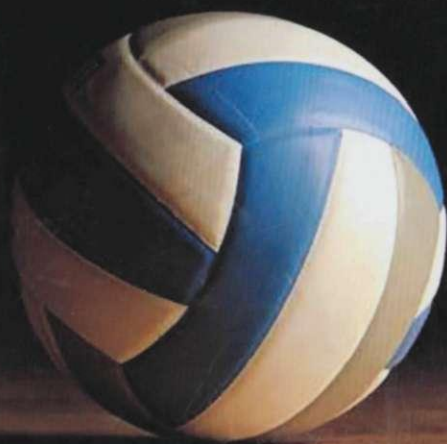


N.RUZMETOV, O.XUDAYBERGANOV

VOLEYBOL

**SPORT VA HARAKATLI
O'YINLARNI O'QITISH
METODIKASI**



75.569 ya 73

57a

R-86

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

**RUZMETOV NE'MAT KALANDAROVICH
XUDAYBERGANOV OTABEK ERKINOVICH**

**SPORT VA HARAKATLI
O'YINLARNI O'QITISH
METODIKASI
(voleybol)**

5112000 – Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi uchun

O'quv qo'llanma

TOSHKENT
«O'ZKITOBSAVDONASHRIYOTI»
2021

UO‘K: 796.01.2:325(075)

KBK: 75.569

N.Ruzmetov, O.Xudayberganov

Sport va harakatli o‘yinlarni o‘qitish metodikasi (voleybol)

[Matn]: o‘quv qo‘llanma / N.Ruzmetov, O.Xudayberganov.

– Toshkent: «O‘ZKITOBSAVDONASHRIYOTI» nashriyoti, 2021.

– 152 bet.

Mualliflar:

N.Ruzmetov – Urganch davlat universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası p.f.b.f.d.(PhD).

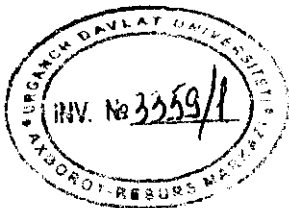
O.Xudayberganov – Urganch davlat universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası o‘qituvchisi.

Taqrizchilar:

V. Raximov – O‘zMU Taekvondo va sport faoliyati fakulteti dekani p.f.n., dotsent.

A. Sharipov – Urganch davlat universiteti Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrası dotsenti, p.f.n., dotsent.

Mazkur o‘quv qo‘llanma pedagogika oily ta’lim muassasalarining 5112000-“Jismoniy madaniyat” yo‘nalishi o‘qituvchilari, murabbiylar va talabalari uchun mo‘ljallangan bo‘lib, unda voleybol o‘yining nazariy asoslari, voleybol o‘yining o‘qitish metodikasi hamda voleybol o‘yin texnikasining asosiy tushunchalari atroflicha yoritib berilgan.



ISBN 978-9943-7165-75

KIRISH

O'zbekiston rivojlangan davlatlar safiga kirish uchun butun jahon talablariga javob berishi kerak. 2017-2021 yillarda O'zbekiston Respublikasining rivojlantirishning beshta ustuvor yo'nalishlarining 4.4. bandida ta'lim va fan sohasini rivojlantirish: uzluksiz ta'lim tizimini yanada takomillashtirish, sifatli ta'lim xizmatlari imkoniyatlarini oshirish, mehnat bozorini zamonaviy ehtiyojlarga mos yuqori malakali kadrlar tayyorlash siyosatini davom ettirish belgilab qo'yilgan[1]. Mamlakatimiz sanoatini, fan, texnika va texnologiyalarini rivojlantirish uchun, albatta, jismoniy madaniyat o'ziga xos chuqur o'rniga ega. Shuning uchun jismoniy madaniyat va jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqishni insonlarni yoshlikdan boshlab ularni ongida shakllantirish maqsadga muvofiq[2]. Demak, o'z navbatida Sport va jismoniy tarbiya bo'yicha malakali, oliy va o'rta ma'lumotli murabbiylar tayyorlash dolzarb masalalardan biridir. Bizda yosh avlodni puxta bilim olishlari, har tomonlama rivojlanishlari uchun munosib sharoitlar yaratish, davlatimiz siyosati darajasiga ko'tarilgan.

Hozirgi kunda Respublikamiz o'quv yurtlarida uslubiy xujjatlarni hududimiz iqlimi, sharoitiga, mamlakatimiz an'analariga, urf-odatlariga, rasm-rusumlari, ajdodlarimiz merosi, maslahatlariga tayanib hayotga tatbiq etish zarurdir. Yuqori malakali mutaxassislar, murabbiy-o'qituvchilarni tayyorlash ham bundan mustasno emas.

Respublikamizning jismoniy tarbiya va sportida sport o'yinlarining o'rni beqiyosdir. Sport o'yinlari harakatli o'yinlarning rivojlangan yuqori bosqichi, har bir sport o'yinining o'ziga xos xususiyatlariga ega.

Sport o'yinlari ichida voleybol sport turining ham o'z o'rni, o'ziga xos xususiyatlari mavjud. Voleybolda turli-tuman harakatlar qo'llaniladi: yurish, yugurish, sakrash va chaqqonlik, turli xil harakatlardan iboratdir. Voleybol turida ham boshqa sport turlariga o'xshab usullarni bajarib jamoadoshlari bilan birgalikda ustunlikka erishishga harakat qiladilar. Voleybolning tarbiyaviy ahamiyati ham juda katta, u o'zaro hamjihatlikni tarbiyalaydi.

I-BOB. VOLEYBOL O'YININING NAZARIY ASOSLARI

1.1. Voleybolning kelib chiqish tarixi

Voleybol to'p bilan o'ynaladigan sport o'yini hisoblanadi, u to'r bilan bo'lingan maxsus maydonchada o'ynaladi. Unda oltita o'yinchidan iborat ikkita jamoa musobaqalashadi. O'yin to'g'risida turli-tuman rivoyatlar yoki taxminiy fikrlar mavjudligi uning ko'p qirrali ekanligini ko'rsatadi. O'yinning maqsadi to'pni to'r ustidan yo'naltirish bo'lib, u raqib maydonchasiga tegishi kerak. Raqibning xuddi shunday harakatiga ehtiyot chora ko'rish zarur yoki oldindan bartaraf qilish kerak. Buning uchun voleybol jamoasi to'pga uch marta qo'l tekkizish imkoniyatiga ega.

Voleybol 1895-yil yaratilgan deb rasman tan olinadi. Amerika Qo'shma Shtatlarining Massachusetts shtatidagi Geliaks kolleji jismoniy tarbiya o'qituvchisi William Morgan tomonidan voleybol o'yini kashf etdi. U birinchi bo'lib 1897-yili o'n banddan iborat o'yin qoidalarini ishlab chiqdi. Bular:

1. Maydonning chegaralovchi chiziqlari.
2. O'yin uchun jihozlar.
3. Maydon o'lchami 25x50 fut (7,6x15,1m)
4. To'rning o'lchami 2x27 fut (0,61x8,2m). To'rning balandligi 6,5 fut (198sm)
5. To'p charm yoki polietilen bilan o'ralgan rezinali kamera bo'lib, aylanasi 25-27 fut (63,5-68,5sm) og'irligi 340 grammga teng.
6. To'pni oshirish. To'pni oshirishni bajaruvchi o'yinchi bir oyoqni chiziqqa qo'yib turish kerak va qo'l bilan to'pga zarb berish kerak. Agarda birinchi to'pni oshirishda xatoga yo'l qo'yilsa, to'pni oshirish takrorlanadi.
7. Hisob. Har bir oshirilgan to'pni qabul qilmagan o'yinchiga bir ochko beriladi. Faqatgina o'ziga tegishli bo'lganda ochko hisoblanadi. Agarda to'pni oshirgandan keyin o'z tomoniga qaytib kelsa

va u hatoga yo'l qo'ysa, to'pni oshiruvchi o'yinchi joy almashadi[8].

8. Agarda o'yin vaqtida to'p (to'pni oshirmagan paytda) to'rga tegsa, bu xato hisoblanadi.

9. Agarda to'p chiziqli ustiga tushsa, bu xato hisoblanadi.

10. O'yinchilar soni chegaralanmaydi.

William Morgan o'rta va katta yoshdagi shug'ullanuvchilarga yangi o'yinni tavsiya qiladi. U 197sm balandlikda osib qo'yilgan tennis to'ri ustidan basketbol to'pi kamerasiga havo to'ldirib, uni to'r ustidan oshirib o'ynaydilar. Uni 1896-yilda Springfield shahrida o'tkazilgan xristian yoshlari uyushmalari konfederatsiyasida professor Alfgred T. Xalgpsitedi "voleybol" deb atadi. Bu inglizga so'z bo'lib "uchuvchi to'p" degan mahnoni bildiradi, chunki to'p ko'proq havoda bo'ladi[11].

Voleybol XIX asr oxirida kashf qilingan deb tan olinsa-da, uning tarixi uzoq o'tmishlarga borib taqaladi.

Ma'lumotlarga qaraganda, odamlar shunga o'xshash o'yinlarni yuz va ming yillar ilgari ham o'ynaganlar, ya'ni Yer sharining har xil shaharlarida, xususan, Ovropa, Markaziy va Janubiy Amerikada ham bu kabi o'yin o'ynalgan.

Qadimgi Rim qo'lyozmalarida, eramizdan avvalgi III asrdan saqlanib qolgan qo'lyozmalarda voleybolni eslatuvchi o'yinlar to'g'risida yozilgan. Nimadan yasalgani noma'lum bo'lgan to'pni musht bilan urib o'ynaganlar. Bundan tashqari, qadimdan ma'lum bo'lgan o'yin "faustbol" deb atalardi. Bu o'yin 1500-yillarda o'ynalganligi haqida ma'lumotlar bor. O'yinning asosiy mazmuni shundan iboratki, har bir jamoada 3-6 o'yinchi bo'lib ular to'pni maydonchada o'rnatilgan baland bo'lmagan devorcha ustidan raqib tomoniga urib o'tkazishga harakat qilgan. Vaqt o'tishi bilan faustbol o'yini Ovroqada ommalashdi va ko'rinishi ham o'zgarib bordi. Tosh devor ikkita daraxt o'rtasida tortilgan arqon bilan almashtirildi, maydon o'lehamlari qisqartirildi va o'yinchilar tarkibi qat'iy chegaralab qo'yildi, har bir jamoada 5 tadan o'yinchi o'ynaydigan bo'ldi. To'pni raqib tomoniga musht yoki tirsak bilan urib o'tkazish mumkin va har bir jamoaga to'pga uch marta tegishga ruxsat etiladi. Maydonning kattaligi va o'yin qatnashchilari soni kamligi sababli, o'yin qoidasining yangi bandini kiritishga to'g'ri keldi, bu qoida bo'yicha to'p raqib tomoniga bir marta tushishi va uni faqatgina

to'pga bir marta tegish bilan qaytarishga ruxsat etiladi. O'yin 15 daqiqadan ikki bo'lim o'ynaladi.

Voleybol 1900-yildan boshlab jahonning boshqa mamlakatlarida tezda tarqala boshladi. Dastlab Kanada, so'ngra Hindiston, qisqa vaqt o'tmasdan Osiyo davlatlariga kirib bordi. 1400-yilning boshlarida voleybolning g'olibona taraqqiy etishi boshlandi: 1405-yilda Perto-Rino shahridan reportaj olib eshittirildi. 1410-yilda Peru va Filippinda voleybol o'ynay boshladilar. 1912-yilda Urugvayda, 1414-yilda bu o'yin Angliyaga xristian yoshlari uyushmasi orqali kirib keldi, 1917-yilda Meksika va Fransiya, 1918-yili Italiyaga, 1919-yili Chexoslovokiya, 1923-yili esa Afrika mamlakatlarida paydo bo'ldi[7].

Misrda, Tunisda, Morokkoda, 1924-yili Ispaniya va Yugoslaviyada, bir yildan keyin Gollandiyada.

1900-yilda amerikasi "Spalding" firmasi birinchi bo'lib voleybol to'pini ishlab chiqara boshladilar. Hozirgi vaqtda voleybol bo'yicha rasmiy musobaqalar uchun to'pni ishlab chiqarish bo'yicha Yaponiyaning "Mikasa" birlashmasi va Angliyaning "Molten", "Wilson" firmalari birinchilikni ushlab turibdilar. Shu 1900-yilda voleybol o'yinini birinchi marta rasmiy qoidasi qabul qilindi. 12 yil o'tgandan keyin o'yin qoidasi qaytadan ko'rib chiqildi.

Voleybol bo'yicha musobaqaning rasmiy ravishda vujudga kelishidagi ma'lum belgilab beriladigan vaqti va o'tkazish tartibi 20-yillarning boshlarida kelib chiqdi. Shu yillardan boshlab norasmiy ravishda Xalqaro turnirlar o'tkazila boshlandi.

Shunday qilib, 1913-yilda 16 ta erkaklar jamoasi ishtirokida birinchi marta Osiyo o'yinlari o'tkazildi, ular qatorida Xitoy va Flippin jamoalari ham bo'lgan. 1913-yilda voleybol Manilda o'tkazilgan. Uzoq Sharq o'yinlari dasturiga kiritilgan, lekin birinchi jahon urushi boshlanishi oldidan Amerikasi harbiy qismlari, voleyboldan dam olish uchun o'ynash sifatida foydalanganlar, uni birinchi marta Ovropada namoyish etganlar. Bu esa ko'pchilik davlatlarda voleybol o'yinining rivojlanishiga kuchli turtki bo'ldi. 1921-yilda Uzoq Sharq, Osiyo o'yinlari va Yaponiyada erkaklar o'rtasida birinchi marta milliy chempionati o'tkazildi. Bir qancha vaqt o'tgandan keyin, 1922-yili AQSH va Kanadada xristian yoshlar uyushmasi rahbarligi ostida voleybol bo'yicha birinchi rasmiy

chempionatni o'tkazdilar. Xuddi shu yili Chexoslovakiyada birinchi marta erkaklar o'rtasida milliy chempionat bo'lib o'tdi. 1929-yili Markaziy Amerika Milliy Olimpiya qo'mitasi erkaklar voleybolini Kubadagi Olimpiya regional o'yinlariga kiritdi. Shu yilning o'zida AQSH va Pol'shada birinchi milliy chempionatlarini o'tkazdilar. Shuningdek, Ovropada birinchi Xalqaro musobaqalar o'tkazildi: Angliyada Pol'sha, AQSH va Fransiya jamoalari ishtirokida turnir bo'lib o'tdi.

Vaqt o'tishi bilan voleybol Xalqaro tan olindi va 1922-yildan AQSH bu o'yinni Olimpiya o'yinlari dasturiga kirishishga taklif bilan chiqdi.

Keyinchalik voleybol quyidagi tartibda rivojlandi. 1932-yili ayollar voleyboli Olimpiya regional o'yinlariga kiritildi. AQSHda voleybol bo'yicha birinchi mashg'ulot darslik nashr etildi. Sobiq Ittifoqda birinchi chempionat o'yinlari boshlandi. Uzoq Sharq himoyasi va Ovropa hujumini umumlashtirish yordamida yangi taktika yaratiladi.

Biroq, voleybol 30-yillarning boshlarigacha dam olish uchun asosiy o'yin bo'lgan. 30-yillarning o'rtalariga kelib Sharqiy Ovropa davlatlarining ko'pchiligida, qaysi o'yin yuqori darajada ko'tarilganligini xisobga olib milliy chempionatlari va bir nechta Xalqaro turnirlar o'tkazildi. Voleybol asta-sekin musobaqa xarakteridagi taktik va jismoniy usullarning o'sib borishi natijasida yuqori texnikali o'yin bo'lib bormoqda. Jahonning ko'pchilik mamlakatlarida milliy voleybol uyushmalari, o'rgatishga qiziqadigan bir butun markazlashgan organni boshqaruvchi Xalqaro voleybol tashkiloti paydo bo'lishi kerakki, u musobaqani o'tkazishni o'z qo'lga oladigan bo'lishi kerak.

1936-yil Stokgol'm shahrida qo'l to'pi bo'yicha Xalqaro federatsiyasining kongressida, Pol'sha delegatsiya qo'l to'pi bo'yicha federatsiyaning bir qismi sifatida voleybol bo'yicha texnik komitetini tashkil etish tashabbusi bilan chiqdi. Shundan so'ng komissiya tuzildi, uning tarkibiga 13 ta Ovropa davlati, 5 ta Amerika, 4 ta Osiyo davlatlaridan vakillar kiritildi. Bu komissiya a'zolari tomonidan bir muncha o'zgartirishlar bilan asosini tashkil qilgan Amerika qoidasi qabul qilindi.

O'lchashlar metrli propartsiyada o'tkaziladi; to'p tanamizni

barcha qismiga faqat beldan yuqorisiga tegishi mumkin; ayollar uchun to'ring balandligi – 224 sm; to'pni o'yinga kirishish zonasi qat'iy chegaralangan.

Voleybol bo'yicha Xalqaro federatsiyani tashkil etish ishlari davom etdi, biroq ikkinchi jahon urushi bu yo'nalishdagi ishlarni bir muncha sustlashtirdi.

1944 va 1946-yillar davomida Braziliyada voleybol bo'yicha birinchi chempionatlar o'tkazildi. Chexoslovakiya va Fransiya urushdan keyingi Xalqaro turnirlar o'ta boshladi. Praga shahrida Chexoslovakiya, Fransiya va Pol'sha vakillari o'rtasida uchrashuvlar bo'lib o'tdi, bu uchrashuvda qat'iy turib mustaqil Xalqaro voleybol tashkilotini tuzish to'g'risidagi taklif kiritildi. Keyinchalik Xalqaro jamoatchilik shu davlat vakillariga maxsus komitetni tashkil etish javobgarligini yukladi.

1947-yil 18 apreldan 20 aprelgacha Parij shahrida 14 ta davlat ishtirokida (Belgiya, Braziliya, Vengriya, Gollandiya, Yegipet, Italiya, Pol'sha, Portugaliya, Ruminiya, AQSH, Urugvay, Fransiya, Chexoslovakiya va Yugoslaviya) voleybol bo'yicha birinchi kongress o'tkazildi, bu yig'ilishda Xalqaro voleybol federatsiyasi Federation internationale de Volleyball (FIVB-FIVB) tashkil etildi. Bu o'z navbatida voleybolning xalqaro nufuzini oshirdi. Uning birinchi prezidenti etib Fransiyalik polg Libo saylandi. Ta'sis etuvchi davlatlar: Belgiya, Braziliya, Italiya, Livan, Pol'sha, Turkiya, Fransiya, Chexoslovakiya. Keyinchalik voleybolni boshqarish uchun dunyoning turli mintaqalarida FIVB vakolatxonalari, joylardagi birlashmalari (konfederatsiyalar) tashkil etildi: Osiyo (1960), Ovropa (1963), Afrika va Malayziya Respublikasi (1965), Shimoliy va Markaziy Amerika va Karib dengizi (1966).

FIVBning maqsadi quyidagilar hisoblanadi: o'z davlatlarida voleybolga rahbarlik qilayotgan milliy federatsiyalarni birlashtirish; millat tashkilotlarini tuzish; dunyoda voleybolni rivojlantirishga yordam berish; turli davlatlarning rasmiy kishilari va sportchilari o'rtasidagi do'stlik aloqalarini mustahkamlash; rasmiy musobaqalarni va birinchiliklarni birdamlik ruhida hamda o'zaro yordam berish asosida o'tkazish; voleybol o'yinini takomillashtirish va b.

FIVB ustavida davlatlar va alohida shaxslarga nisbatan, shuningdek, siyosiy kamsitishlar va tortishuvlar, diniy yoki irqiy

xarakterdagi har qanday kamsitish taqiqlanadi. Barcha federatsiyalar bir xil huquq va vazifaga egadir.

FIVB tashkil topgan birinchi yilidayoq AQSH va Ovroqada harakatdagi o'yin qoidalarini aralashtirish yo'li bilan umumiy qoidani shakllantirdi: shu vaqtdan boshlab, voleybol rivojida yangi davr boshlandi. FIVB tashkil etishi bilan rasmiy ravishda qit'alar va jahon birinchiligi muntazam o'tkazilmoqda. 1948-yili Rimda erkaklar o'rtasida birinchi Ovropa chempionati o'tkazildi, unda 6 ta jamoa qatnashdi. Chexoslovakiya jamoasi birinchi bo'lib Ovropa chempioni unvonini qo'lga kiritdi.

1949-yili Pragada ayollar o'rtasida birinchi Ovropa chempionati bo'lib o'tdi, unda erkaklar o'rtasida o'tkazilgan o'yin tajribalaridan foydalanildi. Bu chempionatda Sobiq Ittifoq ayollar jamoasi g'alaba qozondi. Xuddi shu yerda erkaklar o'rtasida birinchi jahon chempionati o'tkazildi, bu yerda ham Sobiq Ittifoqning erkaklar jamoasi g'alaba qozondi. Pragadagi chempionat musobaqalaridan keyin FIVB ni ikkinchi Kongressi bo'ldi, unda yangi xalqaro o'yin qoidalari qabul qilindi va FIVB ni a'zolari soni 21 ta millat federatsiyalariga yetganligini e'lon qildi.

50-yillarni oxiriga kelib dunyoning hamma joylarida o'yin, shubhasiz, shuhrat qozona boshladi va FIVB Xalqaro Olimpiya qo'mitasi bilan voleybolni Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritish masalasi bo'yicha muzokaralar olib bordi.

1952-yili Moskvadagi "Dinamo" stadionida dastlab ayollar va keyin erkaklar o'rtasida jahon chempionati o'tkazildi, unda 11 milliy jamoa qatnashdi. Jahon chempionati tugaganidan keyin o'yin sur'ati sezilarli darajada oshganligi qayd qilindi. Mezbon davlatning ayollar va erkaklar jamoalari g'olib chiqdilar.

Voleybol birinchi marta 1955-yili Mexikoda o'tkazilgan Panamerika o'yinlari dasturida paydo bo'ladi. Ayollar o'rtasida birinchilikda Meksika terma jamoasi g'alaba qozondi, erkaklar o'rtasida AQSH jamoasi oltin medalni qo'lga kiritdilar.

FIVB voleybolni Olimpiya o'yinlariga kiritish kompaniyasini davom ettirdi. Nihoyat, Saudiyada o'tkazilgan XOQ 53- sessiyasida xalqaro ko'rgazmali turnir o'tkazildi, bunda voleybolning afzal tomonlari ko'rsatib berildi. Erkaklar voleyboli Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritildi. Bir necha yil o'tib, 1962-yilda XOQ ayollar

jamoalari o'rtasida voleybolni olimpiada sport turi sifatida qabul qildi. Shu vaqtda ko'pchilik mamlakatlarda keng ravishda milliy chempionatlar o'tkazildi. FIVB 1963-yili klub jamoalari uchun birinchi marta Yevropa kubogini o'tkazdi. 1965-yilda Pol'shada erkaklar terma jamoalari o'rtasida birinchi jahon kubogi tashkil qilindi. Shu bilan bir qatorda, yangi xalqaro musobaqalar tashkil qilindi. 1973-yili Urug'vayda milliy ayollar terma jamoasi uchun birinchi jahon kubogi o'tkazildi. 1975-yilda Avstraliyada birinchi Osiyo chempionatida ayollar o'rtasida Afrika chempionati o'tkazildi. 1977-yili Braziliyada, birinchi marta yoshlar o'rtasida jahon chempionati o'tkazildi, yoshlar o'rtasida Sobiq Ittifoq va Koreya qizlari chempionlik unvoniga sazovor bo'ldi.

1964-yilda Tokio shahrida voleybol bo'yicha birinchi marta Olimpiya turniri bo'lib o'tdi, unda 10 ta erkaklar va 6 ta ayollar jamoasi qatnashdi, bu esa voleybolni juda katta g'alabasi edi. Sovet Ittifoqining erkaklar va Yaponiyani ayollar jamoasi birinchi marotaba Olimpiya o'yinlari Oltin medallarini olishga muvofiq bo'ldilar.

60-yillar oxiri 70-yillar boshlarida voleybolning dunyo bo'ylab tarqalishi sababli murabbiylarning ishlari va musobaqa o'tkazishda to'plangan tajribalarni ommalashtirish zarurati kelib chiqdi. Shu sababli birinchi ilmiy simpozium Pragada bo'lib o'tdi, bir yildan keyin Mexikoda-voleybol bo'yicha Markaziy Amerika birinchi kongressi bo'lib o'tdi. Xuddi shu vaqtdan FIVB qoshida murabbiylar komissiyasi tashkil etildi va Yaponiyada (FIVB) murabbiylar uchun birinchi marta malaka oshirish kurslari tashkil qilindi, bu kursga barcha qit'alardan 49 ta murabbiy bordi. Bu yerda yetakchi murabbiylar o'zaro tajriba almashdilar.

1970-yili Sofiyada o'tgan FIVB kongressida rahbariyat ma'ruzasida Xalqaro voleybol tashkilotiga 108 ta milliy federatsiya a'zo bo'lgan va barcha qit'alar voleybolga jalb qilingani aytiladi. Voleybol rivojlandi, takomillashdi, shakli o'zgardi. 60-yillarning o'rtalariga kelib, dunyoning juda ko'p mamlakatlarida mini-voleybol ommalashdi. FIVB bunga javoban mini voleybol bo'yicha komissiya tashkil etdi va 1975-yili Shvetsiyada mini voleybol bo'yicha birinchi simpozium, 1978-yilda Baxraynda mini voleybol bo'yicha murabbiylar uchun birinchi marta Xalqaro kurslar o'tkazildi.

Moskvada Olimpiya o'yinlari-80 o'tkazilishi bilan bog'liq FIVB

kongressi bo'lib o'tdi, FIVB takibiga 155 ta milliy federatsiyalar a'zo bo'lib kirdi. FIVB navbatdagi murabbiylar kurslari o'tkazildi, unda 115 mamlakatdan 1500 ta murabbiy qatnashdi.

Keyinroq 1984-yilda FIVB kongressi bo'lib o'tdi, kongressda Xalqaro tashkilotni boshqarish va uning tuzilishi, dasturi bo'yicha muhim qaror qabul qilindi. 37 yillik rahbarlik qilgan polg Libo o'rniga doktor Ruben Anosta FIVB prezidenti etib saylandi. Polg Libo FIVB faxriy prezidenti bo'lib qoldi. Meksikalik R.Anosta voleybolning yangi turi tarafdorlaridan biridir. Uning tashabbusi bilan o'yin qoidalari tubdan o'zgartirilishi bu sport turini ommalashtirishga qaratilgan edi.

80-yillar o'rtalariga kelib FIVB a'zolari soni 156 taga yetdi. 1984 yili murabbiylarning 100- yubiley malaka oshirish kursi o'tkazildi.

1988-yil Seulda o'tkaziladigan Olimpiya o'yinlari doirasida FIVB 21-kongressi o'tkazildi, bunda hal qiluvchi beshinchi bo'limdagi reglament o'zgartirishlar kiritildi: hozirda u tay-breyk sistemasi bo'yicha o'ynalishi kerak. Ruben Anosta yangi muddatga prezidentlikka saylandi. FIVB takibidagi milliy federatsiyalar soni 1999-yili 211 taga yetdi. Yangi musobaqalar tashkil etildi: Yoshlar o'rtasida jahon kubogi, ayollar o'rtasida Gran-pri turniri, klub jamoalari orasida jahon kubogi, Olimpiya o'yinlarida birinchi marta o'yinchilar va jamoani har bir o'yin jihati bo'yicha eng yaxshi o'yinchini aniqlash maqsadida statistikadan foydalaniladi.

1990-yilda bunda jahon kubogi erkaklar terma jamoasi ishtiroki bilan Jahon Ligasi Xalqaro turniri o'ynaladi. Bu musobaqa voleybolni nufuzini ko'tarish, ya'ni yirik rasmiy Xalqaro musobaqalar oldidan terma jamoaning bir-birini yaxshi tushib o'ynashi maqsadida tashkil etildi.

1993-yildan boshlab amaliyotda barcha qit'alarda tarqalgan plyaj voleybolini XOQ Olimpiya sport turi sifatida tan oldi. 90- yillar Ruben Akosta tashabbusi bo'yicha o'yin qoidalarga musobaqaning tomoshabopligini oshirishga yo'naltirilgan ko'p sonli o'zgartirishlar kiritildi.

1.2. O'zbekistonda voleybolni rivojlanish – tarixi

O'tmishni bilmasdan bugungi kunga baho berish va kelajak paydevorini yaratib bo'lmaydi. Shuning uchun har bir sohaning tarixi va bugungi kundagi holatini bilish, kelajak uchun katta ahamiyatga egadir. Voleybol ham jismoniy tarbiya va sportning bir tizimi va mustaqil irmoqlaridan biridir. O'zbekiston va uning hududlarida ham o'ziga xos rivojlanish tarixiga egadir. Voleybol sport turi O'zbekistonda eng ommalashgan sport turlaridan biridir. Voleybol Respublikamizning barcha viloyat tumanlarida o'ziga xos obro'– e'tiborga ega. Voleybol vodiylar shahar va tumanlarida boshqa joylarga nisbatan hurmat va e'tiborga sazovor bo'lib kelgan. Bunday vaziyatning sabablari tarixiy ijtimoiy negiz bilan bog'liligi taxmin qilinadi.

O'zbekistonda voleybol qachon qanday kelgani haqida aniq ma'lumot yo'q. Lekin ayrim manbalarda keltirishcha, 1921-24-yillarda bu sport turi Toshkent shahrida, Qoraqol'og'iston va Farg'ona viloyatlarida vujudga kela boshlaganligi aytib o'tilgan.

Usha davrning sport faxriysi K. Lebedevning tarixiy izlanishlariga binoan 1924-25 yillarda zamonaviy voleybolning qonun qoidalari mavjud bo'lgan ya'ni maydon o'lchami 9x18 m, 6 kishidan o'yinchi o'ynaydi, ochkolar 15 gacha va h.z. Xullas o'yin qoidalari o'xshash bo'lgan. O'zbekistonda voleybol qoidalari 1924-25-yillarda Toshkent shahridagi Chernishevskiy nomli maktab o'qituvchisi Moskvadan musobaqa qoidalari, voleybol to'ri va to'pni birinchi bor olib kelgan. 1927-yil 26-aprelida esa aynan shu maktab voleybol to'garagi jamoasi birinchi rasmiy musobaqa tashkil etib, unda bu jamoa yuqori mahoratni ko'rsatib musobaqa g'olibi bo'ladilar. Bu musobaqa voleybol sport turini ommalashishida va shakllanishida katta turtki bo'ldi. 1927-yilda birinchi marta Toshkent shahar birinchiligi o'tkaziladi va unda 9 ta voleybol jamoasi ishtirok etadi. Voleybolni keng ommalashishi aynan 1927-yildan boshlanadi. Shu yil Toshkent shahrida 6 ta voleybol maydoni paydo bo'ladi.

1928-yil Toshkentda musobaqa tashkil qilinadi va unda 10 ta erkaklar va 4 ta ayollar jamoasi ishtirok etadi. 1930-yilda "Dinamo" ko'ngilli sport jamiyatida voleybol klubi tuzildi. Ilk jamoaning murabbiysi B.A. Varonsov O'zbekiston voleybolining rivojlanishiga

salmoqli hissasini qo'shadi. 1933-yilda II O'zbekiston spartakiadasi o'tkazildi va bunda voleybol ham o'z o'rnini mustahkam egalladi.

1934-yil o'zbek voleyboli uchun muhim burilish bo'ldi, chunki ilk bor o'zbek voleybolchilari Moskvada mamlakat birinchiligida ishtirok etdi. Aynan shu yili voleybol O'rta Osiyo va Qozog'iston spartakiadasi dasturidan o'rin oldi.

Shuni ham alohida ta'kidlab o'tish lozimki, o'zbek voleybolini ilk bor ravnaq to'ishida A. Saakov, G.L.Kechishev, V.X. Shnurov, A.A. Bogachenko, B.A. Voronov kabi murabbiylarning xizmatlari alohida axamiyatga ega .

1938-yilga kelib O'zbekistonda kuchli jamoalar soni 72 taga yetdi. Bularga SAGA-"Dinamo" ODO, Qurilish texnikumi, "Lokomotiv" O'zTRANS, Farg'ona, Xorazm, Qoraqalpoq, Samarand va boshqalar. 1941-45-yillarda Ulug' Vatan urushi davrida Harbiy o'quv shaxobchalar tashkil etiladi va unda jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor qaratildi.

1945-yildan boshlab jismoniy tarbiya va sport hamda jamoalarning qayta tiklanish davri kuchga kirdi.

1946-yili Toshkent, Andijon, Samarandda shahar birinchiliklari, Respublika birinchiliklari bo'lib o'tdi va shu yili "Lokomotiv" Odessa shahriga mamlakat birinchiligiga jo'nab ketadi.

1947-yil Voleybol bilan muntazam shug'ullanuvchilar soni 9278 taga yetgan. 1950-yildan boshlab O'zbekiston voleybolida uzluksiz hujum taktikasi ustunligi ko'zga tashlana boradi. o'yinlarda turli kombinatsiyalar qo'llana boshlanadi. Shu yildan boshlab hozirgi kunga qadar har-xil turda musobaqalar muntazam o'tkazib kelinmoda.

O'zbekiston voleybolining ravnaq topishida G.Xudyakov, G.Bagirov R.Xusainov, Y.Simonov, V.Kuchero, V.Ananich, S.Myachin, E.Sklyarova, L.Raxmonulova, Y.Xolinazarova, L.Korchagina, L.Ishmaeva, V.Galushko (Duyunova) L.Pavlova, O.Belova O.Dubyaga o'zlarining katta hissalarini qo'shganlar.

Hozirgi kunda Vatanimizning erkak va ayollar milliy terma jamoalari jahon miqyosidagi sport musobaqalarida muntazam qatnashib keladilar. O'zbekiston mustaqillikga erishgandan so'ng, voleybol bo'yicha erkaklar va ayollar o'rtasida milliy chempionatlar muntazam o'tkazilib kelinmoqda.

Erkaklar				
№	Yil	I o'rin	II o'rin	III o'rin
	1993	«Avtomobilchi» (Qo'qon)	«SKIF» (Toshkent)	«Avtomobilchi» (Qo'qon)
	1994	«Avtomobilchi» (Qo'qon)	«Kanop» (Samarqand)	«SKIF» (Toshkent)
	1995	«MHSK» (Chirchiq)	«SKIF» (Toshkent)	«Avtomobilchi» (Qo'qon)
	1996	«Kanop» (Samarqand)	«Viktoriya» (Navoiy)	«MHSK» (Chirchiq)
	1997	«Kanop» (Samarqand)	«Avtomobilchi» (Qo'qon)	«MHSK» (Chirchiq)
	1998	«Kanop» (Samarqand)	«Avtomobilchi» (Qo'qon)	«UzGUMYA» (Toshkent)
	1999	«Samarqand Telekom» (Samarqand)	«Avtomobilchi» (Qo'qon)	«Kesh-Kristall» (Shahrisabz)
	2000	«Samarqand Telekom» (Samarqand)	«Progress» (Zarafshon)	«Kesh-Kristall» (Shahrisabz)
	2001	«Samarqand Telekom» (Samarqand)	«Avtomobilchi» (Qo'qon)	«Progress» (Zarafshon)
	2002	«Samarqand Telekom» (Samarqand)	«Avtomobilchi» (Qo'qon)	«Muhandsez» (Namangan)
	2003	«Uzi Samarqand» Telecom (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Dinamo-AGU» (Andijon)
	2004	«AGMK» (Olmalik)	«Uzi Samarqand» Telecom (Samarqand)	«Parvoz» (Namangan)
	2005	«Uzi Samarqand» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Omad» (Toshkent)
	2006	«Omad» (Toshkent)	«Uzi Samarqand» Telecom (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)
	2007	«Uzi Samarqand» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Dinamo» (Namangan)
	2008	«Uzi Samarqand» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«O. Akbarov» (Yaypan)
	2009	«O'zbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«QGPU» (Qo'qon)
	2010	«O'zbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Iqtisodchi» (Andijon)
	2011	«O'zbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Yujanin» (Navoiy)

	2012	«O'zbektelekom» (Samarqand)	«Moliyachi» (Toshkent)	«Yujanin» (Navoiy)
	2013	«O'zbektelekom» (Samarqand)	«Orient» (Toshkent)	«AGMK» (Olmalik)
	2014	«Orient» (Toshkent)	«O'zbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)
	2015	«Orient» (Toshkent)	«O'zbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)
	2016	«Orient» (Toshkent)	«O'zbektelekom» (Samarqand)	«So'g'diyona» (Navoiy)
	2017	«Orient» (Toshkent)	«O'zbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)
	2018	«Orient» (Toshkent)	«AGMK» (Olmalik)	«So'g'diyona» NGMK (Navoiy)

Ayollar				
№	Yil	I o'rin	II o'rin	III o'rin
	1993	«SKIF» (Toshkent)	«Andijon»	(Farg'ona)
	1994	«Avtomobilchi» (Toshkent)	«RShVSM» (Toshkent)	(Andijon)
	1996	«SKIF» (Toshkent)	(Navoiy)	(Farg'ona)
	1997	«SKIF» (Toshkent)	(Navoiy)	«UzOG»
	1998	«SKIF» (Toshkent)	(Farg'ona)	(Navoiy)
	1999	«SKIF» (Toshkent)	(Farg'ona)	(Navoiy)
	2000	«SKIF» (Toshkent)	(Namangan)	(Farg'ona)
	2001	«SKIF» (Toshkent)	(Buxoro)	(Namangan)
	2002	«Yog'moy» (Farg'ona)	(Namangan)	(Farg'ona)
	2003	«Algoritm» (Toshkent)	«Yujanin» (Navoiy)	«Yog'moy» (Farg'ona)
	2004	«Tumaris-SKIF» (Toshkent)	«SamKI» (Samarqand)	«Ped kollej» (Namangan)
	2005	«Tumaris-SKIF» (Toshkent)	«Iqtisodchi» (Samarqand)	«Iqtisodchi» (Namangan)

	2006	«SKIF» (Toshkent)	«Shifokor» (Navoiy)	«Iqtisodchi» (Namangan)
	2007	«SKIF» (Toshkent)	«Alanga» (Muborak)	«SDYUSSHOR» (Navoiy)
	2008	«SKIF» (Toshkent)	«Alanga» (Muborak)	«SDYUSSHOR» (Navoiy)
	2009	«SKIF» (Toshkent)	«Alanga» (Muborak)	«Nukus pedagogika instituti» (Nukus)
	2010	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus pedagogika instituti» (Nukus)	«Xorazm kollej» (Urganch)
	2011	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus pedagogika instituti» (Nukus)	«Xorazm kollej» (Urganch)
	2012	«SKIF» (Toshkent)	««Nukus pedagogika instituti» (Nukus)	«Xorazm kollej» (Urganch)
	2013	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus pedagogika instituti» (Nukus)	«Xorazm kollej» (Urganch)
	2014	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus pedagogika instituti» (Nukus)	«Buqrot» (Andijon)
	2015	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus pedagogika instituti» (Nukus)	«Andijon olimp kollej» (andijon)
	2016	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus pedagogika instituti» (Nukus)	«SKIF» (Toshkent)
	2017	«Nukus pedagogika instituti» (Nukus)	«Xorazm kollej» (Urganch)	«Navoiy Olimpiya kolleji» (Navoiy)
	2018	«SKIF» (Chirchiq)	«Nukus pedagogika instituti» (Nukus)	«Andijon» (Andijon viloyati)

1.3. Ta'limni tashkil qilish metodikasi

Jismoniy madaniyat o'qituvchisi voleybol bo'yicha mashg'ulotlarni o'qitilayotgan fanning o'ziga xos jihatlari hamda o'quvchilar

kontingentining umumiy holatidan kelib chiqqan holda rejalashtiradi. Bunda pedagogik vazifalar alohida olingan har bir dars, uning tarkibiy qismlari, shuningdek, bajarilishi lozim bo'lgan jimoniy mashqlarga xos tarzda amalga oshiriladi. O'qituvchi pedagogik vazifalarni tanlash va qo'ya bilishda nafaqat bir dars, balki navbatdagi bir necha mashg'ulotlar uchun asqotadigan ko'nikmalarni shakllantirish malakasiga ega bo'lishi talab qilinadi. Shuni unutmaslik kerakki, amalga oshirilayotgan standart odatiy mashg'ulotlarda o'quvchi 3-4 vazifani o'zlashtiradi. Bu o'rinda asosiy hamda ikkinchi darajali topshiriqlarni chegaralay olish juda muhim.

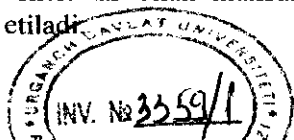
Umumiy o'rta ta'lim maktablari o'quvchilarini dars jarayonida voleybol o'yini qoidasi va texnikasi bilan tanishtirish, ularni elementar o'yin usullariga o'rgatish uchun muayyan izchillikka asoslangan 10 ta mashg'ulot tavsiya etiladi.

Ta'limda o'yin usullarini o'zlashtirish uchun qulay shart-sharoitlarni yaratishda quyidagilarni hisobga olish zarur.

O'yin usullari bilan umumiy tanishish - bunda o'quvchilarda o'rganayotgan usullari texnik elementlari xususidagi tasavvurni shakllantirish maqsadida so'zlab berish, film namoyish qilish, amalda ko'rsatish va ularga bajartirish nazarda tutiladi. Tushuntirishdan asosiy maqsad shug'ullanuvchilar o'zlashtirilayotgan o'yin usullarining mohiyatini teran anglab yetishlari hamda o'yin jarayoniga qo'llay olishlariga qaratiladi.

Yangi o'yin usullarini o'rgatishga kirishishda birdaniga o'quvchilarga o'yin jarayonida mazkur usullarni bajarish bilan bog'liq bo'lgan xatolar to'g'risida ma'lumot berish tavsiya etilmaydi. Odatda tajriba o'quvchilarning aynan shu xatolarga takror-takror yo'l qo'ya boshlashlarini ko'rsatadi. Shu boisi ham bolalarga eng namunali amalga oshirilgan mashqlarni ko'rsatish, o'rni bilan agar bola xatoga yo'l qo'ygani taqdirdagina uni tuzatish yo'llarini ko'rsatish maqsadga muvofiq.

O'yin usullarini qulay sharoritlarda bajarish. Voleyboldagi ayrim mashqlar murakkabligi bilan ajralib turganligi uchun ham ularni tezda o'rganish hamda o'yinga tatbiq etish oson kechmaydi. Shu bois dastaval bu mashqlarni to'rsiz, qulay va soddalashtirilgan tartibda sheriklar bilan maxsus moslamalar yordamida o'rganish tavsiya etiladi.



Bu bosqichda ta'limning quyidagi usullaridan foydalanish maqsadga muvofiq:

Mashqni qismlarga ajratgan holda o'rganish usuli;

Mashqni yaxlit holda o'zlashtirish usuli.

Birinchi holatda yaxlit bir mashqqa oid harakatlarni alohida qismlarga ajratish imkoni bo'lsa, ularni tarkibiy qismlarga ajratgan holda o'rganish. Masalan, hujum qilish mashqini yugurib kelish, sakrash hamda tegishli tartibda zarba berish kabi elementlarga ajratish mumkin bo'ladi. Mashq elementlarining qismlari «ma'lumdan mavhumga» qoidasi asosida o'rganiladi. Bu o'rinda talabalarning qobiliyatlari hamda umumiy tayyorgarlik darajasi muhim ahamiyat kasb etadi. O'rgatishni soddadan murakabga qarab bosqichma-bosqich amalga oshirish hamda bir elementni mukammal o'zlashtirishga erishish maqsadga muvofiq. Masalan, to'pni o'yinga kiritish, hujum zarbasini amalga oshirish mashqlarida dastlab to'pga zarba berish, shuningdek, qabul qilingan to'pni muayyan balandlikka ko'tarib berish, yugurish, sakrash va nihoyat, hujum zarbasini berish kabi.

Agarda biror mashqni qismlarga bo'lib o'rganish yaxshi samara bermasa, bu singari mashqlarni ikkinchi usul asosida yaxlit holda o'rganish tavsiya etiladi. Mazkur usul to'pni qabul qilish, uzatish, maydon bo'ylab harakatlanishni amalga oshirish kabi mashqlarda yaxshi samara beradi.

O'yin sharoitiga yaqinlashtirilgan holatlarda texnik usullarni o'rganish. Talabalar voleybol o'yinining texnik usullarini to'g'ri bajarishni o'zlashtirib bo'lganlari hamono o'qituvchi mashqlar darajasini murakkablashtirishi lozim. Masalan, to'pni qabul qilish, uzatish hamda hujum zarbasini berish to'g'ri orqali amalga oshiriladi.

Mashg'ulotda talabalar o'yin usullarini kutilmaganda tez o'zgaradigan holatlar, raqib bilan yuzma-yuz to'g'ri ustidagi to'p uchun kurash sharoiti hamda turli dastlabki holatlarni egallagan tarzda takror bajaradilar. Mashqlarni ko'p bora takrorlash asosida bajarish talabalar egallayotgan ko'nikmalarning avtomatlashuviga olib keladi.

Dasturda talabalarni voleybolga o'rgatishni talabalarda maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalash hamda ularning umumiy rivojlanishini ta'minlashga xizmat qiladigan zarur usullarni o'zlashtirish va

qo'llashga qaratilgan maxsus mashqlardan foydalangan holda amalga oshirish ko'zda tutilgan ish. So'z yuritilayotgan mashqlar o'yinga yaqinlashtirilgan holatlarda va bevosita o'yin amaliyoti asosida amalga oshirilishi lozim. Eng muhimi, o'yinchilar mashqlarni bajarish asnosida o'zlarida aynan qaysi sifatlarni tarbiyalashga harakat qilayotganliklarini anglab yetishlarida o'z aksini topadi. Ana shundagina talabalar ayrim o'zlari uchun "qiziq bo'lmagan, ahamiyatsiz" tuyulgan mashqlarni ham sidqidildan bajarishga kirishadilar.

Yakunlovchi mashqlarga talabalar, odatda, katta qiziqish bilan munosabatda bo'ladilar, lekin shoshma-shosharlikka yo'l qo'yish tez-tez xato qilishga olib keladi va natijada o'yin texnikasida o'z aksini topadi. Shuning uchun ham pedagog bu mashqlarning texnik talablar asosida bajarilishini qattiq nazorat qilishi va yo'l qo'yilgan xatolarni kechiktirmasdan bartaraf etish yuzasidan tegishli murabbiylik ishlarini olib borishga alohida e'tibor qaratishi talab qilinadi.

Maxsus mashqlarni tanlashda o'xshashlik va bir xillikdan, ularni bajarishda esa ortiqcha takrorlardan imkon qadar qochish lozim. Yana bir muhim jihat mashqlarni bajarish paytida talabalar navbati kelishlarini kutib turmasliklari uchun koptoklar miqdorini ko'paytirish zarur. Ya'ni har ikki-uch shug'ullanadigan talabaga o'rta bitta to'p to'g'ri kelishi lozim.

O'yin texnikasiga oid to'pni o'yinga kiritish, qabul qilish, uzatish, hujum zarbasini amalga oshirish, blokka chiqish singari usullarni talabalarga o'rgatishda bu usullarning eng nozik jihatlari ortiqcha vaqt va e'tibor qaratish tavsiya etilmaydi. Aksincha talabalarning asosiy e'tiborini dastlabki holatni egallash, o'yin usullarini samarali yakunlash kabi komponentlarga yo'naltirish maqsadga muvofiq.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi voleybol mashg'ulotlarini tashkil qilishda musobaqa shaklidan samarali foydalansa, talabalarda darsga bo'lgan qiziqish ortadi. Shuningdek, bir-birlariga to'p uzatish mashqlarida o'qituvchi talabalarga to'pni yerga tushirmasdan imkon qadar havoda uzoq vaqt saqlab turishga erishishlarini talab qilishi juda muhim. Bu kabi talabni boshqa mashqlarga nisbatan ham qo'yish, xatto bu yuzasidan kichik guruhlar orasida o'zaro musobaqalarni ham tashkil qilish mumkin.

O'yinchilarni muddatidan oldin faqatgina to'pni uzatish yoki hujumchilarni zarba berishga ixtisoslashtirishga shoshilish tavsiya etilmaydi. Bu holat ularning turli pozitsiyalarda harakatlana olish imkoniyatlarini cheklab qo'yishga olib keladi.

Darsning asosiy va tayyorgarlik paytida amalga oshiriladigan mashqlarni xalqa, yarim xalqa, ro'parama-ro'para kabi holatlarda 6-8 o'quvchidan iborat qilib amalga oshirish mumkin.

Talabalar soni ko'p bo'lgan guruhlarda galma – gal to'pni o'yinga kiritish, qabul qilish, uzatish, sakrash, zarba berish, harakatlanish hamda himoyalaniş mashqlarini doira shakli usulidan foydalangan holda bajartirish maqsadga muvofiq. Mazkur mashqlarga muayyan tajriba va mahoratga ega bo'lgan talabalarni yordamchi sifatida jalb qilish umumiy o'zlashtirish jarayoni sifatining oshishiga, ko'nikmalar shakllanish davrining qisqarishiga olib keladi.

Mashg'ulotning asosiy qismiga o'tishdan oldin o'qituvchi guruhni bir nechta guruhchalarga ajratishi hamda ularning har biriga rahbar tayinlashi lozim.

O'tilgan materiallarni yaxshi o'zlashtirishda uy vazifalari katta yordam beradi. Ular tarkibiga balandlikka sakrash, egiluvchanlik holatini kuchaytirish, kuch, chidamlilikni hosil qilishga qaratilgan, shuningdek, zarba harakatlarini o'zlashtirishni takomillashtirishga qaratilgan to'pni polga, devorga urish mashqlari kiradi. E'tirof etilayotgan mashqlarni to'p yordamida yoki koptoksiz bajarish mumkin bo'ladi.

O'yin jarayonida voleybolchilar ko'proq to'p yo'nalishiga hamohang tarzda sakrash, o'zaro o'rin almashish, yiqilgan holda to'pni qabul qilish kabi harakatlarni bajarishlariga to'g'ri keladi. Shu bois ham ular zimmasiga tushadigan jismoniy bosim darajasi yuqori bo'ladi. Demak, shug'ullanayotgan talabalar bu bosimni ko'tarish uchun yetarli darajada jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishlari shart, aks holda shug'ullanuvchilarning turli darajadagi tan jarohatlari olish imkoniyatlari oshib boraveradi.

Voleybol mashg'ulotlaridagi sakrash va yugurish jarayonida eng ko'p uchraydigan jarohatlar tizza va to'piq hamda tovon bo'g'imlar, to'pni qabul qilish paytida panja, zarba berishda tirsak va yelkalar, yiqilganda turli a'zolarning lat yeyishida kuzatiladi.

Voleybolda uchraydigan asosiy sport jarohatlari sabablari sirasiga

quyidagilarni kiritish mumkin:

- amaliy o'quv mashg'ulotlarini tashkil qilishdagi pala-partishliklar, noto'g'ri rejalashtirish, shug'ullanuvchilar sonining haddan tashqari ko'p bo'lishi, intizomning pastligi;

- mashg'ulotlar metodikasini tanlashda shug'ullanuvchilarning tayyorgarlik darajasini to'g'ri inobatga ola bilmaslik, talabalarga jismoniy yuklamalarni taqsimlashda tizimlilikka e'tibor qaratmaslik, harakat ko'nikmalarini egallash jarayonida sportchilarning individual jihatlarini inobatga olmaslik, tayyorgarlik mashqlarini amalga oshirishda me'yorni bilmaslik;

- shifokor nazoratini buzish (bunga talabalarni shifokor nazorati va ruxsatisiz mashg'ulotlarga jalb qilish, uzoq tanaffusdan so'ng haddan tashqari jismoniy yuklamalar berish, toliqtirish kabilar kiradi);

- mashg'ulotlar o'tkaziladigan joy, jihozlar, sport liboslarining qoniqarsiz holati;

- talabalar tomonidan shaxsiy gigiena va kun tartibiga amal qilmaslik.

Sanab o'tilgan sabablarga ko'ra yuzaga keladigan jarohatlarning oldini olish maqsadida o'qituvchi shug'ullanuvchi talabalarning salomatligi to'g'risida shifokor xulosalariga ega bo'lishi, shogirdlarining individual jismoniy tayyorgarlik darajasi va imkoniyatlarini yaxshi bilishi talab qilinadi. Shuningdek, murabbiy o'qituvchi dars va mashg'ulotlardan oldin o'yin maydoni, sport jihozlari hamda sport formalari holatini shaxsan o'zi nazorat qilishi kerak bo'ladi.

Voleybol mashg'ulotlarini o'tkazishga kirishishdan oldin o'quvchilarni uning qoidalari hamda o'yin jarayonida kelib chiqishi mumkin bo'lgan jarohatlarning oldini olish usullari bilan tanishtirish maqsadga muvofiq.

Pedagog talabalarni mustaqil tarzda tayyorgarlik mashqlarini bajarish hamda koptokni xavfsiz yiqilish asosida qabul qilish usullariga o'rgatishi lozim.

Darslar hamda o'yinlardan oldin organizmni ortiqcha zo'riqishlardan saqlash maqsadida tayyorgarlik mashqlarini amalga oshirish shart. Tayyorgarlik mashqlarni tashkil qilishda har bir muskulning ishlashiga erishish lozim. Ayniqsa tayyorgarlik mashqlarida yelka qismidagi, barmoqlar, bo'g'inlarda mavjud muskullarga alohida

ishlov berish talab qilinadi.

Talabalarga havoga to'g'ri sakrash hamda yerga oyoq uchida (tovonlari bilan emas) xavfsiz tushish texnikasini tushuntirish zarur.

Talabalarning mashqlarni muvaffaqiyatli bajarish, o'yinni samarali tashkil qilishlarida sarflaydigan energiyalarini qo'llash, jismoniy yuklama, zo'riqishning oldini olishda eng muhim omillar sifatida o'z vaqtida yotib uxlash, yaxshi ishtaha va ko'tarinki kayfiyatni ta'kidlash lozim. Agar mashg'ulotlar natijasida shug'ullanuvchilarda uyquning buzilishi, ishtahaning yo'qolishi, kayfiyatning yomonlashishi kabi salbiy holatlar kuzatilsa, talaba shifokorga murojaat etishi kerak bo'ladi.

Faqatgina ilmiy-uslubiy jihatdan to'g'ri tashkil qilingan ta'lim jarayoni, jarohatlanishlarning oldini olishga qaratilgan kompleks chora-tadbirlarni tizimli amalga oshirish asosidagina talabalarning salomatliklarini musahkamlash, ularning jismoniy rivojlanishlariga erishish hamda sport musobaqalarida muvaffaqiyatlarga erishish imkoniyatlarini oshirishga olib keladi.

1.4. Voleybol bo'yicha mutaxassisga qo'yiladigan talablar

Har bir jismoniy madaniyat o'qituvchisi, sport murabbiyi faoliyati samaradorligining zahirida yuqori kasbiy mahorat (professionalizm) yotadi, u o'z bilim va malakalarini tizimli ravishda talaba-shogirdlariga o'tkaza oladi. «professional – bu mutaxassisligi yuzasidan yuqori kasbiy mahorat sohibi, namunali faoliyati, erishgan yutuqlari bilan jamiyatda munosib o'rin egallagan hamda shug'ullanayotgan sport turini san'at darajasiga olib chiqa olgan faol ijodkor shaxs».

Jismoniy madaniyat o'qituvchisi kasbiga nisbatan bir qator kasbiy talablar mavjudki, murabbiy professional bo'lish uchun aynan shu talablarga to'la javob berishi taqozo etiladi. Aytish mumkinki, mashhur sportchilar aksariyat hollarda murabbiylik faoliyati bilan shug'ullansalar, ulardan taniqli va mashhur murabbiylar chiqishi tabiiy.

Sportchi o'z faoliyatida alohida, murabbiy esa boshqacha o'ziga xos yuqori professionallik qonuniyatlariga amal qiladi. Bu tushunchalarni qaysidar ma'noda jismoniy madaniyat o'qituvchisi hamda

uning talabalariga nisbatan ham qo'llash mumkin. Sportning alohida olingan biror turi yuzasidan muayyan yutuqlarga ega bo'lgan har qanday murabbiy oliy ta'lim muassasasida yaxshi jismoniy madaniyat fani o'qituvchisi bo'lib faoliyat yurita olmasligi mumkin. Shuningdek, oliy ta'lim muassasasining tajribali va malakali o'qituvchisi alohida olingan sport turi yuzasidan murabbiylik faoliyatini to'g'ri yo'lga qo'ya olmasligi mumkin.

Mutaxassis tayyorlash o'quv rejasida markaziy o'rinni talabaning haqiqiy professional bosqichiga ko'tarilishiga xizmat qiladigan ixtisoslik fanlarini o'qitishni tashkil qilish egallaydi. Bu o'rinda eng muhim ahamiyatni talabalarni kelgusi kasbiy faoliyatga tayyorlashga xizmat qiladigan, ularda zarur bilim, ko'nikma va malakalarni shakllantirishga yo'naltirilgan sport-pedagogik o'quv fanlari kasb etadi. Oliy ta'lim muassasasida o'taladigan barcha turdagi amaliyotlar turli fanlardan egallangan maxsus bilim, ko'nikma va malakalarni integratsiyalash omili sifatida ifodalanadi.

Oliy ma'lumotli jismoniy madaniyat mutaxassisligiga ega voleybolchi-murabbiyning faoliyat ko'rsatish sohasi juda keng: umumiy o'rta ta'lim maktablari, o'rta maxsus kasb-hunar ta'limi, oliy ta'lim muassasalari, bolalar va o'smirlar sport maktablari, Olimpiya zahirolari maktablari, turli sport klublari hamda professional sport jamoalari va hokazo.

Mutaxassis umumiy va maxsus yo'nalishdagi o'quv fanlari dasturi, fan asoslarini, jismoniy madaniyat va sportga doir derektiv –normativ hujjatlar, dastur va darsliklar mazmunini, ommaviy sport tadbirlarini tashkil qilish metodikasini, yuqori natijalarni qayd etishga qodir sportchi kadrlarni tayyorlash texnologiyalarini mukammal bilishi talab qilinadi.

Mutaxassisning layoqati va malakaviy talablarga javob berish darajasi uning faoliyati tarkibini belgilab beradi. Pedagog-murabbiy faoliyati tarkibi loyihalash, ijodiy, tashkiliy, muloqot, gnostik hamda harakatchanlik kabi qobiliyat komponentlaridan tashkil topadi.

Murabbiyning loyihalash qobiliyati oliy razryadli voleybolchilarni tayyorlay olish layoqati bilan belgilanadi. Bunda asosiy e'tibor zahira yarata olish, yillik, o'z maxsus o'rtacha hamda mikrotsikllarda amalga oshiriladigan mashg'ulotlar tizimiga ega bo'lish, sportchiga berilayotgan mashg'ulotlar, vazifalar va musobaqalar yuklamasini

to'g'ri taqsimlay olish, shuningdek, voleybol bo'yicha ommaviy ishlarni tashkil qila olish bilan bog'lik ko'nikma va malakalari kiradi.

Sportchi uchun - bu ko'nikmalar o'zini nazorat qilish texnikasi, jismoniy sifatlarini takomillashtirish yuzasidan mustaqil mashg'ulotlarni hamda ertalabki gimnastik mashqlarini amalga oshirish o'rni, vaqti, ko'lamini rejalashtira olish darajasi bilan belgilanadi.

Murabbiyning konstruktiv (samaradorlik) komponenti talabalarni voleybol sohasida mavjud dunyo miqyosidagi bilimlar bilan qurollantirish, ularni kun tartibiga, ovqatlanish gigienasiga, o'qish, dam olish me'yorlariga o'rgatishda o'z aksini topadi. Sportchi uchun - bu ko'nikmalar o'yin hamda mashg'ulotlar chog'ida mustaqil va to'g'ri qarorlar qabul qilish, kun tartibi hamda mustaqil ishlari mazmunini belgilay olish darajasida ko'rinadi.

Tashkilotchilik qobiliyati murabbiyning barcha asosiy yo'nalishlar bo'yicha rejalashtirilgan tadbirlar (mashg'ulotlar, ta'lim, musobaqalar, dam olish, sog'lomlashtirish ishlari va h.) yuzasidan o'yinchilar faoliyatini samarali uyushtira bilish bilan bog'liq. Buning tarkibiga talabalarning o'z rejalashtirilgan tadbirlarni amalga oshirishdagi o'z harakatlarini tashkil qilish ko'nikmalari ham kiradi.

O'qituvchi-murabbiyning kommunikativ layoqati sportchitalabalar, turli toifadagi xodimlar, ota-onalar, jamoat tashkilotlari bilan kasbiy muhim masalalarga oid to'g'ri va o'zaro samimiy munosabatlar o'rnatish o'z ko'nikmalariga egaligi bilan belgilanadi. Sportchilarning o'zaro hamjihatligi jamoada sog'lom ma'naviy muhitning o'rnatilishi natijasida mashg'ulot va musobaqalar samaradorligiga o'z ijobiy ta'sirini o'tkazadi.

Gnostik layoqat murabbiy-o'qituvchidan voleybol sohasida chuqur bilimga ega bo'lish, uning nazariyasi va metodikasini mukammal bilish va turli yoshdagi sportchilar bilan ularni amalda samarali qo'llay olish ko'nikmalariga egalik, shuningdek, ilg'or tajribalar, ilmiy adabiyotlar, ilmiy tadqiqot ishlaridan xabardor bo'lish va ularni amaliy faoliyatga tatbiq qilish malakalariga egaligi bilan belgilanadi. Sportchi uchun - bu ko'nikmalar voleybol sohasidagi bilim, mashg'ulotlar metodikasi, vositalarini bilish, o'rtoqlari va bevosita o'z faoliyatini tanqidiy tahlil qila olish darajasida o'z aksini topadi.

Sportchining harakat layoqati komponenti uning voleybol o'yiniga doir taktik- texnik harakatlarni amalga oshira olish imkoniyati, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasiga xos ko'nikmalarni amalda egallaganlik mahorati bilan belgilanadi.

Sanab o'tilgan o'qituvchi va murabbiy hamda talaba faoliyatiga xos bo'lgan layoqat tarkibiy qismlari bir –biri bilan chambarchas uzviy bog'liq bo'lib, faqatgina ularning tizimli yaxlitlikda amalga oshirilishigina kasbiy faoliyatda yuqori natijalarga olib kelishi mumkin.

1.5. Voleybol mutaxassisligi predmeti tarkibi, dasturiy talablar

Voleybol bo'yicha mutaxassis modeli institut va universitetlarda kadrlar tayyorlash bilan bog'liq tashkiliy-uslubiy ishlar shakli va mazmun etalonini belgilab beradi. Mutaxassis modeli voleybolchilarni tayyorlashga yo'naltirilgan o'quv fanlar nisbati, fan dasturlari hamda ular asosida ajratiladigan dars soatlariga oydinlik kiritadi.

O'quv rejasida ixtisoslashtirish kursi yetakchi ahamiyat kasb etadi. Mazkur kurs voleybolga o'rgatish nazariyasi va metodikasidan iborat bo'lib quyidagi bo'limlarini o'z ichiga oladi;

mashg'ulotlar nazariyasi va metodikasi; sport-pedagogik rivojlantirish; voleybolning tibbiy-biologik va psixologik o'ziga xos jihatlari; voleybol mashg'ulotlarining moddiy – texnik ta'minoti.

Voleybol o'qitishning nazariyasi va metodikasi bo'limida voleybol tarixi va nazariyasining umumiy masalalari, amalga oshirilgan ilmiy tadqiqot ishlari, turli o'qitish usullari bilan bog'liq taktika, texnikalar, jismoniy, ruhiy sifatlariga keng o'rin berilgan.

Mashg'ulotlar nazariyasi va metodikasi bo'limida voleybol bo'yicha mashg'ulotlar nazariyasi asoslari, tayyorgarlik mashg'ulotlarining muhim jihatlari; turli yoshdagi voleybolchilarni saralashga doir mashg'ulotlarni amalga oshirish usullari tasnifi; mashg'ulotlar jarayonini boshqarish, bu boradagi ilmiy tadqiqot va o'quv–tadqiqot ishlari masalalari o'z ifodasini topgan.

Jismoniy-pedagogik rivojlantirish bo'limida rejalashtirishga doir hujjatlar, voleybolchilarning musobaqa faoliyati tahlili masalalari, o'z taktik va texnik harakatlariga xos mahoratlarini oshirish

muammolari, o'quv mashg'ulotlari qismlarini o'tkazish, nazariy mashg'ulotlarni amalga oshirish, musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishga taalluqli materiallar o'rin egallagan.

Voleybolning tibbiy-biologik va psixologik xususiyatlari bo'limida voleybolning turdosh fanlar kesimida tutgan o'ziga xos o'zni, omillari, sportchilarni tibbiy-biologik nazorat qilish masalalari kompleks tarzda yoritilgan.

Voleybol bilan shug'ullanishning moddiy-texnik ta'minoti bo'limida mashg'ulotlar jarayonida foydalaniladigan sport jihozlari, trenajorlar va ulardan samarali foydalanish muammolariga qaratilgan.

Barcha bo'limlarga doir mashg'ulotlar ma'ruza, seminar, amaliy va uslubiy mashg'ulotlar, o'yin, o'quv amaliyoti, o'quv-tadqiqot hamda talabalarning mustaqil ishlari shakllarida olib boriladi.

Talabalarining o'zlashtirish holati kundalik, joriy va oraliq nazoratlar shakllarida amalga oshiriladi. OTMni tugatish arafasida talabalar davlat attestatsiyasi talablarini bajaradilar, shuningdek, malakaviy bitiruv ishlarini yozishlari va uni tegishli tartibda himoya qilishlari kerak bo'ladi.

1.6. Asosiy tushunchalar va atamalar

Har qanday fanni o'qitish va o'zlashtirish bevosita shu predmetga doir tushuncha va atamalarning mohiyatini teran anglash bilan bog'liq. Chunki tushuncha va atamalar mazmuni yig'indisi o'quv fanining o'zagini tashkil qiladi. Har qanday tushuncha o'z shakli, mezoni va o'z qo'llanish sohasiga ega bo'lsagina to'laqonli hisoblanadi[9].

Quyida darslikda uchraydigan eng muhim tushuncha va atamalar xususida ma'lumotlar beriladi. Buning zarurati amaliyotchi voleybolchilarni tayyorlash hamda mavjud metodologik adabiyotlarda tushuncha va atamalarning yagona namunaviy ifodasi yo'qligi bilan izohlanadi. Ayrim tushuncha atamalar izohi darslikning tegishli bo'limlarida atroflicha ifoda etiladi.

Voleybolchilarning o'yin faoliyati - ularning ichki psixik ongi hamda tashqi jismoniy faolligi bilan boshqariladigan, belgilangan tartib-qoidalarga qat'iy amal qilgan tarzda o'zaro teng kurash

sharoitida raqib ustidan g'alaba qozonishga yo'naltirilgan harakatlar majmuasidan iborat[5].

Voleybolchilarning musobaqa faoliyati - rasmiy sharoitlardagi o'yin faoliyati.

O'yin usuli - voleybolga xos bo'lgan qoidalar asosidagi harakatlarni amalga oshirish bilan izohlanadi. O'yinning himoya va hujum usullari farqlanadi[6].

O'yin texnikasi - voleybol sport turiga taalluqli bo'lgan o'yin va musobaqalar faoliyatini amalga oshirishga qaratilgan o'ziga xos o'yin usullari yig'indisi. Voleybol o'yinida himoya va hujum texnikalari mavjud.

Voleybolchilarning texnik tayyorgarligi - ishonchli o'yin va musobaqa faoliyati uchun zarur bo'lgan ko'nikmalarni mukammal egallashga qaratilgan pedagogik jarayon[19].

Taktik harakatlar - o'yin usullaridan samarali foydalangan holda raqiblar ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan voleybolchilarning musobaqa faoliyatini tashkil qilish shakli. Taktik harakatlarning hujum hamda himoya jarayonlarida qo'llanadigan individual, jamoaviy turlari mavjud.

O'yin taktikasi - raqib ustidan g'alaba qozonishga yo'naltirilgan individual va jamoaviy taktik harakatlar majmuasi.

Voleybolchilarning taktik tayyorgarligi - o'yin va musobaqalar faoliyatining yuqori samaradorligini ta'minlashga xizmat qiladigan taktik harakatlarni mukammal o'zlashtirish hamda takomillashtirib borishga sharoit yaratadigan pedagogik jarayon.

Voleybolchilarning jismoniy qobiliyatlari - aksariyat hollarda genetik jihatdan belgilangan o'yin va musobaqalar faoliyatini muvaffaqiyatli egallashda muhim omil vazifasini o'taydigan shaxsning individual xususiyatlari[15].

Jismoniy sifatlar - kuch, tezlik, chidamlilik, iroda, chaqqonlik, sezgirlik, egiluvchanlik singari ayrim jismoniy qobiliyatlarning yorqin ifodalanishi.

Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi - sportda yuqori natijalarga erishishni ta'minlashga xizmat qiladigan jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish, tayanch-harakat a'zolarini mustahkamlash asosida o'yin ko'nikmalarini samarali egallashga yo'naltirilgan pedagogik jarayon.

Voleybolchilarni integral asosida tayyorlash - bu ularni o'yin va musobaqalar faoliyatiga texnik, taktik, intellektual va jismoniy jihatdan tayyorlashda yuqori samaradorlikka erishishdan iborat.

Voleybolchilarning psixologik tayyorgarligi - sport musobaqalarida yuqori natijalarga erishishning muhim omili sanaladigan, yuksak malakali sportchi shaxsiga xos bo'lgan namunali axloqiy, irodaviy, ruhiy sifatlarni tarbiyalash.

Voleybolchilarning nazariy (intellektual) tayyorgarligi - sportchilarni o'yin va musobaqalar faoliyati samaradorligini oshirishga oid zarur maxsus bilim, ko'nikma va malakalar bilan qurollantirishda o'z aksini topadi.

Voleybolchilarni tayyorlash tizimi - bu jahon andozalariga mos keladigan, yuqori natijalarga erishadigan sportchilarni har tomonlama maqsadli kompleks tayyorlash bilan bog'liq o'zaro bog'langan elementlarning yaxlitlikdagi jamlanmasi[10].

Voleybolchilarning tayyorgarlik mashg'ulotlari - o'yin usullari, taktik harakatlar, taktik-texnik mahoratlarini oshirish, jismoniy qobiliyatlarini o'stirish, amaliy irodaviy, axloqiy, ruhiy chidamlilikka tayyorlash, xalqaro maydonlarda yuqori natijalarni ko'rsata olishga tayyorlashga va o'rgatish hamda munosib sharoit yaratishga yo'naltirilgan pedagogik jarayonning ajralmas tarkibiy qismi. O'quv mashg'ulotlari faoliyati - mashg'ulotlar samaradorligini oshirish, o'z oldiga qo'ygan maqsadlarni amalga oshirishga qaratilgan murabbiy hamda voleybolchilarning hamjihatlikdagi faoliyati.

Mashg'ulotlar tarkibi: mashg'ulotga doir topshiriqlar dastlabki tarkibiy tuzilmani tashkil qiladi; vazifalar majmuasi tayyorgarlik mashg'ulotlaridan iborat bo'ladi; ikki va undan ortiq tayyorgarlik mashg'ulotlari mikrotsiklni; bir nea mikrotsiklar mezosikl; mezosikllar esa o'z navbatida makrosikl (yarim yillik yoki yillik) ni; birdan ortiq yil sikllari ko'p yillik sikllarni tashkil qiladi.

Mashg'ulotlar yuklamasi - umumiy jismoniy tayyorgarlik jarayonida sportchi organizmiga ta'sir ko'rsatishning me'yorlarini belgilab beradigan mashg'ulotlarning tarkibiy qismi. Voleybolchilarga beriladigan yuklamalar hajmi va davomiyligi sportchilarning individual xususiyatlaridan kelib chiqib belgilanadi. Bunda eng muhim ahamiyatni mashg'ulot vositalari xarakteri (ixtisoslashganlik, yo'naltirilganlik, hamjihatlik) kasb etadi.

Sport musobaqalari - bir tomondan, o'quv mashg'ulotlarining maqsadini, uning samaradorlik mezonini, ikkinchi tarafdan voleybolchilarni maxsus musobaqa faoliyatiga tayyorlash vositasi kabi eng muhim tarkibiy qismlarni o'z ichiga oladi[8].

Musobaqalashish faoliyati - mashg'ulotlarda egallangan ko'nikma va malakalardan sportchi hamda murabbiylarning rasmiy musobaqalar sharoitida oqilona foydalanish faoliyati. Mazmuniga ko'ra mazkur faoliyat har bir o'yinchining individual hamda jamoaviy o'zaro hamjihatlikdagi harakatlari, shuningdek, raqib jamoa a'zolarining aynan shunday harakatlari bilan belgilanadi[12].

Voleybolchilarning musobaqalashish faoliyati tarkibi - raqiblarning o'zaro bir-biri bilan bo'lgan kurashida o'ziga xos o'yin sharoitlaridan kelib chiqib amalga oshirgan hujum hamda himoya harakatlari va operatsiyalari majmuidan tashkil topadi. Faoliyat tarkibi komponentlari musobaqalashayotgan raqib jamolarning barcha harakatlarini qamrab oladi.

Musobaqa yuklamasi - sportchining musobaqa faoliyati uning muayyan vaqt oralig'ida o'tkazgan o'yinlari miqdori bilan aniqlanadi[17].

Voleybol bo'yicha musobaqalar tarkibi -o'ziga xos hududiy qamrovi, mahorat darajasi, yosh hamda jinsdagi farqiy jihatlari kabi belgilariga qarab tartiblanadigan turli darajadagi musobaqalar bilan belgilanadi.

Boshqaruv - voleybolchilarni tayyorlash maqsadida ularning to'pni uzatish, qabul qilish, unga zarba berish, singari muhim va o'rinli qarorlar qabul qilish, o'yin texnikasi va taktikasiga oid axborotlarni o'zlashtirishlarini boshqarish jarayoni. Odatda, boshqaruvning umumiy jamoa hamda ayrim o'yinchilarning tayyorgarlik jarayonlarini, o'quv-mashg'ulotlarini, musobaqa faoliyatini boshqarish turlari o'zaro farqlanadi.

Rejalashtirish - jarayon voleybolchilarni tayyorlash tizimining maqbul yo'nalishini tanlash, yakuniy natijaga erishish yo'llari, usul va vositalarini aniqlash, jamoaning hozirgi va istiqboldagi faoliyat mazmunini oldindan belgilab olish va kerakli tizimga solishdan iborat[21].

Nazorat - sportchilarning egallanayotgan axborotlar asosida ko'zlangan maqsadlarga erishishlari hamda rejalashtirilgan topshiriqlarni

bajarishlari bilan amaldagi faoliyatlariga mosligini aniqlashga qaratilgan jarayon[14].

Sportchilarni saralash - voleybolchilarni tayyorlashning tarkibiy qismi bo'lib, unda boshqalardan o'ziga xos qobiliyati hamda texnik xarakteristikallari bilan ajralib turadigan, maydonda samarali faoliyat yurita oladigan yigit-qizlarni saralashga qaratilgan kompleks tadbirlarni qamrab oladi. Saralangan talabalar mashg'ulotlar, o'yin hamda musobaqa jarayonlarida tabiiy-jismoniy imkoniyatlari hisobiga samarali faoliyat olib borishga qodir bo'ladilar.

1.7. Shaxsning psixologik va o'ziga xos sifatleri

Yuqori jismoiny, texnik va taktik tayyorgarliklarga egalik, shuningdek, musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishga voleybolchi sportchi shaxsida mavjud bo'ladigan ayrim psixologik xususiyatlarni rivojlantirmsadan erishib bo'lmaydi.

Voleybol o'yini sportchi ruhiyatida sezgirlik, diqqat, tasavvur, tafakkur, iroda, xotira, emotsiyaga egalik singari yuqori talablarni qo'yadi.

Aksariyat harakatlarni voleybolchilar ko'rish va ko'rganlarini tasavvur qilish qobiliyatlariga asoslangan holda amalga oshiradilar. O'yin holatidagi axborotlar oqimining to'xtovsizligi, to'pning kutilmagan yo'nalish olishi, raqiblarning nostandart harakat va holatlari sharoitida voleybolchi o'yin usullarini tez va qisqa vaqt oralig'ida aniq bajarishi kerak bo'ladi. Shuning uchun ham voleybol bilan shug'ullanadigan sportchi juda keng diapozon-ko'lamda ko'rish imkoniyatiga ega bo'lishi talab etiladi[16].

Voleybolchi barcha harakatlarini qisqa-cheklangan vaqt oralig'ida amalga oshiradi, bu esa o'yinchidan o'ta yuqori tezlik bilan qaror qabul qilish va harakatlanishni talab qiladi. Voleybol va voleybolchi uchun harakatlardagi nostandartlik, keyingi amalga oshiriladigan harakatlarning mavhumligi, tegishli qarorlar qabul qilish va vaziyat taqozosiga ko'ra ularni boshqasi bilan almashtirish tipik-odatiy hol hisoblanadi. Voleyboldagi aksariyat harakatlar ko'rish-motor koordinatsiyasini, shuningdek, muayyan vaqt va makon oralig'ida "to'pni his qilish", "setkani his qilish", "maydonni va vaqttni his

qilish" orqali o'zgaruvchan mushaklarni nozik sezgirlik asosida amalga oshiriladi[15].

To'pning yuqori tezlikda harakatlanishi, o'yinchilarning yuqori tezlikda o'zaro o'rin almashishlari, o'yin vaziyatlarining tez va keskin o'zgarib turishi har bir voleybolchiga katta hajmdagi yuklamani bajarish, jadallik, chidam hamda o'z diqqatini jamlash, to'g'ri taqsimlay olish va kerakli maqsadlarga yo'naltira olish talabini qo'yadi. Voleybol harakat va uning intensivligini taqozo etadi, shu bois o'yinchi o'yin davomida diqqatini to'g'ri taqsimlay olishi, sovuqqonlik bilan harakatlanishi, qarorlar qabul qilishi kerak bo'ladi. Diqqatning boshqa o'ziga xos jihati-voleybolchining o'z harakatlarini bir faoliyat (himoya) turidan ikkinchisi (hujum) ga tez olib o'tishi-o'zgartirishi bilan izohlanadi. Demak, sportchi bir qancha o'zgaruvchan faoliyat turlarini muvaffaqiyatli amalga oshira olishi uchun uning diqqatini taqsimlashiga nisbatan o'ziga xos yuqori talablar qo'yiladi.

Har qanday taktik harakatlar quyidagi yo'llar asosida kechadi:

- o'yin vaziyatlarini tasavvur va tahlil qilish; taktik vazifalarni hayolan bajarish;

- taktik vazifalarni harakatlar asosida amalga oshirish [13].

Voleybol uchun taktik tafakkur o'ta muhim ahamiyat kasb etadi, buning sababi tafakkur orqali o'yinchi o'z omadli hamda samarasiz amalga oshirgan harakatlari, qabul qilgan qarorlarini yaqqol ko'radi va tegishli xulosalar chiqarish imkoniga ega bo'ladi.

Sportda muayyan yutuqlarni qo'lga kiritish uchun voleybolchi organizmini turli sharoit (charchash, ko'ngilsizlik, mag'lubiyat, boshqa salbiy omil) larda o'zining ruhiy holati, kayfiyati, harakatlari, psixologiyasini boshqara olish hamda kerakli oqimga yo'naltira bilishi lozim.

Voleybol o'yini sharoitida sportchining emotsional holati ijobiy yoki salbiy bo'lishi mumkin. O'yinchining salbiy tushkun ruhiyati aksariyat hollarda uning ikkilanishiga, to'pni qabul qilish, uzatish va zarba berish bilan bog'liq harakatlarni amalga oshirishda ikkilanish, qo'rqish, ishonchsizlik kabi holatlarga olib keladi.

Tajribada o'yinchining mavjud yoki o'yin davomida yuzaga kelgan salbiy emotsional holatini tartibga solish, bunday vaziyatlarning oldini olishning o'ziga xos kompleks chora-tadbirlari ishlab chiqilgan. (5.4-bo'limlar).

Irodaviy intilish - bu sportchining mashg'ulotlar va o'yin jarayonida yuzaga keladigan qiyinchiliklar hamda murakkab vaziyatlarni yengib o'tishda safarbarligini ta'minlash va o'z-o'zinini boshqarishda yuksak ong namunalarini faol namoyon eta olishi bilan izohlanadi[18].

Sport faoliyatiga ongli munosabatda bo'lish, oldinga qo'yilgan maqsadga intiluvchanlik, qiyinchiliklardan qo'rqmaslik irodaviy sifatarning yetakchi jihatlari sanaladi.

Yuzaga keladigan qiyinchiliklarni yengib o'tish, og'ir sharoitlarda mahoraitini takomillashtirib borish, doimo oldinga g'alaba sari intilish, erishilgan yutuqlar bilan chegaralanib qolmaslik, yangi maqsadlar sari intilish sportchidan qat'iyat talab qiladi.

Sportchidagi qat'iyat va jasurlik o'ta muhim vaziyatlarda mas'uliyatli qarorlar qabul qilish qobiliyati bilan belgilanadi.

Voleybolchidagi chidam va o'zini idora qilish xususiyatlari turli ekstremal sharoitlarda vujudga keladigan noxush ruhiy vaziyatlardan to'g'ri yo'l topishga yordam beradi.

O'yinchining tashabbuskorligi va mustaqilligi turli mashg'ulot hamda musobaqalar sharoitida yuzaga keladigan og'ir sharoitlarda samarali qarorlar qabul qilish layoqati bilan belgilanadi.

Sportchining iroda kuchi hamda sifatiga egaligi uning e'tirof etilayotgan jihatlarni zarur sharoitlarda namoyon eta olish darajasiga qarab aniqlanadi.

1.8. OTM talabalari uchun namunaviy ish rejalari mashg'ulotlar ishlanmalari

Birinchi dars

Darsning vazifasi:

1. O'yin qonun qoidasini o'rganish.
2. O'yin usullarini qo'llash taktikasi va ularni bajarish texnikasi bilan tanishish.

Ikkinchi dars

Darsning vazifalari:

1. Maydon bo'ylab kerakli joyga ko'chish va dastlabki holatga qaytish.

2. Joyida turgan holda ikki qo'llab yuqori bo'ylab to'pni uzatishga o'rgatish.

Davomiyligi - 1,5 soat.

Jihoz: voleybol to'plari (har ikki shug'ullanuvchiga bittadan); to'ldirilgan to'plar - 2-3 kg. Tayyorgarlik qismi - 15 daqiqa.

1. Yurish, yarim o'tirgan holda yurish, sakrab yurish.

2. Tez yurish bilan yugurishni burilishlar, to'xtashlar asosida o'zaro almashtirish.

3. Turli templarda yugurish.

4. 10-15 daqiqa to'g'riga, yonlama, orqaga, tizzalarni baland ko'targan holda yugurish turlarini xushtak o'zgarishi bilan o'zaro almashtirib yugurish.

5. To'ldirilgan to'plarni pastdan yuqoriga ikki qo'llab uloqtirish, qo'ldan-qo'lga almashtirish, boshdan oshirib tashlash, oyoqlar yordamida tisarilish.

6. Juftlikda. Bir talaba turli dastlabki holatlarni egallaydi, maydon bo'ylab turli zonalarga siljishlarni amalga oshiradi, o'tqirib-turadi, oldinga va orqaga harakatlanadi, sakraydi, boshqasi uning harakatlarini takrorlaydi.

7. Oyoqlarini sherigi tutib turgan qo'llari yordamida yuguradi, shuningdek, oyoqlari bilan oldinga va orqaga yuguradi.

8. Bukilgan oyoqlarga tayangan holatda (gavda gorizontal holatda) oldinga va orqaga yugurish.

9. Mushaklarni bo'shashtirish mashqlari (oyoq, qo'llarni silkitish), Asosiy qism - 70 daqiqa.

Maydon bo'ylab harakatlanish va dastlabki holatni egallashni o'rganish.

1. O'rta, yuqori va past ko'rinishdagi dastlabki holatlarni o'rganish.

2. O'rtacha dastlabki holatda turgan vaziyatda harakatlanishdan to'xtamagan holda o'ng va chap tomonlarga siljish.

3. Oldingi, orqaga, harakatlanish, umbaloq oshish va to'xtash (pauza)lardan keyin tezlik bilan o'rtacha dastlabki holatni egallash.

4. Dastlabki holatni egallagan tarzda sherigiga ikki qo'llab oldinga, boshi uzra hamda boshi uzra orqa tomoniga yuqorilama to'pni uzatib berishni o'rganish.

Joyida turgan holda oldida turgan sherigiga to'pni yuqoridan



uzatib berishni o'rganish.

1. Dastlabki holatda turgan holda voleybol to'pini bo'g'imlar yordamida tashlash (mashq to'p bilan va to'psiz bajariladi) harakatini bajarish. To'plarni bo'g'imlar yordamida yuqoriga ko'tarishda qo'l, gavda va oyoq bo'g'implari egilishi mos tarzda harakatlantiriladi. Bo'g'imlar to'p harakatini nazorat qiladi.

2. Aynan shu harakatlar oldinga, orqaga, o'ng va chap tomonlarga harakatlangan tarzda 5 martadan amalga oshiriladi.

3. Juftlikda. Bir talaba 3-4 metr masofadan to'pni o'rtacha trayektoriyada tashlab beradi, boshqasi dastlabki holatni egallagan tarzda uzatmani amalga oshiradi. Barmoq uchlari to'pga tegishi bilan undan uzoqlashishiga, to'pning qo'lda ushlanib qolmasligiga e'tibor qaratish lozim.

4. Juftlikda. Shug'ullanuvchilar orasidagi masofa 4 metr. To'p joyidan jilmagan holda bir-biriga uzatiladi.

5. Aynan shu harakatlar takrorlanadi, lekin bu gal to'plar o'yinchilar tomonidan atayin o'ng va chap tomonlarga uzatib beriladi. To'pni qabul qilish va uni uzatish uchun o'yinchi, albatta, tomonlarga harakatlanishga majbur qilinadi.

6. Juftlikda. Yuqori va o'rtacha trayektoriyadagi uzatmalarni bajarish.

7. Juftlikda. To'pni setkadan oshirib uzatish.

To'p bilan estafetalar. Mashg'ulot ishtirokchilari setkadan 16 metr uzoqlikda kolonna bo'lib turishadi va navbat bilan o'yin tartibi talablari bo'yicha joylarini almashtiradilar: dastlab 5 metr oldinga yugurish, so'ngra 5 metr chap yoni bilan oldinga tomon, keyin 5 metr o'ng yoni bilan oldinga yugurgan holda 1 metr masofadan devorga qarab 5ta uzatmani ketma-ket amalga oshiradi.

Yakunlovchi qism - 5 daqiqa.

Uchinchi mashg'ulot

Mashg'ulot vazifalari:

1. Joyida turgan tarzda sherigiga ikki qo'llab oldinga boshi uzra hamda boshi uzra orqa tomoniga yuqorilama to'pni uzatib berishni o'rganish.

2. To'g'ridan yuqorilama to'p uzatishini bajarish. Davomiyligi - 1,5soat. Jihoz: tiqma (damlanmagan) voleybol to'plari. Tayyorgarlik qismi - 15 daqiqa.

1. 2-mashg'ulotning tayyorgarlik davridagi umumiy rivojlantiruvchi mashqlar.

2. Tiqma to'pni chap, o'ng qo'llar yordamida pastdan yuqori va oldinga irg'itish.

3. Tiqma to'pni chap, o'ng qo'llar yordamida boshi uzra yuqori va oldinga tashlab berish.

4. Bitta va har ikkala oyoqlar yordamida balandlikka sakrash. Asosiy qism - 70 daqiqa.

Joyida turgan holda to'pni ikki qo'li yordamida boshi uzra, orqa tomonga yuqoridan uzatishni o'rganish.

1. Voleybol to'pini o'z ustiga yuqorilab tashlab berish. Bo'g'imlar gorizontal holatda joylashishi, tirsaklar oldinga —yuqori tomonga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. To'p uzatishni amalga oshirishda oyoq, qo'l va tananing bo'g'imlari bir vaqtning o'zida bukiladi.

2. To'pni oldinga va boshi uzra yuqoriga ko'tarib tashlab berish.

3. Boshi uzra to'plar oqimini yuqoriga ko'tarib-tashlab berish.

4. Juftlikda. Mashg'ulotdagilar bir-biridan 4 metr masofada joylashadilar. Birinchi to'pni boshi uzra ko'taradi, ikkinchisini sherigiga uzatadi.

5. Aynan shu harakatlar takrorlanadi. Birinchi to'pni boshi uzra ko'taradi, ikkinchisini sherigiga uzatadi. To'p uzatilayotgan paytda tana egiladi, qo'llar oldinga va yuqoriga qarab harakatlanadi.

6. Juftlikda. Sportchilar sheriklariga orqa tomoni bilan joylashadilar. Birinchi to'pni boshi uzra ko'taradi, ikkinchisini sherigiga uzatadi. Sherigi to'pni ilib oladi va harakatni takrorlaydi.

7. Uchlikda. O'rtada turgan talabalar to'plarni boshlari uzra uzatadilar.

8. Uchlikda setka yonida. To'pni uzatish. Har 10 uzatmadan so'ng uchlikdagi sportchilar o'zaro o'rin almashadi.

9. Uchburchak holatida turgan holda to'pni o'ngdan chapga va chapdan o'ngga qarab bir-biriga uzatish. Uzatmalarni qabul qilish va bir-biriga uzatishdan oldin sportchilar dastlabki holatni egallaydilar, ular bu holatni qabul qilishda to'pning ro'paradan kelishiga mos tarzda turishlari talab qilinadi.

10. Aynan shu mashq to'rtta ishtirokchi bilan amalga oshiriladi, sportchilar o'zaro 90° burchak ostida turishlari kerak bo'ladi.

To'g'ridan yuqorilab beriladigan uzatmani bajarish.

1. Birinchi uzatmani amalga oshirishdagi dastlabki holat bilan tanishtirish.

2. Chap qo'l (o'ng qo'lliklar uchun) yordamida o'z oldidagi sherigiga vertikal tarzda 1 metr balandlikka oshirib berish.

3. Juftlikda. Mashg'ulot ishtirokchilari bir-biridan 7 metr masofada joylashadilar. Bir talaba to'pni chap qo'lining oldinga-yuqoriga to'g'irlangan barmoqlariga joylashtiradi, o'ng qo'l siltanma harakatni amalga oshirish uchun bosh orqasiga olib o'tiladi, so'ngra to'g'irlangan qo'l yordamida to'pning pastdagi yarim qismiga sherigi tomon zarbani amalga oshiradi. Bu mashqlar to'pga zarba berish bilan bog'liq harakatlarga xos ko'nikmalarni shakllantirish va mustahkamlashga xizmat qiladi.

4. 6 metr masofadan turib to'pni setkadan oshirib uzatib berish.

5. Dastlabki to'pni o'yinga kiritish joyidan to'pni uzatish.

To'plar bilan estafeta. Shug'ullanuvchilar safdan galma-gal yugurib chiqib, yerda yotgan to'plarni olishadi va 5 marta o'z boshlari uzra hamda 5 marta devorga qarab to'p uzatishini amalga oshiradilar.

Yakunlovchi qism - 5 daqiqa.

Beshinchi mashg'ulot

Mashg'ulotning vazifasi:

1. To'pni ikki qo'l bilan pastdan qabul qilish.

2. To'g'ridan yuqorilab amalga oshiriladigan uzatma texnika va taktikasini o'rganish.

Davomiyligi - 1,5 soat. Jihoz: voleybol hamda maxsus tiqma to'plar.

Tayyorgarlik davri - 15daqiqa.

1. Oddiy hamda oyoq uchida yurish, oyoq uchlarini tashqari va ichkariga burgan holatda yurish.

2. Oyoqlarni chalishtirish asosida to'g'riga va orqaga qarab yurish.

3. Gavdani keskin oldinga, u-bu tomonga olgan holda qo'llarni aylana harakatga keltirib yurish.

4. Oyoqlarni old tomonga faol tarzda to'g'irlagan, orqa tomonga to'liq bukkan tarzda yugurish.

5. Oyoqlar bukmagan holda gavgdani goh oldinga, goh orqaga eggan holatda yugurish.

6. Oyoqlarini sherigi tutib turgan gorizontol holatda ilgari harakatlanish.

7. Yelkalarni qisgan, tanani tik tutgan holatda tiqma to'pni sherigiga pastdan tashlab berish.

8. Tanani aylangani holda bosh uzra tiqma to'pga ikki qo'llab aylanma harakat berish.

9. Orqaga tayangan holda tiqma to'pni ikki oyoq orasiga olib o'ng va chap tomonlarga navbat bilan aylanish.

10. Bukilgan qo'llarga yotib tayangan holatda oyoqlar yordamida tiqma to'pni tutgan tarzda yotib turish.

11. Oyoqlarni almashtirgan holda oldinga cho'zib prujinasimon o'tirib turish.

12. O'ng va chap tomonlarga 180-360°burilgan holda turgan joyda sakrash.

Asosiy qism - 70 daqiqa.

1. Turgan joyda ikki qo'llab pastdan oldinga, yuqoriga va boshidan oshirib orqaga tashlab berishni o'rganish.

2. Juftlikda. Sherigiga to'pni tashlash. Shug'ullanuvchilar tomonidan oyoq va bellarini bukish, shuningdek, qo'llarini oldinga va yuqoriga ko'tarish bilan bog'liq harakatlar bajariladi.

3. Juftlikda. Talabalardan biri boshqasiga to'pni yuqoridan tashlab beradi, ikkinchisi ikki qo'llarini tegishli tarzda qovushtirgan holatda to'pni pastdan qabul qiladi va sherigiga qaytarib uzatadi.

4. Xuddi shu mashq takror bajariladi, faqat bu safar to'p o'yinchidan nisbatan 0,5 metr chap yoki o'ng tomonga uzatib beriladi. Zarba paytida qo'llar tirsak bo'g'imlaridan bukilmaydi.

5. Juftlikda. Shug'ullanuvchilar o'rtasidagi masofa 4 metr. To'p pastdan ikki qo'llab qabul qilinadi.

6. Uchlikda. O'yinchilar uchburchak bo'ylab dastlab o'ngdan chapga, so'ngra chapdan o'ngga qarab berilayotgan uzatmalarni amalga oshiradilar. To'p uzatishdan oldin o'yinchilar yuzlari bilan to'p uzatilayotgan tomonga qaragan holda uni bemalol ko'krak oldida qabul qilib olish uchun dastlabki holatni egallaydilar.

7. Mashq aynan shu holatda amalga oshiriladi, lekin bu safar o'yinchilar miqdori 4 kishidan iborat bo'lganligi bois to'p 90° burchak ostida bir-biriga uzatib beriladi.

8. Juftlikda. To'pni bosh orqasiga oshirish. To'pni oshirishdan

oldin o'yinchi sherigiga orqasi bilan turib oladi, bir oz oldinga egilgan holatda tik qo'llari yordamida to'pni boshi uzra orqadagi sherigiga uzatib beradi.

9. Uchlikda. Shug'ullanuvchilar kolonna bo'lib turadilar. Chekkada turgan o'yinchilar to'pni o'rtada turgan sheriklariga uloqtiradilar, ular esa ikki qo'l bilan to'pni pastdan qabul qilib boshi uzra orqa tomondagi sherigiga uzatadilar.

10. Juftlikda. To'pni setka orqali ikki qo'llab pastdan qabul qilish.

Yuqoridan beriladigan to'g'ri uzatmani bajarish texnikasi va taktikasini o'rganish.

1. To'pni maydon sahniga ichiga uzatish.

2. To'pni maydonning (setkadan) olis va yaqin qismiga uzatish.

3. To'pni 6-zonaga uzatish.

To'plar bilan estafeta. Qarama-qarshi kolonnada turib shug'ullanuvchilar ikki qo'llab to'pni boshi uzra yuqoriga uzatgan holda oldinga intilib aralashib ketadilar. To'pni oshirishda yo'qotish va xatoga kam yo'l qo'ygan jamoa g'olib sanaladi.

Yakuniy qism - 5 daqiqa.

Oltinchi mashg'ulot

Mashg'ulot vazifasi:

1. Orqaga, oldinga va orqa tomonga siljigan holda to'pni ikki qo'llab pastdan qabul qilishni o'rganish.

2. Yuqoridan beriladigan to'g'ri uzatmani bajarish texnikasi va taktikasini o'rganish.

Davomiyligi- 1,5 soat. Jihoz: voleybol to'plari.

Tayyorgarlik qismi - 15 daqiqa.

1. Yurish. Qo'llarni oldinga va orqaga almashlab aylantirish.

2. Qo'llar bosh ortida yarim o'tirgan holatda yurish.

3. Oyoqlarni almashtirgan holda o'ng va chap tomonlarga yugurish.

4. Qo'llar belda, oldinga intilgan holda yurish.

5. Ikki oyoqlab sakrab yugurish.

6. Juftlikda. Sherigining qarshiligini yengan tarzda qo'llarni tirsakdan bukish va yozish.

7. Polda o'tirgan holda sherigi ko'magida old tomonga prujinasimon egilish.

8. Qo'llarga tayanib yotgan holatdan qo'llari yordamida aylana

bo'ylab o'ng va chap tomonlarga siljish. Oyoqlar bir joyda.

9. Juftlikda. Yelkalari bilan bir-biriga suyanan holatda bir vaqtning o'zida o'tirib turish. Turishda oldinga egilmaslik.

10. Ikki oyoqlarga tayangan holda joyida turib sakrash, bunda qo'llar oldinga uzatilgan oyoqlarning uchiga, orqaga uzatilgan oyoqlarning tovoniga tekkizishga harakat qilinadi.

11. Mushaklarni yumshatish mashqlari. Oyoq va qo'llarni silkitish.

Asosiy qism - 70 daqiqa.

Oldinga, ortga hamda yon tomonlarga siljish asosida ikki qo'l bilan to'pni pastdan qabul qilishni o'rganish.

1. Juft bo'lib. Bir talaba to'pni sherigining o'ng va chap yoniga, old va boshi uzra orqa tomonlariga tashlab turadi, ikkinchisi esa to'p harakati va holatiga xos dastlabki holatni egallaydi va to'pni qabul qilishga urinadi. Qo'llar to'g'irlangan. Oyoq va tana to'pni qabul qilishga mos tarzda bukiladi, qo'llar to'p yo'nalishi bo'yicha old va yuqori tomonlarga tegishli tarzda harakatlanadi.

2. Aynan shu holat takrorlanadi, lekin bu safar o'yinchi to'pni faqat ikki qo'llab pastdan qabul qiladi va sherigiga aniq uzatmani bajaradi. To'pni qabul qilish paytida o'yinchining qo'llari tirsak bo'g'imlaridan umuman bukilmasligi talab qilinadi.

3. Shug'ullanuvchilar bir kolonnaga saflanadilar. Murabbiy galma-gal 1-1,5 metr masofadan turib shogirdlariga to'pni tashlab turadi, talabalar ikki qo'llab o'rtacha trayektoriya bo'ylab pastdan to'pni murabbiyga qaytaradilar.

4. Shug'ullanuvchilardan uchta to'p bilan hujum chizig'ida o'zaro 2,5 metr intervalda joylashadilar. Boshqalari 5-zonada kolonna bo'lib saflanadilar va navbat bilan sheriklari tashlab bergan to'pni qaytaradilar va o'ng tomonga siljigan holda harakatlarini takrorlashadi.

5. Aynan shu mashq 4 – zonaga 1-zonadan oshirib berilgan to'pga nisbatan bajariladi.

6. Shug'ullanuvchilar setkaga yuzlangan holda chiziq bo'ylab bir necha qatarga saflanadilar. Murabbiy 3-zonadan turib birinchi o'yinchining boshi uzra tashlab beradi, sportchi aylangan holda to'pni yetib oladi va ikki qo'llab pastdan murabbiyga to'pni aniq uzatadi. Bu o'rinda sporchilardan to'pni qabul qilishda mustahkam tayanch

holatiga ega bo'lishlari uchun tez harakatlanish talab qilinadi.

7. Qarama - qarshi kolonnalarda turgan holda to'pni setka uzra aniqlik uzatish va qabul qilish.

8. Aynan shu mashq nisbatan uzoq masofadan amalga oshiriladi.

9. 6 -zonadan 1-zonaga siljigan holatda to'pni ikki qo'llab pastdan raqib maydonining 2-zonasiga uzatish va qabul qilish

Yuqoridan beriladigan to'g'ri uzatmani amalga oshirish texnika va taktikasi.

1. Yuqoridan beriladigan to'g'ri uzatmani raqib maydoniga tushirishni amalga oshirish.

2. To'pni raqib maydonining orqa qismiga uzatish.

3. To'pni raqib maydonining olingi qismiga uzatish.

Raqib maydonining olingi qismiga to'pni uzatish. O'quv voleybol o'yini. To'p setkadan 4 metr uzoqlikdan ikki qo'l yordamida yuqoridan o'yinga kiritiladi.

Yakunlovchi qism - 5 daqiqa.

Ettinchi mashg'ulot

Mashg'ulot vazifasi:

1. To'pni uzatishga o'rgatish.

2. To'g'ridan ("birdaniga") amalga oshiriladigan hujum zarbasini bajarishni o'rganish.

Davomiylik - 1,5soat.

Jihoz: voleybol va tiqma to'plar.

Tayyorgarlik qismi - 15daqiqa.

1. Oyoq uchlari, tovoniga tayangan holatda, oyoq kaftlarini ichkariga va tashqariga burgan tarzda yurish, oddiy yurish.

2. Yugurish, o'ng va chap tomonlar bilan, shuningdek, o'ng va chap yelkalar yordamida 360° burilgan holatlarda yugurish.

Oyoqlarni alishtirgan holatda yugurish.

4. Aralash holatda yugurish.

5. Ikki oyoqlab oldinga intilgan holatda sakrash.

6. Murabbiyning ishorasi bilan shug'ullanuvchilar 2-3 qadam oldinga intilib pastdan ikki qo'l yordamida to'pni uzatish harakatlarini to'psiz bajaradilar;

- shug'ullanuvchilar ikki-uch qadam orqaga bosib yuqoridan beriladigan uzatmani amalga oshirish harakatini to'psiz bajaradilar;

- shug'ullanuvchilar bir necha qadam o'ng va chapga bosganlari

holda to'psiz yondan qabul qilinadigan va uzatiladigan harakatlarni bajaradilar. Mazkur mashqlar o'yinchilarning tezkor qaror qabul qilish ko'nikmalarini shakllantiradi.

7. Qo'llariga tayanib yotgan holda barmoqlar yordamida yotib-turish mashqini amalga oshiradilar.

8. O'tirgan, yotgan holatlardan murabbiyning ishorasi asosida 5 qadam oldinga otilib chiqadilar.

9. Tiqma to'plarni o'ng, chap qo'llar yordamida yuqoridan pastga uloqtirish. To'plarni otish paytida qo'llar to'g'irlanadi, bo'g'imlar yordamida to'pga bosim beriladi, yelkalar harakatiga e'tibor qaratiladi.

10. Harakatli o'yinlar. Bir jamoa o'yinchilar voleybol (setkasi) maydonining hujum chizig'ida, ikkinchi jamoa o'z maydonida joylashadi. Ikkinchi jamoa o'yinchilari bir-birlariga to'pni oshirgan holatda raqib o'yinchilarini mo'ljallab zarba beradilar, birinchi jamoa o'yinchilari himoyalana dilar. To'p kelib tekkan o'yinchi maydonni tark etadi.

Qaysi jamoa 5 daqiqa ichida nisbatan ko'p raqib o'yinchisini maydondan chiqarib yuborgan jamoa g'olib chiqqan hisolanadi.

11. Ikki oyoqqa tayangan holda basketbol shiti yoki beligilab qo'yilgan nishonga qo'l tekizish uchun balandlikka sakrash. Sakrash paytida sportchi qo'llari yordamida past-yuqori va yon tomonlarga keskin siltanma harakatni amalga oshirishi zarur.

Asosiy qism - 70daqiqa.

To'p uzatishini o'rganish.

1. Juftlikda. Bir talaba 7-8 metr masofadan o'rtacha tezlikda to'pni sherigiga qabul qilib olish uchun uzatadi. Agar to'p o'yinchining belidan past qismiga yo'naltirilsa, to'pni ikki qo'li yordamida pastdan, balanddan kelayotgan to'pni esa ikki qo'llab yuqoridan qabul qiladi.

2. Aynan shu mashq 10-11 metr oraliq masofadan turib bajariladi.

3. Uchlikda. Ikki sportchi talaba 9-10 metr uzoqlikdagi masofadan turib uchinchi o'yinchiga to'pni uzatadi. To'p quyidan uzatilsa, o'yinchi uni ikki qo'llab pastdan, balanddan kelgan to'pni esa ikki qo'li yordamida yuqoridan qabul qiladi.

4. Aynan shu mashq to'pni setkadan oshirish asosida 6-7 metr masofadan bajariladi.

To'g'ridan ("birdaniga") amalga oshiriladigan hujum zarbasini o'rganish.

1. Shug'ullanuvchilar mustahkam tayanch holatini egallaydilar - oyoqlar yelka kengligida, chap (o'ng qo'llilar uchun) qo'l oldinda. To'p old-yuqori tomonga uzatilgan chap qo'l kaftida. O'ng qo'l tirsak bo'g'imidan bukilib, zarbani amalga oshirishga tayyorgarlik ko'rish maqsadida bosh ortiga olinadi va keyin to'pga muayyan yo'nalish asosida zarba beriladi. Zarba paytida qo'llar to'g'irlangan, bo'g'imlar yelkadan ilgarilama harakatda bo'ladi. Mazkur mashq zarba berish bilan bog'liq harakatlarni o'zlashtirishga yordam beradi.

2. Yuqori tomonidan faqat birinchi ustun hamda quyi tarafi bilan faqat ikkinchi ustunga birlashtirilgan setkada mashq qilish:

- setkaning balandligi sportchilarning boshidan 5-10 sm past holatida shug'ullanuvchilar setkaga chap yelkalari bilan turadilar;

- to'pni chap qo'l kaftida setka yuqorisida tutib turadi; o'ng qo'llari bilan to'pga zarba berishadi va zudlik bilan qo'llarini pastga olishadi;

- xuddi shu mashq faqat to'pni havoga ko'tariladi va muallaq turgan to'pga zarba beriladi;

- bir o'yinchi setkaning yuqori qismidan o'rin egallaydi, qolganlari 4-zonadan turib sherigi oshirib bergan uzatmaga yugurib kelib har ikkala oyoqlariga tayanib sakragan holda hujum zarbasini navbat bilan amalga oshiradilar (36-rasmga qarang).

3. Yuqoriga sakrash bilan bog'liq (3-5 qadamga) yugurishni o'rganish. Sakrash qo'llarning faol siltanma harakati bilan bajariladi.

4. 3-zonadan oshirilgan uzatma 4-zonadan turib ("birdaniga") hujum zarbasini berish. Hujum zarbasini berishga yo'naltirilgan uzatma sherigi tomonidan setkadan o'rtacha trayektoriya bo'ylab 1,5-2 metr balandlikka 3 va 4-zonalar oralig'iga aniq yetkazib beriladi. Yugurish uzatmani amalga oshirayotgan o'yinchining to'pga tegishi bilan boshlanadi.

O'quv o'yini. To'p o'yinga ikki qo'llab yuqoridan setkadan 4 metr uzoqlikdagi masofadan kiritiladi.

Yakunlovchi qism - 5 daqiqa.

To'qqizinchi mashg'ulot

Mashg'ulot vazifasi:

1. To'pni o'yinga kiritish usulini o'rganish.

2. To'g'ridan hujum zarbasini bajarishni o'rganish.

3. Blokka chiqishni o'rganish.

Davomiyligi - 1,5 soat.

Jihoz: voleybol to'plari.

Tayyorgarlik qismi - 15daqqa.

1. Aralash tempda-3-4 mayda qadam bilan tez, 3-4 yirik qadam bilan ohista yurish.

2. Son(tizza)lar va qo'llarni yuqori ko'tarish asosida yurish.

3. Tanani chapga, o'ngga va oldinga intiltirgan holatlarda yurish.

4. Aralash tempda 2-3 mayda qadam bilan tez, 2-3 yirik qadam bilan ohista yugurish.

5. Qo'llarni o'zaro almashtirib oldinga va orqaga aylantirgan holatda yugurish.

6. Ikki oyoqlab oldinga sakrash.

7. Voleybolcha to'p uzatish usullarini qo'llagan holda basketbol o'ynash. To'pni yerga urib olib yurish taqiqlanadi. To'pni bir yoki ikki qo'li yordamida havoda urib olib yurishga ruxsat beriladi.

Asosiy qism-70 daqqa.

To'pni o'yinga kiritishni o'rganish.

1. Maydonning har ikkala qismiga 6 tadan o'yinchi maxsus zonalarga bittadan joylashadi. Murabbiyning ishorasiga ko'ra o'yinchilar navbat bilan to'pni o'yinga kiritadilar. To'pni qabul qilib olayotgan o'yinchi uni 3-zonaga uzatib beradi. 3-zonada turgan o'yinchi to'pni ilib olib o'ziga to'pni oshirgan o'yinchiga uloqtiradi. 5-6 uzatmadan so'ng o'yinchilar o'zaro joylarini almashtiradilar.

2. Xuddi oldingi mashq takrorlanadi, faqat bu safar to'p ikkinchi zonadagi o'yinchiga oshirib beriladi.

To'g'ridan hujum zarbasini bajarishni o'rganish.

1. 2-zonadan oshirib berilgan uzatmaga 4-zonadan hujum zarbasini amalga oshirish. Yugurish uzatma o'yinchi tomonidan bajarilgandan keyin boshlanadi.

2. 3-zonadan oshirib berilgan uzatmaga 2-zonadan hujum zarbasi berish. Yugurish uzatmani amalga oshirayotgan o'yinchi to'pga tegishi bilan boshlanadi.

3. 4-zonadan oshirib berilgan uzatmaga 2-zonadan hujum zarbasi berish.

Blok qo'yishni o'rganish.

1. Blokka chiqishdan oldingi dastlabki holat bilan tanishtirish.

2. Juft bo'lib. Shug'ullanuvchilar setkaning u tomonida skameykaga turib oladilar. Bir o'yinchi to'pni setkaning ustida tutib turadi, boshqasi ikki qo'li yordamida uni yopadi. Bu yerda diqqat o'yinchilarning tirsaklaridan bukilgan qo'llarini setkadan olib chiqishlaridagi old-yuqori tomonga to'g'irlanish holatiga qaratiladi. Bo'g'imlar yordamida panjalar to'pni yuqori qismidan yopadi.

3. Aynan shu mashq o'yinchilarning sakrash holatida bajartiriladi.

4. Juftlikda. Bir talaba to'pni setkadan oshirib tashlab turadi, ikkinchisi unga blok qo'yadi.

5. Shug'ullanuvchilarda biri 4-zonani egallab setka uzra oshirilayotgan to'plarga blok qo'yadi, sheriklari unga 4, 3 va 2-zonalardan to'pni to'xtovsiz oshirib turadi. Aynan shu harakatlar 2-zonadan turib amalga oshiriladi. O'yin o'quvi. Yakunlovchi qism-5 daqiqa.

O'ninchi mashg'ulot.

Mashg'ulot vazifasi:

1. To'g'ridan beriladigan hujum zarbasini takomillashtirish.

2. Blokka chiqishni o'rganish.

Davomiyligi- 1,5 soat.

Jihoz: voleybol to'plari.

To'qqizinchi mashg'ulotning kirish qismini takrorlash.

Asosiy qism-70 daqiqa.

Hujum zarbasini takomillashtirish.

1. 3-zonadan oshirib berilgan to'pga 4-zonadan turib hujum zarbasi berish.

2. 3-zonadan oshirib berilgan to'pga 2-zonadan turib hujum zarbasi berish.

3. 3-zonadan oshirib berilgan to'pga 3-zonadan turib hujum zarbasi berish.

Blokka chiqish va uni muhofaza qilishni o'rganish.

1. 4-zonadan amalga oshirilgan hujum zarbasini bloklash. Muhofaza 6-zonadagi o'yinchi tomonidan bajariladi

2. 2-zonadan amalga oshirilgan hujum zarbasini bloklash. Muhofaza 6-zonadagi o'yinchi tomonidan bajariladi

3. 3-zonadan amalga oshirilgan hujum zarbasini bloklash. Muhofaza 6-zonadagi o'yinchi tomonidan bajariladi

Himoya harakatlariga o'rganish.

4-zonadan amalga oshirilgan hujum zarbasidan keyingi 5-zonadagi himoyalanish harakatlari.

Yakuniy qism-5 daqiqa.

1.9.OTM talabalariga voleybolni o'rgatish dasturini loyihalash

Reja – bu qandaydir dasturni amalga oshirishning ko'zlangan tartibi, ketma-ketligidir.

Ta'rifning mantiqi sportda rejalashtirishga juda mos keladi, ammo har qanday umumiy ta'riflar kabi, ular muayyan faoliyatga nisbatan qo'llanilganda, aniqlashtirishni talab qiladi. Bugungi kunda jarayonlarni rejalashtirish haqidagi tasavvur, jumladan, sportda ham birmuncha o'zgardi. Turmush tarziga yangi atama va ta'riflar kirib keldi. Jumladan, "rejalashtirish texnologiyasi" tushunchasi paydo bo'ldi. "Sport tayyorgarligi jarayonini rejalashtirish texnologiyasi – bu aniq vaqt bo'lagi, aniq vazifalar, saralash, tartibga solish va mashg'ulotlarning maqsadga muvofiq vositalari, metodlari, tashkiliy shakllari, moddiy-texnik ta'minoti, shuningdek, aniq trenirovka hujjatlarini tayyorlashni belgilab beradigan metodologik va tashkiliy-uslubiy yo'riqnomalar yig'indisidir. U sport tayyorgarligi jarayonini tashkil etish strategiyasi, taktika va texnikasini belgilab beradi".

Rejalashtirish predmetini aniq belgilamasdan samarali rejalashtirish texnologiyasini ishlab chiqish mumkin emas. Ta'rifga ko'ra, sportda rejalashtirish predmeti sport yutuqlarini rivojlantirish va sportchi shaxsini yo'naltirilgan shakllantirishning ob'ektiv qonuniyatlari asosida belgilangan trenirovka va musobaqa jarayoni, uning mazmuni, shakl va natijalari hisoblanadi. To'g'ri texnologiyani ishlab chiqish, ya'ni sport tayyorgarligi jarayonida nima va qachon amalga oshirilishini aniq belgilash, bajarilishini nazorat qilish - etarli va oldindan belgilangan natija kafolatlanishini bildiradimi? Yo'q, chunki natijaning mutlaq bashorat qilinishi sportga oid kurashning butun mohiyatiga zid bo'lib, bashoratsiz sport o'zining barcha jozibadorligini yo'qotgan bo'lar edi.

Sport sohasining nazariyotchilari xuddi shu nuqtai nazarga amal qilishadi. Shunday qilib, rejalashtirish – etarli shart hisoblanmasdan,

kerakli natijaga erishishning zaruriy sharti sifatida belgilanadi. Sport tayyorgarligi, bir qator tomonlarni (jismoniy, texnik, taktik va h.k.) o'z ichiga olgan ko'p qirrali jarayon hisoblanib, ularning har biri tarkibiy (aytaylik, jismoniy sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan jismoniy) qismlardan iborat va ular ham turli-tuman bo'lib, o'z navbatida, sportchining natijasini tashkil etuvchi faqatgina bitta omilni ifodalaydi. Demak, sport tayyorgarligini rejalashtirishga ko'p omilli. lekin qat'iy deterministik jarayonni rejalashtirish sifatida yondashish xato bo'ladi.

Sportda ahamiyatga molik natijalarga erishgan malakali murabbiylar, amaliyotdagi o'z harakatlarida (rejalashtirish, tayyorgarlik jarayonini olib borish, tuzatishlar, baholar va boshqalar.) yakuniy mahsulot – musobaqa faoliyatiga asoslanadi. Trenirovka jarayonini rejalashtirishda ular uni qismlarga, ya'ni kuch, chidamlilik, tezlik, fikrlash va hokazolarga ajratmaydilar, lekin bu sifatlari sport natijasida qismlarga bo'linib emas, balki butunligicha namoyon bo'lishiga tayanib, uni, mos ravishda, integral ta'sir etishni qo'llagan holda tayyorlash lozim. Rejalashtirish variantini tanlashda, sport turining o'ziga xos xususiyatlariga asoslanish kerak, masalan, sportchi mahoratining aniq o'lchovi mavjud bo'lgan sport turida (vaqt, makon va kuch birliklarida) bu ko'rsatkich sportchining kichik sonli sifati bilan ta'minlanadi (kuch – og'ir atletikada, tezlik – yugurishda). Trenirovka jarayonini yanada tabaqalashtirilgan tarzda rejalashtirish afzal. Sportchining natijali musobaqa faoliyati uchun zarur bo'lgan sifat va qobiliyatlari sonining o'sishi bilan, rejalashtirish ham shunga mos ravishda yanada umumiy xarakterga ega bo'ladi. Bu to'liq ravishda voleybolga taalluqli. Ko'pchilik tadqiqotchilarning fikricha, sport turiga va sportchining individual xususiyatlariga mos keladigan bu ikki yondashuv yanada optimal hisoblanadi.

Trenirovka rejasini ishlab chiqishda asosiy muammo-trenirovka jarayonining turli davrlaridagi maqsad va vazifalarni aniqlash, trenirovka yuklamalarining o'lchamlari, ularning hajmi va intensivligini belgilash, vosita va metodlari, nazorat me'yorlari va boshqa ko'rsatkichlarni aniqlashdan iborat. Bunda sportchining tayyorgarlik darajasi, uning yoshi, sport malakasi, tanlangan sport turi bo'yicha staji, sport musobaqalari taqvimini hisobga olinadi. Odatda, rejalashtirish quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

istiqbolli – bir necha yilga; joriy – bir yilga; tezkor – bir oyga, bir haftaga, alohida trenirovka mashg‘uloti.

Sport tayyorgarligi tizimi murakkab ijtimoiy o‘ziga xos dinamik tizimdir. Sport tayyorgarligi tizimi, sport metatizimlari va ta’limning bog‘lovchi halqasi hisoblanib, uni o‘zining o‘ziga xos va ijtimoiy tizim osti (quyi tizim) elementlarida aks ettiradi: o‘ziga xos tizim osti elementlari yordamida bir insonning sportchi sifatida shakllanishi va takomillashishi, ijtimoiy tarbiyaning tizim osti elementlari asosida esa – uni jamiyat a’zosi sifatida tayyorlash vazifalari hal etiladi.

Voleybolchilarni o‘ziga xos tayyorlash tizimi ostida, tizimni tashkil etuvchi omil – “natijali musobaqa faoliyati” hisoblanadi.

Ushbu tizim ostining zarur va yetarli elementlarini o‘rnatishning metodologik asosi bo‘lib, sportchining o‘ziga xos (musobaqa) harakatlari – musobaqa faoliyatining “elementar birligi” ning tahlili xizmat qiladi. Bu harakatlarning har biri o‘yin vaziyatiga javob sifatida amalga oshiriladi va ma’lum chizma bo‘yicha rivojlanadi: o‘yin ma’lumotini anglash – uni qayta ishlash – qarorni tanlash – shu qarorni amalga oshirish.

Bunday yondashuv musobaqa faoliyatining adekvat vazifalari, alohida harakatlar va umuman faoliyatni bajarilishini ta’minlovchi ko‘rsatkichlarga (qobiliyatlarga, sifatlarga va boshqalarga) asosli ta’rif berish imkonini beradi, bu bilan tizim osti elementlari tarkibini, ya’ni ushbu ko‘rsatkichlarni rivojlantirishning xususiy metodikalarini o‘rnatish mumkin bo‘ladi. Voleybolchilarning sport mahoratini shakllantirishda bajariladigan vazifalarga muvofiq, ushbu elementlarni tayyorgarlik turi bo‘yicha tasniflash mumkin:

1) texnik - taktik tayyorgarlik – voleybol texnika va taktikasining maxsus bilim, mahorat va ko‘nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish;

2) sensor tayyorgarlik – qobiliyat, tizim va musobaqa o‘yinlarining o‘ziga xos ma’lumotlarini idrok etish his-tuyg‘ularini rivojlantirish;

3) intellektual tayyorgarlik – qobiliyat va jarayonlarni rivojlantirish;

4) harakatli tayyorgarlik – o‘ziga xos faoliyatga harakat imkoniyatlarini moslashtirish;

5) integral tayyorgarlik – o‘ziga xos musobaqa faoliyatida tanlov ta’sirlari natijalarini birlashtirish.

Talabalarga voleybolni boshlang'ich o'rgatish, biz tuzgan o'quv rejasi bo'yicha amalga oshirildi. Bunda nazorat va tajriba guruhlarining o'quv rejalari ham pedagogik tajriba vazifalariga muvofiq bir-biridan farq qildi. Oliy ta'limning davlat ta'lim standartida belgilangan jismoniy tarbiya o'qituvchilarini tayyorlash bo'yicha qo'yilgan talablar hisobga olindi.

Birinchi yil ta'lim oluvchi voleybolchilarning texnik-taktik tayyorgarligi:

1. Voleybolchi gavdasini tutib turish vaziyatlariga (stoyka) o'rgatish.

2. Voleybolchini maydon bo'ylab harakat qilishini o'rgatish.

3. To'p kiritish texnikasini taktik amalga oshirishda ularning xususiyatlari.

4. To'p uzatish texnikasini taktik amalga oshirishda ularning xususiyatlari.

5. Hujum zarbalari texnikasini taktik amalga oshirishda ularning xususiyatlari.

6. Maydonda o'yin olib borishning ba'zi texnik va taktik elementlari.

8. O'tilgan material hajmidagi mashg'ulot va shartli o'yinlar.

1.10.OTMda voleybol o'quv fani va sport turi sifatida

Sport o'yinlari inson imkoniyatlari va qobiliyatlarining deyarli barcha sohalariga foydali ta'siri bilan boshqa jismoniy mashqlardan ijobiy farq qilishi yaqqol ko'zga tashlandi.

Sport o'yinlari qatorida voleybol alohida o'rinni egallaydi. Buning sababi quyidagilardan iborat: voleybolning o'ziga xos xususiyatlarining shug'ullanuvchilar organizmi va ruhiyatiga har tomonlama ta'sir ko'rsatishi, ushbu sport turining amaliy va yuqori samarali tarbiyaviy ahamiyatga ega ekanligi, kasbiy ko'nikma va shaxsiy sifatlarni shakllantirishda katta o'rin tutishi.

Ta'lim muassasalarida voleybolni ommalashtirishning asosiy shakllarining maqsad va vazifalariga muvofiq, voleybolni quyidagicha ajratish lozim: sport ixtisoslashuvi turi (sport turi); qo'shimcha o'quv fani (barcha sport mutaxassisliklari uchun voleybolning umumiy

kursi).

Sportchilarni tayyorlashning asosiy vazifalari sifatida quyidagilar belgilanadi: voleybolni jismoniy tarbiyaning vositalaridan biri sifatida to'g'ri asoslash; voleybolni puxta biladigan va bu bilimlarni boshqalarga to'g'ri etkaza oladigan o'qituvchilarni tayyorlash.

Dastur materialida sport turining tarbiyaviy ahamiyati, yoshlarni g'oyaviy va vatanparvarlik tarbiyasidagi ahamiyati alohida ta'kidlanadi. Malakali voleybolchilar bilan ishlash masalalari, har birining individual xususiyatlarini hisobga olishning ayrim metodik usullari ochib beriladi. Amaliy tajriba asosida trenirovka jarayonini normal tashkil etish uchun zarur bo'lgan sport anjomlari va jihozlarini saralab olish, soni va sifatiga bo'lgan talablar keltiriladi.

Malakali va yuqori malakali sportchilar bilan ishlashda o'quv-trenirovka jarayoniga yondashuvni namoyon qilgan holda amalga oshiriladigan o'quv-trenirovka jarayonining mazmuni aniqlashtiriladi. Yuqori malakali voleybolchilarni katta voleybol turnirlariga tayyorlashning xususiyatlari, ya'ni: maqsadi – maksimal sport yutuqlariga erishishga intilish; vazifalar: voleybolchilarni tayyorlashni individuallashtirish; trenirovka jarayonini kuchaytirish; trenirovkani ixtisoslashtirish.

Dasturlarda taklif etilayotgan mazmun ham shunga o'xshash, lekin uning kimga mo'ljallanganligi haqidagi savolga javob mavjud emas, jismoniy tarbiya va sport trenirovkasining yetakchi tamoyillaridan biri – individuallashtirish tamoyiliga tayanishni deyarli istisno etadi.

Ushbu kursning vazifalari sifatida quyidagilar belgilab olindi: voleybol texnikasini o'rganish; voleybolda o'qitish va trenirovka usulini egallash; o'quv va trenirovka mashg'ulotlarini tuzish va o'tkazishning tashkiliy-uslubiy tamoyillarini o'zlashtirish.

Mashg'ulotlarni, shakliga ko'ra, nazariy va amaliyga ajratildi. Nazariy mashg'ulotlarda o'quvchilarga voleybol nazariyasi, texnika va taktika asoslari, musobaqa qoidalari, voleybol jihozlari va inventarlari haqida ma'lumotlar berildi.

Pedagogik amaliyot mashg'ulotlari shug'ullanuvchilarni o'qitish va trenirovka jarayoniga bag'ishlandi, ushbu vaziyatda, ikki davr: birinchi 3 oy (o'quv va boshlang'ich tayyorgarlik davri) va ikkinchi 3 oy (o'rganilganlarni mustahkamlash).

Voleybolning umumiy kursi jismoniy tarbiyaning shaxsiy usullari bo'limiga majburiy fan sifatida kiritildi.

Bunga matbuotda jismoniy tarbiya institutlari o'quv rejalarida sport ixtisosliklarini "toraytirish" amaliyoti tanqid qilingan bir qator chiqishlar turtki bo'ldi. Misol uchun, badiiy gimnastika, akrobatika va boshqalar bo'yicha juda tor ixtisoslashuv holatlari kuzatilgan. Bunday "mutaxassislar" Universitetni bitirgach, ular badiiy gimnastika bo'yicha mutaxassis ekanligini, shu sababli faqat badiiy gimnastika bo'yicha ish olib borishi kerakligini bildirib, sport turlari bo'yicha ishlashdan bosh tortishgan.

Voleybol - mardonavor va qiziqarli sport turi bo'lib, yoshlarni har tomonlama jismoniy tarbiyalashning eng muhim vositalaridan biri sifatida mamlakatimizda yildan yilga tobora keng ommalashib bormoqda.

Voleybolni majburiy o'quv fanlari ro'yxatiga kiritish o'sha davrning hayotiy vazifalari bilan belgilangan deb hisoblashga asos bor. Bu voleybolning ko'p qirrali jismoniy tayyorgarlik vositasi sifatida ahamiyatini yana bir bor ta'kidlaydi.

Mamlakatimizning jismoniy madaniyat fakultetlarida qabul qilingan dastur hujjatlari va o'quv rejalarining tahlili shuni ko'rsatadiki, voleybol ko'p vaqt davomida kunduzgi, kechki va sirtqi bo'lim talabalari uchun majburiy fanlar qatorida bo'lgan.

Tabiiyki, bunda kursning mazmuni, soatlar hajmi va boshqalarda turli o'zgarishlar bo'lgan.

Jamiyatning ta'limga va uning mazmuniga bo'lgan talablari doimo aniq ijtimoiy-tarixiy vaziyat bilan belgilanadi. Ta'limning tavsifi va vazifalari haqidagi jamiyatda ustunlik qiluvchi tasavvurlar, individ (shaxs) jamiyat talablari qarshisida to'la qurollangan (tayyor) holda bo'lishi uchun birinchi o'ringa uning gumanistik missiyasini suradi.

Jamiyatning voleybol va sport o'yinlarining boshqa turlariga bo'lgan talabi hayotimizning haqiqati bo'lib bormoqda. Bu esa oliy ta'lim muassasalarida voleybolni majburiy o'quv fanlari qatoriga kiritish to'g'risidagi qarorni takrorlash zarurligi masalasini dolzarb qilib qo'yadi.

Nazorat savollari

1. Voleybolning kelib chiqish tarixini bilasizmi?
2. O'zbekistonda voleybolning rivojlanish – tarixi.
3. Ta'limni tashkil qilish metodikasi mazmuni nima?
4. Voleybol bo'yicha mutaxassisga qo'yiladigan asosiy talablar.
5. Voleybol mutaxassisligi predmeti tarkibi, dasturiy talablari qanday.
6. Asosiy tushunchalar va atamalarni izohlang.
7. Shaxsning psixologik va o'ziga xos sifatlari.
8. OTM talabalari uchun namunaviy ish rejalari mashg'ulotlar ishlanmalari qanday tuziladi?

II BOB. VOLEYBOL O'YINING O'QITISH METODIKASI

2.1. Talabalarga voleybolni o'rgatishning o'ziga xos vazifa va shartlari

Bo'lajak jismoniy tarbiya mutaxassislarini kasbiy-pedagogik tayyorlash, oliy ta'lim muassasasida ta'lim olishning butun davri davomida ularning fanlar majmuasi va fanlarga tayyorgarligini o'zlashtirishi jarayonida amalga oshiriladi. Bu fanlar asosiy rolni o'ynaydi, chunki ularda professional bo'lish uchun zarur bo'lgan bilim va mahoratlar o'zining aniq aksini topadi. Oliy ta'lim muassasalarining jismoniy madaniyat fakultetlarida bu borada voleybol sport turi fani muhim o'rin tutadi.

Ta'lim jarayoni, ta'lim oluvchilarning o'z-o'zini takomillash-tirishda, o'rganishga ijobiy motivatsiyani shakllantirishga, bilish faoliyatini rag'batlantirishga va ehtiyojlarni faollashtirishga qara-tilishi lozim.

Bunday tayyorgarlik yo'nalishlaridan biri, bo'lajak jismoniy tarbiya o'qituvchisining kasbiy ta'limi jarayonida voleybolning vosita va o'ziga xos xususiyatlaridan foydalanishni nazarda tutadi, chunki ularni qo'llash oliy ta'lim muassasalarining jismoniy madaniyat fakultetlarida kasbiy-pedagogik tayyorgarlikni yaxshilashga yordam beradi, talabalarining kasbiy mahoratlarini shakllantirish jarayonining samaradorligini oshiradi.

Voleybol mashg'ulotlarining ma'lum kasbiy mahoratlarni ishlab chiqish uchun imkoniyatlarini tadqiq qilish, voleybolni o'rgatishda yangicha yondashuvlarni ishlab chiqish zarurligini belgilab berdi. O'qitish shartlari, birinchidan, umuman talaba sportining xususiyatlari bilan, ikkinchidan, talabalarni bo'lajak kasbining o'ziga xos xususiyatlari – pedagogika bilan belgilandi.

Oliy ta'lim muassasalari sharoitida boshlovchi voleybolchilarni tayyorlash usullari sport seksiyalarida voleybolchilarni tayyorlashdan

ancha farq qilishi lozim. Shuni ta'kidlash kerakki, jismoniy madaniyat fakultetida voleybolni o'qitish usullari va oliy ta'lim muassasalarining jismoniy tarbiya kafedralarida voleybolni o'qitish orasida o'xshashlik mavjud, chunki ular sezilarli darajada sport takomillashuvining elementi sifatida qaralishi mumkin.

Voleybolni boshlang'ich o'rgatish bosqichining maqsadlari – voleybol boshlang'ich maktabining texnik-taktik vositalari hajmini musobaqalarda cheklangan darajada ishtirok etish bilan samarali o'zlashtirish (tayyorgarlik darajasiga bog'liq ravishda) va razryadlarni bajarish uchun zarur bo'lgan tayyorgarlik darajasiga erishish hisoblanadi.

Ta'lim berishni birinchi yilining asosiy vazifalari:

1. Sog'liqni mustahkamlash, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik.
2. Voleybol mashg'ulotlariga qiziqishni rivojlantirish.
3. Voleybol mashg'ulotlari davomida psixologik tayyorgarlikka ega bo'lish.
4. Boshqa o'quv fanlarini o'zlashtirishga ko'maklashish.
5. Voleybolning nazariy asoslari bilan tanishtirish.
6. Voleybol maktabi elementlarini o'rganish.
7. Maxsus jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lish.
8. Musobaqalarda ishtirok etish.

Boshlang'ich bosqichning asosiy vazifasi, boshlovchi voleybolchilarning individual jismoniy va shaxsiy sifatlarini o'rganishdan iborat. Asosiy e'tibor tabaqalashtirilgan (differensial) yondashuvga qaratilishi lozim, chunki birinchi kurs talabalari o'rtasida jismoniy tayyorgarlik darajasida katta farq kuzatiladi. Bu farq jismoniy madaniyat fakulteti (JMF) talabalari va OTMning boshqa fakultetlari talabalari o'rtasida ayniqsa kuchli kuzatiladi.

Ta'lim berishni ikkinchi yilining asosiy vazifalari:

1. Voleybol mashg'ulotlariga qiziqishni yanada kuchaytirish va rivojlantirish.
2. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish.
3. Texnika va taktikani o'rganish.
4. O'z-o'zini tartibga solish va autogen trenirovkaning asosiy vositalari va metodlari bilan tanishish.
5. Trenirovkalarni mustaqil o'tkazish ko'nikma va mahoratlarini egallash, musobaqalarga tayyorgarlik rejasini tuzish.

Jismoniy tarbiya kursi bo'yicha dasturga kiritilgan voleybol mashg'ulotlari voleybolchi sportchilarni tayyorlash vazifasini o'z oldiga qo'ymagan vaqtda, demak, mashg'ulotlarni o'tkazish metodikasi umumiy jismoniy tayyorgarlikka qaratilishi, tegishli farq va xususiyatlarga ega bo'lishi lozim, ulardan biri umumiy jismoniy tayyorgarlikka yuqori yo'naltirilganlik hisoblanadi. Jismoniy tarbiya fakulteti talabalari uchun umumiy jismoniy tayyorgarlik vaqti umumiy mashg'ulot vaqtining taxminan 25% ni tashkil etishi kerak.

Jismoniy madaniyat fakultetlari talabalariga voleybolni o'rgatish metodikasi, jismoniy tarbiya ixtisosligi bo'yicha oliy ta'limning davlat ta'lim standartida belgilangan mahoratlarni ishlab chiqishga ko'maklashishi lozim. Unga ko'ra, mutaxassis quyidagilarni bilishi zarur:

1. Turli toifadagi insonlarni harakatlar faoliyatiga o'rgatish terminologiyasini egallash hamda jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

2. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari samaradorligini baholash.

3. Organizmning jismoniy reabilitatsiya qilishning turli vosita va metodlarini qo'llash.

4. Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari jarayonida nutq texnikasini ("professional tilni") hamda muloqot, tarbiya va maslahat ishlari ko'nikmalarini egallash, turli holatlarni to'g'ri ifodalash va asosli isbotlash.

5. O'z-o'zi ta'lim olish va o'z-o'zini takomillashtirish jarayonida oliy ta'lim muassasasida olingan ta'limga nisbatan jismoniy tarbiya va sport faoliyatining yangi turlarini egallash.

6. O'quvchilarni sog'lomlashtirish va jismoniy takomillashtirish maqsadida jismoniy faollik va jismoniy mashqlarni doimo qo'llash, gigienik va tabiiy omillardan muntazam foydalanish zaruriyati asosida sog'lom turmush tarzini shakllantirish vosita va metodlarini egallash.

7. Aniq vazifalarni yechish uchun ilmiy-uslubiy faoliyat ko'nikmalarini qo'llay olish.

8. O'quvchilarning harakatlar faoliyatini o'zlashtirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirish jarayonidagi xatolari sabablarini aniqlay olish hamda ularni bartaraf etish metodikasini topish.

Oliy ta'lim muassasalari talabalariga voleybolni o'rgatish metodikasini ishlab chiqishda, oliy o'quv muassasalari uchun belgilangan jismoniy tarbiya bo'yicha dastur talablariga amal qilish lozim, ular o'qituvchilar oldiga quyidagi asosiy vazifalarni qo'yadi:

1) shaxsning rivojlanishi va uni kasbiy faoliyatga tayyorlashda jismoniy tarbiyaning ahamiyatini tushunish;

2) jismoniy tarbiya va sog'lom turmush tarzining ilmiy-amaliy asoslarini bilish;

3) jismoniy tarbiyaga motivatsion va qadriyatli munosabatni shakllantirish, sog'lom turmush tarzini o'rnatish, jismoniy o'z-o'zini takomillashtirish va o'z-o'zini tarbiyalash, jismoniy mashqlar va sport bilan muntazam shug'ullanish ehtiyoji;

4) salomatlikni saqlash va mustahkamlashni, psixik farovonlikni, shaxsning **psixofizik** qobiliyati, sifat va xususiyatlarini rivojlantirish va takomillashtirishni, jismoniy tarbiyada o'z-o'zini aniqlashni ta'minlovchi amaliy mahorat va ko'nikmalar tizimini egallash;

5) talabaning bo'lajak kasbiga **psixofizik** tayyorgarligini belgilovchi umumiy va kasbiy-amaliy jismoniy tayyorgarlikni ta'minlash;

6) hayotiy va kasbiy maqsadlarga erishish uchun jismoniy tarbiya va sport faoliyatidan ijodiy foydalanish tajribasini egallash.

Bu vazifalarni hal etish, jismoniy tarbiya dasturiga kiritilgan voleybol mashg'ulotlariga faol ijodiy munosabatni shakllantirishni ko'zda tutadi. Talabalarga berilgan sport ixtisosligini erkin tanlash imkoniyati, bunday munosabatga ko'maklashishga qaratilgan. O'qituvchining maqsadi –voleybol mashg'ulotlari yordamida o'qituvchilarning kasbiy mahoratlarini shakllantirish vazifasini bajarish uchun yuqorida keltirilgan barcha shartlardan maksimal foydalanish hisoblanadi.

2.2. O'qitishning metodik asoslari

Talabalarni jismoniy madaniyat, xususan, voleybolga o'rgatish ta'lim –tarbiya vazifalarini amalga oshirish bilan chambarchas bog'liq. Boshqacha aytganda, jismoniy harakat shaxs tarbiyasining ajralmas tarkibiy qismi hisoblanadi[9].

Jismoniy madaniyat o'qitish metodikasi umumpedagogik hamda milliy pedagogik o'ziga xos xususiyatlarga ega. E'tirof etilayotgan o'ziga xos jihatlar o'qitishning o'ziga xos usullari, metodlari, vazifalari, bosqichlari hamda vositalari uning xususiy metodikasida o'z aksini topadi.

Jismoniy madaniyat fanini o'qitishning ungagina xos jihatlari o'quv materiallarini rejalashtirish izchilligi, o'rganilayotgan materiallar mantiqiy bog'liqligi, o'zlashtirish jarayonining muddatlarida, shuningdek, tayyorgarlikka qaratilgan maxsus mashqlarining originalligida ham namoyon bo'ladi.

Ko'p yillik sport mashg'ulotlaridan farqli o'laroq har bir mashg'ulotda yangi o'yin, harakat elementlari va usullarining takror-takror o'zlashtirilishiga erishishni ta'minlashga e'tiborning kuchaytirilganligi oliy sport mahoratining takomillashuviga olib keladi. Shu munosabat bilan pedagog-murabbiy shogirdlarining o'z faoliyatlarini tanqidiy tahlil qilish, ularga tegishli tuzatishlar kiritish ko'nikmalarini egallashlari hamda kuch, tezlik bilan bog'liq sifatlarini muntazam takomillashtirishlariga erishishi talab qilinadi.

Bularning barchasiga erishish uchun shug'ullanuvchilar har bir texnik usulni va u bilan bog'liq harakatlarni ongli tarzda o'zlashtirish, ishonchli o'yinni ta'minlashning barcha omillaridan oqilona foydalanish yo'llarini izlashlari va bu yo'lda uchraydigan to'siq va qiyinchiliklarni yengib o'tishlari kerak bo'ladi.

Ta'lim jarayonidagi muvaffaqiyatlar bevosita o'qituvchi-murabbiy bilan uning shogirdlari o'rtasidagi o'zaro hamjihatlik va hamfirklikka bog'liq. O'qituvchi-murabbiyning roli o'zlashtirilishi lozim bo'lgan o'quv materiallari va harakatlarni eng qulay va sodda usullar vositasida tushuntirish, yo'l qo'yilayotgan xato va kamchiliklarni bosqichlik bilan bartaraf etish bilan belgilansa, shogirdlarning vazifasi o'z harakatlarini tahlil qilish, tegishli tuzatishlar kiritish qobiliyatlari, o'rganiladigan harakatlarni qayta-qayta takrorlash asosida takomiliga yetkazish faoliyati bilan belgilanadi[7].

Voleybol bilan shug'ullanuvchilarni o'qitishdan ko'zda tutilgan asosiy maqsadlardan biri ularni jismonan komil shaxslar qilib tarbiyalash bilan bir qatorda umuminsoniy va milliy qadriyatlar, odob-axloq normalari, ajdodlar merosiga hurmat ruhida tarbiyalashni ham nazarda tutadi.

Oliy ta'lim muassasalari jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan DTSda mutaxassisning texnik, taktik, nazariy tayyorgarliklarga alohida o'rin berilgani holda jismoniy tayyorgarligiga qo'yiladigan minimal talablarga muhim o'rin berilganligini qayd o'tish lozim. Chunki har tomonlama komil, yetuk shaxslarni tarbiyalash bevosita jismonan baquvvat, vujudan sog'lom farzandlarni tarbiyalash bilan chambarchas bog'liq.

O'qitishning xususiy vazifalari sifatida harakat texnikasi, irodaviy sifatlar, sport texnikasi va voleybol taktikasi, shuningdek, instruktorlik ko'nikmalarini singdirish kabilarni sanab o'tish joiz. Qo'yilgan vazifalarni amalga oshirish uchun sportchi yuqori jismoniy, texnik, taktik, ruhiy, nazariy va o'yin (integral) tayyorgarlik darajasiga ega bo'lishi talab etiladi.

Barcha tayyorgarlik turlari bilan o'zaro chambarchas bog'liq va ular bir-birini to'ldiradi. Voleybolchida yuqorida sanab o'tilgan jihatlardan biri yuzasidan yetarli tayyorgarlikka ega bo'lmashlik uning umumiy tayyorgarligi sifatiga o'zining salbiy ta'sirini ko'rsatmay qolmaydi[11].

2.3. Texnikaga o'rgatish metodikasi

Voleybolchilarni o'yin texnikasiga o'rgatish yuqoridan to'pni uzatish usullariga o'rgatish texnikasidan boshlanadi. Soddadan murakkabga qarab borish didaktik tamoyilini hisobga olgan holda dastlab to'p harakatlanish tezligini uncha katta bo'lmagan vaziyatda 4-zonaga to'g'ri uzatib beriladigan ikkinchi yuqori uzatmani bajarish texnikasi o'zlashtiriladi. So'ngra ikkinchi uzatmani setka tomonga, bosh uzar orqaga hamda hujum zarbasini amalga oshirishga mo'ljallangan turli uzatmalar, jumlada, qisqa zarbaga oid uzatishlarni bajarish texnikasi o'rgatiladi. Bundan keyin katta uchish tezligiga ega bo'lgan yuqoridan berilgan uzatmalarni qabul qilish yuqoridan uzatmalarni amalga oshirish texnikasini o'zlashtirishga kirishiladi.

Ikkinchi to'p uzatilishini bajarish texnikasining o'rganish metodikasi.

1-topshiriq. To'g'ri dastlabki holatni egallashni o'rganish.

Metod va vositalar. O'yinda turish hamda dastlabki holatni egallashni tushuntirish va ko'rsatib berish.

Mashg'ulotning tayyorgarlik bosqichini amalga oshirish, talabalarning turli harakatli mashqlarni bajarishlariga erishish. Talabalarning mashqlarni bajarishlari chog'ida joriy axborot usulini qo'llagan holda ularni bajarish texnikasi va usullarini qaytadan ko'rsatib berish.

O'quv materiali.

1-mashq. Turish holatini egallagani tarzda yuqoridan to'pni uzatish uchun dastlabki holatni egallash.

2-mashq. Turish holatini egallagani tarzda yuqoridan to'pni oldinga harakatlangandan so'ng uzatish uchun dastlabki holatni egallash.

3-mashq. Turish holatini egallagani tarzda yuqoridan to'pni tomonlarga harakatlangandan keyin uzatish uchun dastlabki holatni egallash.

4-mashq. Turish holatini egallagani tarzda yuqoridan to'pni orqaga harakatlangandan so'ng uzatish uchun dastlabki holatni egallash.

5-mashq. Turish holatini egallagani tarzda yuqoridan to'pni yugurib kelib to'xtagandan keyin uzatish uchun dastlabki holatni egallash (vazifa ishora asosida bajariladi).

6-mashq. Turish holatini egallagani tarzda yuqoridan to'pni oldinga odatiy qadamlar asosida harakatlangandan so'ng uzatish uchun dastlabki holatni egallash.

7-mashq. 1 yoki 2-zonalardan setkaga tomon harakatlangandan so'ng dastlabki holatni egallash.

Metodik ko'rsatmalar. 1-7-mashqlarni mashg'ulotlarning tayyorgarlik bosqichiga kiritish maqsadga muvofiq; mashqlarni bajarish jarayonida talabalarning turish holatini egallash dinamikasiga, uning to'g'ri (erkin va yengil) bajarilishiga, o'yinchilarning maydon bo'ylab siljishlariga qattiq ahamiyat berish lozim. Asosiy e'tiborni to'pni uzatish paytidagi gavda, qo'l, oyoqlar holatiga qaratish zarur. (Tana, qo'l, oyoq, barmoq va panja hamda bo'g'imlarning dastlabki holati «O'yin texnikasi» bo'limida o'z aksini topgan)

2-topshiriq. Talabalarni o'z qo'llarini ular tomon uchib kelayotgan to'pga nisbatan qarshi harakatlantirish usullarini,

barmoq va bo'g'inlarni to'pga tegish hamda unga boshqa yo'nalish berish paytida to'g'ri joylashtirish texnikasini, shuningdek, tana, oyoqlarning mazkur holatlardagi harakatlarini reja asosida boshqarishni o'rgatish.

Metod va vositalar. Yuqoridan bajariladigan to'p uzatilishini to'liq tushuntirish va ko'rsatish. To'pga nisbatan panja va bo'g'imlarning joylashish holatini ko'rsatish.

To'pning amortizatsiyasi va uchishi bilan bog'liq harakat mexanizmini tushuntirish. Talabalarning mashqlarni yengillashtirilgan sharoitlarda bajarishlari. Yuqoridan sherigiga uzatiladigan to'pni amalga oshirish payti bilan bog'liq joriy axborotlarni amalda qo'llash texnikasini ko'rsatish va tushuntirib berish.

O'quv materiali.

1-mashq. Dastlabki holatda turgan voleybolchi qo'lga sherigi aniq tashlab beradi. To'pni qabul qilib olgan o'yinchi holatni takrorlash maqsadida to'pni yuqori uzatma bilan yana sherigiga qaytaradi. (Ular orasidagi masofa 4 metrdan oshmasligi lozim)

2-mashq. Doira markazida, yoki ro'parasida turgan o'yinchiga yuqoriga uzatiladigan to'pni bajarish texnikasi (joyida turgan holda) ni takrorlash.

3-mashq. Devor yordamida yuqoriga to'pni uzatish texnikasini bajarish (devordan 2-2,5 metr masofada).

4-mashq. Yuqoriga uzatiladigan to'pni "yiqilgan holda" qabul qilish texnikasini bajarish.

5-mashq. To'pni yuqoriga uzatib berish bilan bog'liq usul va texnikalarni juft bo'lib bajarish (mashg'ulot zallari maydoni kichik joylar uchun).

6-mashq. Yuqoriga uzatib beriladigan to'plarni maqsad, nishonga qarab yo'naltirish (devorga chizilgan nishonga).

7-mashq. Yuqoriga uzatib beriladigan to'plarni yaqin hamda uzoq masofalardagi sheriklariga oshirib berish texnikasini bajarish.

8-mashq. Murabbiy markazda turgan holda talabalar doira shaklini egallaydi, murabbiy shu holatdan istalgan talabaga yuqoridan to'pni oshirib berish uchun kutilmagan vaziyatlarda to'plarni yo'llaydi.

Metodik ko'rsatmalar.

Keltirib o'tilgan barcha yuqoriga to'pni uzatib berish bilan bog'liq mashqlarni talabalar oldindan dastlabki holatni egallagan

tarzda bajarishlari maqsadga muvofiq, shundagina ularda asosiy harakatlarni bajarish ko'nikmalari muqimlashadi. Mashg'ulotlarda imkon qadar talabalarga to'pni to'g'ri va aniq yetkazib berilishi ularning maydon bo'ylab ortiqcha va keraksiz harakatlanishlarining oldini oladi.

Shuningdek, mashg'ulotlar paytida talabalarining qo'l, bo'g'im, barmoq va panjalarning dastlabki holat, to'pga tegish, unga o'ziga xos yo'nalish berish paytidagi to'g'ri joylashish holatiga katta e'tibor qaratish lozim[8].

3-topshiriq. Talabalarni maydon bo'ylab turli harakatlanishlarni amalga oshirgandan keyin yuqoridan to'pni uzatib berish texnikasiga o'rgatish.

Metod va vositalar. Turli usullar asosida maydon bo'ylab harakatangandan keyin yuqoridan to'p uzatish texnikasini tushuntirish va ko'rsatish. Talabalar tomonidan mashg'ulotlarning tayyorgarlik bosqichida to'psiz holda turli mashq elementlarini imitatsiya qilish hamda mashg'ulotlarning asosiy qismida maxsus mashqlarni bajarishlari.

2.4. Umumjismoniy tayyorgarlik

Jismoniy tayrgarlikka egalik zamonaviy atletik voleybolda o'yinchining taktik-texnik qobiliyatlarini namoyon etishning muhim asosi va sharti hisoblanadi.

Aksariyat hollarda 2-2,5 soat davom etadigan o'yinlar sportchilardan juda katta jismoniy va taktik tayyorgarlikka, yuqori funktsional imkoniyatlarga ega bo'lishni talab qiladi. Bundan tashqari, voleybolda mavjud hujum zarbasi, blokka chiqish, tez harakatlanish va zarur qarorlar qabul qilish, akrobatik elementlarni bajarish, sakrash, singari texnik usullarni bajarish uchun sportchi juda yuqori jismoniy sifatlarni o'zida shakllantirgan bo'lishi kerak bo'ladi.

Masalan, sportchining 70-80 sm balandlikka sakrashi uchun oyoq bo'g'imlari yetarli darajada egilish kuchiga ega bo'lishi lozim. Bir o'yinning o'zida yuqoriga sakrash bilan bog'liq harakatlarni qayta-qayta amalga oshirish o'yinchidan sakrash elementlari texnikasiga

doir maxsus tayyorgarlik va irodani talab qiladi, shuningdek, hujum zarbasini ko'ngildagidek bajarish qo'l, yelka, ko'krak, qorin va tananing boshqa mushaklarining yetarli darajada rivojlanganligini taqozo etadi.

Maydon bo'ylab harakatlanish, umbaloq oshish kabi tezlik va chaqqonlikni talab qiladigan harakatlarni o'yinchilar o'zlarida mavjud yuksak jismoniy sifatlersiz amalga oshira olmaydilar.

Yuqorida muallaq turgan holda tayanchsiz hujum zarbalarini amalga oshirishda tayanch-harakat apparatlari holatini boshqarish, blokka chiqqan paytdagi raqib bilan bo'lib o'tadigan yakka kurashlar, to'pni qabul qilish uchun bajarilgan turli akrobatik harakatlar voleybolchilardan o'z tanasini to'g'ri, maqsadli boshqarish, epchil va chaqqon bo'lish ko'nikma va malkalarini mukammal egallashni shart qilib qo'yadi.

Bundan tashqari, voleyboldagi barcha texnik usullarni qo'llash, to'pni his qilish, vaziyatni to'g'ri baholash, vaqtni chamalay olish bilan bog'liq harakatlar o'yinchining baquvvat mushaklari kuchini differensiyalay olish ko'nikmasi, unda ko'rish va his qilish qobiliyatlari rivojlangan bo'lishini talab qiladi.

Voleybolchining keyingi taktik-texnik mahoratini qurish uchun paydevor vazifasini o'tab berishida asqotadigan sportchining har tomonlama mukammal jismoniy tayyorgarlikka egaligi asosan ta'limning boshlang'ich bosqichida nisbatan muhim ahamiyat kasb etadi[14].

Biroq yuqori malakali voleybolchilarni har tomonlama jismonan tayyorlashga barcha bosqichlardagi mashg'ulotlar umumiy vaqt hajmining 10 dan 15% gacha bo'lgan ulushini tashkil qiladi.

2.5. Maxsus jismoniy tayyorgarlik

Voleybolda maxsus hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik turlari o'zaro farqlanadi. Agar birinchisi sportchilarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalashga xizmat qilsa, ikkinchisi tanlangan sport turi yuzasidan o'ziga xos sifatlarni mukammal egallash va ulardan turli o'yin va musobaqa sharoitida amalda foydalanish ko'nikmalarini takomillashtirib borishga yordamlashadi.

Har tomonlama mukammal jismoniy tayyorgarlikka egalik sportchilarning maxsus jismoniy tayyorgarlikka erishishlarini osonlashtiradi. Shuni ham unutmaslik kerakki, haddan tashqari jismoniy

sifatlarning, masalan, muayyan mushaklarning haddan ortiq kuchliligi voleybolchilarni maxsus tayyorlash jarayoni va uning o'ziga xos jismoniy-texnik jihatlariga halaqit qilishi mumkin.

Maxsus hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik darajalari bir – biri bilan mutanosib bo'lishi uchun sportchining umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasi va tana parametrlari aynan voleybol sporti nazariyasi va amaliyoti, uni o'qitish metodikasi talablariga mos kelishini inobatga olishi lozim. Bunda mavjud umumiy jismoniy tayyorgarlik maxsus tayyorgarlikni to'ldirishi hamda bevosita voleybol sporti qo'yayotgan vazifalarga mos kelishi shart.

Sport texnikasini mukammal egallashga yo'naltirilgan umumiy va maxsus ta'sir kuchiga ega bo'lgan mashqlarning namunaviy mantiqiy jadvalini e'tiboringizga havola qilamiz (10-jadval). Voleybolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantiruvchi mashqlar. Voleybolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan aksariyat mashqlar sportchilarning tayanch-mushak apparatlarining taraqqiy etishiga har tomonlama ijobiy ta'sir ko'rsatadi. O'z navbatida ta'kidlanayotgan jismoniy mashqlar shug'ullanuvchilarda tezlik, kuch, chidam, egiluvchanlik, epchillik singari kuch va tezlik bilan bog'liq sifatlarini yaxshilashga yaqindan yordam beradi[12].

Quyida voleybolchi-sportchilarning umumiy va maxsus ta'sir kuchiga ega bo'lgan kuch, chaqqonlik, chidam, egiluvchanlik kabi muhim sifatlarini tarbiyalashga doir mashqdardan namunalar keltirib o'tamiz. Umumiy va maxsus ta'sir kuchiga ega bo'lgan mazkur mashqlar voleybolchilarning konkret vazifalarni bajarishida mavjud jismoniy imkoniyatlaridan kelib chiqib zarur va samarali usullarni tanlashlarida qo'l keladi.

Ta'lim jarayonida katta yuklamalar berilmaydi, amaliy mashqlar, mashg'ulotlar esa dam olishni to'g'ri tashkil qilgan holda takror va takror amalga oshiriladi, bunda mashqlar tartibi va tarkibi mushaklarni haddan ortiq zo'riqtirmaslikni ta'minlashiga e'tibor qaratish juda muhim.

Voleybolchi-sportchilar uchun barcha texnik usullarni amalga oshirish, ayniqsa hujum zarbalarini bajarishda asqotadaigan qo'l, yelka, qorin, ko'krak mushaklari kuchini oshirish uchun zarur bo'lgan mavjud kuch-tezlik singari sifatlarini rivojlantirish talab etiladi. Nisbatan yuqori sakrash uchun esa quyi bo'g'inlarda joylashgan

mushaklarga kuch beradigan, ularning faoliyatini yaxshilashga doir mashqlarni bajarish tavsiya etiladi[12].

Mashg'ulotlarda talabalar dastlab umumiy, so'ngra maxsus ta'sir kuchiga ega bo'lgan mashqlarni bajaradilar.

Quyida voleybolchilar uchun qo'l, oyoq,elka, qorin hamda ko'krak qafasi mushaklari faoliyatini yaxshilashga mo'ljallangan kuch, kuch va tezlikka oid umumiy ta'sir kuchiga ega bo'lgan mashqlardan namunalar keltiramiz.

O'z tana vazni nazoratini oshirish mashqlari

1-mashq. Yotgan holda qo'llar yordamida gavdani ko'tarish.

2-mashq. Yotgan holda tayanch qo'llarni yerdan uzish.

3-mashq. Yotgan holda oyoq va qo'llarni galma-gal yerdan uzish.

4- mashq Yotgan holda gavdani yerdan uzishda chapak usulidan foydalanish.

5- mashq. Yotgan holda gavdani yerdan uzishda oyoq va qo'llar yordamida chapak usulidan foydalanish.

6- mashq. Turnikda tortinish.

7- mashq. Brusga tayangan holda qo'llarni bukish va yoyish.

8- mashq. Gimnastik devorda oyoqlarga tayangan holda qo'llar bilan harakatlanish.

9- mashq. Sheriklariga oyoqlarini tutqizgan holda qo'llar yordamida harakatlanish.

10- mashq. Oyoqlarni gimnastik devorga tayagan holda orqaga egililish va dastlabki holatga qaytish.

11- mashq. Oyoqlarni gimnastik devorga tayagan holda o'tirish holatida orqaga egilishni amalga oshirish.

12- mashq. Shu holatni qo'llar bosh orqasiga olingan holatda bajarish.

13- mashq. Sherigi oyoqlaridan tutib gimnastik stolda yotgan holda oldinga egilish mashqlarini bajarish.

14- mashq. Shu holatda belgacha egilishni amalga oshirish.

15- mashq. Aynan shu holatni qo'llar bosh orqasiga olingan holatda bajarish.

Og'ir moslamalar yordamidagi mashqlar

1-mashq. Shtanga , gantel va gir grifini siqish.

2-mashq. 25-30 kg vaznli shtangani siqish.

3-mashq. 30-40 kg vaznli shtangani dast ko'tarish.

4-mashq. 30-40 kg vaznli shtangani siltab ko'tarish.

5-mashq. Gantelni ko'targan holda qo'llarni yelka bo'g'inlari bo'ylab aylana harakatlantirish.

6-mashq. Tik turgan holatda ginni yuqoriga ko'tarish.

7-mashq. Og'ir buyumlar(tosh, yadro)ni uloqtirish.

8-mashq. O'rindiqda o'tirgan muayyan og'irlikni ko'targan holatda orqaga egilish.

9-mashq. Gimnastik otda yotgan holda (sherigi oyoqlarini tutgan holatda) muayyan og'irlik bilan oldinga egilish.

10-mashq. Oyoqlarga qo'shimcha og'irlik yuklash asosida turnikda tortilish.

Juftlik mashqlari

1-mashq.. Sportchilar bir-birlariga qo'llari uzunligi masofasida yuzma-yuz turgan holda o'zaro qo'l ushlashib galma-galdan kuch ishlatib qarshilikni sindirishga urinalar.

2-mashq.. Sportchi qo'llarini balandga ko'taradi, sherigi kuch yordamida ularni ushlab turadi.

3-mashq. Xuddi shu holat qo'llarni pastga tushirgan holatda amalga oshiriladi

4-mashq. Birinchi sportchi qo'llari yonga uzatgan holda polda o'tiradi. Sherigi uning orqasida tizzalari bilan tayangan holda uning qo'llarini ushlaydi. O'tirgan sportchi qo'llarini oldinga harakatlantirishga urinadi.

5-mashq. Xuddi shu holatda birinchi sportchi qo'llarini yonga harakatlantirishga urinadi.

6-mashq. Sportchi oyoqlarini yoyib, yuqoriga ko'tarilgan qo'llarini pastga tushirishga harakat qiladi, sherigi unga qarshilik ko'rsatadi.

7-mashq. Sportchi qo'llarini yuqoriga ko'tarishga urinadi, sherigi esa qarshilik ko'rsatadi.

8-mashq. Sportchi sherigining qarshiliklariga qaramasdan qo'llarini yuqoriga ko'tarish va pastga tushirishga harakat qiladi.

9-mashq. Sportchilar sherigining qarshiligini yengib qo'llarini tirsak bo'g'inidan bukishga urinadi.

10-mashq. Sportchilar o'zaro qo'llarini tutgan holda yuzma-yuz turishadi. Birinchi sportchi qo'llarini yuqoriga ko'tarishga urinadi, ikkinchisi qarshilik ko'rsatadi.

11-mashq. Xuddi shu harakat qo'llar bosh orqasida, tirsaklar

yonga yoyilgan holatda bajariladi.

12-mashq. Sportchi qo'llariga tayanib yotgan holatda ularni bukish va to'g'irlashga urinadi, sherigi uni oyoqlaridan tutib turadi. (Bellar bukilmaydi.)

13-mashq. Sportchi chalqancha yotgan holda oldinga uzatilgan qo'llarini sherigining qarshiligini yengib bukish va to'g'irlashga harakat qiladi..

Bu maqsadlarni amalga oshirishda bajariladigan kompleks mashqlar maxsus to'plar, espanderlar hamda rezinali amortizatorlardan foydalanish tavsiya etiladi.

Yelka va qo'l muskullarini rivojlantirish hamda maxsus harakatlanishga kuch va tezlik qo'shishga xizmat qiladigan mashqlar.

1-mashq. Tennis koptogi, tosh va granatalarni uloqtirish.

2-mashq. Nayza uloqtirish.

3-mashq. Yugurib kelib predmetlarni uloqtirish.

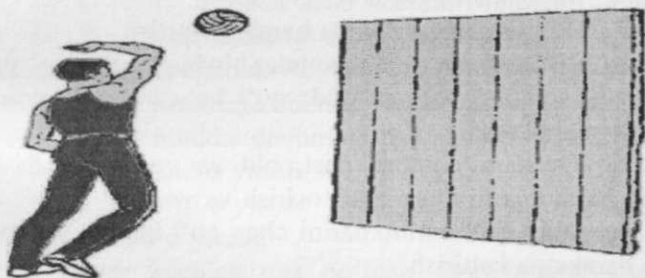
4-mashq. Tennis koptogini sakragan holda uloqtirish.

5-mashq. Tennis koptogini sakragan holda setka osha uloqtirish.

6-mashq. Mashg'ulot devoriga qarata voleybol koptogidan zarba berish (1-rasm).

7-mashq. Havoga uzatib berilgan koptokka sakragan holda zarba berish (2-rasm).

8-mashq. Havoga o'zi uzatgan koptokka sakragan holda zarba berish (3-rasm).



1- rasm



2- rasm



3-rasm

Yuqoriga sakrash, mushak faoliyatini yaxshilashga qaratilgan, sportchilarni umumiy hamda maxsus rivojlantirishga yo'naltirilgan kuch-tezlik mashqlaridan ayrim namunalar quyida keltirilgan

Voleybolchilarni umumiy hamda maxsus ta'sir kuchiga ega bo'lgan bo'g'imlar kuchi va harakatchanligini rivojlantirishga yo'naltirilgan mashqlar.

1-mashq. Panjalarni kuch yordamida ochish va yozish.

2-mashq. Bir qo'l bo'g'imlarini ikkinchi qo'l panjalari yordamida prujinali bukish.

3-mashq. Bo'g'inlarni kuch yordamida ochish va yozish.

4-mashq. Bo'g'inlarni erkin ochib yopish.

5-mashq. Bo'g'inlarni aylanma harakatlantirish.

6-mashq. Qo'llar bosh ortida panjalar bir-biriga ulangan, gavgani o'ng va chap tomonga eggan holda qo'l bo'g'imlarini oldinga va yuqoriga harakatlantirish.

7-mashq. Qo'llarni yuqori, past, old va yon tomonda tutgan holatlarda barmoqlarni kuch bilan ochish va yopish.

8-mashq. O'ng qo'l barmoqlarini chap qo'l barmoqlari ta'sirida prujinali harakatga keltirish.

9-mashq. 45-50° burchak ostida tutgan holda devordan tisarilma harakatni amalga oshirish.

10-mashq. Yotgan holda tiralib itarilish harakatni bajarish.

11-mashq. Gimnastik skameykaga oyoqlarni tirab, yotgan holda

tiralib itarilish.

12-mashq. 50-60°burchakda turgan holda devordan barmoqlar yordamida tiralib itarilish harakatni amalga oshirish.

13-mashq. Yotgan holda yerdan barmoqlar yordamida tiralib itarilish.

14-mashq. Gimnastik skameykaga oyoqlarni tirab, yotgan holda barmoqlar vositasida tiralib itarilish.

15-mashq. Bir vaqtning o'zida oyoq uchlari hamda qo'l barmoqlariga tayanib yotgan holda tiralib itarilish.

16-mashq. Tennis koptokchasini siqish.

17-mashq. Prujinali gantellarni siqish.

18-mashq. Maxsus trosga biriktirilgan vaznlarni val yordamida ko'tarib tushirish.

19-mashq. Voleybol o'yiniga xos uzatmalarni turli o'lcham va og'irlikdagi tiqma to'plar yordamida amalga oshirish (bunday uzatmalarning balandligi 10 dan 30 smgacha bo'lishi maqsadga muvofiq).

Metodik ko'rsatmalar. Yuqorida sanab o'tilgan barcha mashqlarni intensiv —o'sib borish tempida bajarish hamda mushaklarga dam beruvchi mashqlar bilan almashlab amalga oshirish tavsiya qilinadi. Mashqlarda ifodalangan qo'shimcha yuk va murakkabliklar sportchilarning jismoniy imkoniyatlari va yosh xususiyatlariga muvofiqlashtirilishi lozim.

Umumiy chidamni tarbiyalashga qaratilgan mashqlar.

1-mashq. O'rtacha tezlikda uzoq muddat yugurish.

2-mashq. Turli masofalardagi kross yugurishlari.

3-mashq. Lijada yugurish.

4-mashq. O'rta masofaga suzish.

5-mashq. Uzoq muddat davomida badminton o'ynash.

6-mashq. Basketbol o'ynash.

7-mashq. Qo'l to'pi o'ynash.

8-mashq. Futbol o'ynash.

Maxsus ta'sir kuchiga ega bo'lgan sportchilarda kuch-tezlik hamda chidamni tarbiyalashga yo'naltirilgan mashqlar.

1-mashq. Turgan joyda sakrash.

2-mashq. Oldinga harakatlangan holda sakrash.

3-mashq. Turgan joyda bir oyoqda sakrash.

4-mashq. Bir oyoqda oldinga harakatlangan holda sakrash.

5-mashq. Ikki oyoqqa tayangan holda to'ldirilgan to'plardan sakrab o'tish.

6-mashq. Shu harakatni bir oyoq yordamida bajarish.

7-mashq. Joyida turgan holda basketbol shiti yoki korzinasiga qo'lni tekkizgan holda ko'p marotaba sakrash.

8-mashq. Joyida turgan holda turli balandliklarga osib qo'yilgan to'plarga qo'lni tekkizgan holda ko'p marotaba sakrash (4-rasm).

Maxsus ta'sir kuchiga ega bo'lgan sportchilarda hujum zarbasini amalga oshirish bilan bog'liq kuch-tezlik hamda chidamni tarbiyalashga yo'naltirilgan mashqlar.

1-mashq. Joyida turgan holda osib qo'yilgan to'pga sakrab zarba berish (5-rasm).

2-mashq. Yugurib kelgan holda osib qo'yilgan to'pga zarba berish (6-rasm).

3-mashq. Raqib maydoni tomonidan sherigining setka ustiga uzatib berilgan to'piga (ko'p marotaba) zarbani amalga oshirish.

4-mashq. Turgan joyidan seriyali (har bir o'yinchi 8-12martadan) hujum zarbalarini bajarish, to'pni sherigi uzatib turadi.

5-mashq. Yugurib kelgan holda seriyali(har bir o'yinchi 8-10 martadan) hujum zarbalarini amalga oshirish, to'pni sherigi uzatib turadi.

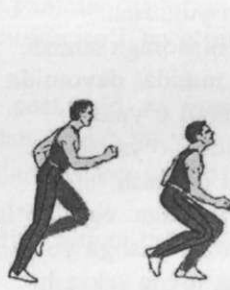
6-mashq. Qisqa masofadan hamda to'g'ridan amalga oshirilgan uzatmalar asosida hujum zarbasini(ko'p marotaba) amalga oshirish.



4-rasm.



5-rasm.



6-rasm.



Umumiy ta'sir kuchiga ega bo'lgan sportchilarda tez va chaqqon harakatlanishni tarbiyalashga qaratilgan mashqlar.

Sportchilarda maydon bo'ylab harakatlanish jarayonida tezda aks harakatni bajarish, bunda tezlik va chaqqonlik namunalarini ko'rsatish ko'nikmalarini rivojlantirish ularning o'yin vaziyatlarini ko'zlari orqali olayotgan turli signallariga javoban amalga oshiriladi.

Biroq shunisi ma'lumki, tez harakatlanishga doir barcha mashqlar tanlangan sport turiga xos bo'lgan tezlikka erishishga bevosita o'z ta'sirini ko'rsatadi. Mana shuning uchun ham bu sifatni tarbiyalash maqsadida umumiy hamda maxsus ta'sir kuchiga ega mashqlardan barcha sport turlarida keng foydalaniladi.

1-mashq. O'zgaruvchan tempda yugurish.

2-mashq. Tez yugurish.

3-mashq. Sakrab yugurish.

4-mashq. Oyoqlarni siltab yugurish.

5-mashq. Oyoqlarni orqaga siltab yugurish.

6-mashq. Yugurib kelib balandlikka sakrash.

7-mashq. Egilgan holda balandlikka sakrash, oyoqlar bir joyda, harakat bir muddat yugurilib yana takrorlanadi.

8-mashq. Gavda holatini almashtirib burgan holatda yugurish.

9-mashq. 90, 180, 360°larga aylangan holda yugurish, aylanib bo'lgach, balandlikka sakrash.

10-mashq. To'g'riga yugurgan holatda goh o'ng, goh chap tomonlarga siljish asosida yugurish.

Metodik ko'rsatmalar. Ko'rsatilayotgan mashqlarning aksariyati ko'rish yoki murabbiyning xushtagi yordamida bajariladi.

Maxsus ta'sir kuchiga ega bo'lgan sportchilarda tez va chaqqon harakatlanishni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.

1-mashq. Turli harakatlar asosida xilma-xil tomonlarga murabbiyning ko'rsatmasi yoki xushtagi yordamida harakatlanish.

2-mashq. Juda katta tezlik bilan hujum zarbasiga xos harakatlarni to'psiz bajarish.

3-mashq. Setka bo'ylab blokka chiqish harakatini to'psiz bajarish.

4-mashq. Turli zarbalarni amalga oshirish hamda yiqilib to'pni qabul qilish harakatlarini to'psiz bajarish.

5-mashq. Juda katta tezlikda turgan joyda sakramasdan to'pga zarba berish harakatini to'psiz bajarish.

6-mashq. Aynan shu harakatlar sakrash orqali amalga oshiriladi.

7-mashq. Sportchilar doira shaklida blokka chiqish, to'pga zarba berish, yiqilish usullarini (to'psiz) harakatlangan holda bajaradilar.

8-mashq. Jamoadoshi tomonidan to'g'ridan uzatib berilgan qisqa uzatmalarga hujum zarbasini berish (to'psiz).

Umumiy ta'sir kuchiga ega bo'lgan sportchilarda sakrash harakatlari chaqqonligini rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.

Sportchilarda sakrash harakatlari chaqqonligini rivojlantirish ikki yo'l bilan amalga oshiriladi: birinchidan, o'z tanasini tayanchsiz holatda nazorat qilish asosida chaqqon sakrash ko'nikmalarini rivojlantirish asosida, ikkinchidan, voleybolchi o'yin paytidagi yiqilish, sakrash, umbaloq oshish, tashlanish kabi harakatlarni amalga oshirishga xizmat qiladigan o'z akrobatik chaqqonligini rivojlantirishi yordamida.

1-mashq. Egilgan holda amortizatsiyali ko'prikdan sakrash.

2-mashq. Shu harakat yelka oldinda bo'lgan holda.

3-mashq. Amortizatsiyali ko'prikdan havoda muayyan harakatlarni amalga oshirish asosida sakrash.

4-mashq. Amortizatsiyali ko'prikdan havoda oyoqlar jamlangan, qo'llar yonda bo'lgan holatda turli gavda harakatlarini almashtirish asosida sakrash.

5-mashq. Amortizatsiyali ko'prikdan havoda qo'llarni oyoqlarga tekkizgan holda sakrash.

6-mashq. Amortizatsiyali ko'prikdan havoda gavdani vertikal o'q bo'ylab 90, 180, 360°ga burgan holatda sakrash.

7-mashq. Egilgan holda batutda sakrash.

8-mashq. Batutda qo'l va oyoqlarni havoda tayanchsiz holatda harakatlantirgan tarzda sakrash.

9-mashq. Batutda tayanchsiz holatda turli harakatlar yordamida sakrash.

Maxsus ta'sir kuchiga ega bo'lgan sportchilarda muallaq tayanchsiz holatda chaqqon va aniq harakatlanishni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar

1-mashq. Sakrash asosida hujum zarbasini to'psiz amalga oshirish.

2-mashq. Aynan shu harakat maxsus ko'prik yordamida.

3-mashq. To'psiz blokka chiqish.

4-mashq. Aynan shu harakat maxsus ko'prik yordamida..

5-mashq. Osib qo'yilgan to'pga imkon darajasida ko'proq qarsak usulida zarba berish.

6-mashq. Sakrash holatida xalqani kiyish va yechish.

7-mashq. Osib qo'yilgan to'pga imkon darajasida ko'proq qarsak usulida o'ng va chap qo'llar yordamida navbat bilan zarba berish.

8-mashq. Havoda 90°burilgan holda to'pga zarba berish.

9-mashq. Osib qo'yilgan to'pga o'ng va chap tomonlarini almashtirib zarba berish.

Umumiy ta'sir kuchiga ega bo'lgan sportchilarda egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.

Bo'g'imlar harakatchanligini oshirish egiluvchanlikni rivojlantirish bilan chambarchas bog'liq. Sportchilarda egiluvchanlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar umumiy ta'sir kuchiga ega bo'lgan mashqlar sirasiga kiritiladi.

Nazorat savollari

1. O'qitishning metodik asoslari.
2. Texnikaga o'rgatish metodikasi .
3. Umumjismaniy tayyorgarlik.
4. Maxsus jismoniy tayyorgarlik.

III BOB. VOLEYBOL O'YIN TEXNIKASINING ASOSIY TUSHUNCHALARI

Voleybol sporti texnikasiga harakatlanish bilan bog'liq vazifalarni amalga oshirishga yo'naltirilgan harakat elementlari tizimi sifatida qarash lozim. O'ta yuqori aniqlik va mahorat bilan amalga oshirilgan samarali texnika sportchiga musobaqada yuksak natijalarni ko'rsatish imkonini beradi.

Har qanday texnikani tahlil qilishda uning muayyan tarkibiy qismlardan iboratligi, harakatlarning muqimligi hamda variativligi tushunchalari muhim ahamiyat kasb etadi.

Texnikani o'rganishga tarkibiy yondashuvda e'tibor mazkur texnikaning kinematik, ritmi, dinamikasi, anotomik xususiyatlari, bosqichlarga egaligi va boshqa tarkibiy qismlari mavjudligiga qaratiladi.

Kinematik tarkib vaqt va makon doirasida amalga oshirilgan harakatlar trayektoriyasi, tempi, tezligi hamda o'sib borish jadallashuvi hamjihatligi bilan xarakterlanadi. Uni o'rganishni amalga oshirish keyinchalik bajarilgan har bir holatni tahlil qilish maqsadida barcha turdagi tasvirga olish kino apparatlari vositasida bajariladi. Buning natijasida o'yin paytida qilingan har bir harakat, uning bosqichlari, gavda holati, to'p trayektoriyasiga doir ma'lumotlar o'rganiladi va tegishli xulosalar chiqariladi[5].

Dinamik tarkib sportchi tanasi va uning qismlarining bir-biri va tashqi kuchlar ta'siri bilan o'zaro mutanosib harakatlari, tana vazni, tayanchi, kuchi, yo'nalishlari, uning to'p bilan munosabatini o'rganadi. Dinamik tarkib tahlili sportchining yerdagi tayanch nuqtasidan uzilish, to'pga zarba berish va boshqa harakatlarda sarflaydigan kuchini dinamografik, mexanografik va tenzometrik moslamalar yordamida o'lchash imkonini beradi.

Ritmik tarkib o'zida muallaq holatda bajariladigan to'liq harakatlar va ularning ma'lum bir alohida olingan bosqichlarini

muayyan vaqt oralig'ida bajarilish mutanosibligini aniqlashni o'zida aks ettiradi. Ritmik tarkibda voleybolchining to'pni to'sish(blok) hamda yugurib kelib to'pga yakunlovchi hujum zarbasini berish bilan bog'liq harakatlari katta qiziqish uyg'otadi.

Anatomik tarkib suyak va mushak apparatlari mutanosibligi, mushaklarning ishlash tartibi va ularning qisqarish koordinatsiyalarini o'rganadi.

Bosqichli tarkib ayrim olingan harakatlarning o'ziga xos bosqichlari, izchilligi va uzviyligini o'rganadi. Bu tarkibga oid tushunchalar jahon voleyboli amaliyoti va nazarisiga keyingi yillarda kirib kelganligini e'tirof etish joiz.

Harakatlarning ayrim bosqichlarini tahlil qilish texnikasi so'z borayotgan harakatlar kinematik va dinamik tasnifini chuqur anglash va ular asosida mazkur texnikalarni mukammal bajarish variantlarini yaratish imkonini beradi.

Voleybol texnikasida: dastlabki holat bilan birga uch faza, ya'ni tayyorlov, asosiy hamda yakuniy bosqichlar bir-biridan ajratib ko'rsatiladi. Texnikani bu singari bosqichlarga ajratish uzoq yillar mobaynida mantiqan o'zini oqlab kelmoqda.

Texnik usullarni tarkibiy qismlarga ajratishda yaxlit olingan usulning o'ziga xosligi, ya'ni tarkibiy qismlarga bo'linish imkoniyati mavjudligi asos qilib olinadi. Bundan tashqari, ajratilgan ayrim bosqichlarning o'zi yana mikrobosqichlarga bo'linishi ham mumkin.

Bosqichlarni ifodalashda ularning vaqt mobaynidagi tasnifi (xronogrammasi), shuningdek, harakatlarning kinematik va dinamik ko'rsatkichlari e'tiborga olinadi. Bu voleybolchining keyingi harakatlarini korreksiyalashda muhim ahamiyat kasb etadi (7-rasm).



7-rasm

Voleybol texnikasini samarali amalga oshirishda harakatlar tizimi elementlarini muqim va variativlik asosida bajarish favqulodda muhim ahamiyatga ega.

Tadqiqotlarning ko'rsatishicha, sport texnikasi variativligi sportchilarning voleybol o'yini sharoitida juda tez va doimo o'zgarib turadigan vaziyatlarga oldindan tayyorgarlik harakatlari zahirasiga egaligi bilan chambarchas bog'liqlikda o'z aksini topadi.

Texnikalarni amalga oshirish muqimligi o'yin usullarini sifatli bajarishning zaruriy sharti sanaladi va asosiy ish bosqichidagi ishonchliligi bilan aniqlanadi. Shu munosabat bilan hozirgi vaqtda tez o'zgarib borayotgan o'yin sharoitlarini inobatga olgan holda o'yinchilarning mashg'ulotlar paytida yaxlit harakatlarni amalga oshirishlari va bunda bir xillikka intilishlari tavsiya etilmaydi.

Sport texnikasini ifodalashda ko'ptarmoqli tahlil usulidan foydalanish, muqimlik va variativlik, uning ayrim belgilarini bilish ma'lum bir texnikaga xos aniq va batafsil axborotlarga ega bo'lish va ulardan amaliy faoliyatda samarali foydalanish imkonini yaratadi[20].

Voleybol texnikasi o'yinchilar holati, ularning maydon bo'ylab belgilangan harakatlarni amalga oshirishi, bir-biriga to'p uzatishi, hujum zarbalari hamda blokka chiqish va to'pni o'yinga kiritish singari harakatlar va holatlar jamlanmasidan tashkil topadi.

Voleybol texnikasi o'yin taktikasining asosiy vositasi hisoblanadi. Voleybolchi texnikasining rivojlanganlik darajasiga qarab asta-sekinlik bilan o'yinda nisbatan murakkab taktikalarni amalga oshirish imkoniga ega bo'lib boradi

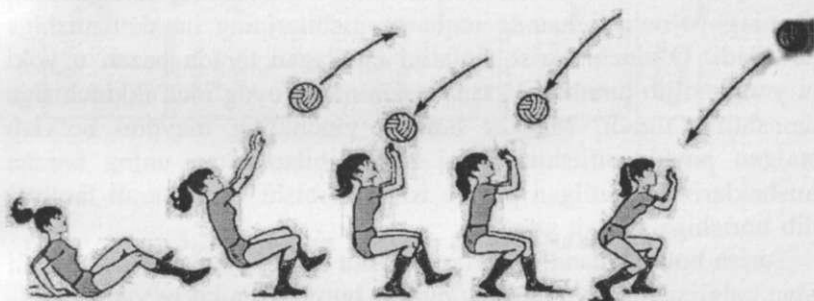
3.1. O'yinchining turish holati

Voleybolda o'yinchining turish holati deganda maydon bo'ylab zarur siljish harakatlarini, shuningdek, texnik usullarni samarali bajarish uchun egallagan dastlabki qulay holati nazarda tutiladi. Voleybolchi o'yinda navbatdagi vaziyatning qanday tus olishiga qarab to'pni samarali qabul qilish va uzatish uchun eng maqbul o'ziga xos turish holatini egallaydi. Masalan, yakunlovchi hujum zarbasini amalga oshirish bilan bog'liq turish holati (8-rasm).



8-rasm

Hujum zarbasini o'ziga qabul qilib olayotgan o'yinchining turish holatidan tamomila farq qiladi (9-rasm).



9-rasm

To'siq (blok) qo'yishga tayyorlanayotgan voleybolchining turish holati (9-rasm) zarba berishga tayyorlanayotgan yoki to'pni raqibdan qabul qilib olishga hozirlik ko'rayotgan turish holatlaridan tubdan farq qiladi.



10-rasm

Turish holati voleybolchining barcha tayanch-harakat apparatlari ishtirokida, xususan, gavdaning bir oz oldinga olinishi, barcha bo'g'imlarning muayyan darajadagi harakatlari, ayrim harakatlarning dinamikasi, tana vaznining turli tayanch nuqtalariga olib o'tilishi asosida amalga oshiriladi. Bunda yelka oldi qismi qisman bukilgan holda qo'llar bel darajasida tutib turiladi. O'yinchining butun diqqati to'pning yo'nalishi hamda raqib o'yinchilarining harakatlanishiga qaratiladi. O'yinchi turish holatini egallagan tarzda bazan u yoki bu yonga siljib turadi yoki tana vaznini bir oyog'idan ikkinchisiga almashtirib turadi. Mazkur holat o'yinchining maydon bo'ylab istalgan paytda siljishimkonini berish bilan birga uning barcha mushaklarining kutilgan paytda ishga tushishi va samarali faoliyat olib borishiga sharoit yaratadi

Turish holati balandligi oyoq va tizza bo'g'imlari egilish darajasi bilan belgilanadi. Oyoqlarning egilish burchagiga ko'ra yuqori (11-rasm), o'rta (12-rasm) va past (13-rasm) turish holatlariga ajratiladi.



11-rasm



12- rasm

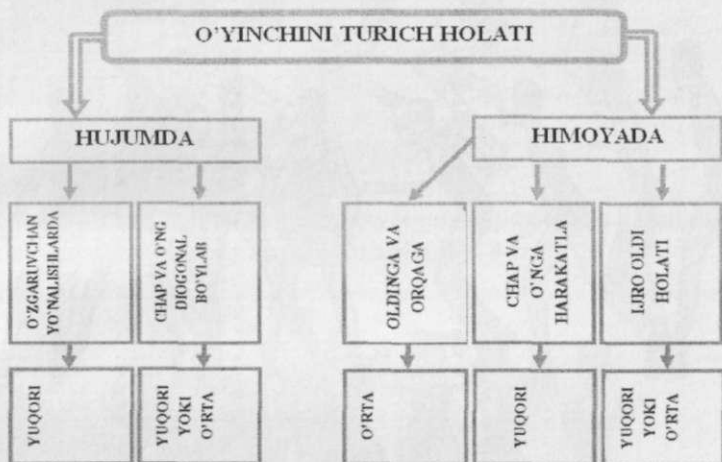


13- rasm

Bundan tashqari yana bir qator turish holatlari mavjud bo'lib, ularni ayrim jihatlariga ko'ra nisbatan e'tirof etilgan turish holatlaridan biriga kiritish mumkin.

Turish holatlari tasnifi 2-jadvalda keltirilgan.

2 –Jadval



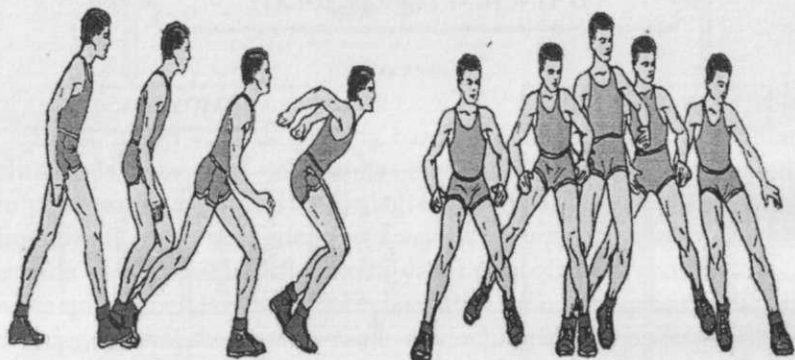
3.2. Maydon bo'ylab harakatlanish

O'yin jarayonida maydon bo'ylab harakatlanish himoya yoki hujum uchun munosib joy tanlash maqsadida amalga oshiriladi. Maydon uzra voleybolchilar harakatlanishining juda xilma-xil turlari mavjud. Aksariyat hollarda mazkur harakatlar o'yinchidan katta tezlik, chaqqonlikni talab qiladi, voleybolchi lahzalarda to'pni qabul qilish va unga munosib zarba berish uchun kutilmagan qarorlar qabul qilishiga, to'pni yotgan, sakragan, umbaloq oshgan holatlarda qabul qilishi va uzatishiga to'g'ri keladi.

Maydon bo'ylab harakatlanishning o'ziga xosligi o'yinchi tomonidan navbatda bajariladigan harakatlarni amalga oshirish xarakteri bilan izohlanadi. Biroq barcha turdagi maydon bo'ylab bajariladigan siljishlarni harakatlarning nafisligi, holatlarning o'ziga xosligi,

voleybolchilarning ortiqcha qo'l siltashlariga yo'l qo'ymasliklari, o'yinchilarning barcha harakatlarga shayligi birlashtirib turadi[17].

Maydon bo'ylab siljish harakatlari va ularni amalga oshirish usullari tasnifi 2-jadvalda berilgan. Voleybolchilarning hujum zarbasini bajarishdagi maydon bo'ylab harakatlanishi 14-rasmda ifodalangan.

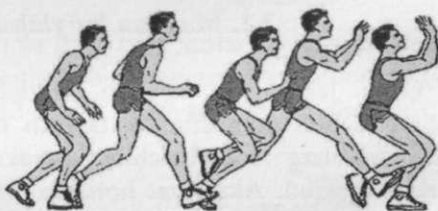


14- rasm

Odimlash asosida blokka chiqish yuzasidan siljish harakatlarini bajarishning ikki usuli 15-16-rasmlarda tasvirlangan.

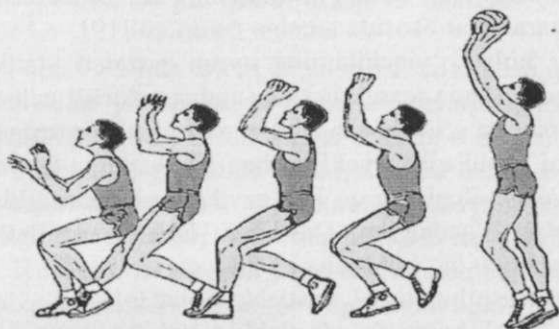


15- rasm



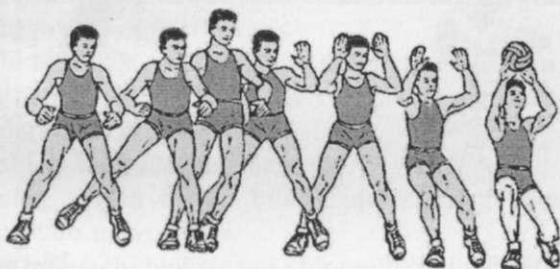
16- rasm

O'yinchining to'pni sherigiga uzatish bo'yicha amalga oshiradigan oldinga qarab siljishdagi harakatlanish usuli 16-rasmda, aynan shu harakat usulini orqaga tisarilib bajarishdagi siljishi 17-rasmda o'z aksini topgan.



17- rasm

O'yinchining yonidan o'tib ketayotgan to'pga qarab harakatlanish yonlama qadam asosida amalga oshiriladi (18-rasm).



18-rasm.

3.3. Dastlabki holat

O'yinchining dastlabki holati deganda uning texnik usulni bajarish uchun eng qulay bo'lgan holati nazarda tutiladi. Voleybolchi dastlabki holatni to'pga nisbatan harakatni boshlagandan so'ng yoki turish holatining o'zidayoq egallaydi. Dastlabki holatning boshqalardan farqli jihati sportchining aniq bir harakatni bajarishga tayanch-harakat a'zolarini tayyorlashi bilan izohlanadi.

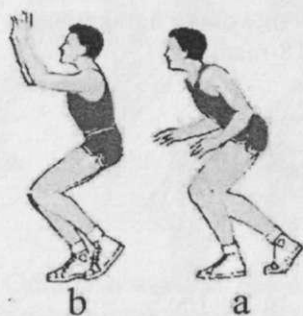
Dastlabki holat bajariladigan texnik usulga tayyorgarlik bosqichidan bir oz oldinga to'g'ri keladi va yuqoridan, pastdan

berilgan uzatmalarda, blokdan oldin hamda hujum zarbasidan oldin o'ziga xos harakatlar asosida amalga oshiriladi[19].

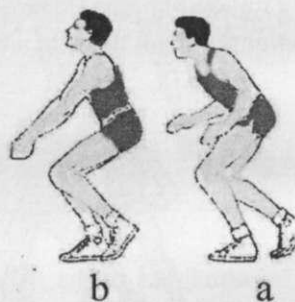
Dastlabki holat o'yinchilarning ayrim pozalari statikasi bilan xarakterlanadi. Bunda texnik usulni amalga oshirish uchun oyoqlar tizza va to'piq bo'g'imlaridan o'ziga xos kerakli tarzda bukilgan, qo'llar to'pni qabul qilish yoki boshqa harakatlarga tayyor holatga keltiriladi. Voleybolchining qo'l va gavda mushaklari erkin holatda, nigohlar to'pga qadalgan. Dastlabki holatni egallashi uchun o'yinchiga sekundning bir necha ulushigina ajratiladi.

19-rasm. Turish holati (a), dastlabki holat (b).

20-rasm. Turish holati (a), dastlabki holat (b).



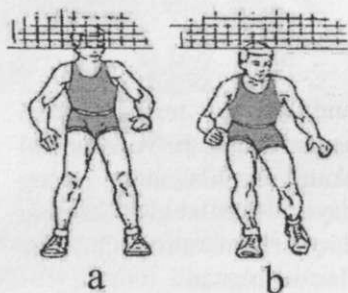
19-rasm



20-rasm.

21-rasm. Turish holati (a), dastlabki holat (b).

22-rasm. Turish holati (a), dastlabki holat (b).



21-rasm.



22-rasm.

3.4. To'pni qabul qilish va uzatish

O'yinni olib borishda to'pni qabul qilish va uzatish asosiy vosita hisoblanadi. Ular yordamida o'yinga tayyorgarlik ishlari himoya, hujum bilan bog'liq barcha harakatlar amalga oshiriladi.

To'pni qabul qilish, uzatish va unga zarba berish bilan bog'liq usullarni bajarish texnikasi o'yinchining vaziyat taqozosi bilan belgilanadigan maqsadidan kelib chiqqan holda turli tarzlarda amalga oshiriladi. Xususan, ro'paradan katta tezlik bilan harakatlanayotgan to'pning texnik murakkabligini inobatga olgan holda uni uzatishdan oldin qabul qilish bilan bog'liq harakatlar amalga oshirilishi zarur. Aksincha, past tezlikda o'yinchiga to'g'ridan kelayotgan to'pni voleybolchi qabul qilib olish bilan bir vaqtning o'zida uni sherigiga qulay tarzda uzatishni ham bir harakat yordamida amalga oshiradi.

To'pni qabul qilish va uzatish texnikasi tasnifi 3-jadvalda berilgan.

Ikkinchi to'p texnikasi

Ikkinchi to'pni uzatish texnikasi tezligining nisbatan (5-6 m/sek) yuqoriligi hamda to'p yo'nalishiga o'ziga xos trayektoriya berilishi kabi talablari bilan izohlanadi.

Bu talablarga quyidagilar mansub:

- to'pning uchish tezligi bilan hujumchining yugurish tezligi ritmining o'zaro muvofiqligi:

- to'pga hujumchi bloksiz yoki bir raqib o'yinchisi blokiga qarshi zarba berishga sharoit yaratib beradigan o'ziga xos trayektoriya tanlanganligi.

Ikkinchi to'p uzatishning nisbatan keng tarqalgan turi dastlabki tayanch holatidan oldinga qarab to'pni hujumchiga uzatib berish hisoblanadi. Uni amalga oshirish texnikasini quyidagicha ifodalash mumkin.

Dastlabki holatda o'yinchining gavdasi vertikal holatda joylashadi, oyoqlari tizza va to'piq bo'g'imlaridan xiyol bukilgan bo'ladi. Oyoqlarning bukiklik darajasi to'pning uchish trayektoriyasiga qarab belgilanadi:

To'p qanchalik past bo'lsa bukilish burchagi shuncha ortadi.

Dastlabki holat paytida gavdaning o'zgarish-siljish holati deyarli sezilmaydi. Shunday bo'lishiga qaramasdan voleybolchi keyingi bosqichlardagi to'pni qabul qilish va oshirish bilan bog'liq

harakatlarni faol va keskin amalga oshirishga tayyor turadi.

Amortizatsiyaning ishchi bosqichi birinchi mikrofazasi qo'l barmoqlarining to'pga tegishidan to'pning uchish tezligi tamomila yo'qolgunga qadar taxminan 0,025-0,03 soniya davom etadi. Bunda voleybolchining umumiy og'irlik markazi orta boradi, shuningdek qo'l, oyoq bo'g'imlarining egilishi hisobiga gavdaning muallaq holatdagi harakat tezligi ham ortadi.

Bular bilan bir vaqtning o'zida panjalarning tashqi tomonga qayrilishi ortadi, yelka bilan barmoqlar oraliqidagi burchak ham kattalashadi. Mazkur jarayon panjalar va qo'lning yuza qismida mavjud barcha mushaklarning o'ta kuchli qisilishi yordamida amalga oshiriladi.

Katta kuch ta'sirida shakllangan to'p og'irligi va tezligi qarshiligi natijasida ko'rsatkich va o'rta barmoqlar ham tashqi tomonga amortizatsiya holatida egiladi.

Biroq qo'l harakati tezligi qo'l va oyoqlarning bukilganligi hisobiga borgan sari ortib boradi.

Amortizatsiyaning ishchi bosqichi ikkinchi(to'pga ikkinchi yo'nalish berish va uning qo'ldan uzilishi) mikrofazasi 0,025-0,03 soniya davom etadi. To'pga qo'shimcha istalgan darajadagi trayektoriya berish mushaklarning zo'riqlashini talab qiladi. Mushaklarning e'tirof etilayotgan harakat va holati oyoq, qo'l va gavda harakat va holatining o'zaro mutanosibligi, uyg'unligi asosida amalga oshiriladi. To'pning 60° burchak ostidagi gorizontal bo'ylab uchish trayektoriyasida voleybolchining gavdasi vertikal holatda bo'ladi, oyoqlari bukilishda davom etadi, umumiy og'irlik markazi bir oz oldinga va yuqoriga ko'chadi. Tayanch nuqtasiga beriladigan yuk kuchining ortishi natijasida tovon maydon yuzasidan uziladi, butun tana har ikkala oyoq uchlariga o'tkaziladi. Qo'l barmoq va panjalari orqaga tisarilgandan so'ng to'pga elastik holda tekkan tarzda to'g'irlanadi va unga yangi harakat yo'nalishi taqdim etadi[16].

Ishchi fazasining bu bosqichida mushaklar harakatining kuchayishi havo bo'shlig'ida qo'lning muallaq holdagi siltanma harakati bilan qo'shilishi hisobiga amalga oshadi. Ayniqsa to'p uzatishining bu usulida qo'lning tirsak qismidan faol bukilishi va to'pning chiqib ketishi bilan yo'nalish bo'yicha qo'lning deyarli

to'g'irlanishi o'ziga xos ahamiyatga ega.

Shunday qilib, ish bosqichida qo'l mushaklari elektr faolligini asta-sekinlik bilan oshirib borish hamda to'pga tekkandaan keyin esa uni ohistalik bilan pasaytirish, shuningdek, ularning har ikkala holatdagi mutanosibligi voleybolchi harakatlarining nozik did va nafasot bilan bajarilishidan darak beradi.

Harakatni to'xtagandan keyin voleybolchi yerga tushadi va darhol qo'llarini tushirgan tarzda o'yin holatini egallaydi.

Ikkinchi to'pni oldinga setkaning chetiga hujum zarbasiga shaylanayotgan o'yinchiga uzatib berishni amalga oshirish texnikasining o'ziga xos jihatlarini quyidagilarda o'z aksini topadi:

To'pni yuqori va uzoq trayektoriya bo'ylab yo'naltirish maqsadida voleybolchi bir vaqtning o'zida ham tayanchga hamda to'pga zarba berishga kuchlarini taqsimlashi uchun katta kuch sarflashiga to'g'ri keladi. Buning uchun esa o'yinchi sakrash harakatini amalga oshirish chog'ida tana vazni, shuningdek, kerakli a'zolar holati va harakatini to'g'ri taqsimlay bilishi talab qilinadi.

O'yinchining to'pni qabul qilish va unga tegishli yo'nalishni berish uchun qulay vaziyatga ko'chish tezligi koptokning harakat tezligidan bir qadar yuqori bo'ladi. Bunda butun gavda, qo'l va barmoqlar harakatlari hamda oyoqlar amortizatsiyasi to'g'ri hisobga olinishi shart.

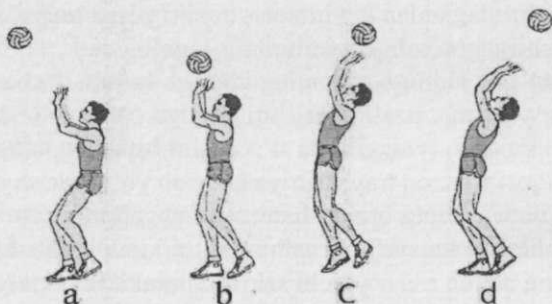
Qo'l, barmoq va panja harakatlari tarkibi mushaklarning ma'lum darajadagi zo'rayishini hisobga olmaganda muqim bir holatini saqlaydi.

Ikkinchi to'pni orqaga zonadan chiqib kelayotgan shorigiga (bosh ortiga) amalga oshirish texnikasi o'ziga xos ahamiyatga ega (23-rasm).

Dastlabki holatda turgan holda voleybolchi barmoqlarini ortga qayirgan tarzda qo'llarini boshi uzra odatdagidan nisbatan baland ko'taradi (23-rasm, a holat). Mazkur holatda boshning holati ham o'zgaradi, ya'ni to'pni nazorat qilish maqsadida orqa tomonga og'diriladi.

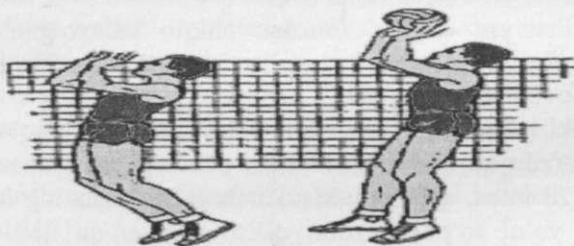
Tayyorgarlik bosqichidan boshlab, gavda, qo'l va oyoqlar havoda yuqori va ortga qarab aralashib ketadi. Bu holatda qaysidir darajada barmoqlarning to'pga tegish xarakteri o'zgaradi. Xususan, to'p bilan to'qnashgunga va uning uchib ketguniga qadar yelka oldi va

panjalar orasidagi burchak deyarli o'zgarmasdan qoladi. Uzatish qo'lining tirsak qismidan nihoyat darajada bukilganligi hisobiga emas, balki qo'lining yelka qismidan amalga oshirilgan aylanma harakati, tananing bel-umurtqa qismidan xiyol bukilgan tarzda orqa va yuqoriga qarab bajaragan harakatlari hisobiga yuzaga keladi (23-rasm, a, b, c, d holatlar).



23-rasm.

To'pni juda katta aniqlikda uzatib berish uchun voleybolchi uni amalga oshirish paytida setkaga nisbatan yoni bilan yoki yarim burchak ostida turishi kerak bo'ladi. Uzatishni setkaga orqa o'girgan holda bajarish tavsiya etilmaydi, chunki bu kabi holatlarda maydon tomonlarini ko'rish hamda to'pni aniq oshib berish imkoniyatlari chegaralanadi.



24-rasm.

Ikkinchi to'pni sakragan holda amalga oshirish texnikasining o'ziga xos xususiyatlari mavjud (24-rasm).

Hujumchi tomonidan sakrash harakati yugurishdan keyin yoki joyida turgan holda turli chalg'itishlar asosida amalga oshirilishi mumkin. (Ikkinchi to'pni sakragan holda imetatsiyalar asosida amalga oshirish texnikasining o'ziga xos xususiyatlari «Chalg'ituvchi harakatlar» bo'limida yoritilgan.)

Hozir biz ikkinchi to'pni sakragan holda chalg'itishsiz amalga oshirish texnikasi xususida to'xtalamiz. Qoidaga binoan, ikkinchi to'pni sakragan holda uzatish to'p baland trayektoriya bo'ylab harakatlanayotgan paytda uni tayanch holatida uzatishning imkoni bo'lmagan holat va sharoitlardagina amalga oshirish tavsiya etiladi.

Tayanch holatidan siltanish asosida chiqish jarayonida voleybolchi o'z harakatlarini yuqori tezlik va trayektoriya bo'ylab harakatlanayotgan to'pning yo'nalishiga o'ta nozik hisob-kitoblar bilan muvofiqlashtishi talab qilinadi. Yerdan tisarilma harakatni amalga oshirgan voleybolchi muallaq holatda gavdasini setkaga nisbatan o'ng yoki chap yon bilan turish holatiga keltiradi va qo'llarini yuqoriga ko'tarib to'pni qabul qilish holatiga tayyorlanadi[14].

Yaqinda turgan jamoadoshiga to'pni uzatish qo'llar deyarli to'g'irlangan holatda barmoq va kaftlarning qisqa harakati orqali bajariladi, uzoqroq masofaga to'pni uzatishda e'tirof etilayotgan ko'rsatkichlar nisbatan kattalashadi.

To'pni boshi uzra orqaga sakrash orqali tashlab berishda qo'llar harakati tayanch holatidan orqaga uzatmani amalga oshirish paytidagi aynanligicha qoladi.

Aksariyat hollarda to'p to'g'ri setkaga qarab yo'naltirilgan vaqtda ikkinchi to'pni sakrab qabul qilish bir qadar qiyinchilik bilan amalga oshiriladi. Mazkur holatda, ikkinchi to'pni sakrash yordamida qabul qilish voleybolchiga qo'l harakatlari texnikasini ma'lum darajada o'zgartirishiga to'g'ri keladi. Jumladan, qo'llardan biri (bu o'yinchining qaysi yoni bilan setkaga qarab turganligiga bog'liq) setkaga yaqin chiqarilib, uning yordamida uchib kelayotgan to'p yo'li to'silishiga erishiladi. Qo'llar harakatlarni asimmetrik holatda amalga oshiradi, bunda setkaga yaqin joylashgan qo'l to'pga yo'nalish bersa, ikkinchisi faqatgina to'pni tutib turish vazifasini bajarib beradi.

Birinchi to'pni qabul qilish va uzatish texnikasi.

Birinchi to'pni qabul qilish texnikasi o'ziga xos xususiyatlarga ega. Agar birinchi to'p to'g'ridan kuchli trayektoriya asosida

yo'naltirilgan bo'lsa, o'yinchi asosiy e'tiborini dastlab faqat uni qabul qilishga yo'naltirishi, agar to'pning yo'nalish kuchi nisbatan past bo'lgan holatda esa voleybolchi to'pni qabul qilish bilan birgalikda muvaffaqiyatli uzatmani ham qo'shib bajarishi maqsadga muvofiq [7].

Odatda katta tezlikda muayyan aylanma trayektoriya bilan amalga oshirilgan uzatmalarni samarali qabul qilish, uning tezligini so'ndirish uchun to'p bilan kontakti pastdan, o'rni bilan yuqoridan bajarish usullari tavsiya etiladi. Biroq, har ikkala usulning samarasi to'pning qarshi tezligi kuchini to'g'ri inobatga olish bilan belgilanadi.

Yuqori va pastdan amalga oshiriladigan uncha katta bo'lmagan 5-6 m/sek tezlikdagi to'p uzatishlari uchun umumiy holat qo'lning unga qarshi harakatlanishi va zarbadan so'ng to'p qo'ldan chiqib ketgach, uni kuzatuvchi harakatni bajarishi bilan belgilanadi. Bu o'rinda to'pning uchish kuchi past bo'lsa, qo'lning har ikkala tomonga bajariladigan harakatlari amplitudasi kichik va aksincha to'pga berilgan zarba kuchi 9-10 m/sekund va undan ortiq bo'lgan holatda esa qo'llarning(ularning bukilishiga qaramasdan) to'pga tomon va u bilan parallel harakatlari amplitudasi nisbatan yuqori bo'ladi[6].

Mazkur holatda barcha mushaklar ish faoliyati ikkinchi to'pni amalga oshirishdagi harakat va holatlarga nisbatan ancha katta bo'ladi. Qo'l va barmoq hamda panjalar bo'g'imlarini harakatlantiruvchi, shuningdek, yelkadagi ikkiboshli mushaklar boshqalariga nisbatan ikki marta ortiq ishlashiga to'g'ri keladi. Yelkadagi uchboshli mushaklarning elektr faollik darajasi nisbatan past ko'rsatkichga ega bo'ladi.

Shunday qilib, to'pga yakuniy zarba berishning dastlabki holatida koptokning tezligi va unga zarba berish usuli tamomila o'zgaradi, ya'ni ikkinchi to'p uzatishidan tubdan farq qiladi.

Birinchi bosqichda - qo'l to'pga tomon harakatlanadi, bir vaqtning o'zida oyoq va qo'llar izchillik bilan bukiladi, tananing markazdan qochuvchi vazni ortga yo'naltiriladi. Mazkur bosqichda qo'l harakatlari tezligi asta-sekinlik bilan orta boradi, qo'l uchi barmoq va panjalar vertikal holatdan chapga qarab siljiy boshlaydi. E'tirof etilayotgan holat gavdaning bel qismidan bukilishi, oyoqlarning tizza hamda to'piq bo'g'imlaridan muayyan egilishi natijasida amalga oshiriladi.

Ikkinchi bosqichning ishchi amortizatsiyasi paytida o'yinchining qo'l yuzasi orqa va yuqoriga siljishda davom etadi, qo'llarning tirsak bo'g'imidan bukilishda davom etishiga qaramasdan, tana o'zining orqa va yuqori tomonga og'ishini oyoqlar esa siltanma harakatini davom ettiradi. Shuni ham aytish joizki, bu holatdagi oyoqlarning bukilishi ikkinchi uzatmani amalga oshirish jarayonidagi shunday holatga nisbatan kichikroq burchakni tashkil qiladi.

Mazkur to'p uzatish usulida oyoqlarning nisbatan kichik burchak ostida bukilishiga qaramay tananing markazdan qochuvchi vazni xuddi ikkinchi to'p uzatishini amalga oshirish chog'idagi singari ortishi hamda yelka bo'g'imlarining orqa-yuqoriga qarab siljishi kuzatiladi. Mazkur siljish holati butun vaznning yerdan siltash asosida ajralib chiqishi va gavdaning bel bo'g'im qismidan to'g'irlanishi hisobiga yuzaga chiqadi. Oyoqning tag qismi boshqa tayanch harakat a'zolari ko'magida butun tana vaznini katta kuch bilan orqa-yuqori tomon tisarilma harakatni amalga oshirishga yo'naltiriladi.

Amortizatsiya paytida yelka bilan gavda orasidagi burchak taxminnan ikki barobarga kattalashadi. Natijada yelka oldi ikkinchi uzatmani amalga oshirish paytidagiga nisbatan bir qadar pastga tushadi. Qo'llar tirsak bo'g'imidan faol tarzda bukiladi va harakatning ishchi vaqtiga kelib yelka bilan yelkaoldi a'zolari o'rtasidagi burchak sezilarli darajada ortadi. Biroq, qo'llarning tirsak bo'g'imidan nisbatan faol bukilishiga qaramasdan qo'llarning uchi bo'g'implari va panjalar havoda to'pga nisbatan oldin va yuqoriga qarab emas, aksincha faqat yuqoriga qarab siljiydi, bu butun ishchi fazada qo'lning to'pga yuqori tomondan tegish ehtimoli yo'qligidan dalolat beradi. Bu uzatmani amalga oshirishda barmoq va panjalarning orqa tomonga qarab bukilishi unchalik ahamiyat kasb etmaydi. Shuningdek, bu holatda yelka oldi va bo'g'im mushaklari oddiy to'p uzatishiga qaraganda yuqori kuchlanishga ega bo'lishi kuzatiladi.

Agar 6 m/sekund tezlikda harakatlanayotgan to'p amortizatsiyasi to'pga tomon intilgan qo'l harakatining ortishi hisobiga yuzaga kelgan bo'lsa, barmoqlarning to'p bilan to'qnashuvi paytida qo'llarning muallaq holatdagi siljish tezligi nisbatan pasayadi[12].

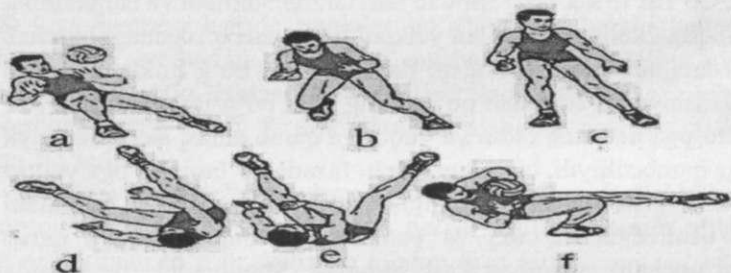
To'pga amortizatsiyadan keyin tamomila yangi yo'nalish berish asosan qo'llarning panja va barmoq bo'g'imlarining atiga 0,03

sekund ichida beriladigan qisqa masofali zarbasi hisobiga amalga oshiriladi. Yelka oldi bilan bo'g'imlar orasidagi burchak masofasi taxminan $30-35^{\circ}$ ga ortadi.

Mazkur uzatma usulini bajarishda oyoqlar deyarli bukilmaydi, ular yordamida tayanchdan tisarilma harakat amalga oshiriladi va bunda bir vaqtning o'zida tananing keskin burilishiga ham erishiladi.

Dastlabki holatda o'yinchining oyoqlari barcha mavjud bo'g'imlardan sezilarli darajada bukiladi, ular voleybolchini umuman harakatlanish imkoniyatidan mahrum qiladi. O'yinchi maydon uzra aniq bir joyni egallagandan keyingina dastlabki turish holatini egallaydi. Bordi-yu to'p sportchidan boshqa tomonga yo'naltirilgan bo'lsa, bunday to'plarni qabul qilish yoki uzatish faqat to'p sari sakragan holda yiqilish harakati orqali amalga oshiriladi.

To'pni sportchining yiqilgan tarzda qabul qilishi yoki yuqoriga uzatib berishining keng tarqalgan turini yiqilish va bel yordamida umbaloq oshish asosida bajariladigan usul tashkil qiladi (25-rasm). Bunda voleybolchi tayyorgarlik bosqichida to'p yo'nalishi bo'ylab o'ng yoki chap tomonga siljiydi hamda tana va qo'llari holatini to'pning tagiga kirishga moslashtiradi (25-rasm, *a, b, s, d, e, f holatlar*).



25-rasm

Yiqilgan tarzda to'pni qaytarish ishchi bosqichi yuqorida ta'kidlab o'tilgan holatda amalga oshiriladi (25-rasm, *d holat*). Ba'zan bu holatlar yon tomonga, ba'zida oldinga intilgan holatda ham amalga oshirilishi ko'zda tutiladi.

To'g'ri sakragan holda yotib turib to'g'ridagi to'pni qaytarishda o'yinchi tayanib yotish holatini egallaydi, bu unga tezda gavdasini ko'tarish, o'rnidan turish hamda o'yinni davom ettirish imkonini beradi.

Juda katta kuch va tezlikda amalga oshirilgan birinchi to'p panjalar yordamida emas, balki bir-biriga qattiq siqilgan kaftlar yordamida amalga oshiriladi.

3.5. To'pni pastdan qabul qilish texnikasi

Zamonaviy voleybolda katta tezlikda uzatilgan birinchi to'p aksariyat hollarda ikki qo'l yordamida pastdan, juda kam holatlarda bir qo'l yordamida qabul qilinadi. Ma'lumki, kuchli zarba bilan himoyachiga qarab amalga oshiriladigan turli tezlik va trayektoriyaga ega bo'lgan to'plarni qabul qilish usullari texnikasi bir-biridan tubdan farq qiladi. Shuning uchun yuqorida e'tirof etilgan omillarni hisobga olgan holda pastdan to'pni qabul qilish texnikasini differensial nuqtayi nazardan ko'rib chiqish zarur.

Pastdan to'pni qabul qilish texnikasi dastlabki holat hamda izchillik bilan bajariladigan tayyorgarlik, asosiy (ishchi), yakuniy hamda harakatlardan so'ng amalga oshiriladigan bosqich singari to'rtta fazani o'z ichiga oladi.

Pastdan to'pni qabul qilishning o'ziga xos afzalligi o'yinchining harakatlarni dastlabki holatda turgan tarzda amalga oshirishi va buning natijasida keyingi o'yin vaziyatlari jarayonlariga tayyor turishi bilan izohlanadi[18].

Dastlabki holatda o'yinchining oyoqlari tizza va to'piq bo'g'imlaridan bir oz bukilgan, gavdasi esa nisbatan old tomonga egilgan bo'ladi. Qo'llar tirsak hamda kaft qismi boshlanadigan bo'g'implardan to'g'irlan.

Dastlabki holatdan keyin amalga oshiriladigan tayyorgarlik holatida o'yinchining oyoq bo'g'implari bukilishi ortadi va gavdasi to'g'irlana boshlashi bilan qo'llari past-orqa tomonga tushiriladi. Mana shu holatdan boshlab oyoqlarning faol bukilishi, tananing to'g'irlanishi hamda qo'llarning oldinga va yuqoriga siljish harakati boshlanadi.

Qo'lning to'pga qarab amalga oiriladigan harakati tezligi qancha yuqori bo'lsa, to'pning uchish tezligi ham shuncha baland bo'ladi. Biroq qo'l bilan to'pning to'qnashuviga qadar ularning harakati havodagi harakatlari sezilarli tarzda pasayadi. Bu qo'llarning yelka bo'g'imidan amalga oshiriladigan harakatlarining sekinlashuvi hamda gavdaning to'g'irlanishi, oyoqlar bukilishi holatlarining tormozlanganligi hisobiga sodir bo'ladi. Mazkur holatdagi tezlikning pasayishi to'pga yangi trayektoriya berish bilan ham izohlanadi.

To'p o'yinchining yelkalarini siqqan holda o'ziga xos tarzda juftlanib to'g'irlagan qo'llariga kelib tegadi. To'p qabul qilingandan keyin qo'llar tananing to'g'irlanishi, oyoqlarning bukilishi natijasida oldinga va yuqoriga siljiydi, qo'llarning yelka bo'g'imida amalga oshiriladigan harakatlari o'zgarishsiz qoladi.

To'pga zarba berish harakatini amalga oshirish jarayonida yelkadagi ikkiboshli va uchboshli mushaklar faoliyati dinamik tarzda ortadi, zarba berilib bo'lingach e'tirof etilayotgan mushaklar faolligi sekin pasayishi kuzatiladi. O'rtacha tezlikda uchayotgan to'pga zarba berish paytida boshqa mushaklarning elektr faolligi "erkin" holatdali kuzatiladi. Mazkur texnika usulida to'pni qabul qilishda o'yinchining yerdan uzilish paytida tanasiga aylanma harakat berganligi ham barcha holatning nafis kechishini ta'minlashga xizmat qiladi.

To'pni qabul qilishning yakuniy bosqichida (to'pga yo'nalish berish bilan bog'liq) oyoq va tananing barcha bo'g'imlardan amalga oshiriladigan to'g'irlanishi natijasida ularning faolligi sezilarli tarzda ortadi[20].

Shunday qilib, katta tezlikda harakatlanayotgan to'pni qabul qilish texnikasi gavda va oyoqlarning faol egilgan holatida to'g'irlangan qo'llarning ohista harakati orqali amalga oshiriladi. Qo'llarning bunday ohista harakati koptok bilan bo'lgan dastlabki lahzalarda uning tormozlanishini ta'minlaydi.

Dastlabki holatda o'yinchining oyoqlari bo'g'imlardan bukilgan, qo'llari to'g'irlangan va to'pni qabul qilishga tayyor holga keltirilgan, tana bir oz oldinga tashlangan, nigohlar to'pga qaratilgan bo'ladi.

To'pning o'ziga nisbatan beldan past trayektoriyada uchib belidan past qismiga yetib kelishining hisobini olgan sportchi tayyorgarlik bosqichida barcha bo'g'imlarini ishga tushirish orqali tana og'irlik

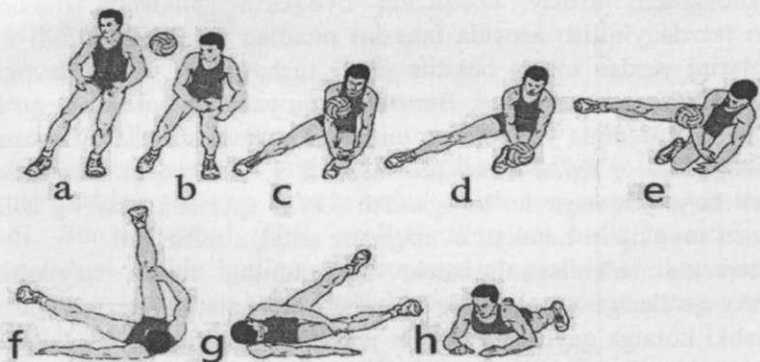
markazini pastga tushiradi. Bunda dastlab qo'llarning past-orqa tomonga, so'ngra past-old tomonga olib o'tilishi sodir bo'ladi. Qo'llarning harakat tezligi asta-sekin pasaya borishi natijasida bu ko'rsatkich tezligi to'pga tegish paytida nolga teng bo'ladi.

To'p qabul qilingandan keyin qo'llarning havodagi siljish tezligi ortadi, harakat yo'nalishi yuqoriga qaratiladi. Bu holatdagi qo'llar harakatining tezlashuvi bo'g'imlar harakati faolligi hisobiga amalga oshmasdan, balki oyoqlarning yerdan siltanib ajralishi va gavdaning to'g'irlanishi, tana vaznining orqa-yuqori tomonga yo'naltirilishi hisobiga ro'y beradi.

Yuqorida ko'rib o'tilgan usulni bajarish texnikasida o'yinchining sakrash natijasida markazdan qochuvchi tana vaznini yuqori va orqa tomonga yo'naltirishi e'tirof etildi, biroq bu harakat u yerda nisbatan oldin boshlanadi. Texnik usulning bir muddat kechikib boshlanishi oyoqlarning bukilish darajasining belgilangan normadan ortib ketishi bilan xarakterlanadi.

To'pning uchish trayektoriyasining pasayishining asosiy sharti oyoqlarning bo'g'imlarda bukilish darajasining ortishi hisoblanadi, oyoqlar bukilishining kech amalga oshirilishi boshqa harakatlarning ham kechikishiga yoki chalkashib ketishiga sabab bo'ladi[10].

Barcha harakatlar yerdan kuchli itarilish orqali uzilish natijasida yuzaga keladigan muallaq holatdagi harakat muvozanatini saqlash paytidagi qo'l va oyoqlarning o'zaro almashinishi hamda o'yinchining yerga tushishi bilan yakun topadi.



26-rasm

O'yinchilarning to'pni sakrab yiqilgan tarzda ikki qo'l yordamida qabul qilish usulidan foydalanishi voleybolchining o'yin diapazonini nisbatan kengaytiradi. O'yinning bu texnik usuli sportchilar tomonidan to'p undan nisbatan uzoq masofaga yo'naltirilgan paytda dastlabki holatda turgan sharoitda qabul qilish imkoni bo'lmagan vaziyatda amalga oshiriladi. Mazkur usulni bajarishda yigit va qizlarning tan jarohati olmasliklari uchun ularda o'z harakatlarini to'g'ri boshqarishni bilishlari talab qilinadi. Sakrab yiqilgan holda to'pni qabul qilish va tezda o'rnidan turishdagi epchillik sportchining o'yinning keyingi harakatlarga faol qo'shilib ketishini ta'minlaydi. Bu holatda to'pni yuqoriga ko'tarib berish qo'l panjalarining qattiq siqiq holati asosida qo'llarning tashqi yuza qismi bilan amalga oshiriladi.

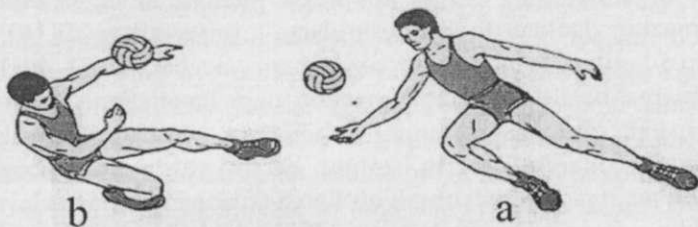
Mazkur usulni qo'llash paytida voleybolchi turish holatidan chaqqonlik bilan to'p yo'nalishiga o'zini to'g'ri yo'naltirishga moslab oladi (26-rasm). To'pga intilma harakat oyoqlarning tizza bo'g'imlaridan bukilish holatida bajariladi. O'yinchi dastlab to'p yo'nalishiga qarab bir-ikki qadam tashlaydi va so'ngra katta qadam bilan birgalikda sakrash harakatini amalga oshiradi, bir vaqtning o'zida tana vazni tayanch oyoq orqali oldinga – pastga yo'naltiriladi (26-rasm, a, b, c *holatlar*). Orqadagi oyoqlar to'g'ri holda tag qismi to'laligicha maydonga bosilgan bo'ladi. Voleybolchining qo'llari to'g'irlangan (bo'g'imlar bir-biriga to'g'irlangan) va yaqinlashib kelayotgan to'p sari old-past tomonga cho'zilgan.

Voleybolchi asosiy bosqichda oyoqlarini bukishda davom etgan tarzda yiqilish asosida tanasini muallaq holatga keltiradi va oyoqlarini yerdan uzgan holatda yerga tushayotgan to'pni havoga ko'taradi (26-rasm, d *holat*). Bundan keyin yakuniy bosqichda qo'l, yelkalari yordamida yonboshiga umbaloq oshgan holatda (26-rasm, e *holat*), o'zini o'nglab oladi (26-rasm, f, g, h *holatlar*). Umbaloq oshish to'p yuqoriga ko'tarilgandan keyin sportchi tana og'irlik markazi inertsiasini harakati evaziga tez amalga oshiriladi.

Yuqorida ta'kidlaganimizdek, sportchining to'pni qaytarish paytida qo'llariga tayanib yiqilgan holatda bajarishi tezda uning dastlabki holatga qaytishi va o'yin jarayoniga faol qo'shilib ketishi uchun imkon yaratiladi.

O'zini to'pga otgan holda yiqilib bir qo'l yordamida to'pni

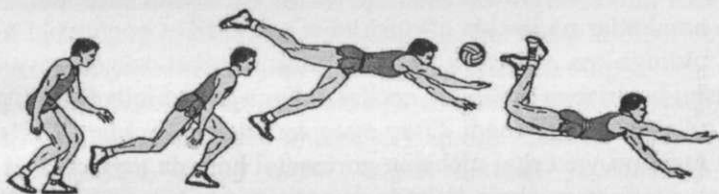
qabul qilish xuddi yuqorida ta'kidlagan usulda amalga oshiriladi, bu holatdagi asosiy farq to'pning bir qo'l bilan qabul qilinishida ko'rinadi (27-rasm).



27-rasm

Bir qo'l yordamida to'pni qabul qilish yiqilish maydoni ko'lamini kattalashtiradi, sportchining o'zini shikastlardan himoyalash imkonini ham oshiradi.

Sportchining qorni yoki ko'kragiga tayanib yiqilib-umbaloq oshgan holatda ikki yoki bir qo'llab to'pni qabul qilish usuli texnikasi (28-rasm).



28-rasm

Himoyada samarali o'ynashda har ikkala yoki bir qo'l yordamida to'pni pastdan yiqilgan holatda qabul qilish muhim ahamiyat kasb etadi. Bunday qabul qilish usullari aksariyat hollarda to'p o'z yo'nalishini keskin kutilmagan tomonga o'zgartirishi, o'yinchidan ancha uzoq masofaga borib tushishi singari nostandart vaziyatlarda qo'l keladi.

Bundan tashqari, mazkur usul o'yin faolligini oshirish, voleybolchining harakat diapazonining kengayishiga ham sabab bo'ladi.

Erkak voleybolchilar o'rtasida nisbatan keng tarqalgan va ko'p qo'llaniladigan qo'lga tayangan holda qorin yoki ko'krakka yiqilib umbaloq oshish asosida pastdan to'pni qabul qilish usuli hisoblanadi. Ayollar organizmining o'ziga xos nozik jihatlari inobatga olingan holda mazkur usuldan foydalanish ularga tavsiya etilmaydi[10].

E'tirof etilayotgan yaxlit usulni bir necha izchil alohida bosqichlarga bo'lish mumkin: maydon uzra harakatlanish asosida so'nggi hal qiluvchi qadamni qo'yish va yiqilishni boshlash, tayanchdan siltanib chiqish, to'pni qabul qilish bilan bog'liq harakatni amalga oshirish orqali qo'llarga tayangan holda qorin yoki ko'krakka yotgan holda umbaloq oshib dastlabki holatga qaytish.

So'nggi qadamni bosish harakatini amalga oshirishda o'yinchi sekinlik bilan o'ng oyog'ini to'g'irlagan tarzda butun gavda vaznini nisbatan oldinda bo'lgan tizzalarda bukilgan chap oyog'iga o'tkazadi. Mazkur holatda tananing oldinga egilishi nisbatan ortadi. O'yinchining qo'llari siltash asosida bo'lg'usi zarbani amalga oshirishga tayyorgarlik ko'rish uchun past-orqa tomonga olib o'tiladi. poldan uzilish uchun amalga oshirilgan siltanma harakat bosqichida chap oyoq tizza bo'g'imlari to'g'irlangan, faqat oyoq uchlari polga tekkan holda yakuniy itarish harakatini bajaradi.

Bu harakatlar natijasida o'yinchining markazdan qochuvchi tana vazni oldinga va yuqoriga siljiydi, tana vertikal tarzda tayanch vazifasini bajarishga kirishadi, qo'llar oldinga olib chiqiladi va to'pni qabul qilishga tayyorlanadi. O'ng oyoq soni tizza qismidan bukilgan tarzda maydon yuzasiga nisbatan gorizontol holatda joylashadi[14].

Chap oyoq tayanchsiz holatda yuqori-orqa tomonga siljib o'ng oyoqqa yaqinlashadi. O'yinchining tanasi muallaq holatda old-yuqori tarafga siljiydi, uning egilish burchagi gorizontol bo'ylab ortadi.

O'ng qo'l bo'g'imi to'pning quyi yuza qismiga zarbani amalga oshiradi va uni bir muddat harakat davomiyligi asosida kuzatadi. Zarb yo qattiq qisilgan musht, yo kaftning ichi yoki sirti bilan amalga oshirilishi mumkin. O'ng qo'lning maydon yuzasi uzra tayanch holati uchun harakatlangan chap qo'l tomonga qarama-qarshi tarafga siljishi amalga oshiriladi.

To'p qabul qilingandan keyin o'yinchining tanasi tayanchsiz holatdaligicha qoladi, voleybolchining markazdan qochuvchi vazni

maydon yuzasi bo'ylab old-past tomonga siljiy boshlaydi, o'ng qo'l chap qo'lga tayanch bo'lishga tayyorlanish maqsadida yaqinlashishda davom etadi.

Qo'llarning maydonga tayanch holatiga kirishlari bilan yerga tushish amalga oshirila boshlaydi. Bundan keyin tegishli bo'g'im va mushaklarning uyg'un harakat va holatlari asosida ko'krakning pol bilan to'qnashuvi yuzaga keladi. Tushish bosqichi jarayonida tananing maydon yuzasi bilan o'zaro sirpanishi kuzatiladi. Turli jarohatlarning oldini olish maqsadida polga tushish paytida o'yinchi boshini bo'yin-jag qismidan ko'targan holda biroz orqaga oladi.

3.6. Hujum zarbalari

Hujum zarbasi texnikasi yugurish, sakrash, hujum zarbasi va yerga tushish singari to'rt bosqichga bo'linadi. O'z navbatida bu bosqichlar ham o'ziga xos harakat usullari, asab-mushak tizimlarining faoliyat xususiyatlariga qarab bir necha mikrobosqichlarga bo'linadi. Hujum zarbasini amalga oshirish jarayoni texnikasining bosqich va mikrobosqichlarga bo'linishi bu harakatni bajarishning mantiqiy tarkibiga to'g'ri keladi. Shu bois ham mazkur harakat bilan bog'liq ayrim xususiyatlarni ifodalab o'tish maqsadga muvofiq.

Yugurish hamda sakrashni amalga oshirish paytida o'yinchining asosiy e'tibori maksimal darajada yuqoriga sakrash hamda to'p trayektoriyasiga imkon qadar to'g'ri harakat yo'nalishiga ega bo'lishdan iborat ikki asosiy vazifani bajarishga qaratiladi[15].

Mazkur vazifalar orasidagi munosabatlar harakatlanish jarayonida vaziyat taqozosiga ko'ra muqim yoki sharoit tufayli turli variantlar shaklida o'zgarib boradi.

Yugurishning o'zi boshlanish, o'rta hamda sakrash kabi uchta mikrobosqichlardan tarkib topadi.

Birinchi, start mikrobosqichida o'yinchi hali (ikkinchi to'p) to'pning trayektoriyasini aniq bilmagani holda juda sekin, lekin o'ta hushyorlik bilan har ikkala oyoqlariga kuchni teng taqsimlagan tarzda bir-ikki qadam tashlaydi.

Ikkinchi, tayyorgarlik mikrobosqichida o'yinchi to'p uchish trayektoriyasini aniqlagan tarzda o'z harakatlari tezligi va yo'nalishini

to'g'irlab oladi. Agar to'p uzatilishi past bo'lsa yurish tezlashib yugurishga aylanadi. Bordi-yu to'p juda yuqoriga yo'naltirilgan bo'lsa, u holda harakat tezligi nisbatan ortadi, ba'zan juda pasayadi.

Uchinchi mikrobosqichda - sakrashda - o'yinchi o'zining keyingi harakatlari bilan uyg'unlashib ketadigan yirik yugurishga xos qadam tashlaydi. Shu paytdagi harakatlar va urinishlarning uyg'unligi gorizontol holatda yugurib kelib sakrashdagi inersiya kuchidan foydalanish samaradorligini oshiradi.

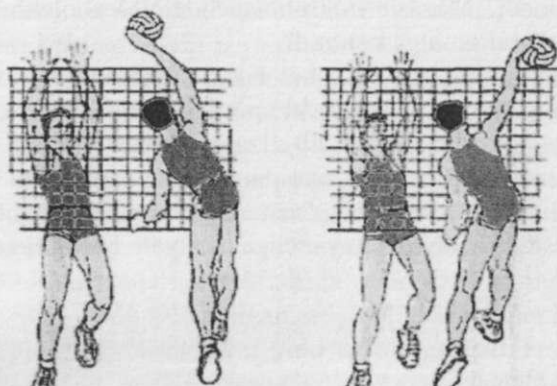
Sakrash paytida oldinga tovonlari yordamida olib chiqilgan oyoqqa ikkinchisi kelib qo'shiladi, to'g'irlangan qo'llar siltanma harakatni bajarishga tayyorlantirilshi maqsadida orqaga olinadi.

Yerdan uzilishi bilan bog'liq harakat juda qisqa muddat ichida sodir bo'lishiga qaramasdan, bu harakat bilan bog'liq uchta mikrobosqichni aniq ajratib ko'rsatish mumkin. Birinchi bosqich oyoq tovonlarini maydon yuzasiga qo'yishdan boshlanadi. (29-rasm).



29-rasm

Bunda tayanchga bo'lgan bosim juda keskin tarzda ortadi va taxminan 300-500 kg atrofida bo'ladi. Mazkur kuchning hosil bo'lishi voleybolchining tana vazniga bog'liq bo'lib, ularning barcha a'zolar, asosan tovonlar harakati uyg'unligi bilan bog'liq. Bu mikrobosqichning anatomik tarkibi tovon suyaklari, to'piq bo'g'imi va oshiqslarning tegishli tarzdagi harakatlaridan tarkib topadi (30-rasm).



30-rasm

Shuningdek, oyoqlar son qismining orqa mushaklari, uch va to'rtboshli mushaklar qisqarish va bo'shashish bilan bog'liq holatlari faollashadi. Sakrash paytidagi mushaklarning bu kabi ishlashi harakatning samarsini belgilab beradi.

Siltanishning ikkinchi mikrobosqichda oyoqlarning osti to'la-ligicha maydonning yuza qismiga tayanib bosiladi. Oyoqlarning tizza bo'g'imlaridan, tana esa bel bo'g'imlaridan bukiladi (31-rasm).



31-rasm

Buning oqibatida tayanchga bo'lgan bosim biroz pasayadi, ba'zan esa umuman yo'qoladi. Bunday hollarda oyoqlarning zo'riqishining

ham oldi olinadi. Mazkur mikrobosqichda voleybolchining qo'li siltanma harakatni amalga oshiradi.

Oyoqlarning tizza, tana esa bel bo'g'imlaridan bukilishi, qo'llarning siltanma harakatni bajarishi voleybolchining intilib tanyachdan uzilishida asosiy vosita bo'lib xizmat qiladi.

Uchinchi mikrobosqichda - oyoqlar tizza, tananing bel bo'g'imlaridan bukilishi va qo'llarning siltanishi orqali voleybolchining sakrashni boshlash paytida tayanchga bo'lgan bosim yana ortadi (32-rasm).



32-rasm

Oyoqlarning boldir bo'g'imlaridan to'g'irlanishi distal tayanch holatida ishlayotgan sondagi to'rtboshli hamda boldirdagi uchboshli mushaklarning keskin qisqarishi hisobiga amalga oshiriladi. Boldirdagi birinchi mushak sonlarni oldinga tortadi, tovonning bo'rtig'ida joylashga mushaklar boldir va sonni orqaga siljitgan holda harakat muvozanatini saqlaydi. Barcha mushaklarning bir vaqtdagi uyg'un harakati gavdaning bukilishini ta'minlaydi.

Yuqorida e'tirof etilgan mushaklar qisqarishi natijasida yuzaga kelgan yuqoriga intiluvchi kuch ta'sirida voleybolchining tanasi to'g'irlanadi.

Poldan uzilishga qaratilgan siltanishning yakunlanuvchi paytida oyoqlarning kuchli bukilishi kuzatiladi. Qo'llarning havoda kuchli siltanishi tayanchga bo'lgan bosimni oshirish bilan bir vaqtning o'zida sport tanasining havoga ko'tarilishiga yordam beradi (oyoqlarni bukilishiga yaqindan yordam beradigan mushaklarga

bosh barmoq, boldirning uchboshli mushaklari, boshqa barmoq mushaklari kabilan kiradi.).

Sakrashning yuqori bo'lishi asosan qo'llarning siltanma harakatlari bilan mushaklarning "portlovchi" siqilish kuchiga uyg'unligiga bog'liq. Mazkur holatda qo'llar bosh bilan tenglashgan paytda ularning harakatini pasaytirgan maqsadga muvofiq, chunki aynan shu vaqtda ularning reaktiv kuchi o'zining maksimal nuqtasiga yetgan bo'ladi.

O'yinchining yuqoriga sakrashida oyoq kaftlarining holati katta ahamiyat kasb etadi. O'tkazilgan tadqiqotlarda aniqlanishicha, oyoq kaftlari holatining tabiiy tarzi yoki ularning biroz tashqi tomonga qarab ochilganligi tanib sakrash paytida yaxshi samara beradi. Oyoq uchlarini nisbatan ichki tomonga burish esa harakat samarasiga ijobiy ta'sir ko'rsatmaydi. Ma'lumotlarga ko'ra, oyoq kaftlarining ichkariga burilgan holati asosida sakrash uning balandligini 2-3 smga pastga tushib ketishiga olib keladi[12].

Ko'pincha sakrashning yuqori yoki past bo'lishi oyoqlarning tizza bo'g'inlaridan egilish burchagi kattaligiga bog'liq bo'ladi. Oyoqlar keng ko'lamda (120° atrofida) bukilishi tananing "shiddat" olish yo'lini oshiradi, lekin siltanib-uzilish kuchini pasaytiradi. O'z navbatida, oyoqlarning tizza bo'g'imidan ($120-130^{\circ}$) bukilishi siltanish kuchining ortishini ta'minlash bilan birga markaziy tayanch kuchi yo'lini qisqartiradi. Shuning uchun ham quyi bo'g'imlar mushaklarining katta kuchiga ega bo'lgan sportchilar oyoqlarni tizzadan $100-115^{\circ}$ da bukish maqsadga muvofiq. Oyoqlarining quyi bo'g'imlar mushaklari o'rtacha kuchga ega bo'lgan voleybolchilar esa oyoqlarini tizza bo'g'imlaridan $120-130^{\circ}$ burchakda bukishlari tavsiya etiladi. .

Agar yuqoriga sakrash turgan joyida amalga oshirilayotgan bo'lsa, o'yinchi oyoqlarini tizza bo'g'imlaridan $80-90^{\circ}$ gacha burchak ostida bukishi yaxshi samara beradi. Demak, sportchining oyoqlari quyi qismi mushaklarining rivojlanganlik darajasi va uni to'g'ri burchak ostida bukishni amalga oshirish tana vaznini nazorat qilish asosida sakrash yuqoriligini belgilab beradi.

Hujumchining sakrashni bajarishga qaratilgan harakati tezligi, reaksiyasi unga uzatib berilgan to'p trayektoriyasining baland-pastligi, uchish tezligi, (qisqa, uzoq, past, baland)uzatish turiga

bog'liq tarzda har bir holat uchun alohida amalga oshiriladi. Agar yuqoridan uzatilgan odatiy to'pga zarba berish uchun hujumchi boshida tanasini bir oz bukish yoki bir qadam tashlash bilan sakrashni bajarsa, qisqartirilgan uzatmalarda voleybolchi shu vaqt oralig'ida yugurishning ikkinchi mikrobosqichini ham amalga oshirishi kerak bo'ladi. Mazkur holatlarda o'yinchilarning ikkinchi to'p uzatilishiga nisbatan tezroq harakatlanishi talab etilishi yaqqol ko'zga tashlanadi.

Yarim qisqartma uzatma asosida beriladigan hujum zarbasini berishda o'yinchi yugurish tezligi sakrash o'rnini belgilash va unga tegishli tuzatishlar kiritish bilan bog'liq yakuni xulosaga nisbatan keyin, ya'ni sakrashga so'nggi qadamni bosish paytida keladi[21].

Yugurish tezligi va sakrash balandligining uzatib berilayotgan to'pning tezligi va trayektoriyasiga bog'liqligi ayniqsa qisqa uzatmalarga berilayotgan hujum zarbasini amalga oshirishda yaqqol seziladi. Bunday holatlarda ba'zan hujum zarbasini berishga yo'naltirilgan yugurish yoki sakrash bilan bog'liq harakatlar hali birinchi uzatmani bajarish paytida boshlab yuboriladi. Aksariyat hollarda qisqa uzatmalarga hujum zarbasini berish uchun yerdan uzilish ikkinchi to'pni qabul qilayotgan o'yinchining qo'llari koptokka tegishi bilan parallel bajariladi. To'pni uzatadigan va unga hujum zarbasini beradigan o'yinchilarning bir-biriga o'zaro juda yaqin bo'lgan paytida bu qoida istisno qilinadi. Bunday holatda hujum zarbasini amalga oshiradigan o'yinchi sakrashni hali ikkinchi o'yinchining qo'li to'pga tegmagan paytdayoq amalga oshiradi.

To'pga zarba berish texnikasi hujum zarbasining ikkinchi fazasini tashkil qiladi. Bu zarba bilan bog'liq harakatlarning o'zi ikki mikroqismni: qo'llarni havoga ko'tarish va bevosita zarba harakatini tashkil qiladi.

O'ng qo'lni zarba berish uchun orqaga keskin olib o'tish harakati o'yinchining tayanchdan uzilgan paytida amalga oshiriladi. Bu paytda chap qo'l tirsak bo'g'imidan bir oz bukiladi va pastga olinadi, o'ng qo'l esa yuqoriga harakatini boshlaydi. Shu taxlitda tana yuqoriga ko'tarilishda davom etadi va yuqorida turgan o'ng qo'l o'z siltanma harakatini davom ettiradi, o'ng yelka chap tomonga og'diriladi, o'yinchining oyoqlari tizza bo'g'imidan bukiladi, tanasi esa umurtqaning bel qismidan bukiladi.

Ushbu harakatlarning barchasi ko'krak va qorin qismidagi mushaklar faoliyatini yaxshilashi natijasida sportchining to'pga zarba berish paytida tanasini safarbarligini to'latigicha nazorat qilish imkonini beradi. Zarba berish oldidagi o'yinchining holatini ba'zan "cho'zilgan qo'l" holati ham deb yuritiladi, chunki o'yinchining gavdasi tayanchsiz holatda bo'lgan paytida yuqoriga ko'tarilgan qo'llar to'pga kuchli va keskin zarba berishda yuqori potentsial imkoniyatga ega bo'ladi.

To'pga zarbani berish ko'krak, qorin hamda qo'l mushaklarining izchil qisqarishi hisobiga amalga oshiriladi. Ayniqsa qo'llarning yelka qismidan dastlab keskin tarzda boshlanib, to'pga tegish paytida sekinlashadigan harakati asosida amalga oshirilgan zarba kuchi boshqalarga nisbatan juda yuqori bo'ladi. Bu holat qo'llarning umumiy harakati tadrijiy davomi sifatida panjalar bo'g'imining keskin bukilishi natijasida reaktiv kuchning hosil bo'lishiga sabab bo'ladi. Harakatning bu kabi tartibda amalga oshirilishi ayniqsa setka ustidan uchib o'tayotgan to'pga zarba berishda muhim ahamiyat kasb etadi[10].

Agar to'p setkadan ancha uzoqda bo'lsa, bunday to'plarga zarba berish kuchi qo'llarning katta amplitudadagi siltanma harakati va to'pga qattiq tegishi hisobiga hosil qilinadi. Amplitudaning ortishi qo'llarning siltanish paytida tirsak bo'g'imidan keskin bukilishi, to'pga qattiq tegish esa kaft bo'g'implari jipsligi natijasida sodir bo'ladi.

Shunday qilib, to'pga hal qiluvchi zarbani amalga oshirish har doim bir xilda takrorlanadigan harakatlar majmuidan iborat bo'lmasdan, balki ularning har biri o'ziga xos shakl va mazmunga, kuch, tezlik va trayektoriyaga ega bo'lishi bilan ajralib turadi.

Zamonaviy tadqiqotlarning anqlashicha, o'yinchi qo'li bilan tanasining orasidagi burchak 160-170°ni tashkil qilgan holatda amalga oshirilgan hujum zarbalari aniqligi va kuchlilik bilan boshqalardan ajralib turadi[6].

Bundan tashqari, hujum zarbasini bajarishda o'yinchining fikrlash tarkibiga bog'liq holda yugurish texnikasini bajarishi tezlik, loyihalangan hamda universal singari uch xil yo'l bilan amalga oshiriladi. Yugurishning birinchi usuli o'yinchining ishonchi to'liq komil bo'lgan paytda, ikkinchisi hujumchining ikkilangan holatida

muayyan tuzatishlar kiritish bilan bog'liq zarurat mavjud holatlarda, uchinchi esa yuqoridagi har ikkala vaziyat sharoitida qo'llanilishi mumkin.

3.7. To'g'ri hujum zarbasi texnikasi

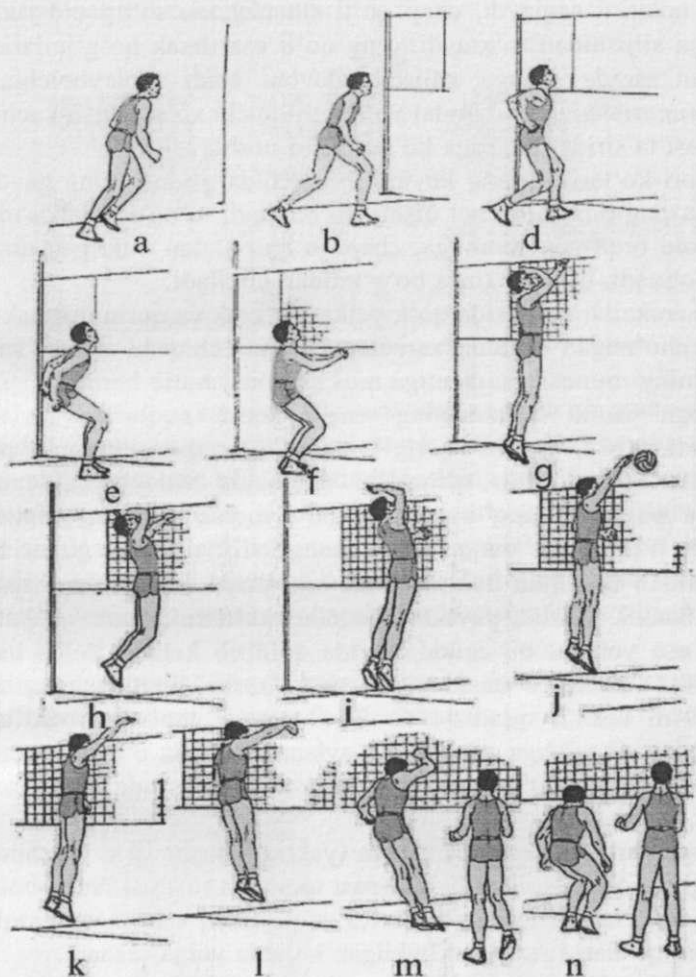
To'g'ri hujum zarbasi yugurib kelish yoki joyda turgan holda amalga oshiriladi. Yugurib kelib hujum zarbasini berish holatida to'pning yo'nalish trayektoriyasi yugurish yo'nalishi bo'ylab davom etadi. Joyida turgan holatda zarba berishda o'yinchi qo'llari hamda tanasini turli tomonlarga og'dirgan holda to'pni maydonning nisbatan himoyasiz chap yoki o'ng tomoniga yo'naltirishi mumkin bo'ladi.

Yugurib kelib to'g'ri hujum zarbasini berish texnikasi 33-rasmda o'z aksini topgan. Ko'rinib turibdiki, sakrashdan oldingi yugurishning so'nggi qadamida o'yinchining chap oyog'i tizza bo'g'imidan qisman bukilgan tarzda to'voni bilan pol yuzasiga qo'yiladi. Bu holat o'yinchining yugurish paytidagi gorizontal harakatiga siltanib sakrash paytida vertikal yo'nalish berish maqsadida amalga oshiriladi. Sakrash paytida o'yinchi tezlikni maksimal tarzda oshiradi, oyoqlarini tegishli tarzda bukkan holatda markazdan qochuvchi kuchni quyiga yo'naltiradi, bir vaqtning o'zida o'ng oyoqni oldinga olib chiqadi va chapi bilan tenglashtiradi.

Qo'llarni oldinga va yuqoriga siltanma zarbani amalga oshirishga tayyorlash maqsadida orqa-past tomonga tisariladi.

Tayanchdan chiqish bosqichida qo'llarning siltanma harakati hali oyoqlarning faol bukilish holati hamda barcha tana bosimi o'ng va chap oyoqlar tagiga to'la o'tkazishidan nisbatan ilgari boshlanadi. Bunda tananing markazdan qochuvchi kuchi tegishli bo'g'implarning to'piq, tizza va bel qismlaridan bukilishi hisobiga yuqoriga tayanch funksiyasiga olib chiqilishidan oldin pastga yo'naltiriladi.

Markazdan qochuvchi tana vaznining quyiga siljishi, qo'l hamda mavjud barcha mushak va bo'g'implarning hamjihatlikdagi kuchli harakatlanishi asosida gavdani vertikal holatda yuqoriga katta kuch bilan olib chiqishga yaqindan yordam beradi.



33-rasm

Oyoqlarning tizza, bel bo'g'imlaridan faol, shuningdek, kaftlarning keskin bukilishi bu bo'g'imlardagi mushaklarning yuqori kuchlanish asosida ishlashi hisobiga yuz beradi va kaftlarning maydon yuzasidan silkinib uzilishi bilan tugallanadi.

Tayanchsiz holatning avvalida o'yinchining oyoq va tanasi to'g'ri holatini saqlaydi, chap qo'li siltanishdan so'ng old-yuqori tomonga siljishidan to'xtaydi, o'ng qo'li esa tirsak bo'g'imlaridan bukilgan tarzda orqaga siljishda davom etadi. Voleybolchining tanasi yugurishning gorizontaal yo'nalishi kuchi va siltanish kuchlari inersiyasi ta'sirida yuqoriga ko'tarilishni boshlaydi[7].

Yuqori ko'tarilishining keyingi bosqichida o'yinchining gavdasi umurtqa pog'onasining bel qismidan bukiladi, o'ng va yelka bilan birgalikda orqa-yon tomonga, chap qo'l tirsakdan bukilgan tarzda pastga olinadi, oyoqlar tizza bo'g'imidan bukiladi.

Bu harakatlar natijasida qo'l, yelka, ko'krak va qorin mushaklari yaxshi cho'zilgan holatda zarbaning kuchli chiqishi uchun zarur kuchlarning munosib harakatiga mos sharoit yaratib beradi.

To'pga zarba sakrashning eng yuqori nuqtasida amalga oshiriladi. Qo'l, yelka, qorin va ko'krak sohasidagi ko'plab mushaklarining keskin qisqarishi natijasida voleybolchi tanasi umurtqa pog'onasining bel qismidan, oyoqlar tizza bo'g'imidan bukiladi, o'ng yelka yuqori-old tomonga siljiydi, o'ng qo'l tirsak bo'g'imidan bukilgan holatda katta amplituda bilan to'pga qarab harakatlanadi. Zarba paytida panjalar kaftlarni, kaft qo'llarni, qo'llar esa yelkani bir muddat ortda qoldirib ketadi. Yelka bilan yelkaoldi a'zolari o'rtasidagi burchak zarba paytida taxminan 140-150°ni tashkil qiladi. E'tirof etilayotgan tananing bukilishi, qo'llarning siltanishga asoslangan aylanma hamda o'ng yelkaning ilgari lama harakatlari o'zaro uyg'unlikda to'pga juda katta zarba kuchini berish imkonini yaratadi.

To'pga zarba berilgandan keyin (yakuniy bosqich) o'yinchining tanasi qiya yo'nalish asosida old-past tomonga tushadi. Voleybolchi yuqoriga ko'tarilgan joyidan 1-1,5 metr uzoq maofaga oyoqlari bukilgan, qo'llari tirsagidan bukilgan holatda yerga tushadi.

To'g'ridan beriladigan hujum zarbasi yo'nalishini o'ng tarafga o'zgartirish texnikasi 34-rasmida taqdim etilgan.

Zarba o'rtacha yuqorilikdagi uzatmadan amalga oshiriladi, yugurib kelish va sakrash odatiy. Qo'llarini havoda muallaq holatda siltashi uning zarbani yugurib kelgan tarzda amalga oshirishidan dalolat beradi (34-rasm, *a holat*). Hujumchining mahorati aynan so'nggi vaziyatda yelka hamda bo'g'imlarning keskin harakati yordamida

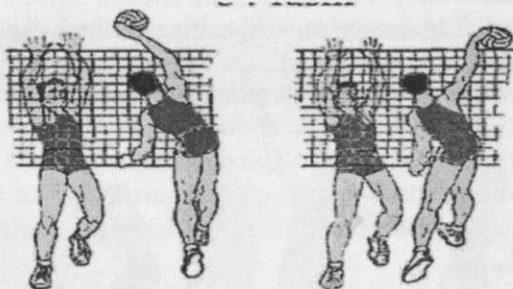
to'pni blokka chiqqan qo'llardan chap yoki o'ng tomonga yo'naltirish layoqati bilan belgilanadi.



34-rasm

To'p yo'nalishini samarali o'zgartirishning yana bir muhim jihati o'yinchining eng yuqori sakrash nuqtasida turib zarbani amalga oshirish qobiliyatiga ham bog'liq. Bunda qo'lning bo'g'imi to'pning yon yuzasiga tegadi (34-rasm, b holat). To'pga zarba qo'lning panja qismi bilan amalga oshirilishi natijasida tegish qattiqligi bartaraf etiladi, yo'nalish esa kerakli tomonga o'zgaradi. Zarbadan keyin o'ng qo'l chap-quyi tomonga yoysimon harakatda inertsiya bilan siljiydi (34-rasm c holat).

To'g'ridan beriladigan hujum zarbasi yo'nalishini o'ng tarafga o'zgartirish texnikasi 35-rasmda aks ettirilgan.



35-rasm

Mazkur zarbani amalga oshirishda o'yinchi yerdan yuqoriga tanasini ko'tarish paytida gavdasini chap tomonga buradi. Zarba

bosqichida voleybolchi qo'llarini bir qadar tashqi tarafga og'diradi va bo'g'irlarining keskin harakati yordamida to'pni shu yo'nalish bo'ylab o'ng tomonga o'zgartiradi. To'pga zarba berish kuchi tanaga yerdan uzilish paytida oyoqlar yordamida berilgan aylanma harakati bilan gavdaning old-chap tomonga og'dirilishi qo'shilishi natijasida bir necha bor ortadi. panjalar to'pning yuqori chap tomoniga zarba kuchini aniq yo'naltiradi.

Gorizontal tekislik bo'ylab to'p yo'nalishini o'zgartirishda tegish burchagining kattalashishi uchun to'pning odatdagidan nisbatan pastroq qismiga zarba berish talab etiladi. Biroq to'p yo'nalishining gorizontal tekislik bo'ylab bu kabi siljutilishi hujum burchagining qisqarishiga olib keladi va to'pning maydon tashqarisiga chiqib ketish xavfini oshiradi. Shu bois ham o'yinchining to'pga aniq zarba berishdagi texnik mahorati hujum samarasini belgilab beradi.

Yondan hujum zarbasini bajarish texnikasi. Yondan hujum zarbasini bajarish texnikasi (yugurish) birinchi bosqichi to'g'ridan beriladigan hujum zarbasiga aynan o'xshash bo'ladi. Ikkinchi bosqich (tayanch holatidan siltanib chiqish) da oyoq kaftlari har doim setkaga parallel tarzda joylashgan bo'lishi bilan xarakterlanadi[13].

36-rasmdan ko'rinib turibdiki, o'yinchining chap qo'li to'g'ridan beriladigan hujumdagi harakatga nisbatan juda katta amplitudadagi siltatma harakatni amalga oshirmoqda. Shuningdek, bu qo'l boshdan ham yuqoriroq holatda to'g'irlanishni boshlaydi. Chap qo'l siltanma harakati amplitudasining bu kabi ortishi mazkur o'rinda o'ng qo'l siltanma harakatining to'g'ridan beriladigan hujumdagi harakatga nisbatan qisqaligi bilan izohlanadi.



36-rasm

Chap qo'lining yuqori-old tomonga siljish harakati tugash paytida tirsak bo'g'imlaridan bukilgan o'ng qo'l bir vaqtning o'zida to'g'irlanish bilan birga past tomonga siljiy boshlaydi va chap qo'l bilan deyarli bir holatga kelib qoladi.

Tayanchsiz holatning aynan shu bosqichida o'ng yelka va qo'llarning tortilishi, oyoqlarning tizza bo'g'imlaridan bukilishi natijasida sonoldi mushaklari tortiladi hamda o'yinchi to'pga bevosita hal qiluvchi yakuniy zarbani berishga tayyorlanadi.

Zarba harakati o'ng yelka va butun gavda yuqori qismini o'ng tomonga og'dirish bilan bir vaqtning o'zida qo'lining yuqoridan oldinga qarab keskin yoysimon aylana ballistik harakati bilan boshlanadi. Chap qo'l tirsak qismidan bukilgan tarzda quyiga siljishda davom etadi. Zarba paytida tana chap qismi mushaklarining keskin qisqarishi natijasida to'pga yo'naltiriladigan zarba kuchini oshirish imkoniyati yuzaga keladi.

To'g'ridan beriladigan hujum zarbasini amalga oshirishdan farqli o'laroq mazkur holatda o'yinchi bevosita oldida turgan to'pga emas, balki zarbani tananing vertikal o'qi bo'ylab yuqoridan bajaradi. Yelka bilan tana vertikal o'qi orasidagi burchak taxminan 170° ni tashkil qiladi. Bu o'rinda ham qo'l kaftlari yuzasi to'pga zarbani yuqoridan qo'llab olgan tarzda bajaradi va qo'ldan, qo'llar esa yelkalardan bir muddat oldinga qarab inertsiyali harakat yo'lini bosib o'tadi.

3.8. Individual blokka chiqish texnikasi

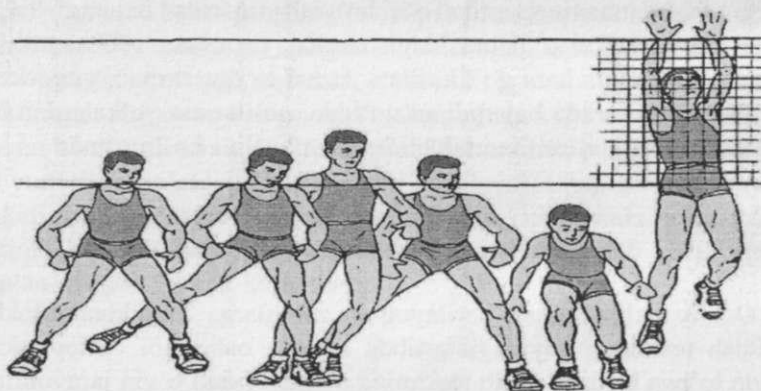
Odatiy balandlikdan berilayotgan zarbalarga individual blokka chiqish texnikasi quyidagi tartibda amalga oshiriladi. Voleybolchi o'yin to'pga kiritilib raqib tomoniga o'tgach (yoki o'yin jarayonida) maydon uzra kerakli o'rinni egallash yoki dastlabki holatga qaytish kabi harakatlarni amalga oshirish uchun tayyorgarlik holatini egallaydi

Mazkur holatda o'yinchining oyoqlari tizza bo'g'imidan bir oz bukilgan, Qo'llar ham tirsak qismidan bir oz tushirilgan tarzda pastda, butun e'tibor birinchi to'pni uzatayotgan o'yinchi, boshqa o'yinchilar hamda to'pning harakatiga qaratilgan bo'ladi (37-rasm).

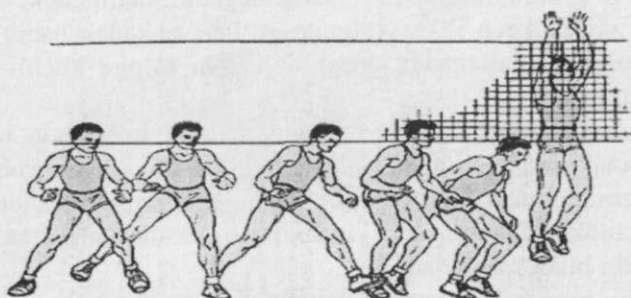


37-rasm

O'yinchi hujum zarbasining yo'nalishi, balandligini aniq chamalab olgach, bir-ikki yengil qadam bilan hujum uyushtirilayotgan tomonga borib (38-rasm) dastlabki holatni egallaydi va blokka chiqadi.



38-rasm



39-rasm

Dastlabki holatda turgan tarzda o'yinchi oyoqlarini tizza qismidan oldingisiga nisbatan ko'proq bukadi, yelkalar oldinda, tirsakdan bukilgan qo'llar bel darajasida, oyoqlar yelka kengligida, tananing butun vazni oyoqning barcha qismiga teng taqsimlangan. O'yinchining nigohlari to'pga qadalgan.

Birinchi faza - tayanchdan itarma harakat - voleybolchi hujumchi bilan harakatlari vaqtini o'ta aniqlik bilan sinxronlashtirishi zarur, aks holda bir lahza erta yoki kech boshlangan harakat blokning barbod bo'lishiga olib keladi (40-rasm).



40-rasm

Boshqacha aytganda, agar sakrash vaqtli amalga oshirilsa, blokka chiqqan o'yinchi hujum paytida sakrashdan pastga tushayotgan

bo'ladi va to'p uning barmoqlari uchiga tegadi. Shuningdek, blokka chiqqan o'yinchi kech sakrasa, uning qo'llari setkadan oshib zarur himoya holatini egallaganga qadar hujumchi to'pga kuchli zarba berib ulgurgan bo'ladi.

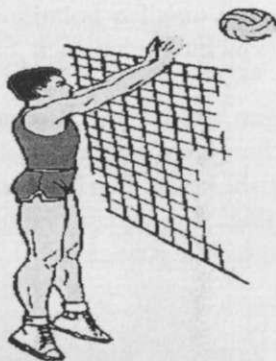
Odatiy hujum zarbalariga o'z vaqtida blok qo'yishda blokka chiqayotgan o'yinchi hujumchi hali xavfsiz holatda poldan oyoqlarini uzishi maqsadga muvofiq (40-rasm). Bu hujumchining harakatlariga qaraganda blokka chiqadigan o'yinchining harakatlari nisbatan qisqa davom etishi bilan izohlanadi.

O'yinchi barcha harakatlari hamda unga sarflanadigan vaqtni oldindan to'liq tasavvur qilgach, poldan tayanch holatidan chiqadi. Blokka chiqish paytidagi sakrash harakati hujumga chiqayotgan paytdagi sakrash harakatidan tubdan farq qiladi. O'yinchi yerdan itarilma harakatning birinchi bosqichida oyoqlarini tizza qismidan, qo'llarini tirsak bo'g'imidan bukkani holatda orqaga tashlab sakrashga tayyorgarlik ko'rish uchun butun tana bosimini pastga yo'naltiradi.

Ikkinchi bosqichda oyoq bo'g'imlarini bukkani holda chaqqon harakat bilan juda katta tezlikda siltanish asosida gavdasini to'g'irlaydi va qo'llari yordamidagi harakatga tayanib butun gavdasini vertikal holatga keltiradi.

Sakrashning yakunlovchi bosqichida oyoq kaftlarining prujinali harakatlari yordamida tayanch holatdan chiqadi. Blokka chiqish jarayonidagi oyoq mushaklarining anatomik tarkibi aynan hujum paytidagi holatga o'xshash bo'ladi. Biroq qo'llar tirsak bo'g'inidan bukilganligi hamda sakrash paytida to'laligicha to'g'rilanmasligi bois ularning siltanma harakatlari nisbatan kichik amplituda amalga oshiriladi. Shuningdek, yelkalar gorizontal holatga kelgan paytda qo'llarning siltanma harakati erkin tarzda amalga oshirilmay turadi.

Blokka chiqqan o'yinchi tayanchsiz holatga kelganda o'yinchining ko'z nazoratlari to'pdan hujum qilayotgan raqibning harakatlariga ko'chadi. Hujum qilayotgan o'yinchining harakatlarini kuzatishdan olgan xulosalariga asosan blokka chiqqan o'yinchi bukilgan qo'llarini to'g'irlaydi va bir vaqtning o'zida to'r uzra qo'llarini raqib tomoniga o'tkazib to'pning taxminiy yo'nalishini to'sadi (41-rasm).



41-rasm

Blokka chiqqan o'yinchining keyingi harakatlari o'yin sharoiti va vaziyatidan kelib chiqib belgilanadi: agar to'p blokdan raqib maydoniga tushsa vorleybolchi yerga tushadi hamda navbatdagi harakatlarga tayyor holatni egallaydi, aksincha blokdan qaytgan to'p bevosita o'z maydonida uning atrofida bo'lsa, o'yinchi bor imkoniyatlarini ishga solib to'pni sheriklarining keyingi harakatlari uchun to'g'irlab berishi talab qilinadi.

Hujumchi aldamchi harakatlar yordamida to'pni raqib maydoniga o'tkazgan paytda to'p yana boshqalarga nisbatan blokka chiqqan o'yinchiga yaqin bo'lsa, o'yinchi to'pni juda tezlik bilan barmoqlarining ohista harakatlari orqali raqib maydonining to'rga eng yaqin joyiga yo'naltirishi maqsadga muvofiq bo'ladi.

Hujum zarbasi blokka chiqqan o'yinchining qo'llari orasidan yoki ularga tegmasdan o'z maydoniga o'tgan vaziyatda o'yinchi tegishli qarshi harakatlarni havodan maydonga tushgandan so'ng davom ettiradi. Buning uchun o'yinchi havoda muallaq turgan paytda boshini o'z maydoniga qaratadi va jamoadoshlari harakatini aniq kuzatisha muvaffaq bo'ladi. Mazkur harakat o'zi tomon jamoadoshlari yetkazib bergan to'pni o'z vaqtida payqash va himoya yoki hujum uchun tegishli, samarali harakatlarni amalga oshirish imkonini beradi.

E'tirof etilayotgan hujumga qarshi individual blok texnikasidan asosan qisqa va to'g'ridan berilgan hujumlarga qarshi ham samarali foydalanish mumkin.

Mustasno hujumchining muallaq holatining boshlanish bosqichi blokka chiqayotgan o'yinchining tayanch holatidan chiqish vaqti bilan izohlanadi.

O'yinga kiritilayotgan yoki raqib tomonga hujumsiz oshirib berilayotgan to'plar uchun blokni amalga oshirishda sakrash holati nisbatan ertaroq bajarilishi kerak. Tajriba bunday holatlarda blokka chiqayotgan o'yinchining harakatlari hujum qilayotgan jamoa o'yinchisi bilan sinxron tarzda yuzaga kelishini ko'rsatadi.

3.9. Jamoaviy blok texnikasi

Ikki yoki uch o'yinchi bo'lib blokka chiqish texnikasi birinchi galda o'yinchilarning o'zaro hamjihatligini taqozo etadi. Bu maqsadlarga oydinlik kiritish uchun asosiy va yordamchi blokka chiquvchi o'yinchi tushunchasi mavjud.

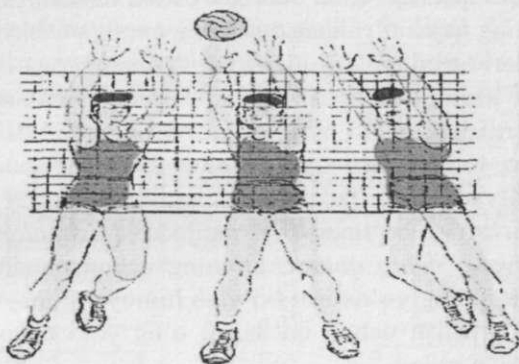
Asosiy blokda o'yinchi vaziyatni baholaydi va tegishli blok turini tanlaydi.

Yordamchi blokka chiquvchi o'yinchining vazifasi asosiy o'yinchining maqsad va harakatlaridan kelib chiqqan holda uning harakatlariga hamohang tarzda himoyalaniшни tashkil qiladi. Shu munosabat bilan ikkinchi blokda o'yinchining muallaq tayanchsiz holatdagi harakatlari bir oz o'zgaradi. Bu o'yinchilarning o'zaro to'qnashib ketmasliklarini ta'minlash maqsadida amalga oshiriladi. Ikkinchi o'yinchi bir fursat keyin sakraydi va ma'lum masofadan turib qo'llarini sherigi qo'llari bilan tutashtiradi (42-rasm).



42-rasm

Uchinchi blokka chiquvchi o'yinchining harakat va holati ham aynan ikkinchi o'yinchining harakatlariga parallel tarzda amalga oshiriladi.



43-rasm

Blokka chiqadigan o'yinchining to'r uzra qo'llarini ko'tarish texnikasini alohida ko'rib chiqish kerak bo'ladi. Kuzatishlarning ko'rsatishicha, blokka chiqadigan o'yinchining to'r uzra qo'llarini ko'tarish texnikasi raqib tomonidan berilayotgan zarba to'rga yaqin bo'lgan holatlardagina yaxshi samara beradi. Agar zarba nisbatan to'rdan uzoq masofadan amalga oshirilgan hollarda qo'llarni setka uzra raqib tomonga o'tkazish maqsadga muvofiq emas, birinchidan, to'p qo'l barmoqlarining yon tomondan kuchli tegishi natijasida ularni jarohatlashi, ikkinchidan, koptok qo'l kaftlarining tashqi tomoniga tegishi natijasida yuqoriga uchib ketishi orqali xatto orqada o'ynayotgan o'yinchi uchun ham qabul qilinishi qiyin yo'nalish kasb etadi.

Shuning uchun uzoq masofadan amalga oshirilgan zarbalarni qaytarishda blokka chiquvchi o'yinchi qo'llari harakati texnikasi barmoq uchlari mahkam qisilgan va qattiq oldinga egilgan bo'lishi lozim.

Setkaga yaqin joylardan berilgan raqib zarbasi sharoitida nafaqat qo'llar balki yelkalar ham to'rdan yuqori chiqarilishi mumkin.

Raqib hujumchisi zarbani amalga oshirgan paytda blokka chiqqan o'yinchining qo'llari havoda harakatsiz turmasligi, aksincha qaytish

kuchini oshirish maqsadida to'pga qarab oldinga harakatlantirilishi kerak. Harakatlar ketma-ketligining yuqorida aytib o'tilgan izchilligi to'pning harakati tezlik kuchini oshirish bilan bir qatorda uning raqib maydoni yaqin qismiga katta burchak ostida tushishini ta'minlaydi.

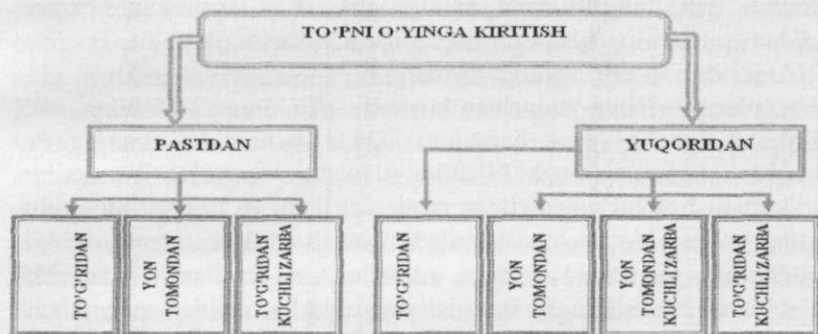
Maydonning qaysi o'rnidan zarbaning amalga oshirilishiga qarab qo'l harakatlari turini tanlash juda muhim ahamiyatga ega. Masalan, to'rga yaqin masofadan berilayotgan hujum zarbalarini qaytarish uchun qo'llarni koptok ro'parasiga qo'yishning o'zi kifoya qiladi. Agarda zarba to'rdan nisbatan uzoqdan berilgan sharoitda qo'lni to'g'ridan qo'yish orqali faqatgina zarbaning markaziy yo'nalishini to'sishga muvaffaq bo'linadi va natijada *4-5zonalar orasi yoki 2-zona himoyasiz ochiq qoladi*. Shuning uchun bunday holatlarda voleybolchi to'pning yo'nalishi bo'ylab himoya qilinayotgan tomon xavfsizligiga erishish uchun qo'llarini o'ng yoki chap tomonlarga qayirishi tavsiya etiladi.

Setka cheti bo'ylab yo'naltirilgan zarbalarga blokka chiqishda qo'llarning holati o'ziga xos hisoblanadi. Bunday hollarda koptok blokka chiqqan o'yinchining qo'liga tegib maydon tashqarisiga chiqib ketmasligi uchun nisbatan tashqarida hisoblangan chap yoki o'ng qo'llardan biri to'pni tashqariga chiqib ketishdan muhofaza qilish vazifasini ham bajaradi. E'tirof etilayotgan to'pga ishlov berishda koptokning qayrilib tushish o'rnini raqib maydoniga qaratiladi.

Sanab o'tilayotgan blokka chiqishdagi sakrash, qo'lning holati va boshqa texnikalari mazmuniga o'yinchilarning bo'yiga qarab nisbiy o'zgartirishlar kiritilishi mumkin bo'ladi. Masalan, ayrim bo'yi baland o'yinchilarga blokka chiqishda juda baland sakrash yoki yerdan uzilish uchun qo'llarini keskin silkitish kabi harakatlarning zarurati bo'lmaydi. Mazkur harakatlarni bajarishda o'yinchilarning nigohlari to'p yo'nalishi va uni uzatayotgan raqib o'yinchisining harakatlarini kuzatgan holda qo'llarini doimo yuqorida tutishlari shart. Bu kabi o'yinchilar maydon bo'ylab qulay vaziyatni egallash bilan bog'liq siljish harakatlarini ham qo'llarini yuqoridan tushirmagan tarzda amalga oshiradilar.

Bu kabi katta jismoniy kuch va maxsus tayyorgarlik talab qilmaydigan harakatlar tarkibi asosiy tayanch kuchini poldan uzishning eng qulay usuli sanaladi, chunki bunda o'yinchi butun e'tiborini raqib jamoasi harakati va to'p yo'nalishini aniqlashga

qaratish imkoniga ega bo'ladi. Natijada qo'llarini oson va tez harakatlantirish yordamida blok muvaffaqiyatini ta'minlashga erishadi. Shuningdek, bunday o'yinchilar charchamasdan blokni takror amalga oshirish yoki maydon bo'ylab siljish bilan bog'liq turli harakatlarni amalga oshirishi mumkin bo'ladi. Mana shuning uchun ham aksariyat hollarda bo'ydor o'yinchilarga oldingi chiziqda markaziy (asosiy) blokka chiquvchi vazifasi yuklatiladi. To'pni o'yinga kiritish tasnifi 3-jadval



O'yinni endi o'rganayotganlar uchun to'pni o'yinga kiritishda asosiy maqsad uni setkadan raqib maydoniga oshirish bo'lsa, professionallar uchun bu hujum zarbasi hisoblanadi.

To'pni o'yinga kiritish texnikasi dastlabki holat hamda muayyan ketma-ketlikda amalga oshiriladigan uch harakat bosqichni o'z ichiga oladi.

Dastlabki holatda voleybolchi keyingi bosqichlarda amalga oshiriladigan harakatlarni bajarish uchun qulay holatni tanlaydi. Birinchi bosqich to'pni qo'ldan uzish bilan boshlanib unga mukammal zarba berish uchun qo'llarni kerakli darajasida tisarish bilan tugallanadi. Ikkinchi ish bosqichi to'pga zarba berish. Uchinchisi, zarba paytida oldingi oyoqlarga o'tkazilgan tana vazni va zarba bergan qo'l harakatlarini o'zaro muvofiqlashtirish bilan tugallanadi.

Hozirgi paytda pastdan hamda yondan amalga oshiriladigan to'pni o'yinga kiritish usullaridan havaskor sportchilar foydalanadilar. Haqiqiy professional voleybolchilar esa to'pni o'yinga kiritishda yuqoridan to'g'ri berilgan hamda yondan maxsus aylanma harakat

asosidagi trayektoriyaga ega usullarni qo'llaydilar.

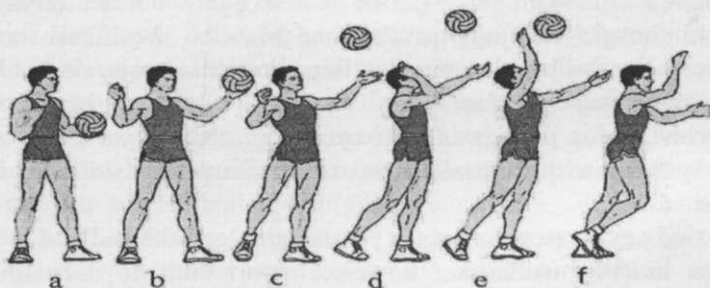
To'pni o'yinga kiritish usullari texnikasi o'yinchilar tomonidan bir xil planda amalga oshirilishiga qaramasdan, ularning har biri o'ziga xos kuchga, dinamikaga va to'pning harakat trayektoriyasiga egaligi bilan ajralib turadi.

To'pni o'yinga kiritishdan oldin hujumchi ikki maqsaddan birini, ya'ni raqib maydonining to'rdan olis yoki unga yaqin joyiga yo'naltirishni rejalashtiradi. Olis masofaga to'pni uzatishda zarba harakati katta amplitudada amalga oshirilsa, ikkinchisida zarba oldidan qo'llarning qisqa tormozlanish harakati bajariladi.

Yuqoridan to'pni o'yinga kiritish

To'plar to'g'ri va yuqoridan kuchsiz, lekin aniq zarba bilan, o'ta aniqlikka ega bo'lmasa ham katta kuch yordamida, shuningdek, to'pni aniqligi zarba kuchi bilan belgilanadigan trayektoriya asosida harakatlanishga bo'ysindirilgan rejalashtirilgan va boshqa bir necha usullar yordamida o'yinga kiritiladi. Sanab o'tilgan to'pni o'yinga kiritishning yuqoridan amalga oshiriladigan usullarida dastlabki holat bir xil bo'lishiga qaramasdan tayyorgarlik hamda asosiy ishchi bosqichlari bir-biridan tubdan farq qiladi.

To'pni o'yinga kiritishning yuqoridan amalga oshiriladigan usullarining barchasida dastlabki holatda o'yinchi yuzi bilan setkaga to'g'ri yoki yarim yonlama qaragan vaziyatni egallaydi. To'pni chap qo'l bilan bel badandligida tutib turgan holda o'yinchi butun tana vaznini ikkala oyoqlariga barobar taqsimlaydi, o'ng qo'l tirsakdan qaytilgan holatda tisarilishga tayyorlanadi, nigohlar raqib jamoa maydoniga qaratilgan.



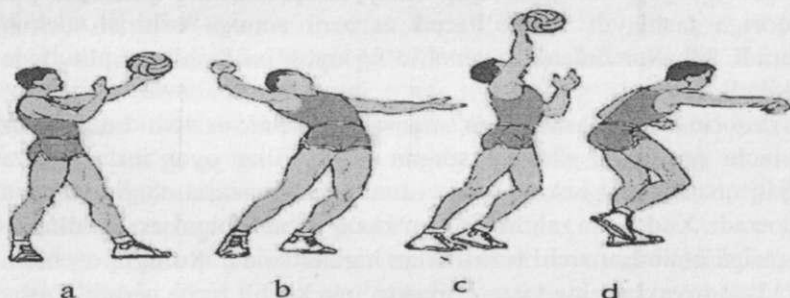
44-rasm

To'pni o'yinga yuqoridan kiritishning kuchli bo'lmagan aniq zarba yordamida amalga oshiriladigan usuliga *tayyorgarlik bosqichida* (44-rasm) qo'l tisarilish amplitudasi qisqa bo'ladi, o'ng tayanch oyoq zarba paytida asosiy harakatni amalga oshirishda faol harakatga keltirilishi maqsadida gavdadan ozgina orqaga tisariladi. Bu holatda to'p 30-40 sm yuqoriga tashlanadi (44-rasmdagi, *a, b, c holatlar*).

To'pni yuqoridan o'yinga kiritishning mazkur usulni ikkinchi bosqichida voleybolchi tayanch oyoqlarini to'g'irlagan holatda butun tana vaznini oldinda turgan chap oyoqlariga o'tkazadi, qisqa aniq zarbani mo'ljallangan raqib maydoniga qarab yo'naltiradi. Zarba paytida o'yinchi nigohlarini o'yin maydonidan to'pga, gavda va oyoqlar passiv holatda bo'lgan holda butun diqqatini o'ng qo'lda amalga oshiriladigan yakuniy zarba harakatiga qaratadi. (44-rasm, *d, e, f holatlar*).

Yakuniy bosqichda to'p ortidan kuzatib qoladigan qo'l harakatlar to'xtaydi, o'yinchining beli va butun gavdasi vertikal holatda bo'ladi.

Katta kuch bilan amalga oshiriladigan to'g'ridan to'pni o'yinga kiritish usuli (45-rasm), amplituda ko'rsatkichlarining ortishi bilan ajralib turadi. To'pni yuqoriga otish orqali kuchli zarbaga tayyorlangan o'yinchi o'ng tayanch oyog'ini nisbatan ko'proq bukadi, gavdasini orqaga, o'ng qo'lini orqa-yuqoriga qarab tisaradi (45-rasm, *a, b lavhalar*). Bunda zarba beradigan qo'lni bemalol orqaga tisarish uchun imkoniyat yaratish maqsadida imkon qadar to'pni yuqoriga tashlash kerak bo'ladi.



45-rasm

Asosiy bosqichda voleybolchi o'ng oyog'ini bukkani, gavdasini to'g'irlab o'ng qo'li yordamida unga nisbatan tana vaznini qo'shgan holatda to'pga kuchli zarba beradi (45-rasm, c holat).

Zarbadan keyingi harakatlar butun tana va qo'llarni asl holatiga qaytarishga qaratiladi. To'pni o'yinga kiritish zarbasi kuchli siqilgan kaftlar ichi yordamida to'pning ustki qismiga beriladi. Katta kuch sarflanganligi bois zarbadan keyin o'yinchining beli va qo'llari oldinga va pastga qarab aralash harakatlarini davom ettiradi (45-rasm, d holat).

To'pni o'yinga kiritishda rang-baranglikni ta'minlash maqsadida to'pni uch xil usul bilan aylanma harakatga keltirish mumkin. Birinchi holatda to'p balanddan pastga qarab aylanma harakatga keltirilishi natijasida muayyan trayektoriya setkadan 4-5 metr o'tib raqib maydoniga tushadi.

Ikkinchi aylanma harakatda to'p o'ngdan chapga hamda birmuncha yuqoriga qarab buraladi. Buning natijasida to'p kesiladi va u qiyshiq trayektoriya bo'ylab qisman chapga qarab harakatlana boshlaydi. Uchinchi holatda to'pga chapdan o'ngga qarab burama harakat beriladi va natijada to'p o'z yo'nalishini o'ng tomonga 5 zonaga qarab o'zgartiradi.

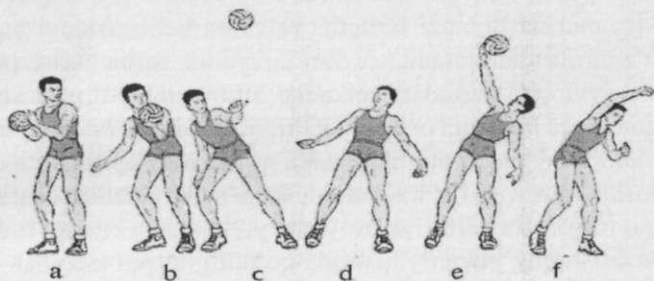
Mazkur zarbani amalga oshirishda to'pni uzatayotgan o'yinchi uning tashqariga chiqib ketmasligini ta'minlash maqsadida chap tomondagi belgidan foydalanishi maqsadga muvofiq.

Yuqoridan rejalashtirilgan to'pni o'yinga kiritish texnikasi quyidagi tarkibiy qismlardan iborat bo'ladi. Tayyorgarlik bosqichida voleybolchi raqib maydonining muayyan qismini mo'ljallab, to'pni yuqoriga tashlaydi va qo'llarini zarbani amalga oshirish uchun tisaradi. Mazkur holatda tayanch o'ng oyog'ini kichik amplitudada bukiladi.

Yuqoridan rejalashtirilgan maqsadli to'pni uzatish bosqichida o'yinchi gavdasini oldinga surgan holda o'ng oyog'ini tizza va to'piq qismlaridan bukadi hamda butun tana vaznini chap oyog'iga o'tkazadi. Xuddi shu zahoti o'ng qo'l to'p yo'nalishiga qarab oldinga-yuqoriga o'sib boruvchi tezlik bilan harakatlanadi. So'ngra o'yinchi qo'l kaft suyaklarining yuzasi bilan to'pga kuchli zarba beradi. Zarba mushaklarning erkin kuchi orqali amalga oshiriladi, so'ngra havoda tormozlash bilan qo'lni to'xtatish harakati bajariladi. Gavda oldinga

harakatlanishda davom etadi, uning og'irligi oldindagi chap oyoqqa o'tkaziladi, o'ng oyoq tizza bo'g'imlaridan to'laligicha to'g'irlanadi. O'yinchining nigohi to'pga qaratiladi.

Yuqoridan yonlama rejalashtirilgan to'p uzatishni amalga oshirish texnikasi (46-rasm) quyidagicha bajariladi.



46-rasm

Voleybolchi dastlabki holatda setkaga chap yoni bilan turgan holatda amalga oshirishi kutilayotgan to'p uzatishini hayolan bajaradi. To'p chap qo'lida bel barobarida tutiladi, tananing butun vazni o'ng oyoqqa o'tkaziladi (46-rasm, a holat).

Birinchi bosqichda o'ng qo'l siltash uchun past tomonga olinadi, o'ng oyoq barcha bo'g'inlaridan bukilishni boshlaydi, o'yinchi o'ng qo'lning bo'g'ini yordamida to'pni ohista tashlaydi. Tayanchsiz turgan chap oyoq chiziqdan kerakli masofaga olinib ost qismi bilan butunlay bosiladi. Gavda zarba beradigan qo'l tomonga egiladi (46-rasm, b, c holatlar).

Ikkinchi bosqichda voleybolchi juda qisqa lahzada har ikkala oyoqlariga tayanadi, so'ngra o'ng oyoq to'g'irlangan holatda gavdaning butun vazni chap oyoqqa o'tkaziladi (46-rasm, d holat). So'ngra chap ayoq uchi asosida amalga oshirilgan burilish asosida yerdan uzilgan o'yinchining tanasi chap tomonga qarab buriladi, markazdan qochuvchi kuch yuqoriga siljiydi.

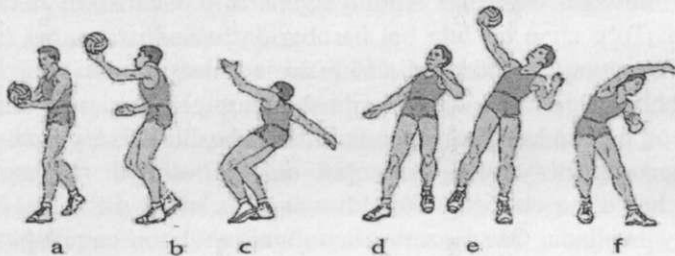
O'ng qo'l to'p yo'nalishiga tomon o'sib boruvchi tezlik bilan harakatlanadi. Qo'l kifti xiyol burchak ostida tashqariga bukiladi, barmoqlar birgalikda tutiladi. So'ngra to'pga zarba berilgunga qadar o'yinchining gavdasi tayanchsiz muallaq holatda chap tomonga

burilishdan to'xtaydi. O'ng qo'l ham tobora tushib borayotgan to'p yo'nalishi bo'ylab harakatlanish tezligini erkin tarzda pasayтира boradi (46-rasm, e holat).

To'pga zarba berish o'ng qo'l deyarli to'g'irlangan holatda kaft bo'g'inlarining yuza qismi bir oz bukilgan asoslari bilan amalga oshiriladi. O'yinchining gavdasi imkon darajasida to'g'irlangan tarzda muallaq-tayanchsiz holatda bo'ladi. Yelka va bel orasidagi burchak deyarli o'zgarmasdan qoladi. Mazkur jarayonda zarba berish paytida va undan keyin qo'l panjalari yelkadan o'tib ketmaydi, shuningdek, yelka ham tanaga nisbatan ortiqcha ilgarihlama holatda bo'lmaydi (46-rasm, f holat). Aynan shular natijasida qo'llarning aylanma harakati amalga oshmaydi va o'z navbatida, to'p ham aylanma harakatga kelmasdan to'g'ri trayektoriya bo'yicha yo'nalishga ega bo'ladi.

To'p uzatishning yakuniy qismida qo'lning to'pni kuzatish holati tamoman tugaydi va o'yinchi butun tana vaznini chap oyog'iga o'tkazadi.

Yonlama rejalashtirilgan kuchli maqsadli to'pni o'yinga kiritish texnikasi (47-rasm) quyidagi tarkibiy qismlardan iborat bo'ladi.



47-rasm

Dastlabki holatni o'yinchi yuqorida(47-rasm, a holat) ifodalangani singari egallaydi.

Birinci tayyorgarlik bosqichida o'yinchi o'ng oyog'i bilan bir qadam oldinga bosadi (47-rasm, b holat), to'pni yuqoriga irg'itadi va o'ng qo'lini past-orqa tomonga oladi. O'ng tayanch oyog'i egilish burchagini asta-sekinlik bilan oshira borib, voleybolchi gavdasini siltashga tayyorgarlik ko'rayotgan o'ng qo'li tarafga og'diradi (47-rasm, c holat). Bunda chap qo'l keyingi harakatlarga qo'shimcha

kuch berish maqsadida yuqori tomonga olinadi. To'p uzatilgandan so'ng o'yinchining diqqat-e'tibori to'pning tushadigan o'rniga qaratiladi.

To'pning kerakli balandlikka tushishini hisobga olgan o'yinchi o'ng tayanch oyog'ini tizza bo'g'inidan keskinlik bilan bukadi va bir vaqtning o'zida gavdasini to'g'irlagan holda o'ng qo'lini to'pga qarab yo'naltiradi. Bu bosqichda o'yinchining harakat faolligi ortib boradi hamda zarba paytida o'ng qo'lining havodagi harakati tezligi o'zining eng yuqori cho'qqisiga chiqadi. Bu bevosita tinimsiz tayyorgarlik mashg'ulotlari hamda o'yinchining barcha a'zolarining o'zaro hamjihatlikdagi o'ng oyoqning bukilishi va tayanch holatidan uzilishi, qo'llarning siltanma harakati, gavda mushaklarining tegishli harakatlari vositasida amalga oshiriladi (47-rasm, *d holat*).

Zarba paytida o'ng qo'lining panjalar yordamida mahkam qisilgan kaftlari to'pni yuqori qismidan bosish bilan bog'liq kuchli va qisqa harakatni bajarib beradi (47-rasm, *e holat*).

Zarbadan keyin qo'lining harakatlari to'xtatilmaydi, aksincha oldinga harakat yo'nalishida mavjud tezligida davom etadi. Buning natijasida panjalar old yelkani, old yelkalar esa yelkani, xuddi shuningdek, yelka yelka bo'g'imlarini quvib o'tadi. Zarba paytida o'yinchining tanasi 90°ga buriladi va xavfsiz holatda bo'ladi (47-rasm, *f holat*).

To'pni o'yinga kiritayotgan o'yinchi uni uzatishni amalga oshirgach tezda maydonga kiradi va himoyalanişga tayyor holga kelib oldadi.

3.10. Hujum texnikasi

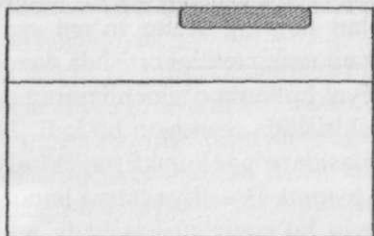
Hujumda asosiy an'ana – zarbaga uchun oshirilgan to'p harakat tezligining tobora ortib borishi bilan bog'liq. Xatto to'pni raqib jamoasi a'zosi qabul qilish paytida ham uning tezligi ortishda davom etadi. Bu usulning kamchiligi aksariyat hollarda o'yinchilarning uni shoshma-shosharlik bilan amalga oshirishida namoyon bo'ladi. Tez o'ynash degani shoshish va uning natijasida to'pga kerakli trayektoriya bera olmaslik degani emas. Deyarli hamma Braziliya terma jamoasi bog'lovchi voleybolchisi singari o'yin ko'rsatishni istashadi, lekin

hamma bog‘lovchi va hujumchilar yuqori mahoratga ega emasliklari bois ularning harakatlari jamoa ko‘rsatkichlarini xunuk holatlarga keltirib qo‘yadi. Braziliyaliklardan juda ko‘p narsalarni o‘rganish mumkin, lekin bu ularning harakatlaridan mexanik tarzda nusxa ko‘chirish degani emas. Shuni unutmaslik lozimki, braziliyaliklar o‘z jamoalari tarkibida bo‘ydor va jismoniy jihatdan voleybol sporti standart talablariga mos o‘yinchilarning yo‘qligi bois aynan shunday uslubda o‘yin namoyish etishga majburdirlar. Setkaga yaqin zonadagi to‘pni qabul qilishda deyarli barcha jamoalar imkon qadar tez o‘ynashga harakat qiladilar. Uzatmalar tezligidagi tafovut ma’lum bir o‘yinchining to‘pni qabul qilish yoki uzatish texnikasini buzganligi bilan izohlanadi. Masalan, Yaponiya jamoasi oxirigacha yetkazilmagan usul bois juda yuqori balandlikdan hujum zarbasini amalga oshirishga odatlanganlar. Va aksincha, so‘nggi Yevropa chempionatida ko‘pchilik jamoalar qisqa uzatma asosida hujum zarbasini bajarishga alohida e’tibor qaratdilar. Jumladan, Finlyandiya terma jamoasi bog‘lovchi o‘yinchisi xatto bu usuldan to‘p setkadan qaytgan vaziyatlarda ham samarali foydalanishga muvaffaq bo‘ldi. Keyingi paytlarda aksariyat terma jamoalar uch o‘yinchi bo‘lib blokka chiqishga zo‘r berishmoqda. Qisqartirilgan uzatmalardan berilgan hujum zarbalari esa raqib o‘yinchilarning blokka chiqish imkoniyatlarini yo‘qqa chiqaradi va hujum samarasini ta’minlaydi.

3.11. Hujumni tashkil qilish tizimi

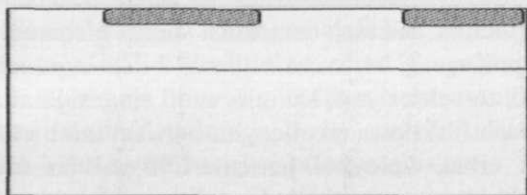
To‘pni qabul qilgandan keyin hujumni tashkil qilish.

Ajoyib usul (markazga yaqin joydan to‘pni setka ustiga oshirib berish)



Mazkur holatda birinchi tempda o'ynovchi sportchi bilan hujumchining o'zaro hamjihatlikdagi harakatlarining ko'plab variantlari mavjudligini yaxshi bilamiz. Birinchi tempdagi o'yinchimizning qanday sakrashi emas, balki uning qayerda sakrayotganligi muhim. Ko'pgina bog'lovchi o'yinchilar birinchi tempda harakatlanayotgan hujumchiga to'pni zarba berish uchun raqib o'yinchilarining blokka chiqish imkoni past yoki yo'q bo'lgan paytda uzatishni ma'qul deb hisoblaydilar. Men unday hisoblamayman, birinchi temp bilan tez-tez hujum zarbasini amalga oshirish maqsadga muvofiq, chunki bunday vaziyatlarda hujumchi har doim himoyalalanayotgan jamoa a'zolariga nisbatan tezlik va aniqlikda muayyan ustunlikka egaligi bois to'pni istagan nuqtasiga yo'naltirishga muyassar bo'la oladi. Bu holatlarda to'pni setka ustiga yetkazib berish katta samara beradi. Har qanday jamoa bog'lovchi o'yinchisi mahorati va uning o'yin texnikasi, taktikasini takomillashtirish ustida tinmay ishlashi lozim, chunki zamonaviy voleybolda raqib jamoalar aynan bog'lovchi o'yinchining individual mahoratidan kelib chiqib hisobiga o'z o'yinlarini tashkil qiladilar

• ***To'p setkaga chekka tomonlaridan yaqin holatda oshirilib berilishi yaxshi qabul qilish hisoblanadi***

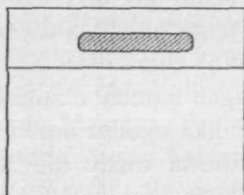


Bog'lovchi o'yinchiga nisbatan birinchi tempda o'ynaydigan o'yinchining sakrash joyi o'zgaradi. Sakrash o'rni imkon qadar setkaga yaqin bo'lishi va bu usul mashg'ulotlar jarayonida ishlab chiqilishi lozim.

Aksariyat murabbiylar mashg'ulotlar paytida o'yin amaliyoti bilan shug'ullanishni zarur deb hisoblaydilar, mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rishning an'anaviy usullari nuqtayi nazaridan bu kabi yondashish noto'g'ri hisoblanadi. Ularning biri ikkinchisini inkor qilmaydi, gap ularning foizdagi munosabatlariga bog'liq. Agar mashg'ulotlarda asosiy vaqt 6 x 6 sxemasi bo'yicha o'yinga qaratilsa,

birinchi temp o'yinchilarining kam harakatlanganliklari qo'shimcha mashg'ulotlar hisobiga to'ldirilishi kerak bo'ladi. To'pni qabul qilish texnikasini o'rganishda barcha voleybolchilarning bog'lovchi o'yinchi bilan hamjihatlikdagi harakatlanish imkoniyatiga asosiy urg'u beriladi.

To'pni yaxshi qabul qilish (uni setkaga taqamasdan muayyan balandlikka ko'tarish bilan belgilanadi)



Bu usul birinchi tempda o'ynash imkonini beradi, biroq undagi to'p uzatish variantlari cheklangan. Mazkur vaziyatda ikki jihatga e'tibor qaratish zarur:

- birinchi tempdagi hujumdagi o'yinchi zarba uchun uzatilgan to'pning kamchiliklarini bartaraf etish maqsadida setkadan uzoqroqda sakraydi;

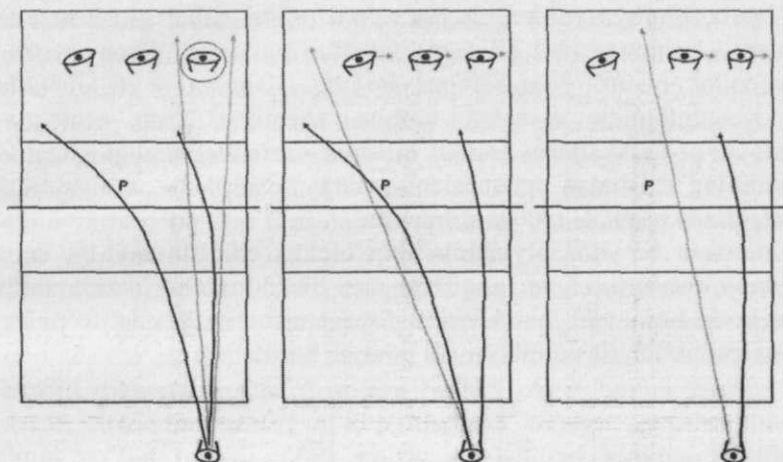
- to'p uzatish masofasi qisqa bo'lgani bois hujumchining zarba berish uchun sakrash masofasi ham qisqaradi. Bu kabi holatlarda to'pni uzatib beruvchi o'yinchi bilan hujumchi o'rtasida to'p yo'nalishi, trayektoriyasi, sakrash vaqti singari jihatlarda o'zaro bir-birini anglash hissi o'ta rivojlangan bo'lishi talab etiladi.

Aksariyat erkak voleybol jamoalari to'pni bu usulda qabul qilishni odatiy holatga aylantirib ulgurishgan. Shuni ham ta'kidlash joizki keyingi yillarda bu kabi uzatmalarga berilayotgan zarba kuchi bir necha yil oldingi zarba kuchlaridan o'zining yuqoriligi bilan ajralib turmoqda.

3.12. Jamoaviy taktika

To'pni o'yinga kiritish bilan bog'liq jamoaviy taktikani raqib jamoasining birinchi to'pni qabul qilish usulidan kelib chiqib tanlash maqsadga muvofiq. Shuni unutmash kerakki, to'pni

o'yinga kiritilayotgan o'yinchi ochko olishni qancha asosiy vazifa deb qarasa, shuncha ko'p xatoga yo'l qo'yadi.



Birinchi to'p o'yinga kiritilish paytida raqib jamoasining ikki hujumchisi tezkor himoyaviy choralarni ko'rishga tayyor turadi. Ochko yutib olish uchun uzatilayotgan birinchi to'pning tezligi yoki kuchi asosiy ahamiyat kasb etmaydi. Yaxshi natijaga erishish uchun odatda to'p ikki o'yinchining o'rtasiga yoki chiziq ustiga yo'naltirilishi maqsadga muvofiq. Mutaxassislar sakrash holatda birinchi to'pni raqib maydoniga aniq uzatish uchun maksimal kuchning 40% bilan zarba berishni tavsiya qilishadi.

To'pni o'yinga kiritish bilan bog'liq jamoaviy taktikasi quyidagi asosiy maqsadlarni qo'llaydi:

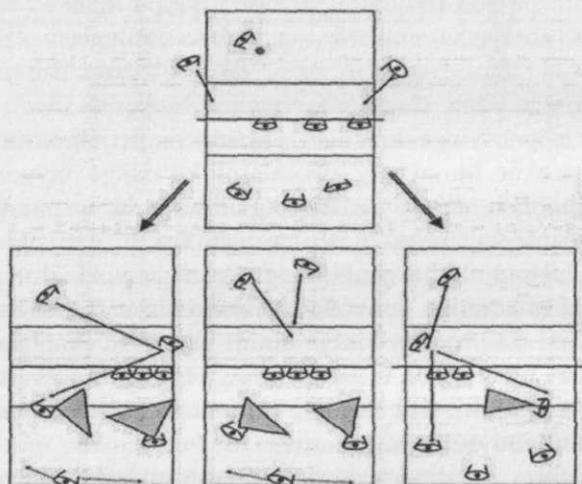
- raqibning (nisbatan)eng no'noq qabul qiluvchisidan foydalanish;

- raqib jamoasi hujum qilish imkoniyatlarini maksimal darajada qiyinlashtirish; raqib bog'lovchi o'yinchisiga blokka chiqadigan o'yinchilarning harakatini o'qiy olishga yo'l qo'ymaslik. Masalan, 1-zonaga uzatgan to'pimizni raqib 2-zonadan turib qabul qilishiga majbur bo'lishi.

Bu holatda bog'lovchi o'yinchi to'pni juda yuqoridan 4-zonaga berishga majbur bo'ladi. Buning natijasida bizning jamoamizda

esa jamoaviy blokni tashkil qilish imkoni tug'iladi. Blok va himoya taktikasi. Himoya bilan blok ikki xil alohida tushunchalar hisoblanadi, blok yordamida biz ochko yutib olish imkoniga ega bo'lamiz, himoya yordamida esa to'pni to'g'ri qabul qilish hamda samarali hujum tashkil qilishga muvaffaq bo'lamiz. Biroq mazkur elementlar o'zaro chambarchas bog'liq. Zamonaviy voleybolda himoya hujumga nisbatan muhim ahamiyat kasb etmoqda. Himoyaviy harakatlarni tashkil qilishda uzatmalar tezligi hamda hujumning nisbatan yuqoridan amalga oshirilishi o'ziga xos tuzatishlar kiritishni taqozo qilmoqda.

Jamoadada bo'ydor o'yinchilarning blokka chiqishi muhim omil bo'lmay qolyapti, chunki raqib jamoasi bir hujumning o'zida xatto to'rt-besh hujumchi harakatidan foydalanishi natijasida to'pning yo'nalishini belgilash imkoniyati pasayib bormoqda.

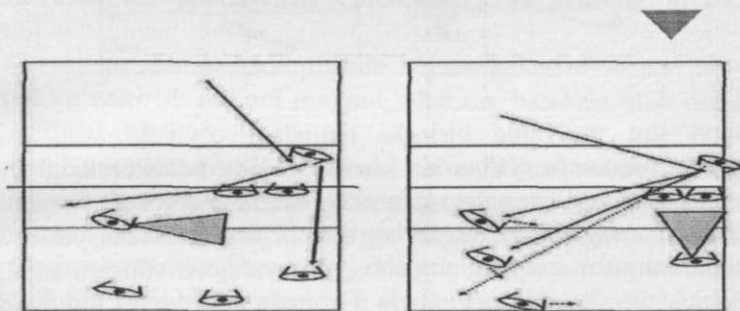


Shu bois yuqoridan katta tezlikda amalga oshirilayotgan hujum zarbalaridan samarali himoyalalanish jamoaviy taktikani talab qilmoqda. Unga binoan maydondagi har bir o'yinchi mas'uliyatni o'z zimasiiga ola bilishi talab qilinadi. Himoya harakatlari tizimi samarali bo'lishi uchun blokka chiquvchi o'yinchilar bilan orqa chiziq himoyachilarining o'zaro hamjihatlikda to'g'ri pozitsiyani egallashlari juda muhim.

3.12.1. Murabbiyning vazifasi – tizim ishini tashkil qilish

Uch kishi bo‘lib blokka chiqishda o‘yinчилarning sinxron tarzda harakatlanishi juda muhim. Orqa chiziqda turgan o‘yinчилarning dastlabki holatni egallashlari, shuningdek turish holatlari ularning qaysi zonada turishiga qarab bir-biridan farqlanadi. 1-va 5-zonadagi o‘yinчилar zarba yo‘nalishi bo‘ylab to‘g‘ri joylashganliklari bois pastga egilgan holatda, 6-zonadagi o‘yinchi esa orqa chiziq bo‘ylab siljishga tayyor holda yuqori turish holatini egallaydi. Bordi-yu hujum zarbasi bloklar orasidan o‘tib ketsa, butun tizim faoliyatini buzib yuboradi.

Ikki kishi bo‘lib blokka chiqishda ham himoyachilar yuqorida e‘tirof etilgan tarzda harakatlanadilar. Raqib hujumchisi uzoq masofadan o‘ng qo‘l bilan zarbani amalga oshirsa, unda to‘pning harakati diagonal yo‘nalishga ega bo‘ladi. Agar hujum zarbasi 3 metrlik chiziqdan uzatilgan to‘p hisobiga amalga oshirilsa, blok hujum yo‘lini to‘sadi. Orqa chiziq o‘yinчилari himoya tizimini yaxshi tashkil qilishlari uchun raqib uzatmalari va zarbasi sifatini to‘g‘ri baholay bilishlari o‘ta muhim.



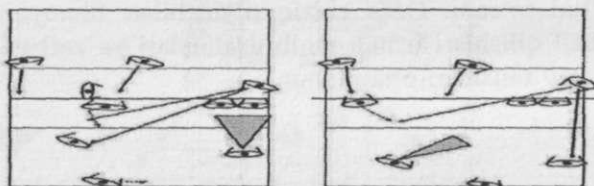
Raqib jamoasi o‘yinчилari to‘pni aniq qabul qila boshlasa, ularning harakatlarini nazorat qilish murakkablashadi va jamoaviy himoya tizimini o‘zgartirishga to‘g‘ri keladi. Bunday holatda blokka chiqadigan 3 o‘yinchi raqibning to‘rt himoyachisiga qarshi o‘ynashga majbur bo‘lishini unutmazlik kerak. Natijada himoya paytida yopilishi zarur bo‘lgan barcha maydon sathini qamrab olishning imkoniyati pasayib ketadi.

Yaxshi jismoniy va taktik tayyorgarlikka ega jamoa raqib taklif qilayotgan har qanday o'yin sur'ati va uslubiga tezda moslasha oladigan va qarshi usullarnisamarali qo'llashga tayyor bo'lishi shart.

Raqib jamoasi tomonidan to'p to'g'ri va aniq qabul qilingan paytda ularning hujum yo'nalishi va tezligini aniqlash mumkin bo'lmaydi. Bunday holatlar uchun tajribali jamoalar odatda quyidagi uch xil blokka chiqish usulidan foydalanadilar:

- uzatmaga blokka chiqish;
- markaziy blokdagi o'yinchi o'zi uchun qaysi hujumchiga qarshi blokka chiqishni mustaqil tarzda belgilaydi;
- blokka chiquvchi barcha o'yinchilar o'z harakatlarini o'zaro tanlangan bir raqib hujumchisiga qaratadilar.

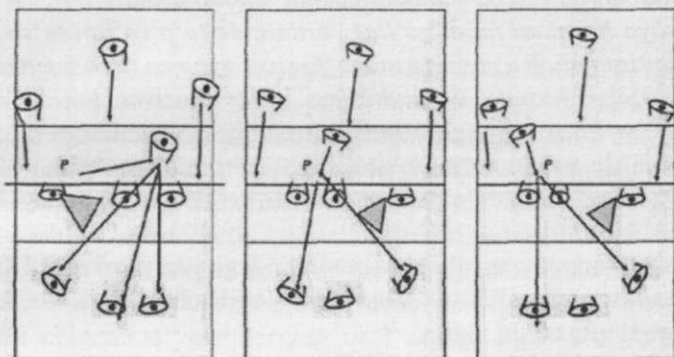
Quyidagi jadvalda ikki o'yinchi bo'lib raqibning 4-zonadagi hujumchisiga qarshi blokka chiqish bo'yicha jamoaviy himoya taktikasi ifodalangan:



Mana shu vaziyatda birinchi tempdagi o'yinchi yoki orqa chiziqdagi hujumchi e'tibordan chetda qoladi. Mazkur harakatlar yuzasidan qabul qilingan qarordan so'ng markaziy blokdagi o'yinchi o'z harakat maqsadlarini raqib bog'lovchi o'yinchisidan yashirish maqsadida tegishli nuqtaga eng so'nggi paytdagina siljishni amalga oshirishi lozim. Buning uchun esa 5-zonada eng yaxshi himoyachi o'rin egallashi talab qilinadi. Shuningdek, murabbiy markazdan blokka chiqadigan o'yinchiga to'g'ri qaror qabul qilish ko'nikmasini singdirgan bo'lishi zarur.

Uzatma asosida blok qo'yish tizimi: • **Blokdagi o'yinchilar raqib o'yinchisi tomonidan to'p zarba berish uchun uzatilgandan keyin qaror qabul qiladilar.** Bu holatda blokka chiqadigan ikki himoyachining aynan setka bo'ylab harakatlanish ko'nikmalariga diqqatni qaratish lozim.

• *Blokka chiqishning bu tizimida raqib qaysi bir hujumchiga ko'proq va qaysi biriga nisbatan kamroq e'tibor qaratayotganligi juda muhim.*



Jadvalda raqibning birinchi temp bilan turli zonalardan hujum qilish chog'ida jamoa orqa chiziqliq himoyachilarining joylashish tartibi keltirilgan:

- «zona»dan hujum qilishda hujumchida 3ta variant bo'ylab to'pni yo'naltirish imkoni mavjud, ularning barchasi blok orasidan o'tkazilishi shart;

- Himoyalanuvchining boshi uzra hujum zarbasini berish jarayonida ham aynan shu holat takrorlanadi, ya'ni har uchala himoyachi markazga siljib to'p yo'lini to'sadi. Agar to'pni boshi uzra hujumga tashlab bersa, 1-zonadagi o'yinchi uch metlik chiziqqa siljiydi. Shu bois ham blokni to'g'ri va samarali tashkil qilish uchun himoyalanayotgan jamoa o'yinchilari raqib jamoasi bog'lovchisining individul o'yin uslubi hamda uning texnik va taktik imkoniyatlarini inobatga olishlari kerak bo'ladi.

Markazdan blokka chiqadigan o'yinchi, odatda, raqib jamoasining bog'lovchi o'yinchisiga qarshi harakatlanganligi bois uning har bir harakati, fikri va to'pni qabul qilish, uni uzatish usullarining o'ziga xos jihatlarini oldindan o'qiy olish, sezish xususiyatiga ega bo'lishi lozim.

Texnika. Blokka chiqadigan va orqa chiziqda turadigan o'yinchilar uchun eng muhim texnika bu ularning dastlabki turish holatini to'g'ri egallashlarida namoyon bo'ladi. Faqat to'g'ri egallangan turish holatigina o'yinchilarga setka bo'ylab yoki setkaga qarab tez harakatlanish imkonini beradi. Chunki raqibning hujumni juda tez tashkil qilishi, himoyachilardan ham aynan shunday tezlik bilan, xatto ulardan-da tezroq harakatlanishni taqozo qiladi.

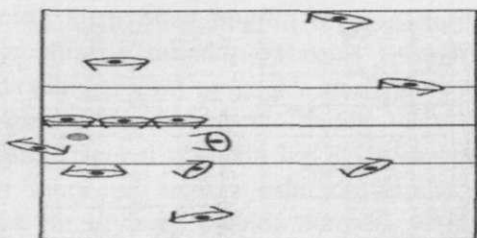
Himoya harakati faqat qo'llar yordamida to'p yo'lini to'sishdan iborat bo'lmaydi. Bu o'rinda muvaffaqiyat oyoq va tana harakatlari mutanosibligi hamda o'yinchining qulay vaziyat tanlay olishi mahoratiga ham bog'liq bo'ladi. Murabbiy o'yinchilarga munosib himoyalaniş uchun to'p yo'nalishiga aniq blok qo'yish, buning uchun esa kuchli oyoqlarga ega bo'lish kerakligini isbotlay olishi zarur.

Himoyalaniyotgan o'yinchi maydondagi vaziyatni tahlil (o'yin mushohadasi) qila olish va sharoitdan kelib chiqqan holda to'g'ri qaror qabul qila olishi lozim.

Har bir himoya o'yinchisi maydondagi muayyan hududga javob beradi, shu bois ham mashg'ulotlar chog'ida murabbiylar bu jihatga alohida e'tibor qaratadilar. Biroq psixologik muhim jihat har bir himoya o'yinchisining o'z hududidagi to'pni qabul qilish va sheriklariga to'g'ri oshirib berishga bo'lgan ishtiyoqi, xohishi bilan belgilanadi.

3.12.2. Hujumchilarni Muhofazalash

Fransiya terma jamoasida bo'ydor yoki jismoniy jihatdan o'ta baquvvat hujumchi o'yinchilar deyarli yo'q, shu bois ham ular hujumchilarni muhofaza qilishga katta e'tibor qaratishga majbur bo'ladilar. Muhofaza tizimidan jamoa yuqori nuqtalardan hujumni amalga oshirayotgan, shuningdek, raqib o'yinchilari blokni yaxshi tashkil qilayotgan vaziyatlarda foydalanish bir qator qulayliklarni keltirib chiqaradi. To'p o'z yo'nalishi bo'ylab blokka tekkan holda maydon tashqarisiga chiqib ketadi, bordi-yu maydonda qoladigan bo'lsa, muhofazada turgan o'yinchilar uni qiyinchiliksiz qabul qilib yangi hujum uchun sheriklariga qulay tarza oshirib beradilar.



№4-raqamli zonadan hujumni amalga oshirishda qisqa diagonal – bu №2-raqamli zona. Chiziq bo‘ylab hujum qilishda esa – bu №5 zona. Uzoq dioganal bo‘ylab hujumni amalga oshirishda, odatda – bu maydon markazi hisoblanadi. Blokdan qaytgan to‘p setka atrofidan bir qadam uzoqlikda bo‘lmagan maydonga tushsa, bunday to‘pga ishlov berish jiddiy qiyinchilik tug‘diradi – shu bois bu to‘pni qabul qilish mas‘uliyati to‘laligicha hujumchi o‘yinchi zimmasida qoladi. Yuqori nuqtadan hujum zarbasi berilganda ko‘pincha to‘p blokka chiqqan o‘yinchilarning qo‘l uchiga tegib o‘z yo‘nalishini o‘zgartiradi, shunday vaziyatlarda himoyachilardan biri bu to‘pni bemaolol qaytarish imkoniga ega bo‘ladi. Ya‘ni orqa chiziqdan tamomila yangi hujumni rejalashtirish va uni samarali yakunlashga sharoit yaratiladi.

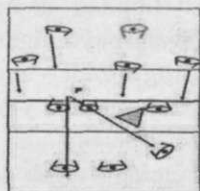
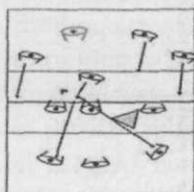
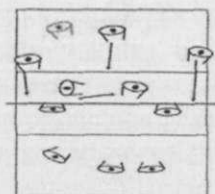
O‘ngdagi jadvalda voleybolchilarning siljish harakatlarini amalga oshirish variantlari yoki turli zonalardan hujumga chiqqan o‘yinchilarni muhofaza qilish ko‘rsatilgan.

Yuqoridan uzatilgan to‘pga hujum zarbasini amalga oshirayotgan hujumchi o‘z ortida besh nafar himoyachi unga yordam berishga tayyor turganligiga ishonchi komil bo‘lishi kerak.

Shuni unutmaslik kerakka, har qanday o‘yin tizimini raqib ko‘rsatayotgan o‘yinga moslash lozim bo‘ladi.

3.12.3. Jismoniy tayyorgarlikning asosiy masalalari

Jismoniy faollik, ya‘ni sakrash, o‘yin bilan bog‘liq kuch ishlatishlarining bari turli kuch elementlariga mansub. Shu bois har qanday tayyorgarlik mashg‘ulotlari o‘yinchilarda alohida kuch elementlarini shakllantirish maqsadini amalga oshirishga qaratiladi.



Mavjud kuchlarning to'rt turi:

1. **Portlovchi.**
2. **Dinamik.**
3. **Reaktiv.**
4. **Maksimal.**

Portlash kuchi

O'z tarkibiga turli kuch bilan bog'liq harakatlar va sakrashni qamrab oladi, shuningdek, reaktiv kuchga asos bo'lib xizmat qiladi.

Reaktiv kuch

Qisqa vaqt oralig'ida maksimal intensiv harakatlarni yuzaga chiqarishni talab qiluvchi kuch sifatida e'tirof etiladi. Masalan, o'yin vaziyatida o'z harakat yo'nalishini o'zgaritirish va h.

Dinamik kuch

Portlovchi kuch bilan bevosita aloqador bo'lib, sakrash harakatini amalga oshirishda asosiy kuch hisoblanadi.

Maksimal kuch

Barcha harakatlar tizimi asosi bo'lib, zarurat bo'lganda butun organizm imkoniyatlarini ishga soladi.

Sportchilarning kuch bilan bog'liq tayyorgarligini umumiy va maxsus turlarga ajratish mumkin. Maxsus jismoniy tayyorgarlik maqsadi alohida olingan sport turiga xos harakatlar samarasiga ta'sir etuvchi organizm va mushaklar faoliyatini yaxshilashdan iborat bo'ladi. Masalan, diagonal o'yinchi bir o'yin mobaynida o'rtacha 80 martagacha sakrashni amalga oshiradi, demak, mashg'ulotlar paytida ham har bir o'yinchi kamida 80marta sakrash amaliyotini bajarishi talab qilinadi. Shuningdek, himoya o'yinchisining aksariyat harakatlarida oyoqlari tizza bo'g'imidan bukilish burchagi 90 gradusni tashkil qilishini mashg'ulotlarda nazarda tutish maqsadga muvofiq. Demak, mashg'ulotlar paytida o'yinchilarga beriladigan jismoniy yuklamalar o'yin holatida tushadigan yuklamalarga maksimal darajada yaqinlashtirilishi shart.

Umumiy tayyorgarlik – Yaqin o'tmishlarda o'yinchilarga o'yin harakatlariga to'g'ri kelmaydigan, lekin ba'zan o'yin taqozo qiladigan mashqlarni bajarish tavsiya qilib kelingan. Bugungi kunda o'yinchilarga bevosita o'yin talab qiladigan mashqlardan foydalanishni o'rgatish maqsadga muvofiq. Shu bilan bir qatorda sportchilarga taqdim etilayotgan mashqlar ularga tan jarohati yetkazmasligi hamda mavjud jarohatlari profilaktikasiga yo'naltirilishi lozim. **Funksional mashg'ulotlar** – bu insonning turli harakatlari bilan xarakterlanadigan mashg'ulotlar. Bu harakatlarning quyidagi 4 xil turi mavjud:

1. Integral – inson harakatlariga maksimal darajada yaqinlashtirilgan.

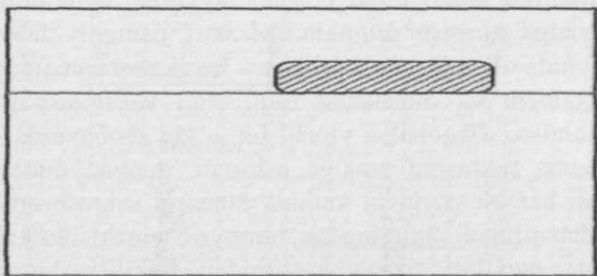
2. Dinamik, aniq bir mushak apparatlari birligiga beriladigan yuklamani o'ziga oladigan.

3. Bir necha murakkab egilish, burilish, o'tirib-turish singari elementlardan iborat harakatlarni o'z ichiga oluvchi mashqlar.

4. Tananing muayyan a'zolari faoliyatiga rivojiga qaratilgan assimetrik mashqlar.

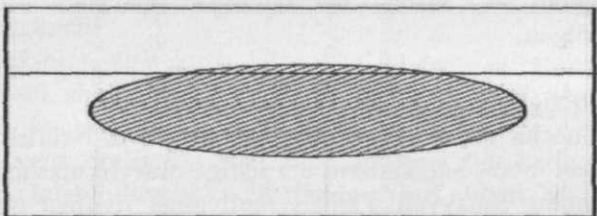
Qanoatlantiruvchi usul (birinchi tempda o'ynash imkoni yo'q)

Hujumning tez va sifatli amalga oshirilishi raqib jamoasi himoyasini oson yorib o'tish imkonini beradi. Jamoada bo'ydoor hujumchi o'yinchilari bor jamoaning bog'lovchi o'yinchisining uzatmani shoshib amalga oshirishiga hojat yo'q.



Zamonaviy voleybolda eng muhim vazifalardan biri blokdan qaytgan to'pni yana o'yinga qaytara oladigan o'yinchilarni tarbiyalash bilan bog'liq. Odatda bunday o'yinchilar juda tez harakatlanish imkoniga ega bo'ladilar va aksariyat hollarda 4-zonada turib harakatlanadilar. Voleybolda ochkolarni hisoblashning yangi tizimi joriy etilishi iqtidorli, jismoniy va taktik jihatdan yuqori tayyorgarlikka ega bo'lgan o'yinchilarga bo'lgan ehtiyojni oshirib yubordi. Har holda jamoadagi bir o'yinchi vaziyatlarni to'g'ri baholash, kombinatsiyalarni yakuniga yetkazish bo'yicha boshqalaridan o'zining tezligi, iqtidori bilan ajralib turishi kerak bo'ladi.

Yomon usul (faqat yuqori uzatma asosida hujum qilish imkoni mavjudligi)



Bu jihatlar asosan bog'lovchi o'yinchidan boshqa jamoa a'zolari amalga oshirgan uzatmalarga taalluqli bo'ladi.

Hujumda yo'l qo'yilgan xatolarni hozir aytilgan parametrlar bo'yicha ajratish zarur. Ana shunda o'yinchi xatolarni takrorlamaslik bilan bog'liq harakatlarni yengil anglab yetadi va o'yin jarayonida ularga yo'l qo'ymaslikka harakat qiladi. Xuddi shu tarzda o'yinning

boshqa turli to'pni qabul qilish, uzatish hamda himoya bilan bog'liq elementlari tahlilini amalga oshirish ham mumkin.

Nazorat savollari

1. O'yinchining turish holati.
2. Maydon bo'ylab harakatlanish.
3. Dastlabki holat.
4. To'pni qabul qilish va uzatish.
5. To'pni pastdan qabul qilish texnikasi.
6. Hujum zarbalari.
7. To'g'ri hujum zarbasi texnikasi.
8. Individual blokka chiqish texnikasi.
9. Jamoaviy blok texnikasi.
10. Hujum texnikasi.
11. Hujumni tashkil qilish tizimi.
12. Jamoaviy taktika.
13. Murabbiyning vazifasi – tizim ishini tashkil qilish.
14. Hujumchilarni muhofazalash.
15. Jismoniy tayyorgarlikning asosiy masalalari.

Glossariy

O'zbek tili	Русский язык	Английский язык	Izoh:
Voleybolchilarning texnik tayyorgarligi -	Техническая подготовка волейболистов -	Technical training of volleyball players -	Bu o'yin texnikasini mukammal o'zlashtirishga va o'yn ko'nikmalarining ishonchligini va raqobatbardosh faoliyatni ta'minlashga qaratilgan pedagogik jarayon.
O'yin texnikasi -	Техника игры -	Technique -	Voleybolda o'ynash va raqobatbardosh mashg'ulotlar uchun o'yin texnikasi to'plami. Hujum texnikasi va mudofaa texnikasi ajralib turadi.
Texnik -	Технический прием -	Technical -	Tuzilishga o'xshash va bir xil turdagi muammolarni hal qilishga qaratilgan ratsional harakatlar tizimi
Voleybolchilarning jismoniy qobiliyatlari -	Физические способности волейболистов -	Physical abilities of volleyball players -	Bu o'yin va raqobatbardosh faoliyatni muvaffaqiyatli o'zlashtirish va amalga oshirish uchun sharoit yaratadigan individual xususiyatlar.
Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi -	Физическая подготовка волейболистов -	Physical preparation of volleyball players -	bu jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funktsional imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan pedagogik jarayon. Voleybolchilarning jismoniy tayyorgarligi bu jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish va funktsional imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan pedagogik jarayon.
Jismoniy fazilatlar -	Физические качества -	The physical qualities of volleyball players -	Bu jismoniy qobiliyatlarning alohida sifatli namoyon bo'lishi: kuch, tezkorlik, chidamlilik, ephilik, egiluvchanlik.
Voleybolchilarning o'yin faoliyati -	Игровая деятельность волейболистов -	Game activity of volleyball players -	- aql bilan boshqariladigan aqliy va jismoniy mashqlar, Raqib ustidan aniq g'alabaga erishish uchun texnik va taktik harakatlar orqali yo'naltirilgan qarama-qarshilik va belgilangan qoidalarga rioya qilish.
Voleybolchilarning raqobatbardosh faoliyati bu -	Соревновательная деятельность волейболистов	Competitive activity of volleyball players	Rasmiy musobaqalar sharoitida o'yin faoliyati.
Voleybolchilarning psixologik tayyorgarligi -	Психологическая подготовка волейболистов	Psychological training of volleyball players -	Voleybolning o'ziga xos xususiyatlariga mos keladigan va raqobatbardosh faoliyatning yuqori ishonchligiga hissa qo'shadigan axloqiy, irodaviy va ruhiy fazilatlarini tarbiyalash.
Voleybolchilarni tayyorlash tizimi bu -	Система подготовки волейболистов -	The system of training volleyball -	Yutuqqa yo'naltirilgan yaxlit birlikni tashkil etuvchi o'zaro bog'liq elementlar to'plamidir maqsadlar.

Voleybolchilarning integral tayyorgarligi -	Интегральная подготовка волейболистов -	Integral training of volleyball players -	Bu mashg'ulotlarni birlashtirishga qaratilgan pedagogik jarayon Raqobatbardosh faoliyatning ajralmas ta'sirida texnik, taktik, intellektual va jismoniy tayyorgarlikning ta'siri
Voleybolchilarni tayyorlash -	Тренировка волейболистов	Training of volleyball players -	mashg'ulotlar tizimining ajralmas qismi, o'yin texnikasi va taktik harakatlarni o'rgatish, texnik va taktik mahoratlarini oshirish, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga qaratilgan pedagogik jarayondir, Voleybolchilar tomonidan yuqori sport yutuqlari uchun sharoit yaratib, aqliy, axloqiy va irodaviy fazilatlarini tarbiyalash
Rejalashtirish va nazorat qilish asosiy boshqaruv funktsiyalari hisoblanadi. Rejalashtirish -	Планирование и контроль -	Planning and control -	Bu voleybolchilarni tayyorlash tizimining harakat yo'nalishini (tracktoriyasini) tanlash va yakuniy maqsadga erishish vositalari va usullarini aniqlash. Nazorat - bu voleybolchilarni tayyorlash kursining rejalashtirilgan maqsadlarga muvofiqligini ta'minlashga qaratilgan jarayon.
Shaxsiy harakatlar bu -	Индивидуальные действия -	Individual actions -	O'yinchining o'yinning ma'lum bir daqiqasida aniq taktik vazifani hal qilishga qaratilgan harakatlari.
Guruh harakatlari -	Групповые действия — взаимодействие двух или	Group actions-	Ikkitaning o'zaro ta'siri Muayyan vazifani bajaradigan bir nechta o'yinchi.
Jamoa harakatlari -	Командные действия -	Team actions-	Bu barcha vazifalarni bajarishga qaratilgan barcha o'yinchilarning o'zaro ta'siri hujum va mudofa.
O'yin tizimi -	Система игры	The game system-	Bu o'yinchilarning funktsiyalari va ularni maydonga joylashtirish asosida jamoaning harakatlarni ma'lum bir tashkil etish.
Taktik kombinatsiya -	Тактическая комбинация -	A tactical combination -	Bu o'yinchilarning bittasi hujum yoki boshqaruvni yakunlashi uchun sharoit yaratishga qaratilgan o'zaro ta'siridir.
O'yin o'ynash shakli -	Форма ведения игры -	The form of the game is the nature-	Bu o'yin harakatining ma'lum bir temp va uslubida, almashtirish va tanaffus taktikalarida, o'yin intizomiga rioya qilishda, namoyon bo'lishda ifodalangan harakatlarning namoyon bo'lish xarakteridir, faol kurash.

O'yin intizomi -	Игровая дисциплина - и умение переключаться с одних действий на другие в соответствии с заданием.	The discipline	Har bir o'yinchining harakatlarini jamoaviy harakatlarga bo'ysundirish, butun o'yin davomida va musobaqa davomida berilgan vazifalarni aniq bajarishga intilish, o'zgacha holatni saqlab qolish vazminlik va vazifaga muvofiq bir harakatdan ikkinchisiga o'tish qobiliyati.
O'quv faoliyati -	Тренировочная деятельность -	Training activity -	Murabbiy va voleybolchilarning mashg'ulot maqsadlariga muvaffaqiyatli erishish uchun birgalikdagi faoliyati.
O'quv tuzilmasi -	Структура тренировки -	Training structure-cycle, the average	dastlabki tarkibiy shakllanish o'quv mashg'ulotidir; ikki yoki undan ortiq mashg'ulotlar mikrosiklni tashkil qiladi, bir nechta mikrosikllar o'rtacha tsiklni, o'rtacha tsikllar bir yillik tsiklni, bir nechta yillik davrlar uzoq muddatli tajriba.

ILOVALAR

“Bumerang” metodi

Mavzular mazmuni (gimnastikaning qisqacha tarixi) reja asosida asosiy ma'lumotlar kiritiladi			
1	2	3	4

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

“SWOT-tahlil” metodi.

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

S – (strength) – kuchli tomonlari

W – (weakness) – zaif, kuchsiz tomonlari

O – (opportunity) – imkoniyatlari

T – (threat) – to'siqlar

S	Fanni o'zlashtirishda uning samarali tomonlari	
W	Fanni o'zlashtirishda uning kuchsiz tomonlari	
O	Fanni o'qitishda uning imkoniyatlari (ichki)	
T	To'siqlar (tashqi)	

“FSMU” metodi.

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

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

Texnologiyani amalga oshirish tartibi:

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

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

F – fikringizni bayon eting.

S – fikringizni bayoniga sabab ko'rsating.

M – ko'rsatgan sababingizni isbotlab misol keltiring.

U – fikringizni umumlashtiring.

- ishtirokchilarning munosabatlari individual yoki guruhviy tartibda taqdimot qilinadi.

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

Xulosalash» (Rezyume, Veyer) metodi.

Metodning maqsadi: Bu metod murakkab, ko'ptarmoqli, mumkin qadar, muammoli xarakterdagi mavzularni o'rganishga qaratilgan. Metodning mohiyati shundan iboratki, bunda mavzuning turli tarmoqlari bo'yicha bir xil axborot beriladi va ayni paytda, ularning har biri alohida aspektlarda muhokama etiladi. Masalan, muammo ijobiy va salbiy tomonlari, afzallik, fazilat va kamchiliklari, foyda va zararlari bo'yicha o'rganiladi. Bu interfaol metod tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashni muvaffaqiyatli rivojlantirishga hamda talabalarning mustaqil g'oyalari, fikrlarini yozma va og'zaki shaklda tizimli bayon etish, himoya qilishga imkoniyat yaratadi. "Xulosalash" metodidan ma'ruza mashg'ulotlarida individual va juftliklardagi ish shaklida, amaliy va seminar mashg'ulotlarida kichik guruhlardagi ish shaklida mavzu yuzasidan bilimlarni mustahkamlash, tahlili qilish va taqqoslash maqsadida foydalanish mumkin.

Metodni amalga oshirish tartibi:

- trener-o'qituvchi ishtirokchilarni 5-6 kishidan iborat kichik guruhlariga ajratadi;

- trening maqsadi, shartlari va tartibi bilan ishtirokchilarni tanishtirgach, har bir guruhga umumiy muammoni tahlil qilinishi zarur bo'lgan qismlari tushirilgan tarqatma materiallarni tarqatadi;

- har bir guruh o'ziga berilgan muammoni atroflicha tahlil qilib, o'z mulohazalarini tavsiya etilayotgan sxema bo'yicha tarqatmaga yozma bayon qiladi;

- navbatdagi bosqichda barcha guruhlar o'z taqdimotlarini o'tkazadilar. Shundan so'ng, o'qituvchi tomonidan tahlillar umumlashtiriladi, zaruriy ma'lumotlar bilan to'ldiriladi va mavzu yakunlanadi.

"Assesment" metodi.

Metodning maqsadi: mazkur metod ta'lim oluvchilarning bilim darajasini baholash, nazorat qilish, o'zlashtirish ko'rsatkichi va amaliy ko'nikmalarini tekshirishga yo'naltirilgan. Mazkur texnika orqali ta'lim oluvchilarning bilish faoliyati turli yo'nalishlar (test,

amaliy ko'nikmamalar, muammoli vaziyatlar mashqi, qiyosiy tahlil, simptomlarni aniqlash) bo'yicha tashxis qilinadi va baholanadi.

Metodni amalga oshirish tartibi:

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

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

Test:	Qiyosiy tahlil:
Simptom:	Amaliy ko'nikmama:

“Insert” metodi.

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

Metodni amalga oshirish tartibi:

- o'qituvchi mashg'ulotga qadar mavzuning asosiy tushunchalari mazmuni yoritilgan input-matnni tarqatma yoki taqdimot ko'rinishida tayyorlaydi;

- yangi mavzu mohiyatini yorituvchi matn ta'lim oluvchilarga tarqatiladi yoki taqdimot ko'rinishida namoyish etiladi;

- ta'lim oluvchilar individual tarzda matn bilan tanishib chiqib, o'z shaxsiy qarashlarini maxsus belgilar orqali ifodalaydilar. Matn bilan ishlashda tinglovchilar yoki qatnashchilarga quyidagi maxsus belgilardan foydalanish tavsiya etiladi:

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

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

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

“Tushunchalar tahlili” metodi.

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

Metodni amalga oshirish tartibi:

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

Namuna: ma’ruzasi uchun.

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

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

keltirilgan.

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

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

Metodni amalga oshirish tartibi:

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

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

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

“Sinkveyn” metodi

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

Metodni o'tkazish tartibi:

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

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

- o'ng tomonda keltirilgan sitata yoki fikrga o'zining sharhlarini yozadi, ya'ni o'z munosabatini quyidagi yo'nalishlarda bildiradi: Uni bu fikr yoki g'oyaning nimasi qiziqtirdi va yozib olishga undadi?

Bu nima haqda o'ylashga majbur etdi? Bu fikr bo'yicha u qanday savollarni o'yladi?

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

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

Trenerga tavsiyalar

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

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

- Ish shakllari:

- uchliklarda ishlash;

- kichik guruhlarda ishlash;

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

- Fidbeyk.

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

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

“Brifing” metodi.

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

O‘tkazish bosqichlari:

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

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

“Zanjir” metodi

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

Na‘muna:

1. Umumrivojlantiruvchi mashqlar – buyumlar bilan va buyumlarsiz –
2. Gimnastika harakatlari – yurish – yugurish –.....
3. Jihozlarda bajariladigan mashqlar – qo‘shpoyada –

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

«Agarda Men » metodi

Agarda men

Izox: Bu metod interfaol texnologiya bo‘lib, tanqidiy, tahliliy, aniq mantiqiy fikrlashning muvaffaqiyatli rivojlantirishga hamda o‘z g‘oyalarini, fikrlarini yozma va og‘zaki shaklda ixcham bayon etishiga imkoniyat yaratadi. Shuningdek, har bir qatnashuvchining o‘z fikrlari, o‘zgalardan kutadigan tarbiyaviy xarakterdagi qator vazifalarni amalga oshirish imkonini beradi.

Фойдаланилган адабиётлар

1. 2017-2021 йилларда Ўзбекистон Республикасини ривожлантиришнинг бешта устувор йўналиши бўйича Ҳаракатлар стратегияси. Ўзбекистон Республикаси Президентининг 2017 йил 7 февралдаги ПФ-4947 сонли Фармони.

2. Каримов И.А. Ўзбекистон XXI аср бўсағасида хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари. – Т.: Ўзбекистон, 1997. – 326 б.

3. Каримов И.А. “Ўзбекистон болалар спортини ривожлантириш жамғармасини тузиш тўғрисида”ги // Халқ сўзи-2002.-24 октябр Ўзбекистон Республикасининг 2000 йилда қабул қилинган Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги» қонуни янги тахрири.

4. Ўзбекистонда «Жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги 1999 йил 27 майдаги қарори.

5. Айрапетянц Л.Р., Волейбол Учебник для высших учебных заведений Т. «Зар қалам» 2006 йил.

6. Айрапетянц Л.Р., Пўлатов А.А., Исроилов Ш.Ҳ. Волейбол оилий ўқув юртлари талабаларига мўлжалланган ўқув – услубий қўлланма. – ЎзДЖТИ Наширёти 2009 й.

7. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. //Учебное пособие. Тера-спорт. М., 2003. - 206

8. Железняк Ю.Д., Айрапетянц Л.Р., Пименов М.П., Кунянский В.А. «Массовый Волейбол» Тошкент «Ибин Сино» 1994 йил

9. Нормуродов А.Н. «Жисмоний оилий ўқув юртлари учун дарслик. «Ўзбекистон» – Тошкент: -2011 й.

10. Нигманов Б., Хўжаев Ф., Раҳимкулов К.Спорт ўйинлари КХК лар учун ўқув қўлланма. Т.: «Илм зиё» 2007 й.

11. Мамытов А.М., Джанузакوف К.Ч., Иванченко Т.Д. Волейбол и методика преподавания. //Программа для студентов Кыргызского государственного института физической культуры. Бишкек, 1998. - 8с.

12. Пўлатов А.А.Ёш волейболчиларда тезкорлик-куч сифатларини шакллантириш услубияти. Услубий қўлланма. – Т.: 2008й.

13. Рафиев Х.Т., Ҳайдаров Б.Т. Жисмоний маданият назарияси. Лекциялар курси.- Самарқанд. СамДУ нашри. 2003.- 96 б.

14. Раҳимов Ж. Жисмоний тарбияда автор шахсининг роли. Т: Ўқитувчи. 1983. 320-б.

15. Содиков А.Т. Дозирование нагрузки физических упражнений на уроках физической культуры в 1-4 классах. Автореф. дис.канд. пед. наук. - Т: 1997.-20 б.

16. Ҳайдаров К.С. Ўқувчиларнинг мактаб-интернат шароитида жисмоний тайёргарлигини ошириш услубияти. Пед. фан.номз. илмий дар.... дисс. автореф. – Т: 1998.-21б.

17. Ғозисв Э. Таълим жараёнида ўсмирлар тарбиясига комплекс ёндашиш. Т: Ўзбекистон, 1981 . 36-б.

18. Қурбонова М.А. Бошланғич тайёргарлик даврида ёш волейболчиларни танлаш ва мангулот жараёнида халқ ҳаракатли ўйинларидан фойдаланиш. п.ф.н. дисс. Тошкент – 2006 й. 108 – б.

19. Chages in higher edication in Centrel European contries (Center for scinece policy a higher education etc: Ed, Bialecri L et al warszawa ifls publi sher 1994. - 198 p.

20. Graca Coelho. Sport and Change in Macau Analysis of Trends //ICSSPE: Bulletin № 24 May, 1998, P.33-35.

21. www.google.uz.

22. www.ziyonet.uz

23. www.yandex.ru

24. www.moluch.ru

MUNDARIJA

KIRISH	3
I-BOB. VOLEYBOL O'YININING NAZARIY ASOSLARI....	4
1.1. Voleybolning kelib chiqish tarixi.....	4
1.2. O'zbekistonda voleybolni rivojlanish – tarixi.....	12
1.3. Ta'limni tashkil qilish metodikasi	16
1.4. Voleybol bo'yicha mutaxassisga qo'yiladigan talablar	22
1.5. Voleybol mutaxassisligi predmeti tarkibi, dasturiy talablar...	25
1.6. Asosiy tushunchalar va atamalar	26
1.7. Shaxsning psixologik va o'ziga xos sifatlari	30
1.8. OTM talabalari uchun namunaviy ish rejalari mashg'ulotlar ishlanmalari.....	32
1.9. OTM talabalariga voleybolni o'rgatish dasturini loyihalash ..	45
1.10. OTMda voleybol o'quv fani va sport turi sifatida.....	48
 II BOB. VOLEYBOL O'YININING O'QITISH METODIKASI	 52
2.1. Talabalarga voleybolni o'rgatishning o'ziga xos vazifa va shartlari	52
2.2. O'qitishning metodik asoslari.....	55
2.3. Texnikaga o'rgatish metodikasi	57
2.4. Umumjismoniy tayyorgarlik	60
 III BOB. VOLEYBOL O'YIN TEXNIKASINING ASOSIY TUSHUNCHALARI	 72
3.1. O'yinchining turish holati	74
3.2. Maydon bo'ylab harakatlanish.....	77
3.3. Dastlabki holat.....	79
3.4. To'pni qabul qilish va uzatish	81
3.5. To'pni pastdan qabul qilish texnikasi.....	89
3.6. Hujum zarbalari.....	95
3.7. To'g'ri hujum zarbasi texnikasi	102
3.8. Individual blokka chiqish texnikasi.....	107
3.9. Jamoaviy blok texnikasi	112
3.10. Hujum texnikasi	121
3.11. Hujumni tashkil qilish tizimi	122

3.12. Jamoaviy taktika	124
3.12.1. Murabbiyning vazifasi – tizim ishini tashkil qilish	127
3.12.2. Hujumchilarni Muhofazalash	130
3.12.3. Jismoniy tayyorgarlikning asosiy masalalari.....	131
Glossariy	136
Ilovalar	138
Foydalanilgan adabiyotlar	146

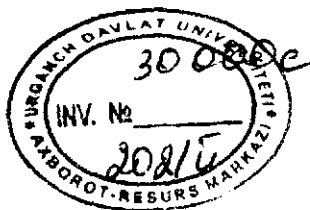
**RUZMETOV NE‘MAT KALANDAROVICH
XUDAYBERGANOV OTABEK ERKINOVICH**

**SPORT VA HARAKATLI
O‘YINLARNI O‘QITISH
METODIKASI
(voleybol)**

5112000 – Jismoniy madaniyat ta’lim yo’nalishi uchun

O‘quv qo‘llanma

*Muharrir: S. Abdunabiyeva
Badiiy muharrir: K. Boyho‘jayev
Sahifalovchi: A. Muhammadiyev*



Nashr. lits № 0038.

Bosishga ruxsat etildi 05.04.2021 y.

Bichimi 60x84 $\frac{1}{16}$. Ofset qog'ozi. "Times New Roman"
garniturası. Hisob-nashr tabog'i. 7,5.

Adadi 100 dona. Buyurtma № 13.

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.

100198, Toshkent, Qo'yliq 4 mavze, 46.

QAYDLAR UCHUN

[illegible]

Ruzmetov Ne'mat Kalandarovich



1981 yil 9 mayda Xorazm viloyati Shovot tumanida tug'ilgan. 2006 yil UrDU Jismoniy madaniyat fakul'tetini, 2008 yilda "Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat" mutaxassisligi bo'yicha magistraturani tugatgan. p.f.b.f.d., (PhD) 1 ta o'quv qo'llanma, 2 ta uslubiy qo'llanma va 40 dan ortiq ilmiy maqolalar respublikamiz va xorijiy matbuot nashrlarida e'lon qilingan.

Xudayberganov Otabek Erkinovich



1985 yil 21 iyulda Xorazm viloyati Urganch shahrida tug'ilgan. 2009 yil UrDU Jismoniy madaniyat fakul'tetini, 2012 yilda "Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat" mutaxassisligi bo'yicha magistraturani tugatgan. 1 ta uslubiy qo'llanma 20 dan ortiq ilmiy maqolalar respublikamiz va xorijiy matbuot nashrlarida e'lon qilingan.

ISBN 978-9943-7165-75



9 789943 716575