ikkinchi uzatmani amalga oshirishda bog'lovchi o'yinchisi quyidagilarni bajarishi kerak:

- birinchi qabul sifatini baholash;
- raqib to'siq qo'yuvchilari va himoyachilarining joylashishini ko'rish;
- sheriklardan qaysi biri hujum uchun eng qulay vaziyatda ekanligini ko'ra bilash;
- ushbu o'yinda hujumchilarning qaysi biri eng samarali ekanligini hisobga olish;
- o'yin davomida faol bo'lish;

- qiyin vaziyatlarda to'pni tavakkal qilmasdan oddiy usulda uzatish.
Ikkinchi uzatmani takomillashtirishning asosini standart va murakkab sharoitlarda maqsadni belgilash va aniq vazifalarni bajarish bilan bajariladigan mashqlar tashkil etadi:

- a) to'p ustida maqsadli uzatish (hujum zonasiga);
- b) hujumchi o'yinchi bilan mashq bajarish;
- v) hujum zarbasini amalga oshiruvchi o'yinchiga to'siq qo'yuvchi o'yinchi bo'lganda uzatmalarni amalga oshirish mashqlarini bajarish.

Namunaviy mashqlar

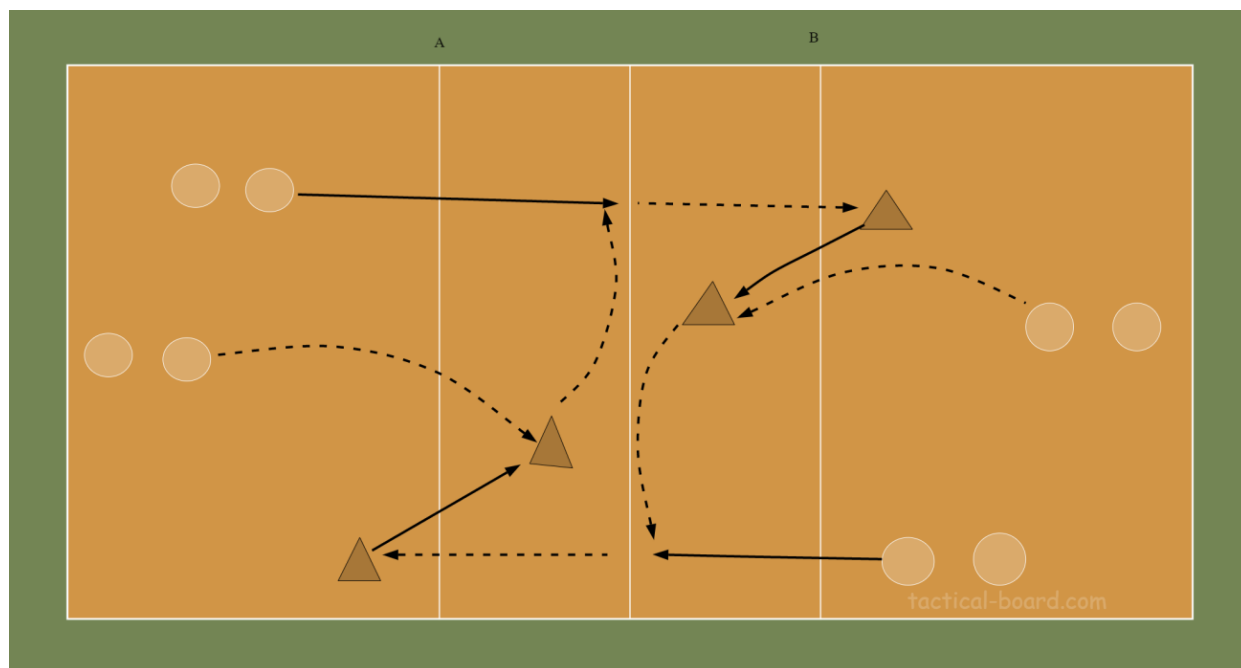
1. Muo'ljalga uzatish (diametri 70 sm gacha bo'lgan ustundagi vertikal yoki gorizontaal halqa) 3-va 2-zonalardan 4-zonaga uzatilgan to'plarni o'z ustiga uloqtirib so'ngra halqaga uzatish.

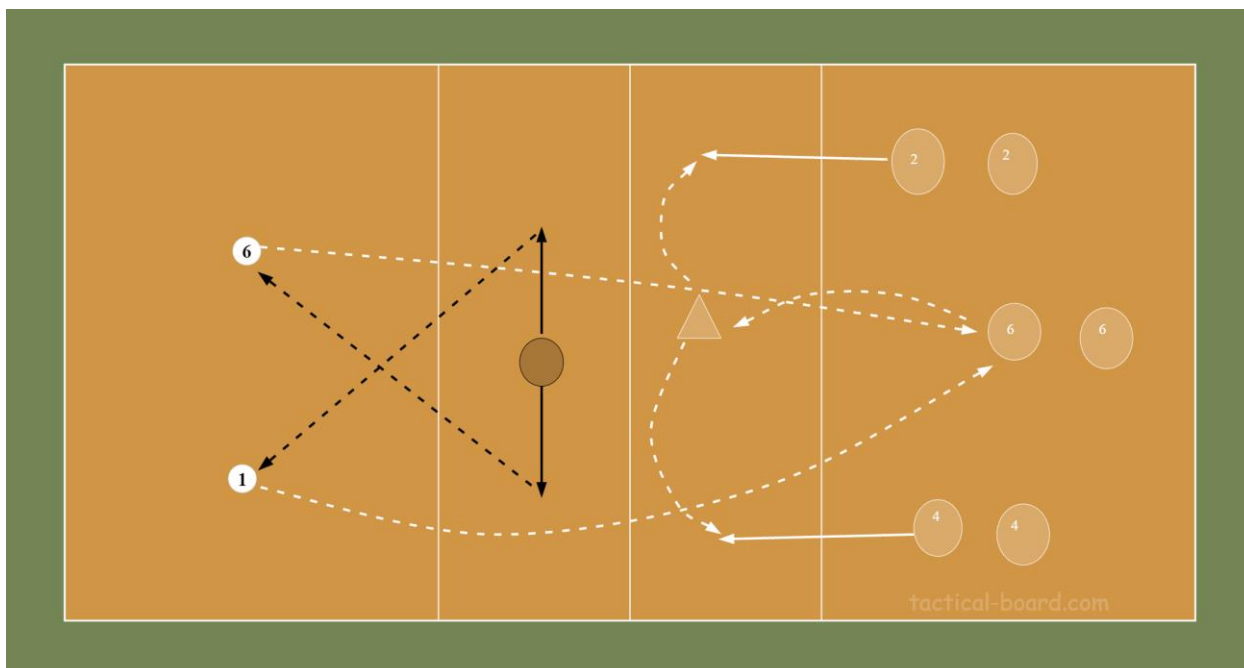
2. Xuddi shu holat, ammo to'pni yordamchi tomonidan 6-zonadagi bog'lovchi o'yinchiga uzatgandan so'ng.

3. Xuddi shu holat, lekin maydonning orqa chizig'idan.

4. Xuddi shu holat, lekin belgilangan joyga to'p uzatgandan so'ng (to'pni o'yinga kiritgandan so'ng).

5. Devordan 3-5 m masofada devordagi nishonlarga uzatish (diametri 50 sm bo'lgan uchta nishon vertikal ravishda bir-birining ustiga joylashgan: 1-chisi 5 m balandlikda, 2-chisi 4 m balandlikda, 3-chisi 3 m balandlikda).





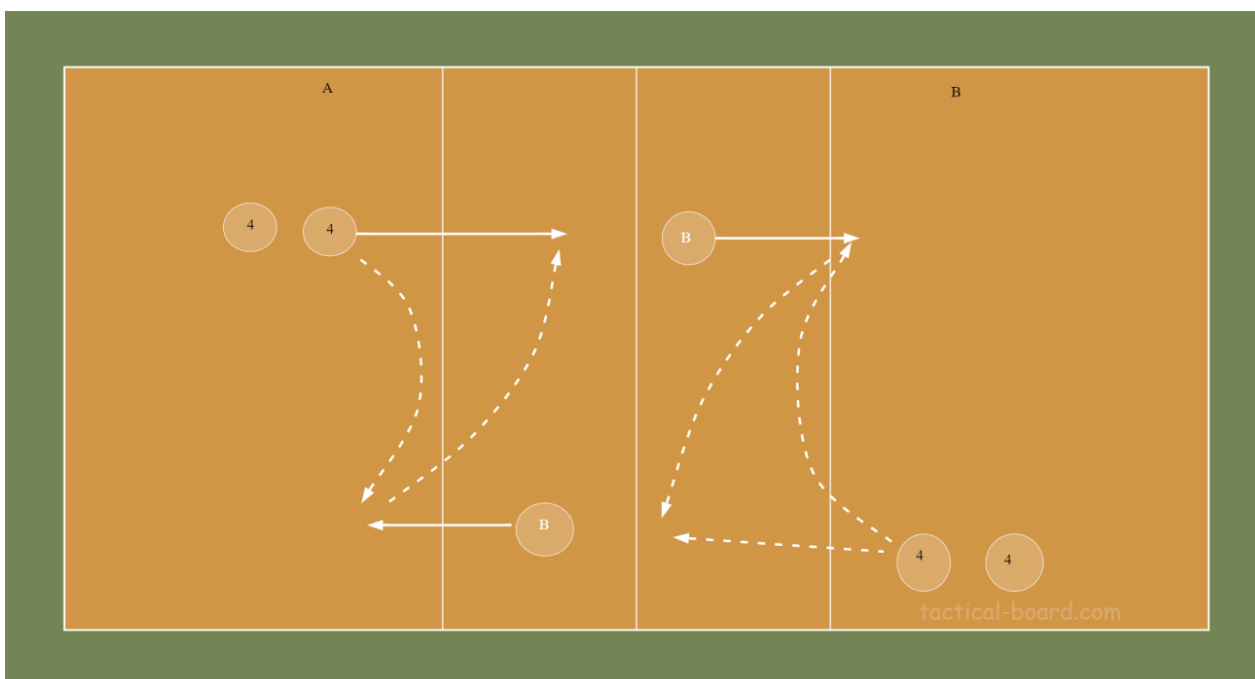
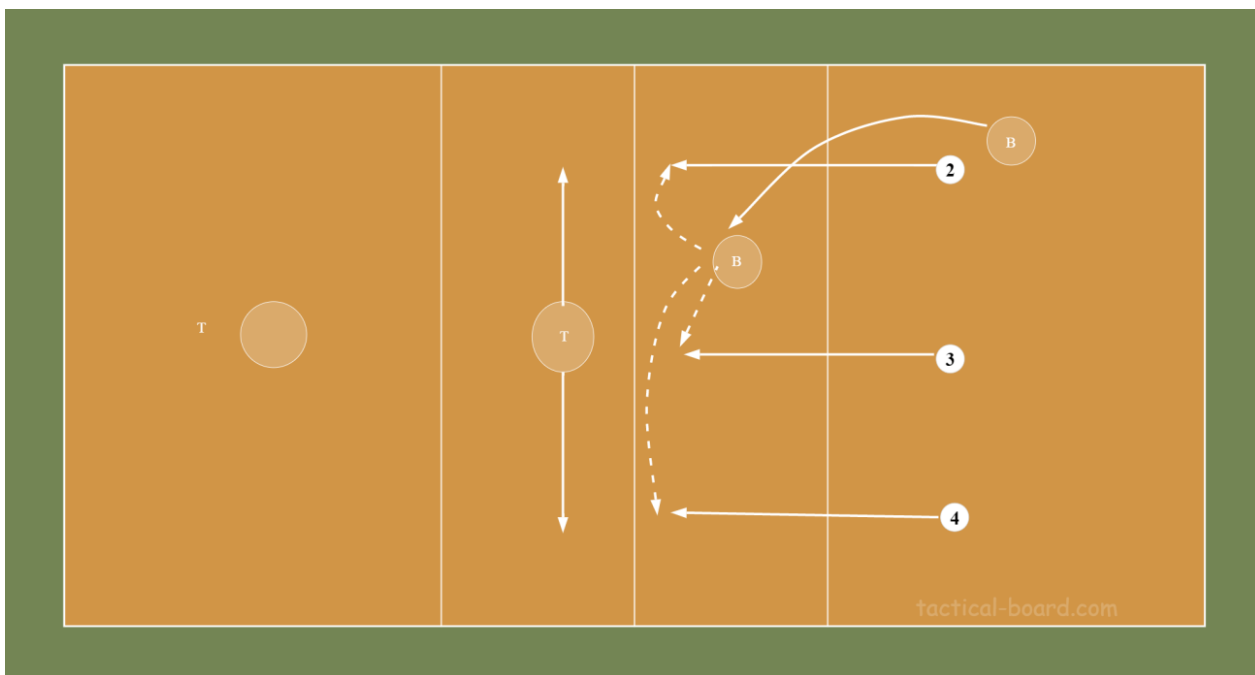
5-rasm

6. Raqib tomondan 1-zonaga hujum zarbasi - bog'lovchi o'yinchisi tomonidan to'pni qabul qilish.

6-o'yinchi to'pni uzatish zonasiga uzatadi - hujum zarbasi uchun to'pni 4-zonaga yetkazish. Raqib jamoa tarafdagi o'yinchilarning harakatlari ham bir xil (variant: bog'lovchi o'yinchi hujumga to'siq qo'yadi, maydonning orqa zonasiga o'tib to'p uzatadi) .

6-zonadagi o'yinchi to'pni bog'lovchiga tashlaydi, u navbat bilan 4- va 2-zonalardagi hujumchilarga to'p uzatadi, bu zonadagi o'yinchilar to'pni 1- va 5-zonalarda turgan o'yinchilarga hujum zarbalarini yo'llaydi. Ushbu zonalardagi o'yinchilar to'pni belgilangan zonalarga qaytarishadi. Barcha o'yinchilar joy almashadilar.

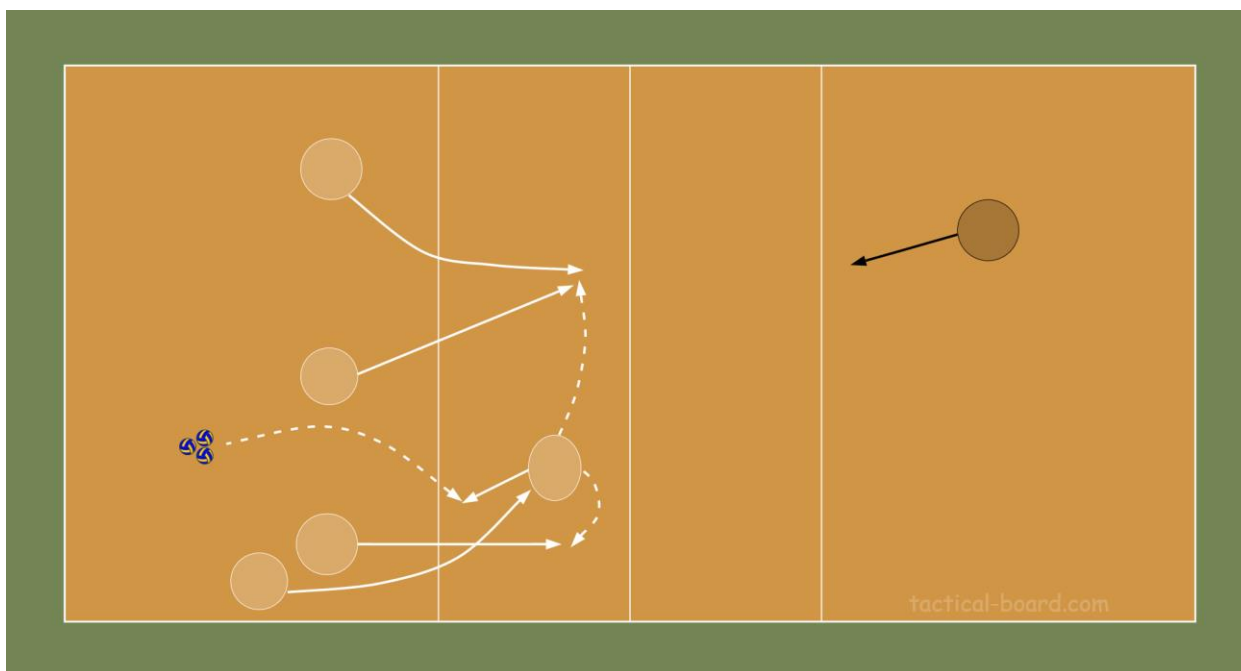
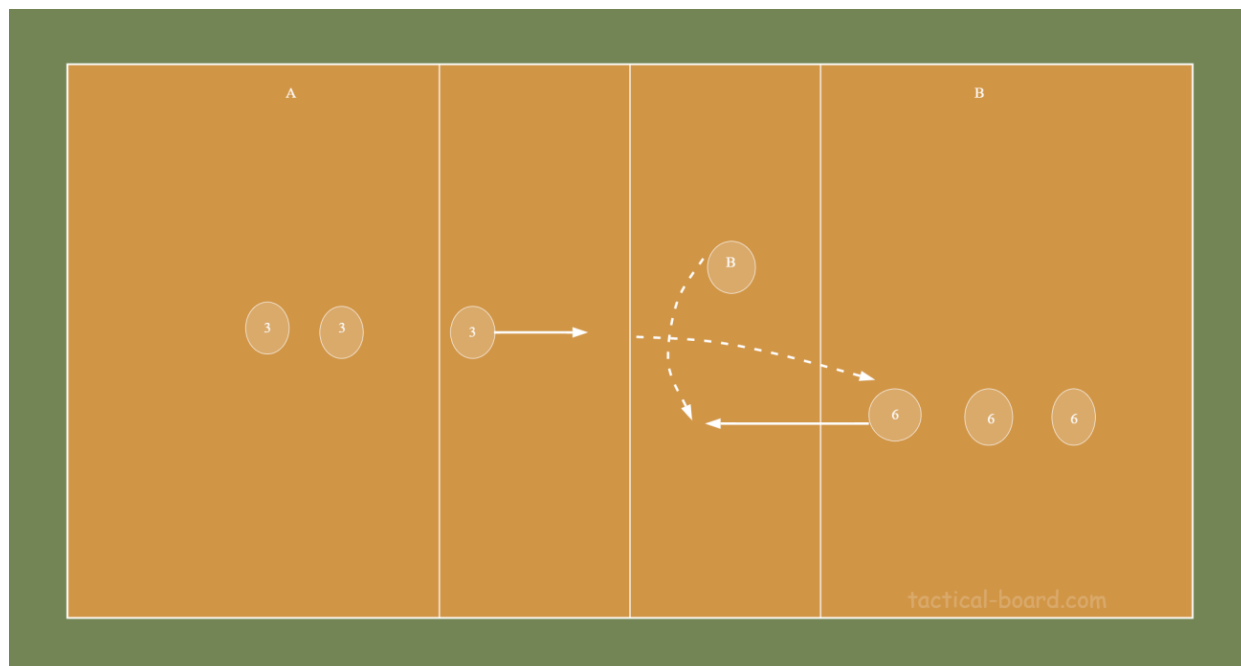
Murabbiy to'r ortidan to'p ulaqtiradi 4 (2)-zonadagi bog'lovchi o'yinchiga. Bog'lovchi hujum qilish uchun 4.(2)-zonalarga to'pni uzatadi. Hujumdan keyin topshiriqni takrorlang.



6-rasm

9. Raqib jamoa 4-zonasidan hujum zarbasini yo‘llaydi. Bog‘lovchi o‘yinchi o‘z joyidan to‘siq qo‘yadi. Raqib jamoa tomondan to‘pni o‘yinga kiritgandan so‘ng to‘rdan 3 metr uzoqlikdan raqib jamoa bog‘lovchisi joylashgan hududga, ya‘ni 4-zonaga to‘p uzatadi.

Hujumchi hujumni amalga oshirayotganda, raqib tomonidagi bog‘lovchi to‘siq qo‘yadi va hokazo.



7-rasm

7 Raqib jamoa tomonidan o‘z maydoniga zarba.

Hujum qilish uchun to‘pni 6-zonadagi o‘yinchiga uzatadi 6-zonadagi o‘yinchi to‘pni bog‘lovchiga uzatadi va bog‘lovchi uzatgan to‘pga hujum zarbasini yo‘llaydi, raqib jamoa o‘yinchisi hujumga to‘siq qo‘yadi.

8. Raqib 2-3-chi zonalarda uzatilgan uzatmalardan so‘ng murabbiy himoya zonasining 1-zonasida joylashgan hujumchiga to‘p uzatish uchun hujum zonasiga 2-3 marotaba to‘p tashlaydi.

Hujum zarbasi

Hujum zarbasi raqibga qarshi kurashishning asosiy taktik vositasidir. Hujumchilar o'yinchi uzatmalarining yo'nalishi va balandligiga, hujum zonasiga, to'siq va raqib himoyachilarining joylashishiga qarab zarba beradi. Eng oqilona (ma'lum bir vaziyat uchun) usulni tanlashga harakat qiladi. Hujum zarbalari texnikasida o'zgaruvchanlikning yo'qligi ochko yoki hujumni yo'qotishiga olib keladi.

Zarbani amalga oshirish

- bog'lovchi o'yinchining uzatmasining sifatini baholash va hujum zarbasini bajarish usulini tanlash;
- raqib to'siqlari va himoyachilarining harakatlarini kuzatish;
- "noqulay" uzatmalarda to'pni yo'qotmaslik;
- to'pni chapga va o'ngga burash bilan zarbalarga egalik qilish, aldamchi zarbalar, to'siqqa tekizmay berilgan zarbalar va h.k;
- hujumchi hujumi boshlanishidan oldin - himoyachi jamoasi o'yinchilarining joylashishini baholash uchun raqib tomoniga tez qarash. Hujum zarbalari texnikasini takomillashtirish quyidagi mashq guruhlarini o'z ichiga oladi:
 - a) uzatmalarning barcha turlarida hujum zarbalari;
 - b) qarama-qarshi tomonlar uchun aniq vazifa bilan bitta va guruhli to'siqqa qarshi hujumlar;
 - c) qarama-qarshi tomonlar uchun aniq vazifa bilan himoyachilarga hujum qilish;
 - d) to'pni olgandan keyin hujum zarbalari to'siq va himoyachilarga qarshi hujum qiladi.

Namunaviy mashqlar

Hujum qiluvchi o'yinchi 4-zonada. To'pni 6-dan 3-zonaga, 3-dan 4-ga uzatadi. Keyin hujumchi o'yinchi 3-zonaga o'tib to'siq qo'yishni bajaradi, u 2-zonaga o'tadi, 3-zonadagi o'yinchini, keyin 3-zonadagi to'siqni, 4-zonadagi to'siqni va h.k.

Bog'lovchi o'yinchining old tamonidan va uning ort tamonidan past, qisqa uzatmalarga hujum zarbalari (birinchi hujum zonasidan).

Himoyachilardan xoli zonalarga barcha turdagi hujum zarbalari (hujumchi o'yinchi harakatlanib boshlaganda, 1-2 himoyachilar o'zlarining joylashgan joylarini o'zgartiradilar).

Raqib to'sig'iga to'pni tekkizib maydondan chiqarish (maydon chuqurligidan birinchi uzatish).

Birinchi tezkor o'yinchiga tez va qisqa uzatmalarda bog'lovchi o'yinchining old va uning orqa tamonidan bitta to'siqqa qarshi hujum zarbalari (himoya zonasidan bog'lovchi o'yinchiga aniq uzatmalarda).

4-chi zonadan (2,3) ketma-ket hujum zarbalari hujumchi o'yinchi qabul qilib olgandan keyin (uzatilgan to'siqqa tegib) ikkinchi uzatma. Har bir zarbalaridan so'ng, himoyada murabbiy tamonidan tashlangan to'plarni qabul qilib qayta hujumlarni amalga oshirish (murabbiy tamonidan berilgan zarba).

Xuddi shu holat, ammo bir va ikki kishilik to'siq qo'ygandan so'ng.

Himoya zonasidagi hujumda ishtirok etmaydigan o'yinchi to'pni qabul qilgandan so'ng barcha hujumchilar berilgan buyurtmaga asosan hujum zarbalarini amalga oshiradi.

- barcha turdagi uzatmalardan ;
- bitta va guruhli to'siqqa qarshi;
- to'siq va himoyachilarga qarshi.

Dastlabki zarbalar har xil hujum zonalaridan to'siqsiz, bitta to'siq bilan (birinchi uzatma to'p maydonning narigi tomonidan to'p tashlanganidan keyin turli zonalardan amalga oshiriladi).

Raqib zonasidan o'yinga kiritilgan to'plarni va himoyada, to'siqdan bog'lovchiga uzatilgan to'plarni birinchi va ikkinchi surat o'yinchilari tamonidan hujum zarbalari.

Hujum zarbalarini qabul qilish.

Himoyachi o'yin vaziyatlarini to'g'ri tahlil qila olishi va ularning o'zgarishiga bir zumda munosabat bildirishi, qisqa vaqt ichida to'pga javob qaytarishga doimo tayyor bo'lishi kerak.

Himoya harakatlarini takomillashtirishda murabbiyning nutqi sportchilarning o'zlarining faol harakatlarini, shuningdek mashqlarning xilma-xilligi va murakkablashishini rag'batlantirish orqali o'yinchilarning hissiy holatini kuchaytirish muhitini yaratish kerak.

Hujum zarbalarini qabul qilishda to'pni egallash texnikasi asosan to'pni ikki qo'l bilan pastdan qabul qilish, to'pni bir qo'li bilan qabul qilish va oldinga yoki yon tomonga harakatlanishdan iborat (bu usullarning texnikasi 3.5.2-bo'limda tasvirlangan).

Hujum zarbalarini qabul qilishni takomillashtirish mashqlarni ikki guruhiga bo'lish maqsadga muvofiq: Raqib jamoa hujumlarini qabul

qilish - hujum sharoitida bo'lmagan o'yinlarni yoki zonalarini egallash (to'r orqali hujum);

Jamoa a'zolari yo'llagan zarba to'siqqa tegib qaytgan to'plarni qabul qilish:

O'z maydanidan yo'llagan zarbalarni qabul qilish uchun mashqlar:

Juftlikda: biri to'pni uradi, ikkinchisi to'pni qabul qiladi.

Xuddi shu holat, lekin 360° burilishdan keyin qabul qilish

Xuddi shu holat, lekin yiqilib to'pni qabul qilish.

Juftlikda: hujum zarbasini va aldab tashlangan to'plarni qabul qilish.

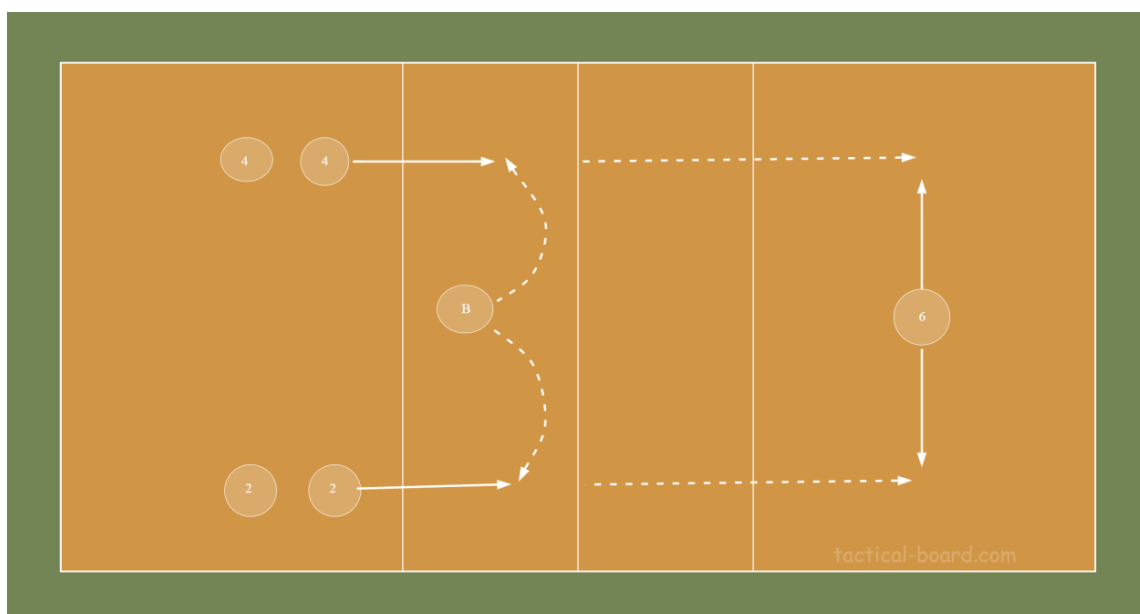
Xuddi shu holat, ammo o'yinchi sherigining atrofida harakatlanib turli zonalaridan to'pni qabul qiladi.

Uchtalikda: o'yinchilar bir qatorda turishadi (asosiy o'yinchi markazda to'psiz holatda turadi). Maydonning markazida turgan o'yinchini 180° burilishi bilan to'plarni qabul qilish

To'rt nafar o'yinchi to'p bilan maydonning 4 burchagida, beshinchi o'yinchi maydonning o'rtasida turibdi. Maydon markazida turgan o'yinchiga ketma-ketlikda hujum zarbalarini yo'llash.

To'p bilan to'rt o'yinchi 2m masofada bir-biriga qarama-qarshi joylashadi, beshinchi o'yinchi harakatda hujumchilar tamonidan qo'llagan hujum zarbalarini qabul qilish.

Raqib maydonidan yo'llagan hujum zarbalarini qabul qilish uchun mashqlar:



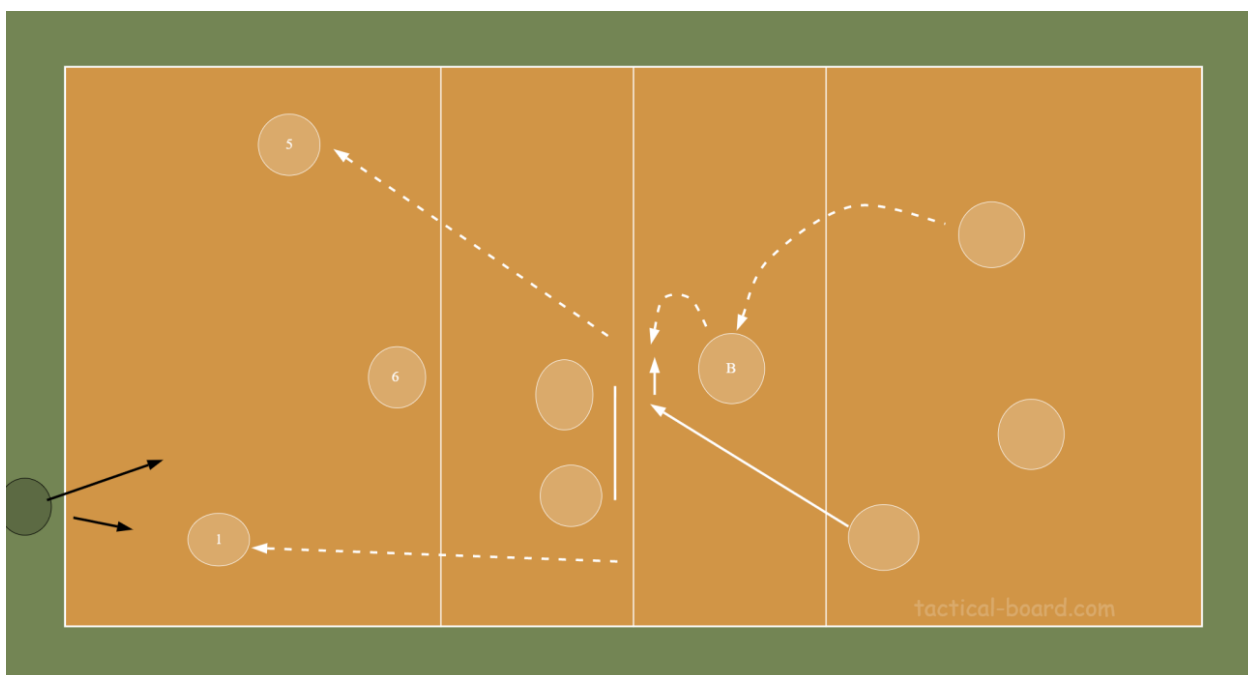
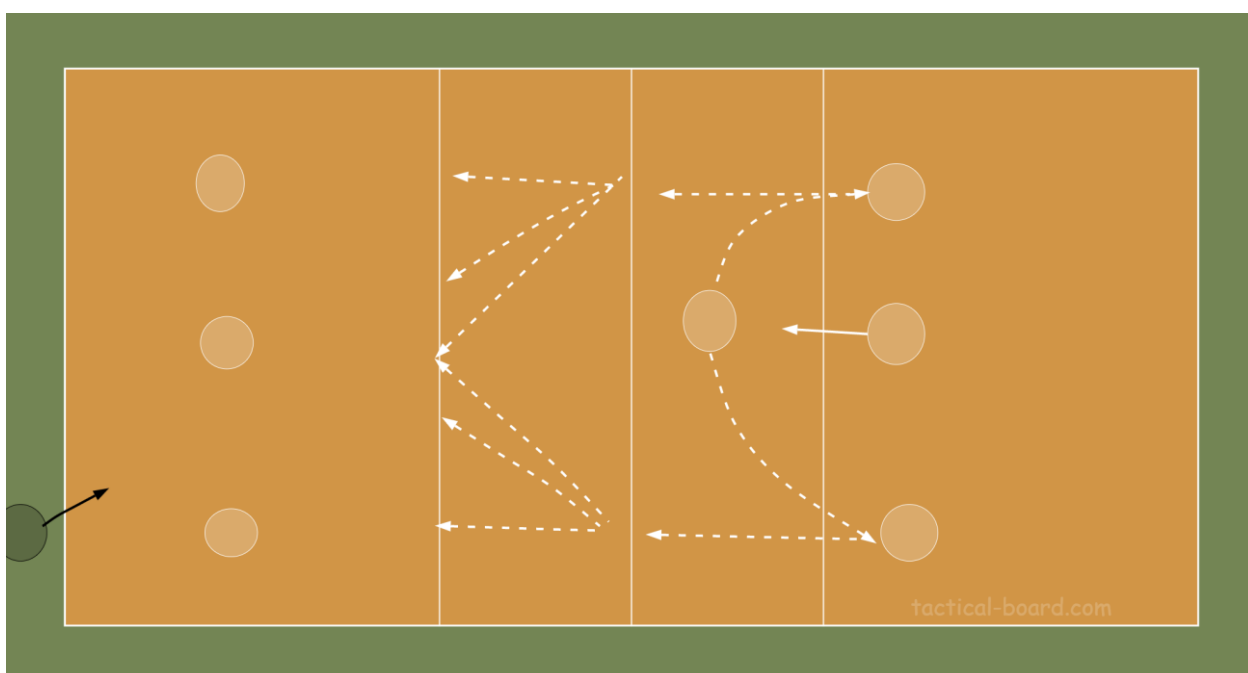
8-rasm

Himoyachi 6-zonada raqib maydonidan hujum zarbalarining yoʻnalishiga qarab, u toʻpni qabul qilish uchun u yoki bu zonaga oʻtadi.

Raqib maydonining 4-zonasidan maydonning 5-zonasiga yoʻllanilayotgan hujum zarbalarini 2 kishi navbat bilan qabul qilish.

Raqib maydonining 2-zonasidan maydonning 3-zonasiga yoʻllangan hujum zarblarni qabul qilish va zudlik bilan maydonning 1- zonasiga joyni oʻzgartirish, raqib maydonining 4-zonasidan yoʻllangan toʻplarni qabul qilish

Ikkinchi himoyachi ham xuddi shu vazifani bajaradi.



9-rasm

Chiziq bo‘ylab yo‘naltirilgan to‘plarni qabul qilish.

1, 5, 6-zona o‘yinchilari tomonidan yopiq to‘rda zarbani qabul qilish.

Maydonning 5-zonasiga yo‘llangan hujumlarni qabul qilish va raqib maydonining 1-zonasidan yo‘llangan (sketka) aldamchi to‘plarni polga tushurmasdan qabul qilish.

Raqibning guruhli to‘sig‘idan qaytgan to‘plarni maydonning 5- va 1-zonadagi o‘yinchilar qabul qiladi.

6-zonadagi o‘yinchi himoya zonasida to‘siqqa tegib ko‘tarilgan to‘plarni qabul qiladi.

To‘siq qo‘yish

To‘siq qo‘yish raqibning hujumiga qarshi birinchi himoya chizig‘idir va to‘siqlarni to‘g‘ri qo‘yishning samaradorligi, hujumlarni qabul qilish uchun joy tanlash ko‘p jihatdan to‘siqni to‘g‘ri qo‘yishga bog‘liq. To‘siqning sifati o‘z vaqtida sakrash va guruhli to‘siq qo‘yish vaqtida o‘yinchilarning o‘zaro bir-birini his qilishiga bog‘liq.

Birinchi navbatda, to‘siq qo‘yuvchi o‘yinchi yoki o‘yinchilar hujum zarbasi uchun uzatmadan keyin to‘pning parvoz etishini his qila bilishlari kerak. Buni amalga oshirish uchun to‘siq qo‘yuvchi, to‘p bog‘lovchi o‘yinchining qo‘lidan hujumchi o‘yinchining zarba beradigan kaftiga qadar to‘pning trayektoriyasi va tezligini masofaning taxminan yarmiga qadar to‘pni diqqat bilan kuzatib borishi kerak. Shundan so‘ng, nigohingizni hujumchi o‘yinchiga keskin qarating, undan keyin to‘siq qo‘yuvchining to‘g‘ridan-to‘g‘ri ko‘rish obyekti esa hujumchining yuzi bo‘lishi kerak. Hujum qilayotgan o‘yinchi qo‘llarni orqaga tortib to‘xtash qadamini qo‘yadi va shu paytdan boshlab to‘siq qo‘yuvchi o‘yinchi ham tayanch holatidan sakrash uchun faol tayyorgarlikni boshlaydi (qadamlar va sakrash uchun egilish). Hujum qilayotgan o‘yinchi zarba berishni boshlagan paytga kelib, to‘siq qo‘yuvchi o‘yinchi sakrashning eng maqbul nuqtasida bo‘lishi kerak.

To‘siq qo‘yishni yaxshilash uchun to‘p bilan va to‘psiz to‘siq qo‘yish mashqlarini bajarishingiz mumkin. To‘psiz to‘siq qo‘yish mashqlari harakat tezligini, sakrash chidamliligini rivojlantirishga qaratilgan.

To‘p bilan to‘siq qo‘yish mashqlari jamoaning o‘ziga xos himoya o‘yin tizimini takomillashtirish uchun ishlatiladi.

To'psiz to'siq qo'yish mashqlarning namunalari

To'siq qo'yish texnikasini to'g'ri bajargan holda devorga yoki to'rga sakrash.

To'r oldida 4-zonadan 2-zona tomonga har bir qadamda bir kishilik to'siq qo'yish texnikasini bajarib sakrash. (2-zonadan 4-zonaga qarab sakrash).

Xuddi shu holat juftlikda. To'r oldida 4-zonadan 2-zona tomonga har bir qadamda to'siq qo'yish texnikasini bajarib sakrash.

Bir-biriga qarshi juftlikda to'siq qo'yish to'r ustida kaftlarni tekkizish.

Juftlikda sherigi hujun harakatini bajaradi, ikkinchisi hujum yo'nalishini yopadi.

Xuddi shu holat, lekin to'rning ustida qo'llarni harakatlantirish bilan to'siq qo'yish jarayonini tashkil qilish.

Maydonning 4, 3, 2-zonalarida ikki kishilik to'siq qo'yish texnikasini 2-zonadan boshlab bajaradi.

Ikki nafar o'yinchi maydonning 4- va 2-zonalarida. Maydonning 4- va 2-zonalarida navbat bilan guruhli to'siq qo'yish texnikasini bajaradi (har bir to'siqdan so'ng o'yinchilar o'z joylariga qaytadi).

4, 3, 2-zonalardagi o'yinchilar ishtirokida ikki va uch kishilik to'siq qo'yish usuli. 3-zonadagi o'yinchi navbatma-navbat 2-va 4-zonalardagi o'yinchilar bilan to'siq qo'yadi, 2-zonada to'siq qo'yganda 4-zonadagi o'yinchi o'z zonasini himoya qilish harakatini bajaradi, 4-zonada to'siq qo'yganda 2-zonadagi o'yinchi o'z zonasini himoya qilish harakatini bajaradi va 3-zonada 4,3,2-zonadagi o'yinchilar birgalikga to'siq qo'yadi.

4, 3, 2-zonalaridagi uchta o'yinchi va yana 4-zonada bir nafar o'yinchi. 4-zonadagi ikki o'yinchi birgalikda to'siq qo'yadi, shundan keyin 4-zonadagi 1 nafar o'yinchi 3-zonadagi o'yinchi bilan to'siq qo'yadi va 3-zonadagi o'yinchi 2-zonadagi o'yinchi bilan to'siq qo'yadi, 2-zonadagi o'yinchi 3-zonadagi o'yinchi bilan to'siq qo'yadi va mashq takrorlanadi. (to'siq qo'yish uchun borgan o'yinchi o'sha zonada qoladi).

Hujum zarbalariga to'siq qo'yish mashqlariga namunalar

Hujum zarbasini bajarayotgan o'yinchilar 4-va 2-zonalarda to'p bilan turishadi. 3-zonada, maydonning narigi tomonida himoyachi to'siq qo'yish uchun shay holatda turadi. Signaldan so'ng 4-zonadagi o'yinchi bog'lovchi o'yinchi ishtirokisiz hujum zarbasini amalga oshiradi,

3-zonadagi o'yinchi to'pga to'siq qo'yadi va to'p hujumchiga qaytariladi, so'ngra 2-zonadagi hujumchi hujum zarbasini amalga oshiradi.

Xuddi shu holat, ammo 4, 3, 2-zonalaridagi hujumchilar navbat bilan hujum zarbalarini bajaradi.

Bog'lovchi o'yinchi aldamchi to'p tashlamasligi uchun 3-zonadan 4-zonaga bog'lovchi o'yinchi tamonidan uzatilayotgan to'pga 3-zonada to'siq qo'yib, to'p uzatilgandan so'ng, 4-zonada to'siq qo'yadi va 3-zonada to'siq qo'yib 2-zonaga to'siq qo'yish uchun harakatlanadi.

Raqib 2-zonasida past va tez hujum zarbalariga, 3-zonadagi himoyachi yuqori aniqlik va 4-zonadagi o'yinchini his qilgan holda birgalikda to'siq qo'yish.

Raqib maydonning 6-zonadagi o'yinchi 2-zonaga hujum qilish uchun to'p uzatadi. 4-zona himoyachisi to'siq qo'yishi hamda zudlik bilan raqib 3-zonasidan aldamchi tashlangan to'pni qabul qilishi kerak.

4, 3, 2-zonalardagi himoyachilar to'siq qo'yish uchun raqib maydoniga qarab turishadi va maydonning qarama-qarshi tomonida, hujumchilar 4- va 2-zonalardan bog'lovchi o'yinchi uzatmasidan keyin hujum zarbalarini tashkil qilishadi. 4- va 2-zonalarda juftlikda to'siq qo'yishadi.

Xuddi shu holatda, ammo uch nafar hujumchi o'yinchi. 4- va 2-zonalarda navbat bilan ikki kishilik himoya, 3-zonada ham ikki yoki uch kishilik himoya tashkil qilinadi.

3-zonadan past uzatma bilan, 4- va 2-zonalardan tez va past uzatmalar tashkil qilinadi. O'yinchilar himoyada individual to'siq qo'yishadi.

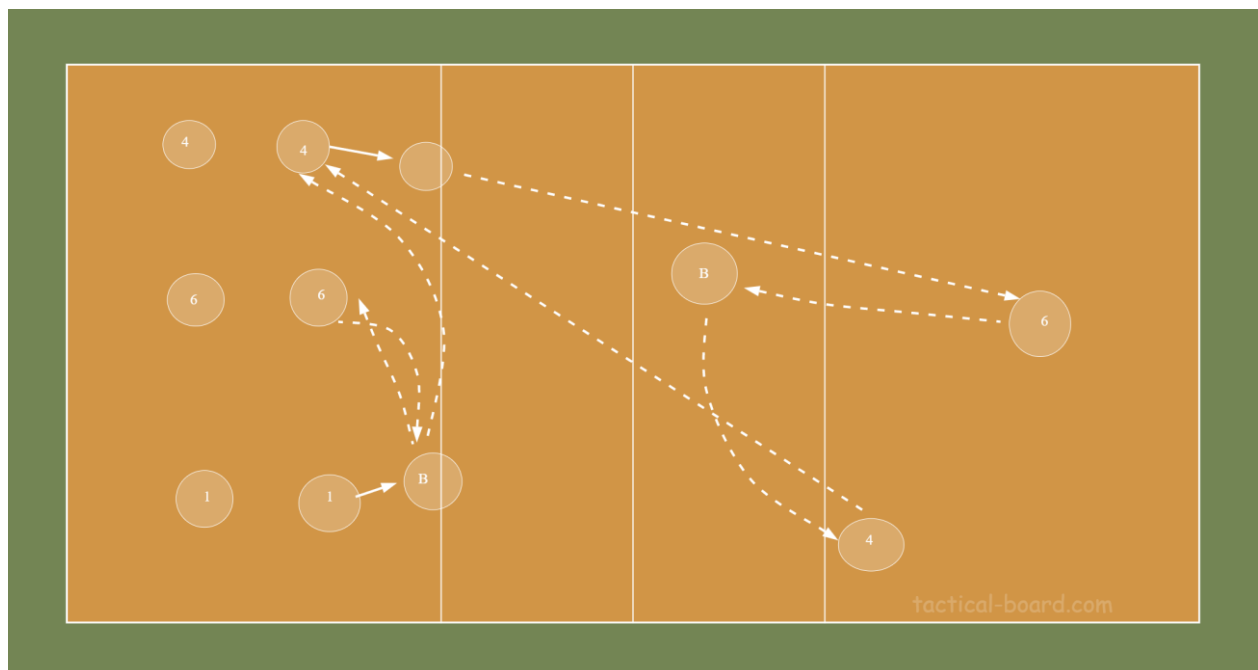
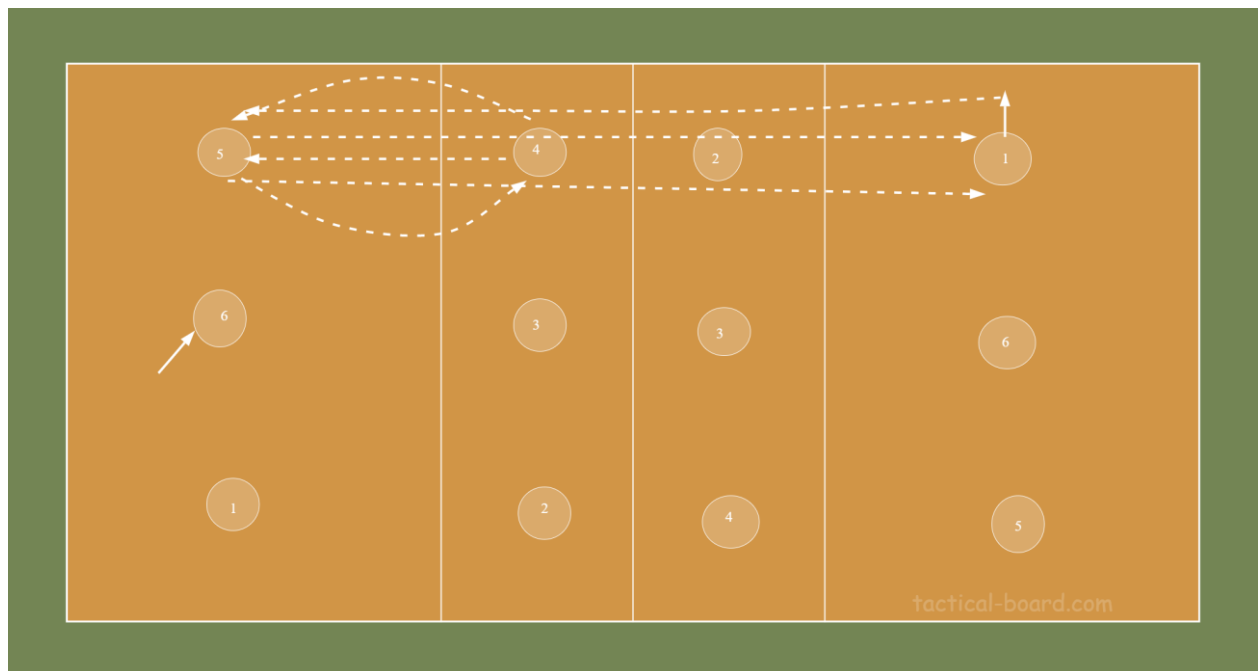
Raqib jamoasining 4, 3, 2-zonalarda bittadan ketma-ket hujumlarga to'siq qo'yish, har bir zonadagi o'yinchi to'siq qo'yganidan so'ng 1,6,5-zonalardagi o'yinchilar yo'llagan zarbalarni qabul qilishadi.

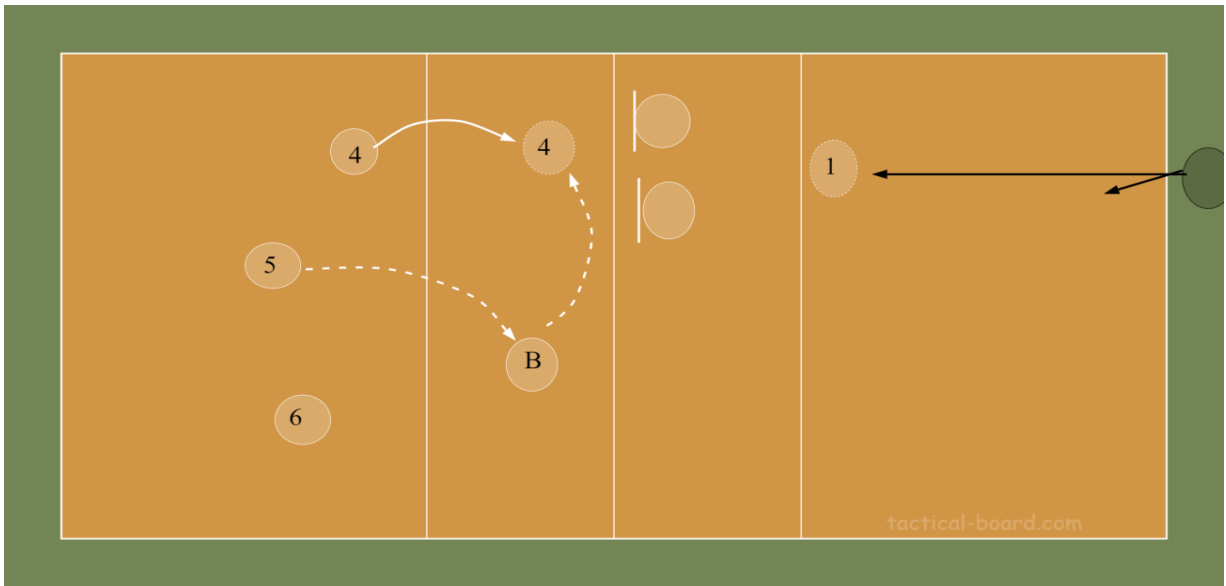
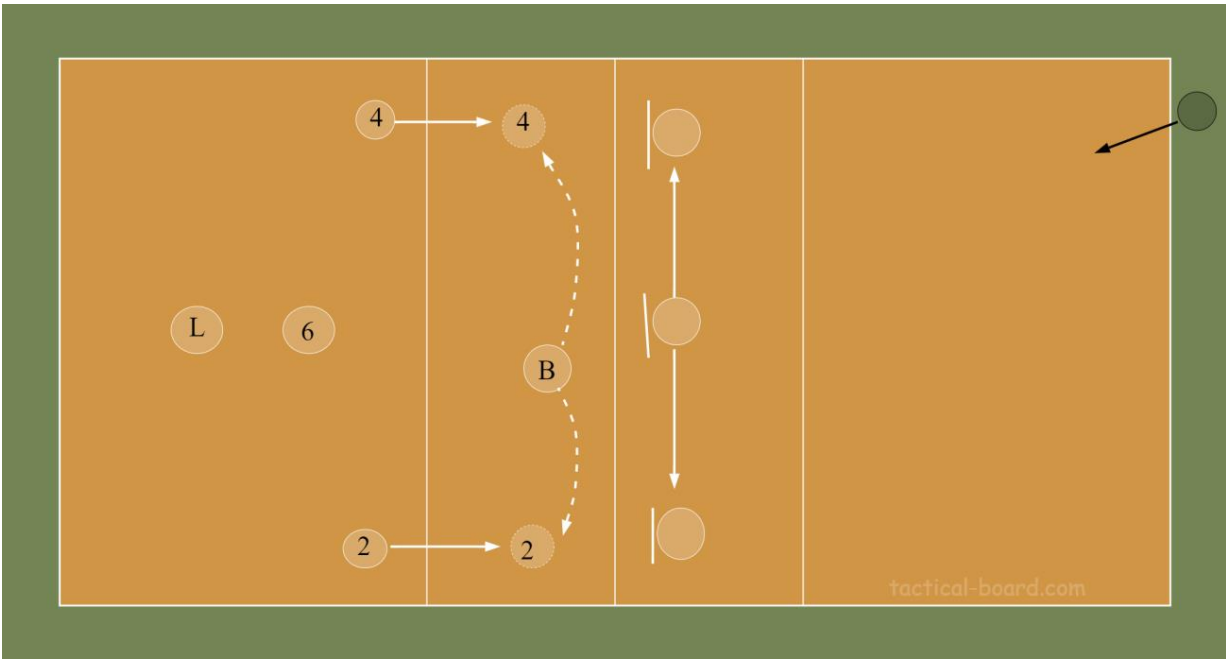
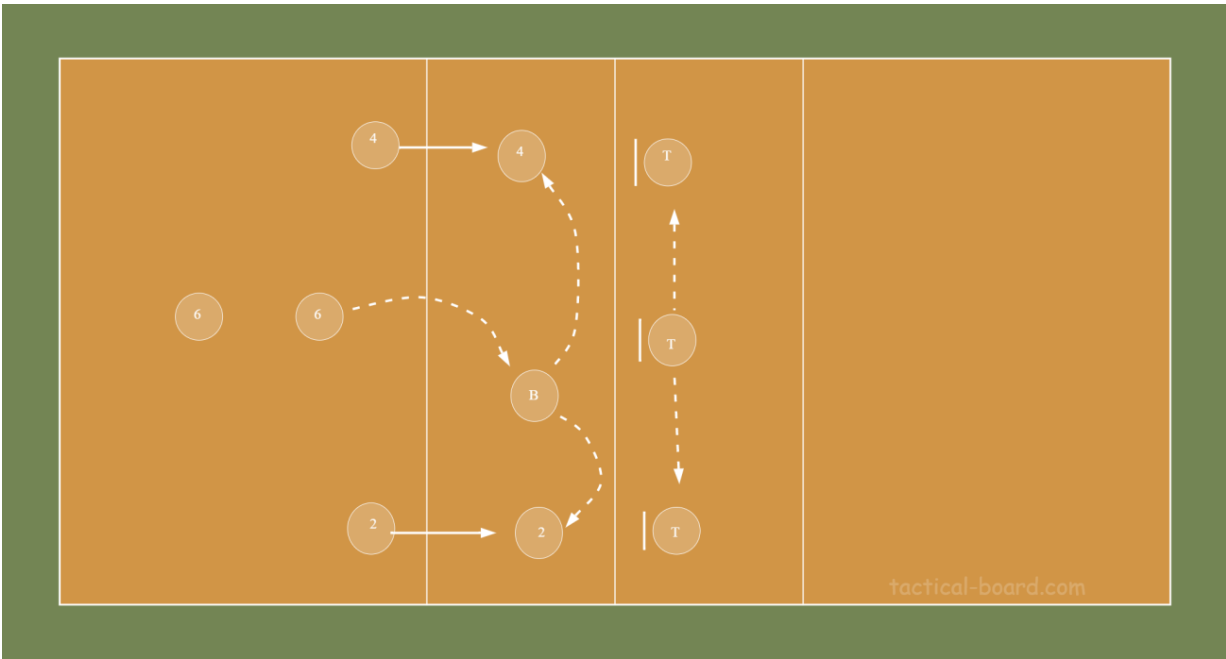
Hujum kombinasiyalariga to'siq qo'yish.

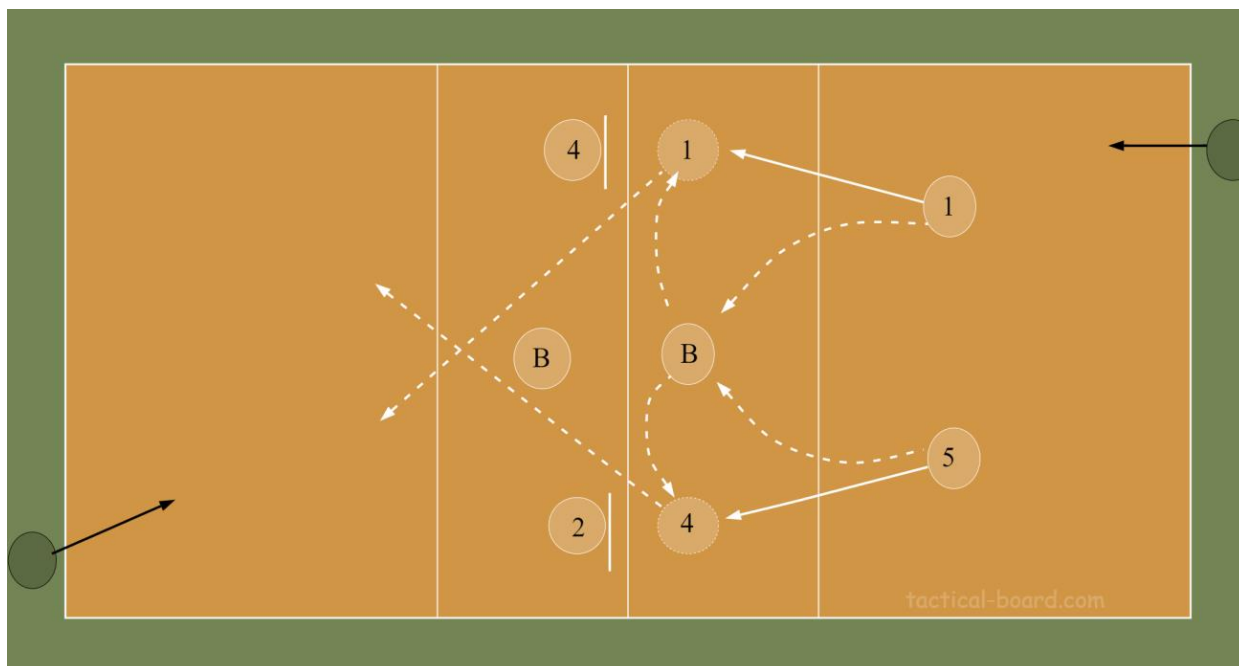
1, 6, 5-zonadagi o'yinchilar to'pni maydonning qarama-qarshi tomonining himoya zonasiga yo'naltiradi. Himoya zonasidagi o'yinchi to'pni hujum zonasida turgan o'yinchiga uzatadi va to'pni uzatgan o'yinchiga hujum zarbasini yo'llaydi - hujum zarbasi qabul qilinadi va mashq bir nacha bor takrorlangandan so'ng tomonlar o'z joylarini o'zgartiradi va mashq takrorlanadi. To'pni qabul qilgandan so'ng o'yinchilar dastlabki holatga qaytishadi.

Raqib 5-zonasidan 6-zonaga berilgan hujum zarbasi qabul qilib, bog'lovchi o'yinchiga uzatadi bog'lovchi o'yinchi uzatilgan to'pni 5-zonadagi hujumchiga uzatadi va hujum raqib 5-zonasiga yo'llanadi. Har bir uzatmadan so'ng uchlik o'yinchi va zonalar o'zgartiriladi.

O'yinga kiritilgan to'pni 6-zonada qabul qilib, 4- yoki 2-zona orqali hujum zarbasi beriladi, uzatmaga guruhli to'siq qo'yiladi, to'p maydonga tushgandan so'ng joylar o'zgartiriladi va mashq takrorlanadi.







10-rasm

1-zonadagi o'yinchi to'pni o'yinga kiritgandan so'ng to'siq qo'ygan o'yinchining ortiga to'p tushmasligi uchun himoyaga boradi. 2-zonada to'siq qo'ygan o'yinchi to'pni o'yinga kiritadi va 3-zonada to'siq qo'ygan o'yinchining ort tamonidagi maydonni himoya qiladi.

To'siq qo'ygandan so'ng, 2- va 4- zonalardagi o'yinchilar to'pni qabul qilish hamda hujum qilish uchun tayyorlanadilar.

To'pni o'yinga kiritish - qabul qilish - uzatish . To'siq qo'ygandan so'ng, uchala o'yinchi to'pni olish va hujumni tashkil qilish uchun to'rdan uzoqlashadilar.

To'pni o'yinga kiritgandan so'ng 1,6,5-zonalardagi himoyachilar to'pni navbatma-navbat 5-zonadagi bog'lovchi o'yinchiga uzatishadi. Raqib to'sig'iga tekkizmasdan maydonning 1 zonasiga hujum zarbasini amalga oshirish.

Maydonning 5-zonasiga kiritilgan to'pni qabul qilish va 2-zonaga uzatish, 2-zonadan raqib Maydonning 6-zonasiga hujum zarbasini yo'llash, 6-zonadagi o'yinchi to'pni qabul qiladi va 1-zonadagi o'yinchi to'pni 4-zonaga uzatadi, 4-zonadagi hujumchi raqib Maydonning 5-zonasiga hujum qiladi.

Texnik tayyorgarlik darajasini nazorat qilish

Texnik tayyorgarlikni nazorat qilish va baholash uch xil turni o'z ichiga oladi:

- sportchi o'z texnikasini o'zi baholashi;

- ushbu texnikani qo'llash orqali erishilgan natijani aniqlash;
- musobaqa sharoitida ma'lum bir texnikadan foydalanish samaradorligini baholash.

Kinomatografiya, xronosiklografiya, video yozuv va h.k.lardan foydalangan holda texnikani amalga oshirishning to'g'riligini tekshirish.

Natijani aniqlash:

- a) to'pni kelishilgan joyga aniq kiritish;
- b) yuqoridan to'pni aniq 4-6 m uzoqlikdan basketbol halqasiga yoki 3 m balandlikda vertikal halqaga uzatish (diametri 50 sm).
- c) o'yinga kiritilgan to'plarni qabul qilish va 150-180 sm balandlikdagi gorizonta halqadan aniq uzatish (diametri 1 m bo'lgan halqadan 3-5 m uzoqlikda).
- d) to'g'ri va turli zonalarga o'ngga va chapga burib hujum zarbasini amalga oshirish.

Har bir texnika ketma-ket kamida 6-10 marta bajariladi.

Musobaqa sharoitida ma'lum bir texnikani qo'llash samaradorligini aniqlash maqsadga muvofiqdir.

Taktik tayyorgarlik Umumiy holat

O'yin taktikasi - bu o'yinchilarning musobaqada g'alabaga erishishga qaratilgan maqsadga muvofiq, kelishilgan harakatlari.

Hozirda kuchli jamoalarning texnik, jismoniy va psixologik tayyorgarligi taxminan bir xil darajada. Shu sababli, yirik musobaqalardagi g'alabalar ko'pincha voleybolchilarning taktik mahoratining yetukligi bilan belgilanadi.

Voleybolchilarning taktik tayyorgarligining yuqori darajasi quyidagilar bilan tavsiflanadi:

- rivojlangan taktik fikrlash (o'yinni tahlil qilish, bir harakatdan boshqasiga tezda o'tish qobiliyati, harakat muammolarini oldindan sezish va tezda hal qilish qobiliyati);

- doimiy raqobatbardosh faoliyat (bunga sportchilarning irodaviy va jismoniy imkoniyatlarining maksimal keskinligi tufayli erishiladi va uni boshqarish o'yinchi, murabbiy yoki jamoa yetakchisi tomonidan amalga oshiriladi);

- maydonga yaxshi moslashish va sheriklar bilan o'zaro munosabatlar;

- texnikadan samarali foydalanish;
- taktik harakatlarning o'zgaruvchanligi. Voleybolchilar taktik tayyorgarligining asosiy vazifalari:

3.3. Psixofiziologik qobiliyatlarni va jismoniy sifatlarni rivojlantirish

Taktik bilimlarni egallash (voleybol taktikasi nazariyasining umumiy asoslari, taktik harakatlarni tahlil qilish, 2, 3, 4-o'yinchining o'zaro aloqalari asoslari, eng kuchli sportchilar va jamoalarning taktikalari va boshqalar).

Texnika, taktika, elementlar, variantlaridan amalda foydalanishga o'rgatish.

Voleybolchilarning o'yin funksiyalarini hisobga olgan holda taktik mahoratini oshirish.

Hujumdan himoyaga va aksincha holatga tezlik bilan o'tish qobiliyatini shakllantirish.

Har xil o'yin vaziyatlarida texnika va taktika harakatlaridan samarali foydalanish qobiliyatini shakllantirish.

Himoya va hujumdagi amaliy o'yin tizimlarini o'rganish va ularning variantlari.

Raqobatchi jamoalarni o'rganish (texnik-taktik va ixtiyoriy tayyorgarlik).

Musobaqalarda ishtirok etish tahlili.

Umumiy va maxsus bilimlar taktik harakatlarni o'rganish va taktik ko'nikmalarni rivojlantirish uchun zaruriy shartdir. Taktika sohasidagi bilim manbalari xilma-xil: voleybol bo'yicha adabiyotlar, ma'ruzalar, suhbatlar, seminarlar, musobaqalardagi kuzatuvlar, amaliy mashg'ulotlar va ularni tahlil qilish va boshqalar.

O'qitish taktikasi va uni takomillashtirish vosita mahoratini shakllantirish qoidalari va shartlariga asoslanadi.

Taktik mashg'ulotlarda yetakchi o'rinni taktik mashqlar (yakka, guruh, jamoaviy), ikki tomonlama, nazorat, taqvim o'yinlari, voleybol taktikasi nazariyasi, shuningdek, reaksiya va harakat tezligi, yo'nalishni rivojlantirish uchun tayyorgarlik mashqlari egallaydi. Sportdan tashqari va sport o'yinlari, diqqatni shakllantirish mashqlari yordam beradi.

Taktik tayyorgarlik mashg'ulotlari texnik tayyorgarlik jarayonlari bilan bir xil, ammo taktikaning o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda bajariladigan holatlar haqida filmlar, diagrammalar, plakatlar, videofilmlar va hokazolardan foydalanish kerak.

Taktik tayyorgarlik jismoniy, texnik, irodali va nazariy tayyorgarlik bilan uzviy bog‘liq bo‘lishi kerak.

O‘yin taktikasini o‘rgatish va takomillashtirishning asosiy vositasi mashqlar, harakat, elementlarini takroriy bajarishdir.

Yuqori muvaffaqiyatga qaratilgan har qanday taktik harakatlar taktik bilimlarga, texnik ko‘nikmalarga, jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish darajasiga, irodaviy fazilatlariga va boshqa tarkibiy qismlarga muvofiq ravishda bajarilishi kerak.

Axborotni doimiy idrok etish va kuzatilayotgan hodisalarni baholash sharoitida sportchilarining taktik mahorati va keyingi harakatlarini to‘p trayektoriyasiga ko‘ra sheriklar yoki raqibning harakatlarini o‘ziga xos xususiyatlariga qarab aniqlash mumkin bo‘ladi. Bu taktik usullarni takrorlash va yodlash natijasida amalga oshiriladi.

Taktik harakatlarning psixologik jarayonlari uchta asosiy bosqichda sodir bo‘ladi:

- vaziyatni idrok etish va tahlil qilish;
- taktik muammoning aqliy yechimi;
- taktik muammoning amaliy yechimi.

Ushbu uch bosqich bir-biri bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, unda xotira hal qiluvchi rol o‘ynaydi.

Idrokning sifati ko‘rish hajmi va diqqat sohasi barqarorligiga va uning kontsentrasiyasiga, fikrlash jarayonlarining tezligiga va taktik tajribaga bog‘liq.

Raqobat holatini idrok etish va tahlil qilishda sportchi taktik muammoni belgilaydi, u avval aqliy, so‘ngra amaliy hal qilishi kerak. O‘yinchi faqat shunday qarorlarni qabul qilishi kerakki, u amalda bajara olishi kerak.

Amaliy qarorlar aslida intellektual, jismoniy qobiliyat va ko‘nikmalarning namoyon bo‘lishini talab qiladigan taktik harakatlardir. Taktik fikrlash, ko‘rgazmali qurollar va amaliy mashqlar yordamida rivojlanadi. Taktik harakatni shakllantirish quyidagi ketma-ketlikda davom etadi:

- standart sharoitlarda taktik ko‘nikmalarni shakllantirish (harakatlarning avtomatlashtirilgan ko‘rinishi);
- taktik mahorat variantlarining namoyon bo‘lishi (muayyan vaziyatlarda taktik muammolarni hal qilishning turli usullari);
- mustaqil ijodiy fikrlash, buning natijasida o‘yinchi subyektiv ravishda yangi yechimlarni topadilar.

Taktik harakatni shakllantirishga bunday yondashish sport mashg'ulotlarining asosiy tamoyillariga rioya qilish imkonini beradi: ma'lumdan noma'lumgacha, osondan qiyingacha, shaxsiy harakat yaratish prinsipi va boshqalar.

Dastlabki tayyorgarlik davri va takomillashtirish bosqichlarida o'rganilgan taktik harakatlar va kombinatsiyalar musobaqa amaliyotiga darhol kiritilmaydi, balki bilim va taktik tajribaning miqdoriy to'planishi asta-sekinlik bilan amalga oshiriladi.

Voleybolchilarning taktik harakatlarini o'zlashtirishi va takomillashtirishi quyidagi ketma-ketlikda (mashqlarni tashkil etish) bajarilishi kerak:

- raqib jamoa qarshiligisiz;
- passiv qarshilik bilan;
- kuchli jamoa bilan;
- jamoadoshlari bilan musobaqa shaklida;
- raqib bilan musobaqa shaklida;

Taktikada dastlabki tayyorgarlik davrini shartli ravishda 4 bosqichga bo'lish mumkin:

I bosqich - asosiy e'tibor o'yindagi taktik harakatlarni amalga oshirish uchun zarur bo'lgan maxsus fazilatlarni rivojlantirishga qaratiladi: murakkab reaksiyalar tezligi, individual harakatlar va harakatlar tezligi, yo'nalish, kuzatish, biridan boshqa harakatga o'tish (Mashg'ulotni kuzatish va eshitish signallariga javoban topshiriqlarga asoslanadi).

II bosqich - texnikani o'qitish jarayonida taktik ko'nikmalarni shakllantirish (mashqlarni bajarish topshiriq bo'yicha, signal bo'yicha va aniq bajarish).

III bosqich - taktik mashqlar yordamida individual taktik harakatlarni o'rgatish (mashqlarning mohiyati shundan iboratki, o'yinchilar to'pning yo'nalishi va trayektoriyasiga, hujumchilar yoki himoyachilarning harakatlariga qarab harakatlarni tanlashi shart bo'lgan vaziyatlarni yaratadi).

IV bosqich - guruhli taktik harakatlarni o'rganish va shu asosda o'yin texnikasi va taktik tayyorgarlik, yetakchi mashqlar yordamida taktik harakatlarini o'zlashtirish.

Voleybol o'yin taktikasi odatda hujum taktikasi va himoya taktikasiga bo'linadi va o'yinchilar harakatlarini tashkil etish prinsipiga qarab individual, guruh va jamoaviy harakatlarga ajratib olinadi.

IV BOB HUJUMDA O'YIN TAKTIKASINI TAYYORLASH VA TAKOMILLASHTIRISH

Indivudual taktik harakatlar (voleybolchining taktik mahoratining asosini tashkil qiladi) - voleybolchining to'psiz harakatlarini bajarishni o'z ichiga oladi (maydon atrofida harakat qilish, ikkinchi uzatmalar uchun joy tanlash, hujum zarbalari, o'yinda raqib harakatlarini oldindan bilish, jismoniy faoliyat) va to'p bilan (harakatlanish, ikkinchi uzatmalar va h.k. hujumlar).

Indivudual taktik tayyorgarlikning asosiy maqsadi - har xil o'yin vaziyatlarida taktikani to'g'ri bajarish bilan texnik harakatlarni mukammal o'zlashtirish.

O'qish va takomillashtirish uchun namunaviy mashqlar

Raqib Maydonning 3 m belgilangan joyga to'p kiritish. (himoya zonasining barcha zonalariga).

Bog'lovchi o'yinchiga to'p kiritish (himoya zonasidan to'p uzatish uchun harakatlanish joyiga).

Maydonning narigi tamonidagi sherigi bilan navbatma-navbat to'p kiritish (juftlikda maydan bo'ylab o'yinchilarni joylashtiring).

Uzatmani qabul qilishda xatoga yo'l qo'ygan o'yinchini o'rnini bosuvchi o'yinchiga almashtiring. (mashg'ulotlar jarayonida muntazam qatnashgan o'yinchi bo'lishi kerak).

Voleybol maydonining 1-va 5-zonalaridagi burchaklariga to'p kiriting.

O'yinga to'pni chiziqdan 4-6 m masofa uzoqlikdan kiriting.

Maydonning turli zonalariga aniq va kuchli to'p kiriting.

Raqib jamoa maydonidagi zaif joyga to'p kiritish (mashg'ulot jarayonida zaif zonalarini yaratib to'p kiritish).

To'pni o'yinga kiritish e'tiborning eng yuqori kontsentrasiyasini talab qiladi. O'yinchi xotirjamlik bilan to'pni o'yinga kiritish uchun mo'ljalagan joyga borishi va harakatlanayotganda to'pni qanday va qayerga kiritishni hal qilishi kerak. Harakatlanish joyida u yana maydonning qarama-qarshi tomoniga nazar tashlaydi, o'zini raqib voleybolchilarining tartibiga yo'naltiradi va o'z zarba yo'nalishini aniq belgilaydi. Shundan so'ng, u 8 soniya qoidasini unutmasdan, harakatni bajarish jarayoniga to'liq e'tibor qaratgan holda to'pni o'yinga kiritadi.

Musobaqa jarayoni bu tajriba emas. Faqatgina o'yinchi bajarishi mumkin bo'lgan harakat turlarini bajarishi kerak.

To'pni o'yinga kiritishning ishonchliligi musobaqa boshida, tanaffuslardan so'ng, almashtirishdan so'ng, jamoaning oldingi xatolaridan keyin aniq bajarilishi kerak. To'pni o'yinga kiritishda yuqori ruhiy zo'riqish muvaffaqiyatsiz chiqishga sabab bo'ladi.

To'pni o'yinga kiritishdagi tavakkal qilish jamoa hisobda sezilarli orqada qolganda, o'yin yoki o'yin tugashiga oz qolganda hisob taxminan muvozanatlanganda, raqib ruhan charchaganida seziladi.

Bog'lovchi o'yinchining hujum uchun to'p uzatishi

Bog'lovchi o'yinchining taktik tayyorgarligi ikkinchi to'pni qabul qilish va o'yin jarayonida to'pni hujum zarbasi uchun qulay uzatish bilan bog'liq taktik harakatlar kiradi; birinchi to'pni uzatgandan keyin hujum harakatini ko'rsatib hujumchi o'yinchiga to'p uzatish kabi harakatlar.

Bog'lovchi o'yinchi har bir hujumchining zarba berish fazasini yoddan bilishi kerak, ularning jismoniy va ruhiy holatini yaxshi bilishi, har qanday o'yin vaziyatlarida to'p yaxshi yo'naltirilgan bo'lishi, o'yin davomida yuzaga keladigan vaziyatlarni tahlil qila olishi, o'yin taktikasining barcha turlarini bilishi kerak.

Bog'lovchi o'yinchiga to'pni uzatishni mumkin bo'lgan yo'nalishini va xususiyatini so'nggi daqiqagacha yashirishga, chalg'ituvchi harakatlarni o'rgatish kerak.

Namunaviy mashqlar

To'p uzatish harakatini harakatlanayotganda va sakragan holatda, bir joyda turib signaldan so'ng, oldinga va orqaga uzatmalarni bajarish.

Topshiriq bo'yicha belgilangan fazalarga ketma-ket uzatmalar.

To'pni o'z ustiga uloqtirish va harakatlanayotgan sherigiga uzatish.

Bog'lovchi o'yinchi 3-zonada, hujumchi 4-zonada. Hujumning tezligi, hujumchi o'yinchining yugurish yo'nalishiga qarab zarba berish uchun to'p uzatishga bog'liq.

Xuddi shu holat, ammo hujumchi zarbasini amalga oshiruvchi o'yinchi 2-zonada.

Xuddi shu holat, ammo hujumchi o'yinchi ishorasiga muvofiq: qo'llarni tik tutgan holda to'p uzatish.

Xuddi shu holat, ammo bog'lovchi o'yinchisi 2(4)-zonada, hujumchi esa 4 (2)-zonada hujumchiga sakrab to'p uzatish.

Xuddi shu holat, ammo bog'lovchi o'yinchi 1, 6, 5-zonalardan hujum zonasiga o'tib to'p uzatadi.

4-zonadagi hujumchi o'yinchiga, 3-zonadagi bog'lovchi o'yinchi to'p uzatish vaqtida, raqib 3-zonadagi himoyachi o'yinchisi, 2-zonaga to'siq qo'yish uchun o'tsa, uzatma balandroq va nisbatan sekinroq bo'ladi; agar himoyachi harakatlanmasa, uzatma past va tez bo'ladi.

Xuddi shu holat, ammo to'siqsiz hujum zarbasini amalga oshirish.

Xuddi shu holat, lekin 2- va 3-zonalarda ikki nafardan himoyachi. Hujum qilish uchun pastroq to'siq qo'yuvchi o'yinchi tarafda uzatish (uzatmani amalga oshirishdan oldin to'siq qo'yuvchi o'yinchilar joylarini almashtirishiga e'tibor berish kerak).

Muvaffaqiyatsiz birinchi uzatmadan so'ng, hujum zarbasi uchun uzatma (eng oqilona usul, o'zingizga qulay uzatish yo'nalishi va trayektoriyasini tanlang).

Bog'lovchi o'yinchi to'pni uzatish uchun to'pga yeta olmaydigan holatlar. Maydonning 3-zonasidan 4-zonadagi o'yinchi o'rniga o'tish; 4-zonadan, 3-zona o'yinchisiga ikkinchi uzatmani amalga oshirish (birinchi uzatma 3-zona o'yinchisi tomonidan amalga oshiriladi).

Xuddi shu holat, lekin 2- va 3-zonalaridagi o'yinchilar o'rtasida amalga oshirilganda (birinchi uzatma 3-zonadagi o'yinchi tomonidan amalga oshiriladi).

4-dan yuqoridagi mashqlarda bo'lgani kabi, ammo sakrab to'p uzatish.

Izoh: Hujumchi o'yinchilar joy almashtirish vaqtida birinchi uzatmalar hujumchi o'yinchi tomonidan bajariladi.

4 dan yuqoridagi mashqlarda bo'lgani kabi, lekin birinchi uzatma 6-zonadagi o'yinchi tomonidan to'pni qabul qilgandan keyin.

Hujum zarbalari

Hujum qiluvchi o'yinchi hujum zarbalarini, ularning usullari va chalg'ituvchi harakatlarini ishonchli va samarali foydalana olishi kerak.

Taktik tayyorgarlikning asosi hujum zarbalari sodir bo'ladigan taktik mashqlardan iborat. Bog'lovchi va hujumchilar to'siq qo'yuvchi va himoyachilarning qarshiligini yengishga intiladigan kombinatsiyalashgan mashqlarga katta e'tibor berishlari kerak.

Ammo bu ta'limning uch bosqichini yengib o'tgandan so'ng bajariladi.

Namunaviy mashqlar

4,3,2-zonalardan turli trayektoriya, tezlik, har xil masofadagi ikkinchi uzatmalarga hujum zarbasi (hujumchiga uzatma shakli noma'lum).

To'siq qo'yuvchi o'yinchining harakatiga qarab 4-zonadan hujum yo'nalishini o'zgartirib zarba berish. (hujum harakatini ko'rsatib maydonga to'p tashlash yoki raqib to'sig'iga to'pni tekkizib maydondan chiqarib yuborish).

4-zonadan hujum zarbalari bajarishda himoyachilarning harakatiga qarab hujum yo'nalishini almashtirish (himoyachilar bo'lmagan bo'sh zonaga hujum zarbasi).

Xuddi shu holat, ammo ikkita himoyachi, ulardan biri to'pni qabul qilishda "zaifroq" - unga zarba berish (e'tibor berish kerakki himoyachilar o'z zonalarni o'zgartiradi yoki o'zgartirmaydi, himoya qilinadi yoki yo'q).

3-zonadan uzatilgan to'plarga to'siq va himoyachining harakatlariga qarab 4(2)-zonadagi hujum zarbalari (to'siq qo'yish va himoya - harakatda zarba berish; to'siq mavjud, ammo himoya yo'q - aldamchi zarba va boshqalar).

Himoyachining harakatlariga qarab 4(2)-zonadan hujum zarbalari (ikkita to'siq bo'lsa - aldash; bitta to'siq bo'lsa - bo'sh zonaga hujum va h.k.).

Kichik himoya orqali hujum zarbasi (hujum vaqtida maydonni himoya qilish uchun 3- va 2-zonalarda himoya va hujum qiluvchi o'yinchi 4-zonada). himoyachilar o'rnini, to'pning yo'nalishiga qarab o'zgartiradilar.

"Noqulay" uzatmalarga hujum zarbalari (hujum qiluvchi o'yinchi uzatmaning parametrlarini bilmaydi).

2-zonadan hujum zarbalariga guruhli to'siq va himoya zonasida ikkita himoyachi to'pni qabul qiladi. Izoh: dastlabki hujum uyushtirgandan so'ng, 6-zonadan to'pni qabul qilinadi va uzatiladi.

Guruhli taktik harakatlar - bu jamoaga berilgan vazifaning bir qismini hal qiluvchi ikki yoki undan ortiq o'yinchining o'zaro ta'siri.

Tarkibni tuzish vaqtida jamoaning harakatlari qabul qilingan bo'linishi old va orqa chiziq o'yinchilariga bo'linishi o'yinchilarning chiziqlar va chiziqlar orasidagi o'zaro ta'sirida ifodalanadi.

Guruhli taktik mashg'ulotning asosiy maqsadi - ijobiy natija olish uchun bir nechta o'yinchi hujumi vaqtida va harakat joyida harakatlarni muvofiqlashtirishga erishish.

Hujumchi o'yinchilar jamoada o'z vazifalariga ko'ra quyidagilarni bilishlari kerak:

a) 1-tempdagi o'yinchilar (hujum tezligi uchun uzatma oldidan bog'lovchi o'yinchi ishorasiga ko'ra maksimal tezlikda harakatlaning va uzatmadan oldin sakrang).

b) 2-tempdagi o'yinchilar (uzatmaning yo'nalishi va parvozigiga qarab yugurishni boshlanganidan keyin zarba berishga harakat qilish) yoki o'yinchilari tomonidan hujumning 2-bosqichi.

1- tempdagi hujumchilar uchun eslatma:

- hujum zarbasiga yugurishni boshlash - birinchi uzatishda to'p trayektoriyasining boshlang'ich qismi;

- yugurishni tugatish va sakrash uchun - to'p ikkinchi uzatishni amalga oshirayotgan bog'lovchi o'yinchining qo'llariga tegishi.

Ikkinchi tempdagi hujumchilar uchun ushbu eslatma quyidagicha:

- yugurishni boshlash uchun 1- tempdagi o'yinchining yugurishi boshlangandan keyin;

- yugurish tugashi uchun-ikkinchi uzatishda to'pning trayektoriyasiga qarab.

Zamonaviy voleybolda turli xil kombinatsiyalar (o'zaro harakatlar) qo'llaniladi, ularning asosini 1-tempdagi hujumchining (birinchi tempdagi hujumlari) faol o'yinlari tashkil etadi.

Hujumda guruhli taktik harakatlarini o'rganish va takomillashtirish tayyorgarlik, yetakchi mashqlar texnika va shu kabi o'yin mashqlari yordamida amalga oshiriladi.

O'qitish usullari quyidagicha:

- taktik usulni nomlash;
- diagrammada, plakatlarda, videofilmlarda va boshqalarda ushbu taktik usul ta'sirni ko'rsatish;

- taktik hujumni amalga oshirishda o'yinchilarning o'rni va harakatlanish yo'lini ko'rsatish;

- taktik usul harakatini to'psiz bajarish;

himoya zonasidan birinchi to'pni qabul qilish orqali taktik hujumlarni amalga oshirish.

Hujum taktikasini amalga oshirishda past, tezkor va boshqa uztmalardan foydalangan holda, to'siq qo'yuvchi o'yinchilar hamda himoya zonasidagi o'yinchilar joylashuvini (yoki hujumdan keyin to'pni qabul qiluvchi o'yinchilar) holatiga qarab turli zonalardagi hujumchilar ishtirokida hujum taktikasi amalga oshiriladi.

Guruhli hujum taktikasida o‘zaro harakatlar quyidagilar bo‘lishi mumkin:

I. To‘pni o‘yinga kiritgandan keyin to‘pni qabul qiluvchi o‘yinchi (hujum zarbasini amalga oshiruvchi) va bog‘lovchi o‘yinchilar o‘rtasida;

II. To‘pni o‘yinga kiritgandan keyin to‘pni qabul qiluvchi o‘yinchi (hujum zarbasini amalga oshiruvchi) va himoya zonasidan chiquvchi bog‘lovchi o‘yinchilar o‘rtasida;

III. Bog‘lovchi o‘yinchi va 1- va 2-tempdagi hujumchi o‘yinchilar o‘rtasida yoki aksincha;

IV. O‘z zonasida va boshqa zonadagi o‘yinchilar hududidan hujum qilish.

bunday ketma-ketlik va hujumdagi guruhli taktikani bajarishda o‘zaro ta‘sirini o‘rganish va takomillashtirish.

Kombinatsiyani o‘qitish va takomillashtirish bo‘yicha mashqlarning namunalari:

 - o‘yinchi

 - o‘yinchining harakatlanish yo‘li

 - to‘pni o‘yinga kiritish

 B - bog‘lovchi o‘yinchi

 - o‘yinchining harakati

 - o‘yinchining harakatlanish yo‘li

 - to‘siq

I - Birinchi temp (1 navbat)

II - Ikkinchi temp (2 navbat)

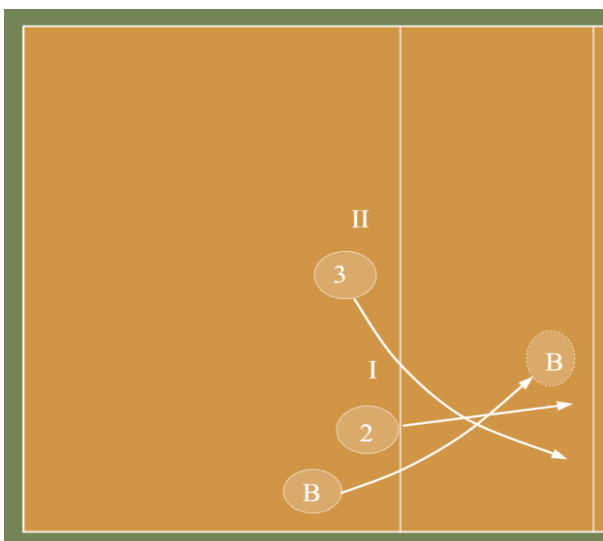
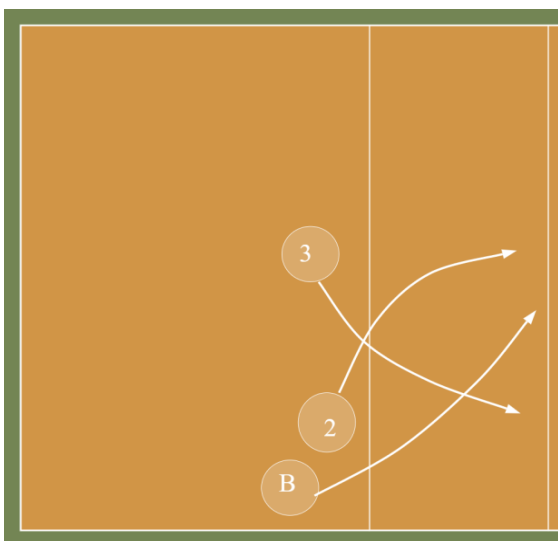
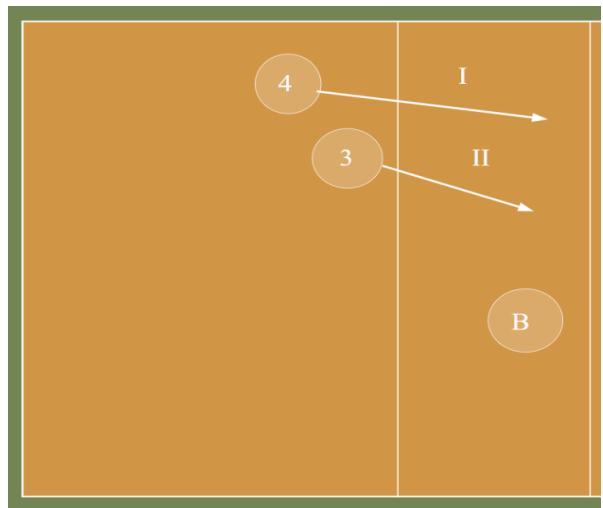
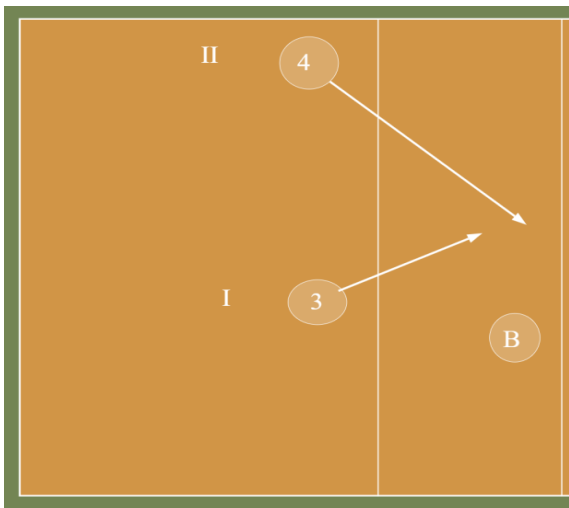
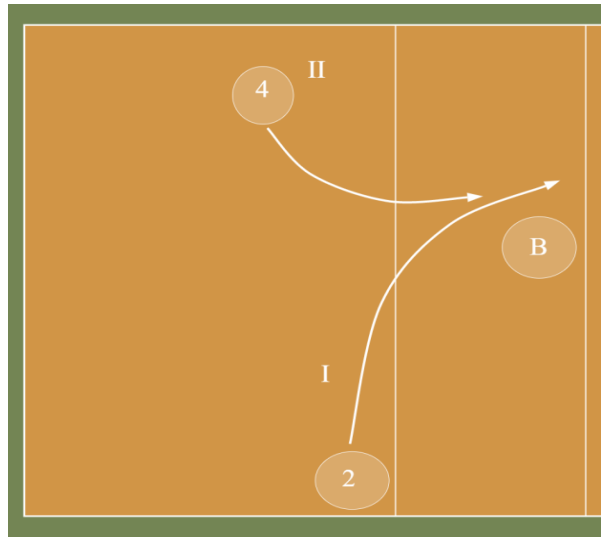
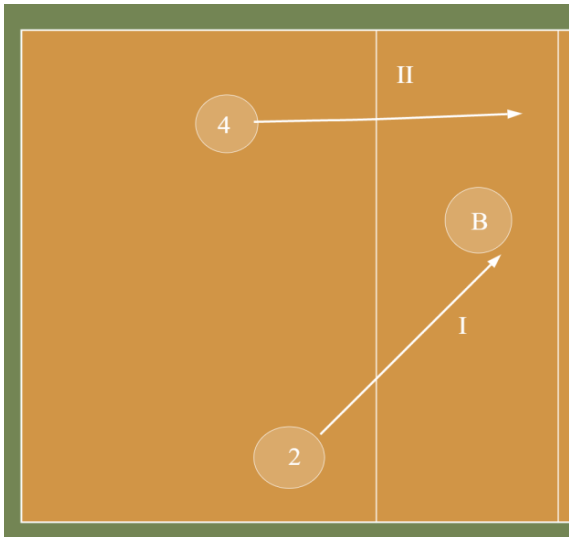
a) o‘yinga kiritilgan to‘pni bog‘lovchi joylashgan 3-(2, 4); zonaga birinchi to‘pni uzatish.

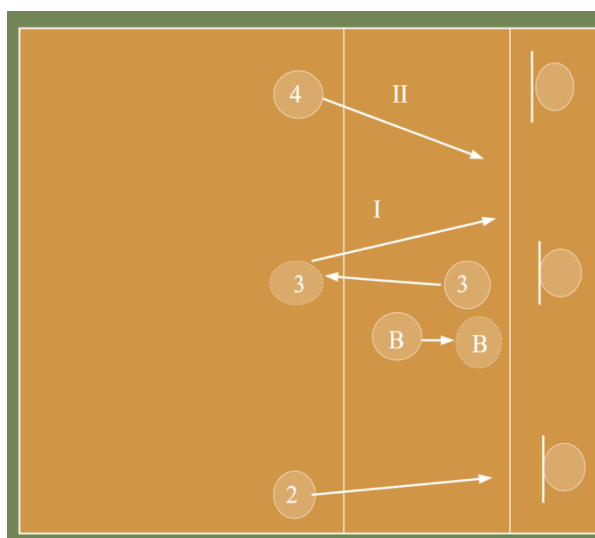
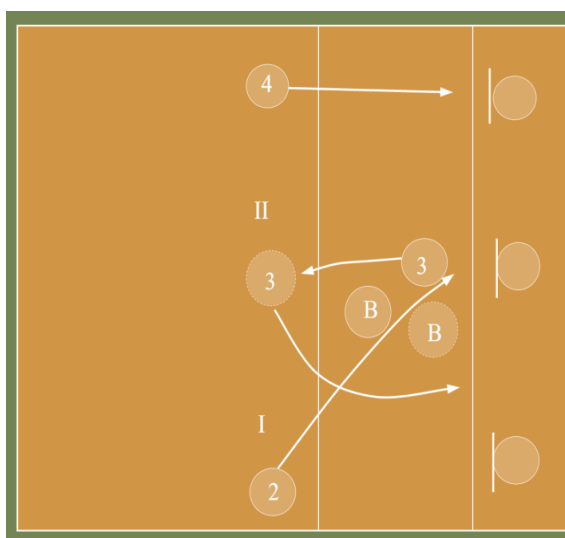
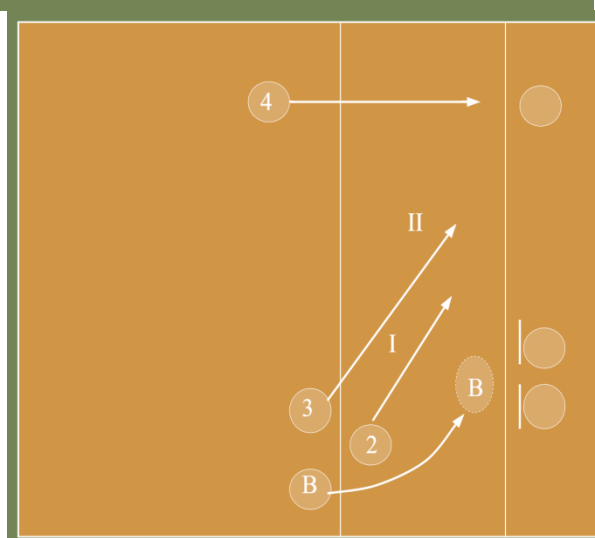
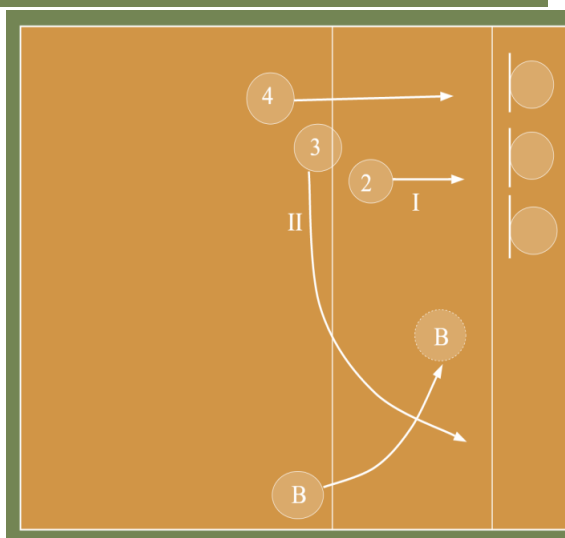
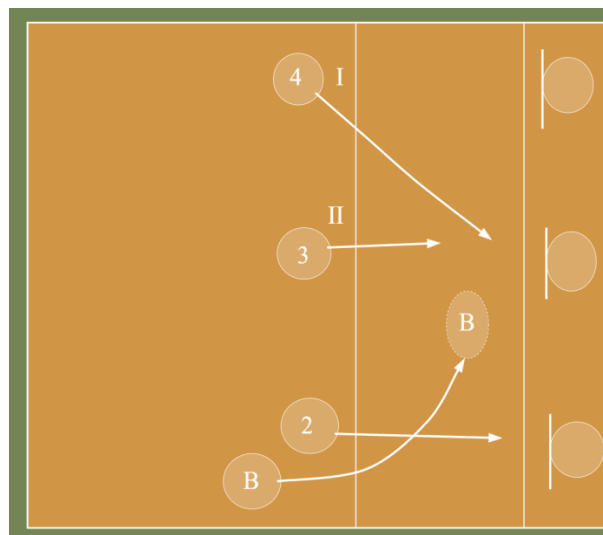
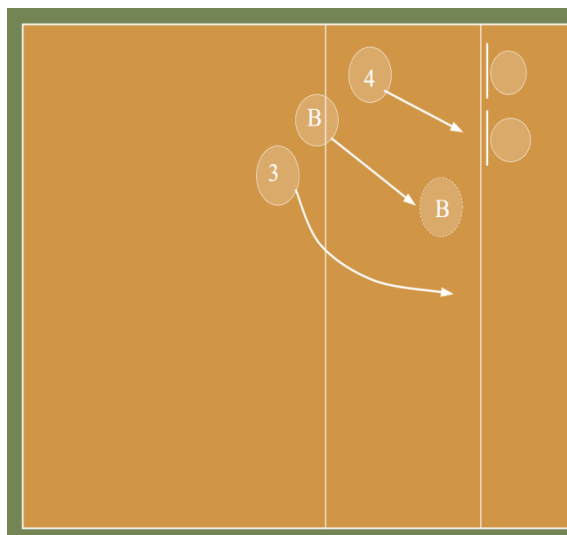
b) xuddi shunday, lekin to‘pni qabul qiluvchi o‘yinchi to‘pni qabul qilayotganda, bog‘lovchi o‘z o‘rnini o‘zgartiradi;

v) xuddi shunday, lekin to‘p qabul qilingandan keyin.

d) a), b), c) bandlarda bo‘lgani kabi, lekin 1-(6, 5) zonadan orqa chiziqni tark etayotgan bog‘lovchi o‘yinchi to‘pni qabul qilishi;

e) d), a), b), v), da bo‘lgani kabi, lekin raqib maydonning 2-3-zonasidan to‘siqsiz hujum zarbalarini qabul qilgandan keyin, to‘siqqa tegib ko‘tarilgan to‘pni qabul qilgandan keyin (diagrammalarga qarang).





11-rasm

Hujum zarbalari yoki himoyachilarni aldab to'p uloqtirish va takomillashtirish bo'yicha namunaviy mashqlar

6-zonadan, 4-zonaga birinchi to'pni uzatadi, 4-zonadagi o'yinchi ikkinchi to'pga hujum zarbasini amalga oshiradi.

Xuddi shu holat, lekin 4-zonadagi o'yinchi 3-yoki 2-zonasi o'yinchisiga yakuniy zarba uchun to'pga zarba beradi.

Xuddi shu holat, lekin maydonning narigi tamonidan o'tayotgan to'pni (yoki uzatmani) uzatishda.

Xuddi shu holat, lekin hujum qiluvchi o'yinchilarning harakatlari to'siq qo'yuvchi o'yinchining harakatiga bog'liq (to'siq qo'yilsa-himoyachilarni aldab to'p uloqtirish, to'siq yo'q bo'lsa, hujum zarbasini yo'llash).

Yuqoridagi mashqlar bilan bir xil (bir xil ketma-ketlikda) lekin 2 zonaga birinchi to'pni uzatadi.

Hujum zarbalarini amalga oshiruvchi 2(4)-zonalaridan 3-zonaga yaqin uzatilgan to'pga zarba berishda, 2(4)-zonalarga burish va to'siq qo'yuvchi o'yinchining harakatlari qarang (to'siq yo'q bo'lsa, hujum zarbasini yo'llash, to'siq bor bo'lsa, himoyachilarni aldab to'p uloqtirish).

3-zonadan 2-zonaga birinchi uzatma uzatilsa, ikkinchi zonadagi bog'lovchi raqib, 3-zonasidagi o'yinchining bosh ortiga himoyachilarni aldab to'p uloqtiradi.

Xuddi shu holat, lekin to'siq bilan (to'siq bo'lsa - himoyachilarni aldab to'p uloqtirish, to'siq yo'q bo'lsa – to'pga zarba berish kerak)

Xuddi shu holat, ammo raqib jamoa maydonidan to'p o'tkanda (yoki uzatma to'rdan o'tganda).

Birinchi uzatma 3-zonadagi bog'lovchiga 2 yoki 1-zonadan uzatilganda - raqib maydonning 4-zonadagi himoyachining ort tamoniga to'pni uloqtirish.

Xuddi shu holat, ammo birinchi to'p uzatmasi 4- yoki 5-zonadan 3-zonaga uzatilganda (agar 3 zonadagi bog'lovchi chapaqay bo'lsa bu usulni bajarish tafsila etiladi) bosh ortidan raqin maydonining 2 zonasiga to'p uloqtirish.

Yuqoridagi mashqlardagi kabi, ammo to'siq bilan (to'siq bo'lsa - himoyachilarni aldab to'p uloqtirish, to'siq yo'q - hujum zarbasini berish).

Xuddi shu holat, ammo raqib jamoa tomonidan to'pni qabul qishda to'pni to'rdan o'tkazib yuborganda (bog'lovchi o'yinchi uzatmasida).

Jamoa taktik harakatlari - hujumning samaradorligi o'yinchilarning individual texnik va taktik tayyorgarligiga, bo'linmalarning aniq o'zaro ta'siriga, butun jamoaning birligi va kelishuviga bog'liq.

Voleybolda taktik yo'naltirilgan jamoaviy hujum ikki turga bo'linadi: ikkinchi uzatmadan keyin zarbalar va birinchi uzatmadan keyingi zarbalar.

Hujumning har bir turi ma'lum jamoaviy harakat tizimlaridan iborat:

- hujum zonasidagi o'yinchilar orqali hujum tashkil qilish tizimi;
- himoya zonasidagi va bog'lovchi o'yinchi orqali hujum tashkil qilish tizimi;

- birinchi uzatmalarga hujum zarbasini yo'llash va himoyachilarni aldab to'pni maydonga uloqtirish tizimi. Ushbu tizimlarning u yoki bu ko'rinishidan foydalanish uchun zarba berish yoki himoyachilarni aldab to'pni maydonga uloqtirishni amalga oshiradigan o'yinchining joyiga, hujum zonasidagi o'yinchilarning holatiga bog'liq.

Barcha hujum tizimlari uchun jamoaviy mashg'ulotlar tarkibi quyidagicha bo'lishi mumkin:

- a) maydonda to'liq tarkib bilan raqib jamoa tomonidan o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish va oddiy harakatlar orqali hujum qilish;
- b) xuddi shunday, ammo murakkabroq kombinatsiyalarni bajarish;
- v) xuddi shunday, lekin to'siq bilan;
- d) xuddi shunday, lekin uzatmalarni olgandan keyin;
- e) xuddi shunday, ammo hujumdan so'ng hujum ortidan qarshi hujum (bir nechta to'plar navbatma-navbat hujum qilayotgan jamoa tomoniga tashlanadi).

Maydonda joylashish holatlari quyidagilarni talab qiladi

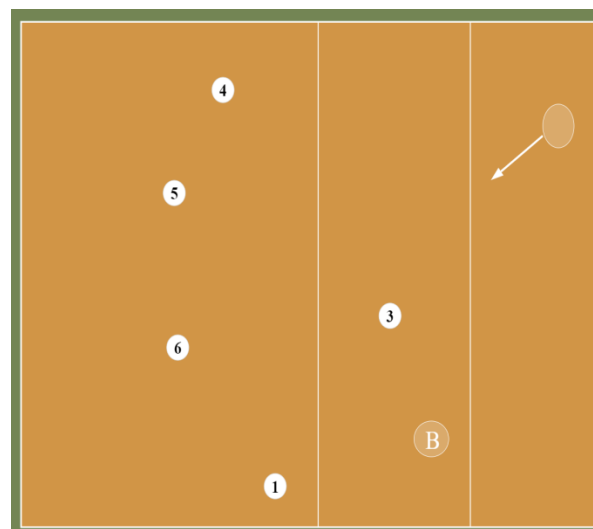
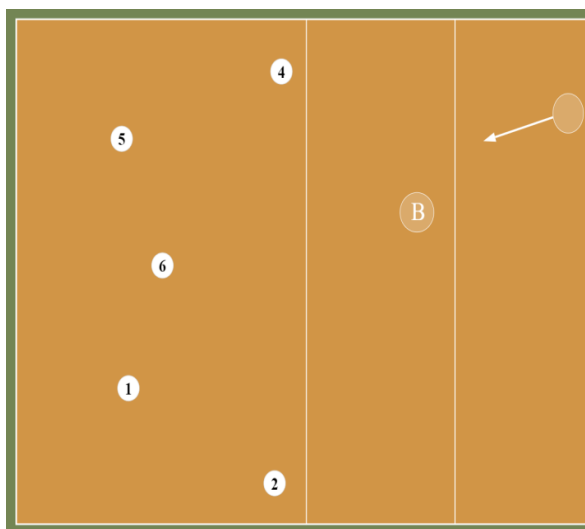
Odatda birlashtirilgan mashqlar deb nomlangan bir qator mashqlar mavjud, ular bir vaqtning o'zida taktikani, hujum va himoyani takomillashtiradi. Voleybolda har qanday vaziyatda himoyadan hujumga va hujumdan himoyaga o'tish juda tez sodir bo'ladi. Birlashtirilgan mashqlarning qiymati shundaki, ular hujum va himoyada o'zaro aloqalarni o'rnatish bilan birga, o'yinchilarning bir harakatdan boshqasiga tezda o'tish qobiliyatini yaxshilaydi. Ularni amalga oshirish shartlari imkon qadar o'yin vaziyatlariga yaqin.

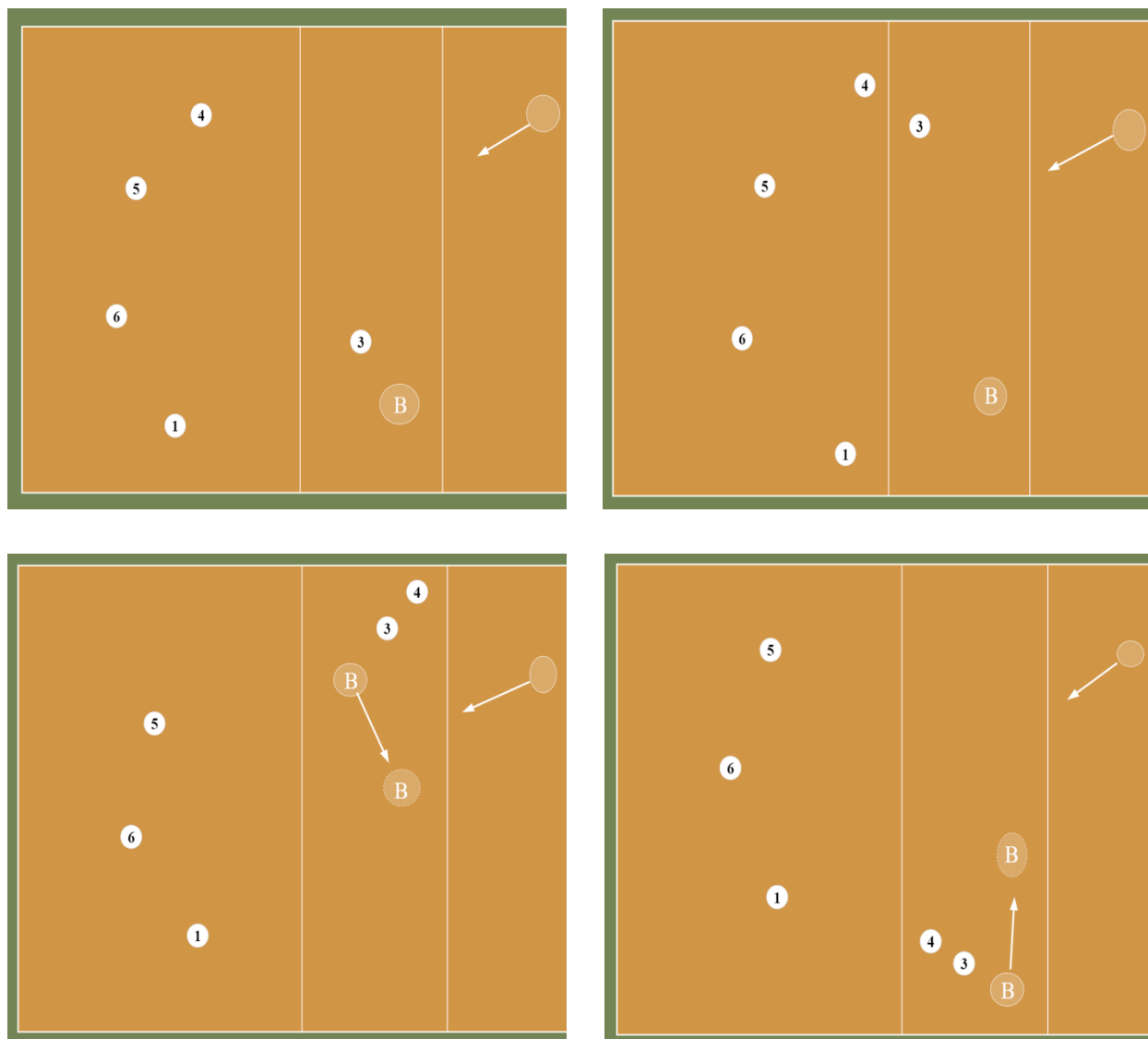
Bir qator birlashtirilgan mashqlarni uzluksiz, doimiy ravishda bajarish mumkin, bu ularning jadallashuv va samaradorligini keskin oshiradi.

Dastlabki joylashish va hujumni yanada rivojlantirish mashqlari variantlaridan, to'p qaysi zonadan uzatilganligi va hujumda qancha hujumchi ishtirok etishi aniqlanadi.

Old chiziqdagi bog'lovchi o'yinchi orqali hujum qilish tizimi eng sodda va ishonchli hisoblanadi. Ushbu tizim bilan hujum kuchi hujum chizig'ida ikkita o'yinchi borligi sababli kamayadi va kombinatsiyalar soni tabiiy ravishda cheklangan. Orqa chiziq o'yinchilari 3 metrlik chiziq orqasidan samarali hujum qila olsalar, hujumni kuchaytirish uchun foydalaniladi.

To'pni uzatish uchun eng muvaffaqiyatli pozitsiyalar 2-va 3-zonalarda joylashgan bo'lib, ushbu hujumda o'ynash tizimi hujum qilayotgan o'yinchilardan hujum uslubiga yuqori darajada egalik qilishni talab qiladi, chunki, qoida tariqasida, guruh himoyasi tomonidan hujumning tugashiga qarshilik ko'rsatiladi. Bundan tashqari, individual taktik mahoratning yuqori darajasi raqib himoyasi bilan samarali kurashishga imkon beradi.





12-rasm

Orqa chiziqqa chiqib ketayotgan bog'lovchi o'yinchi orqali hujumda o'ynash tizimi hujum chizig'ida uchta hujumchi o'yinchi bo'lishiga imkon beradigan eng ilg'or tizim bo'lib, ular yashirin va tezkor harakatlar bilan guruh himoyasini tashkil qilishda qiyinchiliklar tug'diradi.

Ushbu tizimga hujumda o'ynashda asosiy rollardan biri bu juda epchil va chaqqon, ajoyib reaksiyaga ega va juda yaxshi tajribaga ega bo'lgan, shuningdek, o'yin vaqtida yaxshi ko'radigan bog'lovchi o'yinchiga tegishli. butun o'yin sovuqqonlik va aniq bo'lishi kerak.

Zamonaviy voleybolchi, o'z vazifalarini mukammal bajarishdan tashqari, samarali hujum qilishi va to'siq qo'yishi kerak.

Zarbani amalga oshirishdan oldin bog'lovchi o'z jamoasining hujumchilari va raqibni ko'zlari harakati bilan to'siq qo'yuvchilarning holatini nazorat qilishi kerak. Bundan tashqari, u uzatilgan uzatmalarga zarba beradigan hujumchi o'yinchilarning samaradorligini hisobga olishi,

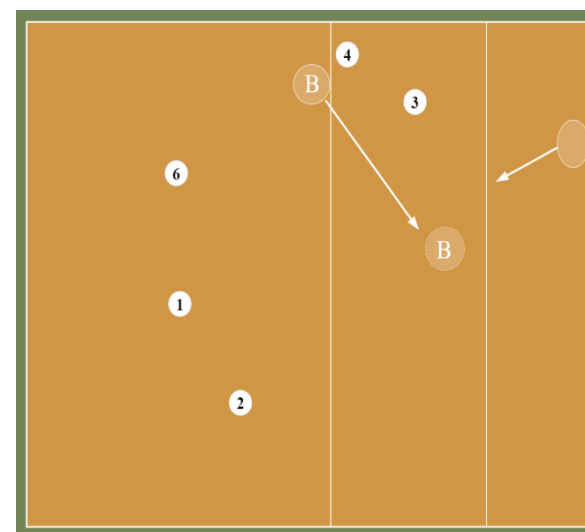
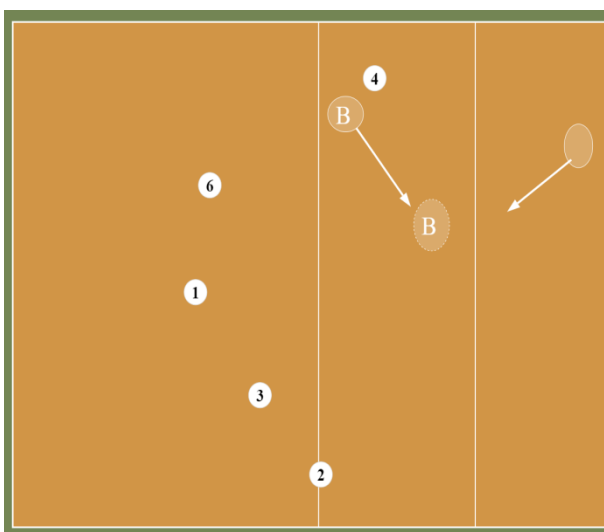
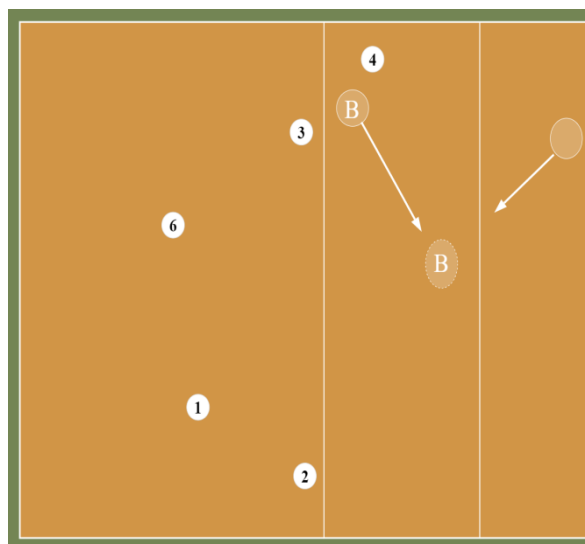
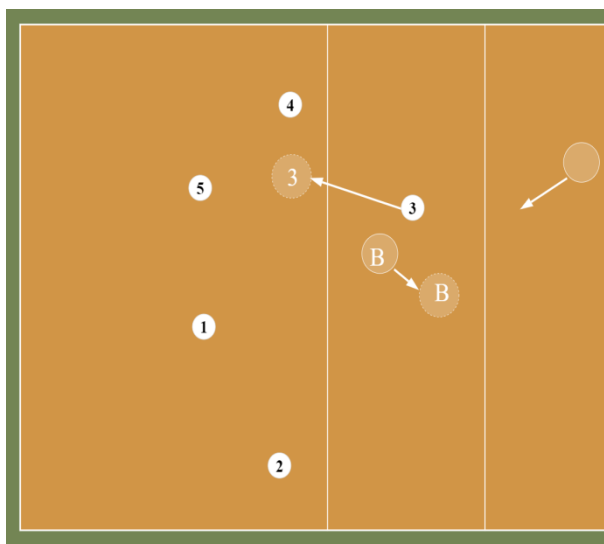
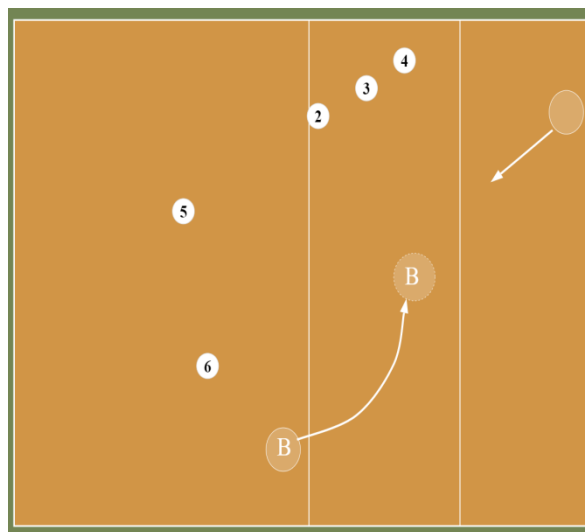
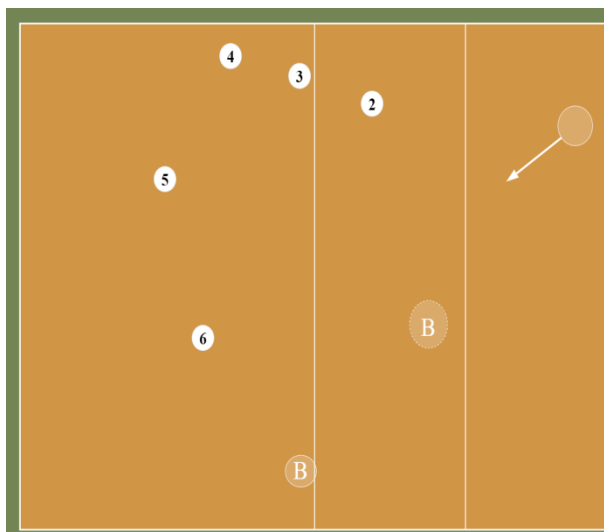
bitta hujumchi bilan cheklanmasligi, harakatlarini murakkablashtirmasligi, qiyin o'yin vaziyatlarida tavakkal qilish uchun emas, balki sodda o'ynashi kerak.

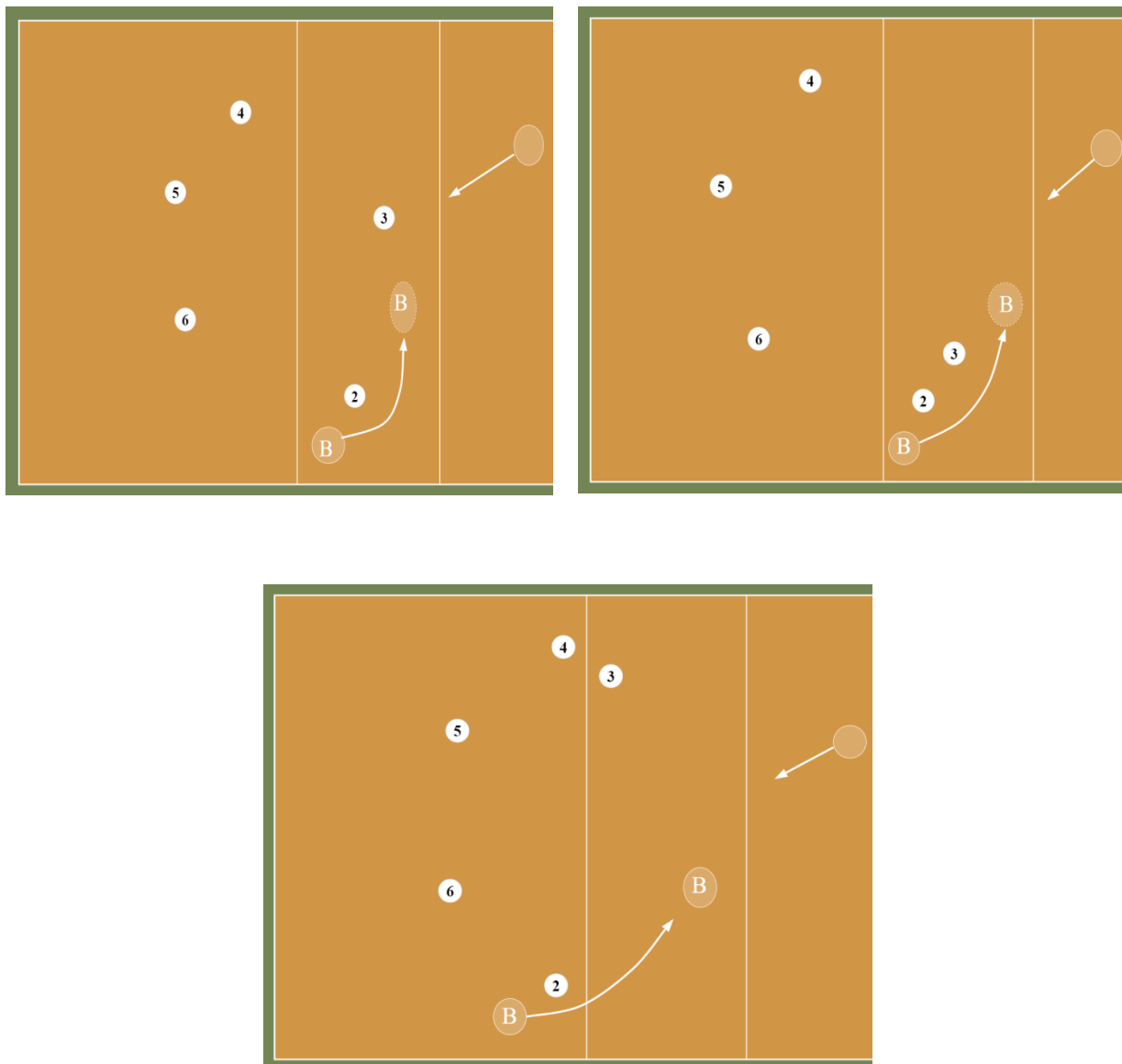
Aksariyat hollarda (o'ng qo'l hujumchilari uchun) bog'lovchi o'yinchisining pozitsiyasi 2 va 3 zonalar o'rtasida, to'rdan 1-2 metr masofada joylashgan. Orqa chiziqdan chiqib ketayotganda, bog'lovchi o'yinchi to'pni yaqin sheriklarga qabul qilishiga xalaqit bermasligi kerak.

1-zonadan hujum zonasiga eng qulay harakatlanish, 6-chi zonadan to'r yaqinidagi (3 va 6-chi zona o'yinchilari to'r yaqinida joylashgan), 5-zonadan 4-zonadagi o'yinchining zonasidagi yo'nalishi bo'ylab harakatlanishdir. Bog'lovchi o'yinchi 1-zonani yon chiziq bo'ylab, zonadan chiqib ketsa, u holda bog'lovchining harakatida to'pning uchish yo'li bilan kesib o'tish xavfi mavjud (to'p chiqib ketish zonasiga uzatiladi).

Asosiy olti o'yinchining ma'lum bir dastlabki kelishuvi bilan kombinatsiyalarni tanlash jamoaning tarkibiga bog'liq. Asosiy oltita o'yinchilarning ikkita varianti amalda keng tarqaldi: to'rtta hujumchi va ikkita bog'lovchi (4-2) va beshta hujumchi va bitta bog'lovchi (5-1). 5-1 tanlovi bilan bog'lovchi o'yinchisi dastlabki shakllanishning istalgan zonasida joylashgan bo'lishi mumkin. Bunday holda, ikkinchi uzatmaga ega bo'lgan hujumchilar unga qarama-qarshi zonada joylashgani ma'qul.

Ushbu tizimdagi hujumda o‘ynashda o‘yinchilarni joylashtirishning taxminiy variantlari:





13-rasm

Dastlabki uzatmalardan hujumda o‘ynash tizimi eng samarali tizim hisoblanadi. Ushbu tizimdan to‘liq foydalanish uchun tegishli darajadagi texnik va taktik tayyorgarlikka ega bo‘lgan voleybolchilar jamoasi bo‘lishi kerak (birinchi uzatmadan hujumga o‘tish, uzatishda mohirlik va birinchi uzatmani aniq bajarish).

Odatda zarbaga zudlik bilan o‘tish qarshi hujumlarda (o‘ynaganda) ishlatiladi, agar hujum oddiy bo‘lsa, zarbani qabul qilishda kamroq harakat bo‘ladi.

Ushbu tizimdan foydalanish xavfi aniq: agar birinchi uzatish noto‘g‘ri bo‘lsa, unda hujum qilish muammosi vujudga keladi.

Uzatma qisqa (zonada), o‘rta (zonadan-zonaga) va uzoq (zona orqali) bo‘lishi mumkin. Uzatmalar to‘pning past harakati bilan amalga oshirilishi kerak.

Bu tizimni takomillashtirishda 4- va 2-zonalardan bosh ortiga uzatishda amalga oshiriladigan hujumlarga jiddiy e'tibor berish kerak. Agar 4-va 2-zonalardan uzatish o'yinchining oldida bo'lsa, u holda birinchi uzatma 1-2 m masofada amalga oshiriladi. Yon chiziq, agar boshning orqasida bo'lsa, yon chiziqdan 2-3 m.

Uzatishni to'rdan 0,5 - 1 m masofada juda baland bo'lmagan va juda yaqin bo'lmagan joyda zarba berish uchun uzatishadi.

Agar chap qo'l bo'lsa, 2-zonada harakatlanish maqsadga muvofiq (4 yoki 5-zonadan uzatma berilganda 3-zonadagi o'yinchi uchun ham xuddi shunday).

Ushbu kombinatsiyada ishtirok etadigan sheriklar o'rtasida harakatlarda to'liq o'zaro tushunish va jamoaviy ishonch bo'lishi kerak.

Bunday kombinatsiyalar ikki yoki uchta o'yinchining o'zaro ta'siri bilan amalga oshiriladi. Asosiysi, hujumning kutilmagan hodisasi.

Misollarni ko'rib chiqamiz:

Birinchi uzatma hujum zarbasini bajaradigan 4-zonadagi o'yinchi hujum zarbasini amalga oshiradi.

Agar raqib himoyani tashkil qilishni uddalagan bo'lsa, u holda 4-zonadagi hujumchi so'ngi zarba uchun to'pni boshqa o'yinchi hujum qilishi mumkin bo'lgan 3,2 yoki 4-zonalarga uzatadi.

Birinchi uzatma to'g'ridan-to'g'ri, 2-zonadagi o'yinchiga qaratilgan bo'lib, u so'ngi zarba uchun to'pni boshi ustidan orqaga tashlaydi.

3-zonadagi o'yinchi to'r oldida turibdi. Birinchi uzatma darhol uning o'ng tomoniga zarba berish uchun uzatiladi. 3-zonaning hujumchisi burilish bilan tik zarba beradi yoki to'pni oldinga 2-zonaning o'yinchisiga yoki 4-zonaning o'yinchisiga uzatadi.

4.1. Himoya taktikasini tayyorlash va takomillashtirish

Himoya harakatlarining maqsadi raqib hujumini qaytarish. Hujumda bo'lgani kabi, himoyaviy o'yin ham individual, guruh va jamoaviy harakatlardan iborat.

Himoyadagi o'yinchining individual harakatlari o'yinchining to'psiz harakatlaridan iborat (kuzatuv, yo'nalish, ta'sirchanlik, harakat) va to'p bilan (uzatmalarni qabul qilish, hujum zarbalarini qabul qilish, himoya qilish va to'siq qo'yish).

To'pni qabul qilishda:

To'pni qabul qilishdan oldin o'yinchi shunday joylashtirilganki, uning va raqib jamoasining o'yinchilari to'pni ko'rishga xalaqit bermasligi va sheriklari u bilan o'zaro aloqada bo'lishi, hujum uslubini va to'pning mumkin bo'lgan trayektoriyasini aniqlaydi, dinamik (harakatlanuvchi) holatda bo'ladi. pozitsiyasi, jamoasining bog'lovchi o'yinchisining harakatlarini nazorat qiladi.

Himoyachilar maydonning o'rtasidan yaqinroq joyda joylashgan bo'lishi kerak.

Hujumli zarbalar va zarbalarni qabul qilishda:

Joyni tanlash yo'nalish, tezlik, to'rga nisbatan masofa, zarbalar beriladigan uzatmalarning balandligi, hujumchilarning harakati va to'siq qo'yayotgan o'yinchilar va o'z jamoasi himoyachilarining harakatlariga bog'liq.

Ikkinchi uzatmaning sifatini aniqlagan holda, himoyachi bor e'tiborini hujumchilarning harakatlariga qaratadi (yugurish yo'nalishi va tezligi, sakrash bosqichidagi tananing holati, tebranish vaqtida qo'lning harakati). doimiy ravishda harakatda va to'pni urish vaqtida to'siq qo'yilgan qo'llarning to'rdan yuqoridagi holatini va olingan ma'lumotlar asosida, shuningdek himoyada o'ynashning tanlangan tizimini hisobga olgan holda, u to'p bilan uchrashuv joyini aniqlaydi.

Maydonda to'p yo'nalishi bo'yicha himoyachi va hujumchi hujum zonasini aniqlaydi va shunga muvofiq ushbu zonadagi o'yinchini kuzatadi.

Agar hujum qilayotgan o'yinchi to'rdan balandroq zarba bersa, u holda uzatma to'rdan qanchalik uzoq bo'lsa, zarba berishda to'pning maydonga tushish imkoni shunchalik katta bo'ladi.

To'siq qo'yishda:

To'pga zarba berayotgan hujumchining tanasi va qo'llari holati, uzatishni yo'nalishi va tezligi, hujum qilayotgan o'yinchining uchish tezligi va yo'nalishi, uning pozitsiyasi asosida joy tanlashni belgilaydi. Himoyachi to'pga zarba berish uchun tebranishdan keyin zarba berayotgan qo'lning harakatini aniqlaydi.

Sakrash vaqti asosan to'siqning sifatini belgilaydi. O'rtacha va yuqori uzatmalarning aksariyat zarbalarida himoyachi hujumchi zarba berish uchun tebranish vaqtida sakraydi. Past va yuqori tezlikda uzatmalardan zarba berishda himoya qiluvchi, hujum qiluvchi hujumchidan oldin va ko'tarilish vaqtida ham hujumchidan oldin sakrashi kerak.

Harakat davomida zarba berayotganda qo'llar aynan to'pga qo'yiladi, panjalar deyarli bir xil tekislikda joylashtiriladi.

4-va 2-zonalardan "burab berilgan" zarbalarga to'siq qo'yishda qo'llar to'pning chap (o'ng) tomoniga uzatiladi va chap (o'ng) panja to'p tomon yo'naltiriladi.

4.2.Himoyadagi individual taktik harakatlarni o'zlashtirish uchun mashq namunalari

To'xtash bilan harakatlanish tezligi va yo'nalishni o'zgartiruvchi mashqlar (signal bo'yicha).

To'r ortidan tashlangan to'pni qabul qilish (o'yinchi to'pni to'siq qo'yuvchining ustiga uloqtiradi va ma'lum bir daqiqada uni to'r ustidan tashlaydi va himoyachi tashlangan to'pga munosabat bildirishi kerak va uni qabul qilish).

Muayyan tarzda harakatlanayotganda - to'pni qabul qilish uchun harakatlanish (signal bo'yicha).

Ikki-uchta to'p turli balandliklarda uloqtiriladi - pastdan, yuqoridan, maydonda saqlab qolish uchun. Signaldan so'ng o'yinchi ma'lum usullarni bajarayotgan holatda uloqtiradi.

Individual harakat bilan hujumga o'tayotgan o'yinchilar to'r orqali hujum qilish uchun harakatlanadi, sakrab hujum holatida to'pni aldamchi harakat bilan uloqtiradi. Himoyachilar o'z vaqtida boshlang'ich pozitsiyalarini egallab, sakrashi va to'pni qabul qilishlari kerak.

Hujum qilayotgan o'yinchilar hujum zarbasini bajarishadi, himoyachilar ma'lum bir yo'nalishda to'siq qo'yishlari kerak.

Hujum zarbasi to'pni turli yo'nalishlarda qabul qilish (juftlikda).

Himoya zonasiga yo'naltirilgan hujum zarbasini qabul qilish.

Xuddi shu, ammo ikkinchi uzatmadan so'ng hujumlar.

Xuddi shu, ammo zarba mexanizmlari balandligi, tezligi, uzatilish masofasi bilan farq qiladi.

Hujumchilar zarbalariga ma'lum bir yo'nalishda to'siq qo'yish.

Xuddi shu, ammo zarbalarining yo'nalishi o'zgaradi.

Xuddi shu, ammo har xil uzatmalar bilan.
Himoya zonasidan qilingan hujumlarga to'siq qo'yish.
To'pni qabul qilish, turli yo'llar bilan, turli trayektoriyalar bilan, turli zonalarda to'pning turlicha tezligi bilan.
To'pni qabul qilishda bog'lovchi o'yinchi ishtirok etadi.

Himoyadagi guruh taktik harakatlari

Oldingi chiziq o'yinchilarining o'zaro aloqasi (himoya qilish va himoyada qatnashmaslik), orqa chiziq o'yinchilarining o'zaro ta'siri (uzatmalarni qabul qilish, hujum zarbalari va himoya vaqtida), chiziqlar orasidagi o'yinchilarning o'zaro ta'siri (to'siq qo'yuvchi o'yinchilar, himoyachilar).

O'yinchilar o'rtasidagi o'zaro munosabatlarni tashkil qilishda, himoyadagi o'yinchilar o'z harakatlarini asos qilib olgan o'yinchilarga to'siq qo'yishga katta ahamiyat beriladi. Guruhli to'siq qo'yish taktikasining asosini ikki kishilik to'siq qo'yish tashkil etadi. Uch kishilik to'siq qo'yish kamdan-kam qo'llaniladi.

To'siq qo'yishdagi himoyachilar o'rta va burchak himoyachilariga bo'linadi. Ko'pgina hollarda eng kuchli himoyachilar o'rtada o'ynaydi, ammo o'yinda shunday holatlar mavjudki, eng kuchli himoyachini to'ring chetida qoldirish foydaliroq bo'ladi (masalan: hujumchi o'yinchi 4-zonadan chapga burab hujum qilishi yuqori bo'lsa).

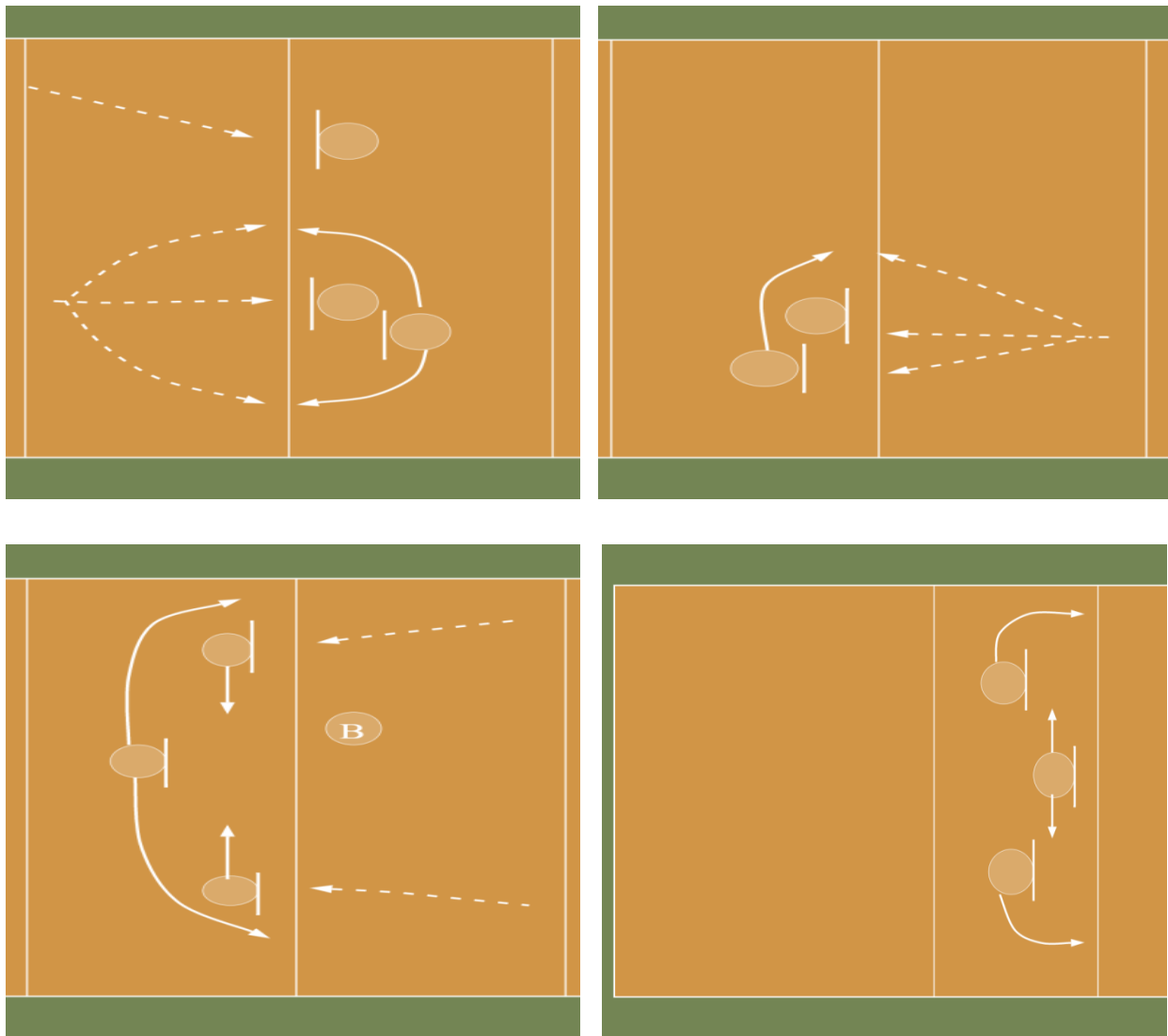
Yuqori uzatmadan hujum qilishda himoyachilarning vazifasi to'siq qo'yuvchi qo'llarning bir-biriga tegishi bilan hujum zarbasining eng kuchli yo'nalishini yopishdir.

Chap tamonga uzatmalarda zarbalarga to'siq qo'yganda, o'yinchi o'ng kaftini to'pga burib, chap kaftini to'pning oldiga, o'rtasiga qo'yishi kerak.

Himoyachi qo'llarini bir-biriga juda yaqinlashtiradi (4-zonadan hujum qilishda). Xuddi shu harakatlar zarbalarni o'ng tomonga uzatishda, to'siq qo'yishda (2-zonadan hujum), faqat chap kaftdan foydalaniladi.

Hujum-*zarbasiga to'siq qo'yish. Himoyachilardan biri odatdagidek to'siq qo'yadi, ikkinchisi (yoki boshqalar) birinchi uzoqroqda joylashadi (taxminan 1m) masofada joylashgan. 1-tempdagi hujumchilar to'rdan uzoqdagi 2-tempdagi hujumchilarga qarshi to'siq qo'yishadi.

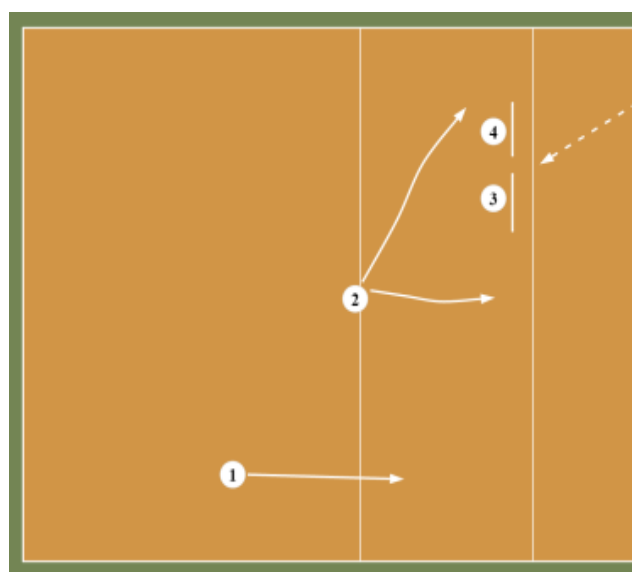
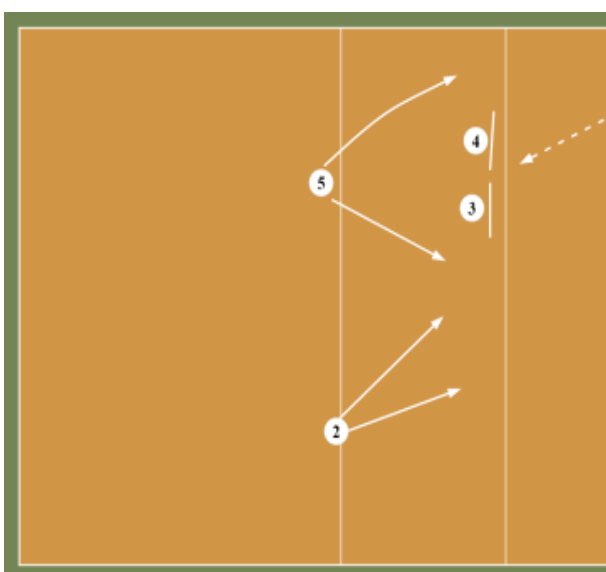
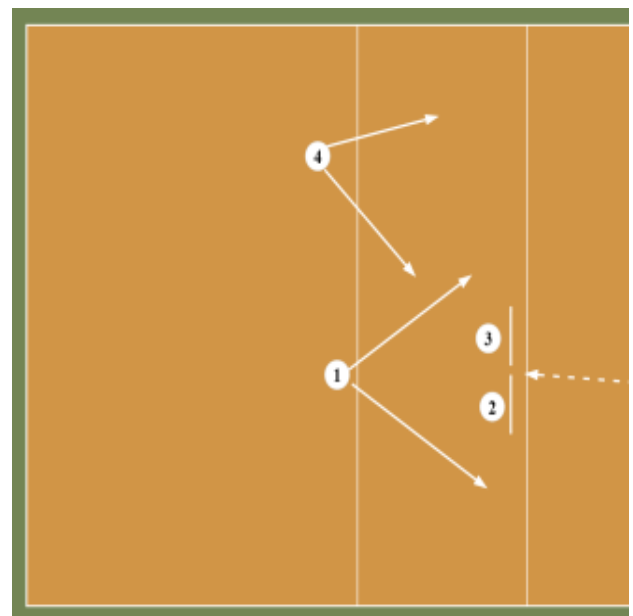
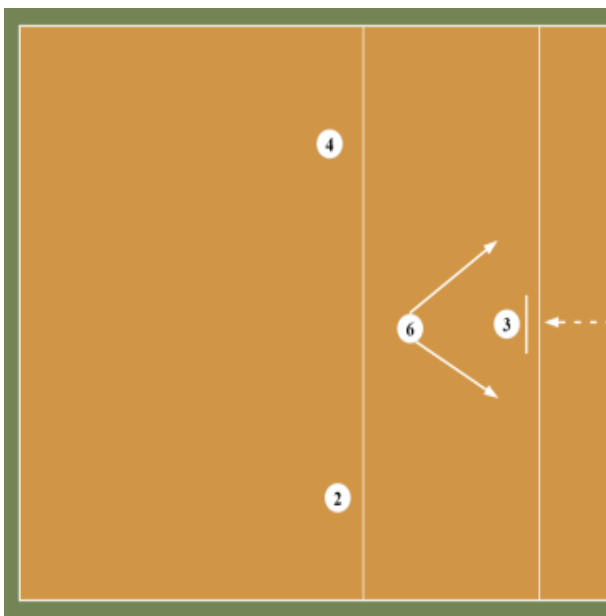
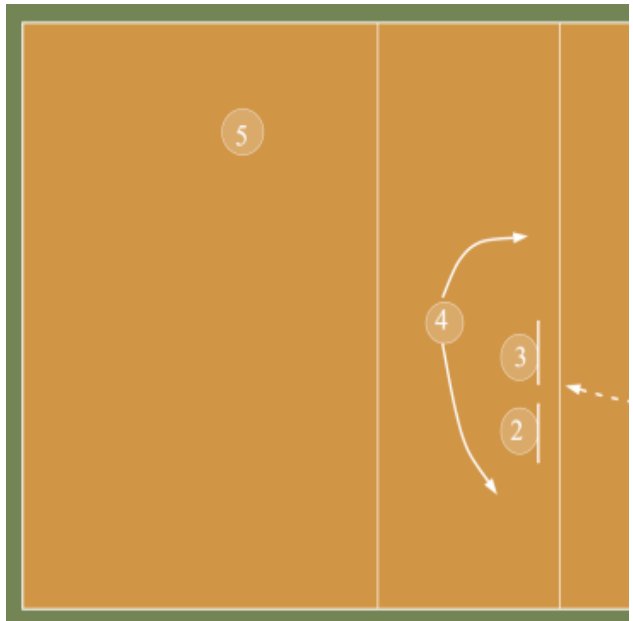
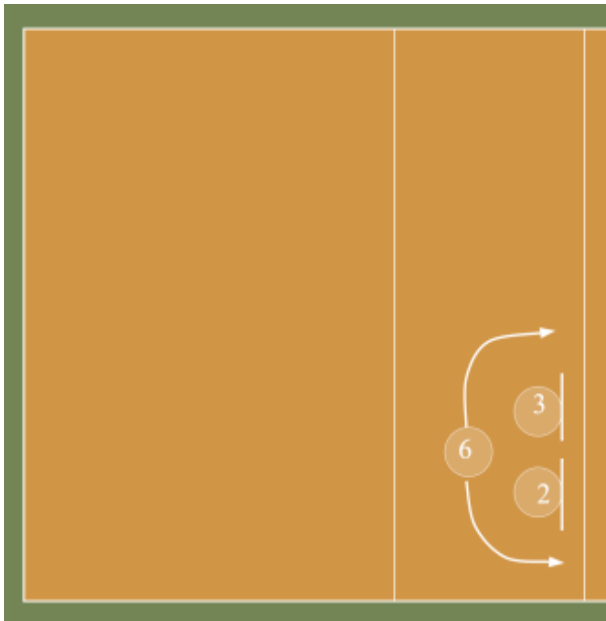
Himoyadagi o'yinchilarning taxminiy joylashuvi:

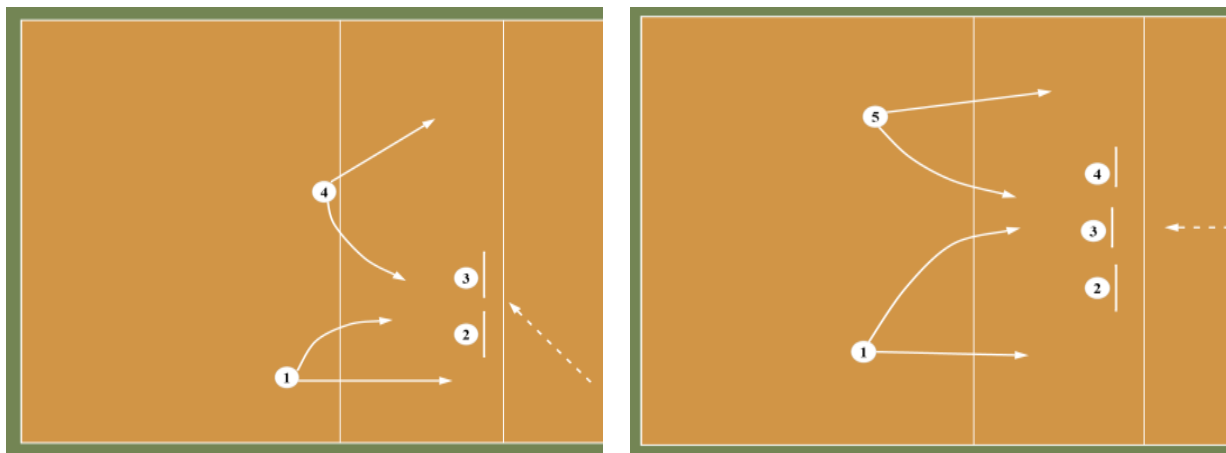


14-rasm

Himoyachilarning himoyasi himoya zonasi va qabul qilingan himoya o'yin tizimi bilan belgilanadi. Himoyalashni maydonning barcha sohalari o'yinchilari amalga oshirishi mumkin; aralash himoya old va orqa chiziqdagi o'yinchilar tomonidan amalga oshiriladi (masalan: 1 va 4, 2 va 5). Himoyalalanayotgan o'yinchilarning harakatlarining muvaffaqiyati taktik fikrlash, tezkor javob va harakat tezligiga bog'liq.

Himoyalalanayotgan o'yinchilarning pozitsiyasi va harakat maydoni taxminan quyidagicha bo'lishi mumkin:





15-rasm

Uzatmalarni qabul qilishda guruh harakatlari asosan quyidagi muammolarni hal qilishga qisqartiriladi:

- uzatmani qabul qilayotgan o'yinchini himoya qilish;
- uzatmani zaif olayotgan o'yinchini himoya qilish;
- ma'lum bir o'yinchining to'p qabul qilishini to'xtatish bilan bog'liq;
- bog'lovchi o'yinchilar bilan o'zaro aloqa.

Hujum zarbalarini qabul qilayotganda himoyachilar to'siq qo'yilgan o'yinchilarning harakatlariga, tanlangan himoya tizimiga, murabbiyning ko'rsatmasiga muvofiq zonalardagi holatdan kelib chiqib harakat qilishadi.

Himoyachilar uchun qoidalardan biri bu to'siq ortiga yashirinmaslik, balki o'z zonasida bo'sh joy izlashdir. Himoya qiluvchi o'yinchilar bilan kelishuv bo'lishi mumkin (u yoki bu zarba yo'nalishini ochish uchun), agar himoyachi o'z kuchiga ishonsa.

Mahorat darajasiga qarab, himoyachilarning harakat zonaları taqsimlanishi mumkin: kimgadir katta, kimgadir kichikroq hudud. Ba'zi himoyachilar ma'lum bir sohada (maydonlarda) muvaffaqiyatli o'ynashadi, buning uchun ma'lum harakatdan keyin o'z joylarini o'zgartirishi kerak.

Himoyachilarning bog'lovchilar bilan o'zaro aloqalari aniq bo'lishi kerak. Himoyachining maydondagi himoyasiz joylarga kirib borishiga xalaqit bermaslik uchun himoyachi o'z vaqtida boshlang'ich yoki yakuniy pozitsiyani egallashi kerak. Himoyachilar va himoyalanuvchi o'yinchi o'rtasidagi harakat zonasi bo'yicha mumkin bo'lgan kelishuv.

Himoyadagi guruh taktik harakatlarini o'zlashtirish va takomillashtirish bo'yicha namunali mashqlar

1, 6, 5-zonalaridagi uchta o'yinchi - harakatlanayotgan o'yinchilarning biri bo'lsa, boshqalari uni himoya qiladilar.

Xuddi shu holat, ammo zaif qabul qiluvchi o'yinchining himoyasi.

Xuddi shu, ammo o'yinchilarning biri (masalan, 5-zonada) o'yinda himoyadan butunlay chiqarib tashlangan.

Uzatmalarni qabul qilish maydonning turli zonalarida joylashgan bog'lovchi o'yinchilar 1, 6, 5-zonalaridan orqa chiziqdan chiqadi.

To'rdan uzoqroqqa 6-zonaga zarba berilganda - to'pni qabul qilish. 5-va 1-zonalaridagi o'yinchilar to'pni qabul qiladigan o'yinchini himoya qilishadi.

Xuddi shu, ammo hujumchilar aldamchi harakat bilan to'pni maydonga tashlashadi.

Xuddi shu, ammo bog'lovchi ikkinchi uzatmasidan keyin.

Xuddi shu, ammo 4, 3, 2-zonalaridagi uchta hujumchi chalg'itish bilan navbatma-navbat hujumlar uyushtirishadi.

2- va 3-zonalaridagi o'yinchilar 4-zonadan 4-zonaga bo'lgan hujumlarga to'siq qo'yishadi (himoyadan o'tib), bu yerda to'siq qo'ymagan o'yinchi to'pni qabul qilib oladi.

To'r oldida 3 nafar to'siq qo'yuvchi o'yinchilar 4, 3, 2-zonalarda joylashgan, raqib 4- va 2-zonalardagi hujumchilar signaldan so'ng to'ldirma to'pni 4-yoki 2-zonalarga uloqtirishadi, 4-3- yoki 2-3- zona o'yinchilari to'siq qoyishadi. To'siq qo'yishda ishtirok etmagan himoyachi to'pni ilib oladi.

4, 3, 2-zonalardagi uchta to'siq qo'yuvchi o'yinchilar. 4 va 2-zonalardagi o'yinchilar hujumiga to'siq qo'yishadi. Signal bo'yicha hujumchilar o'zlari to'pni uloqtirib 4-va 3- yoki 3- va 2- to'siq tomonidan hujum zarbalarni amalga oshiradilar. To'siqda ishtirok etmaydigan o'yinchi, ko'krakda tayangan holda to'pni qabul qiladi yoki hujum chizig'idagi bo'sh zonaga chiqadi va hujum zarbasini qabul qiladi.

Xuddi shu, ammo bog'lovchi o'yinchining uzatmasidan so'ng hujum zarbasi beriladi.

Xuddi shu, ammo 6-zonada himoyachi qo'shiladi, u to'siqdan qaytgan to'pni himoya qiladi (variantlar: 5- yoki 1-zonadagi o'yinchi tomonidan himoya qilish).

Xuddi shu holat, ammo bir guruh himoya harakatlaridan so'ng (to'siq, himoya) keyingi hujum uchun himoyachiga guruh tomonidan to'p tashlanganidan keyin .

Xuddi shu, ammo ikki yoki uchta hujumchilar ishtirok etadi.

Himoyadagi jamoaviy taktik harakatlar

Himoyada jamoaviy taktik harakatlarni tashkil qilish uchun eng sodda holat hujumdagi taktik kombinatsiyalar bo'ladi, bunda raqibning hujumi oldingi chiziqdagi bog'lovchi o'yinchisining uzatmasidan so'ng amalga oshiriladi (ikkita hujumchi deyarli har doim 2 ta to'siqqa qarshi hujum zarbasini amalga oshiradi).

Orqa chiziqdan chiqib kelayotgan bog'lovchi o'yinchi (hujum chizig'ida uchta hujumchining borligi) hujumning birinchi pog'onalari va siljishlar orqali hujumga o'tadi. (hujumning kutilmagan holati).

Chiqib kelayotgan o'yinchi bilan o'ynashda (ikkinchi uzatma uchun) bir yoki ikkita hujumchi o'yinchi uchinchi o'yinchi tomonidan to'siqsiz (yoki bitta to'siq bilan) zarba berish uchun chalg'ituvchi harakatlarni (yugurish va sakrash) bajaradi.

Agar 1-tempdagi hujum 3-zonada, 2-va 4-zonalarda esa tezkor uzatmalardan amalga oshirilsa, u holda hujum zarbalariga bitta o'yinchi to'siq qo'yadi (bittadan bittaga).

Bir zonada 1-chi va 2-chi temp bilan hujumlar sodir bo'lganda (yoki ikkita qo'shni zonada) "to'siq" bilan himoya tashkil qilish yoki hujumchingizni yaqin atrofdagi himoyachiga "o'tkazish" maqsadga muvofiqdir. Agar to'siq qo'yayotgan o'yinchilar tajribali bo'lsa, hujumning rivojlanishini (o'qish, hujumchilar jamoaning keyingi harakatlarini kutish, tezkor javob va harakat) qanday qilib "tushunish" kerakligini bilsa va raqiblarning taktik birikmalarini oldindan o'rganib chiqsalar, bu mumkin hisoblanadi.

Birinchi uzatmalardan va zarbalarga to'siq qo'yish o'yinchilarni individual himoyalarni guruh himoyalari bilan birlashtira olishlarini talab qiladi. Shaxsiy himoya quyidagi hollarda qo'llaniladi:

- agar zarba uchun birinchi uzatma noaniq yo'naltirilgan bo'lsa va hujum qilgan o'yinchi siljishni yoki kuchli zarbani bajara olmasa;
- agar hujum qilayotgan o'yinchi sheriklaridan kam harakat bo'lsa;
- agar zarba berish uchun uzatma to'rga yaqin bo'lsa.

Birinchi uzatmadan zarbaga to'siq qo'ygan o'yinchi guruh himoyasida ishtirok etishga harakat qilishi kerak.

Ikki marta himoya qilish, hujum qilayotgan o'yinchi to'siq qo'yishga qodir emasligi aniq bo'lganda qo'llanilishi mumkin; birinchi uzatma chiziqdagi eng kuchli hujumchi o'yinchiga yo'naltirilganda; to'p to'rga yaqinlashganda va unga zarba berish mumkin emas.

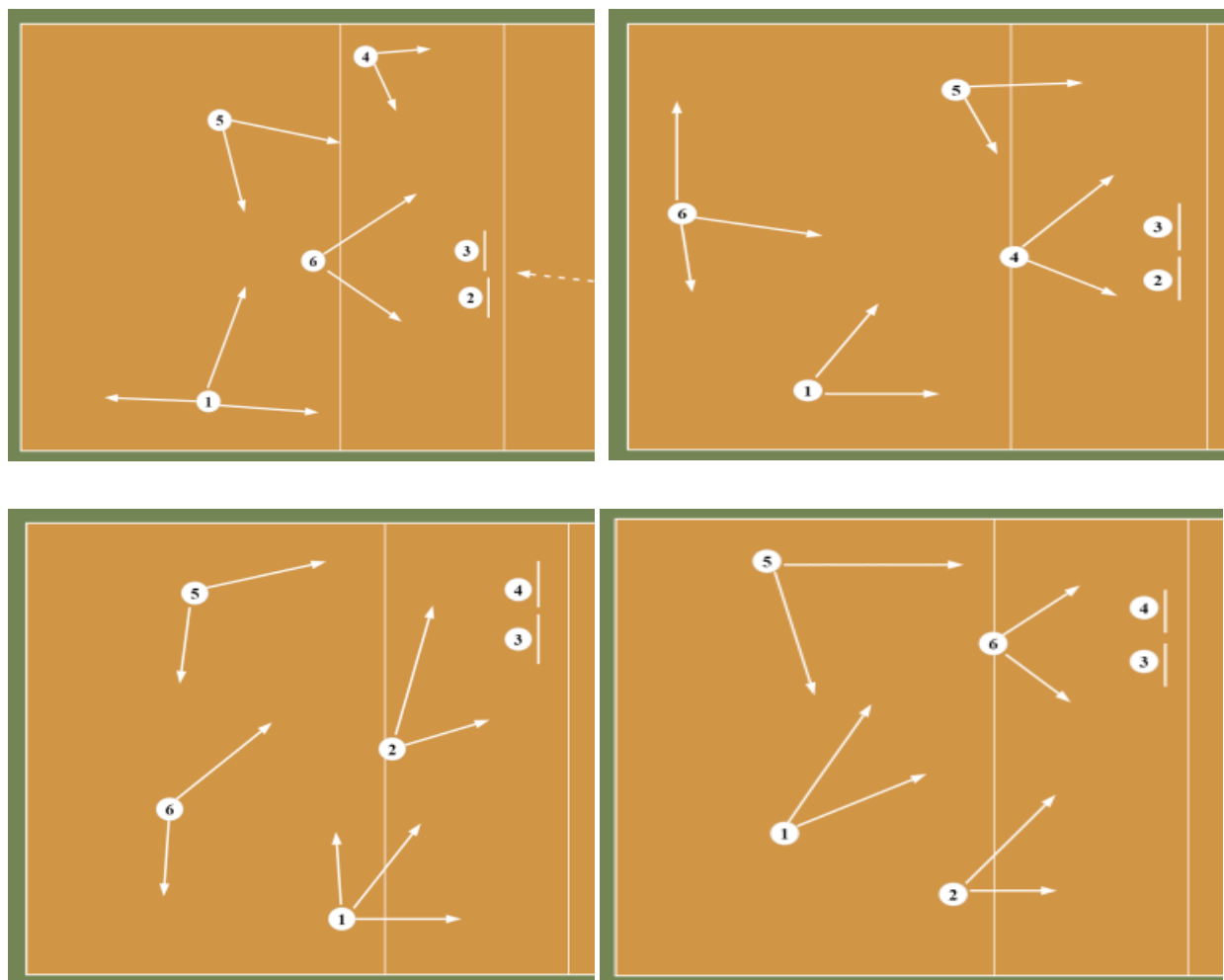
Himoyadagi jamoaviy harakatlar o'yinchilarni himoya qilish, to'sish, harakatlanish va hujum zarbalarini qabul qilish vaqtida joylashuvi va o'zaro ta'siriga qarab belgilanadi. Himoyalangan o'yin tizimlari mavjud, ular to'siq qo'ygan o'yinchilarni himoya qiladigan o'yinchilarning joylashuvi bilan belgilanadi:

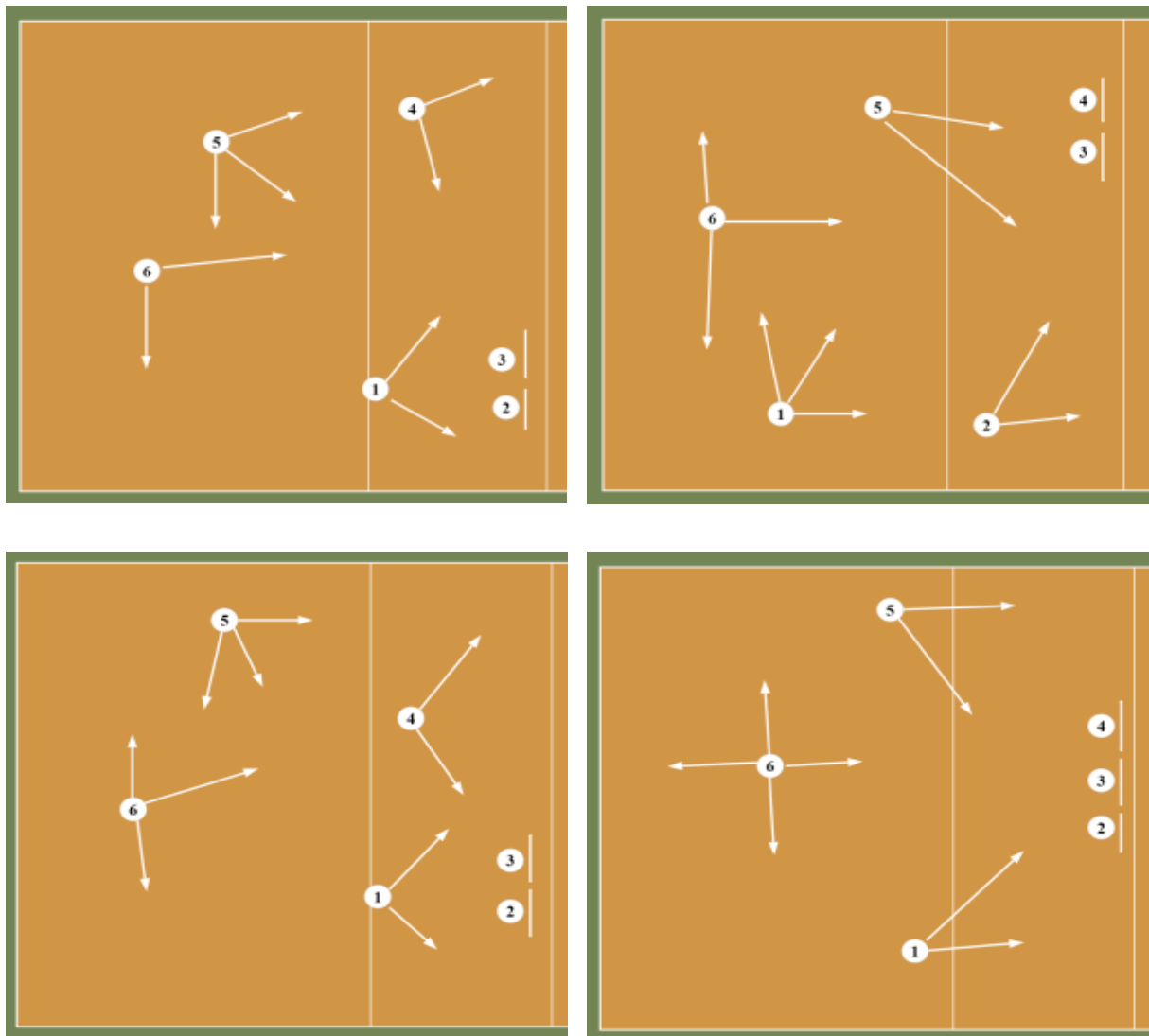
Himoya bilan bog'liq bo'lmagan o'yinchi tomonidan himoya.

Orqa qator o'yinchisini himoyalash (1 yoki 6 yoki 5-zonalar).

Old va orqa chiziq o'yinchilari tomonidan himoya qilish. Har bir himoya o'yin tizimida raqib qaysi zonadan hujum qilayotganiga qarab, o'yinchilarning joylashuvi uchun o'z variantlari mavjud.

O'yinchilarning joylashuvi va ularning harakat yo'nalishlari uchun taxminiy variantlar:





16-rasm

To'pni qabul qilishda o'yinchilarni joylashtirishning taxminiy variantlari yuqorida keltirilgan.

Himoyada taktik harakatlarini o'zlashtirish va takomillashtirishning uslubiy ketma-ketligi:

- Har bir o'yinchining boshlang'ich pozitsiyasini va harakat zonasini ko'rsatish;

- Hujum qiluvchi tomon va sheriklarning harakatlari tahliliga nimalar kiritilganligini aytib bering;

- O'rganilayotgan taktik harakatni bajarish;

- Maydonning boshqa tomonidagi hujum zonasidan tashlangan to'p bilan taktik harakatni bajarish;

- Xuddi shunday, lekin o'z jamoasining hujum zarbasidan keyin;

- Xuddi shunday, ammo bog'lovchi o'yinchining uzatmasidan hujum zarbasi (hujum qiluvchi o'yinchidan birinchi uzatma);
- Xuddi shu, ammo 6-zonadagi o'yinchi birinchi uzatmani amalga oshiradi;
- Xuddi shu, ammo to'pni qabul qilgandan keyin hujum zarbasi;
- Ikkita ma'lum hujum variantlari bilan taktik harakatni bajarish;
- Xuddi shunday, ammo ikkita noma'lum hujum variantlari bilan;
- Xuddi shunday, lekin ikkita hujumchi ishtirokida;
- Xuddi shunday, ammo uchta hujumchi ishtirokida.

Taktik tayyorgarlik darajasi ustidan nazorat

Har-bir hujum sonini aniqlash va har bir zonada hujum harakatlarining samaradorligini hisoblash.

Har bir zonada himoya harakatlarining samaradorligini hisoblashda eng "faol" himoya zonalarini hisoblash (zonalardagi himoya harakatlarining soni).

Hujum kombinatsiyalar samaradorligini ochib berish.

Himoya tizimlarining samaradorligini ochib berish.

Himoyada o'zaro munosabatlarni hisoblash.

Himoya harakatlarini bajarishdagi xatolar sabablarini aniqlash (pozitsiyani tanlash, o'yin vaziyatini baholash va unga javob berish).

Yuqoridagi parametrlarni aniqlash raqobatbardosh o'yinlarni analitik qayd etish orqali amalga oshiriladi. Ushbu texnikani to'ldirish uchun siz raqobatbardosh o'yinlarning videoyozuvidan, shuningdek ma'lum bir dasturga muvofiq kompyuter yozuvlaridan foydalanishingiz mumkin.

V BOB. ORALIQ TAYYORGARLIK

Oraliq mashg'ulotlar - bu voleybolchilarning ajralmas, o'yinga raqobatbardoshlik faoliyatida mashg'ulotlarning ayrim tomonlarini (texnik, taktik va boshqalarni), mashq qilish effektlarini maksimal darajada amalga oshirish uchun mo'ljallangan ta'lim tizimidir

Voleybolida sport natijalariga erishishni shartli ravishda uch bosqichga bo'lish mumkin:

Harakatlantiruvchi mashg'ulotlarning samaradorligini asosan jismoniy fazilatlar darajasi va morfofunktsional ko'rsatkichlar belgilaydi.

Jismoniy qobiliyatlar o'yinning o'ziga xos texnikasi orqali amalga oshiriladi.

Taktik harakatlar orqali o'yin texnikasini amalga oshirish.

Qadam va harakatlarning ajralmas xarakteri kuzatiladi: texnika maydonining qanchalik kengligi va u qanchalik mukammal bo'lsa, voleybolchining o'yinda jismoniy (harakatli) imkoniyatlaridan maksimal darajada foydalanish imkoniyatlari shunchalik ko'p; taktika qanchalik xilma-xil va qanchalik mukammal bo'lsa, o'yinda ularning texnik va jismoniy imkoniyatlarini maksimal darajada oshirish uchun ko'proq imkoniyatlar mavjud.

Voleybolchilar ko'plab raqobatbardosh harakatlar (o'yin texnikasi) mavjud va ular bir uchrashuv davomida ko'p marta bajarilishi kerak va musobaqalarda bunday uchrashuvlar doimo bir nechta bo'ladi. Bunga voleybolchilar harakatlarining izchilligi omilini qo'shish kerak. O'quv jarayonida raqobatbardosh faoliyatni modellashtirish orqali yuqori sifatli musobaqaga tayyorgarlik ko'rish mumkin emas.

Shu sababli, sportchining mashg'ulotda o'rgangan har bir holatini o'yin harakatlarida, raqobatbardosh to'qnashuv jarayonida, texnika va taktika, jismoniy, axloqiy va irodaviy fazilatlar, bilim va h.k.larda ko'rish mumkin. Oraliq mashg'ulotlarning eng yuqori shakli bu voleybol musobaqasi.

Ammo ajralmas tayyorgarlikni ikkitagacha qisqartirish mumkin emas.

1 Integratsiya - har qanday qismlarni, elementlarni bir butunga birlashtirish.

Integral - uzviy bog'liq, yaxlit.

Voleybolchilarni o'yinlar va musobaqalarga tayyorlashda texnik, taktik va jismoniy tayyorgarlikni birlashtirish.

Unda, birinchi navbatda, voleybolchining o'yin harakatlarining samaradorligi (natijasi, yutug'i) va ikkinchidan, ajralmas o'yin faoliyatining murakkab ta'siri, shu jumladan raqobatbardoshligini aniqlaydigan omillar o'rtasidagi aloqalarni rivojlantirishning maqsadga yo'naltirilgan jarayoni ajralib turadi.

Integral mashg'ulot vazifalariga quyidagilar kiradi: mashg'ulot turlari o'rtasidagi aloqalarni amalga oshirish - jismoniy va texnik; texnik va taktik; axloqiy-irodali va nazariy; irodali va jismoniy, texnik va taktik; nazariy va texnik-taktik, jismoniy; qiyin raqobat sharoitida o'yin mahoratining barqarorligiga erishish; jismoniy, texnik, taktik, nazariy va axloqiy-irodaviy tayyorlikni o'yin harakatlarida amalga oshirish.

Integral mashg'ulotning yetakchi vositasi - ikki turdagi mashg'ulotlarning muammolarini birgalikda hal qilish uchun mashqlar; har xil xarakterdagi mashqlarni navbatma-navbat bajarish mashqlari (tayyorgarlik, yetakchilik, texnikada, taktikada, almashtirish uchun); texnika va taktikadagi vazifalar bilan jihozlangan ikki tomonlama o'yinlar, o'yinga munosabat deb nomlangan nazorat va taqvim o'yinlari.

Integral mashg'ulotning asosiy usullari: kombinatsiyalangan ta'sir usullari, o'yin, raqobatbardoshlik. Integral mashg'ulotlarning eng yuqori shakli bu o'quv, nazorat va raqobatdosh voleybol o'yinlari.

5.1. Jismoniy tayyorgarlikning texnik va taktik tayyorgarlik bilan o'zaro bog'liqligi

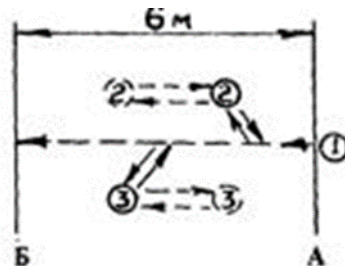
Jismoniy va texnik tayyorgarlik o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikka erishiladi birinchi navbatda, ma'lum bir o'yin texnikasini bajarish uchun zarur bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish bilan; ikkinchidan, texnika tuzulishi doirasida jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish bilan; uchinchidan, jadallashuv oshgan holda (raqobatdoshidan yuqori) takroriy jarayonida individual texnikaga nisbatan maxsus jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish bilan.

Buning uchun ma'lum metodik usullar va mashqlarni tashkil etish qo'llaniladi: jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlarni almashish; sifatlarni rivojlantirish mashqlarini texnika, taktikadagi mashqlar bilan almashish; o'yinni qabul qilish bilan sifat va qobiliyatlarning uyg'unligi

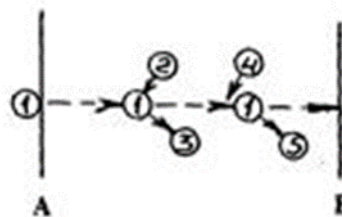
(masalan, periferik ko'rish va ikki qo'l bilan yuqoridan o'tish, harakat tezligi va blakirovka qilish va boshqalar).

Vazifa namunalari

Voleybolchilar 17-rasmdagi kabi joylashtirilgan. (A va B chiziqlari orasida-6m). 1-o'yinchi harakatlanib 2-o'yinchi tomonidan bog'lovchiga tashlangan to'pni ushlaydi va uni darhol bog'lovchiga qaytaradi, 3-o'yinchi bilan xuddi shunday qiladi, B chizig'iga yuguradi, to'xtaydi, 180° ga buriladi va yana chiziqlar bilan uriladi. 2 va 3-chi o'yinchilar ham shu holatda davom ettirishadi.



17-rasm



18-rasm



19-rasm

1-o'yinchidan to'pni ushlab turish joylarini o'zgartiradi. Vazifalarni bosma va voleybol to'plari bilan almashtirish.

O'yinchilarning joylashuvi 17-rasmdagidek. 2-o'yinchi uchun to'pni. 1-o'yinchi uzatadi, to'pni 2-o'yinchi ushlab oladi va darhol uni 3-o'yinchiga tashlaydi. 2-o'yinchi oldingi mashqdagi kabi holatini o'zgartiradi. Mashq ketma-ket bir necha marta bajariladi. Vazifalarni to'ldirma va voleybol to'plari bilan almashtirish.

O'yin texnikasi tuzulishi doirasida jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar; qo'llarning og'irligi bilan, hujum zarbalari og'irligi bilan harakatlarni bajarish; og'irlik bilan texnikaning alohida qismlarini amalga oshirish va boshqalar.

Texnikaga nisbatan maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish va bir xil usullarni amalga oshirish uchun mashqlarning almashinuvi (to'pni bir

qo‘l bilan uloqtirish - yuqori tekis harakat; sakrash mashqlari - hujum zarbasi; maksimal tezlikda harakat usullarini birlashtirish) .

Texnikalarni takroriy bajarish jarayonida maxsus jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

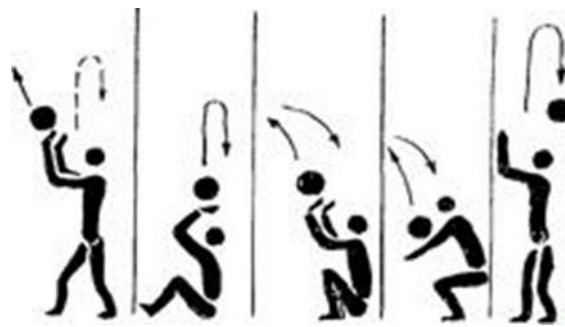
4x3 m “mokisimon” yugurish 3-5 marotaba takrorlash.

To‘r oldida 4-6 m masofada “mokisimon” yugurish. Har bir to‘xtash joyida navbatma-navbat to‘siq qo‘yish holatini bajaradi va hujum holatini bajaradi.

Balandlikdan sakrash (balandligi 30-50 sm), sakrash va amortizatorlarga to‘pga hujum qilish (19-rasm).

Balandlikka sakrash (balandligi 30-50 sm), yuqoriga sakrash va to‘pga hujum zarbasini yo‘llash (19-rasm).

Xuddi shu holat, lekin hujum zarbasidan so‘ng, to‘siq qo‘ying texnikasini bajaring, to‘pga qarama-qarshi yo‘nalishga chiqing, himoya usulini bajaring, sakrab tushgandan keyin 180° buriling va hokazo.



20-rasm

Hujum va himoya texnikasini kuchaygan jadallashuvi bilan bajarishda e‘tiborni almashtirish mashqlari.

Hujum va himoyada taktik harakatlar kuchaytirilishi bilan bajarishda diqqatni almashtirish mashqlari, taktik harakatlar mahoratini oshirish, maxsus fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan texnikalar muhimdir.

Texnik va taktik tayyorgarlik o‘rtasidagi bog‘liqlik

Taktik va texnik mashg‘ulotlarning birligi taktik harakatlar doirasida texnikani takomillashtirish va jadallashuvi bilan takroriy taktik harakatlarni bajarish orqali erishiladi, bu esa texnologiyani takomillashtirishga yordam beradi.

Ushbu turdagi mashg‘ulotlar bog‘liqligining samarasiga uch turdagi mashqlar orqali erishiladi: birinchisi - taktik harakatlar doirasida o‘yin texnikasini amalga oshirish (individual, guruh, jamoaviy - hujum va himoyada); ikkinchisi - har xil taktik harakatlarni ketma-ket amalga oshirish, asosiy e‘tibor o‘yin texnikasini to‘g‘ri texnik bajarilishiga

qaratiladi; uchinchisi - boshqa xarakterdagi taktik harakatlarga o'tish. Mashqlarning barcha turlari uzoq muddatli ekanligi bilan ajralib turadi.

Mashg'ulotlar uchun namunalar

Navbati bilan o'yin texnikasini bajarish (harakatlanish, to'xtatish, uzatish; hujum zarbasi, uzatma, pastdan qabul qilish - himoya qilish va h.k.).

Texnikalar to'plamini ketma-ket bajarish: to'pni qabul qilish, pastdan qabul qilish, yuqoridan qabul qilish, hujum zarbasi, to'siq qo'yish, to'r bo'ylab o'tish va h.k.

To'pni qabul qilayotganda "hujum va himoya"ni almashtirish. Himoyaga kirishgandan (himoya) so'ng hujumchilar harakatlarni amalga oshiradilar va himoya harakatlarini bajarishadi.

"Himoya va hujum"ni almashtirish. Maydonning qarama-qarshi tomonida ketma-ket hujum zarbalari va "aldashlar" har bir texnikadan so'ng hujum harakatlarini bajaring.

"Hujum - himoya - hujum"ni almashtirish. Xizmat qilgandan so'ng, jamoa himoya qiladi, so'ngra hujum harakatlariga o'tadi, keyin yana himoya qiladi va hokazo.

O'yinni sozlashda ikkita jamoa. Maydon yonida turgan murabbiy to'pni maydonga uloqtiradi. To'p navbat bilan jamoalarga to'r ustidan tashlanadi. To'pni olgan jamoa hujum harakatini tashkil qiladi, boshqa jamoa himoya qiladi. Hujum harakatlaridan so'ng, joylarning o'zgarishi (qidaga ko'ra o'tish).

Taktik maqshqlarni yuqori jadallashuv va ko'p marotaba takroriy bajarish.

Integral mashg'ulotlar samaradorligi quyidagi ko'rsatkichlar bo'yicha baholanadi: musobaqalarda sportchilar tomonidan qo'llaniladigan texnika va taktik harakatlar hajmi bo'yicha; sifati bo'yicha (o'z xatolarining soni bo'yicha); musobaqalarda o'yin harakatlarining samaradorligi to'g'risida.

Voleybolchilar ajralmas mashg'ulotlar yordamida voleybolga xos bo'lgan raqobatbardosh mashg'ulotlarda iloji boricha mashg'ulotlar (mashg'ulot effektlari) jarayonida "to'plangan" barcha holatni amalga oshirishni o'rganadilar.

O'yin harakatlari natijasida mashg'ulot effektlarini o'zgartirish orqali quyidagilarga erishiladi: birinchidan, o'quv komponentlarini birlashtirish - jismoniy va texnik; ikkinchidan, maxsus jismoniy sifatlarni

rivojlantirish uchun texnikalar, taktik harakatlar va mashqlarni almashtirish; uchinchi, nazorat o'yinlaridagi va nihoyat vaqtli o'yinlaridagi o'quv o'yinlardagi vazifalar tizimlari. Musobaqadan oldingi davrdagi oraliq mashg'ulotlar ayniqsa samarali bo'ladi.

5.2. Voleybolchilarni o'yinga tayyorlash

Voleybolchilarni musobaqalarga tayyorlashning uzoq muddatli jarayonida o'yinlarga tayyorgarlik muhim o'rin tutadi. O'yin sharoitida texnik va taktik harakatlar (texnikalar, kombinatsiyalar, tizimlar) birlashtiriladi. Bunday mashg'ulotlar, butun o'quv jarayonining individual jihatlarini birlashtiradi.

Tayyorlov o'yinlari deyarli raqobatdosh holatlarga o'xshash vaziyatlarni yaratishga imkon beradi. Ular bo'lishi mumkin: (individual o'yin harakatlaridan foydalanish); yaxlit (harakatlar o'yin bosqichining mazmuniga mos keladi); ikki tomonlama (vazifa ikki jamoa tomonidan ham o'tkaziladi) va bir tomonlama (bitta jamoa asosiy vazifani, boshqa o'yinchilar guruhi yordamchi vazifasini bajaradi).

O'quv o'yinlari hisob qaydnomasida va o'yin qoidalariga rioya qilingan holda o'tkaziladi, murabbiy voleybolchilarning kelishuvi va jamoalar tarkibiga tuzatishlar kiritadi.

O'rtoqlik o'yinlari boshqa klublarning jamoalari bilan o'tkaziladi. Musobaqa uchun jamoani tanlash murabbiy o'z jamoasi oldiga qo'ygan aniq maqsadiga bog'liq.

Nazorat o'yinlari musobaqa arafasida xarakteri, uslubi, taktik kurashni o'tkazish uslublari bilan farq qiluvchi raqiblar bilan o'tkaziladi. Nazorat o'yinlari jamoaviy turnir shaklida o'tkazilishi mumkin.

Vaqtli o'yinlar (rasmiy musobaqalar) tabiiy ravishda sportchilarni tayyorlash tizimiga kiritilgan. Musobaqalarda muntazam qatnashish voleybolchining taktik va texnik mahoratini va g'alaba qozonish irodasini egallashi va rivojlantirishi shartdir.

Musobaqalar har doim eng yaxshi ko'rsatkich uchun da'vogarlarining raqobati hisoblanadi. Musobaqada ishtirok etadigan jamoalar ma'lum o'rinlarni egallashadi. Musobaqalarda muvaffaqiyatli qatnashib, ular tegishli faxriy darajalar bilan baholanishi, unvonlarning egalari bo'lishlari mumkin.

Musobaqa ko'lami va turiga qarab, jamoaning faoliyatini baholash, shuningdek, voleybolda sport tasnifining pozitsiyasidan kelib chiqib amalga oshiriladi: o'yinchilarga yoshlar toifalari (3-1-o'rinlar), kattalar

sport toifalari - 3, 2, 1, sport ustaligiga nomzod, “Sport ustasi unvoni” ,“Xalqaro toifadagi sport ustasi”, “Xizmat ko‘rsatgan sport ustasi” berilishi mumkin.

Musobaqa davomida jamoani boshqarish

Jamoani boshqarish musobaqadagi ishtiroki davomida strategik va operativ turlarga bo‘linadi.

Strategik boshqaruv - musobaqada qatnashish shartlarini o‘rganish va shu asosda - musobaqaga tayyorgarlikning oqilona rejimini aniqlash, jamoaning keyingi o‘yinlarga tezkor tayyorgarligini aniqlash.

Murabbiy musobaqa holati va vaqtini, musobaqa o‘tkaziladigan joylarning o‘ziga xos xususiyatlari bilan tanishadi.

Olingan ma‘lumotlarni asoslab, u o‘qitish va dam olishning oqilona rejimini ishlab chiqadi. Musobaqa taqvimini bilib, murabbiy shifokor bilan birgalikda kunlik rejimni tuzadi (musobaqalarda dam olish, ovqatlanish, mashg‘ulotlar va boshqalar) va uni ushbu musobaqalarga tayyorgarlik jarayonida qo‘llaydi. Keyinchalik murabbiy jamoani bo‘lajak musobaqaga tayyorlash tizimini ishlab chiqadi. U asosiy raqiblarni o‘rganish bo‘yicha tadbirlarni belgilab beradi, musobaqadagi keyingi uchrashuvlarni o‘rganadi. Musobaqaga tayyorgarlik ishlab chiqilgan tizimi asosida murabbiy operativ boshqaruv tizimiga kerakli tuzatishlarni kiritadi.

Musobaqaga tayyorgarlik jarayonida murabbiy jamoaning boshlang‘ich tarkibini, almashtirishlar tizimini, individual kombinatsiyalar samaradorligini, voleybolchilarning o‘zini tutishini va boshqalarni tekshiradi.

Jamoani strategik va tezkor boshqarish san’ati murabbiyning tajribasi, intellektual bilimiga bog‘liq.

Operatsion boshqaruv - jamoani bo‘lajak uchrashuvga tayyorlash, uni ushbu uchrashuv davomida qo‘llash va natijalarni sarhisob qilish.

Jamoani bo‘lajak uchrashuvga tayyorlash jarayonida ular bo‘lajak raqibni o‘rganadilar, o‘yin rejasini tuzadilar, jamoaning dastlabki uchrashuvini o‘tkazadilar va o‘yin rejasini qo‘lab ko‘radilar

Raqib jamoani o‘rganish uchun uning o‘yinlarini butun jamoa bilan ko‘rib chiqish maqsadga muvofiqdir. Har bir o‘yinchiga raqib o‘yinidagi kuchli va kuchsiz tomonlarni (har bir o‘yinchi), hujumdagi eng samarali kombinatsiyalarni va himoya harakatlarini tashkil qilishni aniqlash

vazifasi beriladi. Bo‘lajak uchrashuvda o‘ynashi kerak bo‘lgan o‘yinchilarning joylashuvi tahlil qilinadi.

Keyin murabbiy taktik o‘yin rejasini tuzadi. Raqibning kuchli va kuchsiz tomonlari aniqlanadi va o‘z jamoasining imkoniyatlari bilan taqqoslanadi. Muayyan tarkibdagi himoya va hujumdagi o‘yin harakatlari belgilanadi, boshlang‘ich tarkib aniqlanadi. Ushbu reja jamoa yig‘ilishida jamoa a‘zolariga yetkaziladi.

Jamoaga xabarning taxminiy mavzusi: uchrashuvning ahamiyati, raqib va ayrim o‘yinchilarning xususiyatlari, uchrashuv uchun asosiy taktik vazifa (jamoaning himoyasi va hujumidagi harakatlar xususiyati), alohida vazifalar va har bir o‘yinchi harakatlarining tabiati, irodaviy munosabati tushuntiriladi.

Uchrashuv boshlanishidan oldin murabbiy o‘yinchilarga o‘yinga bo‘lgan asosiy munosabatlarni, shu jumladan, irodali kishilarni eslatadi.

O‘yin davomida ko‘rsatma: qizib olishni boshqarish, o‘yin boshlashdan oldingi ko‘rsatma va o‘ynash.

O‘yin davomida operativ nazorat o‘yinchilarni almashtirish, tanaffuslardan iborat.

Bunday hollarda almashtirishni amalga oshirish, hujumni kuchaytirish maqsadga muvofiq.

Quyidagi hollarda almashtirishlar qilish maqsadga muvofiq: hujum va himoyani kuchaytirish; charchagan va o‘ziga ishonmaydigan, o‘z vazifalarini bajara olmaydigan o‘yinchini chetlashtirish; agar o‘yin tezligini oshirish yoki himoyadagi harakatlarni kuchaytirish zarur bo‘lsa; ishlatilgan tanaffuslar o‘rniga raqibning hujumkorlik kayfiyatini sindirish.

O‘rinbosarlarni almashtirishdan oldin ogohlantiring. 20:20, 21:21 va boshqalar hisob varoqlari bilan faqat kuchli irodali o‘yinchini o‘yinga kiritish lozim. Agar jamoa yaxshi o‘ynasa va kurashda o‘yinni yutqazgan bo‘lsa, o‘yinchilarga o‘zlariga ishonish imkoniyatini beradigan almashtirishlar qilinmasligi kerak. Agar o‘yinchi yaxshi o‘ynasa, almashtirishni amalga oshirish maqsadga muvofiq emas.

30 soniyali tanaffuslardan unumli foydalanish juda muhimdir. Murabbiy uchrashuvning borishini o‘zgartirishga yordam beradigan to‘xtash vaqtida ko‘rsatma berishi mumkin. O‘yinchilar chalkashib ketganda va tashabbusni yo‘qotganda tanaffuslardan foydalanish, jamoaga dam berish, raqibning o‘yin sur‘atini pasaytirish, jamoaga kerakli rejada o‘yin qanday o‘tkazilayotganligi to‘g‘risida ko‘rsatmalar berish va xatolarni ko‘rsatishi mumkin. Tanaffus vaqtida murabbiy ko‘rsatmasi aniq

bo'lishi kerak. Murabbiy xotirjam, ishonchli ovoz bilan suhbat qilishingiz kerak.

Hal qiluvchi o'yin oldidan dam olish yakuniy o'yinni (o'yinni tashkil qilish uchun) va irodali chiqishlarni ko'rsatish uchun ishlatiladi. Murabbiy barcha ma'lumotlarni xotirjam, hech qanday hissiyotlarga berilmasdan, voleybolchilarga yetkazadi.

O'yindan so'ng, g'alaba qozonsangiz, voleybolchilarni tabriklang, yutqazsangiz jamoaning ko'nglini ko'taring. O'yin muhokamasi kechiktiriladi.

Ertasi kuni o'yinni tahlil qilish maqsadga muvofiqdir. O'yinni tahlil qilishda quyidagilar hisobga olinadi:

- o'yinchilarning o'yinga munosabati (intizom, mas'uliyat, fidoyilik);
- himoya va hujumda umuman taktik vazifalarni bajarish;
- individual topshiriqlarning bajarilishi tahlil qilinadi;
- har bir o'yinchining texnik ko'rsatkichlari tahlil qilinadi va rejalashtirilgan maqsadlar bilan taqqoslanadi.

O'yinni tahlil qilish o'tgan o'yindan olingan umumiy xulosalar bilan yakunlanadi. Tahlilda barcha o'yinchilarning qatnashishi ma'qul.

5.3. Nazariy tayyorgarlik

Voleybolchining nazariy tayyorgarligi musobaqalarda o'quv ishlari natijalarini amalda tatbiq etishda muhim jihatlardan biridir. Bunga quyidagilar kiradi:

- psixologik tayyorgarlik;
- umumiy ta'lim (maktab va kasb-hunar);
- xulq-atvorning individual va guruh axloq qoidalari to'g'risidagi bilim;
- tibbiy bilim;
- o'qitish metodikasi to'g'risida bilim;
- ovqatlanish, pedagogik va tibbiy nazorat haqida bilim;
- o'yin davomida psixologik va ruhiy holatda o'z-o'zini boshqarish usullari haqida tushunchalar;
- o'yin qoidalari tuzulishi haqida bilim;
- o'yinning rivojlanish tendensiyalari, raqibning o'yin tizimi bilan ishlash vositalari va usullar to'g'risida bilim;
- voleyboldagi ilmiy ishlanmalar to'g'risida bilim.

Nazariy mashg'ulotlarga quyidagilar kiradi: ma'ruzalar va seminarlar; maxsus adabiyotlarni o'rganish; shifokorlar, murabbiylar, olimlar bilan suhbatlar; kino, radio, televizion tomosha qilish va tinglash; pedagogik kuzatuvlar, olingan materiallarni tahlil qilish; o'tkazilgan o'yinlarni tahlil qilish; o'z-o'zini nazorat qilish kundaligini yuritish.

Nazariy mashg'ulotlarga kam e'tibor qaratish mashg'ulotlar va musobaqalarda bajariladigan holatlarning mohiyatini voleybolchilar tomonidan noto'g'ri tushunishga olib keladi.

Nazariy darslar slayd, filmlar, video materiallar va hokazolarga moslashtirilgan auditoriyada o'tkaziladi. Barcha sportchilarga bo'lajak dars mavzusi, tavsiya etilgan adabiyotlar to'g'risida oldindan ma'lumot beriladi. Tayyorlangan xabar raqamli materiallar, plakatlar, grafikalar, videolar va boshqalar bilan qo'llab-quvvatlanadi.

5.4. O'quv-mashg'ulot yig'inlarini tashkil etish va o'tkazish

O'quv-mashg'ulot yig'inlari sport mahoratini oshirishning qisqa muddatli shakllariga murojaat qiladi. O'quv-mashg'ulot yig'inlarida ishtirokchilar uchun musobaqaga tayyorgarlik ko'rish uchun eng yaxshi sharoitlar yaratilgan: qat'iy kunlik rejim, muntazam ovqatlanish; ish joylarining yaxshi moddiy-texnik jihozlanishi, doimiy tibbiy nazorat va boshqalar.

Voleybol yig'inlarining tasnifi

Maqsadiga ko'ra yig'in quyidagilarga bo'linadi.

- musobaqaga tayyorlov vaqtida ;
- musobaqa oldidan.

O'quv-mashg'ulot yig'inlari musobaqa oldidagi yig'ilishlardan farq qiladi, chunki ular jamoani musobaqalarga chiqishlarga tayyorlash bilan bevosita bog'liq emas, bu borada ular tayyorgarlikning turli jihatlariga (jismoniy, texnik, taktik) bag'ishlanishi mumkin, bu yerda katta imkoniyatlar mavjud. eksperimental, istiqbolli va individual mashg'ulotlar uchun xizmat qiladi.

Musobaqa oldidan tashkil etilgan yig'in jamoani musobaqada ishtirok etishga tayyorlash va quyidagi vazifalarni bajarish maqsadida o'tkaziladi.

- jamoa tarkibi va uning jamoaviy ishini xulosalash;
- har bir o'yinchi va umuman jamoaning texnik va taktik ko'rsatkichlarini rejalashtirilgan darajaga yetkazish;

- Yuqori sport mahoratiga ega bo'lgan voleybolchilar bilan uchrashuv;

Yig'in muddati 7 kundan 20 kungacha. Voleybolchilarni oiladan uzoqroq ajratish ko'rinishida.

Doimiy bir xil tartib mashg'ulotlar sifatiga va sportchilarning holatiga salbiy ta'sir qiladi.

Qisqa muddatli lagerlar (7-10 kun) qoida tariqasida, musobaqa davrida, turlar oralig'ida tashkil etiladi.

Yig'inning tarkibi 14-16 kishidan iborat. Kattaroq jamoada yig'inni sifatli o'tkazishda qiyinchiliklar paydo bo'ladi (murabbiylar e'tiborining tarqalishi, mashg'ulotlar jadallashuvining pasayishi va boshqalar).

Yig'inning tarkibi

Yig'inlarning asosiy mazmuni rejalashtirilgan materiallar orqali ochib berilgan yillik (jadval, mikrosikllar rejasi). **Batafsil (yig'in davri uchun).**

Oshkora qilinishi shart:

- ta'lim va tarbiya jarayoni;
- tarbiyaviy ishlar amalga oshiriladi;
- tana holatini qayta tiklash choralari.

Ta'lim va tarbiya jarayoni:

a) yig'indan asosiy maqsadni aniqlash (tinglovchilarning tayyorgarligi, mashg'ulot vaqtining mavjud miqdori, bo'lajak musobaqalar ko'lami va rejalashtirilgan natija, moddiy baza va boshqa shart-sharoitlarni hisobga olgan holda);

b) o'quv bo'limlari (jismoniy, texnik va taktik, psixologik, nazariy va boshqalar) bo'yicha ta'lim va tarbiya jarayonining mazmunini aniqlash;

v) o'quv mashg'ulotlari vositalarini, usullarini va shakllarini aniqlash;

d) yig'ilish davriyligini belgilash (mikrosikllarni o'qitish rejasini tuzish);

Mikrosikllarning o'zgaruvchanligi va tarkibi mashg'ulot davriga, uning davomiyligiga va bosqichma-bosqich o'qitishning asosiy yo'nalishiga bog'liq. Masalan:

Tayyorgarlik davri umumiy, maxsus va musobaqa oldidan tayyorgarlik bosqichlarini o'z ichiga oladi. Har bir bosqichda yig'in va yig'in tashqarisida quyidagi tuzilishdagi mikrosikllar o'zgarishi mumkin: 5-1, 4-1, 3-1, 2-1, 3-1,2-1.

Masalan, maxsus tayyorgarlik bosqichida 5-1 o'quv lageri mikrosikli:

1-kun - bir martalik mashg'ulotlar - 3 soat (o'yin texnikasini takomillashtirish)va maxsus chidamlilikni rivojlantirish.

2-kun - ikki martalik mashg'ulotlar - 5 soat (ertalab - UJT va texnik-taktik harakatlarni individual takomillashtirish; kechqurun - himoyadagi guruh taktik harakatlarini takomillashtirish).

3-kun - birinchi kun bilan bir xil.

4-kun - ikkita mashg'ulot - 5 soat (ertalab - ikkinchi kun bo'lgani kabi); oqshom - hujumdagi guruh taktik harakatlarini takomillashtirish).

5-kun - bir martalik mashg'ulotlar - 2,5 soat (o'yin mashqlari, sakrash mashqlari).

6-kun - dam olish.

O'quv lageridagi mashg'ulotlarni rejalashtirish va pedagogik nazorat qilishning asosiy hujjatlari:

O'quv rejasi jadvali (oylik, haftalik)

Dars rejasi

Shaxsiy rejalar

Murabbiy jurnali

Sportchining kundaligi

Kun tartibi

Navbatchilik jadvali

Nazorat vazifalarini bajarish jadvallari.

Kun tartibi: tuzish, mashq qilish, nonushta qilish, sportchilarning individual kundaliklarini tekshirish, nazariy tadqiqotlar o'tkazish, mashg'ulotlar, tushlik, dam olish, bo'sh vaqt, kechqurun sayr qilish, uyqu vaqtini ta'minlaydi.

Nazorat topshiriqlarini bajarish jadvallari mashg'ulot turlari bo'yicha tuziladi, bu yerda har bir voleybolchi uchun uning ko'rsatkichlari o'quv mashg'ulotlarida va nazorat musobaqalarida hisoblab boriladi.

Ta'lim ishlari

Murabbiyning tarbiyaviy ishlarni olib borishda asosiy yordamchilar murabbiylar kengashi bo'lib, uning tarkibiga murabbiylar, sardor, yetakchi voleybolchi, shifokor kiradi. Murabbiylar kengashi o'quv-mashg'ulot yig'inida o'quv jarayonini tashkil etish va o'tkazish, tarkibni shakllantirish, madaniy-ma'rifiy tadbirlarni o'tkazish va boshqalar barcha ishlarni olib boradi.

Rejada uchrashuvlar o'tkazish, axborot materiallari chiqarish, ma'ruzalar, madaniy tadbirlar (masalan: shaxmat musobaqalari, teatrlarga tashrif buyurish, siyosiy tadbirlarni muhokama qilish, uchrashuvlar, homiylik qilingan guruhlariga tashrif buyurish va boshqalar) o'tkazish ko'zda tutilgan.

Murabbiyning vazifasi murabbiylar kengashi uchun barcha zarur sharoitlarni yaratishdir, shunda ish to'laqonli, faol, ma'lum bir mustaqillik va tashabbusga ega bo'ladi.

Haftalik ish tartibi, kun tartibi, navbatchilik jadvali, nazorat standartlariga muvofiqlik jadvallari, o'quv ishlari rejasi yig'inning asosi hisoblanadi.

Qayta tiklash choralari

Jismoniy tayyorgarlikni yaxshilash va sport natijalarini oshirishning asosiy sharti-mashqlar yuklamalarining hajmi va jadallashuvni oshirish va organizmning tiklanishiga hissa qo'shadigan o'yinlarni amalga oshirish.

O'quv-mashg'ulot yig'inlarida quyidagi tiklash vositalaridan foydalanish tavsiya etiladi:

- pedagogik (to'laqonli qizib olish, mashg'ulot va dam olishning to'g'ri almashinuvi, mashg'ulotlarning o'zgarishi va faoliyat turlari va boshqalar);

- psixologik (qiziqarli dam olishni tashkil etish, psixologik muvofiqlikni hisobga olgan holda avtogen mashg'ulotlar va hk);

- tibbiy (tebranish va gidromassaj, yorug'lik va issiqlik protseduralari, to'g'ri ovqatlanish, farmakologik vositalar va boshqalar).

Bundan tashqari, eng sodda va arzon narxdagi tiklash vositasi passiv va faol dam olish, massaj va bug' hammomidir.

Yig‘inni moliyalashtirish

Har bir moliyaviy yil uchun musobaqa taqvimini asosida jamoa murabbiyi jamoa xarajatlarning umumiy smetasini tuzadi. Smeta xarajatlarning quyidagi asosiy shaklini aks ettiradi:

Yig‘inlar soni va ularning xarajati

Sayohat narxi

Sport inshootlarini ijaraga olish narxi

Musobaqalarni tashkil etish (turar joy, ovqatlanish, hakamlarning ish haqi, avtobus ijarasi va boshqalar)

Jihozlar, inventarlar va sport formasi, dori-darmonlarni sotib olish

Pochta va telegraf xarajatlari, avtotransport, mukofotlash va h.k.

Xarajatlarning umumiy miqdori hisoblab chiqilgach ushbu hujjat klub rahbariyati tomonidan tasdiqlanadi. Ushbu hujjat jamoani ta‘minlash uchun ko‘rsatma hujjatdir.

O‘MY (o‘quv-mashg‘ulot yig‘ini) uchun musobaqaga tayyorgarlik rejasi va umumiy smetaning xarajatlar miqdori asosida o‘quv-mashg‘ulot yig‘ini uchun smeta tuziladi, unda O‘MYning o‘tkazilish joyi va vaqti, ishtirokchilar soni ko‘rsatilgan .

Quyidagi xarajatlar turlari qayd etiladi:

Ishtirokchilar va murabbiylar uchun ovqat

Ishtirokchilar va murabbiylar uchun turar joy

Ishtirokchilar va murabbiylar uchun sayohat (agar boshqa shaharda bo‘lsa)

Ishtirokchilar va murabbiylar uchun kunlik nafaqa

Sport zali, bazani ijaraga olish

Boshqa xarajatlar.

Agar sayohat bo‘lmasa, faqat ovqat, turar joy, ijara, reabilitasiya vositalari to‘lanadi. Smeta klub rahbariyati tomonidan tasdiqlangan. Smeta bilan birgalikda yig‘in bo‘yicha ish rejasi va jamoaning ish haqi fondi tasdiqlanadi. Reja quyidagi bandlardan iborat:

To‘planning maqsad va vazifalari.

Jamoani yollash.

Mashg‘ulot turlarining qisqacha mazmuni: jismoniy, texnik, taktik, psixologik, tarbiyaviy ishlar va nazorat.

Reja murabbiy tomonidan imzolanadi.

O‘MY smetasi va rejasi bilan bir vaqtda, yig‘in uchun buyurtma tayyorlanadi.

Ovqatlanish shahobchasi, mehmonxona bilan hisoblash usuli: jamiyat, klub va boshqa ferma blankalarida restoran yoki mehmonxona direktoriga quyidagi mazmunda xat yoziladi:

Restoran direktori

Mehmonxona direktori

Sport klubi voleybol bo'yicha O'MY qatnashchilarini, erkaklar jamoasini ovqatga qabul qilishni va mehmonxonaga joylashtirishni 2023 yil __ dan _____ yilgacha __ kishi miqdorida qabul qilishni so'raydi.

Oziq-ovqat

hisoblash _____ summ kishi boshiga kuniga

umumiy miqdori _____ summ.

Sizning hisob-fakturangiz taqdim etilgandan keyin biz to'lovni kafolatlaymiz. Bizning _____ raqamli hisob varag'imiz

Samarqand bankining 1-filiali.

Rahbar _____

Bosh bug'alter _____

Ushbu xat restoran, mehmonxona rahbari tomonidan tasdiqlanadi va bug'alteriya bo'limida turar joy, ovqatlanish uchun mablag'ni restoran, mehmonxona hisob raqamiga o'tkazish uchun schyot-faktura rasmiylashtiriladi (naqd pul bilan hisob-kitob qilish mumkin). Ushbu hisobda xarajatlarga pul o'tkazish uchun bug'alteriya bo'limiga topshiriladi. Yig'in tugagandan so'ng, jamoadan oziq-ovqat uchun mas'ul bo'lgan shaxs restoran bug'alteri bilan birgalikda sportchilarning ovqatlanishiga oid hujjatlarni yopadi.

Mehmonxonada bo'lish muddati tugagandan so'ng mehmonxonada bo'lganlar soni to'g'risida kvitansiya rasmiylashtiriladi va yashash narxi ko'rsatiladi. Ushbu kvitansiya klubning bug'alteriya bo'limiga topshiriladi.

VI BOB. VOLLEYBOL O‘YINCHILARINI O‘QITISHDA TURLI USULLARDAN FOYDALANISH

6.1. Yosh voleybolchilarni tayyorlash

Iqtidorli yosh voleybolchilarni tayyorlash asosan Bolalar va o‘smirlar sport maktablari (BO‘SM), Ixtisoslashtirilgan olimpiya zaxiralari, bolalar va o‘spirin maktablari orqali amalga oshiriladi. Iqtidorli yosh voleybolchilar, yoshlar sport maktabini tugatgandan so‘ng yoki biroz oldinroq, professional jamoalarining o‘quv guruhlarida o‘z mahoratlarini oshiradilar.

Umumta‘lim maktablarida kengaytirilgan o‘qish kuni va chuqur o‘quv-tarbiya jarayoni bilan ixtisoslashgan sinflar yaxshi rivojlanadi.

BO‘SMda ishlash ushbu turdagi maktablar to‘g‘risidagi “Nizom”ga muvofiq va tegishli boshqaruv tashkilotlari tomonidan tasdiqlangan “Dastur” asosida amalga oshiriladi.

Uzoq muddatli mashg‘ulotlarning ilmiy asoslangan bosqichlariga (dastlabki tayyorgarlik, chuqur turdagi mashg‘ulotlar, sportni takomillashtirish) muvofiq, sport maktablarida boshlang‘ich tayyorgarlik guruhleri, o‘quv mashg‘ulot guruhleri va sportni takomillashtirish guruhleri ishlaydi. Mashg‘ulotning har bir bosqichida ma‘lum yoshdagi o‘quvchilar uchun aniq vazifalar mavjud. Barcha guruhlar tanlov asosida, tanlov tizimidan, guruhdan-guruhga o‘tishda va maktabni tugatish bosqichlaridan o‘tishadi.

Tanlov jarayonini taniqli sportchilarning shaxsi, ularning o‘yin faoliyati, sport yo‘lini o‘rganmasdan tasavvur etib bo‘lmaydi. Har qanday mashg‘ulot modeli shaxs va tana xususiyatlarini, maxsus tayyorgarlikni va o‘yin samaradorligini baholashga asoslangan bo‘ladi.

Tanlov - bu sport hayoti davomiyligiga teng bo‘lgan uzoq muddatli jarayon. Tanlov bosqichlarini tasniflash mezonlari bosqichning maqsadga yo‘naltirilganligi hisoblanadi.

6.1.1 Tanlov bosqichlari

Tanlovni quyidagi bosqichlarga bo‘lish mumkin:

1-bosqich (dastlabki sport mashg‘ulotlari) - sportni takomillashtirishga bo‘lgan imkoniyatini aniqlash. Ilmiy usullardan foydalanmasdan sportni takomillashtirishga yaroqliligi bo‘yicha ozmi-ko‘pmi to‘g‘ri tashxis qo‘yish uchun malakali murabbiyga kamida ikki yil kerak bo‘ladi. Kichik maktab o‘quvchilari tayyorgarlik guruhlariga qabul

qilinishidan oldin uyushgan ravishda tashkil etilgan yoʻnalish harakatlarni chiniqtirishga imkon beradi;

2-bosqich-yosh sportchilarning istiqbollari baholash (professional jamoalardagi oʻzgartirishni maqsadli amalga oshirish). Bunda qisqa muddat yetarli emas, ayniqsa bir martalik sinovlar uchun.

Oʻqitishdagi muvaffaqiyat va turli xil keskinlik darajasidagi oʻziga xos muhitdagi mashgʻulotlarni amalga oshirish bilan bogʻliq boʻlgan bir qator xususiyatlar uchun baholash kompleksi zarur. Tashxis majmuasi pedagogik tashxis va pedagogik kuzatuvlar, oʻyin faoliyati va harakat faoliyati stenografiyasi, tayyorgarlik turlari boʻyicha nazorat testlari, psixologik funksiyalarni har tomonlama oʻrganish, tibbiy ekspertizadan iborat.

3-bosqich - mahalliy va milliy terma jamoalarni jalb qilish. Jamoa murabbiyi nafaqat kuchli voleybolchiga, balki oʻyin turiga mos keladigan uslubga, rolga ham ega boʻlishi kerak. Professional voleybolchilar jamoasi tarkibi professional oʻquv guruhlarini, sport maktab bitiruvchilari, oliy va quyi liga jamolaridan iborat boʻlishi kerak.

Terma jamoalar asosiy variant (kuchli klublarning bir yoki ikkita oʻyinchilari), zaxira varianti (kuchli klublarning bitta qatnashchisi) va eng yaxshi oʻyinchilarni tanlash bilan yakunlanadi.

4-bosqich - aniq musobaqalar uchun tanlov (optimal sport shakli, raqib bilan oʻynash tajribasi, aqliy munosabat, individual oʻyinlarda kuchli oʻyin va h.k.).

Bolalar va oʻsmirlar sport maktabida voleybol mashgʻulotlariga nomzodlarni tanlab olish (1-bosqich) yosh voleybolchilarni tayyorlash va zaxiraga ega jamoalarini toʻldirishni kafolatlovchi shartlardan biridir. Oʻyinning maxsus koʻnikmalarini oʻzlashtirish va yuqori natijalarga erishish samaradorligiga bogʻliq boʻlgan qobiliyat doirasini aniqlash tanlovning dastlabki mohiyatidir.

M.S.Brill. Sport oʻyinlarida tanlov. - M.FiS, 1980. Yu.D.Jeleznyak. Yosh voleybolchi. - M.FiS, 1988 yil.

6.1.2 BOʻSMda tanlovni tashkil etish

Tanlovni tashkil etish masalalariga kam eʼtibor qaratish oʻyinchilarni tayyorlash sifatiga va sport maktablari va malakali jamoalarni tark etish darajasiga salbiy taʼsir koʻrsatmoqda.

Dastlabki tayyorgarlik. Bolalar va oʻsmirlar sport maktabida tanlov vaqtida bolalardagi koʻplab fazilatlar hali sezilarli darajada namoyon

bo'lmaydi. Kichik maktab o'quvchilarining jismoniy faolligini oshirishga yordam berish uchun ular voleybolga ixtisoslashgan maktablarda tayyorgarlik ko'rishlari lozim.

Voleybol usullarini tezroq va samaraliroq o'zlashtirishga umumiy jismoniy tarbiya bo'limlarida (ochiq o'yinlar, estafetalar, eng oddiy akrobatika va umumiy rivojlantiruvchi gimnastika mashqlari, yugurish, sakrash va h.k.) dastlabki tayyorgarlik mashg'ulotlarining ta'siri ijobiy .

O'yin yo'nalishi

Targ'ibot va tashviqot. Ushbu turdagi ishlar maktab o'quvchilarining voleybolga bo'lgan qiziqishini uyg'otish maqsadida amalga oshiriladi. Vizual agitatsiya muhim rol o'ynaydi (plakatlar, eng yaxshi voleybolchilar portretlari, bukletlar, yirik musobaqalar jadvallari va boshqalar).

Ma'ruza targ'iboti (taniqli murabbiylar, sportchilar, bolalar va o'smirlar sport maktabi bitiruvchilarining chiqishlari), matbuotda chiqishlari (ayniqsa, bolalar bog'chasida), sportchilarning namoyish chiqishlari, musobaqalarda qatnashish, oddiy sport musobaqalarini tashkil etish va h.k. maktab o'quvchilari o'rtasida sportning qiyofasi.

Maktabdagi chiqishlar. Chiqishlar muntazam va takrorlanmaydigan bo'lishi kerak. Jismoniy tarbiya darslarida ikkita muhim omilni vizual ravishda baholash mumkin: bolalarning harakatchanlikni takomillashtirishga barqaror intilishi va mahoratini egallashdagi muvaffaqiyatlari.

Umumta'lim fanlari darslarida muvozanatni, mehnatsevarlikni, intizomni, sabr-toqat bilan bir xil doiradagi ishni bajarish qobiliyatini ochib berish mumkin.

Sinfdan tashqari jismoniy tarbiya mashg'ulotlaridagi kuzatuvlar guruh o'yinlarida qatnashish istagi kabi muhim xususiyatni aniqlashi mumkin.

Anamnez. Ota-onalar bilan suhbatlar yoki ularni so'roq qilish oiladagi muhit haqida ma'lumot beradi, bu esa bolaning sport faoliyatini qo'llab-quvvatlaydi yoki to'sqinlik qiladi. Ba'zan ota-onalarga ta'lim berish kerak. Jismoniy tarbiya o'qituvchisi va sinf rahbari bolalar haqida qo'shimcha ma'lumot berishlari mumkin.

Anamnezning markaziy aloqasi bolalar bilan suhbatdir. Murabbiy suhbat usulini yaxshi bilishi kerak.

Jismoniy holati, sogʻlomlik holati, oʻtmishdagi kasalliklar, jismoniy rivojlanishning baʼzi koʻrsatkichlari (tana uzunligi, qoʻl, qoʻl mushaklari kuchi, son, oyoq va boshqalar) haqida maʼlumotni maktab shifokoridan olish mumkin.

Oʻtkazilgan anamnezlar oʻquvchilarning voleybol oʻyini uchun saralovchi sinovlarga oʻtishi mumkinligini bildiradi.

Voleybolchilarning oʻyinlar orqali qobiliyatlarini tahlil qilish. Ushbu bosqichning vazifalari oʻyinlar materiallari asosida, namunaviy testlar yordamida ichki qobiliyatini, yoʻnaltirilganligini, harakat tezligini, tashabbuskorligi va qatʼiyatlilikini, qarorlarning ratsionalligi va samaradorligini, diqqatni jamlash va harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatlarini aniqlashdan iborat.

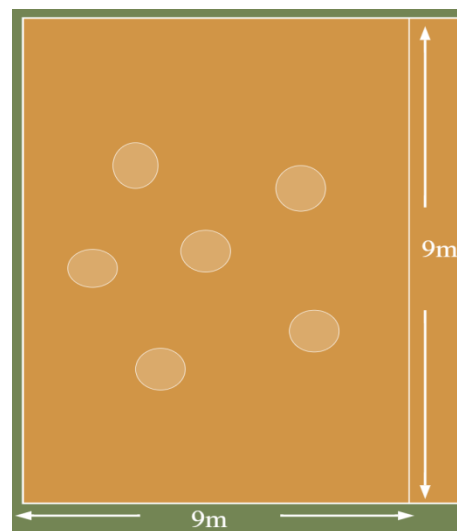
Sinov 1-“Yuguruvchilar”

Signalidan soʻng yuguruvchilar maydon boʻylab tarqalib ketishadi va chiziqdagi birinchi “tutuvchi” maydonga yugurib chiqib, iloji boricha koʻproq "yuguruvchilarni" tutishga harakat qiladi. 20 soniyada - birinchi urinish tugaydi. Keyingi, navbatdagi "tutuvchi" oʻyinga kiradi. Oxirgi "tutuvchi" oʻyinga kirgandan soʻng - rollarning oʻzgarishi.

Sinov 2. – “Ov”



o- oʻrdaklar 21-rasm



***- ovchilar 22-rasm**

“Ovchilar”ning vazifasi – “oʻrdaklarni” voleybol toʻpi bilan urish.

“Oʻrdaklar”ning vazifasi - oʻyindan iloji boricha koʻproq toʻp toʻplash.

Oʻyin - 3 min. Keyinchalik - rollarning oʻzgarishi.

Sinov 3. – “Toʻp uchun kurash”

Basketbol maydonida oʻynash, ammo savatga zarba bermaslik. Jamoalar tuzildi - jamoangizda toʻpni uzoqroq saqlang (uzatmalar, raqibni aldash yoʻli orqali).

To'pga ko'proq egalik qilgan jamoa g'alaba qozonadi.

Sinov 4. – "Aql"

To'pga bir vaqtning o'zida ikkita o'yinchi talabgor bo'ladi. Kuzatuvchining vazifasi - qo'lida to'p bilan aylanadan chiqib ketish. To'p bilan aylanadan chiqib ketguncha "qo'riqchi" "kuzatuvchini" mag'lub qilishi kerak, "kuzatuvchi"ning harakatlari soni va harakat boshlangandan to'pga tegishigacha bo'lgan vaqt hisobga olinadi. Jamoaning barcha a'zolari o'ynaganda, rollar o'zgaradi.



Qiziqishlar va intilishlar darajasining diagnostikasi voleybol bo'yicha suhbatlar, kuzatuvlar, anketalar yordamida amalga oshiriladi. Istaklar darajasi sportchi shaxsiyatining eng barqaror xususiyatlaridan biri sifatida tan olinadi.

Sinov uchun siz turli darajadagi qiyinchiliklar bilan o'zgartirilgan usullardan foydalanishingiz mumkin (masalan, aniqlik testlari).

O'quv qobiliyatlari diagnostikasi. O'qishdagi muvaffaqiyatining obyektiv ko'rsatkichlari o'sish sur'atida ifodalanadigan o'qitish dinamikasini kuzatish kerak. O'sish miqdori odatda **Bgyde** formula bilan hisoblanadi:

$$W = \frac{100(V2 - V1)}{0,5(V2 + V1)}$$

Bu yerda: V1 va V2 - dastlabki va yakuniy natijalar, V - o'sish.

Bolalarga quyidagi talablar qo'yilgan standart o'quv dasturini taklif eting:

Uch yo'nalishda mashg'ulot o'tkazish:

- texnologiya elementlari bo'yicha o'qitish,
- individual taktik harakatlarda mashq qilish,
- o'zaro ta'sir qilishni o'rganish.

Dastur ishida obyektiv baholash tizimini ishlab chiqish zarur.

O'rganish asosan o'yin uslubiga asoslangan bo'lishi kerak.

Tibbiy ekspertiza. Tanlov uchun ko'rsatma bo'lishi mumkin, shuningdek, jismoniy rivojlanish darajasini, mushak va suyak to'qimalarining mutloq massasi, oyoq uzunligi, son, oyoq, bilak, tana

hajmi, bo'yi, mushaklarning kuchi qo'llarning va boshqalar aniqlab beradi.

Maxsus tanlangan o'yinlar, estafeta musobaqalari, uloqtirish va boshqalar yordamida jismoniy tayyorgarlikni baholash.

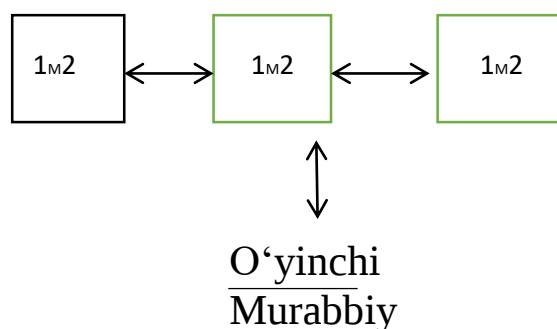
Turlar yo'nalishi

Jismoniy tayyorgarlikni sinash. Bunga quyidagilar kiradi: yo'nalishni o'zgartirish bilan yugurish, berilgan balandlikka ketma-ket sakrash, yon qadamlar bilan yugurish, sakrab havodagi to'pni ilib olish.

Iqtidorni tekshirish: (motor reaksiyalarining tezligi va aniqligini baholash uchun testlar).

Ochiq o'yin "Ovchilar va o'rdaklar". "O'rdaklar" uchun vazifa - har qanday yo'l bilan to'pni urish. Agar aylantirilgan to'pni aylana chizig'i orqasida kimdir ushlasa, ikkalasi ham 2 ball oladi. Agar to'p faqat teginilsa, lekin ushlanib qolmasa, to'pni urgan o'yinchiga 1 ball beriladi. To'pni urgan o'yinchi bitta ball bilan, to'pni uloqtirgan o'yinchi bitta rag'batlantiruvchi ball bilan mukofotlanadi.

"Uch kvadrat" testi. Devorda uchta kvadrat belgilanadi (kvadratlarning pastki qirrasi poldan 1,5-2 m balandlikda).



1. Vazifa: Murabbiy to'pni har bir kvadratga navbat bilan uloqtiradi. Bolalarning vazifasi - sakrashdan keyin to'pni ushlash.

2. Vazifa: Murabbiy o'z navbatida to'pni uloqtiradi. Bolalarning vazifasi - to'pni ushlash yoki to'pga teginish.

Pioneyeball 4x4.

"Uchlik" metodologiyasi yordamida operatsion fikrlashni tekshirish (MS Bril, A-V. Rodionov).

2	1	3

1	3	2

3	1	2

3	2	1

1	2	
	3	

Eng tinch harakatlar “qayiq harakati” usuli bilan maydonning eng yuqori qismi 1-2-3 da qisqa vaqt ichida harakatlantiring.

Psixologik ko‘rsatkichlarni o‘lchash - o‘zgaruvchan o‘yin vaziyatlariga imkon qadar qisqa vaqt ichida tez va yetarli darajada javob berish. Oddiy qisqa harakat o‘lchanadi - signal paydo bo‘lishi va harakatga kelish o‘rtasidagi vaqt; murakkab reaksiya - ikkimarotaba signal beriladi, ulardan biriga javob berish kerak, ikkinchisiga esa yo‘q; harakatlanuvchi obyektga reaksiya - harakatlanuvchi obyekt vaqti aniqligi.

Ushbu mashg‘ulotlar uchun reaksionometrlar va xronorefleksometrlardan foydalaniladi.

Psixofiziologik ko‘rsatkichlarni o‘lchash.

Diqqatning xususiyatlari, axborotni qayta ishlash tezligi, xotira xususiyatlari bo‘sh testlar yordamida aniqlanadi (tuzatish jadvallari, “Landolt uzuklari” va boshqalar).

ko‘rish aniqligini o‘rganish - bu Xovard va boshqalarning apparati yordamida havodagi obyektning pozitsiyasini to‘g‘ri anglash.

Tanlov ma‘lumotlari asosida murabbiy voleybol uchun tanlangan maktab o‘quvchilarining kelajakda sportdagi o‘lishini taxmin qilishi mumkin.

6.1.3. BO‘SMda o‘quv jarayonining vazifalari va mazmuni

Yosh voleybolchilarni tayyorlashning yo‘nalishi va mazmuni, avvalambor, tana a‘zolari va tizimlari faoliyatining yoshga bog‘liq xususiyatlari, psixologik xususiyatlari bilan belgilanadi va yuqori malakali sportchilarning namunaviy xususiyatlariga asoslanadi.

Maktab yoshidagi bolalarning psixofiziologik rivojlanish xususiyatlariga ko‘ra, BO‘SMdagi voleybolchilar shartli ravishda quyidagi yosh guruhlariga bo‘linadi: 8-10 yosh, 10-12 yosh, 12-14 yosh, 14-16 yosh, 16-18 yosh.

8-10 yosh (dastlabki tayyorgarlik guruhlari). 10 yoshga qadar o‘g‘il va qiz bolalar tanasining o‘lish sur‘atlarida sezilarli farqlar mavjud emas.

Dastlabki bosqichda qo‘llar, oyoqlar, to‘so‘n suyaklari **ossifikatsiyasi**. Ortiqcha vazn, kam rivojlangan mushaklar, umurtqa pog‘onalari deformatsiyasiga olib kelishi mumkin.

Asab tizimining funksional ko‘rsatkichlari mukammal bo‘lmaydi. Asab tizimining haddan tashqari tormozlanishi keskin bo‘lishi mumkin.

Yangi harakatlarni idrok etishda mulohaza yuritiladi. Harakatning eng esda qolarli tafsilotlari ajratib ko'rsatilgan va mashqning muhim qismlari qoldiriladi. Harakatlarning diqqat va aniqligi yomon rivojlangan, ayniqsa yangi mashqni o'zlashtirishda. Yuqoridagi kabi holatlarda voleybol texnikasi bo'yicha yo'naltirilgan mashg'ulotlar maqsadga muvofiq emas.

Tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

Harakatchanlikni shakllantirish uchun jismoniy mashqlarni bajarish texnikasini o'rgatish.

O'sib borayotgan organizmning uyg'un rivojlanishiga ko'maklashish, sog'lig'ini mustahkamlash, epchillik, tezlikni oshirish qobiliyatlari, umumiy chidamlilik, moslashuvchanlikni rivojlantirish.

Voleybol texnikasi asoslari bilan tanishtirish.

Sport maktabida mashg'ulot o'tkazish uchun istiqbolli yosh sportchilarni aniqlash.

Jismoniy mashqlarni o'rgatish vizualizasiya usullari, so'zlardan foydalanish, mashq qilish uslubi, mashg'ulot qoidalariga rioya qilgan holda sodda va raqobatbardosh - oddiydan murakkabga, o'rganilgan va o'rganilmagan mashqlardan foydalanib amalga oshiriladi.

Yu.D. Jeleznyak, V.M. Shulyatev. Voleybol (o'smirlar uchun o'quv dasturi), M. 1994 y.

Asosiy elementlar to'pni uloqtirish, uzatish, gimnastika mashqlari va boshqalarni o'zlashtirish yangi harakat qobiliyatlari va ko'nikmalarini shakllantiradi. Yosh sportchida qo'shimcha mahorati va qobiliyatlari zaxirasi qancha ko'p bo'lsa, u o'yin texnikasini shunchalik muvaffaqiyatli o'zlashtiradi. Mashg'ulotning eng samarali shakli hisoblanadi.

Tezlik-quvvat fazilatlarini va umumiy chidamlilikni rivojlantirishning asosiy vositasi bu estafeta musobaqalari, qisqa masofaga yugurish, sakrash, sport va tashqi o'yinlar, gimnastika va akrobatika mashqlari, yerdagi o'yinlardir.

Mashqlar harakatchanlik tizimni mustahkamlashga qaratilgan. Bu yerda siz kichik hajimli mashqlardan (gantellar, to'ldirilgan to'plar, qarshilik va boshqalar) foydalanishingiz mumkin.

Jismoniy sifatda epchillikni muvofiqlashtirish murakkab harakatlarni o'zlashtirish uchun dastlabki shartlar yaratadi, bu esa raqobat sharoitida o'yin namoyish etish texnikasini o'zlashtirish uchun zarurdir. Chaqqonlik sport va ochiq o'yinlar, gimnastika mashqlari, arqondan sakrash va boshqalar yordamida rivojlanadi. Iqtidorni rivojlantirishning

asosiy sharti - mashqlarni bajarishda koordinatsion yuklamalamalarni doimiy ravishda oshirish.

10-12 yosh. Umurtqa pog'onasi va mushak apparati beqaror. Umurtqa pag'onasining disklari hali birlashmagan. Qo'llarning karpal va metakarpal qismlari, barmoqlar va qo'llarning falanglari ossifikatsiyasi to'liq emas. Qizlarda 10 yoshdan, o'g'il bolalarda 12 yoshdan boshlab tana uzunligi keskin o'sib boradi.

Jismoniy mashqlar bilan, yurak urish tezligining o'sishi kattalarga qaraganda aniqroq. Yurak urishi va qon bosimining tiklanish darajasi kattalarga qaraganda ancha yuqori.

Energiya sarfining oshishi bolalardagi tananing hajmi uning massasi bilan taqqoslaganda nisbatan katta ekanligi bilan bog'liq. Metabolizmning yuqori darajasi uzoq vaqt davomida saqlanmaydi, bu bolalarning maxsus chidamliligi bilan ishlash qobiliyatini pasaytiradi. 12 yoshgacha o'g'il va qiz bolalardagi kislorod iste'moli taxminan bir xil.

Psixik jarayonlarning kuchi, ayniqsa, ichki tormozlanishda unchalik katta emas. Refleks reaksiyalari ko'pincha umumlashtiriladi. E'tibor beqaror, shuning uchun uzoq tushuntirishlar noo'rin. Jismoniy mashqlarni ko'rish orqali idrok etish oson, shuning uchun sifatli namoyish zarur. Bitta mashq vaqtida mashqlarni tez-tez takrorlash noo'rin, chunki yangi koordinasiya shakllanishi asab tizimini tezda charchatadi.

Bu yoshda, tanish bo'lgan harakat shakllari sezilarli darajada yaxshilanadi va ko'plab yangi turlari qabul qilinadi va ko'pincha ko'rsatmalarsiz o'rgatiladi, o'qish uchun eng yaxshi yosh. Jismoniy qobiliyatlarning deyarli barcha ko'rsatkichlari eng katta yutuqlarga ega, ayniqsa tezlik, chaqqonlik, aerobik chidamlilik, moslashuvchanlik. Bolalar "mashq qilishni" xohlashadi, ammo mashg'ulot yuklamasi qat'iy tartibga solinishi kerak. Kuchni rivojlantiradigan mashqlar zo'riqishni istisno qiladigan minimal stresslar bilan birga bo'lishi kerak (qorin mushaklari, tos suyagi, umurtqa egiluvchan mushaklari, oyoqlarning mushaklari, sonning orqa mushaklari kam rivojlangan). Tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

Sog'liqni mustahkamlash va organizmning barqaror rivojlanishiga yordam berish.

Tezlik, epchillik, tezkorlik fazilatlarini, umumiy chidamlilik, moslashuvchanlikni rivojlantirish.

O'yin texnikasini (xatolarni tuzatish bilan) va uni o'rgatish.

O'yinning individual taktikasini o'rgatish (xatolarni tuzatish bilan) va kuchaytirish.

O'yin va raqobatbardosh faoliyatga ko'nikish (doimiy mashg'ulotlar).

Maxsus dastur bo'yicha nazariy mashg'ulotlar.

Jismoniy tarbiya. Jismoniy fazilatlarni rivojlantirish uchun, umumiy ta'sir ko'rsatadigan mashqlardan tashqari, shaxsiy harakatlari o'yin texnikasi elementlariga o'xshash maxsus tayyorgarlik mashqlari qo'llaniladi.

Tezlik-quvvat mashqlari mushaklarning kuchini va ularning qisqarish tezligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni o'z ichiga oladi (startlar va tezlashishlar, yugurish turlari, sport va tashqi o'yinlar, sakrash mashqlari va h.k). Siz kichik vaznlardan - gantellardan, to'ldirilgan to'plardan, shtrixlardan foydalanishingiz mumkin. bar va boshqalar.

Mashg'ulotga kirishish reaksiyasining tezligi kutilgan va kutilmagan buyruq yoki signalga yoki mashqlarni bajarishda darhol o'zgarib turadigan vaziyatga javoban bajariladigan mashqlar bilan ishlab chiqiladi.

Iqtidorni rivojlantirish uchun ritm, muvozanat tuyg'usi, yaxshi reaksiya, o'zgaruvchan muhitda ba'zi harakatlarni tez va oqilona tiklash qobiliyatini rivojlantiradigan mashqlar tanlanadi (to'siqlarni yengib o'tish, muvozanat mashqlari, toqqa chiqish, uloqtirish, sport va ochiq o'yinlar, estafetalar va boshqalar).

Umumiy chidamlilikni rivojlantirishning asosiy usullari o'zgaruvchan, bir xil, o'yinli, raqobatbardosh mashg'ulotlar va uzoq vaqt davomida bajariladigan mashqlar, sport va sportdan tashqi o'yinlar, suzish va boshqa vositalar, (ammo katta sportchilar uchun tavsiya etilganidan kam) hisoblanadi.

Moslashuvchanlikni rivojlantirish usuli barcha yosh guruhlariga xosdir (mushaklarni cho'zish mashqlari; barcha bo'g'imlarning harakatchanligi uchun mashqlar).

O'quv yuklamasining hajmi va jadallashuvi ahamiyatsiz.

Texnik tayyorgarlik. O'yinning oqilona texnikasini o'zlashtirish ushbu tayyorgarlik bosqichining asosiy vazifasidir. Shu maqsadda o'yin texnikasi, texnik vositalar va simulyatorlarning tuzulishini o'zlashtirishga ko'maklashish mashqlari qo'llaniladi (masalan, hujum zarbasi "fins" bilan to'siq qo'yish va boshqalar), dastur tomonidan taqdim etilgan o'yin texnikasi bo'yicha asosiy mashqlar.

Texnikani o'qitish va uni mustahkamlash aniq ma'lumotni idrok etish va qayta ishlash orqali amalga oshiriladi. Voleybol o'yin texnikasini o'zlashtirish jarayoni vosita mahoratining shakllanish qonuniyatlariga bo'ysunadi.

Texnikani tuzatish qanchalik muvaffaqiyatli bo'lsa, ma'lum bir o'yin texnikasini bajarishda voleybolchilar yo'l qo'ygan xatolar shunchalik yaxshi tuzatiladi.

Taktik mashg'ulotlar. Taktik tayyorgarlik birinchi darslardan boshlanadi va dastlab taktik harakatlarning muvaffaqiyati ko'p jihatdan bog'liq bo'lgan ba'zi fazilatlar va qobiliyatlarni rivojlantirishga to'g'ri keladi.

Ta'lim turlarining o'ziga xos mazmuni o'quv dasturi bilan belgilanadi.

12-14 yosh. Umurtqalarning disklari birlashuvining boshlanishi. Umurtqa pog'onasiga og'ir yuklamalarning tushishi. Qo'llarning karpal metakarpal qismlarining shakllanishi tugaydi, ammo barmoqlar va oyoq barmoqlarining falanjlari hali shakllanish bosqichidan o'tmagan. Qo'llarga yuklama tushishi, oyoq barmoqlarining falangalari bilan polga to'qnashishi tavsiya etilmaydi. O'g'il bolalarda tana uzunligining sezilarli o'sishi (qizlarda 11 yoshdan). Haddan tashqari jismoniy faollik suyaklarning o'sishini sekinlashtirishi mumkin.

Yurak-qon tomir tizimining rivojlanishida biroz orqada qolishi bilan osteo-ligamentli apparatning tez o'sishi yurak urish tezligining oshishiga olib keladigan o'quv yuklamalarini oshirishga bosqichma-bosqich yondashishni talab qiladi.

Mushak massasi oshadi va mushak kuchi oshadi. O'z vaznining 1 kg gacha bo'lgan kuchining maksimal o'sishi 14 yoshgacha kuzatiladi.

Kislorod iste'moli oshadi, bu umumiy chidamlilikni tayyorlash uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi. Kislorod iste'molining cheklangan qiymatiga tezda erishiladi, ammo tanasi bu darajani uzoq vaqt ushlab turolmaydi. Bu xususiyat maqsadga muvofiq ravishda maxsus chidamlilikni rivojlantirishga imkon bermaydi.

Ta'lim vositalari organizmning shakllari va funksiyalariga maqbul ta'sir ko'rsatishi uchun tiklanish davrlarining davomiyligiga alohida e'tibor berish kerak (har qanday jismoniy harakatlardan so'ng ularni to'liq tiklashga imkon bering). 130 zarba/daqiqada puls darajasida mushaklarning ishlashi sportchilar tomonidan qiyinchiliksiz amalga oshiriladi, 150 zarba/daqiqada u og'ir deb qabul qilinadi.

Diqqat, yaxshi xotira va mantiqiy fikrlash paydo bo'ladi. O'smirlar muvozanatli va optimistikdir. Mushakning harakatchanligi tez rivojlanadi. Ichki rivojlanishi bilan psixik jarayonlarning kontsentrasiyasi mavjud. harakatlar aniqroq bo'ladi. Harakat reaksiyasi tezligini rivojlantirish va o'yin taktikasini o'rganish uchun qulay yosh.

Tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

1.Sogʻliqni mustahkamlash va organizmning barqaror rivojlanishiga yordam berish.

2. Chaqqonlik, tezkorlik, tezlik-quvvat fazilatlari, umumiy chidamlilik, tana mushaklarini rivojlantirish.

3.Umumiy koʻrsatkichlarni yaxshilash.

4.Oʻyin texnikasini birlashtirish va uni oʻquv oʻyinlarida takomillashtirish.

5.Oʻyin taktikasini birlashtirish va uni oʻquv oʻyinlarida takomillashtirish.

6.Oraliq oʻyin mashqlari va musobaqalarda ishtirok etish.

Maxsus dastur boʻyicha nazariy mashgʻulotlar.

Jismoniy tarbiya. Iqtidorni rivojlantirish boʻyicha mashqlarning yoʻnalishi 10-12 yoshdagilar bilan bir xil, ammo mashqlarni bajarish shartlari murakkablashadi.

Harakat reaksiyasining tezligi va harakat tezligi texnik va taktik mashqlar va maxsus tayyorgarlik mashqlari bilan yaxshilanadi.

Yugurish, suzish, sport va ochiq oʻyinlar va boshqalarni qoʻllagan holda har tomonlama jismoniy tarbiya asosida umumiy chidamlilik darajasini oshirish zarurligi asoslandi.

Tezlik-kuch mashqlari, avvalambor, sakrash mashqlari, kichik hajimli mashqlar yordamida sakrash qobiliyatini rivojlantirishga qaratilgan (4-5-jadval).

Texnik tayyorgarlik. Texnik taʼlim xatolarni tuzatish va texnik takomillashtirishga qaratilgan. Standart sharoitlarda toʻgʻri bajariladigan oʻyin texnikasi salbiy omillar (charchoq, gʻayrioddiy boshlangʻich pozitsiyalar, mashqda bir nechta toʻplarning mavjudligi va boshqalar) fonida yaxshilanadi.

Taktik mashgʻulotlar. Taktik mashgʻulotlarda biz xatolarni toʻgʻirlashni davom ettiramiz va sherik bilan oʻzaro munosabatlar va individual harakatlarni takomillashtirishning yangi taktik variantlarini oʻrganamiz. Taʼlim jarayonida oʻquv topshiriqlarini oʻtkazish lozim.

Taʼlim turlarining oʻziga xos mazmuni oʻquv dasturi bilan belgilanadi.

-16 yosh balogʻat yosh. Bu yoshda barmoqlar va oyoq barmoqlari falanjlari ossifikatsiyasi deyarli tugaydi (yosh erkaklarda birozdan keyin). Tananing koʻndalang oʻsishi kamayadi.

Muvozanatsizlik va kayfiyatning beqarorligi paydo bo‘ladi. Noaniqlik shovqinli xulq-atvor bilan yashiringan. Ushbu davrda ish qobiliyati pasayadi, o‘rish sekinlashadi.

4. Jadval Og‘irliklar va ularning miqdorlari bilan mashqlar (qizlar uchun)

Mashqlar	10-12 yosh			12-14 yosh			14-16 yosh			16-18 yosh		
Gantelar bilan, kg	1	6-8	2-3	1,5	8-10	1-4	2	10-12	3-5	3	10-12	4-6
To‘ldirma to‘plar bilan, kg	1	8-10	2-3	1	10-12	2-4	1,5	10-12	3-5	2	10-1	4-6
Shtangani yelkaga qo‘yib o‘tirib turish	-	-	-	0-20 gacha	4-6	2-3	0-50 gacha	6-8	2-3	0-70 gacha	6-8	2-3
sakrab chiqish yarim cho‘kkadan shtanga bilan yelkalarda, kg	-	-	-	-	-	-	0-20 gacha	6-8	2-4	0-30 gacha	6-8	2-4
yelkalarda shtanga bilan sakrash, kg	-	-	-	-	-	-	0- dan	10-12	2-3	0- dan	15-2	2-3
Turgan joydan balandlikka sakrash, sm	-	-	-	-	-	-	30-40	6-8	2-3	40-50	8-10	3-4

Eslatma. 1-ustunda - vazn miqdori, 2-ustunda - takrorlashlar soni, 3-ustunda - seriyalar soni.

5-Jadval Og‘irliklar va ularning miqdorlari bilan mashqlar (yigitlar uchun)

Mashqlar	10-12 yosh			12-14 yosh			14-16 yosh			16-18 yosh		
Gantellar bilan , kg	1	6-10	2-3	2	10-12	3-5	5 gacha	10-12	7-8	5-10	12-1	7-8
To‘ldirma to‘plar bilan, kg	1	8-10	2-3	1	10-12	2-4	1,5	10-12	3-5	2	10-1	4-6
Shtangani yelkaga qo‘yib o‘tirib turish	-	-	-	0-20 gacha	4-6	2-3	0-50 gacha	6-8	2-3	0-70 gacha	6-8	2-3
sakrab chiqish yarim cho‘kkadan shtanga bilan yelkalarda, kg	-	-	-	-	-	-	0-20 gacha	6-8	2-4	0-30 gacha	6-8	2-4
yelkalarda shtanga bilan sakrash, kg	-	-	-	-	-	-	0- dan	10-12	2-3	0- dan	15-2	2-3
Turgan joydan balandlikka sakrash, sm	-	-	-	-	-	-	30-40	6-8	2-3	40-50	8-10	3-4

Eslatma. 1-ustunda - vazn miqdori, 2-ustunda - takrorlashlar soni, 3-ustunda - seriyalar soni.

Bu davrda tananing funksional holati yanada oshadi, O‘spirinlarda yutuqqa erishishga kuchli intilish kuzatiladi, bu davrda murabbiylar tomonidan sezgirlik, yaxshi pedagogik va psixologik boshqaruvchilik talab qilinadi.

Ushbu davrda jismoniy faollikni kamaytirish kerak - o‘rtacha jadallashuvi bilan asosiy mashg‘ulotlar o‘tkazilishi kerak.

Qizlardagi balog‘at yoshi uch bosqichga bo‘linadi: balog‘atga yetishidan oldingi , balog‘atga yetish davri va balog‘atga yetishdan keyingi davr. Balog‘at yoshida organlar va tizimlar faoliyatida sezilarli o‘zgarishlar kuzatiladi, tananing bo‘yiga o‘sishi sekinlashadi.

Organizmning biologik faoliyatining yuqori tarangligi bilan tavsiflanadi. Tezlik, chidamlilik, umumiy ishlash darajasida pasayish mavjud. O‘quv yuklamasining hajmi va jadallashuvini 35-40% gacha kamaytirish tavsiya etiladi. Bu davrida (3-5 kungacha) ishlashning yanada pasayishi sodir bo‘ladi. Jismoniy yuklama kamayadi, mashg‘ulot ishining

asosiy yoʻnalishi harakatlarning texnikasini takomillashtirish, moslashuvchanlikni shakllantirish kerak boʻladi.

Keyingi davrda (5-dan 12-kungacha) tananing oʻsishi kuzatiladi, umumiy jismoniy faollik oshadi. Ushbu bosqichda tezlik, tezlik-quvvat fazilatlar va chidamlilik kuzatiladi.

Ovulyatsiya bosqichi (13-14-kun), ishlashning sezilarli pasayishi, keskinlik holati. Yengil va oʻrtacha yuklamalarni tavsiya qilish lozim boʻlgan davr.

Postovulyatsion faza (14 kun) eng yuqori koʻrsatkichdagi bosqichidir. Oʻquv yuklamasining hajmi va jadallashuvi oshadi.

Tayyorgarlikning asosiy vazifalari:

Mushaklar va mushaklar kuchini har tomonlama rivojlanishi.

Oyoq mushaklari, umurtqaning “portlovchi” kuchini, reaksiya va harakat tezligini, umumiy va maxsus chidamliligini, epchilligi va egiluvchanligini rivojlantirish.

Himoya va hujum texnikasini takomillashtirish.

Oraliq mashgʻulotlar.

Har bir voleybolchi uchun oʻyin halatini aniqlash va oʻyindagi vazifalarini hisobga olgan holda individual darslarni oʻtkazish.

Psixologik tayyorgarlikni oshirish.

Taʼlim, nazorat, oʻyinlarida qatnashish.

Yu.T. Poxolenchuk, N.V.Sveshnikova. Zamonaviy ayollar sporti. Kiyev “Salomatlik”, 1987 yil.

Jismoniy mashqlar va musobaqalardan soʻng tanani tiklash uchun sharoit yaratish.

Maxsus dastur boʻyicha nazariy mashgʻulotlar.

Jismoniy tarbiya. Kuchli mashgʻulotlarda mushak guruhlariga tanlab taʼsir oʻtkazishga imkon beradigan mashqlarga muhim urgʻu beriladi.

Jismoniy faoliyatning oʻziga xos yoʻnalishi sakrash qobiliyatini, maxsus chidamliligini, tezligini rivojlantirishda namoyon boʻladi, ammo mashgʻulot yuklamalarining hajmi ahamiyatsiz boʻladi.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun usullarni tanlash odatdagidek (katta sportchilarda boʻlgani kabi): ogʻirlik bilan mashq qilish, tezkorlik uchun mashq, sherik bilan, akrobatika, sakrash va boshqalar, ammo mashqlar miqdori, jismoniy faolligi biroz pastroq boʻladi.

Texnik tayyorgarlik. Texnik mashg'ulotlarda ishning asosiy yo'nalishi himoya va hujumning barcha texnik usullarini takomillashtirish va har bir o'yinchining individual usullarini "sayqallash", ularni kerakli omillardan foydalangan holda avtomatik bajarilishiga yetkazishdir. Texnologiyani takomillashtirish jarayoni faqat individualdir.

Taktik mashg'ulotlar. O'yin taktikasini rivojlanish tendensiyalarini hisobga olgan holda, ilgari o'rganilgan taktik harakatlarni takomillashtirish va yangi o'yin munosabatlarini o'rganish; (1,6,5 zonalardan "bog'lovchi" o'yinchining chiqishi; orqa qator o'yinchisining hujumga qo'shilishi; hujum va himoyadagi yangi taktik o'zaro ta'sirlarni o'rganish va boshqalar).

O'yin mashqlari jamoani boshqarish prinsipiga qarab, ma'lum sheriklar bilan turli ko'rinishlarda hujum va himoya usullarini amalga oshirishda asosiy rol o'ynaydi. Barcha usullardan foydalaniladi (shu jumladan zaxira o'yinchilarini). nazorat o'yinlarida ishtirok etiladi.

Ta'lim turlarining o'ziga xos mazmuni o'quv dasturi bilan belgilanadi.

16-18 yoshda suyaklarining deyarli to'liq shakllanishi sodir bo'ladi va o'sishi tugaydi. Tana vazni va skelet mushaklarining vazni ko'payadi, natijada mushaklar kuchi oshadi. Kuch mashqlari uchun qulay yosh hisoblanadi.

Yurak-qon tomir, nafas olish tizimlarining faoliyati, metabolizm va energiya darajasi kattalar darajasiga yaqin va uzoq vaqt saqlanib turishi mumkin, bu sizga maxsus chidamlilikni maqsadga muvofiq ravishda rivojlantirishga imkon beradi.

Balog'at yoshining oxirida ichki tinchlik va tana rivojlanishida uyg'unlikni tiklash davri boshlanadi. Samaradorlik oshadi. Bu harakatlarni nisbiy barqarorlashtirish va avtomatlashtirish davri. Harakat ozgina tormozlanish uchun qulaydir. Kuch, chidamlilik, epchillik yaxshi ko'nikma bo'lib qoladi.

Tezlikni yaxshilashda qiyinchilik tug'dirishi mumkin, lekin bu jaryonda psixik jarayonlarining harakatchanligi barqarorlashadi va mashg'ulot stimullariga reaksiyalar qiyinlashadi.

Tayyorgarlik vazifalari

Mushak guruhlarining kuchini, harakatlanish tezligi, tezkorlik-quvvat fazilatlarini, epchilligini, moslashuvchanligini yanada rivojlantirish.

Funksionallikni, metabolik jarayonlarning darajasini oshirish va shu asosda umumiy chidamlilik darajasini oshirish.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish.

Psixologik tayyorgarlikni oshirish.

O'yin texnikasini takomillashtirish.

O'yin taktikasini takomillashtirish.

Qayta tiklash jarayonlarini rag'batlantirish.

Maxsus dastur bo'yicha nazariy mashg'ulotlar.

Oraliq o'yin, raqobatbardosh mashg'ulotlar.

Jismoniy tarbiya. Ushbu yoshda mashg'ulot yuklamalarining hajmi va jadallashuvining oshishi, jismoniy sifatlarni yaxshilash bo'yicha ixtisoslashgan mashg'ulotlar davri sifatida tavsiflanadi.

Kuch mashqlari, texnik usullarni bajarishda yuklamalarni ko'taradigan mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatadigan mashqlarga muhim urg'u berilgan.

Tezlik-kuch mashqlarining asosiy vositasi og'irliksiz va og'irlik bilan sakrash mashqlari, yugurish (qum ustiga yugurish, tepalikka yugurish va boshqalar), shuningdek maxsus tayyorgarlik va asosiy mashqlar.

Mashg'ulotda umumiy va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga muhim o'rin beriladi. Chidamlilikni rivojlantirish vositalari va usullari, vujudning yuklamaga bo'lgan ta'sirining individual ko'rsatkichlarini hisobga olgan holda, katta yoshdagi sportchilarga o'xshaydi.

Iqtidorning rivojlanishi ixtisoslashgan xususiyat kasb etadi (akrobatik va sakrash qobiliyati rivojlanadi).

Moslashuvchanlik sportdan tashqi va sport o'yinlari, obyektlar bilan va ularsiz umumiy rivojlanish mashqlari, katta maydonda bajariladigan gimnastika mashqlari yordamida yaxshilanadi.

Texnik tayyorgarlik. Texnik tayyorgarlikning yuqori darajasiga ma'lum qiyinchiliklarni (qo'shimcha jismoniy faollik, topshiriqlarni noadatiy bajarilishi va h.k.) yaratish orqali hujum va himoya texnikasini takomillashtirish bo'yicha mashqlarni takrorlash orqali erishiladi. Ushbu maqsadlar uchun individual taktik muammolarni, murakkab mashqlarni,

takomillashtirishning o‘yin shakllarini olib borish bilan o‘yin tabiatiga yaqin mashqlardan foydalaniladi.

Taktik mashg‘ulotlar. Mashg‘ulotning ushbu qismida voleybolchilarning o‘yin funksiyalarini hisobga olgan holda taktik ko‘nikmalar yanada takomillashtiriladi, turli xil o‘yin vaziyatlarida texnik usullardan va taktik harakatlardan samarali foydalanish qobiliyatini shakllantirish, qarama-qarshi jamoalarni o‘rganish, musobaqalarda qatnashish. O‘yinga tayyorlash, o‘quv nazorat va taqvim o‘yinlarida ishtirok etishni o‘z ichiga oladi.

Ta‘lim turlarining o‘ziga xos mazmuni o‘quv dasturi bilan belgilanadi.

6.2.O‘yinga tayyorgarlik

O‘yinchilarni voleybol o‘yiniga tayyorlash ularni qiyin o‘yin va raqobat sharoitida o‘rganilgan texnika va taktik harakatlarni to‘liq va ishonchli qo‘llagan taqdirdagina samarali deb hisoblash mumkin. O‘quv mashg‘ulotida o‘yinchilarga beriladigan vazifalar tizimi o‘yin sharoitida barcha turdagi o‘yin texnikasi va taktik harakatlarning maqsadli ravishda takrorlanishini ta‘minlashga imkon beradi. Vazifani hisobga olgan holda, “raqib” hujumda yoki himoyada u yoki bu harakatni bajarish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi.

O‘quv mashg‘ulotlari o‘yin vaqti va keyingi tahlillar deb ataladigan nazorat o‘yinlari va musobaqalari vaqtida ham o‘tkaziladi.

O‘yinga tayyorlash quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

O‘yin shaklida texnikada mashq bajarish - “Devorga qarshi” (devorga yuqoridan, pastdan uzatmalar). “To‘p kiritishda”, “To‘p havoda”, “O‘ng nishonga” (uzatishda, zarbalarga hujum qilishda) va boshqalar.

Voleybol o‘yinlariga tayyorgarlik - voleybolning o‘ziga xos xususiyatlarini aks ettirishi kerak.

Voleybol o‘yinchilarining o‘rganilgan o‘yin texnikasi va taktik harakatlarning butun hajmini ishonchli tarzda qo‘llashni o‘rganishga qaratilgan vazifalarni o‘z ichiga olgan ikki tomonlama voleybol o‘yinlari.

O‘yinda topshiriqlarni boshqarish - o‘yinga munosabat va o‘yindan keyingi tahlil qilish. Nazorat o‘yinlari asosan o‘quv o‘yinlari va rasmiy musobaqalar o‘rtasida bog‘lovchi vazifasini bajaradi.

Tayyorgarlik o‘yinlari. “To‘r ustida ikkita to‘p” Unda 6 kishidan iborat ikkita jamoa ishtirok etadi. Voleybolda bo‘lgani kabi

o'yinchilarning joylashuvi, signaldan so'ng o'yinchilar o'yinda yutish uchun harakatlanadilar. To'plar yuqori uzatmalar bilan o'ynaladi, pastki uzatmadan ham foydalaniladi. O'yin shartlari voleybol o'yini qoidalariga yaqin, to'pni uchinchi tegish bilan to'rga tashlaganda, uloqtirish yo'nalishi aniqlanadi va hokazo. O'yin o'ynash ko'nikmalarini egallash bosqichi sifatida to'pni o'yinga kiritishsiz o'ynaladi, to'p 6-zonadan yuqori uzatma bilan maydonga kiritiladi.

Yu.D.Jeleznyak, A.V.Ivoilov. Voleybol (IFC uchun darslik). M., FiS, 1991, 200-210 betlar.

O'quv mashg'ulot o'yinlari. Mini-voleybol qoidalari bo'yicha o'ynash (1-ilova). 6x6 voleybol qoidalari bo'yicha o'ynash. Raqibdan to'pni qabul qilishda o'yinchilarni joylashtirish (3-zonadagi o'yinchi to'rda). Uch uzatma bilan o'yin. Qoidalardan biroz chetga chiqqan o'yin (to'pni qabul qilishda qo'pol xatolar qayd etiladi, agar birinchisi muvaffaqiyatsiz bo'lsa, qayta to'p urishga ruxsat beriladi). Voleybol o'yini qoidalariga to'liq rioya qilgan holda o'ynash. Kamaytirilgan tarkiblar bilan o'ynash (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 va boshqalar). To'liq tarkib o'yinlari.

O'yinlarni boshqarish. o'quv guruhining bandligini hisobga olgan holda muntazam ravishda amalga oshiriladi. Qoida tariqasida nazorat o'yinlari uchun "begona" jamoa tanlanadi. Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish uchun nazorat o'yinlari ajralmas hisoblanadi.

O'yindagi texnik vazifalar. Bunday vazifalarning asosi - o'rganilgan texnikani o'yinda "birlashtirish". Bu yerda doimiy topshiriqlar:

Faqat pastki (yuqori) uzatma; pastki uzatmani qabul qilish; sakrashda to'pni to'r orqali yuborish; o'yinni faqat uchta uzatma bilan o'ynang; to'pni to'r orqali 1 (5) zonaga, 6 zonadan boshqa har qanday nuqtaga yo'naltiring.

O'quv o'yinlarini o'tkazishda majburiy talab - bu o'rganilgan texnikadan foydalanish. O'yindagi vazifalar tizimi izchil ravishda ma'lum bir o'quv yili uchun dastur materialini o'z ichiga oladi.

O'yindagi taktika vazifalari. Texnika va taktika bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lganligi sababli, taktik topshiriqlar keng bajarilishi kerak. Vazifalar ma'lum bir o'quv yili uchun dasturiy materialga asoslangan: bu hujum va himoyadagi taktik harakatlar - individual, guruh va jamoaviy.

Hujumda shaxsiy harakatlar. uzatmalarga vazifalar: uzatuvchi (orqa tomonga) to'p uzatish;

Ayni damdagi kuchli hujumchilar bilan bir tomonda harakatlanish, maydonning orqa chiziqdagi hujumga o'tish, orqa chiziqdan uzatmalar; raqib jamoaning "kuchsiz" to'siq qo'yuvchisi joylashgan zonaga to'p uzatish; to'r orqali zarba va aldash uchun o'tish joylarini almashtirish (tayanch holatida va sakrashda).

To'pni o'yinga kiritishdagi vazifalar: texnikani yaxshi bilmaydigan o'yinchi tomonidan to'pni o'yinga kirgizilishi, yon va so'ngi chiziqlarda o'ynash (himoyasiz joylar) almashtirish natijasida maydonga tushgan o'yinchiga to'p kiritish.

Hujum zarbalari uchun topshiriqlar: zarbalarning muqobil usullari (mashg'ulotda o'zlashtirilganlarning barchasini qo'llang); aldamchi sakrash pas uzatma bilan navbatdagi zarbalar; to'pni maydonning himoyalangan joylariga yo'naltirish; eng zaif himoyachiga hujum qilish.

Hujumdagi guruh va jamoaviy harakatlarga topshiriq namunalari:

Birinchi uzatma bilan to'p 3-zonaga yuboriladi, to'rga yaqin ikkinchi uzatma yuqoridan bo'lib, hujumchilarga old va orqaga qarab uradi (navbatma-navbat); bir xil, ammo ikkinchi hujum kuchli hujumchiga, agar u 3-zonada bo'lsa va 3-yoki 4-zonada bo'lsa, ular joylarini o'zgartiradilar: hujumchi to'pni to'ring chetiga, pas uzatmani o'rta uzatadi. Xuddi shu, lekin hujumchi zonani o'zgartirmaydi: 3-zonada u 4-va 2-zonalarga o'tadi, 2-va 4-zonalarda u to'rga yaqinroq bo'ladi, va 3 zonadagi hujumchi orqaga qarab harakat qiladi va hujumda qatnashadi; birinchi uzatma bilan, 3-zonaning o'yinchisi joylashgan joyiga qarab, to'pni 3-yoki 2-zonaga yo'naltirish: agar to'rda bo'lsa, u holda 3-zonaga, agar hujum chizig'ida bo'lsa (to'rdan "tortib olingan"), to'p 2-zonaga, bunga muvofiq, ikkinchi uzatma yo'nalishi aniqlanadi (urish uchun); ikkinchi uzatishni faqat (bog'lovchilar) amalga oshiradilar.

Himoyada guruh va jamoaviy harakatlarga. namunaviy topshiriqlar:

3-zonaning o'yinchisini himoya qilish, qolgan ikkitasi uning harakatlari bilan boshqariladi; 4-zonadan hujum qilishda himoyachilar "diagonal"ni yopadilar (5-zona), 1-zonaning o'yinchisi yon chiziq yonida maydonni himoya qiladi, hujum bir xil, ammo himoyachilar "chiziq"ni, 4-zonaning o'yinchilarini yopadilar va 5-o'z zonalarini himoya qiladi;

oldingi ikkita vazifa, lekin 2-zonadan hujum zarbasi va boshqa o'yinchilarning tegishli harakatlari kuzatiladi; 3-zonadagi o'yinchi bilan parallel (6-zonaning o'yinchisi himoyada to'siqdan ko'tarilgan to'plarni qaytaradi).

Barcha yosh guruh voleybolchilarining tayyorlik darajasini baholash bir guruhdan ikkinchisiga o'tishda va BTG1da mashg'ulotlar yakunida mashg'ulotning butun davrida sodir bo'ladi. Yosh voleybolchilarning barcha faoliyat turlari uchun o'spirin sport maktabi o'quv dasturida yuqori malakali voleybolchilarning namunaviy xususiyatlariga yo'naltirilgan nazorat ko'rsatkichlari mavjud.

Texnik, taktik, jismoniy, ajralmas tayyorlik darajasi hisoblanadi; morfologik ko'rsatkichlar; musobaqalarda ishtirok etish natijalari; o'quv va raqobatbardosh yuklamalarni bajarish (2-ilova).

Sport maktabi, ixtisoslashtirilgan sport maktabi, sinflarga jalb qilinganlarning tayyorgarligi "a'lo", "yaxshi" va "qoniqarli" deb baholanadi.

6.2.1. Mashg'ulotni rejalashtirish asoslari

Olimpiya zaxiralarini tayyorlash tizimining maqsadi uzoq muddatli o'quv kurslarini tugatgan yosh voleybolchilarning tayyorgarligi yuqori darajadagi jamoalar talablariga javob berishidir. Ushbu talablar yosh sportchilarni tayyorlashni dasturlash va standartlarni ishlab chiqishda ko'rsatma bo'lib xizmat qiladi.

Rejalashtirish samaradorligi asosan rejalar tuziladigan va mashg'ulotni baholash amalga oshiriladigan ko'rsatkichlarga bog'liq. O'quv mashg'ulotlarini kuzatib boradigan barcha ko'rsatkichlar o'spirin sport maktabi uchun dasturiy materialda (mashg'ulot rejimlari, mashg'ulot turlari uchun vaqt taqsimoti va boshqalar) aks ettirilgan.

Yuqori sifatli mashg'ulotlar jarayoni o'sib borayotgan organizmning yosh xususiyatlarini, sportchining jismoniy tayyorgarligini, uning rejimini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan, uzoq muddatli reja asosida, muntazam ravishda amalga oshirilsa, yuqori samaradorlikka erishadi.

Maqsadlarni belgilashda ketma-ketlikka rioya qiling. Dastlabki ikki-uch yillik BTGda mashg'ulotlar - har tomonlama tayyor bo'lish uchun mustahkam poydevor yaratish va sport texnikasini o'rgatish kerak bo'ladi. Keyinchalik - jismoniy xususiyatlarni rivojlantirish va yosh xususiyatlariga mos ravishda sport anjomlari va taktikasini takomillashtirish lozim.

Sportchining tayyorgarligi barcha bosqichlaridagi mashg‘ulotlar va raqobatbardosh yuklamalar yosh sportchi tanasining funksional imkoniyatlariga to‘liq mos kelgandagina tobora ortib boradi.

Keyingi bir yillik siklning har bir davri avvalgisiga qaraganda yuqori darajadagi o‘quv yuklamalarida boshlanishi va tugashi kerak.

Yosh sportchilar uchun 2-3 yillik uzoq muddatli rejalarini tuzish maqsadga muvofiqdir; katta yoshdagilar uchun - uzoqroq muddatlarga.

Uzoq muddatli rejalar guruh uchun ham, bitta sportchi uchun ham ishlab chiqiladi.

Uzoq muddatli (guruhli) rejada quyidagi bo‘limlar mavjud:

- guruhning qisqacha tavsifi;
- uzoq muddatli mashg‘ulotning maqsadi va asosiy vazifalari;
- tayyorgarlik bosqichlari va mashg‘ulotlarning asosiy bosqichma-bosqich yo‘nalishi;
- sportchilarning jismoniy tayyorgarligini tavsiflovchi sport-texnik ko‘rsatkichlar va nazorat standartlari;
- pedagogik va tibbiy nazorat. Yillik reja uzoq muddatli rejaning ma‘lum bir yilini ochib beradi va quyidagi bo‘limlardan iborat:
 - jamoaviy xususiyatlar;
 - sport mashg‘ulotlarining maqsadi;
 - yillik sikl davrlarida ishning asosiy yo‘nalishi;
 - asosiy o‘quv binolari va ularni yil davomida taqsimlash;
 - musobaqalarda qatnashish;
 - tayyorgarlikni nazorat qilish.

Yillik rejalarining grafik tasviri quyidagicha bo‘lishi mumkin:

Forma 1

7-Jadval

Mashg‘ulotning asosiy vazifalari	Mashg‘ulotlar rejalashtirilgan oylar											
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII

Forma 2

8-Jadval

Mashg‘ulot turlari	Tayyorgarlik davrlari											
	Tayyorgarlik					Raqobatbardosh					O‘tish davri	
	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5

Yillik reja asosida oylik va oylik asosida yillik reja tuziladi

- mikrosikl uchun reja.

operatsion rejalashtirish, eng muhim bo'g'in - bu o'quv materialini tanlash va tarqatish, bu yerda quyidagilarni hisobga olish kerak:

- mashg'ulot kunlari soni;

- dam olish kunlari soni;

- yuklamalarning hajmi va jadallashuvi;

- musobaqalar soni.

Oy va mikrosikl uchun reja matn qismi va asosiy ko'rsatkichlar grafikalaridan iborat (3-ilova).

6.2. Yuqori darajalar (1 r. va SUN)

Voleybolchi sport ustasi darajasiga yetishidan oldin o'rtacha sport mashg'ulotlari kamida 8-10 yil. Shu vaqt ichida spotchi mashg'ulotning uch bosqichidan o'tadi:

O'yin asoslarini o'zlashtirish (3-4 yil BTGning tayyorgarlik va o'quv guruhlarida).

O'quv mashg'ulotlari (4-5 yil o'quv-tarbiyaviy va sportni takomillashtirish guruhlarida, ya'ni sport maktabining oxirigacha). Odatda, eng iqtidorli voleybolchilar maktabni I kattalar razeryadi bilan tugatadilar.

Sportni takomillashtirish 17-18 yoshdan boshlanadi va voleybolchi faol mashg'ulot va musobaqalarda ishtirok etadi.

Sportni takomillashtirishni tugatgandan so'ng, eng iqtidorli yosh sportchilar professionallar jamoalariga jalb qilinadi, qolganlari esa universitetlarning sport jamoalari, jismoniy tarbiya jamoalarining sport klublari va boshqalar bilan jalb qilinadi.

Yuqori toifadagi o'yinchilar (1r. va SUN). Ushbu toifadagi sportchilarni shartli ravishda ikki guruhga bo'lish mumkin: 1-chi havaskorlar; 2-chi yarim professionallar.

Birinchi toifadagi voleybolchilar haftasiga 2-4 marta mashq qilishadi (2 soatgacha davom etadigan bir martalik mashg'ulotlar). Buning sababi ish joyida ishlash, o'qish, harbiy xizmat, sport zallarida berilgan vaqt va boshqalar.

Kam miqdordagi mashg'ulotlar sportchilarning jismoniy, texnik, taktik tayyorgarligi darajasiga ta'sir qiladi. Nazorat standartlariga ko'ra, ushbu toifadagi voleybolchilarning harakatlanish tezligi, tezlik va sakrashga chidamliligi, sakrash qobiliyati ko'rsatkichlari professional

jamoalarda va yarim professionallar jamoalardagi tengdoshlariga qaraganda pastroq.

Texnikalarni bajarishda (ayniqsa musobaqalarda) ishonchlilik, o'zgaruvchanlik, moslashuvchanlik darajasi past (texnik mahorat mezonlari). O'yin asosan o'zining "toj" usullaridan foydalanadi, bu uchrashuv natijalariga ta'sir qiladi. Bundan tashqari, o'yinchilarda harakatlanish vaqtini, o'z vaqtida yo'nalishni aniq hisoblab chiqish imkoniyati yo'q.

Texnik tayyorgarlikning yetarli darajada yuqori emasligi, shuningdek, jamoa voleybolchilari harakatlarini taktikasini bajarilishiga ta'sir qiladi. Himoya va hujumda taktik tarkiblarni qo'llash doirasi cheklangan. Bu taktik fikrlashning past darajadagi natijasidir (bir harakatdan boshqasiga o'tish, maydonda, sheriklar bilan o'zaro munosabatlar, doimiy raqobatbardosh faoliyat va h.k.).

O'quv mashg'ulotlarining mazmuni quyidagicha:

I variant - kirishish qismi - mashg'ulot vaqtining 15% gacha:

- taktika elementlari bilan texnik tayyorgarlik - 30-40% gacha;
- o'yin mashqlari - 45-55% gacha.

II variant - kirishish qismi - 15% gacha:

- texnik tayyorgarlik - 20% gacha;
- taktik tayyorgarlik - 20% gacha;
- o'yin mashqlari - 45% gacha.

III variant - qizib olish - 15% gacha:

- texnik tayyorgarlik - 25% gacha;
- o'yin mashqlari - 60% gacha.

Mashg'ulotlar hajmini, jadallashuvni va raqobatbardosh yuklamalarni muttasil oshirib borish va shu asosda jismoniy sifatlarni, sport texnikasi va o'yin taktikasini takomillashtirish bo'yicha ko'proq ixtisoslashgan ishlar 1-toifadagi sportchilarning havaskor toifasi mahoratini oshiradi. Mashg'ulotlar metodikasi, asosan, ko'proq malakali voleybolchilarni tayyorlashdan farq qilmaydi, ammo u soddalashtirilgan ko'rinishda bo'ladi.

Yarim professional voleybolchilar II va I ligalarda chempionat ishtirokchilarining tayanchini tashkil qiladi. Ushbu toifadagi sportchilar malakali voleybolchilar rejimi bo'yicha mashq qilishadi (haftasiga 5-9 ta mashq). O'quv ishlari sport mashg'ulotlarini davriylashtirish va chempionat musobaqalari taqvimini asosida amalga oshiriladi va tarkibiga ko'ra ushbu toifadagi voleybolchilarni tayyorlash malakali sportchilarni

tayyorlashdan unchalik farq qilmaydi. (sport ustalari), faqat mashg'ulotlarning hajmi biroz kamroq.

Jismoniy holati va funktsional tayyorgarligi bo'yicha yarim professional va professional voleybolchilar o'rtasidagi farq ahamiyatsiz.

Texnik va taktik harakatlarni bajarishda biroz o'zgarish kuzatiladi (texnik va taktik mahorat mezonlari darajasi malakali voleybolchilarnikidan birmuncha past).

Ushbu guruh jamoalarida o'z mahoratini oshirish uchun ko'proq malakali jamoalarga o'tadigan umidli voleybolchilar yetishib chiqadi.

6.2.2. Sport mashg'ulotlarini davriylashtirish

Sportchilarning tayyorgarligini, oldindan rejalashtirilgan o'zgarishini ta'minlaydigan yil davomida mashg'ulotlarni to'g'ri rejalashtirish uchun sport amaliyoti yillik siklini (makrosikl) uch davrga bo'lish mumkin: raqobatbardosh va o'tish davri, ya'ni bir yillik asosiy musobaqaga tayyorgarlikning boshlanishi va tayyorgarlikning boshlanishi o'rtasidagi bir yildan iborat vaqt.

Voleybolda yil davomida ikkita sport mavsumi bo'lishi mumkin (shartli ravishda - qish va yoz asosiy musobaqalar bilan - O'zbekiston chempionati va O'zbekiston kubogi). Bunga qarab yiliga musobaqalarda qatnashishning ikkita katta sikli ko'zda tutilgan. Binobarin, ikkita katta sikl ikkita tayyorgarlik (musobaqa taqvimiga qarab), ikkita raqobatdosh va ikkita (bitta) o'tish davridan iborat.

Malakali jamoalar uchun ikkita katta siklga tayyorgarlik ko'rishni rejalashtirish maqsadga muvofiq: kuz-qish (taxminan sentyabr-aprel) va bahor-yoz (taxminan may-avgust).

Tayyorgarlik davri

Tayyorgarlik davrini belgilangan vazifalarga muvofiq ravishda o'qitishni aniqroq rejalashtirishga imkon beradigan bosqichlarga bo'lish maqsadga muvofiqdir. Bu yerda kelajakdagi yutuqlar uchun asoslar yaratiladi va shuning uchun bu muddat iloji boricha uzoqroq bo'lishi kerak. Ta'lim yuklamasi butun davr mobaynida asta-sekin o'sib boradi. O'quv yuklamasining hajmi davr o'rtalariga kelib eng katta bo'ladi, keyin kamayadi, lekin jadallashuv oshadi. Davr va bosqichlarning vaqti va davomiyligi tayyorgarlik vazifalariga, musobaqa taqvimiga bog'liq.

Tayyorgarlik davri uch bosqichga bo'linadi: umumiy tayyorgarlik bosqichi, maxsus tayyorgarlik va musobaqadan oldingi bosqichlar.

Umumiy tayyorgarlik bosqichi. Ushbu bosqichda umumiy rivojlanish yo'nalishiga ega bo'lgan katta miqdordagi o'quv yuklamalari mavjud. Maxsus va texnik-taktik mashg'ulotlar uchun yuklamalar ahamiyatsiz. Umumiy tayyorgarlik bosqichidagi mashg'ulotlar juda muhimdir, chunki bu maxsus tayyorgarlik asosida sportchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligining asosini yaratadi.

Muayyan vazifalar:

- Har tomonlama jismoniy rivojlanish va sog'liqni mustahkamlash;
- Oyoq mushak guruhlari, umurtqa, yelka kamari, harakat tezligi va har xil harakatlarni bajarish tezligini yanada rivojlantirish; epchillik va harakatlarni muvofiqlashtirish qobiliyatini tarbiyalash; harakatlarni ortiqcha stressiz bajarish qobiliyatini oshirish;
- Sportchilar tanasining funksional imkoniyatlarini oshirish: yurak-qon tomir va nafas olish tizimlari faoliyatini takomillashtirish, metabolik jarayonlar darajasini oshirish va shu asosda umumiy chidamlilik darajasini oshirish;
- tiklanish jarayonlarini nazorat qilish;
- psixologik tayyorgarlikni oshirish;
- texnikani amalga oshirish bo'yicha ko'nikmalarni tiklash va takomillashtirish;
- O'qitish nazariyasi va usullari, gigiena, tibbiy nazorat va o'zini o'zi boshqarish sohasidagi bilim darajasini oshirish.

Tananing umuman yuqori ish qobiliyatiga erishish yuqori malakali voleybolchilarni umumiy tayyorlash bosqichining asosiy vazifasidir.

Voleybolchilar organizmining umumiy ish qobiliyati natijalarining eng katta o'sishi 6-1, 5-1, 4-1, 3-1 mikrosikllaridan umumiy tayyorgarlik bosqichida o'quv mashg'ulotlarida foydalanilganda kuzatiladi.

Tayyorgarlikning maxsus bosqichi. Ushbu bosqichda jamoalar voleybolchilarning jismoniy va funksional tayyorgarligini kuchaytirish, o'yin texnikasini takomillashtirish, taktik elementlar, shaxsiy o'yin variantlarini ishlab chiqish va tanlashga qaratilgan jiddiy jadallashuvi va hajmdagi o'quv yuklamalarini amalga oshirishga o'tadilar. jamoaviy tarkib. Ruhiy holat mashg'ulot yuklamalari oshib borishi bilan to'liqlik xarakterga ega bo'lishi kerak.

Ushbu bosqichda o'yin holatini saqlab qolish, o'yin tajribasini to'plash va o'yin mahoratini oshirish uchun oddiy musobaqalarda qatnashish zarur.

Progressiv yuqori o'quv yuklamalari tufayli sportchilar sport formasining vaqtincha pasayishiga olib kelishi mumkin, bu tabiiy hodisa.

Sportchilar tanasi zudlik bilan progressiv yuqori yuklamalarga moslasha olmaydi. Yuklamalarning ta'siri ostida energiya potentsialini to'plash bilan dam olish - tayyorgarlik davrining 2-chi bosqich oxiri yoki 3-bosqichi boshida mashg'ulot miqdorining o'sishi. Jismoniy tayyorgarlikning vaqtincha yo'qolishi bilan, mashg'ulotning ushbu bosqichida pasayish mikrosiklidan foydalanish maqsadga muvofiqdir, unda maxsus mashg'ulotlar sezilarli darajada pasayadi (yoki butunlay to'xtaydi), bu esa markaziy asab tizimi va aqliy faoliyatini tiklashga imkon beradi. Shu maqsadda umumiy jismoniy tarbiya va faol dam olish vositalaridan foydalaniladi. Yuklama beradigan mikrosikl uchun voleybolchilarning psixik tayyor bo'lishi kerak. Nazoratlar sonini kamaytirish maqsadga muvofiq emas, yuklamalarni kamaytirish yaxshiroqdir.

Tayyorgarlikning ushbu bosqichida, odatda 5-1, 4-1, 3-1-2-1, 3-1 mikrosikllari qo'llanadi.

Musobaqadan oldingi bosqich. Ushbu bosqichning asosiy maqsadi raqobatbardoshlikligini shakllantirishdan iborat.

Vazifalar quyidagilardan iborat:

O'yinlar va almashtirishlar bilan himoyada va hujumda guruh va jamoaviy taktik o'zaro aloqalarni takomillashtirish,

Jamoa o'yinlariga tayyorgarlikning maqbul darajasiga erishish (raqobatbardosh tayyorgarlik holatida o'ynash).

Raqobatbardosh chidamlilik va tezlik-quvvat fazilatlarini rivojlantirish.

O'yin texnikasini takomillashtirish.

Faol dam olish uchun sharoit yaratish.

O'yinda nazariy mashg'ulotlar. Barcha texnik va taktik vazifalar to'pni iloji boricha uzoqroq ushlab turish sharti bilan o'yin xarakteriga ega bo'lishi kerak. O'yinlar va raqobatbardosh mashg'ulotlar uchun juda ko'p vaqt ajratiladi (taxminan 50-60%).

Musobaqadan 2-3 hafta oldin, musobaqa jadallashuv rejimini saqlab turish bilan mashg'ulot yuklamasini kamaytirish va voleybolchiga to'liq tiklanish imkoniyatini beradigan jadallashuvini pasaytirish (2-4 kun) tavsiya etiladi. o'yinga eng yaxshi hissiy va jismoniy tayyorgarlik.

Jismoniy fazilatlarni rivojlantirish bo'yicha ishlar tezlik, tezlik-quvvat fazilatlari va maxsus chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan (har bir sifat bo'yicha mashg'ulot yuklamalari hajmi kichik). Qayta tiklash vositasi sifatida kam jadallashuvi bilan bajariladigan umumiy chidamlilik darajasini saqlaydigan mashqlar ham qo'llaniladi.

Tayyorgarlikning ushbu bosqichida mikrosikl sxemasini tanlash tanlov to'g'risidagi qoidalarga bog'liq. Qoida tariqasida, tizim turda qatnashadigan jamoalar sonidan qat'i nazar, ketma-ket uch o'yin kunini tashkil etadi. Shuning uchun 3-1,3-1-2-1 mikrosikllarini tayyorlash uchun eng mos vaziyat - bosqichning boshida 4-1 gacha bo'lgan ikki yoki uchta mikrosikllar tanlovidir. Tanlangan mikrosikllar musobaqa rejimini simulyasiya qilishi kerak.

Musobaqa davri

Musobaqa davri asosiy taqvim musobaqasining birinchi o'yinidan so'ngi o'yinigacha davom etadi. Ma'lumki, voleybolchilarning yiliga ikki musobaqa davri bor - qish va yoz. Tayyorgarlik davridan farqli o'laroq, bu davr ichki tuzilishga ega emas. Bu davrda o'tkazilgan musobaqalar ularning soniga va o'yinlar taqvimini tuzish tamoyillariga bog'liq.

Raqobat davri tarkibining quyidagi uchta varianti kuzatiladi:

Birinchi variant - musobaqa davri bir xil bo'lib, barcha haftalik sikllar bir-biriga o'xshashdir. Ushbu tuzilma bir davrda bitta musobaqani taqvim o'yinlari va ular orasidagi intervallarni bir xil almashinuvi bilan o'tkazish bilan tavsiflanadi.

Ikkinchi variant - raqobat davri tuzulishi bir xil emas. Bu haqiqiy raqobat bosqichlaridan iborat bo'lib, ular orasidagi intervallar bir necha hafta davom etadi. Bunday jadval jadvallar prinsipi asosida tuziladi: bir necha hafta oralig'ida bir nechta musobaqalar o'tkaziladi.

Uchinchi variant - raqobat davri, birinchi va ikkinchi variantlarni birlashtiradi. Bir davrda bir nechta musobaqalar o'tkazish mumkin. , masalan, birinchi musobaqalar uchrashuvlar prinsipiga ko'ra taqvim o'yinlari va ularning orasidagi intervallarni bir xil almashinuvi bilan, ikkinchisi - turlar prinsipiga muvofiq o'tkaziladi.

Musobaqa bosqichlari orasidagi pauzalar 10-20 kunni tashkil etadi, bunda tayyorgarlik davrida orttirilgan tajriba asosida tanlovning keyingi bosqichiga maqsadli tayyorgarlik amalga oshiriladi.

Musobaqalar orasidagi pauzalarda mashg'ulotlarning asosiy vazifalari:

- texnik va taktik mahoratini oshirish, o'yinga tayyorlik darajasi va psixologik barqarorlikni oshirish;
- erishilgan darajada umumiy va maxsus jismoniy ko'rsatkichlarni saqlash;
- voleybolchilar tanasining tiklanishi uchun sharoit yaratish;
- nazariy bilim darajasini oshirish.

Mashg'ulotlardagi bunday munosobatlarining asosiy vazifasi katta o'yinlarga tayyorgarlik hisoblanadi. Tezlik-quvvat fazilatlarini va chidamliligini raqobatbardosh darajada saqlashga qaratilgan maxsus mashqlarga e'tibor qaratish lozim.

Ushbu davrda jismoniy mehnat qobiliyat holatini va sportchilarning funksional holatini tezkor nazorat qilish ma'lumotlari juda muhimdir, unga ko'ra maxsus ish qobiliyati darajasini oshirish uchun individual yuklamani belgilash mumkin (agar bu pasayish bo'lsa)

Butun musobaqa davomida, turlar oralig'ida 4-1, 3-1, 3-1-2-1 (kombinatsiyalarda) yoki faqat 4-1 yoki 3-1 yoki 3-2 va 2-1 mikrosikllar ishlatiladi.

Tanlangan har qanday mikrosiklning boshida 1-2 kun - raqobatbardosh o'yinlarning ruhiy zo'riqishini yumshatish uchun mashg'ulot tempini tushirish kunlari bo'ladi.

O'tish davri

Ushbu davr juda muhimdir. Raqobat davrining oxiriga kelib, ko'p oylik intensiv mashg'ulotlar va raqobat, doimiy ruhiy zo'riqish sportchilar organizmida ma'lum charchoqni keltirib chiqaradi. Shu sababli, o'tish davrining asosiy vazifasi markaziy asab tizimining mushaklarining charchoqlarini yo'qotishdir. O'tish davrining davomiyligi 25-30 kun.

Voleybol amaliyotida o'tish davrida sportchilar faoliyati uchun ikkita variantdan foydalanish maqsadga muvofiq: passiv dam olish va faol dam olish.

Passiv dam olish sportchiga profilaktika maqsadida (shikastlanishlarni davolashda, asab tizimining charchash alomatlari va sog'liq holatidagi boshqa normalar bilan) tibbiy ko'rik asosida beriladi.

Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, sog'lom sportchilar uchun uzoq muddatli passiv dam olish mashaqqatli

mashg'ulotlar va raqobat orqali olgan charchoqlarini yo'qotishning ishonchli usuli hisoblanadi. Qoida tariqasida, bunday "dam olish" dan keyin sportchi odatiy mashg'ulot rejimiga juda uzoq vaqt davomida jalb qilinadi. Bundan tashqari, passiv dam olish sog'liq uchun zararli, chunki yuqori ruhiy va jismoniy stresslardan so'ng sportchining tanasi to'satdan har qanday yuklamani qabul qilishni to'xtadi va harakatsizligi natijasida - ishtahani yo'qotish, uyqusizlik, yurak-qon tomir tizimi, oshqozon-ichak trakti va boshqalarda muammo kuzatiladi.

Faol dam olish ixtisoslashtirilgan mashqlardan mushak faoliyatining yangi turlariga o'tishni o'z ichiga oladi. Bularga kross yugurish, velosipedda yurish, piyoda sayr qilish, suzish, gimnastika, sport o'yinlari va boshqalar kiradi. Mashg'ulotlarning yo'nalishi turlicha, ammo ularni muntazam ravishda o'tkazish zarur.

Kuch, moslashuvchanlik, umumiy chidamlilik mashqlari majmuyini bajaring. O'quv yuklamasi tayyorgarlik va raqobat davrlaridagi yuklamalarga nisbatan yarmidan ko'prog'iga kamayadi. Jismoniy mashqlar jadallashuv o'rtacha yoki past. Haftada mashg'ulot kunlari soni 5-6 tani tashkil qiladi. Ushbu davrda sportchilar uchun ortiqcha vaznni ko'paytirmaslik muhimdir. Haftada bir marta suv bilan massaj o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

To'g'ri tashkil etilgan faol dam olish sportchilarga tayyorgarlik davri boshlanishiga yaxshi jismoniy formada kelish imkoniyatini beradi.

6.2.3. Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish

Rejalashtirish boshqaruvning asosiy funksiyalaridan biridir. U nafaqat butun mashg'ulot jarayonining mazmunini (shu jumladan raqobatbardosh), balki murabbiyning ish tizimini ham belgilaydi.

Rejalarni tuzishda, mashg'ulotni tashkil etish va sport mahoratining o'sishi o'rtasidagi obyektiv munosabatlar haqidagi eng ilg'or tajriba va bilimlarni ijodiy qayta ishlashi kerak.

O'quv rejalarini ko'p yillar davomida ishlab chiqilgan asosiy o'quv-uslubiy kontseptsiyalar asosida ishlab chiqish maqsadga muvofiqdir, ular asosiy mashg'ulotlarni va umuman yuqori yutuqlarga erishishni ta'minlaydi.

Mashg'ulot kontseptsiyasi quyidagilarni o'z ichiga olishi kerak:

- aniq maqsad va vazifalar;
- ularni amalga oshirishning asosiy usuli.

Rejalashtirish kelajakni ko‘ra bilish va uni bashorat qilish imkoniyatini anglatadi. Voleybolchilarni tayyorlashni rejalashtirish sport mashg‘ulotlari tizimida qo‘llaniladigan umumiy prinsiplar va usullarga asoslangan, ammo ba‘zi o‘ziga xos xususiyatlarga ega.

Voleybol jamoaviy o‘yin, shuning uchun rejalashtirish jamoa va har bir o‘yinchi uchun amalga oshiriladi.

Voleybolda sport mahoratining asosiy o‘lchovi boshqa jamoa ustidan g‘alaba va musobaqada o‘rin egallashdir. Ushbu ko‘rsatkichlarga oydinlik kiritish uchun g‘alaba qozongan jamoaning malakasi va musobaqa ko‘lami hisobga olinadi. Ammo bu ko‘rsatkichlar jamoaning mahorat darajasini to‘liq aks ettirmaydi va har bir o‘yinchining sport natijalarini baholashga imkon bermaydi. Shu sababli mashg‘ulotlarni rejalashtirishda alohida o‘yinchilar va jamoalarning jismoniy, texnik va o‘yin tayyorgarligi darajasini obyektiv rejalashtirish va baholashga imkon beradigan nazorat vazifalari va mashqlari tizimi keng qo‘llaniladi.

Yaxshi o‘ylangan rejalar mavjudligi murabbiyning harakatlarida o‘z-o‘zidan paydo bo‘lmaslik, vaqtni, kuchni, moddiy resurslarni keraksiz sarflanishidan, ishning sifatsizligidan qochishga imkon beradi. Rejalashtirish - bu o‘qituvchi sifatida murabbiy faoliyatining juda ko‘p vaqt talab qiladigan jihati. mashg‘ulot jarayonining zarur yo‘nalishini aniqlash uchun sport psixologiyasi, fiziologiyasi, pedagogikasi, sport mashg‘ulotlari nazariyasi va metodikasi, eng yaxshi jamoalarning texnologiyasi va taktikasining hozirgi holati va h.k.larda katta e‘tibor, mahorat va bilim talab etiladi.

Rejalashtirish mazmuni quyidagi bo‘limlarni o‘z ichiga oladi:

- Mashg‘ulotning maqsadi (mashg‘ulot tarkibiy qismlari va yakuniy sport natijalariga nisbatan aniq vazifalarni ajratib ko‘rsatish);
- Model bo‘limi (mashg‘ulotlarning nisbati tahlili, kelajak uchun qarorlar qabul qilish zarurligi bilan bashorat qilish, jamoaviy modelni ishlab chiqish va tekshirish);
- dastur bo‘limi (tarkibni rejalashtirish, tanlovga tayyorgarlik ko‘rish va qatnashish jarayoni, ta‘minotni rejalashtirish, tiklash, nazorat qilish).

Rejalarni tuzishda tinglovchilarning yoshi, jinsi, jismoniy rivojlanish darajasi, jismoniy tayyorgarligi, bo‘lajak musobaqalar ko‘lami, moddiy bazasi va mashg‘ulotni tashkil etish uchun boshqa shart-sharoitlarni hisobga olish kerak.

Rejalashtirishning asosiy ko'rsatkichlari:

O'quv rejimi bo'yicha: raqobatdosh mashg'ulot kunlarini o'z ichiga olgan ish kunlari soni, yuqori, o'rta va past intensiv mashqlar soni, jismoniy, texnik, taktik, nazariy mashg'ulotlar uchun vaqt taqsimoti.

Raqobatbardosh mashg'ulotlar uchun: nazorat va taqvim o'yinlari soni, asosiy musobaqalar natijalari (egallab turgan joy), texnik va taktik harakatlar samaradorligi.

Tayyorgarlik darajasini nazorat qilish: barcha turdagi mashg'ulotlar uchun standartlar.

Jamoa tarkibi bo'yicha: o'rtacha yosh (yillar), birinchi va ikkinchi tempdagi hujumchilarning bog'lab turishining o'rtacha balandligi (sm); hujumchi va himoyachilar soni; tarkibga yangi kiritilgan o'yinchilar.

Voleybol amaliyotida klublar va terma jamoalar uchun (2 yildan 4 yilgacha), yillik, bosqichli, mikrosikllarda rejalashtirish va kunlik rejalashtirish uchun uzoq muddatli rejalashtirish qabul qilingan.

Olimpiya zaxiralarini tayyorlash sohasida uzoq muddatli rejalashtirish 8-10 yilni qamrab oladi.

Rejalashtirishning barcha turlari tanlov asosida amalga oshiriladi.

Oldindan rejalashtirish

Ham jamoa, ham har bir voleybolchi uchun uzoq muddatli reja tuziladi. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligining turli jihatlariga qo'yiladigan talablar yildan-yilga oshib borishi kerak. Murabbiy har bir bosqichning asosiy musobaqasini aniqlab, har birida mashg'ulot jarayonining asosiy yo'nalishini belgilashi kerak.

Uzoq muddatli reja tushuntirish xati va grafik rasmda bayon qilinadi (4-ilova). Uzoq muddatli rejaning mazmuni quyidagicha bo'lishi mumkin:

Tayyorgarlik maqsadi. Asosiy musobaqadagi yakuniy natija va mashg'ulot jarayonining asosiy yo'nalishi ko'rsatilgan bo'ladi.

Jamoalarning xarakteristikalar - musobaqadagi asosiy raqiblar (masalan: "A" jamoasi - ish tutish prinsipi 4-2, ikkala bog'lovchi o'yinchisi ham yaxshi hujumga ega, bu esa hujumda samarali harakat qilishga imkon beradi, barcha sozlashlar, reja, jamoaning tayyorgarligining zaif tomoni himoyaviy harakatlar - himoya qiluvchi o'yinchilar bilan o'zaro aloqasi va boshqalar).

Jamoa modeli (so'ngi nuqtalar).

Yosh bo'yicha holat

25 yoshdan katta yoshgacha	20-25 yosh	19
2—3 kishi.	6—7 kishi.	3—5 kishi.

O'yindagi vazifasiga ko'ra holati

1. <u>Temp hujumchi</u> 3 kishi.	2- <u>Temp hujumchi</u> 3 kishi.	<u>Professional hujumchi</u> 3 kishi.
<u>Bog'lovchi</u> 2 kishi	<u>himoyachi</u> 1 kishi	

Jismoniy holati

9-jadval

Yuqori tezlikka chidamlilik	Yugurib kelib balandlikka sakrash	Tezkorlik harakatlari	Portlovchi mushak kuchi	Moslashuv- chanlik
20.0-21.0 s	95-100 sm	10,0-10,5 s	20-soniyada 18 marta	22-25 sm

Texnik holati

10-jadval

To'p kiritish	To'pni qabul qilish	Hujum	Himoya	To'siq
Murakkablashtirilgan 40-50%	Sifatli 70-80%	Natijalar 45-50%	O'yinda 40-50%	Foydali 40-50%
Yo'qotilgan	Yo'qotilgan	Xato 7- 8%		Yutuq
		Effekt. 43-45%		Yo'qotilgan

Taktik mashg'ulotlar:

- barcha turdagi zarbalarga egalik qilish;
- hujumchilar harakatlaridan himoya harakatlariga va aksincha mudofadan hujumga imkoniyatiga ega bo'lish;

- sheriklarning joylashgan joyiga qarab to'pni qabul qilish, zarba berish uchun to'g'ri joyni tanlashi;
- tarkibdagi va boshqa tarkibdagi voleybolchilar bilan o'zaro aloqada bo'lish qobiliyati va boshqalar. va h.k.

Tayyorgarlik bosqichlari bo'yicha model Texnik va taktik tayyorgarlik

11-jadval

To'pni o'yinga kiritish	200...	200...	200...	200...
Murakkablashtirilgan	30% gacha	30-40%	40-50%	50% va undan ko'p
G'alaba qozonish	3—4%	4-5%	5-6%	6-8%
Yo'qotish	6-8 %	5-6%	4-5%	3-5 %

O'yinga kiritilgan to'larni qabul qilish	200...	200...	200...	200...
Sifatli	40—50%	50-60%	60-70%	70-80%
Xatolar	6-8%	5-6%	3-5%	2-3%

Uzatmani qabul qilish himoya zonasidagi ikkita o'yinchi tomonidan amalga oshirilishi kerak bo'lgan diagonallar

12-jadval

HUJUM	200...	200...	200...	200...
Natija	35-40%	40-45%	45-48%	48-50%
Xatolar	10-12%	8-10%	6-8%	5-6%
Samaradorlik	25-30 %	30-35%	35-40%	40-45 %

TO'SIQ QO'YISH	200...	200...	200...	200...
Foydali	30-35%	35-40%	40-45%	45-50%
Yutuqlar	6-8%	8-10%	10-12%	12-15%
Yo'qotish	5% gacha	5% gacha	3-5%	2-3 %

Himoya harakatlaridan tezda hujumga o'tishni bilish; himoyachilar bilan o'zaro aloqa qilish va boshqalar.

13-jadval

HIMOYA	200...	200...	200...	200...
O'yinda qoldirilgan to'plar	30% gacha	30-35%	35-40%	40-50%

Hujumchilarning harakatlariga qarab, hujum zarbalarini qabul qilish uchun joy tanlash imkoniyatiga ega bo'lish;

- Har bir kesishuvda o'zaro ta'sir o'tkaza olish;
- Faol o'yinchilarning harakatlarida eng yaxshi variantlarni topish.

Izoh: Yuqoridagi ko'rsatkichlar shartli bo'lib, ular sizning jamoangiz uchun ham, hujumchi va bog'lovchi voleybolchilar uchun ham ishlab chiqilgan.

Psixologik tayyorgarlik.

Jamoadagi yetakchini aniqlang. Barcha o'yinchilar jiddiy jismoniy va ruhiy charchoq holatida o'yinga tayyor bo'lishlari kerak. Har qanday raqib bilan butun o'yin jarayoni va alohida o'yinlardagi hisobidan qat'i nazar, fidoyilik bilan faol harakatda bo'lishi lozim.

Har bir bosqichning asosiy vazifalari va tayyorgarlik mazmuni

Birinchi yil 20-noyabr ... - 20 oktyabr

Jamoani qayta to'ldirish. Yosh umidli o'yinchilarni tekshirish va ro'yxatga kiritish. Yuqori malakali jamoalari bilan uchrashuvlarda jamoaning texnik va taktik imkoniyatlarini aniqlash. Mintaqaviy musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va qatnashish. Sovringa ega bo'lish.

O'yinchilarning individual jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda o'yin texnikasini bajarishning turli usullarini o'zlashtirish.

Oddiy juftlik va guruhlarining o'zaro ta'siriga asoslangan taktik kombinatsiyalarni bajarishda barqarorlikka erishish.

Himoya va hujumda guruh va jamoaviy mashqlarni bir necha bor va yuqori jadallashuvida bajaring.

O'yin texnikasi va taktikasi asoslari bo'yicha darslar o'tkazish, har xil darajadagi musobaqalarning videokassetalarini tahlil qilish, mashg'ulot faoliyatini tahlil qilish.

Ikkinchi yil 20 noyabr ... - 20 oktyabr ...

Jamoani kerkali jihozlar bilan ta'minlash va asosiy jamoani barqarorlashtirish. O'yinning o'zlashtirilgan texnikasi asosida himoyada

va hujumda o'yinning yangi taktik variantlarini takomillashtirish. Kuchli jamoalar bilan uchrashuvlarda yosh voleybolchilar tomonidan o'yin tajribasini to'plash.

Raqibingizning faol qarshiligi bilan o'ta og'ir sharoitlarda o'yin texnikangizni yaxshilang.

Barcha mashg'ulotlarda, raqobatbardosh o'yinlarda o'yinchilarni himoyada va hujumda faol o'ynashga chiniqtirish.

Zamonaviy himoya va hujum tizimlarini takomillashtirish.

Sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi, sport psixologiyasi, sport tibbiyoti bo'yicha ma'ruzalar tashkil etish.

Jamoa tarkibini va asosiy oltita o'yinchini shakllantirish. Jamoa tashkil qilishni yakunlash. Jamoaning o'yin uslubining yakuniy holati. Raqiblar bilan uchrashuvlarda o'yinning rejalashtirilgan variantlarini tekshirish, ularning texnik va taktik tayyorgarligi holatini nazorat qilish.

O'yin texnikalarni bajarishda o'yinchilarning diqqatini markazlashtirish ustida ishlash.

Hujum harakatlarini himoyaga aylantirishdan va aksincha, diqqatni tez almashtirishni o'zlashtirish.

O'yin tahlilini tuzish, jamoangiz va raqib jamoalaringizning o'yin taktikasi haqida video tomosha qilish.

To'rtinchi yil 20-noyabr ... - 20-dekabr ...

O'yinning barcha tarkibiy qismlari bo'yicha jamoaviy mashg'ulotlarni yakunlash. Yuqori darajadagi sport shakli va irodali fazilatlarga erishish. Kuchli raqiblar bilan o'yinlarni boshqarish. G'olib bo'lish uchun turli xil turnirlarda ishtirok etish.

O'yin harakatlarini faollashtirish va kuchaytirish uchun o'yinchilarni o'yinga tezda kirishish qobiliyatiga tayyorlab, ratsional raqobat rejimlaridan foydalaning.

Voleybolchilar asosiy raqiblar bilan jamoa o'yinining taktik rejasini tuzadilar.

Kamchiliklarni va ularni yo'q qilish usullarini majburiy ko'rsatgan holda kundalikni muntazam ravishda yuritish.

Raqobatbardoshlik va yuklama hajmi

Raqobatbardosh mashg'ulotlar ta'lim va tarbiya jarayonining asosi va uni davom ettirishdir. Bu o'yinchilarning mahorat darajasini aniqlashga va ularni muhim musobaqalarda jamoa tarkibida o'ynashga tayyorlashga imkon beradi.

Har bir o'yinchi quyidagi musobaqalarda qatnashishi shart:

- a) O'zbekiston chempionati - yiliga 5-20 ta o'yin;
 - b) musobaqalar va nazorat o'yinlari - yiliga 15-20 ta o'yin;
 - v) xalqaro uchrashuvlar - yiliga 5-10 ta o'yin;
 - d) mintaqaviy chempionat - yiliga 8-12 ta o'yin.
- O'quv ishlari hajmining asosiy ko'rsatkichlari

Yuklama hajmi

14-Jadval

Tayyorgarlik bosqichi	1-bosqich, 200.	2-bosqich, 200.	3-bosqich, 200.	4-bosqich, 200.
Miqdor-kunlar	150	180	205	160
Miqdor-soatlar	765	935	1035	460
Miqdor-o'yinlar	55	60	65	70
Bosqichlarning davomiyligi	10-oylar	11-oylar	11-oylar	9-oylar

Eslatma-. Berilgan miqdoriy ko'rsatkichlar shartlidir.

Ta'lim va tarbiya ishlari jarayonida quyidagilarni qo'llash kerak.

O'quv yuklamalarining umumiy hajmining izchil o'sishi va mashqlar jadallashuvini bosqichma-bosqich oshirish.

O'qitishning asosiy usullari intervalli va aylana usullarini ratsional o'yin rejimlariga ega modifikatsiyalari bo'lishi kerak.

O'yin texnikasi tarkibida yordamchi sifatlarini maqsadga muvofiq rivojlantirish.

Ixtiyoriy fazilatlarni tarbiyalash uchun qattiq charchash holatida jadallashuv oshgan mashg'ulotlardan foydalaning.

Sportchilar tanasining umumiy ko'rsatkichlarini katta hajmdagi mashg'ulotlar orqali oshirish.

Jamoa tayyorgarlik jarayonini nazorat qilish:

- a) o'quv-mashg'ulot yig'inlari va musobaqalaridagi tizimli pedagogik nazorat;
- b) jismoniy va funksional tayyorgarlikni davriy nazorat sinovlari;
- v) voleybolchilarning raqobatbardosh faoliyatini nazorat qilish;
- d) o'qitishning barcha bosqichlarida tizimli tibbiy nazorat;
- e) yiliga ikki marta chuqur kompleks tadqiqotlar o'tkazish;

f) individual rejalar va o‘zini o‘zi nazorat qilish kundaliklarining bajarilishini tekshirish.

Moddiy-texnik ta‘minoti

Jamoani tayyorlash uchun jihozlar bilan ta‘milangan quyidagi sport bazalari zarur:

“A” - klubi jamoasining asosiy bazasi.

“B” - tibbiyot instituti bazasi.

“C” - viloyat sport qo‘mitasining bazasi.

Jamoa jihozlari har yili ko‘rikdan o‘tkazilishi kerak. Ish haqi har bir o‘yinchining jamoa faoliyatiga qo‘shgan hissasi va shartnomaga asosan belgilanadi.

Ilmiy, uslubiy va tibbiy yordam

Ilmiy-uslubiy ta‘minot “Sport” markaziy ilmiy-tadqiqot institutining laboratoriyasi tomonidan yil davomida shartnoma asosida amalga oshiriladi.

Tibbiy yordam o‘quv lagerida shahar tibbiy-jismoniy dispanseri xodimlari tomonidan shartnoma asosida, musobaqalarda esa jamoa shifokori tomonidan amalga oshiriladi.

Shaxsiy uzoq muddatli rejaning taxminiy tarkibi

Sportchilar to‘g‘risidagi ma‘lumotlar (bo‘yi, vazni va boshqalar).

Jismoniy-texnik xususiyatlari: jismoniy, texnik, taktik, psixologik, intellektual tayyorgarligi va funksional imkoniyatlari.

Har bir bosqich uchun mashg‘ulot vazifalari: musobaqalarda jismoniy, texnik, taktik, psixologik, nazariy qatnashish.

Nazorat sinovlaridan o‘tish va asosiy bosqichga oid chuqurlashtirilgan kompleks imtihonlardan o‘tish muddati. Har bir bosqich uchun namunaviy standartlar.

Nazorat vazifalarini bajarish jadvali.

Yillik rejalashtirish

Yillik rejalashtirish uzoq muddatli rejalashtirishning ajralmas qismi bo‘lib, unda har bir bosqich va tayyorgarlik davrlarining vazifalari,

vositalari, mazmuni, nazorat vazifalari batafsil bayon etilgan, o'quv ishlarining barcha bo'limlari uchun vaqt aniqroq hisoblangan. U matn qismi va asosiy ko'rsatkichlar grafikalaridan iborat (5-ilova).

Mavsumning asosiy musobaqasi yakunlangandan so'ng murabbiy jamoa va har bir voleybolchining mashg'ulotlar va musobaqalardagi faoliyatini batafsil tahlil qilib beradi. Tahlil quyidagicha bo'ladi:

- Texnik va taktik tayyorgarlik va uni o'yinlarda amalga oshirish (texnik va taktik harakatlar samaradorligi yozuvlari bo'yicha);
- O'tgan yilgi sikl davomida o'yinchilarning jismoniy tayyorgarligi va funksional holatining dinamikasi (test ma'lumotlariga ko'ra);
- Sportchilarning psixologik holati (ekspert baholari va psixolog xulosasiga binoan);
- O'quv yuklamalarining hajmi va yo'nalishi (murabbiy jurnaliga muvofiq);
- O'yinchilarning mashg'ulotlarga va musobaqalarga munosabati (ekspert baholari va murabbiylar jurnaliga ko'ra);
- Jamoani jalb qilish.

Bunday tahlil quyidagi savollarga javob olishga imkon beradi:

- a) jamoa (voleybolchilar) rejalashtirilgan natijaga erishdimi;
- b) sportchilar mashg'ulot va raqobatbardosh yuklamani qanday o'zlashtirganligi;
- v) voleybolchilarning sport shakli qanday rivojlanganligi;
- d) raqobatbardosh o'yinlarda kim va qanday qilib texnik va taktik mahorat ko'rsatganligi.

Ushbu savollarga javob bergandan so'ng, murabbiy muvaffaqiyat (muvaffaqiyatsizlik) sabablarini aniqlaydi va shu asosda keyingi musobaqa yiliga tayyorgarlik rejasining asosiy yo'nalishlarini belgilaydi. Shuningdek, jamoaning o'yinlariga ta'sir ko'rsatgan bir qator qo'shimcha omillar hisobga olinadi, masalan: o'qish, ish, hayot, voleybolchilarni moddiy qo'llab-quvvatlash va boshqalar, shuningdek, o'yin texnikasi va taktikasini rivojlantirish tendentsiyalari va voleybol musobaqalarini o'tkazishning o'ziga xos xususiyatlari.

Tahlil ma'lumotlari asosida murabbiy jamoa va har bir o'yinchi uchun taxminiy modelni ishlab chiqadi. Ishning ushbu qismida quyidagilar aniqlanadi:

- a) jamoaga yoshi, vazifasi, raqami bo'yicha jalb qilish
- b) texnik tayyorgarlikka qo'yiladigan me'yoriy talablar;
- v) o'yin uslubini tanlash (jamoani boshqarishga qarab) va himoyada va hujumda o'yinning jamoaviy taktikasini.

Modelni tahlil qilib, tuzgandan so‘ng, murabbiy musobaqa taqvimini asosida tayyorgarlik jarayonini rejalashtiradi. Rejada quyidagilar aniqlanadi:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichlarida, maxsus tayyorgarlik, musobaqa oldidan, raqobatbardosh va o‘tish davridagi mashg‘ulotlarning vazifalari, davomiylik yo‘nalishi.

2. Yig‘inlarning davomiyligi va tayyorgarlikning har bir bosqichida mashg‘ulot o‘yinlari soni.

3. Voleybolchilarning funksional holatini va jismoniy tayyorgarligini sinash shartlari.

4. Voleybolchilarning nazariy tadqiqotlari va psixologik tayyorgarligining qisqacha mazmuni.

5. Musobaqa davridagi mikrosikllarda, musobaqa davrlari orasidagi pauzalarda ishlashning tuzulishi va asosiy yo‘nalishi .

6. Qayta tiklash choralari.

Misol tariqasida biz yuqoridagi barcha fikrlar uchun tayyorgarlik davrining mazmunini batafsil ko‘rib chiqamiz va ochib beramiz, 5-banddan tashqari.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichidagi mashg‘ulotlarning vazifalari, davomiyligi, yo‘nalishi:

Vazifalar: kuch, tezlik, chidamlilik, epchillik, moslashuvchanlikni rivojlantirish; sportchilar tanasining funksional imkoniyatlarini oshirish; psixologik tayyorgarlikni oshirish; texnikani bajarish bo‘yicha ko‘nikmalarni tiklash va takomillashtirish; jismoniy yuklamalarni bajarishda tananing faoliyati to‘g‘risida bilim darajasini oshirish.

Mashg‘ulot davomiyligi - 30 kun, yig‘ish - 25 kun. O‘qitish boshlanishidan oldin – “Sport” Markaziy ilmiy-tadqiqot institutida UMO.

Mikrosikl 6-1. O‘quv ishining yo‘nalishi:

15-Jadval

UJT - 60%,MJT - 10%, Mashg‘ulotlar yuklamalari:	Mashg‘ulotlarning tayyorgarlik darajasi-30%
Barcha mashg‘ulotlar	- 32
Mashg‘ulotlar vaqti	- 64

Yuqori intensiv mashqlar - 10

O‘rtacha intensiv mashqlar soni - 22

Jismoniy ko'rsatkichlarni sinash bosqichning boshida va oxirida amalga oshiriladi.

Quyidagi mashqlardan foydalangan holda:

1. 60 m yugurish 2. Uch qadamda sakrash. 3. "Archa" usulida yugurish. 4. Garvardning qadam sinovi.

Psixologik tayyorgarlik charchoq fonida ishlashni davom ettirish zarurati bilan kuchaygan mashqlar vaqtida amalga oshiriladi.

Nazariy darslar jismoniy mashqlarni bajarishda tananing faoliyati, ovqatlanish, tanani tiklash va pedagogik nazorat haqida bilimlarni olishga qaratilgan.

Qayta tiklash degani: faol va passiv dam olish, sauna, massaj, stress va dam olishning optimal almashinuvi.

Mashg'ulotlarning 2-bosqichi.

Vazifalar: Maxsus jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini va funksional tayyorgarlikni oshirish; texnologiyani takomillashtirish; taktik elementlar va xususiy o'yin variantlarini ishlab chiqish;

Jamoaning tarkibini aniqlash.

Mashg'ulot davomiyligi - 30 kun, yig'ish - 20 kun.

Mikrosikl 5-1.

O'quv yo'nalishi:

Umumiy jismoniy tayyorgarlik - 20%, mashg'ulot jarayoni - 35%, taktik tayyorgarlik - 45%.

5 ta nazorat o'yinini o'tkazing.

O'quv mashg'ulotlarining hajmi:

Umumiy mashg'ulotlar - 35

Miqdor soat - 70 ta mashqlar soni ... yuqori

Jadallashuv - 15 ta mashqlar soni ... o'rtacha

Jadallashuv - 20

Maxsus jismoniy sifatlarni va funksional imkoniyatlarni sinash bosqichning boshida va oxirida quyidagi testlar orqali amalga oshiriladi:

1. 4 nuqtaga yugurish. 2. Yugurib sakrash. 3. Asosiy mushaklarning portlovchi kuchi. 4. Tezlikka chidamlilik. 5. Garvardning qadam sinovi.

Psixologik tayyorgarlik charchoq fonida jadallashuvini, barqarorlikni, taqsimotni, e'tiborni almashtirishni va mashqlarni rivojlantirishni o'z ichiga oladi.

Nazariy darslar o‘yinning individual, guruhli va jamoaviy taktikalari va uni amalga oshirish bo‘yicha bilimlarni olishga qaratilgan.

Reabilitasiya tadbirlari pedagogik vositalardan (yuklama va dam olishning optimal almashinuvi), o‘zgaruvchan yuklamalardan (yuqori-past), psixologik vositalardan (qiziqarli dam olishni tashkil etish, avtogen mashg‘ulotlar, o‘zini o‘zi boshqarish texnikasi va boshqalar) massaj, sauna, suv protseduralaridan iborat.

3 bosqich - Musobaqa oldidan.

Maqsadlar: almashtirishda barcha tarkibda guruh va jamoaviy o‘zaro munosabatlarni, himoya va hujumni yaxshilash; jamoaning o‘yinga tayyorgarligining maqbul darajasiga erishish; raqobatbardosh chidamlilik va maxsus jismoniy fazilatlarni tarbiyalash.

Mashg‘ulot davomiyligi - 25 kun, yig‘ish - 20 kun. Mikrosikl 4-1.

O‘quv yo‘nalishi:

Umumiy jismoniy tayyorgarlik- 5%, mashg‘ulot jarayoni- 20%, taktik tayyorgarlikni takomillashtirish- 40%, raqobatbardosh tayyorgarlik - 35%.

O‘quv mashg‘ulotlarining hajmi:

umumiy mashqlar - 30

umumiy soat - 60

miqdor yuqori intensiv mashqlar - 15

miqdor o‘rtacha intensiv mashqlar - 15

Maxsus jismoniy sifatlarni va funksional tayyorgarlikni sinovdan o‘tkazish bosqichning o‘rtalarida tayyorgarlikning 2-bosqichida ishlatilgan testlar yordamida amalga oshiriladi.

Psixologik mashg‘ulotlar qat’iyatlilikni, maqsadga muvofiqlikni va o‘yinlarda doimiy faollikni namoyon etishni tarbiyalashga qaratilgan. Sportchilar ruhiy holatni o‘z-o‘zini boshqarish usullarini o‘zlashtirishi kerak.

Nazariy mashg‘ulotlarda o‘yin nazariyasi masalalari, o‘yinlardan so‘ng tanani tiklash masalalari ishlab chiqilgan.

Reabilitasiya faoliyati pedagogik, psixologik va tibbiy yordamni o‘z ichiga oladi.

Jamoaning moddiy va ilmiy ta‘minoti

Jamoalar shift balandligi 9 m bo'lgan 24 x 48 m zalga ega bo'lib, musobaqaga tayyorgarlik ko'rishda to'plardan (voleybol, gandbol, basketbol, to'ldirilgan), rezina lentalar, gantellar, shtanga, gimnastika apparati, suzish havzasi bo'yicha o'quv qurilmasiga ega bo'lishi kerak.

Ilmiy ta'minot "Sport" Markaziy ilmiy-tadqiqot institutining laboratoriyasi tomonidan shartnoma asosida amalga oshiriladi. Jamoaning mashg'ulotlari va raqobatbardosh faoliyati tahlil qilinadi, jismoniy mehnat qobiliyati sinovdan o'tkaziladi va o'quv jarayoni va raqobatbardosh faoliyat samaradorligini oshirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqiladi.

Sog'liqni saqlash holati va funksional holatini nazorat qilish shartnoma asosida "Sport" markaziy ilmiy-tadqiqot institutining funksional diagnostika bo'limi tomonidan amalga oshiriladi. Jamoa shifokori joriy nazoratni amalga oshiradi.

Yillik rejaning yana bir turi quyidagi shaklda bo'lishi mumkin: Yillik reja

"A" jamoasini 20... uchun tayyorlash

Tayyorgarlik maqsadi:

- a) o'qitish;
- b) raqobatbardoshlikni tayyorlash.

Jamoa tarkibi va zaxira

- a) jamoaning holati;
- b) vazifalar;
- v) jamoaning ish haqi to'g'risidagi hisoboti.

Musobaqalarda qatnashish (musobaqa turlari va o'yinlar soni)

- a) taqvim;
- b) nazorat qilish;
- c) rejalashtirilgan natijalar;

O'quv yuklamalari:

- a) hajmi bo'yicha;
- miqdor. har bir bosqichda mashg'ulot kunlari;
- miqdor. musobaqa kunlari (musobaqa taqvimiga muvofiq);

- miqdor. har bir bosqichda tayyorgarlik ko‘rish uchun soat;
- texnik;
- taktik;
- o‘yin,
- b) jadallashuv bo‘yicha:
 - miqdor. har bir bosqichda yuqori intensiv mashg‘ulotlar;
 - miqdor. har bir bosqichda o‘rtacha va past intensiv mashqlar.

5. Mashg‘ulot turlari:

- a) jismoniy (har bir bosqichda jismoniy fazilatlarini rivojlantirish uchun vazifalar, asosiy vositalar);
- b) texnik (vazifalar, asosiy vositalar);
- v) taktik (vazifalar, himoya va hujumga tayyorgarlikning asosiy vositalari);
- d) psixologik (vazifalar, asosiy vositalar);
- ye) nazariy (vazifalar va mavzular).

Nazoratni tashkil etish va mazmuni (atamalar; umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi, funksional tayyorgarligi va sportchilarning funksional holatini baholash uchun ishlatiladigan testlar).

Jamoani moddiy, ilmiy, tibbiy ta‘minot

1. Shaxsiy yillik rejaning taxminiy tarkibi
2. Sportchining shaxsiy ma‘lumotlari
3. Sport va texnik xususiyatlari
4. Mashg‘ulotning maqsadi va vazifalari
5. Tayyorgarlik turlari bo‘yicha asosiy vositalar va nazorat vazifalari
6. Tayyorgarlik jadvali
7. Tibbiy nazorat va o‘zini o‘zi boshqarish
8. Operatsion rejalashtirish

U oy yoki mikrosikl uchun, shuningdek har bir mashg‘ulot uchun o‘tkaziladi. Operatsion rejalashtirishning asosiy hujjatlari: ish rejasi, mashg‘ulotlar rejasi va mashg‘ulotlar jadvali.

Tayyorgarlikning har bir bosqichi (oyi) uchun ish rejasi tuziladi. O‘qitish vositalarini va undagi yuklamalarni rejalashtirish o‘quv mikrosiklining muntazamligiga asoslanadi. Mikrosikldagi har bir mashq to‘liq sikl bo‘lib, u mashg‘ulotning ushbu bosqichidagi umumiy

bosqichlarni va har bir mikrosiklning o'ziga xos xususiyatlarini aks ettiradi.

Ish rejasining taxminiy shakli

Ish rejasi

jamoaviy (guruhli) mashg'ulotlar

Davr _____

_____ bosqichi _ _ _ _ _

Oy yoki mikrosikl.

O'quv maqsadlari (umumiy va o'quv bo'limlari bo'yicha).

O'quv yuklamalarining hajmi va jadallashuvni hisoblash va mashg'ulot bo'limlari bo'yicha vaqtni taqsimlash.

Tayyorgarlik bo'limlari va tanlov uchun nazorat topshiriqlari.

O'quv mashg'ulotlarining mazmuni.

O'quv mashg'ulotlari mazmunini taqdim etish uchun yozuvning ikki shakli qo'llaniladi: dars va grafik (6-ilova)

Darsni yozib olishning taxminiy shakli

10-Jadval

№ Mashg'ulot	Hujum	Vaqt	Mashg'ulot vaqti	Yuklama		Metodik topshiriqlar
				Zarbalar	O'sish jarayoni	

O'quv mashg'ulotlari bo'yicha materiallar ushbu bosqich oldida turgan vazifalarni hisobga olgan holda (bir oy davomida), shuningdek, mikrosikl yuklamalarining tuzulishi va dinamikasini hisobga olgan holda ikkala shaklda taqsimlanadi va almashtiriladi.

O'quv mashg'ulotlari mazmunini yozib olishning darssiz shakli turli xil jismoniy tayyorgarlikka ega jamoalar uchun qo'llaniladi, grafik yozuv esa oddiy xodimlar va eng yuqori malakaga ega guruhlar bilan mashg'ulotlar uchun .

O'quv mashg'ulotlari rejasi ish rejasi asosida tuziladi.

O'quv mashg'ulotlari rejasi ____

“ _ ” _____ yil.

Jamoa nomi (guruh) _____

Vazifalar _____

Darsning davomiyligi ____ soat. ____ min.

Zichlik _____

Inventarizatsiya _____

Mashg'ulotlar jadvali mashg'ulotlarni yaxshiroq tayyorlash va tashkil etish maqsadida tuzilgan.

16-Jadval

Faol qismlar	Tarkib	Miqdor	Uslubiy ko'rsatkichlar

6.2.4. Tayyorgarlik jarayonini kuzatish

Voleybolchilarning sport mashg'ulotlarini boshqarish rejalarni amalga oshirishda doimiy ravishda tuzatishlar kiritishni ta'minlaydi. Boshqaruv samaradorligi o'lchov, kuzatish va baholash orqali olingan ma'lumotlarning muntazamliligi, o'z vaqtidaligi va sifati bilan bevosita mutanosibdir.

Axborotning asosiy manbalari - bu voleybolchining pedagogik, tibbiy va ilmiy kuzatuvlari, hisobi va o'zini o'zi boshqarish materiallari.

Nazorat har tomonlama bo'lishi kerak, uni quyidagi bo'limlarga bo'lish mumkin:

- raqobatbardosh faoliyatni nazorat qilish;
- o'quv faoliyatini nazorat qilish;
- sportchining holatini kuzatish.

Faqat ushbu bo'limlarning ma'lumotlarini taqqoslashgina o'quv rejalarni tuzatish uchun yo'nalish berishi mumkin.

Raqobat faoliyatini nazorat qilish. Musobaqa davomida nazorat quyidagi bo'limlarda amalga oshiriladi:

tanlovga jalb qilinganlarning munosabatini nazorat qilish;

o'yinchilarning raqobatbardosh yuklamalarga nisbatan chidamliligini nazorat qilish;

Individual o'yinchilar va jamoaning taktik o'yin rejasini bajarishi va ularning harakatlari samaradorligini nazorat qilish; o'yinchilar va jamoaning texnik ko'rsatkichlari ustidan nazorat.

Voleybolchilarning musobaqaga bo'lgan munosabati, musobaqa boshlanishidan oldin, o'yin davomida va undan keyin baholanadi.

Baholash mezonlari - bu o'yinchilarning himoya va hujumdagi barcha o'yin harakatlarida intizom, tashabbuskorlik va faollik darajasi, chidamlilik va o'zini tuta bilishi va g'alaba qozonish uchun irodasi bilan belgilanadi.

Raqobat yuklamalarning bardoshlilik tashqi belgilar bilan belgilanadi: charchoq va almashtirish talablari, o'yin harakatlari samaradorligining pasayishi (ayniqsa hujum zarbalari, himoyadagi harakatlar) va o'yinchilarning xatti-harakatlari yomonlashishi (o'zini tuta olmaslik) va xotirjamlik, asabiylashish va boshqalar), shuningdek tibbiy ekspertizada.

Shaxsiy o'yinchilar va jamoaning o'yin taktik rejasini amalga oshirishi va ularning harakatlari samaradorligini nazorat qilishi o'yinchilarga va jamoaga o'yinda individual, guruh va jamoaviy vazifalarni ijodiy bajarish uchun baho berishda, shuningdek video, kompyuter va taktik harakatlarning analitik yozuvlaridan foydalangan holda hujum va himoyadagi harakatlar samaradorligi uchun.

Alohida o'yinchilar va umuman jamoa tomonidan texnikalarning ishlashi ushbu texnikalarni o'yinlarning kompyuter va analitik yozuvlari asosida bajarish samaradorligi bilan baholanadi. Ko'rsatilgan natijalarning rejalashtirilgan individual va jamoaviy topshiriqlarga muvofiqligi baholash mezonidir.

Jamoa va alohida o'yinchilarning o'yini uchun umumiy hisob nazoratning to'rtala bo'limi uchun olingan ballardan iborat bo'lib, murabbiyning jurnaliga yoki kundaligiga kiritiladi.

Raqobat faoliyati tahlili (umumiy ma'lumot)

Raqobatdosh faoliyatni tahlil qilishning eng oson usuli bu miqdoriydir. Deyarli har bir murabbiy undan u yoki bu shaklda foydalanadi.

Tahlillar natijasida murabbiy voleybolchining qancha texnik elementlarni bajarganligi va ularning necha foizi muvaffaqiyatli o'tganligi to'g'risida ma'lumot oladi.

To'pni uzatish, uzatmani qabul qilish, to'siq qo'yish va himoya qilish ko'rsatkichlari e'tiborga olinadi.

$$\text{Samaradorlik} = \frac{S(\text{usp})}{S(\text{lumum})} \times 100$$

bu yerda: S (jami) - ushbu elementning bajarilishining umumiy soni, S (muvaffaqiyat) - ushbu elementning muvaffaqiyatli bajarilishi soni.

Quyidagi turli xil elementlar muvaffaqiyatli hisoblanadi:

- to'pni o'yinga kiritishda - to'pni o'yinga kiritishda qiyinchilik bilan maydonga tushirdi,

- to‘pni qabul qilishda – to‘p sust qabul qiluvchi himoyachi zonasiga kiritilgan to‘plar,

- to‘siqda – to‘siqdan qaytib maydonga tushgan va qaytarilgan to‘plar,

himoyada - uzatilgan to‘plar. Hujum qilish:

$$\text{Natija} = \frac{S(v) - S(p)}{S(\text{umum})} = 100$$

bu yerda $S(v)$ – maydonga tushgan to‘plar soni, $S(n)$ - yo‘qotilgan to‘plar soni, $S(\text{jami})$ - hujumlarning umumiy soni.

Yuqoridagi formulalardan ko‘rinib turibdiki, yakuniy ball faqat texnik elementlarning ishlashini miqdoriy baholashni aks ettiradi. Masalan, o‘yinchi parteyalarda to‘plarning umumiy sonidan necha foizini hujum qilgani, to‘plarning umumiy sonidan necha foizini raqib jamoa olganiligi va h.k.

Voleyboldagi raqobatbardoshlik faoliyatni to‘g‘ri tahlil qilish uchun voleybol sport o‘yini ekanligini tushunishi kerak. O‘yinining qat’iy nazariyasi mavjud, aks holda ehtimollar nazariyasi deb ataladi, ya’ni avvalgi voqealar asosida keyingi voqealar sodir bo‘lishini bashorat qilish uchun maxsus ishlab chiqilgan nazariyadir. Bu voleybolga to‘liq mos keladi, chunki nazariyaning asosiy maqsadi (voleybol o‘yini epizodlardan iborat) - to‘pni raqib maydoniga tushirish - bu ba’zi harakatlar (to‘pni uzatish, qabul qilish, hujum va h.k.) natijasidir. Shunday qilib, voleybolda texnik elementlarni bajarishdan maqsad harakat natijasida o‘yinda yutib chiqqishdir. Boshqa tomondan, texnik element bajarilgandan keyin to‘pni maydonga tushirish ehtimoli qanchalik yuqori bo‘lsa, element shunchalik yaxshi bajariladi. Bu voleybolda raqobatbardosh faoliyatni tahlil qilishdagi ushbu uslubining asosiy ta‘minoti. Tahlilning maqsadi har bir texnik element uchun o‘yinchining ikkita xususiyatini aniqlashdir:

Bajarilgan texnikaning sifati (samaradorlik).

Voleybolchilarning umumiy natijaga qo‘shgan hissasi.

Texnik harakatning samaradorligi deganda biz to‘pga zarba bergandan keyin ochko olishning statistik ehtimolini tushunamiz, foizda ifodalangan.

Jamoaning umumiy natijasiga qo‘shgan hissasi biz o‘yinchining ulushini nazarda tutamiz jamoa natijasi, foiz sifatida ifodalangan

Chastotalarni qo‘shish qoidasiga ko‘ra (ES Ventzel, L. A-Ovcharov. “Ehtimollar nazariyasi va uning muhandislik qo‘llanmalari”, -M: Nauka,

1988, 34-bet) P hodisaning chastotasi A yoki B hodisa, ushbu hodisalar chastotalari yig'indisiga teng.

$$P(F)=P(A)+P(B) \quad (1)$$

bu yerda: P - statistik ehtimol (chastota).

Bizning holatda F - bu m'lum bir holatdagi to'pni maydonga tushirish,

A, B va boshqalar. - texnik harakatning mumkin bo'lgan natijalari.

1.1-formulaga ko'ra, agar A hodisaning paydo bo'lishi M_A ga, B hodisaning sodir bo'lish soni M_B ga teng bo'lsa va A va B hodisalar mos kelmasa (bir vaqtning o'zida bitta hodisa yuz berishi mumkin)

$$\frac{P(F)M_A + M_B}{B \ B \ B} = P(A) + P(B) \quad (1.2.)$$

bu yerda: n - voqealarning umumiy soni.

Shunday qilib, har qanday texnik element bajarilgandan so'ng to'pni maydonga tushirishning ehtimoli ushbu texnik elementning mumkin bo'lgan natijalari ehtimoli yig'indisiga teng deb ayta olamiz.

Keling, buni hujumning bir misoli bilan tushuntiraylik. Hujumning mumkin bo'lgan natijalari:

- qo'lga kiritilgan to'plar (A);
- to'p raqib jamoada, lekin uni shunchaki boshqa tomonga uloqtirishi mumkin edi va ikkinchi hujum uyushtirildi (B);
- raqib to'pni qabul qildi va hujumni tashkil qila oldi (C);
- yo'qotilgan to'p (D).

O'yin davomida o'yinchi har bir natijaning M raqami bilan n hujumni amalga oshirdi. Hujumdan keyin to'pni maydonga tushish ehtimoli quyidagicha hisoblanishi mumkin:

$$P(F) = \frac{M_A \times P(A) + M_B \times P(B) + M_C \times P(C) + M_D \times P(D)}{B}$$

Bunda: barcha texnik elementlarning har bir natijasi ehtimoli nimaga teng? Agar to'p g'olibligi n ta holatda qayd etilgan bo'lsa va ba'zi bir texnik elementlarning natijalari M marta kuzatilgan bo'lsa, unda A natijadan keyin to'pni maydonga tushirish ehtimoli, foizda ifodalangan:

$$P(A) = \frac{M}{n} \times 100$$

Boshqacha qilib aytadigan bo'lsak, agar 100 g'alaba qozongan o'yin holatlari biron bir o'yinchi hujum qilgan bo'lsa, u raqib to'pni ko'tarib hujumni uyushtirishi uchun 25 marta hujum qilgan bo'lsa, unda aynan shunday natija bilan hujumning ehtimollik koeffitsiyenti bo'ladi. Ko'rinishi:

$$P=(25 : 100) \times 100 = 25\%$$

10 yildan ortiq vaqt davomida har bir texnik elementning barcha mumkin bo'lgan natijalarining ehtimollik koeffitsiyentlarini olish uchun har bir o'yin holatlarining natijasi aniqlangan holda 2000 ga yaqin voleybol uchrashuvlari qayd etildi va qayta ishlandi. Quyidagi jadvallarda keltirilgan natijalar foydalanishni osonlashtirish uchun o'zaro holatini buzmasdan biroz yaxlitlanadi.

Texnik harakatlar va ochko olish ehtimoli To'pni o'yinga kiritish

17-Jadval

KOD	YECHIM	EHTIMOLLIK
1	xato (to'p to'rda, maydondan tashqarida)	0
2	raqib to'pni qabul qilishda yaxshi ustunlikka ega	0,25
3	raqib to'pni qabul qilishi sust ammo hujum qilish ehtimoli kuchli	0,5
4	raqibda hujum yo'q, to'p shunchaki orgaga tashlanadi	0,75
5	Ochkoni to'p kiritish orqali oladi	1

REJALI TO'PNI O'YINGA KIRITISH

18-Jadval

KOD	YICHIM	EHTIMOLLIK
1	joylashishning buzilishi	0
2	Yo'qotilgan ochko	0
3	To'p bog'lovchiga yetib bormadi, hujum qilish mumkin emas	0,25
4	To'p bog'lovchiga yetib bormadi, Oddiy hujum zarbasi	0,50
5	To'p bog'lovchi o'yinchiga yetib keldi, kombinatsiyali hujum	0,75

HUJUM

19-Jadval

KOD	YICHIM	EHTIMOLLIK
	to‘p yo‘qotildi	0
1	zarbadan keyin to‘p kombinatsiya bilan ko‘tariladi	0 (0,1)
2	oddiy hujum bilan	0,25
3	hujum yo‘q	0,50
4	qo‘yilgan to‘siqqa qarshi hujum	1
5	ikki kishilik to‘siqqa qarshi hujum	1 (1,1)

TO‘SIQ

20-Jadval

KOD	YICHIM	EHTIMOLLIK
0	Yo‘qotilgan ochko	0
1	Yo‘qotilgan hujum	0
2	To‘p to‘siqqa tegmadi	0,25
3	To‘p jamoa hujumi to‘siqqa tegdi	0,5
4	Jamoa hujumi raqib jamoa to‘sig‘iga tegdi	0,75
5	O‘yinga kiritilgan to‘p ochko bo‘ldi	1
6	Ochko olindi	1 (1,25)

Izoh: Qavslar ichida qo‘shimcha koeffitsiyentlar mavjud va olingan ma‘lumotlar asosida voleybolda raqobatbardosh faoliyatni tahlil qilish uslubiyati ishlab chiqilgan.

Texnika quyidagilarga imkon beradi:

Bitta jamoaning har bir o‘yinchisining barcha texnik harakatlarini ro‘yxatdan o‘tkazish; voleybolchilarning har bir shakllanishini va o‘yinchining o‘yinini alohida tarkibda baholash;

“zona tahlili”ni o‘tkazish - hujum zarbasining ustun yo‘nalishi, zonalarining zichligi, o‘yinchi qaysi zonada himoyada o‘ynaydi va h.k.

Texnikaning afzalliklari:

Texnik harakatlar alohida olinganidek, o‘yin holatlaridan “olingan” deb emas, balki undan keyin nima bo‘lganini hisobga olgan holda baholanadi. Oqibatda, muvaffaqiyat ballari o‘yinchi ma‘lum bir texnik harakatni amalga oshirgandan so‘ng ochko olishning shartli ehtimolini aks ettiradi.

Minimal “baholovchilar” bilan olinadigan ma’lumotlarning maksimal darajasi.

Ro‘yxatdan o‘tish usulini darhol o‘zlashtirish juda qiyin, ammo ba’zi bir mashg‘ulotlardan so‘ng bu odatiy holga aylanadi. Asosiy talab - nazorat bir kishi tomonidan olib borilishi kerak. Aks holda, maydondagi vaziyatni baholashda xatolar muqarrar bo‘ladi.

Element ballarini hisoblash

A. O‘yn sifati (samaradorlik).

Hisoblash tartibi quyidagicha: berilgan natija yig‘indilarining ehtimoli (yoki qo‘shimcha ko‘effitsiyenti) bo‘yicha hosilalari yig‘ilib, ushbu element uchun bajarilishlarning umumiy sonining maksimal ehtimoli bo‘yicha ko‘paytmasiga bo‘linadi.

$$Aamaradorlik = \frac{K \cdot B(0) \times K(0) + K + B(1) \times K(1) + K + B(0) \times K(N)}{N \times K(\max)}$$

bu yerda: qavsdagi raqam bu elementning natijaviy kodi,

K (n) - berilgan elementning n-natijasining ehtimoli yoki rag‘batlantirish ko‘effitsiyenti,

N - miqdor ushbu elementning ijro etilishi,

K (max) - berilgan element uchun mumkin bo‘lgan maksimal ehtimollik.

B. Umumiy jamoaviy natijaga hissa qo‘shish

$$O'yinchining\ hissasi = \frac{N\ o'yinchi \times o'yinchining\ samaradorligi}{N\ jamoa \times jamoaning\ samaradorligi}$$

Bu yerda: N - texnik elementning bajarilishi soni. Jamoa samaradorligi ko‘rsatkichlari individual ko‘rsatkichlar bilan bir xil tarzda hisoblanadi, faqat texnik elementning ijro etilishi soni barcha o‘yinchilarning ijrolar yig‘indisidir.

6.2.5.O‘yin uchun umumiy holatni hisoblash

Ushbu usul sizga ma’lum bir o‘yinchi va umuman jamoa tomonidan bajarilgan barcha texnik harakatlar uchun ajralmas ballni hisoblash imkonini beradi. Ushbu hisob o‘yinchi har qanday texnik harakatni amalga oshirgandan so‘ng ochko olish ehtimolini aks ettiradi. Hisoblash yuqoridagi kabi. Elementlar bo‘yicha formulalar numeratorlari qo‘shiladi va o‘yin harakatlarining umumiy soniga bo‘linadi.

$$O'yinga\ qo'yilgan\ baho = \frac{H(To'K)+H(a)+H(tq)+H(himoya)}{N(UM)} \times 100$$

Bu yerda: N (yel) - element formulasining numeratori, N (UMY) - umumiy son. o‘yin harakati.

Bog‘lovchi o‘yinchini tahlil qilish

Bog‘lovchi ballini hisoblash biroz murakkabroq. Nima uchun baho bu tarzda hisoblab chiqilganligini tushunish uchun metodologiyani ishlab chiquvchilar ba‘zi qoidalarini bilishi kerak. Uzatmani qabul qilgandan keyingina birinchi uzatma baholanadi, chunki barcha so‘ngi o‘yinlarda bog‘lovchidan faqat oddiygina yuqori past uzatma berish talab qilinadi, chunki to‘p himoyada qaytarilgandan keyin yakunlash har doim ham yaxshi natija bermaydi. Faqat “standart” sharoitlardagina baholanadi. Buning ijobiy va salbiy tomonlari bor. Yuqori toifadagi jamoada muvaffaqiyatga erishishda standart, sinab ko‘rilgan vaziyatlarni amalga oshirish katta rol o‘ynaydi. Garchi, faqat ularni hisobga olsak, biz, albatta, bog‘lovchi o‘yinchining xususiyatlarini kamaytiramiz. Biroq, ushbu yondashuvdan foydalangan holda o‘n yillik tajriba shuni ko‘rsatdiki, yuqori darajadagi bog‘lovchi o‘yinchi va quyi toifadagi bog‘lovchi o‘rtasidagi farqlar ushbu baholashda yetarli darajada namoyon bo‘ladi.

Hisoblash formulasi:

Qabul qilish (5) x 0.75 + hujum (4) + qabul qilish (3) x 0.5 + hujum (5) x 0.1

Baholash (sv) = $\frac{\text{qabul qilish (5)} + \text{qabul qilish (4)} + \text{qabul qilish (B)}}{\text{bu yerda, element (n) - natija kodi (n) bilan "element" buyrug'i bilan}}$ x 100

qabul qilish (5) + qabul qilish (4) + qabul qilish (B)

bu yerda, element (n) - natija kodi (n) bilan “element” buyrug‘i bilan bajarishlarning yig‘indisi.

O‘yin protokoli va ro‘yxatdan o‘tish

Protokol oddiy A4 varag‘iga joylashishi mumkin.

Uning umumiy ko‘rinishi quyida keltirilgan:

21-Jadval

№	To‘pni o‘yinga kiritish	To‘pni qabul qilish	Zarba	Takroriy hujum	To‘siq	himoya

Protokol yetti ustun va oltita (tartib soniga ko'ra) qatorlardan iborat. Yuqori chiziq oltitaning soniga kiritilmagan, chunki ma'lumotga ega. 1-ustunda o'yinchilarning pozitsiyalari, 2-ustun - ro'yxatdan o'tkazish uchun, 3-ustun - ro'yxatdan o'tkazish uchun, 4 -to'pni olgandan keyin hujum, 5 - to'pni olgandan keyin takrorlash, 6 - to'siq, 7 - himoya.

Ro'yxatdan o'tish

Ariza topshirish uchun ariza shakli:

O'yinchi raqami - zonasi - natijalar kodi

Qabul qilish va himoya qilish uchun yozuv formati:

O'yinchi raqami - o'yin zonasi - natijalar kodi

Hujumni yozib olish formati:

O'yinchi raqami - hujum zonasi - yo'nalish (zonadan) - natija kodi

To'siqni aldab zarba berish:

Himoyachilar soni - zona - natijalar kodi.

Masalan: 554-sonli "hujum" ustunidagi 5-raqamli o'yinchi 5-zonada o'ynaganligini anglatadi, shunda raqib hujumni uyushtirolmaydi va shunchaki to'pni orqaga qaytaradi.

Protokol tarkibga mos keladigan holda amalga oshiriladi. Turli xil guruhda turli xil holatda ro'yxatdan o'tkaziladi. Shunday qilib, murabbiy nafaqat tarkib, balki tomonlar haqida ma'lumot olish imkoniga ega bo'ladi.

Normativ ko'rsatkichlar

Paradoksal bo'lib tuyulishi mumkin, ammo yuqoridagi tizim bo'yicha hisoblangan me'yoriy ko'rsatkichlar eng yuqori natijalarga erishgan jamoalar uchun ham, bolalar uchun ham deyarli bir xil. Gap shundaki hisoblangan ball - bu ba'zi bir elementlardan keyin ochko olish koeffitsiyenti. Umuman olganda jamoa uchun umumiy koeffitsiyentlar miqdori barcha o'yinchilarning faoliyati hisoblanadi. Uning o'zgarish oralig'i 0-100% ni tashkil qiladi. Agar jamoaning ko'rsatkichi 50% dan kam bo'lsa, unda jamoa yutqazadi, agar u 50% dan ko'p bo'lsa, u holda g'alaba qozonadi. Ushbu tartib har qanday darajadagi jamoalar uchun to'g'ri keladi.

Normativ ko'rsatkichlar faqat erkaklar va ayollar jamoalari uchun farq qiladi. Ushbu farq ayollar va erkaklar jamoalarining qanday o'ynashiga asoslanadi. Erkaklar voleybolida o'yin hujumda, ayollarda himoyada ustunlik qiladi. Shu sababli, ayollar jamoalari uchun himoyada

o'ynashning standart ko'rsatkichlari erkaklarnikiga qaraganda biroz yuqoriroq. Aks holda, ular bir xil.

Erkaklar jamoasidagi normativ ko'rsatkichlar

22-Jadval

	A'lo	yaxshi	O'rta
To'pni o'yinga kiritish	43	41	39
To'pni qabul qilish	82	80	78
hujum	63	61	59
To'siq	35	33	31
himoya	55	53	51
uzatma	57	54	51
umumiy	57	55	53

Aylollar jamoasining normativ ko'rsatkichlari

23-Jadval

	A'lo	yaxshi	O'rta
To'pni o'yinga kiritish	43	41	39
To'pni bul qilish	82	80	78
hujum	63	61	59
To'siq	35	33	31
Himoya	60	58	56
Uzatma	57	54	51
Umumiy	57	55	53

O'quv mashg'ulot faoliyatini nazorat qilish

Nazorat quyidagi asosiy bo'limlarda amalga oshiriladi:

- o'quv jarayoniga jalb qilinganlarning holatini nazorat qilish;
- qo'llaniladigan o'quv yuklamalari ustidan nazorat (yuklamalarning hajmi, jadallashuv, tabiati).

O'yinchilarning darslarga munosabatini nazorat qilish ularning xatti-harakatlarini baholash orqali amalga oshiriladi. Baholash mezonlari - bu mashg'ulotlarga qatnashish, mashqlar bajarilishdagi faollik va mustaqillik darajasi va murabbiy talablari, mashaqqat va qiyinchiliklarni yengishdagi qat'iyatlilik, diqqat, intizom. Murabbiy har bir darsda mashg'ulotlarga qatnashishi va amaliyotchilarning xatti-harakatlarini baholash to'g'risidagi ma'lumotlarni jurnalga yoki kundalikka kiritadi.

O'quv yuklamalari hajmini nazorat qilish har bir darsning davomiyligi va individual mashqlar va mashg'ulot bo'limlariga sarf qilingan vaqt to'g'risidagi ma'lumotlarga muvofiq amalga oshiriladi. Ushbu ish o'quv mashg'ulotlari soni va rejalashtirilgan topshiriqlar bilan mashg'ulotlarga sarf qilingan vaqt o'rtasidagi yozishmalar darajasi bilan baholanadi.

Hujumchilar vaqt birligidagi taktik usullar soniga qarab boshqariladi (aniqlanadi) (masalan: daqiqada 13-14 ta hujum zarbasi - yuqori jadallashuvi, 6-7 ta zarba - o'rtacha; 6-7 ta hujumdan kam - kichik), mashqda qatnashgan sportchilar soni bo'yicha, ball bo'yicha yurak urish tezligi bo'yicha. Jismoniy mashqlar vaqtida bajarilgan mashqlarning jadallashuvni sarhisob qiladi.

Ichki (fiziologik) yuklama organizmning bajarilgan mushak ishiga munosabati bilan tavsiflanadi va yurak urishi, nafas olish tezligi, kislorod iste'moli va boshqalar bilan ifodalanadi va mashqlarning mashg'ulot effekti nisbati bilan belgilanadi. Jismoniy faoliyat tarkibiy qismlarining miqdoriy qiymatlari. Bitta nisbat bilan bitta mashqning samarasi chidamliligini oshirishga qaratilgan bo'lishi mumkin, ikkinchisi - tezlik-quvvat fazilatlari (7-ilova).

Mashqlarning energiya yo'nalishini yuklamadan keyin puls bilan aniqlash mumkin. 130-150 zarba daqiqada puls bilan - ayerobik yuklamaning ta'siri, 150-180 martada daqiqada - aralash aerobik-anaerob, va 180 martadan yuqori puls bilan - anaerobik yuklama (Ilovaga qarang).

Harakatlar sifatining aniqligi va tizimli kuzatishlari uchun texnik tayyorgarlik nazorat mashqlari yordamida boshqariladi. Baholash

mezonlari - bu nazorat mashqlarida ko'rsatilgan natijalarning rejalashtirilgan individual topshiriqlarga muvofiqligi.

Taktik tayyorgarlikni nazorat qilish individual, guruh va jamoaviy vazifalarda o'yinchilar tomonidan mashqlar va o'yinlarda olingan davriy baholash yordamida amalga oshiriladi. Baholash mezonlari - bu o'yinchining jamoadagi funksiyalarini hisobga olgan holda, himoya va hujumda o'yin harakatlarini bajarish samaradorligi darajasi.

Psixologik tayyorgarlikni vaqti-vaqti bilan o'yinchilar tomonidan mashg'ulotlarda ko'rsatiladigan quyidagi fazilatlarni baholash orqali nazorat qilinadi: faollik, qat'iyatlilik, jasorat, himoyada va hujumda qat'iyatlilik, chidamlilik va bosiqlik, og'ir mashqlar yuklamalarida charchoq bilan kurashish irodasi va o'rtoqlik tuyg'usi. Ushbu baho sport psixologining ishtirokini talab qiladi. Baholash mezonlari - bu fazilatlarning ballarda namoyon bo'lish darajasini ko'rsatadi.

Nazariy tayyorgarligi berilgan mavzular bo'yicha suhbatlar yordamida tekshiriladi. Baholash mezonlari talabalarning bilim darajasiga asoslanadi.

Sportchilarning holatini nazorat qilish

Nazorat quyidagi bo'limlarda amalga oshiriladi:

- sog'liq holati,
- tananing funksional holati va uning tayyorgarlik bosqichiga muvofiqligi,
- jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini nazorat qilish,
- katta tayyorgarlik va raqobatbardosh yuklamalarning tolerantlik darajasi.

Ushbu turdagi nazoratlar chuqurlashtirilgan tibbiy ko'rik orqali amalga oshiriladi.

TK yiliga kamida ikki marta va doimiy testlardan iborat bo'ladi.

Tibbiy va biologik nazorat har bir voleybolchining sog'ligi, funksional imkoniyatlari, individual xususiyatlari to'g'risida ma'lumot olish uchun ishlatiladi.

Tibbiy va biologik nazorat jarayonida qon bosimi o'lchanadi, elektrokardiogramma yoziladi, gemoglobin, laktat, kreatin fosfokinaza, noorganik fosfor, kislota-ishqor muvozanati parametrlarini o'rganish bilan qon tekshiruvi o'tkaziladi. Oddiy va murakkab reaksiyaning vaqti aniqlanadi, ortostatik sinov o'tkaziladi, axborotni qayta ishlash tezligi, diqqatni almashtirish tezligi va boshqa ko'rsatkichlar aniqlanadi.

Ushbu tekshiruv sport shifokorlari, funksional diagnostika bo'yicha mutaxassislar tomonidan amalga oshiriladi.

Jismoniy tayyorgarlikni sinovdan o'tkazish yillik siklning barcha bosqichlarida har bir bosqich uchun jismoniy tarbiya vazifalari asosida jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini aniqlash bilan amalga oshiriladi.

Raqobat davrida har hafta voleybolchilar tanasining funksional holati to'g'risida aniq ma'lumotlarni quyidagi oddiy funksional testlar (testlar) yordamida olishi zarur:

Garvard Step Test, Quyerq Funktsional Sinov, Burger Step Test (5.3.1-ga qarang).

Psixologik nazorat jamoadagi ijtimoiy-psixologik iqlimni, Katgel, Spilberg, Eyzenk va boshqa texnikalar bo'yicha so'rovnomalardan foydalangan holda sportchilarning shaxsiy xususiyatlarini, sport yutuqlari uchun motivatsiyani, psixologik moslikni qayd etadi (ochib beradi). Ushbu turdagi nazoratni sport psixologlari amalga oshirishi kerak.

Voleybolchining o'zini o'zi boshqarishi

Voleybolchining mashg'ulot jarayonida o'zini o'zi boshqarish muhim rol o'ynaydi. O'zining holatini muntazam ravishda kuzatish mashg'ulotlar jarayoniga, sport mahoratini oshirishga qiziqishni kuchaytiradi.

Voleybolchi mashg'ulotlar boshlanishining birinchi kunlari va butun musobaqa davomida musobaqa sikli davomida o'zini o'zi nazorat qilish kundaligini yuritishi kerak. O'z-o'zini boshqarish ko'rsatkichlarining dinamikasi sog'liqni saqlash holatidagi o'zgarishlarni va tiklanish darajasini aniq ko'rsatib beradi, bu joriy rejalashtirishni sozlash uchun muhimdir. O'z-o'zini boshqarishning barcha ko'rsatkichlari grafikka o'tkazilishi kerak.

Iordanskaya F.A. Sportchilarning turli sport turlari bo'yicha maxsus ko'rsatkichlarini baholash. M., 1993, p. 40.

O'z-o'zini boshqarish ma'lumotlari besh punktli tizimda baholanadi, funksional testlar vaqtida puls ko'rsatkichlari va dam olish vaqtida yurak urishi baholanadi.

Kundalik yozuvlar:

Hayotdagi holati, kayfiyat (mashg'ulotdan oldin va keyin)

Uxlash (uxlash davomiyligi va sifati)

Ishtaha

Og'irligi (mashg'ulotdan oldin va keyin)

1 daqiqada uyqudan keyin yurak urishi

Eng oddiy funksional testlarning ko'rsatkichlari (ertalab). Masalan:

Ruffiyer indeksi - pulsni 5 minut dam olgandan keyin 1 minut o'tirgan holatda o'lchash (P1); 30 soniya ichida 30 marta o'tirish; pulsni 1 minut tik turgan holda (P2) o'lchash; 1 daqiqa davomida dam oling va o'tirganingizda pulsni o'lchang (P3). Formula bo'yicha hisoblash:

$$(P_1 + P_2 + P_3) - 200 \\ = \text{-----}10$$

Tasnifi:

O - kamroq - bu ajoyib ko'rsatkich

0-5 yaxshi ko'rsatkich

6-10 - bu o'rtacha ko'rsatkich

11-15 - yuqoridagi zaif ko'rsatkich

15 - qoniqarsiz.

Korabovning sinovi - qo'lning intensiv ishlashi bilan maksimal tezlikning 15 soniyali yugurishi (3 daqiqadan keyin takrorlang).

Baholash: ikkinchi mashqdan so'ng puls tezligi birinchi o'lchov natijasiga o'xshash bo'lishi kerak (puls tezligi tanaffus vaqtida va ikkinchi mashqdan keyin aniqlanadi). Aks holda, mashg'ulotlar yetarli emas, chunki sportchida tiklanish uchun yetarli tanaffus bo'lmaydi.

Namunalardan birini muntazam ravishda va har doim bir xil sharoitda o'tkazing.

Puls tezligi organizmning funksional holatining ajralmas ko'rsatkichidir. Kasallik vaqtida charchoq, kam tiklanish, hayajonlanish, haddan tashqari mashq qilish holatida ertalab yurak urishi har doimgidan yuqori bo'ladi. Bunday holatda siz shifokorga uchrashingiz kerak.

Shaxsiy jismoniy fazilatlarning rivojlanish dinamikasini ko'rsatadigan o'zini o'zi boshqarish kunini va nazorat testlarining natijalarini yozib olish muhimdir.

Murabbiy har kuni o'zini o'zi nazorat qilish kundaligini ko'rib chiqishi va ma'lumotlarning tahlili asosida o'quv jarayoni tarkibiga o'zgartirishlar kiritishi shart.

Nazorat natijalarini hisobga olish

Yaxshi tashkil etilgan hisob voleybolchilarga va jamoaga tayyorgarlik jarayoni to'g'risida o'z vaqtida, to'liq va aniq ma'lumotlarni

olish imkonini beradi. Tayyorgarlikning butun jarayoni, o'quv mashg'ulotlari rejalarining bajarilishi va jamoalarning musobaqalarga chiqishlari, shuningdek, pedagogik va tibbiy nazorat ma'lumotlari hisobga olinadi.

Amaldagi yuqori toifali qatnashuvchilarni ro'yxatdan o'tkazishni, sportchilarning mashg'ulotlarga va musobaqalarga munosabatini; o'quv yuklamalarining hajmi, jadallashuv, o'tgan materialni qabul qilish sifati, musobaqalar natijalari, tibbiy nazoratning asosiy ma'lumotlari hisoblash orqali tayyorgarlikda ma'lum aniqlikka erishiladi. Murabbiy har kuni jurnalga joriy hisoblash ma'lumotlarini kiritadi.

Yuqoridagi ma'lumotlarni hisobga olish mashg'ulot davri uchun o'quv ishlari natijalarini umumlashtirish maqsadida amalga oshiriladi. U ish rejalarining tegishli bo'limlari bo'yicha olib boriladi va pedagogik nazorat ma'lumotlari bilan to'ldiriladi. Bosqichlarni hisobga olish uchun dastlabki ma'lumotlar joriy hisoblash ma'lumotlari hisoblanadi.

Yakuniy hisob bir yil yoki bir necha yil davomida o'quv ishlari va raqobatbardosh faoliyat natijalarini to'playdi. Yakuniy hisob natijalari bo'yicha keyingi davr uchun ish rejasi tuziladi. Bosqich hisobotlari ma'lumotlari hisob uchun manbaa bo'lib xizmat qiladi. Ular yillik va uzoq muddatli rejaning rejalashtirilgan ma'lumotlari bilan taqqoslanadi.

Hisob hujjatlari: jurnal, murabbiylar kundaligi va sportchilarning kundaligi.

Jurnal joriy hisobini yuritish uchun mo'ljallangan. Jurnalidagi yozuvlarni umumlashtirib, voleybolchilarni tayyorlash metodikasini takomillashtirish uchun qimmatli xulosalar chiqarish mumkin.

Murabbiyning kundaligi - bu o'quv ishlarini rejalashtirish va hisobga olish turlarini aks ettiruvchi hujjat. Murabbiy kundaligining asosiy bo'limlari:

- jamoaning ro'yxati va har bir o'yinchining qisqacha tavsifi;
- tayyorgarlik ish rejalarini tahlil qilish, sharhlar va xulosalar;
- o'tilgan materialni tahlil qilish, sharhlar va xulosalar;
- nazorat topshiriqlari natijalarini tahlil qilish;
- musobaqalarda qatnashish natijalarini tahlil qilish;
- ish rejalarining bajarilishini sozlash.

Sportchining kundaligini yuritish, mashg'ulot jarayoniga, musobaqalarda qatnashishga, murabbiy va shifokor maslahatiga yanada mas'uliyatli munosabatda bo'lishga imkon beradi. Muntazam yozish sizning yutuqlaringiz va kamchiliklaringizni tahlil qilishga yordam beradi. Sportchining kundaligida quyidagi bo'limlar mavjud:

- Shaxsiy ma'lumotlar;
- jismoniy, texnik, psixologik va boshqalar xususiyatlari, tayyorgarlik;
- o'qitishning uzoq muddatli rejasi;
- o'qitish turlari bo'yicha yillik topshiriqlar;
- mashg'ulot turlari bo'yicha nazorat vazifalari;
- nazorat vazifalari va ularni amalga oshirish natijalari;
- musobaqalarda qatnashish natijalari;
- har bir topshiriq va musobaqa uchun yozuvlar, individual topshiriqlarning bajarilishini tanqidiy tahlil qilish va o'z-o'zini boshqarish ma'lumotlarini qayd etish;
- tibbiy-psixologik nazorat ma'lumotlari.

6.2.6. Mashg'ulotlarning ilmiy-uslubiy ta'minoti

Malakali voleybolchilarni tayyorlashni ilmiy-uslubiy ta'minoti murakkab ilmiy guruhlar tomonidan amalga oshiriladi. Guruhga quyidagilar kiradi:

- o'qituvchi-murabbiylar, jismoniy tarbiya bo'lim xodimlari, voleybol federasiyasi a'zolari, jismoniy tarbiya oliy o'quv yurtlari talabalari (voleybol ixtisosligi);
- sport tibbiyoti xodimlari: shifokorlar, psixologlar, fiziologlar, biokimyogarlar, laborantlar, tibbiy va jismoniy dispanserlar xodimlari va boshqalar.
- elektron muhandislar, dasturchilar, mexaniklar va boshqalar.

Guruhlarning tarkibi jamoa rahbariyati tomonidan qo'yilgan aniq vazifalarga qarab tuziladi va klub jamoasiga egalik qiluvchi tashkilot rahbariyati tomonidan tasdiqlanadi. Rahbar bosh murabbiyning eng yaqin yordamchisidir va u bilan sportchilarni tayyorlash uchun to'liq javobgarlikni o'z zimmasiga oladi.

Jamoani tayyorlash bo'yicha rejalarini ishlab chiqishda, jamoa tarkibini muhokama qilishda, mashg'ulotlar va raqobatbardosh faoliyat natijalarini muhokama qilishda, sportchilarning sog'lig'i, funksional holatini tahlil qilishda qatnashadilar; jamoaning mashg'ulotlarini pedagogik qo'llab-quvvatlash bo'yicha barcha tadbirlarni amalga oshirish (mashg'ulotlar jarayonida kuzatuvlar, raqobatbardosh faoliyatni o'rganish, sport intellektini amalga oshirish, eskisini qayta ko'rib chiqish va voleybol mahoratini oshirishning yangi usullarini ishlab chiqish

o'yinchilar va boshqalar); jamoaviy mashg'ulotni biotibbiy jihatdan qo'llab-quvvatlash bo'yicha barcha tadbirlarni amalga oshirish.

Muhandislar faoliyatini texnik qo'llab-quvvatlash bo'yicha ishlarni olib boradilar, simulyatorlar, apparatlar, jamoaviy mashg'ulotlar uchun jihozlarni ishlab chiqish va takomillashtirish.

- sog'liq darajasini, umumiy funksional holatini va voleybolga xos bo'lgan psixofiziologik fazilatlarni (oddiy va murakkab reaksiyalar, axborotni qayta ishlash tezligi va boshqalar) aniqlashga imkon beradigan chuqur qamrovli tekshiruvlar (UKO);

- sportchilarning maxsus jismoniy, umumiy va maxsus funksional tayyorgarligini, umumiy jismoniy tayyorgarlik bo'yicha namunaviy topshiriqlarning bajarilishini aniqlashga imkon beradigan bosqichli kompleks imtihonlar, buning asosida o'quv mashg'ulotlari uchun keyingi rejani tuzatish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqiladi:

- o'quv mashg'ulotlari vaqtida yuklamani tezkor boshqarish muammolarini hal qiladigan muntazam imtihonlar, o'quv vazifasining xususiyatlari, mashqlar, kombinatsiyalar, texnik va taktik mahorat darajasi va boshqalar uchun ma'lumot to'plash muammolarini hal qilish;

- joriy tibbiy va biologik tekshiruvlar, individual mikrosikllarda sportchilarning funksional holati darajasini nazorat qilish, muayyan mashqlar yoki mashg'ulotlarga ta'sirining yo'nalishini aniqlash, tiklanish jarayoni va h.k.;

- individual mikrosikllarda mashq qilishning barcha jabhalarida jismoniy tayyorgarlikni nazorat qilish, voleybolning barcha tarkibiy qismlarida voleybolchilar faoliyati hisobini yuritish, namunaviy xususiyatlarni amalga oshirish to'g'risidagi ma'lumotlarni to'plash, sport intellekti faoliyatini tekshirishni olib borish imkoniyati.

Qabul qilingan ma'lumotlarga asosanib, rahbarlik qarorlari tayyorgarlik jarayonida qabul qilinadi, yillik siklning asosiy musobaqalari vaqtida jamoaning va har bir o'yinchining sport yutuqlarini namoyish etishga tayyorgarligi to'g'risida xulosa qilinadi.

6.3. Terma jamoalarni tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari

Terma jamoa - bu turli klub jamoalariga mansub o'yinchilarning vaqtinchalik birlashmasi (turli asoslarga ko'ra).

Terma jamoaning o'ziga xos xususiyati shundaki, terma jamoa doimiy tarkib emas va tarkibga kiritilgan voleybolchilar vaqti-vaqti bilan musobaqalarga qo'shma tayyorgarlik ko'rish va ishtirok etish uchun

o'quv-mashg'ulot yig'inlariga yig'ilishadi. Bu xususiyat terma jamoalarning tashkiliy tarkibida ham, tayyorgarlik tarkibida ham iz qoldirmoqda.

Eng yuqori tarkib – bu O'zbekistonning terma (erkaklar va ayollar) jamoasi deb nomlangan milliy terma jamoa.

Mamlakat terma jamoasining malakali zaxirasini tayyorlash uchun o'ziga xos milliy jamoalar institutini tashkil etuvchi O'zbekistonning milliy yoshlar va yoshlar terma jamoalariga bo'ysunadi.

Terma jamoalarni jalb qilish tamoyillari

Terma jamoalarni jalb qilishda quyidagi prinsiplardan foydalaniladi:

- eng kuchli o'yinchilarni tanlash;
- tayanch jamoadan voleybolchilarni imtiyozli tanlash;
- o'yin modelini amalga oshirish uchun eng yaxshi ijrochilarni tanlash.

Kuchli voleybolchilarni tanlab olish prinsipi shundaki, klublarning eng kuchli voleybolchilari terma jamoaga jalb qilingan. Bir qarashda, bu eng maqbul tamoyil. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, ushbu prinsipning ma'lum kamchiliklari bor. Rahbarlardan tashkil topgan jamoada jamoaviy o'yin va jamoaviy ishni tashkil qilishda ma'lum qiyinchiliklar yuzaga keladi.

Asosiy tarkib (eng kuchli klub jamoasi) voleybolchilarini imtiyozli tanlash prinsipi kuchi jihatidan boshqa klub jamoalaridan ustun bo'lgan jamoa mavjud bo'lganda qo'llaniladi.

Bunda asosiy jamoadan, asosiy da'vogarlardan tashqari, boshqa jamoalarning da'vogarlari uchun o'yin sinfidan pastroq bo'lgan bir qator voleybolchilar terma jamoaga kiritiladi, shu funksiyalar uchun boshqa jamoalarning o'yinchilari qo'shiladi. qaysi tayanch jamoada bo'sh o'rinlar mavjudligi hisobga olinadi. Jamoaga qabul qilish prinsipining asosiy afzalligi bu asosiy jamoaning jamoaviy ishidir.

Ammo terma jamoaning bunday yo'llanishi ko'pincha boshqa jamoalarning eng kuchli voleybolchilarini unga o'tkazish orqali tayanch tarkibni sun'iy ravishda kuchayishiga olib keladi. Boshqa jamoalarning kuchsizlanishi sababli bunday sun'iy ravishda kuchaytirish, qoida tariqasida, ma'lum bir hududda voleybolning yanada rivojlanishiga va umuman, mintaqada malakali voleybolchilarni tayyorlashga salbiy ta'sir qiladi. Malakali zaxiralarni to'liq tayyorlash va o'yinni rivojlantirishning ilg'or jarayoni faqat qizg'in raqobat kurashlari sharoitida mumkin bo'ladi.

Terma jamoaning o'yin modelini amalga oshirish uchun eng yaxshi ijrochilarni tanlash prinsipi eng ilg'or hisoblanadi. Murabbiy modelni

ishlab chiqadi, ya'ni belgilangan maqsadga erishish uchun terma jamoaning o'yini prototipi (standart sifatida), so'ngra model uchun o'yinchilarni maqsadli tanlovini o'tkazadi va mashg'ulotlarni model talablariga qat'iy muvofiq ravishda olib boradi.

Ushbu tamoyilning asosiy ustunligi: jamoaning o'yin strategiyasi va taktikasi oldindan belgilanadi va ularni amalga oshirish uchun tizimli tayyorgarlik ishlari olib boriladi. Ushbu yollash prinsipini qo'llash uchun ikkita shart kerak: yetarli miqdordagi malakali o'yinchilarning mavjudligi va uni tayyorlash vaqti.

Jamoani yig'ishning dastlabki ikkita prinsipi bugungi kunning dolzarb imkoniyatlariga, uchinchisi - kelajakka mo'ljallangan.

Nomzodlarni tanlash va jamoani yakuniy shakllantirishning butun jarayoni quyidagi ketma-ketlikda amalga oshiriladi:

- terma jamoaga murabbiy oldindan tayinlanadi;
- terma jamoa murabbiyi klub jamoalari murabbiylari bilan birgalikda klub jamoalari musobaqasi davomida voleybolchilarni ko'rib chiqadi va terma jamoaga nomzodlarni aniqlaydi;
- tanlangan nomzodlar murabbiylar kengashi tomonidan ko'rib chiqiladi va tegishli voleybol federasiyasi tomonidan tasdiqlanadi;
- Tanlangan nomzodlar vaqti-vaqti bilan o'quv-mashg'ulot yig'iniga taklif qilinadi, shu vaqt davomida ularning ko'nikmalari nazorat va rasmiy o'yinlarda va o'quv-mashg'ulot yig'inlarida tekshiriladi, shundan so'ng terma jamoa tarkibi va uning eng yaxshi zaxirasi aniqlanadi.

XULOSALAR

Himoya nima? Agar raqib jamoaga to‘p bilan muomala qilishni qiyinlashtiradigan harakat qilgan bo‘lsa, biz uni himoya harakati deb bilamiz. Masalan, raqib hujumchisi to‘pni to‘g‘ridan-to‘g‘ri himoyachining qo‘liga uzatib, aldab yuribdi, uning o‘zi uni bog‘lovchiga yaxshi yetkazib berishi kerak. Ushbu harakat himoya (sug‘urta) deb hisoblanadi va eng yuqori darajaga baholanadi. Boshqa tomondan, agar bir jamoaning o‘yinchisi to‘pni orqasiga qarab turgan holda to‘pni pastdan uzatsa va boshqa jamoaning o‘yinchilari chalkashliklar tufayli zarba berishsa, bu harakat emas baholanmaydi. Faqat to‘p ko‘tarilmasa, unda “urinish” (yoki “urinishsiz”) qayd etiladi. Hujum va himoya bilan bog‘liq yana bir eslatma. Himoyani hujum holatida hujumdagi “O” kodi faqat to‘p ko‘tarilmasligi uchun sakralganda qayd etiladi. Agar to‘p yuqori trayektoriya bo‘ylab o‘z maydonining ma‘lum bir chizig‘iga uchib ketsa, u holda “Z” kodi hujumda qayd etiladi, himoyada esa “urinish” yoki “urinish yo‘q” deb qayd qilinadi.

FOYDALANILGAN VA TAVSIYA ETILADIGAN ADABIYOTLAR

1. Ўзбекистон Республикасининг “Таълим тўғрисида”ги Қонуни. –Т.: “Ўзбекистон”, 1997. – 25 б.
2. Ўзбекистон Республикасининг “Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида”ги Қонуни. –Тошкент, 4 сентябрь, 2015 йил.
3. Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Ўзбекистон Республи-касида жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш тўғрисида”ги 2017 йил 3 июндаги ПҚ–3031-сон Қарори.
4. Мирзиёев Ш.М. Буюк келажакимизни мард ва олижаноб халқимиз билан бирга қурамыз. –Т.: “Ўзбекистон”, 2017.
5. M.S.Brill. Sport o‘yinlarida tanlov. - M.FiS, 1980. Yu.D.Jeleznyak. Yosh voleybolchi. - M.FiS, 1988 yil.
6. Yu.D. Jeleznyak, V.M. Shulyatev. Voleybol (DYuSShOR uchun o‘quv dasturi), M., 1994 y.
7. Yu.T. Poxolenchuk, N.V.Sveshnikova. Zamonaviy ayollar sporti. Kiyev "Salomatlik",1987 yil.
8. Yu.D.Jeleznyak, A.V.Ivoilov. Voleybol (IFC uchun darslik). M., FiS, 1991, 200-210 betlar
9. ES Ventzel, L. A-Ovcharov. "Ehtimollar nazariyasi va uning muhandislik qo‘llanmalari", -M: Nauka, 1988, 34-bet
10. Iordanskaya F.A. Sportchilarning turli sport turlari bo‘yicha maxsus ko‘rsatkichlarini baholash. M., 1993, p. 40.

MUNDARIJA

KIRISH	3
I BOB. VOLEYBOL O‘YINCHISINI MUSOBAQAGA	
TAYYORLASH	5
1.1. Voleybolchilarni tayyorlash turlari va ularning o‘zaro bog‘liqligi ...	5
1.2. Voleybolchilar uchun sport mashg‘ulotlarining xususiyatlari	6
1.2.1. Umumiy qoidalar.	6
1.2.2. O‘qitish vositalari va usullari	11
1.2.3. Sport mashg‘ulotlari prinsiplari va shakllari	13
1.2.4. O‘quv mashg‘ulotining tuzulishi	15
1.2.5. Sport mashg‘ulotlari jarayonini boshqarish	18
II BOB. JISMONIY TAYYORGARLIK	21
2.1. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish	24
2.2. Kuchni rivojlantirish usullari	27
2.2.1. Kuch qobiliyatlarining rivojlanish darajasini aniqlash uchun nazorat mashqlari	28
2.3. Harakatlanish reaksiyasi tezligini rivojlantirish uchun namunaviy mashqlar	30
2.3.1. Individual harakatlarning yuqori tezligini rivojlantirish uchun namuna mashqlari	31
2.3.2. Harakat tezligini rivojlantirish uchun namunaviy mashqlar	32
2.4. Tezlikni rivojlantirish usullari	32
2.4.1. Tezlikning rivojlanish darajasini aniqlash uchun nazorat mashqlari	33
2.5. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish uchun namunalar	34
2.5.1. Umumiy chidamlilikni rivojlantirish usullari	35
2.5.2. Umumiy chidamlilikning rivojlanish darajasini aniqlash uchun nazorat mashqlari	36
2.5.3. Sakrashda chidamlilikni rivojlantirish uchun asosiy mashqlar	39
2.5.4. Tezlik va sakrashda chidamlilik rivojlanish darajasini aniqlash uchun nazorat mashqlari	41
2.6. Chaqqonlikning rivojlanish darajasini aniqlash uchun nazorat mashqlari	43
2.7. Egiluvchanlik rivojlantirish bo‘yicha mashqlarning namunalari	44
2.7.1. Moslashuvchanlikni rivojlantirish darajasini aniqlash uchun nazorat mashqlari	46
III BOB. TEXNIK TAYYORGARLIK	48
3.1. Dastlabki mashg‘ulotlar	48

3.2. Voleybol texnikasini takomillashtirish yetakchi ahamiyatga ega, chunki sudyaning bahosiga bo'ysunadi va shu bilan natijaga bevosita ta'sir qiladi.	61
3.3. Psixofiziologik qobiliyatlarni va jismoniy sifatlarni rivojlantirish ..	85
IV BOB. HUKUMDA O'YIN TAKTIKASINI TAYYORLASH VA TAKOMILLASHTIRISH.....	88
4.1. Himoya taktikasini tayyorlash va takomillashtirish	88
4.2. Himoyadagi individual taktik harakatlarni o'zlashtirish uchun mashq namunalari.....	105
V BOB. ORALIQ TAYYORGARLIK	115
5.1. Jismoniy tayyorgarlikning texnik va taktik tayyorgarlik bilan o'zaro bog'liqligi.....	116
5.2. Voleybolchilarni o'yinga tayyorlash	120
5.3. Nazariy tayyorgarlik	123
5.4. O'quv-mashg'ulot yig'inlarini tashkil etish va o'tkazish.....	124
VI BOB. VOLLEYBOL O'YINCHILARINI O'QITISHDA TURLI USULLARDAN FOYDALANISH.....	130
6.1. Yosh voleybolchilarni tayyorlash.....	130
6.1.1 Tanlov bosqichlari	130
6.1.2. BO'SMda tanlovni tashkil etish	131
6.1.3. BO'SMda o'quv jarayonining vazifalari va mazmuni	136
6.2. O'yinga tayyorgarlik.....	147
6.2.1. Mashg'ulotni rejalashtirish asoslari.....	150
6.2.2. Sport mashg'ulotlarini davriylashtirish	154
6.2.3. Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish	159
6.2.4. Tayyorgarlik jarayonini kuzatish.....	175
6.2.5. O'yin uchun umumiy holatni hisoblash	181
6.2.6. Mashg'ulotlarning ilmiy-uslubiy ta'minoti	190
6.3 Terma jamoalarni tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlari	191
XULOSALAR	194
Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar.....	195

Tuxtapulatov Shahobiddin Nuriddinovich

SPORT MAHORATINI OSHIRISH
(VOLEYBOL)

O'quv qo'llanma

Sharof Rashidov nomidagi Samarqand davlat universiteti Kengashining
2022-yil 30-avgustdagi 1-sonli qaroriga asosan nashr qilishga ruxsat
berilgan (Ro'yxatga olish raqami №40).

Muharrir: G.Rahimova
Musahhih: Sh.Abduraximov
Tex.muharrir: H.Amirdinov

© “Samarqand davlat chet tillar instituti” nashriyoti,
140104, Samarqand sh., Bo'stonsaroy ko'chasi, 93.

ISBN 978-9943-8741-9-0

Nashriyot tasdiqnomasi:
№ 1243-7560-5999-432c-2125-1811-8655

Bosishga ruxsat etildi: 30.08.2022-yil.
Ofset bosma qog'ozi. Qog'oz bichimi 60x84 ^{1/12}.
“Times New Roman ” garniturasini. Ofset bosma usuli.
Hisob-nashriyot t.: 12,5. Shartli b.t.: 8,5.
Adadi: 100 nusxa. Buyurtma № 153.

SamDCHTI nashr-matbaa markazida chop etildi.
Samarqand sh., Bo'stonsaroy ko'chasi, 93-uy.